

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE SEPTEMBAR-OKTOBAR 2018



**Novo iz
PANSPORTA
PODLOGA ZA
ŠIPKU**

Pan Intervju

MAKSIM

TRZIN

**Vera u sebe je
ključ za uspeh**



AKCIJA
2290 RSD
Stara cena: 2580 RSD
Ušteda: 290 RSD

120 kaps.



PANSPORT
www.pansport.eu



Vladica Jovanović
- državni šampion u classic
bodybuilding-u



Dijana Jovanović
- vicešampion u bikini
fitnessu



Dunja Ivković Ivandekić
Sportista i gastronom



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



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Marko Spasojević
- fitnes instruktor



Jelena Bukić
- IFFB Bikini fitnes takmičar



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



Stamen Randelović
- Spartan Race atleta

ADA ČIGANLIJA TAKMIČENJE U IZDRŽAJU

U nedelju 05. avgusta sa početkom od 14h Pansport je organizovao takmičenje u izdržaju na najpopularnijem beogradskom kupalištu "Ada Ciganlija" kod tribina i tornja. Veliki broj učesnika i gledalaca bio je deo ovog sjajnog događaja, koji je mamio interesovanje kupaca svih uzrasta. Može se primetiti da su beograđani bili vredni i naporno radili kako bi doveli svoje telo da zavidne forme, što pokazuju i rezultati koje su ostvarili. U savršenom letnjem danu, posetioći Ade mogli su da uživaju u dobroj muzici i ukusnim proizvodima koje za njih pripremio Pansport.

Pripremi smo bogate nagrade za najbolje:

- 1.mesto Pan Power Isolate 3kg
- 2.mesto Pan Power Glutamin 500g
- 3.mesto Pan Power Bcaa+Glutamin sa ukusom 500g

Čestitamo pobednicima takmičenja u izdržaju:

I mesto: Aleksandar Radivojević - vreme: 1:58

II mesto: Šejdi - vreme: 1:56

III mesto: Aleksandra Jovanović - vreme: 1:55

Sudije:

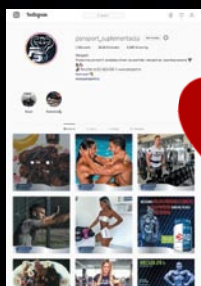
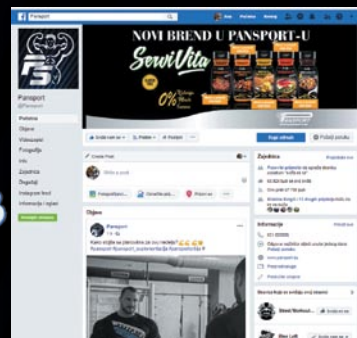
Aleksandar Jovanović - višestruki prvak države i Balkana u Powerliftingu i osvajač Svetskog kupa 2018 u Mađarskoj

Đina - fitnes instruktorka i influencerka

Očekujte još ovakvih manifestacija u organizaciji Pansporta.



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



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- 3 **PANSFORT Forum**
- 4-5 **Izdvajamo iz ponude...**
- 6 **PAN RECEPTI**
Proteinske palačinke
Proteinske pogačice
- 7 **PAN SPORTOVI**
Trening za ruke
- 8-9 **PANPOWER**
- 10 **Novo iz PANSFORT-a**
Sportska Oprema - Podloga za šipku
- 11 **Preporučeno iz PANSFORT-a**
San Nutrition Metaforce
- 12-13 **PAN intervju**
Maksim Trzin

14-20 Preporučeno iz PANSFORT-a

Universal Nutrition - Animal Flex

- Animal Fury

BioTesh Usa - Super Fat Burner

- Ultra Loss

Dymatize Glutamin Micronized

Natrol Easy-C™ 1000 mg Time Release

Scitec Nutrition 100% Whey Isolate

21 Saveti lekara

Glukokortikoidi - Rizici i napomene

22 Motivacija

Povećati broj ponavljanja

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.



Trenirajte zdravo uz stručne savete i preporuke našeg doktora Slaviše Stojića!

Budi uvek jak i spreman za nove izazove uz savete našeg snagatora Dušana!

Budi izdržljiv i uvek spreman, budi Spartanac, uz savete našeg Spartanca Stamena!

Budite uvek u vrhunskoj formi i dovedite sebe do savršenstva uz savete naše šampionke Jelene.

Uvek imajte lepo i vitko telo uz savete naše Katarine.

Tim Pansport foruma:



Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Aleksandra Branković, Aleksandar Kukolj, Miki Mihajlović, Nemanja Nikolić, Dijana Jovanović, Vladica Jovanović, Robert Petrović, Maksim Trzin, Marko Spasojević, Adnan Bihorac.

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...

SAN NUTRITION PH - MODIFIED CREATIN

POVEĆAVA MIŠIČNU SNAGU I PERFORMANSE



Dodatak ishrani na bazi kreatina, 750 mg kapsula efikasna kao 5 g praha, bez faze punjenja, povećava mišićnu snagu i performanse. Kreatin monohidrat je jedan od najviše istraženih, a svakako jedan od najpopularnijih i najdelotvornijih suplemenata među sportistima. To svakako nije bez razloga. Naime, brojna istraživanja su dokazala kako suplementacija kreatinom uspešno povećava snagu i pomaže povećanje mišićne mase.

AKCIJA
2290 RSD
Stara cena: 2580 RSD
Ušteda: 290 RSD

120 kaps.

Preporučena upotreba: uzeti 1 kapsulu do 2 puta dnevno, uz obrok. Preparat koristiti uz odgovarajuću ishranu i program vežbanja.

SAN NUTRITION TRIBUVAR 1000

PRIRODNO POVEĆAVA NIVO TESTOSTERONA



Testosteron je bez sumnje najbitniji hormon za napredak za bilo koji sport. Tribuvar 1000 je 100 % siguran, doping-free i podstiče prirodno lučenje testosterona za visoke performanse bez štetnih efekata, takođe je i dodatak ishrani sa ekstraktom ploda biljke Tribulus terrestris. Prirodno povećava nivo testosterona, povećava snagu, mišićnu masu, potenciju, smanjuje telesne masti.

Trajno niska cena
2260 RSD

90 tab.

Preporučena upotreba: uzeti 1 - 2 tablete jednom dnevno, uz obrok.

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT PROTEINA SURUTKE VISOKOG KVALITETA

Sadržaj 100% Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Pojačan je glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino-kiselina u mišićima, koja utiče na oporavak i izgradnju mišića i sprečava njihovu razgradnju.

Preporučena upotreba:

1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga.

Ukus: Čokolada, jagoda, vanila i tiramisu.



Trajno niska cena
6330 RSD

Trajno niska cena
1590 RSD

Trajno niska cena
2880 RSD

SAN NUTRITION DR FEEL GOOD

VITAMINSKO-MINERALNI KOMPLEKS

Dr Feel Good Multivitamin je pojačan sastojcima koji obezbeđuju aktivnim sportistima i ambicioznim rekreativcima ceo spektar vitamina, minerala i antioksidanata sa maksimalnim dozama koje podižu performanse na viši nivo.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 tabletu dnevno, uz obrok.



Trajno niska cena
2790 RSD

Trajno niska cena
5170 RSD

UNIVERSAL NUTRITION JOINTMENT SPORT

VAŽNI SASTOJCI ZA ZDRAVLJE ZGLOBOVA

Pri intenzivnim treninzima zglobovi i ligamenti trpe ekstremna naprezanja bez obzira da li je u pitanju trčanje, skakanje ili podizanje velikih težina. Da bi zglobovi održali svoju funkciju bez oštećenja i bola neophodno je obezbediti unos ključnih materija u procesima regulacije rada i regeneracije pri oporavku.

Preporučena upotreba: uzimati 2 kapsule preparata dnevno uz obrok



Trajno niska cena
2390 RSD

120 kaps.

UNIVERZAL NUTRITION DAILY FORMULA

ZA POBOLJŠANJE OPŠTEG ZDRAVLJA



Kompleks vitamina i minerala za prosečne potrebe svakog čoveka, za bolje zdravlje i jači imunitet. Preporučuju se praktično svakome, jer većina nas ne unosi svakodnevnom ishranom dovoljne količine ovako raznovrsnih materijala. Preporučujemo onima koji se, zbog celodnevno posla, neredovno i jednolično hrane.

Preporučena upotreba: uzimati jednu dozu (jednu tabletu) dnevno, uz obrok.

Trajno niska cena
1290 RSD

100 tab.

SCITEC NUTRITION ZMB6

ODRŽAVA NORMALAN NIVO TESTOSTERONA

ZMB6 je esencijalna mineralno-vitaminska kombinacija koja sadrži cink, magnezijum i B6. ZMA je veoma popularan suplement među sportistima kao i među bodibilderima.

Preporučena upotreba: Preporuka za uzimanje ovog suplementa je 1 kapsula dnevno 30 minuta pre spavanja. Uvek uzimati na prazan stomak i izbegavati uzimanje proizvoda sa hranom koja je bogata kalcijumom (poput mlečnih proizvoda)



Super ponuda
1290 RSD

60 kaps.

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

CHOLESTEROL BALANCE služi za normalizaciju holesterola u krvi.

PROSTAT EXCELL je kompleks na bazi ekstrakta biljke Saw Palmetto, za zaštitu zdravlja prostate i jačanje muškosti

MACA se tradicionalno koristi zbog njenog energizujućeg i afrodizijakog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost.

MELATONIN TR Sporot-opuštajući melatonin za bolji i mirniji san.



Trajno niska cena
990 RSD

Trajno niska cena
2190 RSD

Trajno niska cena
1110 RSD

Trajno niska cena
930 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

BRŽI OPORAVAK I REGENERACIJA ORGANIZMA



Glutamin je jedna od najvažnijih amino-kiselina jer utiče na oporavak nakon napornih treninga. Glutamin ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase.

Preporučena upotreba: Kao dijetetski dodatak uzimati 1 porciju dnevno sa vodom, sokom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga a pre obroka. Preporučljivo je kombinovati glutamin sa napicima koji sadrže ugljene hidrate.

SCITEC NUTRITION PROTEIN PUDDING

DODATAK ISHRANI ZA IZRADU PUDINGA SA ZASLAĐIVAČIMA

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

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



SCITEC NUTRITION BCAA X

UBRZAVA OPORAVAK NAKON INTENZIVNIH TRENINGA



U slučaju izlaganja organizma pojačanom fizičkom naporu ili pak pri njihovom nedovoljnom unosu putem ishrane, dolazi do razgradnje mišićne mase, tj. procesa katabolizma, a kako ne bi došlo do toga, tu je rešenje u vidu BCAA X. BCAA X ima snažno anaboličko dejstvo, povećava sintezu proteina i utiče na prirodno povećanje produkcije hormona.

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

SCITEC NUTRITION TYROSINE

PODRŠKA SAGOREVANJU MASTI

On igra važnu ulogu u prilivu energije, prevenciji razgradnje mišićnog tkiva, pa i u procesu sagorevanja masti. Sve su ovo karakteristike koje ga izbacuju u prvi plan kada su sportisti u pitanju.

Preporučena upotreba: uzimati 1-2 doze (2-4 kapsule) dnevno, 30-60 minuta pre treninga.



SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

L-karnitin je materija neophodna pri transportu masnih kiselina u mitohondrije mišićnih ćelija, gde se vrši njihovo sagorevanje u cilju sinteze energije. Iz tog razloga on značajno ubrzava sagorevanje telesnih masti u toku treninga i istovremeno podiže energetski nivo organizma. Najbolje efekte daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju, posebno aerobnih aktivnosti poput trčanja, vožnje biciklom,...

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



SCITEC NUTRITION SELENIUM

JAČANJE IMUNITETA

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

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



BIOTECH HYPER MASS

ZAMENA OBROKA NA DIJETI

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata.

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

Ukus: Čokolada, karamela-kapućino, malina-jogurt i vanila.



BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI IZOLAT PROTEINA SURUTKE

Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine Iso Whey Zero apsolutno jedinstvenim proizvodom. Iso Whey Zero ne sadrži zasićene masti i šećer. Nema beskorisnih, a ni skrivenih sastojaka, koji bi mogli da se talože kao telesne masti. Stvoren da zadovolji vaše potrebe Iso Whey Zero je odličan izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase i očuvanje kvaliteta kostiju.

Preporučena upotreba: Jednu porciju (25 g) pomešati sa 200 ml vode ili obranog mleka. Preporučljivo je konzumirati protein nakon treninga sa vodom, a dodatno se može uzimati u toku dana u zavisnosti od ukupnog dnevnog unosa proteina putem ishrane.

Ukus: Čokolada, jagoda i vanila



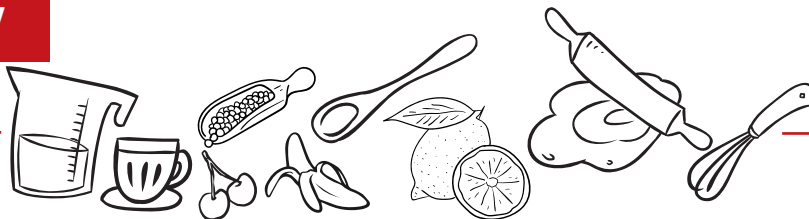
BIOTECH USA 100% MICRONIZED CREATINE MONOHYDRAT

ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE IZDRŽLJIVOSTI

Koristi se za povećanje mišićne snage, čist kreatin monohidrat.

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





Proteinske palačinke

sa limunom

Sastojci:

- 4 belanca
- 1/2 limuna
- stevija
- Scitec Whey protein professional 1 merica,
- ukus: jagoda-bela
- čokolada
- 20 g kikiriki putera
- 20 g visanja
- 1 štangla crne čokolade
- sa stevijom

Priprema:

Belanca penasto umutiti, dodati limun pa mutiti još malo, a zatim dodati i steviju. Nakon toga dodati protein i laganim pokretima umešati sa belancima. Teflonski tiganj podmazati sa kokosovim uljem pa izliti smesu, poklopiti i pustiti da se zapeče. Filovati sa kikiriki puterom, višnjama i crnom čokoladom (rendati ili rasporediti štanglicu da se istopi dok je palačinka još vruća). PRIJATNO!



Trajno niska cena
2390 RSD

Za pripremu ovog recepta Dijana je za vas odabrala **PROTEIN CONCENTRATE**, koji predstavlja dodatak ishrani premijum kvaliteta, obezbeđuje 21 g po dozi visokokvalitetnih proteina. Protein concentrate povećava mišićnu snagu, i pomaže u održavanju mišićne mase. Proteini surutke su biološki visokokvalitetni proteini, zovemo ih potpunim proteinima jer u svom sastavu sadrže sve esencijalne amino-kiseline neophodne našem organizmu. Posebno su bogati amino-kiselinama razgranatog lanca. Dostupan je u tri ukusa: čokolada i kokos, čokolada i jagoda i vanila.



Proteinske pogačice

Sastojci:

- 2 belanca
- 15 g mlevenog lana
- 30 g ovsenog brašna
- 100 g ella sira
- merica Power Whey-a
- bez ukusa
- susam, suncokret ili
- bundevine semenke za
- posipanje od gore
- malo praška za peciva i so

Priprema:

Sjedinite sve sastojke, dodajte malo vode (50-ak ml) tako da smesa bude srednje gusta, izlijte je u kalupe za mafine, a zatim od gore pospite susam, lan, suncokret ili bundevine semenke. Pecite u rerni na 250 stepeni, 20-ak minuta. Izvadite, sačekajte da se ohlade (ako ste karakter), presecite pogačicu na pola i napunite je vašim omiljenim namirnicama (sir, šunka, belo meso, senf, povrće...) Uživajte!



Za pripremu pogačica Dunja je za vas birala **Power Whey protein**, gde je visokokvalitetni koncentrat proteina surutke dobijen cross-flow mikrofibracijom, za efikasniju sintezu i smanjenje razgradnje mišićnih proteina. Postoje ukusi čokolade, vanile, lešnika i bez arome.



Trajno niska cena
1990 RSD

Prijatno!

Trening za RUKE



Ako ste neko ko već duži vremenski period trenira i cilj vam je napredak i povećanje obima ruku, a rezultati stagniraju, onda je ovo tekst za vas. Pošto napredak izostaje sa razlogom, potrebno je da promenite neke stvari.

Prva stvar koju možete da promenite je trening. Ako određen period radite iste vežbe na treningu ili imate određen program koji pratite, vreme je da se to promeni, jer je to jedan od razloga zašto je vaš napredak zaustavljen. To se dešava zato što se vaše telo jednostavno naviklo na takve vežbe i mišić nema potrebe da raste. I najmanje promene znaju da pokrenu stvari. Promenite broj ponavljanja, povećajte težinu, dodajte neke nove vežbe, superserije i napredak je siguran.

Druga stvar o kojoj većina i ne razmišlja je odmor. Kada odmarate mišić se regeneriše, oporavlja i raste. Tokom sna telo luči hormon rasta koji je ključan za oporavak i rast mišića. Trudite se da imate minimum 8 h sna i da vam razmak između treninga ruku bude najmanje 48 h.

U izgradnji mišića jako veliku ulogu ima ishrana. Ako stagnirate u tom pogledu vreme je da ponovo analizirate potreban dnevni unos makronutritijenata (proteina, ugljenih hidrata i masti). Ako želite da vaši mišići rastu potrebno je da telo dobija sve potrebne nutritijente iz kvalitetnih izvora.



Fokusirajte se više na triceps. Iako je biceps postao sinonim kada su u pitanju ruke, triceps igra glavnu ulogu. Triceps čini dve trećine ruke i sačinjavaju ga tri glave od kojih je najveća gornja glava tricepsa. Osnovne višezglobne vežbe kao što su potisak sa čela, uski benč, potisak bučicama iza glave, opterećuje gornju glavu malo više u odnosu na ostale vežbe. Koristite malo više slobodan teg, a na kraju treninga ubacite mašine kao izolacione vežbe kojim ćete totalno izmoriti mišić i naterati ga da raste.

Odaberite adekvatnu težinu. Bitno je da se mišić preoptereći, ali isto tako bitno je i da se oseća kontrakcija mišića i kontroliše težina tokom celog pokreta. Ne dozvolite da vas težina zaljulja niti da ostali mišići asistiraju previše.

Odvojte poseban dan za ruke. Često ruke treniramo u kombinaciji sa grudima ili leđima, jer biceps i triceps rade kao sekundarni mišići pri asistenciji na mnogim vežbama. Ako treniramo ruke u kombinaciji sa nekom drugom grupom jednostavno ne možemo posvetiti dovoljno pažnje mišiću jer smo izmoreni od prethodnih vežbi. Idealno bi bilo da jedan dan posebno odvojite za ruke, a u toku nedelje u kombinaciji sa ostalim grupama dodatno izmorite mišić. **Evo i primera jednog mog treninga ruku:**

Vežbe raditi u supersetu:

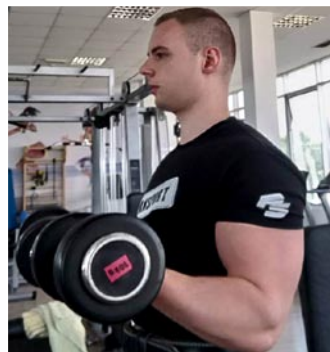
Uski benč 4x10 - hamer pregib 4x12

Potisak iza glave 4x8-10 - Pregib na klupi 4x10

Potisak sa čela 4x10 - Pregib sa Z šipkom 4x10

Triceps ekstenzija na kablovima 4x12 - Pregib sa ravnom šipkom 8-10

Ukoliko primenite gore pomenute savete rezultati sigurno neće izostati.



Trajno niska cena
4990 RSD

PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa
preko 80% proteina

PANPOWER

Bez obzira bavite li se sportom profesionalno ili rekreativno značaj ishrane je od presudnog značaja. Da bi se obezbedila odgovarajuća upotreba važnih hranljivih sastojaka, neophodna je stalna edukacija sportista, ali i svih ostalih koji sa njima sarađuju: trenera, terapeuta, lekara... *Osnovni ciljevi koje ishrana mora da zadovolji su:* da održava dobro zdravlje, da olakša prilagođavanje na napore tokom fizičke aktivnosti, da omogući brz oporavak nakon fizičke aktivnosti, te da obezbedi optimalan nastup i postizanje najboljih rezultata tokom takmičenja. Brz tempo života i hrana osiromašena nutrijentima su razlog ekspanzije tržišta dodataka ishrani koji su dopuna i podrška svakodnevnoj ishrani u obezbeđivanju kompletnog gradivnog i energetskeg materijala, neophodnog svakom organizmu. Usled velikog broja proizvođača dodataka ishrani, često nije lako napraviti izbor. Da li poslušati savet trenera, prodavca ili prijatelja koji koristi neki od proizvoda? **Svi u Pansportu se trude da su uvek na raspolaganju u pružanju saveta, pomoći... Opremite li se za naše proizvode rezultati neće izostati.**

Dodaci ishrani iz PANPOWER linije su specijalno formulisani i namenjeni pre svega sportistima i rekreativcima čije su nutritivne potrebe veće nego kod ljudi koji nisu fizički aktivni.

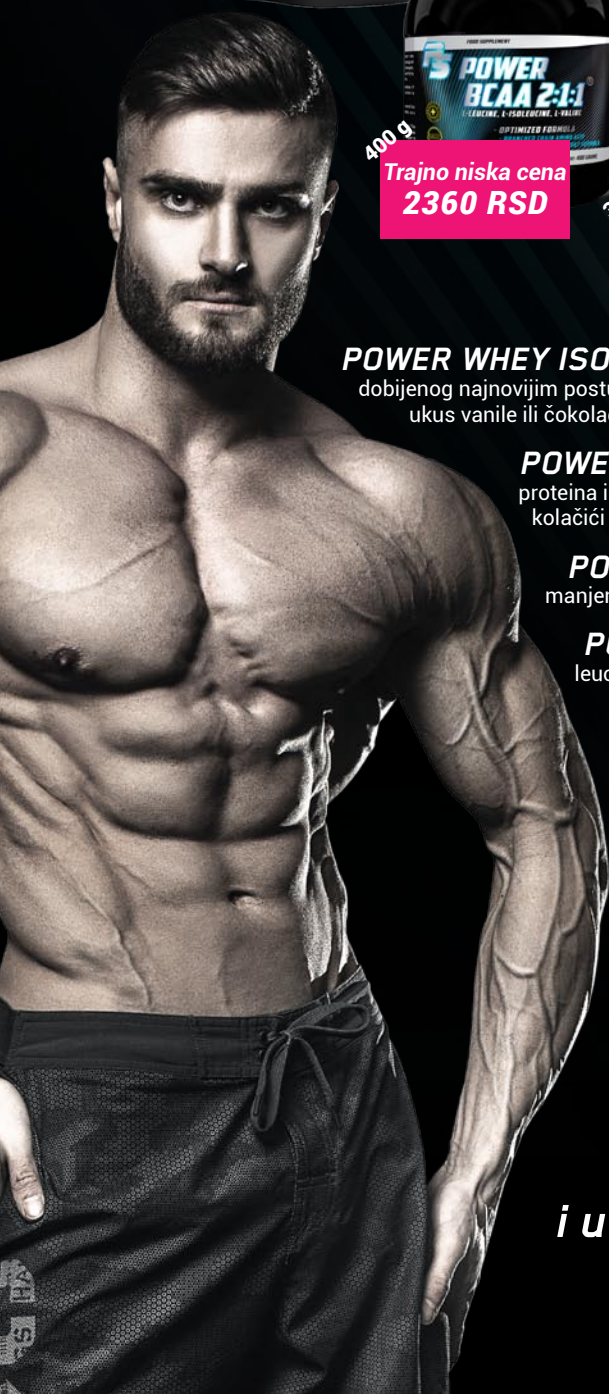
Iz PANPOWER linije nudimo sledeće dodatke ishrani:

POWER BCAA+GLUTAMIN koji nam dolazi u dve varijante ukusa: naranče 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.vB6), a inulin kao prebiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne flore te tako pozitivno utiče na opšte stanje organizma.

POWER LIQUID L-CARNITINE 3000 - L-karnitin koji tokom 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.

POWER WHEY – koncentrat proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i to sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a nudimo i varijantu bez arome i zaslađivača.





POWER WHEY ISOLATE – visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke, hidrolizata i koncentrata dobijenog najnovijim postupcima filtracije. Pakovanje od 3000 g obezbediće vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.

POWER PROTEIN – mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina). U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lešnik i kolačići i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

POWER BCAA 2:1:1 – amino-kiseline razgranatog lanca. 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 (500 g i 1 kg). Neesencijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, a u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišiće u stanju anabolizma.

POWER CREATINE je 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.



**Podrška u teretani, na terenu
i u životu.**

PODLOGA ZA ŠIPKU



Kao hardcore powerlifting i strongman takmičar bio sam protiv svakakvih tzv. "pomagala" kao što su gurtne, rukavice pa i ovakvi sunderi za šipku.

Naravno, u ovu kategorije ne spadaju kaiš i steznici za zglobove i kolena. Kako sam stario tako se i moje mišljenje polako menjalo pa sam počeo da koristim ta pomagala. Najpre sam počeo da koristim gurtne pa posle i sve ostalo, osim rukavica, jer njih ni dan danas ne koristim, jednostavno obožavam žuljeve na ruci, a i zamislite kako bi izgledalo da strongman vežba sa rukavicom.

Čak i samog kralja bodibildinga, Arnolda Švarcenegera, mogli smo videti kako ponekad koristi sundera za šipku prilikom čučnjeva.

Postoje različita mišljenja i teorije o tome da li je dobro ili nije koristiti sundera za čučanj. Moje mišljenje je da treba probati, pogotovo kod velikih kilaža i ako ste početnik, jer onda morate naučiti pravilnu tehniku čučnja, ili ako ste mršavi, nemate toliko mišića na trapezima gde bi šipka mogla "sesti". Jedini izuzetak bio bi spremanje za powerlifting takmičenje jer na njemu ovaj sunder nije dozvoljen pa ne bi bilo preporučljivo vežbati sa njim, ali u svakom drugom slučaju bih ovaj sunder toplo preporučio.



Moj prvi susret sa ovim sunderom bio je na leto 2016. godine, pola godine nakon nezgode koju sam imao. Jednostavno, šta god sam stavljao na leđa, bilo kakve šipke, bilo je bolno. Naime, u nezgodi sam polomio levu lopaticu i iščaošio rame za 45 stepeni prema napred pa mi je čučanj predstavljao problem. Motao sam majicu oko šipke pa peškiri i čebe, ali ništa mi nije dalo tako siguran osećaj kao sunder za čučanj. Kod majice i peškira bi teg na ramenima bio previsoko i težište tega bi bilo suviše napred pa sam skoro i padao napred. U sunderu šipka sama sklizne na svoje mesto pa skoro da i ne osećam da je tamo. Trenutno radim čučanj sa 200 kg x 5 ponavljanja koristeći samo kaiš i steznike za kolena što bi se moglo reći i nije puno, ali s obzirom da su mi rekli da uopšte neću moći podizati levu ruku nakon nezgode, mislim da je ovo dobar rezultat. Naravno, ne mislim da stanem na ovoj kilaži, idem napred. ALF sunder za šipku lično koristim i kod drugih vežbi kao što su recimo hip thrust (vežba pomoću koje povećavam snagu na čučnju) i uski bench press sa šipkom.

Zašto bih preporučio sunder za šipku prilikom izvođenja čučnja?

Moj odgovor je vrlo jednostavan, pre svega zbog stabilnosti. Šipka će puno lepše "sesti" na vašu leđa i bićete puno stabilniji.

Zatim, zbog pravilne tehnike, jer ne možete raditi nešto pravilno ako imate bolove tokom izvođenja jer će bol koju osećate prilikom čučnja svu vašu pažnju odvući sa pravilne tehnike izvođenja vežbi.

Moj zaključak je da korišćenje sundera za čučanj nije samo za mlakonje već za svakoga ko vežba u teretani i toplo ga preporučujem svima!



BERMUDE I POJAS



**ZA MRŠAVLJENJE I
ZA BRŽE SKIDANJE
MASNIH NASLAGA**



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 smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

METAFORCE ZA IZGRADNJU MIŠIĆA



Vraćanje energije nakon vežbanja je ključ za obnovu mišićnog tkiva i glikogena u organizmu. Vežbanje može oštetiti mišićna vlakna, što koči izgradnju mišića i dobijanje na snazi. Međutim, uzimajući adekvatnu ishranu tokom dana, a posebno nakon vežbanja, možete obnoviti mišiće i doprineti rastu mišićne mase.

Sportistima je potrebno oko 1.2-1.7 grama proteina po kilogramu telesne težine. Većina sportista dobija svoju preporučenu količinu proteina tokom dana ako imaju uravnoteženu ishranu.

Ljudi koji vežbaju sa specifičnim ciljevima, dva sata na dan ili više, pokušavaju izgraditi mišićnu masu ili imaju više treninga u jednom danu imaće veću korist ukoliko paze da unesu odgovarajuću količinu proteina nakon vežbanja. Ovakvi treninzi i sportovi mogu zahtevati dodatke ishrani i više kalorija pored normalnih obroka, kako bi ispunili svoje ciljeve.

METAFORCE PROTEIN, jedan od najkvalitetnijih proteina, sadrži 26 grama proteina po porciji, veoma nizak procenat ugljenih hidrata, bez šećera je i bogat je esencijalnim masnim kiselinama.

Ovaj protein je idealan suplement za konzumaciju nakon treninga, kada je ključno vreme da hranjive materije što pre dođu u krvotok i mišić kako bi mu obezbedile sve potrebne materije za oporavak, rast i razvoj. Takođe, ovaj protein idealan je za osobe koje nemaju dovoljno vremena ili se nađu u situaciji da nemaju čvrst obrok pri ruci, jer je on sporo razgrađujući protein koji će konstantno prehraniti sva mišićna tkiva. Metaforce 5.0 hrani mišiće nekoliko sati posle uzimanja, tako da zajedno sa visokim sadržajem esencijalnih masnih kiselina imate dugoročno pokriće. Metaforce 5.0 omogućava precizni spoj brzo i sporo oslobađajućih proteina neophodnih za izgradnju mišića. Zato, sa San-ovim šestostepenim brzo i kontrolisanim multi-dispergovanim proteinskim matriksom, nema potrebe da birate između izvora proteina koji se brzo ili sporo apsorbuje, kada možete dobiti sve iz jednog izvora. Hidrolizovani izolat proteina surutke i mikrofiltrirani proteinski koncentrat surutke u Metaforce-u osiguravaju da brzo-apsorbujući protein odmah stigne u krvotok i što je moguće pre ubaci ključne anaboličke i anti-kataboličke hranjive materije u vaš sistem. Spora apsorpcija micelnog kazeina, kazeinata i mlečnog proteina u Metaforce-u hrani mišiće nekoliko sati nakon konzumiranja. Izolat proteina soje, još jedan protein koji se nalazi u sastavu ovog preparata deluje antiaterogeno, antioksidativno, antikancerogeno, antiosteopatski i još više podiže nutritivni kvalitet.

Treba napomenuti i to da je ovaj protein izuzetno primamljujućeg ukusa čokolade pa ćete pored brojnih karakteristika i vašim čulima pružiti sjajan ugođaj. Pogodan je i za pravljenje raznih proteinskih slatkiša za sve one kojima je zamena za slatko neophodna.



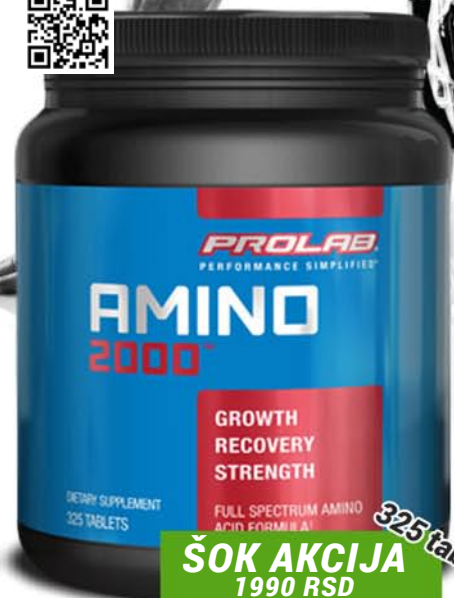
AKCIJA
5270 RSD
Stara cena: 5880 RSD
Ušteda: 610 RSD



AMINO 2000™

2000 MG ČISTIH AMINO
KISELINA PO TABLETI

ZA LAKŠE
OČUVANJE
I
IZGRADNJU
ČISTE
MIŠIĆNE
MASE



ŠOK AKCIJA

1990 RSD

Stara cena: 2830 RSD
Ušteda: 840 RSD

325 tab.

PROLAB®
PERFORMANCE SIMPLIFIED™



MAKSIM TRZIN

VERA U SEBE JE KLJUČ ZA USPEH

Kao i većina bodibildera imao si afinitete prema drugim sportovima, bavio si se karateom i bio veoma uspešan. Šta te je navelo da pređeš sa karatea na bodibilding?

Karateom sam se počeo baviti kada sam imao 6 godina (1997.) i aktivno trenirao do 2012. godine. Bodibildingom sam počeo da se bavim 2010. godine sa ciljem da malo povećam mišićnu masu i poboljšam izgled. Dve godine sam se se rekreativno bavio bodibildingom i paralelno trenirao i takmičio se u karateu. Kako sam se edukovao i sve više vremena posvećivao bodibilding, sve više sam napredovao i postavljao sebi nove i veće ciljeve. Tako sam odlučio da ću se skroz okrenuti ovom sportu i pokušati spremi za svoje prvo takmičenje 2013. godine.



Kako su izgledali tvoji počeci u bodibilding? Koliko je bilo teško postići željenu formu i uopšte krenuti ka ostvarenju željene forme?

Kada sam počeo sa bodibildingom bio sam u dobroj formi i imao nizak procenat masti jer sam ceo život bio u sportu i trudio sam se da isključivo dobijam na mišićnoj masi, a da formu ne kvarim. Prvu ozbiljnu dijetu sam odradio 2012. godine gde sam prvi put i bio gladan, imao sam precizan plan za svaki dan i pristupio ozbiljno svemu, jer uopšte nije lako spustiti procenat masti toliko nisko koliko je to potrebno za takmičenja. Na kraju sam postigao što sam hteo i video da bi to moglo dobro izgledati na bini pod velikim reflektorima. To mi je dalo još veću motivaciju jer ništa nije teško kada se vide rezultati rada i truda. Tada sam zacrtao sebi da ću sledeće godine da se spremim za svoje prvo takmičenje.

Da li možeš ukratko čitaocima Biltene opisati jedan svoj dan? Da li se više zasniva na pripremi obroka ili treningu?

Moj prosečan dan izgleda tako što se budim u 7 h i idem da odradim kardio trening. 08:30 h obrok 1. Pre podne priprema obroka

za ceo dan. 12:30 h obrok 2. Rad sa klijentima. 16:00 h obrok 3. 17:30 h trening. 20:30 h obrok 4. Provođenje vremena sa najbližima. 23:30 h obrok 5. 00:00 h odlazak na spavanje. Priprema obroka kraće traje, ali je naravno dosadnije nego trening sa tegovima, tako da imam osećaj kao da više vremena provodim u kuhinji nego u teretani.

Kako izgleda tvoj dnevni plan ishrane? Podeli ga sa našim čitaocima

Jelovnik mi je poprilično jednostavan i kako se bude približavalo takmičenje biće sve jednostavniji.

Obrok 1 - 90 g ovšenih pahuljica, 50 g kukuruznih pahuljica, 50 g whey proteina

Obrok 2 - 250 g pilećeg belog mesa, 80 g pirinča, 10 g maslinovog ulja

Obrok 3 - 250 g oslića, 300 g krompira, 10 g maslinovog ulja

Obrok 4 - 250 g pilećeg belog mesa, 80 g pirinča, 10 g maslinovog ulja

Obrok 5 - 5 celih jaja

Povrće jedem uz svaki obrok sem prvog, uglavnom je to kupus, krastavac ili karfiol.

Tvoje prvo takmičenje bilo je 2013. godine, na kojem si osvojio drugo mesto na prvenstvu Vojvodine. Da li ti je taj rezultat dao "vetar u leđa" za dalji rad?

Prvenstvo Vojvodine je bilo takmičenje gde sam prvi put imao takmičarsku boju na sebi, pozirao pred masom ljudi i video na čemu treba da radim u narednom periodu, kako bih bio bolji i impresivniji. Tada sam odlučio da neću izlaziti na takmičenja dok ne budem zadovoljan napretkom i dok ne budem mislio da mogu da budem kandidat za zlatnu medalju. Pravim pauzu do 2016. godine kada odlučujem da se spremim za jesenju sezonu i nastavim takmičarsku karijeru.

Ništa bez suplementacije. Koje sve suplemente koristiš i kada?

Suplementi koji su uvek u mom asortimanu su whey protein (doručak i posle treninga); kazein (pre spavanja); kreatin (pre i posle treninga); suplement koji u sebi sadrži veći broj vitamina i minerala; vitamin c; vitamin d3; glukozamin i msm; No reaktor samo kada sam malo umorniji. U priprema na to još dodam od minerala magnezijum; kalcijum; cink; bcaa amino-kiseline i glutamin (u toku treninga). Vitamine i minerale raspodelim da popijem ujutro i pre spavanja. Od svih navedenih suplemenata izdvojio bih whey protein koji mi je br. 1 i koji najviše koristim.

Šta bi savetovao rekreativcima što se treninga tiče. Koliko puta nedeljno je optimalan broj treninga i koje grupe mišića kombinovati?

Za početnike koji prvi put ulaze u teretanu i kojima je vreme jedan od faktora, preporučio bih u početku 3x nedeljno trening gde bi na svakom treningu prešli celo telo tj. full body trening. Za rekreativce koji su već upoznati sa treningom sa tegovima preporučio bih 4-5 treninga na nedeljnom nivou, gde bi na svakom treningu kombinovali 1 veliku mišićnu partiju plus 1-2 male mišićne partije



Jedan primer plana od 4 treninga nedeljno:

Ponedeljak: Grudi/Prednje rame/Srednje rame

Utorak: Leđa/Zadnje rame/Trapezius

Sreda: Odmor

Četvrtak: Triceps/Biceps/Stomak

Petak: Kvadriceps/Zadnja loža

Subota: Odmor

Nedelja: Odmor

U kojoj meri se razlikuju tvoji treninzi i ishrana nekoliko dana pred takmičenje i u toku priprema?

Razlikuju se poprilično. Poslednjih par dana radim tzv. punjenje i u tim danima mi je unos ugljenih hidrata znatno veći nego pre sa ciljem da do takmičenja popunim mišićni glikogen i da na bini mišići izgledaju vizuelno veći. Poslednja nedelja pred takmičenje je baš specifična jer tada radim na tome da uspeh da izvučem i prikažem i najsitnije detalje na takmičenju.

Kakav je osećaj izaći na binu i pokazati svoje telo pred velikim auditorijumom? Da li ima trema?

Iako sam bio na mnogo takmičenja kao karatista, to iskustvo mi nije ništa pomoglo prilikom prvog izlaska na binu 2013. godine u bodibildingu. Sećam se da sam imao veliku tremu pre nastupa, a pozitivna stvar reflektora koji su mi išli u oči bila je ta da nisam video koliko je zapravo bilo ljudi u publici tako da se trema nije povećala. 2016. godine sam imao još veću tremu jer sam razmišljao da nešto ne zabrljam oko pozinga i prezentacije kada mi je telo već spremno. Svaki sledeći nastup je bio lakši jer sam nedavno imao takmičenje i bina, publika i sudije postala su mi normalna stvar. Ali, svako prvo takmičenje u sezoni mi je kao prvi put kada kročim na binu, odviknem se od toga osećaja i trema je uvek prisutna. Iskren da budem, na Svetskom Prvenstvu 2017., koje mi je do sada najveće takmičenje u karijeri, imao sam jako malu tremu, verovatno jer sam znao da sam uradio sve što sam mogao i da je na meni još zadatak da to pokažem sudijama i publici. Veoma poseban osećaj je deliti binu sa najboljima u svetu.

Šta bi izdvojio kao najveći uspeh u dosadašnjoj MMA karijeri?

Tek sam na početku borilačkog puta, tako da ne bih mogao da izdvojim meč koji mi predstavlja najveći uspeh. Bilo je podjednako lakih i teških mečeva, svaki mi je drag na svoj način. Cilj mi je da u svakom meču budem bolji od svog protivnika, ali i bolja verzija sebe iz takmičenja u takmičenje. Tek kada završim sa borenjem moći ću da donesem sud šta je to moj najveći lični uspeh, a nadam se da to neće biti tako skoro. Mada postoji jedna vrlo bitna stvar, a to je put koji prelazimo ka svom zacrtanom cilju, a na tom putu sreo sam mnoge drage ljude zbog čega sam veoma zahvalan ovom sportu.

Svake godine si napredovao i ostvarivao sve bolje rezultate. Koji rezultat bi za sada izdvojio kao najdraži?

Svako takmičenje ima sentimentalnu vrednost za mene, svoju priču i uspomenu, ali kao najdraži rezultat do sada bih ipak bih izdvojio 5. mesto u superteškoj kategoriji +100 kg na IFBB Svetskom Prvenstvu u Španiji, kako zbog samog rezultata, tako i zbog priprema i boravka u Benidormu tih par dana takmičenja.

Uvek sebi postavljaš visoke ciljeve. Koji su to rezultati kojima bi voleo da se pohvališ, kada budemo radili naredni intervju? Kakvi su ti planovi?

Ove godine imam u planu nastup na Arnold Classic-u u Barseloni 28.septembra. Veoma veliko i konkurentno takmičenje, ali zato sam ga i odabrao. U novembru imam nastup na Svetskom Prvenstvu gde idem sa ciljem da poboljšam plasman od prošle godine. Između ta dva takmičenja u oktobru ću nastupati na Državnom Prvenstvu i braniti titulu apsolutnog pobednika treću godinu za redom, a nastupiću i na još par domaćih takmičenja takođe u oktobru. Nadam se da ću u sledećem intervjuu moći da se pohvalim postignutim rezultatima na Svetskom Prvenstvu i Arnold Classic-u, kao i titulom najboljeg bodibildera u Srbiji tri godine za redom.

SCITECTM NUTRITION



700 g.
AKCIJA
3680 RSD
Stara cena: 3990 RSD
Ušteda: 310 RSD

**ZA BRŽU
IZGRADNJU
MIŠIĆNE MASE
SPREČAVA
RAZGRADNJU
MIŠIĆA**



ANIMAL FLEX
ANIMAL FLEX
ANIMAL FLEXAKCIJA
3190 RSDStara cena: 3340 RSD
Ušteda: 150 RSD

20% GRATIS

AKCIJA
6590 RSDStara cena: 7900 RSD
Ušteda: 1310 RSD

UKUSI

NARANDŽA - ČOKOLADA

VANILA - ŠUMSKO VOĆE

UBRZAVA OPORAVAK
HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA RAZGRADNJU

ODLIČNI UKUSI



14

Sigurno ste i vi, baš kao i ja, s vremena na vreme trpeli određene bolove ili nelagodnosti u zglobovima koji su nastali usled neke povreda na treningu, dizanja tegova, trčanja, skakanja... U tim trenucima razmišljali ste koji je najbolji suplement koji bi pomogao u otklanjanju tog bola pomogao u budućnosti da do te iste povrede više ne dođe, a isto tako uticao na kvalitetno

JACANJE VAŠIH ZGLOBOVA, LIGAMENATA I

TETIVA. Upravo je ovaj proizvod iz Universal Nutrition kompanije pravo rešenje za vas.

Animal Flex 44 je moćna formula sa vrhunskim sastavom i jedan najboljih, ako ne i najbolji proizvod na svetu za tu svrhu.

Namenjen je vrhunskim sportistima, atletama i šampionima, bodibilderima i powerlifterima.

U svom sastavu sadrži glukozamin, hondroitin, msm, cmo i hijaluronsku kiselinu kao jednu savršenu celinu koja deluje jedinstveno i samim tim je savršena u otklanjanju povreda i sprečavanju istih usled teških i napornih treninga dostojnih šampiona. Ovaj proizvod je savršen za vas jer nema ciklusa tj. pauza i možete ga koristiti tokom cele godine bez štetnih efekata. Koristi se samo jednom dnevno pre ili posle jela kako vama više odgovara. Animal Flex 44 koriste skoro svi svetski šampioni pa će samim tim odgovarati i pomoći i vama. Budite sigurni u njegovu efikasnost jer sa ovako bogatom formulom kakva je Animal Flex 44 nema greške. U svom sastavu pored određenih vitamina i minerala kao što su cink, vitamin c, mangan itd. sadrži i dve vrste kompleksa.

Prvi kompleks je za izgradnju samog zgloba i sadrži glukozamin, msm i hondroitin sulfat.

Drugi kompleks je za podmazivanje i podršku samog zgloba i sadrži kolagen kurkumin, kvercetin, bromelain i hijaluronsku kiselinu.

Animal Flex 44 možete da uzimate i iz predostrožnosti i samim tim smanjite mogućnost povreda, a svi mi znamo da se usled dizanja tegova i teških treninga zglobovi troše i dolazi do upala tetiva, ligamenata ili istegnuća. Upravo zbog toga ovo je savršen suplement koji će vam pomoći da vaše treninge podignete na viši nivo, naravno uz pravilnu tehniku izvođenja vežbi i samim tim napravite veći napredak u snazi, izgledu izdržljivosti, fleksibilnosti i eksplozivnosti. Stara poslovice - „Bolje sprečiti nego lečiti, upravo ima smisla uz ovaj proizvod, a ako se kojim slučajem i desi povreda, budite sigurni da će vam ovaj suplement pomoći u bržem oporavku.

Pije se jednom dnevno
celo pakovanje koje se nalazi u kesici.

44 pak.

AKCIJA
4880 RSDStara cena: 5360 RSD
Ušteda: 480 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 smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

ANIMAL FURY ANIMAL FURY ANIMAL FURY



Animal je možda i najpoznatija linija neverovatno moćnih suplemenata počev od Aminalpack-a koji već godinama važi za najbolju multivitaminsku kombinaciju, Flex-a koji je jedan od najkompleksnijih i najboljih suplemenata za regeneraciju hrskavice i generalno za očuvanje zglobova pa sve do Animal Fury-a, Cuts-a i mnogih drugih. Sve suplemente iz ove linije možete smatrati vrhunskim i sa njima sigurno nećete pogrešiti.

S obzirom da volim pred trenažne suplemente Animal Fury mi je posebno privukao pažnju. On predstavlja jedan kvalitetan No reaktor sa svim potrebnim sastojcima koji će vaš trening podići na viši nivo i to bez šale. Tu su citrulin-malat, beta-alanin, L-tirozin i kofein, a pojačan je i amino-kiselinama. Kada sam već pomenuo sastav ovog suplementa, hajmo ukratko i o pojedinačnim efektima njegovih sastojaka i njihovom udruženom dejstvu.

Ono što meni privlači pažnju je dobro doziranje citrulin malata koji utiče na mlečnu kiselinu kako bi smanjio umor i na taj način poboljšava vaše aerobne performanse i radni kapacitet. On takođe povećava i nivoe arginina i azotnog oksida, a time i dotok krvi do mišića. A šta dolazi sa većim dotokom krvi? Više hranljivih materija koje su neophodne za oporavak i rast mišićne mase i stvara neverovatnu napumpanost mišića. Zbog ovoga je veoma popularan među vežbačima koji vole "pumpački" trening, a kad malo bolje razmislim, nije ga loše uzimati i za trening snage.

Zatim, tu je beta-alanin koji je i kao zaseban suplement veoma popularan i često korišćen od strane vežbača i to iz opravdanih razloga. Uz beta alanin možete podići intenzitet svog treninga do maksimuma jer će značajno odložiti napor i iscrpljenost u toku treninga. A ako pogledamo sastav Fury-a možemo videti da beta alanin nije samo pridodat na spisak sastojaka već da se nalazi u dovoljnim količinama da osетite sve njegove "čari" na treningu.



Ako nastavimo dalje stižemo i do L-tirozina koji je takođe pomenut kao bitan sastojak ovog suplementa. Ali, šta je sad L-tirozin? L-tirozin je aromatična uslovno esencijalna amino-kiselina koja učestvuje u brojnim metaboličkim procesima. Vrlo lako prelazi krvno-moždanu barijeru i polazna je tačka za sintezu – L-dopa, dopamina, adrenalina i noradrenalina. Tako da se pokazalo da pozitivno utiče na raspoloženje, motivaciju i poboljšanje opšte sposobnosti.

Četvrta stavka koju sam pomenuo je kofein. O kofeinu sam često pisao jer sam veliki ljubitelj ovog suplementa i redovno ga konzumiram (što i nije baš najpametnija odluka). O kofeinu ima puno toga da se kaže,

a opet sve može stati u jednu rečenicu. Održava vas budnim, pojačava koncentraciju, utiče na motivaciju i želju za treningom. Jednostavno, on je moj nezamenjiv partner za trening i učenje. Bez kofeina moji treninzi ne bi bili isti, to je sigurno. Nakon uzimanja kofeina uvek imam značajno više snage na treningu tako da mogu da odradim duži i snažniji trening. Što se tiče učenja i koncentracije takođe se efekti kofeina ne mogu zamenariti. Jedina stvar o kojoj treba voditi računa je doziranje i u tome ne bi trebali da preterujete. Telo se brzo navikava na kofein i vremenom će vam trebati veće doze da bi postigli isti efekat koncentracije i budnosti. Zato postepeno dozirajte kofein i pravite pauze nakon nekog perioda korišćenja. U Fury-u se nalazi prilično velika doza kofeina (što je dobra stvar) i zato nemojte preterivati, moj savet je da počnete sa pola merice, a kako vreme bude odmicalo možete postepeno povećavati na jednu do jednu i po mericu.



Pomenuli smo i dodatak amino-kiselina koje su tu kako bi sprečile razgradnju mišića u toku treninga. Nema ih u nekim zavidnim količinama jer je ipak u pitanju No reaktor, ali svakako će biti od koristi.

Napisao sam da ćete sa ovim suplementom vaš trening podići na jedan viši nivo, samim tim možete brže napredovati u mišićnoj masi i snazi. Naravno, da bi imalo smisla kupovati ovaj suplement trebate biti sigurni da ste dobro organizovali trening i da tu nema nekih propusta. Ako niste sigurni u svoj trening program ili želite da nešto promenite i poboljšate isti posetite naš forum da zajedno prodiskutujemo i poradimo na tome.

Za kraj da sumiramo Animal Fury je odličan No reaktor sa precizno odabranim sastojcima. Svi sastojci se nalaze u efikasnim dozama i nisu tu samo da bi pisalo na etiketi da ih ima. Zato od Fury-a možete očekivati prave efekte jednog No reaktora mišićnu pumpu, više snage i energije, veću motivaciju i želju za treningom, a sve to zajedno rezultira bržim napretkom do željenog cilja.



320 g
AKCIJA
3980 RSD
Stara cena: 4290 RSD
Ušteda: 310 RSD

"Sweat is fat crying"



- **Super Fat burner** ubrzava metabolizam masti
- Održava stabilnim nivo glukoze u krvi
- Utiče na smanjenje apetita
- Bez stimulansa, stoga pogodan za osobe osetljive na kofein
- Kako ne bi bilo nesporazuma, na početku moramo da razjasnimo jednu stvar nije magična tableta. U pitanju je dodatak ishrani koji će vam pomoći u gubitku masnih naslaga, ali kako? Kao snažna potpora pažljivo izbalansiranoj ishrani i treninzima.

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

Super Fat Burner je kompleks 14 sastojaka, a pored lecitina sadrži i cink, hrom kao i biotin, koji doprinose normalnom metabolizmu masti, proteina i ugljenih hidrata. Hrom dodatno doprinosi održavanju normalnog nivoa šećera u krvi. Formula je upotpunjena biljnim sastojcima veoma cenjenim od strane potrošača: HCA (hidroksilimunska kiselina), CLA (konjugovana linolna kiselina), te ekstraktom zelenog čaja. Toliko pominjani L-karntin doprinosi eliminaciji masti tako što transportuje masne kiseline u unutrašnjost ćelije kako bi se ove masnoće iskoristile kao izvor energije, te samim tim utiče i na poboljšanje sportskih performansi i izdržljivosti.

Ostaje još jedino napomena da se radi o veganskom proizvodu, te je tako pogodan za korišćenje i za one koji ne konzumiraju namirnice životinjskog porekla.

Preporučena upotreba: Na dane treninga uzimati jednu tabletu ujutru i dve tablete pre treninga, a danima bez treninga uzimati jednu tabletu ujutru i dve tablete pre spavanja.



120 tab.

AKCIJA
1690 RSD

Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 200 RSD



Nova formula Ultra Loss-a



- Kvalitetna proteinska mešavina (poreklom iz surutke i kazeina)

- Bez šećera, laktoze, glutena i masti

- Sa kompleksnim ugljenim hidratima

- Visok sadržaj vlakana

Ultra Loss je niskokalorična zamena za obrok koja sa svega 106 kcal (po obroku pripremljenim sa vodom) obezbeđuje sve neophodne

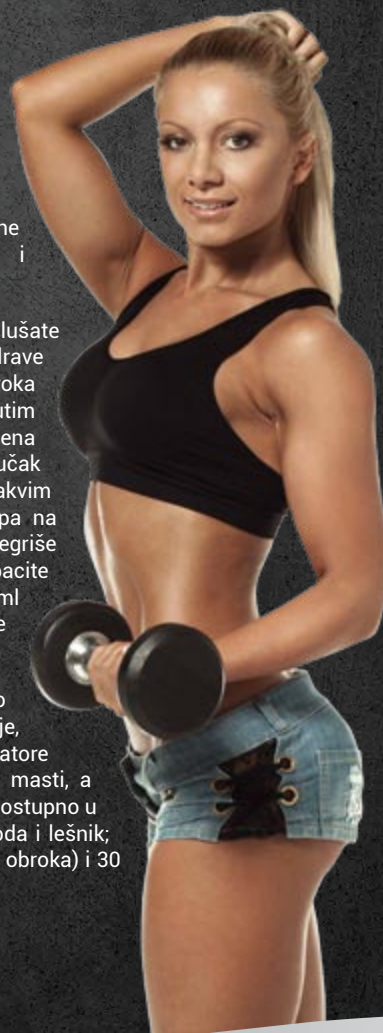
mikro i makronutrijente. Visok sadržaj proteina kvalitetnog porekla i čak 4.8 g vlakana po obroku obezbeđuju osećaj sitosti. Proteinski sadržaj je preko 50 % izvorom iz whey-a (surutke) i mleka (kazeina), što omogućuje priliv najkvalitetnijih amino-kiselina, a sve to bez šećera, laktoze i glutena.

Sa kompleksnim ugljenim hidratima i kvalitetnim proteinima, Ultra Loss doprinosi održavanju i povećanju mišićne mase i kostiju. Pored svega pomenutog, u svom sastavu ima i L-karntin bitan za metabolizam masti. Zatim, enzim bromelain za bolje varenje i iskorišćenje proteina.

Tu su dalje ekstrakt zelene kafe, hijeluronska kiselina i CoQ10.

Neprestano čitate ili slušate o tome kako je ključ zdrave ishrane unos 4-5 obroka dnevno. Neosporno, međutim veoma često nemate vremena da pojedete čak ni doručak ili ručak, a ne i užinu. U takvim situacijama Ultra Loss stupa na scenu zato što se lako integriše u vašu dijetu. Samo ubacite prah u šejker, dodate 300 ml vode, promućkate i obrok je spreman za konzumiranje.

U jednom obroku praktično dobijate kvalitetne kalorije, sagorevače masti, blokatore ugljenih hidrata i blokatore masti, a sve to fantastičnog ukusa. Dostupno u paleti: čokolada, vanila, jagoda i lešnik; U pakovanjima od 500 g (16 obroka) i 30 g (jedan obrok).



GLUTAMINE MICRONIZED

Svako od ozbiljnih vežbača zna da je glutamin jedan od najčešće korišćenih suplemenata. Pored bcaa, neizostavnog whey-a, multivitamina i minerala, trebalo bi, a najčešće i jeste, neizostavni deo suplementacije svakoga ko se bavi sportom, a za mene je gotovo nezamenjiv. U narednih par redova pokušaću da vam približim i objasnim razlog zbog kojeg je to tako.

Osnovno što znamo o glutaminu jeste da je to amino-kiselina čija je prisutnost veoma visoka u mišićima. Gotovo 61 % skeletnog mišića čini glutamin.

Tokom intenzivnih treninga nivoi glutamina se veoma značajno smanjuju i time uzrokuju smanjenje snage i izdržljivosti, a posebno je potrebno naglasiti da smanjenje nivoa glutamina utiče na brzinu oporavka, što je nažalost najčešće zanemaren faktor na putu do željene forme. Da bismo shvatili značaj unošenja glutamina i održavanje njegovih rezervi na potrebnom nivou, možemo naglasiti da je ponekad potrebno i do 6 dana da se obnove depoi glutamina do normalnog nivoa, a upravo glutamin igra ključnu ulogu u sintezi proteina. Unošenje glutamina Micronized putem dodatka ishrani može svesti na minimum gubitak mišićne mase posebno u fazi definisanja kada smo na strogim dijetama, dok istovremeno poboljšava metabolizam proteina.

Mogli bismo reći da su **tri glavna benefita** koja dobijamo unošenjem glutamina Micronized kao **dodatka postojećoj ishrani metabolizam proteina, volumenizacija ćelije i sprečavanje katabolizma.**

Dakle, najveće potrebe za uzimanjem glutamina su upravo u letnjim mesecima kada radimo na definiciji mišića te pokušavamo da se otarasimo masnoća i kada su mogućnosti za gubitak teško stečene mišićne mase najveće.

Isto tako, kao bitan benefit možemo navesti i njegov **pozitivan uticaj na imunitet** što je takođe od značaja obzirom da je imunitet posebno ugrožen pri raznim vrstama korekcija ishrane u pravcu postizanja rezultata kao što su skidanje masnih naslaga uz istovremeno očuvanje mišićne mase. U svakom slučaju bitna je i stavka da pozitivno utiče na azotni bilans i sprečava gubitak mišića.

Kada govorimo o količinama koje je potrebno uneti u organizam, obično su to količine od **10-15 grama dnevno** i to recimo, **3 puta po 5 grama**. Pri doziranju, dobro je proveriti da li se glutamin unosi i kroz neki drugi suplement (neki od proteina često sadrže priličnu dozu glutamina) kako se ne bi unela veća doza od potrebne. Moj savet je da se uzme ujutru, posle treninga i pre spavanja, svaki put po 5 grama. Inače, negativni efekti uzimanja glutamina ne postoje, ali uzimanje većih doza od preporučenih može napraviti i kontraefekat vašem stomaku.

Sama upotreba glutamina obično se vezuje za bodibildere, ali on zaista nije samo za njih. Sam glutamin ima povoljne uticaje i na imuni sistem.

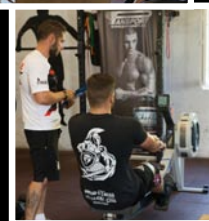
Sve to ga čini zaista nezaobilaznim delom moje suplementacije, a preporučujem da postane i obavezan deo vaše.



CROSSFIT TAKMIČENJE KOLOSEUM KUP 2018

Koloseum kup predstavlja manifestaciju koja se sada već tradicionalno organizuje u Novom Sadu. Za vikend 28. i 29. jula u crossfit klubu "Baš Čelik" održano je CrossFit takmičenje Koloseum kup. Koloseum kup godinama služi i kao svojevrsno okupljanje najboljih crossfit takmičara koji vreme iskoriste kako za nadmetanje i proveru fizičke spremne, tako i za druženje. Uz to, učesnicima i gostima otvara mogućnost da se kroz brojne propratne sadržaje upoznaju sa najnovijom opremom iz sfere crossfita i najkvalitetnijom suplementacijom za koju je zadužen Pansport. Cilj crossfit takmičenja Koloseum kup je promocija zdravlja, zdravog načina života i svakodnevne fizičke aktivnosti, odnosno podizanje svesti da su sport i svakodnevna aktivnost neophodni i sastavni deo našeg života. Na ovogodišnjem takmičenju bilo je prisutno preko 120 učesnika iz Srbije, Crne Gore i Bosne i Hercegovine. Po programu "Koloseum kupa" prvi dan je predviđen kao kvalifikacioni deo, u okviru kojeg su takmičari imali priliku da prođu kroz nekoliko WOD-ova (workout of the day) i izbore svoje mesto u polufinalu i finalu, koje je održano narednog dana.

Čestitamo svim učesnicima na sjajnoj atmosferi i rezultatima koje su postigli na takmičenju.



EASY-C™ 1000 MG TIME RELEASE



Vitamin C (L-askorbinska kiselina) svrstava se u kategoriju vitamina rastvorljivih u vodi. Za razliku od vitamina rastvorljivih u mastima (A, E, K i D) koji imaju „rezerve“ koje održavaju normalne nivoe ovih vitamina u organizmu mesecima, čak i godinama, vitamini rastvorljivi u vodi (vitamin C i vitamini B grupe) moraju se unositi svakodnevno.

Dnevne potrebe za ovim vitaminom su 60-90 mg za prosečnog čoveka. Potrebe za ovim vitaminom povećavaju fizički napor, stres, neadekvatna ishrana, pušenje, alkohol, prehlade, kao i neke stanja vezana za slabiju otpornost organizma.

Vitamin C se naziva i „anaboličkim vitaminom“, jer je neophodan u procesu zarastanja rana, preloma kostiju, štiti naše

telo od oksidativnog stresa izazvanog slobodnim radikalima, ima anti-tumorske efekte, olakšava stanje kod infekcija gornjih disajnih puteva, smanjuje stepen suženja disajnih puteva kod blažih oblika astme i ublažava alergije.

Vitamin C je kofaktor u procesu stvaranja kolagena, osnovnog gradivnog proteina u našem telu. Kolagen u raznim varijacijama ulazi u sastav naše kože, kose, noktiju, hrskavica, tetiva, ligamenata, kao i krvnih sudova.

Vitamin C pojačava aktivnost neutrofilnih granulocita i drugih ćelija imunog sistema u borbi protiv raznih uzročnika infektivnih bolesti.

Jedan od najpoznatijih svetskih bodibildera, Dorian Yates stalno je isticao značaj „mega-doza“ vitamina C neposredno posle treninga, znajući da vitamin C „prevenera efekat“ kataboličkog udara kortizola (hormona stresa) posle napornog treninga.

Vitamin C je neophodan za održavanje normalnog integriteta krvnih sudova, od kapilarnih do onih većih. Jedan je od bitnih faktora u prevenciji kardio-vaskularnih bolesti.

Aktivno učestvuje u metabolizmu holesterola i ima pozitivan učinak u prevenciji komplikacija vezanih za neke oblike hiperholesterolemije.

Vitamin C učestvuje u produkciji L- karnitina, čuvenog sagorevača masti, koji se u manjim količinama proizvodi u našem telu i učestvuje u energetskom metabolizmu svake ćelije tj. u transportu i iskorišćavanju masnih kiselina kao izvora energije.

L-askorbinska kiselina učestvuje i u metabolizmu amino-kiselina tirozina, kao i u sintezi neurotransmitera dopamina i noradrenalina, bitnih za normalno raspoloženje i dnevne aktivnosti.

Zajedno sa vitaminima B6, B12 i folnom kiselinom učestvuje u

produkciji crvenih krvnih zrnaca (eritrocita).

Istovremeni unos gvožđa i vitamina C povećava apsorpciju gvožđa drastično, tako da je vitamin C i bitan anti-anemijski faktor. Isto tako unos vitamina C i cinka ima značajan sinergijski učinak i u pogledu apsorpcije, kao i učinka.

Najbolji izvori vitamina C su citrusi, bobičasto voće (crna ribizla najviše), šipak, paradajz, svež kupus, aronija, acerola, zelena paprika (pre svega deo oko peteljke) i zeleno voće.

Termička obrada, savremen način obrade hrane, kao i razne mere za povećanje prinosa umnogome osiromašuju unos ovog dragocenog vitamina „osnovnom ishranom“. 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).

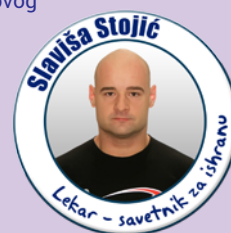
Na scenu stupaju suplementi koji bi svojim formulacijama trebalo da ponude maksimum apsorpcije, tj. bioraspoloživosti, kao i konformno doziranje. Od NATROLA, kao i uvek, bez promašaja - Easy-C™ 1000 mg Time Release.

Osnovu ovog suplementa čini esterifikovani oblik vitamina C – tj. askorбил palmitat, u kombinaciji sa kalcijum-askorbatom (Ester-C) koji omogućavaju produženu apsorpciju ovog vitamina, tako da više nije potrebno unositi manje doze ovog vitamina više puta na dan da bi se osigurao maksimalan učinak. Relevantna istraživanja pokazuju da se esterifikovani oblici vitamina C, 4 puta bolje apsorbuju i iskorišćavaju u našem telu od „standardnih oblika“. Uz to se drastično umanjuje i „kiselost“ samog suplementa, tako da je mogućnost gastro-intestinalnog diskomforta svedena na minimum.

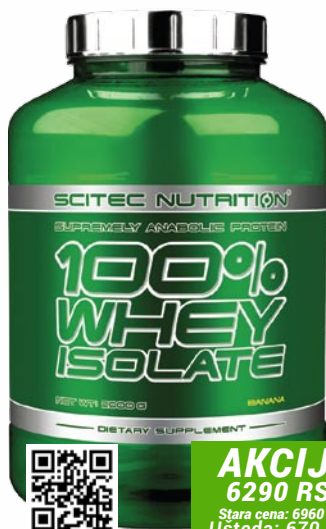
Ovaj suplement sadrži i cink, kao i vitamine

B-grupe, ali ono što Easy-C™ 1000 mg Time Release čini specifičnim je dodatak bioflavonoida citrusa, koji ne samo da pojačavaju antioksidativni učinak vitamina C, već i dodatno povećavaju bioraspoloživost ovog vitamina.

KONFORMNO UZIMANJE, MINIMALNI NADRŽAJ ŽELUCA, IDEALNA SINERGIJA SASTOJAKA, PRODUŽENO DEJSTVO, MAKSIMALNA BIORASPOLOŽIVOST = Easy-C™ 1000 mg Time Release.



100% WHEY ISOLATE



AKCIJA
6290 RSD
Stara cena: 6960 RSD
Ušteda: 670 RSD

100 % Whey Isolate je izvor proteina koji ima veoma **nizak procenat masti i ugljenih hidrata**. Ovaj protein smatra se jednim od najkvalitetnijih proteina, vrlo brzo se vari i naravno omogućava održavanje i izgradnju mišine mase. **Izolati proteina imaju za cilj veću koncentraciju proteina od surutke, a niži nivo šećera, laktoze kao i masti.**

Doprinosi rastu i održavanju mišine mase kao i održavanju normalnih kostiju. Takođe, sadrži devet amino-kiselina koje naše telo ne može da sintetizuje a to su – histidin, izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan i valin.

Glutamin i leucin stimulišu sintezu proteina posle vežbanja i odgovorni su za smanjenje oštećenja u tkivima i veću izdržljivost. Izolat proteina surutke je prirodni nus proizvod u procesu pravljenja sira. Obično predstavlja suhu, praškastu supstancu, koja se koristi u razne svrhe. Ima višu koncentraciju proteina u odnosu na ostale oblike proteina surutke, a pritom, siromašan je mastima i ugljenim hidratima.

Izolat iz surutke je jedan od proteina koji ima najveću biološku vrednost u odnosu na protein iz namirnica kao što su meso, riba i jaja. Stoga je idealan dodatak posle treninga jer pruža optimalan rast mišića. Pored toga, njegova brzina apsorpcije veća je od svih drugih proteina što je idealno za konzumaciju odmah nakon treninga jer direktno hrani mišiće. Sadrži sve esencijalne amino-kiseline za rast mišića poput bcaa. Ovaj oblik proteina podstiče gubitak masnih naslaga, rast mišića i funkcionisanje imunog sistema, a prema nekim istraživanjima, kod žena smanjuje rizik od nastanka raka dojke. Uz sve to, reguliše nivo šećera u krvi, sprečava gubitak koštane mase kod starijih osoba i podstiče probavu.

Izolat se odlično kombinuje sa mlekom, sokovima, voćnim i vitaminskim suplementima i tako predstavlja vrlo hranljiv napitak za posle vežbanja kada su u pitanju rekreativci, dok je za one koji su profesionalno orijentisani ka nekom sportu gde je neophodno pridržavati se rigorozne ishrane dovoljno samo pomešati sa vodom.

Obzirom da je u praškastom stanju, **dugo drži svežinu** pa ga samim tim možete nositi u teretanu u nekom od Pansportovih šejkera, a kasnije nakon treninga, samo dodati vodu, promućkati i popiti. Prilikom odabira izolata proteina surutke važno je da odaberete renomiranog proizvođača kao što je to firma Scitec Nutrition. **Ko može da koristi 100 % Whey Isolate firme Scitec Nutrition?** Svi oni koji žele veći unos kvalitetnih proteina, sportisti koji se pridržavaju ishrane sa malim unosom masti i ugljenih hidrata, sportisti svih nivoa koji žele oporavak mišića, istu mišićnu masu kao i rekreativci.

Ovaj proizvod ovlašćen je od strane Evropske agencije za bezbednost hrane.



ServiVita

ServiVita za sve koji teže zdravoj ishrani, za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu, za osobe sa problemima dijabetesa, intolerancije na gluten, laktozu itd.



PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN
Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN
Shaker Neon 700ml
Cena: 230 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD



1920 RSD

80 RSD

BLADE SPORT NO BEAST

BLADE NO Beast je dodatak ishrani, formulisan kao pre-workout preparat, koji svojom kombinacijom fiziološki aktivnih sastojaka omogućava optimalnu efikasnost treninga.

Ukusi: grožđe i narandža.

Pomešati dve ravne merice (otprilike 10,7 g) praha sa 200 ml hladne vode ili soka i konzumirati pre treninga.



Trajno niska cena
1640 RSD

TWINLAB VITAMIN B-50

Kompleks vitamina B za bolje kardio-vaskularno zdravlje, više energije, bolje raspoloženje. Vitamin B je vodorastvorljiv vitamin koji igra važnu ulogu u metabolizmu ćelija. Vitamini iz grupe B imaju slična imena koji se razlikuju po svom hemijskom sastavu i često nalaze u istoj hrani. Suplementi koji sadrže svih osam vitamina B nazivaju se vitamin B kompleks, a u tu grupu spada Twinlab-ov B 50. Preporučuje se 1 kapsula dnevno posle jela.

SCITEC NUTRITION CALCIUM-MAGNESIUM

500 mg kalcijuma i 250 mg magnezijuma omogućava jake kosti, bolju mišićnu kontrakciju. Od velikog značaja je za sportiste. Magnezijum ima uticaj na pravilnu mineralizaciju kostiju, a ima uticaj i na mišićnu kontrakciju i nervne impulse. Preporučena upotreba je 1 tableta dnevno, po mogućstvu uz obrok



Trajno niska cena
990 RSD

NATROL CoQ-10

Koenzim Q10 - moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju. Ima važnu funkciju u energetskom metabolizmu ćelije. Srce, jetra, bubreg i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji. Q10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ10. Takođe, moćan je antioksidans.



Trajno niska cena
2690 RSD

Trajno niska cena
2640 RSD



Trajno niska cena
4660 RSD

EFX KRE-ALKALYN PRO

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

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



Trajno niska cena
1660 RSD

BIOTECH USA PRE WORKOUT FOR HER

Dodatak ishrani na bazi vitamina, amino-kiselina, ekstrakata biljaka i koenzima Q10. "Pre-Workout" FOR HER takođe sadrži vitamine i L-karnitin. Pomešati jednu porciju (4 g = 1 ravna merica = 1 puna kafena kašičica) proizvoda sa 200 ml vode. Uzeti jednu porciju dnevno, 15 min pre treninga. Za najbolje rezultate, koristiti blender ili šejker. U ponudi su Kosmopolitan i mohito ukus.

TANITA

Monitoring Your Health

BRZO I PRECIZNO MERENJE MASE, PROCENTA MASTI I HIDRIRANOSTI ORGANIZMA

VELIKI I LAKO ČITLJIVI DISPLEJ

ODOBRENE OD STRANE FDA (ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)

LAKO PRENOSIVE I JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU

Vaga BC 545
Cena: 27000 RSD

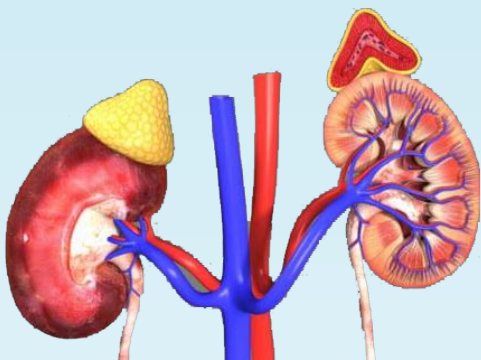
Vaga HD 386
Cena: 2700 RSD

Vaga BC 587
Cena: 12000 RSD

GLUKOKORTIKOIDI

RIZICI I NAPOMENE

GLUKOKORTIKOIDI su hormonski lekovi koji imaju hemijski sastav sličan hormonima koje proizvodi kora nadbubrežne žlezde. Kao polazna osnova za dobijanje ovih hormona uzima se kortizol, hormon stresa koji kora naše nadbubrežne žlezde normalno proizvodi. Kortizol ispoljava anti-zapaljensku aktivnost, a kao hormon stresa omogućava adaptaciju/preživljavanje organizma u stanjima fizičkog i psihičkog stresa. Prirodno se najviše luči ujutru, a najmanje uveče. Kortizol utiče i na metabolizam proteina, ugljenih hidrata i masti, kao i bitnih minerala (pre svega natrijuma i kalijuma).



Glavni problem tiče se terapijske zloupotrebe ovih lekova koji pri nesavesnoj i nedovoljno stručnoj upotrebi mogu izazvati ozbiljne probleme.

Sportske povrede, razna alergijska i auto-imuna, reumatska oboljenja, kao i kožne bolesti najčešći su razlog upotrebe ovih lekova u današnje vreme.

Trebalo bi naglasiti da u većini pomenutih bolesti i stanja upotreba glukokortikoida samo ublažava ili uklanja simptome, ali najčešće ne uklanja glavne razloge nastanka bolesti. Glukokortikoide ima smisla koristiti samo kada paralelno s lečenjem simptoma lečimo i uzrok nastanka bolesti.

Modifikacijom osnovnog molekula kortizola (hidrokortizon) dobijeni su njegovi sintetski analozi kojima je smanjena metabolička funkcija, a pojačan antiinflamatorni i imunosupresivni učinak - betametazon, deksametazon, prednizolon, prednizon i dr.

Kako glukokortikoidi stišavaju zapaljenje?

Paradoks upotrebe ovih lekova je da njihovom upotrebom zapravo slabimo naš odbrambeni sistem u cilju stišavanja zapaljenja. Naravno, kod alergijskih stanja i auto-imunih bolesti je to opravdano (ako je upotreba racionalna - trajanje terapije, doziranje, oblik primene, indikacije), ali u slučaju sportskih povreda, febrilnih stanja uzrokovanih nejasnim uzročnicima, trebalo bi biti krajnje oprezan, pogotovo ako se radi o mlađem uzrastu!



Metabolički kaos i glukokortikoidi?

Savremene generacije glukokortikoida imaju blaži „metabolički učinak“, ali pri neadekvatnom doziranju i hroničnoj zloupotrebi može nastati niz neželjenih efekata - peptički ulkus, jatrogeni Cushingov sindrom, supresija odgovora na infekciju ili povredu, osteoporoza, atrofija nadbubrežne žlezde, psihički poremećaji i psihoze, katarakta, strije, hipertenzija...

Što se tiče metaboličkog učinka, tj. kliničke slike „metaboličkog haosa“, on je rezultat kataboličkog delovanja glukokortikoida na tkivne proteine, mobilizacije masnih kiselina i povećane koncentracije glukoze u krvi uz smanjenu osetljivost tkiva na insulin, posledična insulinska rezistencija i centripetalna gojaznost (naročito izražene na gornjem delu tela i u predelu lica i vrata).

Dejstva na metabolizam elektrolita i vode ogledaju se u zadržavanju Na i povećanju Ca, a smanjenju K u plazmi.

Blokada zglobova?

Injekcija direktno u zglob, tzv. blokada zglobova, primenjuje se kod izraženog zapaljenja pojedinih zglobova, koje dugo traje. Uradi se najpre punkcija i uklanjanje viška tečnosti, a onda terapija. Ovaj vid lečenja brzo donosi olakšanje, a deluje od dve nedelje do mesec dana.



UVEK bi trebalo obratiti pažnju na aktivne sportiste koji blokadama pokušavaju da prevaziđu sopstvene mogućnosti i samo zamaskiraju postojeće stanje, zapravo otežavajući oporavak od povrede.

ZAKLJUČAK...

Razlika između leka i otrova je doza. Glukokortikoidi pri nesavesnoj, nekada namerno nesavesnoj upotrebi, mogu načiniti više štete nego koristi, ipak „primum non nocere“ (najvažnije je ne naškoditi)!



Mineral Light



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

POVEĆATI BROJ PONAVALJANJA



Nedavno sam, u članku o razvoju veštine snage objavljenom na sajtu Pansporta („Snaga je veština – posvetite joj pažnju“), predložio jednostavan metod za povećanje broja ponavljanja u vežbama bez opterećenja (zgibovi, sklekovi, čučnjevi na jednoj nozi), koji se svodi na izvođenje serija sa polovinom maksimalnog broja ponavljanja koje ste trenutno u stanju da izvodite u vežbi nekoliko puta tokom dana.

Koliko god jednostavan na papiru (ili ekranu), nekim vežbačima je izuzetno teško da ga se pridržavaju. Ako može da izvede deset zgibova, a treba da nekoliko puta na dan izvede po 5, veliki broj vežbača će tih nekoliko puta pretvoriti u previše puta, što će sutradan biti jasno po bolu u mišićima. To bi trebalo da im bude znak da popuste – jer je to pokazatelj da nisu razumeli koncept kako treba, ali oni će biti baš zadovoljni tim bolom i ponoviti isto što i juče.

To, naravno, više nije sistem koji sam preporučio: *umesto češćeg rada koji ne dovodi do zamora, vežbači će nesvesno težiti zadovoljavanju potrebe za „osećajem da su nešto radili“*. Ali, tako nikad neće napredovati u povećanju broja zgibova ili sklekova.

Za takve vežbače, koji naginju stavu da „od viška glava ne boli“ (glava ne boli, ali mišići bole više nego što bi trebalo), postoji rešenje. Reč je o sasvim određenom i fiksiranom sistemu, koji zaobilazi problem neodređenosti smernice „nekoliko puta tokom dana“. U njemu ne postoji „nekoliko“ – izvodi se samo jedna serija.

Tehnika je toliko jednostavna da ćete se zapitati kako je moguće da vam ranije nije pala na pamet.



Prvo, proverite koliko ponavljanja ste u određenoj vežbi u stanju da izvedete. Potom, četiri do pet puta nedeljno, izvedite polovinu tog broja – nikako više. Svake naredne nedelje na svaku od serija dodajte po jedno ponavljanje. Nakon mesec dana, ponovo proverite koliko ponavljanja možete da izvedete. Prosto, da prostije ne može biti.

Recimo da je maksimalan broj sklekova koje možete da izvedete 16.

Prve nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 8 ponavljanja.

Druge nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 9 ponavljanja.

Treće nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 10 ponavljanja.

Četvrte nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 11 ponavljanja.

Testirajte novi broj maksimalnih ponavljanja, i ponovite proces.

Ako u vežbi možete da uradite manje od 8 ponavljanja, dodajte jedno ponavljanje svake druge nedelje.

Na primer, ako trenutno možete da izvedete seriju od 8 zgibova:

Prve nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 4 ponavljanja.

Druge nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 4 ponavljanja.

Treće nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 5 ponavljanja.

Četvrte nedelje: 4-5 puta nedeljno, izvedite jednu seriju od 5 ponavljanja.

Testirajte novi broj maksimalnih ponavljanja, i ponovite proces.



Ako ste u nečemu sjajni i možete da uradite i više od 50 ponavljanja, povećavajte broj ponavljanja u serijama za po 2-3 nedeljno.

Da se vratim na pitanje: kako je moguće da vam nešto tako jednostavno već nije palo na pamet? Odgovor je vrlo jednostavan: zato što smo sa svih strana neprestano zasuti preporukama da treba vežbati više i žešće. Ali sama činjenica da ne napredujete u broju ponavljanja kazuje kako vežbu radite više nego što je potrebno. I, bez obzira što čitava industrija fitnesa papagajski ponavlja „Više!“, ja vam savetujem da tokom narednog meseca radite – manje. Mnogo manje nego što pretpostavljate da je potrebno.

Uverićete se da li je konkretan, merljivi napredak – a ništa konkretnije od sasvim određenog broja ponavljanja – rezultat više ili manje rada.

VIŠE NIJE BOLJE – SAMO JE VIŠE. A SAMO BOLJE JE ZAISTA BOLJE.

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

STRONGMEN KUP SRBIJE, SOMBOR 2018

U subotu, 21.07.2018. godine, na trgu Svetog trojstva (Čelavi trg) održan je “Strongman kup Srbije, Sombor 2018”. Veliki broj Somboraca je posetio ovaj veoma uzbudljiv događaj, tako da se adrenalin sa takmičara preneo i na publiku i doprineo sjajnoj atmosferi koja je krasila Sombor te subotnje večeri.

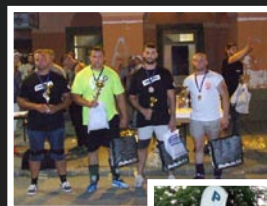
Discipline u kojima su se nadmetali takmičari su:

1. vuča kamiona
2. okretanje gume (450kg)
3. dizanje kola
4. nošenje kofera (120kg)

Kako to ide na takmičenjima, uvek postoje oni koji su se izdvojili. U Somboru, bolji od ostalih bili su:

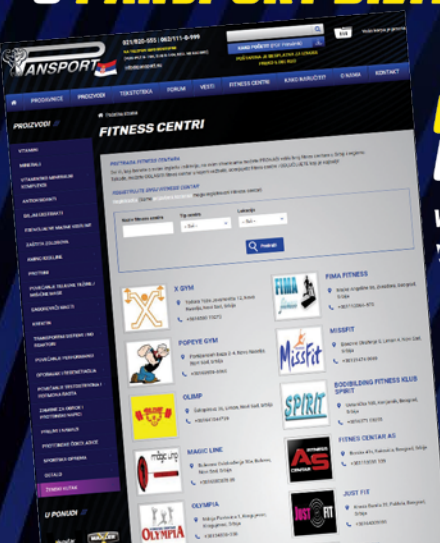
Prvo mesto: Damir Kopilović- Subotica; drugo mesto: Aleksandar Mačković- Subotica; treće mesto: Renato Repić- Sombor

Kako nijedan zanimljiv sportski događaj ne može da prođe bez podrške Pansporta, tako smo bili prisutni i na ovoj manifestaciji i obezbedili vredne nagrade za najsnažnije.



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 informacija na fitnsscentri@pansport.eu

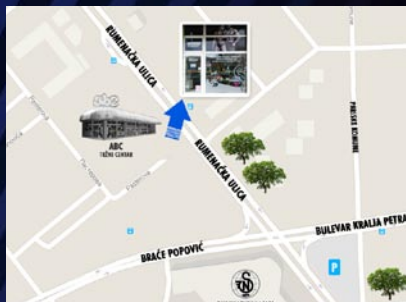


PANSPORT prodavnice

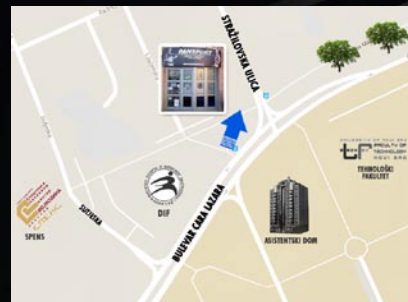
Novi Sad



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

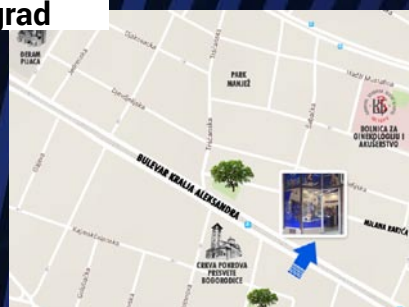


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

Beograd



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



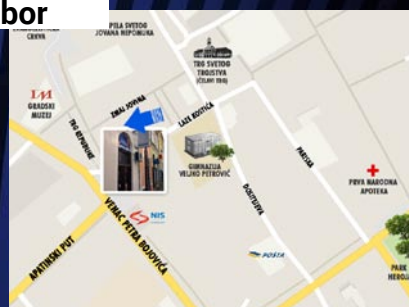
Novi Beograd, YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

Zemun



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

Sombor



Sombor, Zmaj Jovina 3,
025/432-340, 069/808-46-04

Valjevo



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

Niš



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

Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (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

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

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

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

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

NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10

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

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

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

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

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

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

NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21

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

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

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

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

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

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



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

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

paketi do 5 kg - 150 din; 5-10 kg - 240 din; 10-20 kg - 450 din; 20-30 kg - 540 din; 30-50 kg - 650 din;
50 - 70 kg - 800 din; 70 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - 1000 + 10 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 30 dinara fiksno.

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

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

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.
PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti 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.