

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE JANUAR - FEBRUAR 2014

besplatan
primerak

**PANAGRADNE
IGRE**

MIKLOŠ MIHAJLOVIĆ
PANSPORT SPORTISTA
OSTVARIO ŽIVOTNI SAN!

PANSPORTOVI
Bodibilding za nju i njega

SAVETI LEKARA
Ishrana u vreme posta

PAN INTERVJU
DEJAN STIPIĆ - ZA VRHUNSKJE
REZULTATE DOVOLJNA JE
SAMO DOBRA VOLJA

ŠOK AKCIJA
Započnite 2014. dobrim
odlukama

**PANSPORT**
www.pansport.eu





Ivana Kampel – diplomirana novinarka



Dr. Ognjen Peda Tutorov - lekar, MSc sportske medicine sa fizioterapijom, instruktor ronjenja na dah



Dr. Gorana Grković - lekarka, savetnica za ishranu



Marko Dimitrijević – dipl. trener fitnesa (FISAF), vicešampion sveta (IBFF), višestruki prvak Balkana, učesnik Arnold Klasika, višestruki šampion države



Momir Iseni - fitnes trener, motivacioni trener, nutricionista (ISSA - International Sports Sciences Association)



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongmanu i powerliftingu



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



Mirjana Ivanković - diplomirana instruktorka fitnesa (FISAF - Federation of international sport, aerobic and fitness)



Mikloš (Miki) Mihajlović - dvostruki prvak sveta i svetski rekorder u benčpresu



Zoltan Kozma – Dvostruki državni prvak u armvrestlingu, lični trener, fitnes takmičar



Dušan Miletic - svetski prvak u pauerliftingu i evropski prvak u benčpresu

Na Pansport forumu (www.pansport.rs/forum) savete daju lekari, vrsni sportisti i treneri. Ako imate bilo kakve nedoumice vezane za suplementaciju, trening i ishranu ne ustručavajte se da postavite pitanje. Takođe na Pansport forumu možete razmeniti iskustva sa ostalim korisnicima naših proizvoda.

PANSPOORT FORUM TIM

- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Gorana Grković
- » Dušan Miletic



POSETITE PANSPOORT FORUM!

Naručite proizvode iz našeg asortimana, čitajte stručne tekstove u rubrici tekstoteka, a u rubrici vesti pratite najnovije vesti iz sveta sporta!



Pratite nas na
facebook

Pratite nas na
oficijalnoj facebook fan
stranici!

[www.facebook.com/
Pansport](http://www.facebook.com/Pansport)

i učestvujte u
nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	NOVO	14-15	Novosti iz PANSPOORT-a
4-5	Šok akcije		Mikloš Mihajlović – dvostruki svetski prvak i svetski rekorder u benčpresu
6	Super ponude		Pansport hologram – garancija kvaliteta
7	PANagradne igre		Pansport na IV Kongresu o djetetskim suplementima
8-9	PAN sportovi	16-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a
	Rutina bodibildinga		Nytrix – za vežbače koji probijaju granice izdržljivosti
	Fitness za dame – Mirkine pripreme za takmičenje		Prvi korak ka boljoj formi – Tanita vage
10-11	Kutak iz teretane		Natrol CoQ-10 - Prirodni antioksidant za kvalitetniju svakodnevnicu
	VITKE noge i tanak struk – kako ostvariti ovaj cilj		Očuvajte svoju vitku liniju tokom predstojećih praznika uz Ultra Loss
12-13	PAN intervju:	20-21	Saveti lekara
	Dejan Stipić		Ishrana u vreme posta
			Hipertenzija i vežbanje - za i protiv
		22	Karakter ili personality?

NOVO

NATROL™ Easy C -

lak način do boljeg imuniteta

Oснаžite imunitet i заштитите се од зимских прехлада уз Easy-C!



Popularno je mišljenje da bi C vitamin trebalo uzimati samo kada smo prehladeni ili bolesni. Ipak, ovo je pogrešan pristup, jer tada C vitamin pomogne u manjoj razmeri. Efekti ovog vitamina su mnogo značajniji kada se uzima preventivno (posebno kod aktivnih ljudi, sportista, pušača) i tada nam, bez izuzetaka, pomaže da se odbranimo od bolesti.

Pored dobro poznatog dejstva C vitamina na jačanje imuniteta i odbranu od bolesti, C vitamin učestvuje u formiranju kolagena, proteina koji hrani, jača i vezuje zajedno telesna tkiva. Zbog ovoga, pomaže da naše kosti, zubi, tkiva budu jaki i zdravi, što je posebno važno kod dece čije su kosti i tkiva u razvoju. Sa druge strane, poznato je da gvožđe može biti teško za digestivni sistem. Vitamin C olakšava njegovu apsorpciju. Zbog toga, na primer, neki nutricionisti preporučuju žitarice u kombinaciji sa sokom od ceđene narandže, bogatim C vitaminom. Zbog svih navedenih razloga, jasno je zašto nam je potreban svakodnevni unos C vitamina. Svakako, na prvom mestu je zdrava i izbalansirana ishrana i svakodnevni unos voća i povrća koji sadrže najviše C vitamina.

Kako se uočava deficit C vitamina?

Kada postoji manji deficit C vitamina možemo se osećati umornim, iritantnim ili imati bolove u zglobovima. Deficit može nastati zbog smanjenog unosa C vitamina, zbog loše apsorpcije ili zato što je povećana njegova eliminacija iz organizma. RDA (Recommended Dietary Allowance) za C vitamin je za odrasle ženske osobe 75 mg dnevno a za muškarce 90 mg, dok pušači, sportisti, trudnice i dojilje imaju povećane potrebe za ovim vitaminom.

Koje su uloge C vitamina?

Vitamin C učestvuje u izgradnji kolagena (glavnog građevnog sastojka hrskavice i kostiju), u sintezi hormona i metabolizmu masti (lipida); ima uticaj na funkciju leukocita i makrofaga, ćelija koje čine sistem odbrane organizma; poboljšava zarastanje rana i smanjuje simptome izazvane alergijskim reakcijama; ima antioksidativne efekte protiv štetnog dejstva slobodnih radikala, povezanih sa nastankom malignih bolesti; učestvuje u procesima detoksikacije u jetri; povoljno utiče na zdravlje desni, kostiju, zuba i krvnih sudova; poboljšava apsorpciju gvožđa prisutnog u namirnicama, i dr.

Koji su izvori C vitamina u hrani?

Vitamin C se najviše nalazi u hrani kao što su voće i povrće. Namirnice koje su veoma bogate C vitaminom su kivi, mango, ananas, svi citrusi, dinja, jagode, ribizle, paprika, paradajz, spanać i dr. Kako bismo maksimalno iskoristili vitamin C iz hrane, bilo bi poželjno zaštititi namirnice od svetlosti ili temperature jer ovi faktori mogu uticati na njegovo uništenje. Zbog ovoga se preporučuje svakodnevna konzumacija salata od povrća i bar dve porcije voća na dan.

Kada je korisno ubaciti suplement?

Imajući u vidu da danas većina populacije voće i povrće konzumira u mnogo manjim količinama nego što je neophodno, što zbog loših navika u ishrani, što zbog brzog načina života i manjka vremena, preporučuje se uzimanje dodatnog C vitamina.

Takođe, potrebe za ovim vitaminom su povećane u situacijama kao što su trudnoća, dojenje, stres, pušenje, uzimanje kontraceptivnih pilula, oporavak od povrede i određene bolesti, koje utiču na iskorišćavanje ovog vitamina. Sportisti i aktivni ljudi imaju povećane potrebe za unosom vitamina i minerala. Adekvatan unos vitamina i minerala je fundamentalan jer deficit direktno dovodi do smanjenja fizičkih i mentalnih sposobnosti i može dovesti do nastanka bolesti.

Natrol Easy C sadrži čak 500 mg esterifikovanog vitamina C po tableti i njegova pozitivna strana je što mogu da ga koriste svi, pa čak i osobe sa osetljivim želucem zbog njegove neutralne pH formule.

Sastojak	Količina po dozi (1 tableta)	%PDU	Količina na 100 g proizvoda
Vitamin C	500 mg	625%	43,363 g

NOVO!!!
1390 RSD



NOVO!!!
4690 RSD

- » održava mišiće u stanju anabolizma
- » 25 g proteina po porciji
- » ubrzava oporavak posle napornih treninga
- » omogućava bržu i lakši izgradnju kvalitetne mišićne mase

nutrabolics
ADVANCED SPORTS INNOVATIONS
NATURBOLICS

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.

ŠOK A

Započnite 2014. dobrim od

Twinlab POWER FUEL

NO reaktor kojim ćete poboljšati svoje performanse, snagu, izdržljivost, mentalni fokus i energiju.

Power fuel je suplement koji će Vam pružiti veću snagu tokom iscrpljujućih treninga, ali svakako i održati visok nivo energije. Takođe, Power fuel potpomaže prokrvljenost mišića i odlaže pojavu umora. Takođe, nadoknađuje vitalne elektrolite izgubljene preko znoja, obezbeđuje B-vitamin za ubrzanje metabolizma i pomaže da se hrana unesena u organizam pretvara u energiju. Suština Power Fuel-a je Formula 52™ koja se sastoji od mešavine azotoksida (NO), koji stimuliše prokrvljenost mišića i klinički testiranih supstanci za borbu protiv umora - beta-alanin, kofein i taurin, koji pomažu povećanje performansi i poboljšanje fokusa.

Preporučena upotreba: razmutiti sadržaj 1-2 merice u 3 ili 4 dl hladne vode. Uzimati 30-45 minuta pre treninga ili fizičke aktivnosti, na prazan stomak.

Pakovanje: 800 g



Pansport POJAS ZA MRŠAVLJENJE

Pansport pojas za mršavljenje - vaš saveznik u borbi protiv masnih naslaga

Pansport pojas za mršavljenje je širine 25 cm, univerzalne veličine i izrađen je od sličnog materijala kao i ronilačko odelo, te dobro izoluje središnji deo tela. Kako pojas ne dopušta da se znoj isparava, to dovodi do osetnog podizanja temperature pokrivene zone i postepeno do uklanjanja masnog tkiva koje služi u svrhe toplotne izolacije unutrašnjih organa.

Predeo stomaka je često jedan od najproblematičnijih područja pri mršavljenju. Uz dobro vođen trening i izbalansiranu ishranu, pojas za mršavljenje iz Pansport asortimana pružiće vam dodatnu podršku i pomoći vam da u kraćem vremenskom periodu dođete do željenih rezultata.

Iskoristite našu šok akciju i započnite Novu godinu dobrim odlukama i zauvek se oslobodite suvišnih centimetara na stomaku.



Isostar POWERTABS

Šumeće tablete za spravljenje izotoničnog napitka sa ukusom narandže

Zahvaljujući specifičnom balansu ugljenih hidrata i minerala, Powertabs šumeće tablete su posebno korisne ukoliko preferirate kratke i intenzivne treninge. Zbog svoje izotonične formule, ovo piće obezbeđuje optimalnu hidrataciju vašeg organizma. Takođe, ovaj izotonični napitak, bogat je anti-oksidantima, vitaminima C i E, koji su neophodni za borbu protiv slobodnih radikala koji se proizvode tokom treninga, kao i vitaminima B1, B2, B6 i PP, neophodnih za ćelijsko korišćenje ugljenih hidrata. Istovremeno sadrži malo kalorija, samo 87 kcal po porciji.

Preporučena upotreba: jednu dozu (2 tablete) rastvoriti u 500 ml vode i piti tokom treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Pakovanje: 10 tableta (5 doza). 1 doza sadrži 2 tablete.



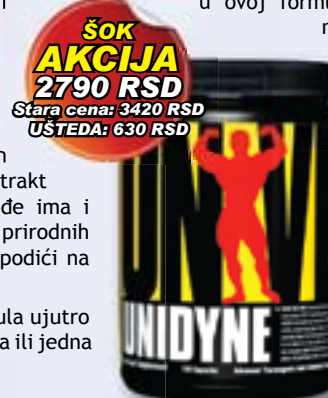
Universal Nutrition UNIDYNE

Moćna termogena formula za sagorevanje masti

Unidyne je izvrсни dodatak ishrani koji će ubrzati vaš metabolizam i proces sagorevanja masti, ali i doprineće smanjenju apetita. Ova kompleksna formula sagorevača će vašu dijetu za skidanje masnih naslaga učiniti daleko efikasnijom i pri tom zaštititi vaše mišiće od razgradnje. Unidyne sadrži i biljne sastojke za bolje zdravlje koji podižu imunitet, što je od izuzetnog značaja pri smanjenom unosu hrane. Ipak, ovaj po svemu izuzetni preparat, stoji na raspolaganju samo zdravim i sportski orijentisanim osobama. Izoflavonoli su prisutni u ovoj formuli zbog svog snažnog uticaja na povećanje ugradnje proteina u mišićno tkivo, a ekstrakt bele vrbe je tu u cilju smanjenja bolova pri intenzivnim naporima. Ovom kompleksu pridodat je i ekstrakt gorke narandže. Unidyne takođe ima i efekat na performanse, zbog prirodnih stimulatora, te će Vaš trening podići na viši nivo!

Preporučena upotreba: 1 kapsula ujutro pre doručka ili jutarnjeg treninga ili jedna kapsula poslepodne.

Pakovanje: 130 kapsula



Prolab CREATINE MONOHYDRATE

100% mikronizovani kreatin monohidrat

Kreatin monohidrat je jedan od najviše ispitivanih i najduže prisutnih suplemenata na tržištu, i sa razlogom je jedan od omiljenih sportskih suplemenata. U mnogim sportovima, kako u rekreativnoj tako i u profesionalnoj sferi, kreatin zauzima važno mesto u suplementaciji zbog efekta na povećanje snage, izdržljivosti i mišićne mase.

Preporučena upotreba: jednu dozu (5 g ~ 1 kafena kašičica) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napotkom. Konzumirati jednom dnevno. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 300 g



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.

Dymatize ISO 100

90 % hidrolizovanog izolata proteina surutke, bez laktoze, ugljenih hidrata i masti, fantastičnog ukusa, koji će zadovoljiti i najzahtevnije potrošače

Iso 100, izolat proteina surutke obezbediće vam najbržu apsorpciju u poređenju sa svim ostalim proteinskim suplementima. Takođe, veoma bitna karakteristika ovog suplementa je i pomoć pri efikasnijem oporavku nakon intenzivnih treninga kao i sprečavanju razgradnje mišića. Ono što je svakako najbitnije je da će Iso 100 pružiti vrhunsku podršku izgradnji mišića, pa će tako svakom ozbiljnom vežbaču olakšati put ka ostvarivanju zacrtanih ciljeva. Dymatize ISO-100 je savršeno instantizovan (lako se rastvara u vodi) i pri proizvodnji je prošao kroz ni manje ni više nego 5 koraka kontrolisanja kvaliteta. Laktoza, masti i ugljeni hidrati su potpuno uklonjeni iz ISO-100, tako da je ostao najlakše svarljiv i rastvorljiv proizvod koji je najpristupačniji biološki izvor proteina na tržištu. Sa samo jednim ugljenim hidratom (samo kod ukusa čokolade!), Dymatize ISO-100 je savršen za dijete sa niskim sadržajem ugljenih hidrata te će oduševiti i najzahtevnije korisnike na rigoroznim dijetama.

Preporučena upotreba:

sadržaj dozera (28 g) rastvoriti u 350 ml vode, voćnog soka ili bezmasnog mleka. Mešati 15 sekundi ili dok se potpuno ne rastvori.

Pakovanje:

720 g i
2,27 kg

ŠOK AKCIJA
3590 RSD
Stara cena: 4360 RSD
UŠTEDA: 770 RSD



ŠOK AKCIJA
8990 RSD
Stara cena: 10990 RSD
UŠTEDA: 2000 RSD

Dymatize ELITE WHEY GOURMET

Proteinski blend proteina iz pet izvora, sa visokim nivoom glutamina i BCAA za brži oporavak i izgradnju mišića

Dymatize Elite Gourmet je proteinski blend koji sadrži proteine iz pet izvora (koncentrat proteina surutke, izolat proteina surutke, peptidi proteina surutke, micelarni kazein (protein iz mleka), kalcijum kazeinat. Sadrži visok nivo glutamina i BCAA za brži oporavak i izgradnju mišića. Ovaj suplement je pogodan i kao zamena za obrok za osobe koje su na dijeti. Ono što je isto karakteristično je da ne sadrži gluten.

Preporučena upotreba: sadržaj dozera rastvoriti u 2-3 dl mleka, voćnog soka ili vode, mešati minimum 20 sekundi dok se ne rastvori. Konzumirati posle treninga sa ili bez prostih ugljenih hidrata, između dva obroka, pred spavanje, nakon noćnog sna.

Pakovanje: 2,27 kg

ŠOK AKCIJA
4990 RSD
Stara cena: 5890 RSD
UŠTEDA: 900 RSD



Dymatize ELITE WHEY PROTEIN

77 % proteina izolata i koncentrata surutke po dozi, bez šećera, delikatnog ukusa

Svaka doza Elite Whey- a snabdeće Vas sa dodatnih 24 g najkvalitetnijeg proteina sa manje od 1 odsto ugljenih hidrata! Ovaj proizvod ne sadrži šećere, fruktozu, soli i ugljene hidrate. Konzumiranjem ovog odličnog suplementa obezbediće svom organizmu kvalitetan i veoma ukusan obrok koji će vam pomoći u oporavku nakon intenzivnih treninga. Takođe, Elite Whey pomaže u očuvanju i izgradnji mišićne mase, ali može da posluži i kao kvalitetna zamena za obrok pri dijetama. Dymatize-ov Elite Whey Protein sadrži u sebi i patentiranu smešu enzima Aminogen®. Ovi enzimi su od ogromnog značaja za povećanje iskoristljivosti unete hrane u organizam.

Preporučena upotreba: sadržaj dozera rastvoriti u 2-3 dl vode, mleka ili voćnog soka, mešati 40 sekundi dok se ne rastvori i to:

1. posle treninga sa ili bez prostih ugljenih hidrata (obavezno sa vodom zbog brže apsorpcije)
2. između dva obroka sa mlekom ili vodom
3. pred spavanje sa mlekom
4. nakon noćnog sna

Ukusi: čokolada, vanila, šumsko voće, kafe moka

Pakovanje: 930 g, 2,27 kg, 4,5 kg



ŠOK AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3590 RSD
UŠTEDA: 600 RSD

ŠOK AKCIJA
5990 RSD
Stara cena: 7280 RSD
UŠTEDA: 1290 RSD

ŠOK AKCIJA
9990 RSD
Stara cena: 12980 RSD
UŠTEDA: 2990 RSD

Dymatize SUPER MASS GAINER

Odličan izvor kvalitetnih kalorija dizajniran kao dopuna ishrani sportistima i rekreativcima

U samo jednoj porciji Super Mass gainer-a obezbediće sebi 266 kalorija i to uz 11,52 g proteina. Uz ovako odličan sastav dobijanje mišićne mase će biti znatno olakšano, ali i vaš imunitet će biti očuvan s obzirom na to da je ovaj suplement bogat veoma bitnim vitaminima i mineralima. S obzirom na to da sadrži i 100 % čist farmaceutski AjiPure® Glutamin i BCAA ubrzaće i značajno smanjiti vreme oporavka nakon intenzivnih i teških treninga. Pored toga što dolazi u vrlo kvalitetnom sastavu, Super Mass nudi ništa manje primamljive ukuse: vanila, krem i kolačići i šumsko voće.

Preporučena upotreba:

sadržaj jedne porcije (74 g = 5 ravni supenih kašika) rastvoriti u 150 - 200 ml vode ili hladnog mleka.

Pakovanje:
5,44 kg

ŠOK AKCIJA
4760 RSD
Stara cena: 6110 RSD
UŠTEDA: 1350 RSD



SUPER PONUDE

Muscle Pharm ASSAULT + poklon MUSCLE GEL

Najbolji pred trening suplement 2012. godine!

Assault je bezbedan i efikasan suplement koji povećava snagu, mišićnu izdržljivost, energije, smanjujući umor kod zdravog čoveka.

Preporučena upotreba: pomešati 1/2-1 dozirne merice proizvoda sa 4-5 dl vode. Uzimati 20-30 min. pre treninga jednom dnevno.

Pakovanje: 736 g

**SUPER
PONUDA
3780 RSD**

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

Poboljšava pamćenje i cirkulaciju krvi u ekstremitetima i mozgu, reguliše krvni pritisak

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolja izazvanih slabom perifernom cirkulacijom, takođe pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima. Ginkgo Biloba je jak antioksidant i neposredno štiti mozak, nervni sistem i kardiovaskularni sistem.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok, najbolje uz doručak.

Pakovanje: 200 kapsula

**SUPER
PONUDA
1990 RSD**

Biotech 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

Utiče na povećanje snage i izdržljivosti, povećanje mišićnog obima, i obnavlja rezerve ATP-a, što utiče na povećanje energije.

Preporučena upotreba: Pomešati po kašičicu (5 g) kreatina u 500 ml tečnosti pre i posle treninga.

Pakovanje: 500g

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

Scitec AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

Amino 5600 predstavlja celokupan spektar amino kiselina sa svim esencijalnim amino kiselinama za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijetete.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 dozu (4 tablete) pre i nakon treninga, takođe i pred spavanje.

Pakovanje: 200 tableta

**SUPER
PONUDA
1480 RSD**

Scitec L-GLUTAMINE

Čist L-glutamin za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

Glutamin ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase.

Preporučena upotreba: uzimati 1 porciju dnevno sa vodom, sokom nakon treninga, a pre obroka. Preporučljivo je kombinovati glutamin sa napićima koji sadrže ugljene hidrate.

Pakovanje:
300g i 600g

**SUPER
PONUDA
1890 RSD**

**SUPER
PONUDA
3340 RSD**

Natrol MFM ENERGIZER

Kombinacija 23 vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata

Za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja.

Preporučena upotreba: uzimati po jednu dozu (1 tableta) dnevno uz obrok.

Pakovanje: 60 tableta

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

Scitec 100% PURE CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Kreatin uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treninga. Garantuje brzo povećanje snage, mišićne mase i izdržljivosti.

Preporučena upotreba: puna kafena kašičica (5 g) rastvorena u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze i to neposredno posle treninga, odmah nakon noćnog sna-20 min pre jela, između obroka- uvek na prazan stomak

Pakovanje: 500g i 1kg

**SUPER
PONUDA
1580 RSD**

Natrol OMEGA 3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

Omega-3 riblje ulje pozitivno utiče na zdravlje srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA i DHA, sadrži MEG-3® riblje ulje sa dodatim prirodnim uljem limuna.

Preporučena upotreba: 2 puta dnevno, po 1 gel kapsulu uz obrok

Pakovanje: 90 gel kapsula

**SUPER
PONUDA
990 RSD**

Scitec MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

Podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišiće u anabolizmu.

Preporučena upotreba: Uzmite 2-4 kapsule 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate, možete uzeti jednu dozu odmah po buđenju.

Pakovanje: 90 kapsula

**SUPER
PONUDA
2270 RSD**

Scitec PRO MIX

Proteinska smeša iz 3 izvora

Proteinski blend koji se sastoji od tri različita izvora proteina: koncentrata proteina iz surutke, kazeina i izolata proteina iz soje koji imaju različit stepen apsorpcije i različite amino kiselinske profile, tako da njihovim kombinovanjem dobijamo uravnoteženu formulu za opštu upotrebu.

Preporučena upotreba: pripremiti šejk od 1 porcije sa 300ml omiljenog napitka (voda ili mleko). Možete piti uz bilo koji obrok.

Pakovanje: 3,021 kg

**SUPER
PONUDA
6480 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.

PANSPORT NAGRAĐUJE

Naši potrošači su uvek na prvom mestu

Pansport tim veliku pažnju posvećuje interakciji sa svojim potrošačima. Želimo da znamo vaše mišljenje, da nam uputite sugestije i date nam konstruktivne kritike. Ali, svakako i mi, našim savetima, iskustvom i stručnošću želimo da doprinesemo kvalitetnijem, zdravijem i aktivnijem načinu života. Zato i jesmo, makar virtuelno, svakodnevno uz vas, kroz Pansport Facebook fan page, ali i našem Pansport forumu.

I da, kao i što je već i postala tradicija, naše potrošače redovno i nagrađujemo. I ovog puta imate priliku da pročitate najbolju pesmicu i slogan:

*Ustajem rano i pijem proteine,
a nakon toga i amino kiseline.*

*Kreatin i glutamin, obavezan deo
i multivitamin da trening bude ceo*

*A to se kupuje sve na jednom mestu,
prodavnica predviđena za posetu čestu*

*Ako vas od tegova nikad nije zort,
obavezno svratite u naš Pansport.*

Vladimir Tomasević

*Da se mišići drže u kondiciji i da bude izgled fin
uzimaj whey protein.*

Miljan Čičić

A kako bismo našu Facebook stranicu osvežili nasmejanim licima, organizovali smo i izbor za miss i mistera Pansporta. Konkurencija je bila prilično oštra. A fotografija je bilo na pretek. Kako smo hteli da ostanemo objektivni, odlučili smo da vi odlučite ko će poneti ove laskave titule.

Ubedljivi pobednici su Zorica Gligorić iz Šapca i Miloš Piljić iz Čuruga.

Zorica se već dugi niz godina uspešno bavi atletikom, dok Miloš, vidimo, ne preskače treninge u teretani.

Možda neće doprineti miru u svetu, ali će ga Pansport miss i mister svakako ulepšati.

Čestitamo!



AKCIJA

3360 RSD

Stara cena: 3740 RSD
UŠTEDA: 380 RSD

- » Napredni kreatinski matriks
- » Čelijski volumizator
- » Snažnije dejstvo od običnog kreatina
- » Rapidno povećanje snage, energije i izdržljivosti



RUTINA BODIBUILDINGA

Većina ljudi koji nisu upućeni u rutinu bodibuildinga sa mnom počinju razgovor na sledeći način: "A je li to ono kada dižete tegove? A to je ono kada se mažete onim bojama? A ne znam.... meni su svi isti kada ih gledam na takmičenju."

Pokušaću u ovom tekstu da objasnim šta je bodybuilding! Bodibilderi teže da razviju i održavaju estetski lepo i uravnoteženo telo, gde se posebna pažnja stavlja na razvoj mišićne i definisane mase uz što bolju simetriju i proporciju svih partija. Samo takmičenje se sastoji od polufinalnog dela uz sedam obaveznih poza: prednja lat, zadnja lat, prednja dupla biceps, zadnja dupla biceps, grudi bočno, bočni triceps, stomak i butine. Svaki takmičar koji uđe u finalni deo, takođe obavlja rutinu slobodnog poziranja uz muziku u toku jednog minuta da bi prikazali svoje telo na najbolji način.

Pripreme:

Generalna strategija usvojena od strane većine današnjih bodibildera takmičara je da mišićna masa "radi" tokom cele godine. Oko 12-14 nedelja pre takmičenja ulazi se u fazu rada na gubitku telesnih masti. Faza "van sezone" podrazumeva ostajanje u neto pozitivnom energetske bilansu (višak kalorija). Iznos viška koji osoba ostaje zasniva se na ciljevima same osobe, veći višak, duže punjenje faza će stvoriti više masnog tkiva. Višak kalorija u odnosu na nečije energetske potrebe će obezbediti da mišići ostanu u stanju anabolizama. Faza definisanja podrazumeva sečenje preostalih u neto negativan energetski bilans (deficit kalorija). Glavni cilj je da se oksidira masti, ali i da sačuvamo mišića koliko god je to moguće. Veći deficit kalorija, brže mršavimo, ali veliki deficit kalorija takođe će stvoriti rizik od gubitka mišićnog tkiva. U nedelji koja vodi do takmičenja bodibilderi mogu smanjiti unos vode poslednja 2 dana. Unos natrijuma i ugljenih hidrata se drastično smanjuje kako bi glikogenski depoi bili prazni. Dan pre takmičenja, voda se smanjuje na minimum, dok se unos ugljenih hidrata poveća i radi se glikogensko punjenje mišića. Cilj je da se maksimalno uklone potkožne masti i voda i poveća vidljivost vena ili "vaskularnost". Pojava vena je dodatno poboljšana neposredno pre pojavljivanja na scenu nanošenjem boje na kožu. Neki takmičari će, neposredno pred sam nastup, jesti hranu bogatu šećerima za povećanje vidljivosti vena. Poslednji korak je upotreba tegova ili guma za popunjavanje mišića



za takmičenje. Odnosi energije hrane iz ugljenih hidrata, belančevina i masti varira u zavisnosti od ciljeva bodibildera. Kako se takmičenje približava taj odnos nutritijenata se povećava u korist proteina kako bi se očuvala teško stečena mišićna masa, a smanjuje se procenat ugljenih hidrata kao sveukupni nivo kalorija na dnevnom nivou i pravi se sve veći kalorijski deficit. Velika greška je potpuno izbacivanje ugljenih hidrata, pa čak i u fazi glikogenskog pražnjenja u poslednjoj nedelji priprema jer nema potrebe koristiti protein kao energetsko gorivo i to veoma skupo gorivo! Druga zabluda je potpuno izbacivanje vode poslednjih dana do takmičenja i to naročito u fazi glikogenskog punjenja. Da bi jedan molekul glikogena ušao u mišićnu ćeliju potrebna su mu dva molekula vode zato se nikako ne treba lišavati unosa tečnosti! Treća zabluda je da bi pre samog nastupa trebalo odraditi "pumpanje" celog tela. Dovoljno je upumpati krv u veće mišićne grupe, osim mišića butina jer će na taj način biti sačuvana energija za naporna uporedna poziranja.

Ugljeni hidrati

Ugljeni hidrati igraju važnu ulogu za bodibildere jer obezbeđuju energiju telu da se nosi sa jakim treninzima i za mišićni oporavak, ali takođe utiču i na lučenje insulina, hormona koji nosi amino kiseline u ćelije i pomaže sintezu proteina.

Proteini

Neki sugerišu da je manje dovoljno tj. 1 g proteina po kg telesne mase, dok drugi preporučuju 1,5 do 2 grama ili više. Veruje se da protein treba da se često konzumira tokom dana, posebno tokom ili posle treninga i pre spavanja. Piletina, čuretina, govedina, riba, jaja i mlečni proizvodi su bogata proteinima, kao što su neki orašasti plodovi, semenke, pasulj i sočivo. Kazein ili surutka se često koriste za dopunu ishrane dodatnim proteinima.

Istorija bodibuildinga

Za sve neupućene u ovaj sport najlakše je spomenuti višestrukog mr. Olimpija Arnolda Švarcenegera koji je proslavio ovaj sport, tako da jedno od najprestižnijih takmičenja modernog bodibuildinga se zove

Arnold Clasic, koje se trenutno održava u Americi, Evropi i Brazilu i iz godine u godinu je sve više posećeno što govori o sve većoj popularnosti ovog sporta.

Imao sam lično priliku 2010. da učestvujem na tom takmičenju u USA, a takođe moji planovi za narednu sezonu vezani su za Arnold Clasic Europe koje se svake godine održava u Madridu.



FITNESS ZA DAME -

Mirkine pripreme za takmičenje

Pripreme za takmičenje podeljene su u dve faze (nabacivanje mišićne mase i definicija).

Period nabacivanja je od velikog značaja za svakog vežbača. Potrebno je nabaciti kvalitetnu mišićnu masu koja će se održati čak i u periodu ekstremnog „rezanja“. Nakon ove faze sledi definicija.

Vremenski period koji je potreban da bih se spremila za neko od takmičenja zavisi od forme u kojoj se trenutno nalazim. U principu, traje nekih 14 nedelja i u tom razdoblju startujem se sa definicijom gde postepeno smanjujem unos ugljenih hidrata, masti i povećavam unos proteina. U tom periodu variram sa unosom ugljenih hidrata na dva tri dana odnosno tj. primenjujem cik cak pristup. Unos ugljenih hidrata mi varira od maksimalno 200 g do 50 g dnevno. Dve nedelje pred takmičenje režem hidrate na 50 g dnevno. Unos proteina je najmanje 2 g po kilogramu dnevno. Najvažnija je nedelja pred takmičenje kada se radi praznjenje i punjenje. Tri do četiri dana u potpunosti se izbacuju ugljeni hidrati i tri dana pred nastup radi se punjenje. Punjenje se radi ekspanziranom pirinčem, slatkišima, bananama i u principu zavisi od osobe do osobe. Potrebno je eksperimentisati i videti šta kome odgovara da ne bi došli u situaciju da se zalijemo i navučemo vodu i tako pokvarimo formu pred samo takmičenje. Trudim se da pijem velike količine tečnosti, vode, zelenog ili crnog čaja i limunade. Dva dana pred takmičenje postepeno smanjujem unos vode da bi na sam dan takmičenja potpuno stala sa unosom iste.

Što se treninga sa opterećenjem tiče ja ih radim šest puta nedeljno po jednu mišićnu partiju. U periodu priprema postepeno ubacujem kardio treninge. Učestalost kardio treninga opet zavisi od osobe do osobe. Neko ih radi svaki dan, nekom je dovoljno tri do četiri kardio treninga nedeljno po 45 do 60 minuta. Ima različitih varijanti kardio treninga, ali najčešća je duži kardio trening koji prati puls u rasponu od 60 do 75 % od maksimalnog. Ja sam imala sasvim dobre rezultate sa tri kardio treninga od po 60 minuta nedeljno. Trening sa opterećenjem se manje više ne menja samo se trudim da više pažnje posvetim kritičnijim mišićnim partijama i osnovnim vežbama.

Pored dobre forme podjednako je važno dobro poziranje. Učenje i praktikovanje poziranja je jedan od najvažnijih aspekata priprema za takmičenje. Ocenjuju se fizički izgled, definicija, veličina mišića i demonstracija

takmičara odnosno poziranje. U obavezanim pozama sudijske gledaju mišiće koje pojedina poza ističe, zatim posmatraju celo telo, volumen mišića, zatim koliko je ravnomerno razvijeno telo (simetrija), definiciju (koliko je koji mišić vidljiv i koliko je dobro razgraničen u prelazu na okolne mišićne grupe odnosno separaciju mišića). Pet osnovnih poza za žene su prednja dupla biceps poza, bočna poza za grudi, dupla biceps leđna, bočna triceps poza i trbušni mišići i butine. Na prednjoj strani tela se gledaju, vrat, ramena, proporcije ruku, separacija između grudi i ramena, trbušni mišići, struk, kvadriceps i listovi. Otpozadi, ocenjuju se gornji i donji trapezius, ramena, leđa, gluteusi, zadnja loža i listovi. Pozingom prikazujemo fizički izgled sa svih strana, prednje, leve, zadnje, desne. Suplementacija mi je obavezna, na prvom mestu whey protein, zatim BCAA, NO reaktor, multivitamini i minerali, omega 3, vitamin C, zaštita za zglobove.



Mericu Scitec Professional Whey proteina uzimam ujutru nakon sna, zatim nakon kardio treninga i mericu nakon treninga snage, zatim BCAA Xpres Scitec Nutrition nakon i u toku treninga. Mericu NO reaktora Shock Therapy Universal Nutrition, naravno konzumiram neposredno pre treninga uz pola tablete Natrol High kofeina kako bih povećala svoju izdržljivost i podstakla mišićnu pumpu. U toku dana, posle bilo kojeg obroka popijem dve tablete MSM & Glucosamine kao podršku zglobovima, jednu do dve tablete omega 3 Natrol Fish Oil 1000 mg jer esencijalne masne kiseline su neophodne za svakog čoveka i jednu do dve tablete vitamina Easy-C, dve tablete vitamina B i jednu tabletu multivitamina i minerala Daily Formula Universal Nutrition.

Takođe, obavezne su mi dopunske doze minerala kalcijuma, magnezijuma i cinka.

Obožavam fitness i volim što mi pruža tu mogućnost da oblikujem svoje telo kako želim. Rezultati koje vidim na svom telu su mi dodatna motivacija da guram napred i da se trudim da budem što bolja.



Moju pažnju kao ličnog trenera u teretani ne privlači oskudno oblačenje devojaka, već kao pravi paćenik primećujem njihov izbor vežbi, serija, ponavljanja i naravno kilažu koju koriste u treningu. U većini slučajeva, iz prve vidim pogrešan izbor svih tih parametara za ciljeve koje teže da postignu. Dobro možda me malo privlači i to koliko su obučene, ali njihov trening me interesuje bar isto toliko kao i oblačenje.

Trening devojaka se svodi na beskonačne serije iskoraka, vežbi za gornji deo leđa i toliko rada na trbušnjacima i oblikusima da se prestravi "old school" ruski trener gimnastike. Ovo mi nikad nije bilo jasno jer koja devojka želi masivne butine, velike trapeze i širok struk? Odakle mi pravo da tvrdim da znam na kakav izgled devojke u teretani idu? Treniram mahom sa devojkama. Radim pripreme sa takmičarkama u body fitness kategoriji, a još nijedna nije prišla i rekla: "Baš bih volela da imam telo k'o one bilderke, a ne kao ona odvratna Jelena Karleuša."

DA LI ŽENE MOGU DA NABACE VELIKU MIŠIČNU MASU?

Ovde dolazimo do stare dobre tvrdnje - žene ne mogu da nabace veliku mišićnu masu koliko god da treniraju. Ko god ovo tvrdi, uopšte nema pojma kako se gradi mišićna masa. Žene i muškarci su u ovome veoma slični. Prvi kontra argument je da žene imaju drugačija mišićna vlakana u svom telu i da zbog toga moraju da vežbaju sa više serija i ponavljanja. Tvrdnja je neosnovana i nikako ne može da generalizuje sve žene, ali fitness industrija je oko toga stvorila čitavu nauku kako bi vam prodala specijalne metode treninga sa dalekog nam orijenta, koji vam daju savršenu figuru i oduzimaju samo pet minuta dnevno.

Druga tvrdnja je priča o testosteronu. Ovaj hormon koji određuje da li među nogama imate "rama-lama-ding-dong" ili ne je glavni argument u razdvajanju devojčica od dečaka u teretani. Testosteron bi trebalo da vam omogući beskonačno napredovanje u mišićnoj masi. Prvi bih voleo da je to istina, ali nije. Priča o hormonima je retko tako jednostavna. Recimo, hormon koji najbrže gradi mišić u našem telu je insulin, a žene ga imaju u istim količinama kao muškarci. Pored toga postoji još mnoštvo hormona koji utiču na rast mišića. Testosteron je samo jedan od mnogih.

Mišićna masa kod žena može da napreduje istom brzinom, ako ne i brže od muškaraca. Žene razvijaju donji deo tela daleko brže, dok muškarci brže postižu rezultate u torzu. Iako je zablude da će žensko u teretani postati "pre-nabildovano" i dalje postoji šansa da pokvari svoj izgled ili bar ne postigne željeni cilj. Moj cilj nije da vam prodajem priču o tome kako se nećete "prebldovati" već da vas upoznam sa osnovama pravilnog treninga u odnosu na izgled kojem težite. Zarad ilustracije u priču uvodim dve veoma sexy građene i popularne dame Srbije.

JELENA KARLEUŠA VS. IVANA ŠPANVIĆ

Prvi put sam video Jelenu na TV-u kako pokušava da peva. Jelenu to nije išlo baš najbolje, ali je izgledala kao bomba i to vrlo utegnuta bomba. Ukoliko zanemarimo vokalne sposobnosti i plastične

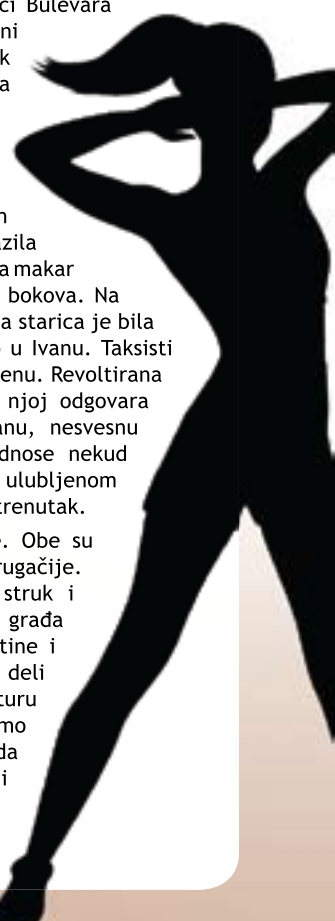
operacije, Jelena je umela da vodi računa o svom izgledu. Utegnut i čvrst stomak, zaobljeni kukovi i zadnjica koja se čvrsto držala na paru savršeno vitkih nogu. Jelena je očigledno dobijala savete od dobrih ličnih trenera, a ja sam im na tome zavideo.



Trener u meni je prepoznao kvalitetnu građu Jelene, ali moje srce je uvek nagnjalo ka atletski građenim devojkama. Iz tog razloga sam Jelenu uporedio sa Ivanom Španović. Verujem da će se mnogi složiti da je ovo najzgodnija srpska sportiskinja današnjice. Pre no što nastavimo ispričaću vam moji prvi susret sa Ivanom.

Sreo sam je tada i nikad više, na raskrsnici Bulevara Oslobođenja u Novom Sadu u blizini atletičarskog kluba gde trenira. Kiša uvek uspori novosadski saobraćaj do puzanja, pa sam stajao zaglavljen između nervoznog taksiste i horde pešaka. Pogled mi je preleteo preko starice koja se, oslanjajući se na kvrgavi štap, vukla preko raskrsnice i onda sam je uočio. Prava gazela, savršenih nogu, salivenih u helanke boje kobalta, odlazila je prema Limanu. Blenuo sam ne uspevajući da makar delujem pristojno, hipnotisan igrom njenih bokova. Na pešačkom semaforu je ljutito sijalo crveno, a starica je bila tek na pola prelaza. Ja sam i dalje blenuo u Ivanu. Taksisti tada popuštaju živci i bez milosti leže na sirenu. Revoltirana starica, misleći da je trubljenje upućeno njoj odgovara ostrim smečom po haubi mog Seata. Ivanu, nesvesnu drame na raskrsnici, njene duge noge odnose nekud van domašaja mog pogleda. Ja ostajem sa ulubljenom haubom da me podseća na naš prvi i jedini trenutak.

Hajde da uporedimo građu ove dve dame. Obe su savršeno građene, ali izgledaju potpuno drugačije. Gde Jelena ima duge vitke noge, uzak struk i naravno plastično poprsje, Ivanina atletska građa otkriva duge zaobljene i vrlo mišićave butine i listove, jaku čvrstu zadnjicu, osobina koju deli sa Jelenom, ali i širok struk i jaku muskulaturu torza. Obe su veoma zgodne i privlačne, samo je pitanje na koji izgled idete. Oba izgleda mogu da se postignu, a razlika je u ishrani i treningu. Pošto neću pisati šta da jedete i koliko da trenirate daću vam osnove od kojih možete da krenete sa korigovanjem



STRUK – kako ostvariti ovaj cilj



svog plana ishrane i treninga. Pored toga, uputiću vas na Pansport forum gde možete naći sve dalje informacije koje vas interesuju na ovu temu.



KONTRA TRENING

Muškarci tvrde da im žene uvek kontriraju u svemu. Ova potreba da se kontrira vama devojkama može pomoći u treningu. Ivana radi celo telo kroz trening sa tegovima i atletiku. Očigledno ima jake mišiće struka, butina i torza koji joj pomažu da ostvari svetske rezultate u skoku u dalj. Kontra tome, Jelena mora da izazove hipertrofiju muškog ponosa samom pojavom na bini. Njen trening akcentuje obline i uzak struk.

Ukoliko vam je želja da izgledate kao Ivana onda bi trebalo da se bavite atletikom nekih desetak godina. Izgled Jelene je nešto lakše postići i verujem da više vas ide baš na taj izgled. Kako ovaj članak ne obuhvata ceo trening program daću vam nekoliko univerzalnih saveta koje možete već od danas da primenite u svom trening programu.

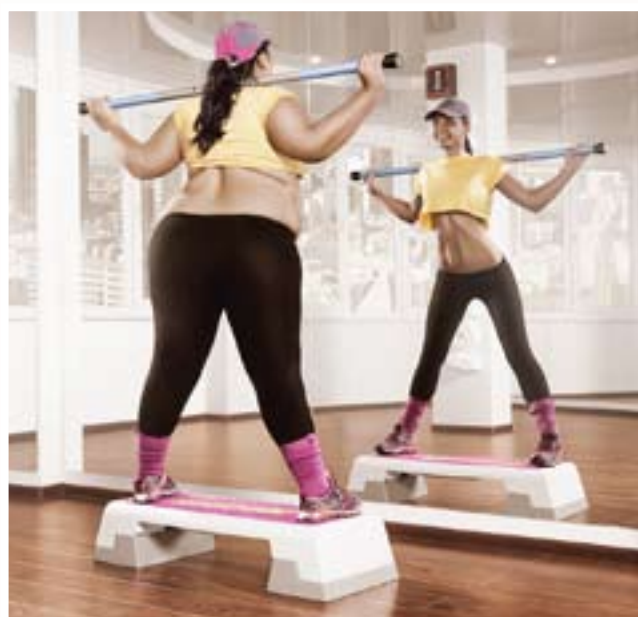
Fokus treninga treba da je na spoljašnjem delu butine, zadnjici, ramenima i širokim mišićima leđa. Povećanje ovih mišića poboljšava vašu "X" simetriju. Ovakvu vrstu simetrije danas do vrhunca dovode profi bikini modeli. Izbegavajte rad na oblikusima i previše vežbi za trbušnjake. Ove vežbe samo povećavaju obim struka i kvare proporciju. Ovo ne znači da nećete raditi vežbe za druge mišićne grupe. Samo da ih nećete akcentovati. Isto tako nema smisla da radite na svojim listovima ako su vam listovi već razvijeni. Dakle izbegavajte rad na mišićima koji su već prirodno razvijeni jer svi znamo šta za ženu znače veliki listovi.

DOZVOLJENE VEŽBE ZA X SIMETRIJU	NEDOZVOLJENE VEŽBE ZA X SIMETRIJU
Vežbe za ramena	Vežbe za oblikuse
Vežbe za latisimus	Prekomerno vežbanje trbušnjaka
Vežbe za spoljašnji deo butine	Vežbe za gornji deo leđa
Vežbe za zadnjicu	Vežbe za unutrašnji i donji deo butine

Kardio trening je velika stavka u izgradnji savršene figure za devojkicu. Ovo bi trebalo da je kombinacija maratonskih kardio

treninga (dužih od 30 minuta) i visoko intenzivnih intervala (naučite više o kardio treninzima na Pansport forumu). Matematika kardio treninga je vrlo prosta. Ukoliko imate više od 5 kg viška onda 5 - 6 kardio treninga nedeljno. Ukoliko imate manje da izgubite držite kardio na 3 - 4 sesije nedeljno.

Više od 5kg viška	Manje od 5kg viška
5 - 6 kardio treninga nedeljno	3 - 4 kardio treninga nedeljno
2 intenzivno intervalna treninga	1 intenzivno intervalni trening
3 - 4 maratonska (30 - 60min)	2 - 3 maratonska (30 - 60min)



KONTRA DIJETA

Dame, držite se svoje kontre jer to će vam pomoći i u ishrani. Kontra dijeta je samo drugi naziv za rotaciju ugljenih hidrata (UH) u ishrani. Ovaj princip ishrane se pokazao kao vrlo efikasan za devojke koje žele da se otarase viška sala sa svih pravih mesta na telu.

Dani sa niskim unosom UH	Dani sa visokim unosom UH
Kalorije= telesna težina x 20	Kalorije= telesna težina x 20
10%UH/30%Proteina/60%Masti	60%UH/30%Proteina/10%masi
Kardio trening i trening u teretani	Bez treninga, ali istežanje celog tela je obavezno

Dijeta se zasniva na tri dana vrlo niskog i jednog dana visokog unosa UH. Tokom tri dana odnos UH/Proteini/Masti bi bio 10/30/60, a jedan dan bi se sve to kontriralo i odnos bi bio 60/30/10.

Količina kalorija koja vam je potrebna se računa po vrlo jednostavnoj formuli: Ttelesna težina x 20. Dijeta se primenjuje sve dok se postigne željeni rezultat. Ukoliko želite da saznate koje namirnice da jedete ili koja suplementacija ubrzava sagorevanje masnih naslaga, nađite me na Pansport forumu.



DEJAN STIPIĆ – osvajač treće na svetskom prvenstvu

ZA KVALITETAN TRENING I ODLIČNU FORMU DOVOLJNA JE SAMO DOBRA VOLJA

STREET WORKOUT je relativno nova i još uvek nepoznata sportska disciplina u Srbiji. Njihov cilj je podsticanje mladih ljudi da budu kreativni i vežbaju gde god i kad god im se ukaže prilika. Za ovaj sport nije potrebna dodatna oprema, nije vam potrebno članstvo u teretani, nije vam čak potreban ni trener. Jedino što ove sportiste vodi ka cilju su visoka motivisanost, želja za uspehom i dobra volja. A zar to i nisu jedine prave karakteristike vrhunskih sportista?

“Izaberite pravu stranu ulice” je moto koji su članovi street workout ekipe Bar maniacs iz Subotice osmislili kako bi motivisali i podstakli i druge mlade ljude da se okrenu zdravijem načinu života. Iako su u ovom sportu tek nešto više od godinu dana, ovi mladi Subotičani već su zabeležili globalne uspehe. Zaista, uz jaku volju i veliki trud, ništa drugo i nije potrebno za sport, dokazao je Dejan Stipić.

Dejan Stipić je dvadesetogodišnji Subotičanin koji je u rekordnom roku uspeo da zabeleži vrhunski uspeh osvojivši treće mesto na svetskom prvenstvu u street workout-u održanom u novembru mesecu 2013. godine u Moskvi. Ujedno, Dejan je jedini takmičar iz Srbije koji je uspeo da se kvalifikuje za ovo prestižno takmičenje osvojivši drugo mesto na kvalifikacionom takmičenju u Zagrebu.

- Kvalifikaciona takmičenja održana su u osam svetskih gradova: Oslo, Zagreb, Tai Pei, Ofenburg, Njujork, Madrid, Čebjanski...Četiri najbolja takmičara plasirala su se direktno u finale koje je održano u Rusiji. Ja sam imao sreće da učestvujem na takmičenju u Zagrebu i osvojim drugo mesto čime sam se plasirao među najbolju street workout ekipu. U Moskvi, nisam očekivao ovako visok plasman, s obzirom na to da se relativno kratko bavim ovim sportom, ali iznenadio sam i sam sebe kada sam shvatio da sam osvojio treće mesto, ustvari da sam treći u svetu u sportu kojim se bavim. Ono što je otežavajuća

jedne godine osvojiš neko od prva tri mesta obezbediš direktan plasman za naredno finalno takmičenje.

Da li postoje neke obavezne vežbe koje se rade na svakom takmičenju ili je u pitanju slobodni stil?

Ne, može bilo šta da se radi. Apsolutno ne postoje pravila u tome kako ćeš izaći na takmičenje. Jedino je vreme ograničeno na tri minuta i u tom periodu pokažeš najbolje od sebe i potvrdiš se da ostaviš najbolji utisak na sudije.

Ustvari ti si i jedan od osnivača vašeg street workout udruženja u Subotici?

Da, Milan Resan i ja smo prošle 2012. godine u junu osnovali klub Bar maniacs i veoma smo ponosni na činjenicu da smo mi jedini klub iz Srbije koja je dobila sertifikat i jedina je priznata u Svetsku street workout federaciju kojoj je sedište u Letoniji. Zanimljivo je da smo i mi sami tada počeli da se bavimo ovim sportom. Bez prethodnog iskustva i bez nekog iskusnijeg koji će nam pomoći kako u organizaciji tako i u treninzima.

Šta vas je ustvari navelo da se bavite baš ovim sportom?

Videli smo video klip koji su snimili momci koji trenutno žive u Americi, a inače su iz Srbije i kojim su oni želeli da motivišu i druge mlade ljude da uđu u svet street workout-a. Tih dana je napravljen i park sa različitim spravama u Subotici u Dudovoj šumi, tako da su nekako zvezde poklopile da se i mi odlučimo na ovaj korak. Mnogo je bilo teško u početku. Nismo ništa znali i nismo koga imali da pitamo, samo smo kupili neke savete sa tih klipova koje smo videli, ali malo po malo skontali smo o čemu se tu radi i mogu da kažem da smo postali profesionalci u ovom poslu. Sada većinu rutina sami sebi osmislimo u zavisnosti od grupe mišića koje vežbamo. Milan i ja smo jedan drugom trener, ako to može tako da se kaže.

Street workout je vođen idejom da je za dobar trening dovoljna samo dobra volja...

Upravo tako. Naš sport je zamišljen tako da je jedino što je potrebno odlična motivacija i ljubav prema fizičkoj aktivnosti. Nije potrebna oprema, nije potreban dodatni novac za svakodnevne treninge, potrebna je samo želja za uspehom i napretkom. Zato svako i može da se bavi ovim sportom i zato ustvari i ne bi trebalo da postoje izgovori kod ljudi koji smatraju da je za svakodnevni trening potrebno nešto mnogo više. Nas osmorica koliko nas trenutno ima u klubu u Subotici, smo pravi dokaz za to.

Koliko je popularizovan ovaj sport u Subotici? Slična udruženja postoje širom Srbije i čini mi se da ovaj sport je



okolnost ovog sporta je što i sledeće godine, da bih opravdao osvojenu titulu moram da prođem kroz kvalifikacije, što nije slučaj sa drugim sportovima u kojima ukoliko



Većeg mesta mestu u street workout-u



sve više prihvaćen od strane mladih ljudi...

Mi trenutno ne primamo nove članove, ali da, postoji interesovanje. Od ove godine i nekoliko devojaka se uključilo u naš tim. Tokom leta smo

odlično trenirali svi zajedno. Na raznim društvenim mrežama mogu se naći odlične fotke i snimci koje obično u velikoj meri zainteresuju neku širu publiku pa samim tim i doznaju za nas. Ipak, ne možemo da kažemo da je ravnopravan sa ostalim sportovima. U velikoj meri je tek u začetku i moraćemo da se dobro potrudimo da ovaj sport u Srbiji podignemo na viši stepen i dobijemo više medijske pažnje i samim tim i privučemo još novih ljudi da se okrenu zdravijem načinu života.



Kako izgleda jedan običan dan street workout vežbača?

Nekad se desi da treniram i do pet sati dnevno. Odradim svoj trening, a zatim i održim trening devojka i mlađim kolegama. Ali ne mogu da kažem da je teško, to je nešto što volim i bez čega trenutno ne mogu da zamislim svoj dan. Kao i u drugim sportovima postoje manje i više disciplinovani pripadnici, tako da se neki striktno pridržavaju dijeta i pravilne ishrane, dok neki uopšte ne obraćaju pažnju na to. Iskreno, ja povedem računa u periodu pred takmičenje jer ne smem da dozvolim da odem suviše u masu. Na taj način bi mi neke od vežbi koje izvodim bile mnogo teže. Naravno, ako pazim na svoj izgled i ako želim da dostignem svoj maksimum moram da pazim na sve aspekte života.

Ovim sportom se razvijaju sve grupe mišića, zar ne?

Tako je, postoji predrasuda da nam je mnogo razvijeniji gornji deo tela, ali to svakako nije tačno. Normalno je da ljudi ovako nešto pomisle s obzirom na to da je opšte ubeđenje da radimo

samo zgibove, ali ne, mi podjednako vežbamo celo telo i radimo na kondiciji kroz trčanje kako bismo imali dovoljno snage za zahtevne vežbe koje ovaj sport podrazumeva.

Ono što je možda i najlepši deo vašeg sporta je to što ste u proteklom periodu organizovali humanitarno takmičenje.

Drago nam je da smo mogli da pomognemo. Organizovali smo takmičenje u Subotici i sav prihod dali smo za Dom za decu ometenu u razvoju "Kolevka" iz Subotice. Ono što je svakako bitno je da su i druga udruženja širom Srbije koji se bave ovim sportom se isto odlučila za sličan potez i pomogla onima kojima je to najpotrebnije. Nama u principu nije cilj da zaradimo putem ovog sporta, samo želimo da navedemo ljude da žive zdravije i da se uključe u sport, zato nam i nije bilo teško da prihod preusmerimo na neke druge.

Koji su tvoji dalji planovi?

Nadam se daću otići na takmičenje koje će biti održano negde u Africi, a zatim i na kvalifikacije u Poljskoj, a onda ako sve to prođe kako bi trebalo, čeka me novo finalno takmičenje u Norveškoj.



CARNI-FX CARNI X



**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

**SUPER
PONUDA
1860 RSD**



➤ Carni FX je jedini proizvod sadrži

500 mg Acetil L-karnitina +
1500 mg L-karnitina

➤ Carni X sadrži 500 mg L-karnitina

➤ Ubrzavanje sagorevanja telesnih
masti u toku treninga

➤ Podiže energetske nivo organizma
odličan pre aerobnih aktivnosti

**SCITEC
NUTRITION**

UPUZORENJE: 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.

Mikloš Mihajlović – dvostruki svetski prvak i svetski rekorder u benčpresu

U periodu od 5. do 8. decembra 2013. godine održano je svetsko prvenstvo u benčpresu finskom gradu Tampere gde se ispred Pansport tima za boje Srbije takmičio i Mikloš Mihajlović, evropski prvak u benčpresu.

Na naše veliko zadovoljstvo Miki je pomerio sve granice očekivanog i još jednom dokazao svoju neverovatnu snagu, izdržljivost, ali i sportski duh i osvojio zlatno odličje podignuvši čak 220 kilograma.

Sada je Pansportov sponzorisan sportista Mikloš Mihajlović dvostruki svetski šampion i svetski rekorder u benčpresu.

Takmičarsku formu je ovog puta odlično tempirao, s obzirom na to da je na merenju imao 117 kg kako bi izbegao prošlogodišnji fijasko kada je podigao istu težinu kao i prvoplasirani Austrijanac, ali zbog činjenice da je Miki imao 2 kg više, izgubio je šampionsku titulu. Uz dobro vođenu ishranu, uspeo je da skine kilažu postepeno, tako da očigledno nije izgubio na snazi.

U kategoriji u kojoj se Mikloš takmičio postojeći rekord je iznosio 210 kg. Sudije na takmičenju su naravno bile izuzetno stroge, stoga je Mikloš odlučio da u takmičenje uđe postupno. Prvu težinu, 200 kg podigao je bez većih napora, a zatim su usledili i ozbiljniji izazovi: 211, pa onda i 216 kg. Miki je već u trećoj seriji oborio postojeći svetski rekord, ali nije želeo da se tu i zaustavi. Kako je bio jedini takmičar koji se prijavio i imao je svega nekoliko minuta onda kada je najteže i uprkos ovoj otežavajućoj okolnosti, Mikloš je prikupio svu snagu i ostvario svoj dugogodišnji san postavši dvostruki prvak sveta u dva saveza - GPA i WUAP, kao i svetski rekorder.



za četvrtu seriju, odmora. Ali, pravi šampioni se pokazuju ovom otežavajućoj okolnosti, Mikloš je prikupio svu snagu i ostvario svoj dugogodišnji san postavši dvostruki prvak sveta u dva saveza - GPA i WUAP, kao i svetski rekorder.

Svetsko prvenstvo u Finskoj je raw takmičenje, što znači da nije dozvoljena nikakva dodatna oprema poput specijalnih majica za benčpres ili odela za dead lift i čučanj. Jedino oprema koju svaki takmičar može da nosi tokom dizanja su kaiš i steznici.

Pripreme je odradio u rekordnom vremenskom periodu uz neizmernu pomoć Boška Stanisavljevića. Evropsko prvenstvo u GPA federaciji u maju ove godine nije održano tako da se Miki odlučio za drugačiji pristup treningu od dosadašnjeg, pa je počeo sa laganijim bilderskim vežbama bez većih kilaža (preko 200 kg u benču), ali uz više dodatnih vežbi i manje odmora između serija. Ovakav način rada omogućio mu je da do takmičenja bude odmoran i spreman za veće težine. Takmičarima se često dešava da na treninzima podignu svoje maksimalne težine, ali na takmičenju podbace i jednostavno izgore od pretreniranosti.

Miki je počeo da se bavi sportom još kao dečak, kada je kao šestogodišnjak gledao filmove Arnolda Švarcenegera i maštao da će i sam jednog dana biti svetski prvak.

Prvi susret sa tegovima bio je slučajna, trenirao je atletiku, ali kako zimi nisu postojali adekvatni uslovi za trening, treninzi su premešteni u teretanu gde se i rodila ljubav prema tegovima. S obzirom na to da u Bačkoj Topoli u to vreme nije postojala puerlifting ili benčpres sekcija, Miki je počeo sa bodibilding treninzima. 2006. godine, Petar Liska odveo ga je na prvo powerlifting takmičenje gde je osvojio svoju kategoriju. Na ovom takmičenju se upoznao sa najvećim imenima iz sveta ovog sporta kao što su Boško Stanisavljević, Ervin Katona i Rokai Robert koji su pored Liske i ostavili najveći uticaj na njegovo dalje bavljenje puerliftingom i benčpresom. Od njih je naučio sve što je neophodno za uspeh u ovom sportu (tehniku izvođenja vežbi, treninga, ishranu).

Ogromnu podršku na putu ka uspehu Mikiju je pružila porodica, naročito supruga koja mu je tokom takmičenja dodavala teg, ali i Boško Stanisavljević kao i Sattrakt iz Bačke Topole, zatim i svetski prvak u benčpresu Rade Savić, kao i njegove kolege sa posla.

Po Mikijevim rečima, do ovog uspeha ne bi došlo i bez dugogodišnje podrške Pansporta i odlične suplementacije koju je koristio tokom pripremnog perioda (Volumass 35, Whey protein, kreatin, glutamin, Assault, amino kiseline, multivitamin, joint tech) koja je dovela njegovu formu do maksimuma.

Miki je dokazao da u svakom od nas čuči potencijalni šampion koji čeka da svoje izgovore pretvorimo u planove ka ostvarivanju i najluđih snova!

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.



**SUPER
PONUDA
1390 RSD**

» Kompleksni preparat za povećanje telesne mase

» 75% ugljenih hidrata, protein iz surutke i dodatak kreatina

PANSport HOLOGRAM – garancija kvaliteta!

Ukoliko vam neko ponudi proizvod iz Pansport asortimana, koji na sebi ima Pansport deklaraciju, ali ne i hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite u što kraćem roku i to putem mail-a na info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555.



U protekloj godini na teritoriji Srbije zabeležena je snažna ekspanzija crnog tržišta suplementacije. Internet stranice preplavljene su malim oglasima u kojima se nude različiti dodaci ishrani upitnog kvaliteta i neproverenog sastava. Zbog izuzetno nekonkurentnih cena sve više omladine se odlučuje za ovaj riskantni potez i kupovinom ovih proizvoda dovodi svoje zdravlje i sigurnost u ozbiljan problem. Kako bi problem bio još veći, prepodavci su falsifikovali i Pansport deklaracije, tako da smo svesni činjenice da mnogi proizvodi na crnom tržištu, nažalost, imaju i Pansport obeležje.

Pansport, lider na tržištu dodataka ishrani i kao kompanija sa decenijskom tradicijom u uspešnom poslovanju, na različite načine se bori protiv nelegalne distribucije suplemenata. Na prvom mestu je naravno konstantna edukacija naših konzumenata kako kroz svakodnevne tekstove na našem internet sajtu www.pansport.eu/tekstoteka, tako i kroz interaktivni Pansport forum gde svima na raspolaganju stoji odličan tim vrhunskih sportista, lekara i stručnjaka iz oblasti suplementacije.

S druge strane, kako bismo zaštitili naše verne potrošače, u proteklom periodu uveli smo novinu te svaki proizvod koji direktno uvozimo zaštitili smo specijalnim Pansport hologramom. Kako se hologram nalazi na poklopcu suplementa, jasno je da ukoliko se proizvod otvori, sam hologram će se pocepiti, te ćete odmah znati da je suplement već korišćen i da nije bezbedan za konzumaciju.

Kako ne bi došlo do zabune, hologram se nalazi na svim proizvodima sledećih proizvođača: Scivation, Universal Nutrition,

Natrol, Isostar, AAEFX, Labrada, Dymatize Nutrition, ProLab, Scitec Nutrition i SNI.

U tabeli možete da vidite proizvode koji zbog svoje specifične ambalaže i manje gramaže nemaju hologram.

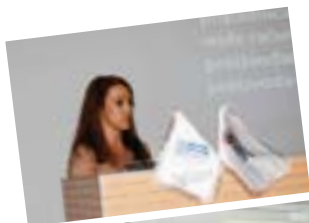
Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	Hydrate & perform drink (flašica)
Labrada	Lean Body for her u kesici
	Lean body u kesici
	Lean body RTD - instant napitak
Scitec Nutrition	100% whey protein u kesici
Universal Nutrition	UniSyn u kesici

I da podvučemo: svi proizvodi iz Pansport asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrožije kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje.

Zdravlje je najveće bogatstvo svakog čoveka, nemojte ga reskirati konzumiranjem falsifikovanih, neproverenih i štetnih supstanci koje vam nude.

Pravi sportisti uvek prepoznaju kvalitet, a Pansport tim je tu i da vam taj kvalitet pruži!

PANSport na IV Kongresu o dijetetskim suplementima



Četvrti kongres o dijetetskim suplementima održan je 24. i 25. oktobra 2013. godine u Beogradu. U okviru kongresa, ispred kompanije Pansport govorili su Aleksandra Miletić, master tehnologije i stručna konsultantkinja u oblasti registracije proizvoda i vlasnik kompanije Pansport Geza Kurai.

U svom izlaganju Kurai je upoznao prisutne sa istorijatom i poslovanjem kompanije Pansport i izneo činjenicu da preko 90 odsto asortimana naše kompanije čine proizvodi iz uvoza. Ova činjenica jasno pokazuje da u Srbiji postoje zainteresovani kupci, ali naše tržište, nažalost, nema mogućnost široke ponude s obzirom na to konkurentna proizvodnja ne postoji.

U nastavku izlaganja, direktor Pansporta, osvrnuo se na to koji su proizvodi iz našeg asortimana najtraženiji među potrošačima. Svakako, najpopularnija kategorija je kategorija proteinskih proizvoda gde se naročito ističe protein surutke (Whey protein), zatim kreatin kao jedan od najstarijih i najkorišćenijih proizvoda. Takođe, istakao je sve veću potražnju za sagorevačima, s obzirom na to da je sve više ljudi sa problemom gojaznosti kako u svetu tako i kod nas.

Najveći problem u poslovanju kompanije Pansport predstavlja crno tržište, koje je iz dana u dan sve veće. Kao zaključak u izlaganju istaknuta je činjenica da je edukacija kupaca najbolji način da se roba predstavi većem broju potrošača i privuku novi klijenti.



**SUPER
PONUDA
4490 RSD**

**SUPER
PONUDA
150 RSD**

NyTRIC – ZA VEŽBAČE KOJI PROBIJAJU GRANICE IZDRŽLJIVOSTI

Želite da podignete svoj trening na jedan viši nivo, želite li da postanete jači i izdržljiviji kako bi ste odradili bolji trening i dobili više mišića? Želite li bolju iskorišćenost suplemenata koje koristite? Tražite neki suplement koji stvarno „radi“? Onda je Nytrix je prava stvar za vas!

Nytrix je odličan suplement koji se koristi neposredno pre početka treninga kako biste sebi obezbedili kvalitetan i jak trening.

Glavni sastojak ovog preparata je arginin-alfa-ketoglutarat (AAKG) - esencijalna amino kiselina koja dokazano poboljšava mišićnu pumpu i vaskularnost, kao i dotok krvi, kiseonika i nutrijenata do radnih mišića.

Nytrix će vam zbog svog odličnog sastava, pomoći da povećate energiju tokom dugih i iscrpljujućih treninga, ali takođe i da se lakše oporavite i da izbegnete moguće grčenje mišića.

Isprva, Nytrix su koristili isključivo sportisti koji se bave sportovima snage, ali u skorijoj prošlosti urađene su brojne studije koje su dokazale da ovaj suplement ima odlično dejstvo i u sportovima izdržljivosti.

Takođe, AAKG ima pozitivno dejstvo i na kardiovaskularni sistem, poboljšava performanse, podstiče biosintezu proteina, povećava nivo hormona rasta i pomaže popunjavanju glikogenskih rezervi nakon treninga. Ovaj preparat povećava sintezu azot oksida (NO) koji izaziva poboljšanu cirkulaciju, a samim tim i veću prokrvljenost mišića koje treniramo tako da na ovaj način pospešuje transport hranljivih materija preko krvotoka u vaše mišiće.

Zato je dobro kombinovati ovaj preparat sa osnovom suplementacijom kao što su whey protein, glutamin, BCAA jer, kao što rekoh, Nytrix će poboljšati transport hranljivih materija u vaše mišiće i samim tim omogućiti bolju iskorišćenost ovih suplemenata. Sam proizvođač preporučuje kombinovanje Nytrix-a sa KRE Alkalyn-om EFX. Ja se potpuno slažem sa tim ali ga možete koristiti i sa bilo kojim drugim kreatinom, jer će se ovakvom kombinacijom kreatin u što kraćem roku i u mnogo većem procentu „preneti“ u vaše mišiće. Veća iskorišćenost kreatina znači više snage i energije mišićima što vam omogućuje da odradite zahtevniji i bolji trening, a doprineće i većem obimu vaših mišića. Zahtevniji i bolji trening dovodi i do bržeg napredovanja. Dejstvo ovog preparata oseća se već na prvom treningu jer je mišićna pumpa i osećaj posle treninga je neverovatan i sa nestrpljenjem ćete čekati sledeći trening da „napumate“ neku drugu grupu mišića.

Pored svog pozitivnog dejstva u treningu sa tegovima, arginin ima važnu ulogu kod snižavanja holesterola u krvi, kod zarastanja opekotina, za zdravije srca, oslobađa organizam od viška amonijaka i pomaže očuvanju imunog sistema.

Preparat koji gotovo da nema neželjenih posledica, a daje odlične rezultate na polju snage i mišićne mase. AAKG kao glavni sastojak Nytrix-a nije toksičan i zdrave osobe ga dobro podnose čak i u vrlo visokim dozama, ali ipak je najbolje pratiti uputstva i preporučene doze proizvođača jer za većim dozama nećete imati potrebe.

U Pansport ponudi možete pronaći AAEFX Nytrix u pakovanju od 90 i 180 tableta.

Preporučena upotreba: uzimati po dve tablete tri puta dnevno. Napraviti razmak između doza i popiti najmanje 2 l vode tokom dana.



**AKCIJA
1890 RSD**
Stara cena: 2680 RSD
UŠTEDA: 790 RSD

**AKCIJA
2980 RSD**
Stara cena: 3990 RSD
UŠTEDA: 1010 RSD



Sastav jedne doze (2 tablete)	Količina po dozi
Arginin alfa ketoglutarat (maksimalna iskorišćenost uz specijalnu pH Correct tehnologiju)	2000 mg
Ostali sastojci: Zaštićeni farmaceutski pH kontrolisani transportni sistem sastavljan od sorbitola, citrulina, mikrokristalne celuloze i estara, magnezijum stearata.	

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



Prvi korak ka boljoj formi – TANITA VAGE

Kada sam počeo da se bavim sportom vage su merile težinu, a vrhunac tehnologije bio je kalkulator koji može da računa koren i sumu. Tehnologija je napredovala toliko da nam svakodnevica zavisi od mobilnih telefona, GPS uređaja i WiFi konekcija. I to je odlična stvar. Mislim na tehnologiju ili tehniku...nikad nisam shvatio razliku između ova dva izraza.

Danas vas upoznajem sa Tanita vagama koje mogu da nađu koren problema vaše gojaznosti i da vam pomognu da ga rešite. Ove vage ne samo da mere telesnu težinu već i procenat telesne masti, hidriranost tela i koliko visceralnih masti imate. Tanita vage vam daju ocenu za svaku merenu vrednost i time ukazuju na elemente na koje treba obratiti pažnju.

Postoji jedan urbani mit koji se provlači kroz časopise, medije i priče po fitness centrima, a to je kako se salo može pretvoriti u mišić. Po zakonu termodinamike ovo bi trebalo da je moguće jer u pojednostavljenoj šemi i salo i mišić su samo oblici energije. Pošto se energija ne može ni stvoriti ni uništiti samo može da menja oblik, salo bi trebalo da može da se pretvori u mišić. Ovo se dugo smatralo nemogućim i u velikoj meri je to tačno i danas. Salo se može koristiti kao energija da se stvori mišić i sve ono za šta smo decenijama verovali da nije moguće danas je svakodnevica.

Evo kako Tanita vage mogu da pomognu u ovom procesu. Rekompozicija tela je relativno nov koncept u fitness industriji. Ovde se govori o menjanju izgleda tela, povećanju mišićne mase dok se istovremeno sagoreva telesna mast. Govori se o povećanju kvaliteta života kroz zdrav stil života, pravilnu ishranu i redovnu rekreaciju. Ovde ne pričamo o profesionalnim sportistima nego o ljudima koji žele da promene svoj život i uživaju u istom na svakom nivou. Rekompozicija zahteva dosta detaljnu analizu tela na individualnom nivou i sve mere moraju biti unapred poznate i da praćene tokom dužeg vremenskog perioda (obično ne manje od tri meseca).

Ovde nastaje problem jer rekompozicija, koliko god da je primamljiv koncept, zahteva stručnost i veliko iskustvo kako bi se uspešno obavila. Ovo obično znači najmljivanje ličnog trenera i nutricioniste koji će pratiti napredak i savetovati vas kako da izvedete ove promene. Lični trener je odlična, ali na žalost ne uvek i validna opcija. Tu na scenu stupaju Tanita vage. Sve mere koje bi vam trener pratio odradiće ove vage. Ali, da ne trčimo pred rudu, hajde da pogledamo šta se tačno meri na tim Tanita vagama.

Naravno Tanita, kao i svaka druga vaga meri telesnu težinu. Ovo se ne razlikuje od bilo koje druge vage na svetu. Pored toga i liči na druge vage. Zavisno od modela, neke deluju kao one standardne staklene vage, a neke izgledaju poput nekih igračkih konzola. Ovde prestaje svaka sličnost sa ostalim vagam.

Kao što rekoh ima različitih modela, ali svaki će vam pored telesne težine izmeriti i procenat telesne masti. Danas imamo nebrojeno mnogo metoda merjenja telesne masti i to od sistema kao što su Tanita vage, preko raznih štipaljki do džinovskih kapsula i bazena u

kojima se celo telo potapa kako bi se dobio precizan rezultat.

Ja mislim da je par sekundi stajanja na vagi daleko praktičnije od ulaska u metalni kavez i potapanja u bazen pun hladne vode da bi se izmerio procenat sala. Tanita vaga koristi sistem BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) kojim se kroz telo šalje elektro signal.

Ovaj signal putuje kroz tkiva i vaga meri koji je odziv signala u raznim delovima tela. Signal putuje brže kroz mišićne i druga tkiva bogata vodom, a sporije kroz masna tkiva i time se dobija vrednost sala u odnosu na količinu mišića pa i vode u telu.

Tanita vaga vidi razliku između raznih vrsta tkiva, čak i raznih delova tela. Pokazaće kolika je masa sala, mišića, vode itd. za svaki deo tela ponaosob. Automatski računa Body Mass Index (BMI). Ova mera je još jedna dodatna funkcija koja se u medicini godinama koristi da se odradi generalna kompozicija ljudskog tela i daje vam broj koji može ukazivati na to da li ste gojazni ili možda nedovoljno uhranjeni. Ova alatka se kasnije koristi u kompletnoj analizi zajedno sa svi ostalim rezultatima na vagi i automatski daje predlog koliko kalorija je potrebno da se unosi u toku dana za održavanje telesne težine ili gubitak kilograma. Sada još da napravite vagu koja će automatski davati konkretne predloge šta da jedemo za večeru.

Pored toga što vam Tanita vaga govori da li ste gojazni ili ne, može da izmeri i količinu visceralne masti. Gde god da čitate na ovu temu saznaćete da je reč o vrlo lošim mastima koje su vrlo opasne za zdravlje osobe. Ove masti se većma nakupljaju ispod trbušnog zida i vrše pritisak na unutrašnje organe. Ovo može da izazove niz posledica. Tanita vaga vas može upozoriti da li postoji problem sa visceralnim mastima u vašem telu. Verovatno jedna od najbitnijih mera koje Tanita vaga pokazuje je hidriranost tela. Većina nas je hronično dehidrirana, a posledice su daleko veće od same gojaznosti i visceralnih masti. Vaga je telo dehidrirano u svakom trenutku i ovo može postati veoma važna alatka u rekompoziciji tela.

Za kraj da kažem i par reči o samo korišćenju Tanita vage. Ovo je vrlo bitno jer rezultati merjenja zavise od toga kad i koliko ste hrane i tečnosti uneli pre merjenja. Tako će se merjenja razlikovati odmah nakon ustajanja i nakon nekog masnog slavnog obroka. Merite se svaki put u isto vreme i pod sličnim uslovima i rezultati će biti toliko validniji. Ustvari, savetujem vas da vodite nekoliko mera u različitim vremenskim periodima i pod različitim uslovima. Mere koje se dobiju se kasnije mogu iskoristiti za uspešnu rekompoziciju vašeg tela.



Kao što rekoh ima različitih modela, ali svaki će vam pored telesne težine izmeriti i procenat telesne masti. Danas imamo nebrojeno mnogo metoda merjenja telesne masti i to od sistema kao što su Tanita vage, preko raznih štipaljki do džinovskih kapsula i bazena u

Natrol CoQ-10

Prirodni antioksidant za kvalitetniju svakodnevnicu

Koenzim Q-10 je prirodna supstanca koja se nalazi u našem telu i pomaže pretvaranje hrane u energiju. Koenzim Q-10 je otkrio profesor Frederick L. Crane davne 1957. godine. Ljudski organizam ima sposobnost sinteze koenzima Q-10, ali se ona smanjuje posle 30. godine. Kao posledica smanjene produkcije ovog koenzima dolazi do smanjenja energetskih procesa u organizmu, što se najpre

primeti na srčanom radu. Koenzim Q-10 je esencijalna supstanca, veoma slična vitaminu i rastvorljiva je u mastima. Srce, jetra, bubreg i pankreas su organi koji najviše sadrže ovu supstancu. Q-10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ-10.

Koenzim Q-10 utiče na energetske metaboličke procese, na sagorevanje masti, na fleksibilnost ćelijske membrane. Čuven je po svojoj upotrebi kao antioksidans, tj. usporava procese koji dovode do oštećenja i starenja ćelija i tkiva. Sa godinama se proizvodnja koenzima Q-10 smanjuje čak do

80 %. Ima pojačavajuće dejstvo sa glutationom i selenom, koji su takođe moćni antioksidansi. Doprinosi i regeneraciji vitamina E, jednog od najrasprostranjenijih antioksidanasa. CoQ-10 se danas često primenjuje u terapiji sindroma hroničnog umora koji bi se mogao okarakterisati čestim

osećajem umora nedefinisanog porekla, koji nije uzrokovan fizičkim naporom i ne prestaje u mirovanju. Suplementacija CoQ-10 omogućuje adekvatnu proizvodnju ATP-a, a time i stvaranje dovoljne količine energije pa se u ovom stanju preporučuje njegovo dodatno uzimanje. Uzimanje CoQ-10 danas se često savetuje i kod srčanih oboljenja. Njegov dodatak standardnoj terapiji može poboljšati zdravlje srca, povećati fizičku sposobnost, poboljšati kvalitet života. Neka klinička i potvrđena dejstva koenzima Q-10 na srčani mišić su i smanjenje rizika za nastanak ateroskleroze, suženja krvnih sudova, pozitivan uticaj na poremećaje srčanog ritma - aritmije, jačanje oslabljenog srčanog mišića, povećanje snage srčane kontrakcije, smanjenje rizika od razvoja i posledica angine pektoris i infarkta. Smanjena koncentracija koenzima Q-10 dovodi do slabljenja imunog sistema, malaksalosti, slabosti, akumulacije masnih naslaga.

Do određene starosne granice, ukoliko se čovek pravilno i raznovrsno hrani svoje dnevne potrebe za koenzimom Q-10 će podmiriti iz hrane i sopstvene proizvodnje u jetri. Međutim jednolična ishrana, izloženost stresu, razne bolesti i duži životni vek stvaraju potrebu za dopunom tog koenzima u svakodnevnoj ishrani. Danas je utvrđeno da se koncentracija koenzima Q-10 u ćelijama sa starošću smanjuje. Kod 40-godišnjaka umanjena je za oko 30 %, a kod osoba starijih od 60 godina čak i do 60 % u odnosu na ljude od 20 godina.

Uzroci koji dovode do manjka CoQ-10 u organizmu mogu biti različiti. Stres i infekcije takođe smanjuju njegovu količinu u organizmu. Manjak CoQ-10 u organizmu na jednostavan način se može nadoknaditi uzimanjem suplemenata koji sadrže CoQ-10.

Pozitivno delovanje koenzima Q-10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevnim iscrpljujućim treninzima. Ovo je posebno značajno za ljude koji se bave boričkim sportovima i sportovima izdržljivosti poput triatlona ili maratona. Eksperimenti u istraživanju koje je sprovedeno u Italiji, pokazali su obećavajuće rezultate. Dobro utrenirani trkači istrčali su dugu trku do potpunog iscrpljenja. Sledećih sedam nedelja primali su 100 mg koenzima Q-10, a neki od njih placebo. Kada su ponovno testirani, utvrđeno je da grupa koja je dobijala koenzim Q-10 ima potencijal trčanja veći za 12 odsto i izdržljivost veća za 8 odsto u odnosu na kontrolnu grupu. Koenzim Q-10 pokazao je potvrdne rezultate kod tzv. sindroma hroničnog umora.

Pansport i Natrol su za vas pripremili odličnu ponudu u vidu gelkapsula. Pakovanja od 30, 50 i 100 mg su preporučljiva svim osobama koji se izlažu dodatnim naporima, aktivnim sportistima, ljudima sa nedovoljno isplaniranom ishranom i svima onima koji žele da poboljšaju svoje zdravstveno stanje.

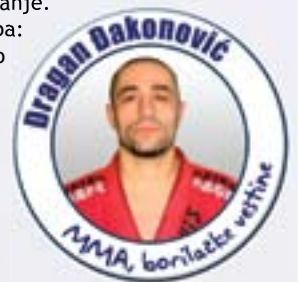
Preporučena upotreba: 1 gelkapsula dnevno uz obrok. Koenzim Q-10 je ozbiljna stvar koja pomaže našem organizmu i stoga joj treba pristupiti na isti način.



**SUPER
PONUDA
1790 RSD**

**SUPER
PONUDA
2390 RSD**

**SUPER
PONUDA
2290 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.

OČUVAJTE SVOJU VITKU LINIJU TOKOM PREDSTOJEĆIH PRAZNIKA UZ ULTRA LOSS

Ultra Loss šejk je visokoproteinski dijetetski šejk koji je idealan za zamenu obroka. Sadrži sve neophodne sastojke za jedan obrok. Možete ga lako poneti bilo gde sa sobom i razmutiti sa vodom (dijetalnija varijanta) ili mlekom i uživati u nekom od predivnih ukusa. Ne opterećuje stomak, a opet sadrži sve važne sastojke.

Kome je namenjen Ultra Loss shake?

- Svima onima kojima je potrebna brza i ukusna zamena za obrok ili čak zamena za večernji obrok na dijeti
- Osobama koje ne stižu da se hrane kvalitetno, a žele da održe vitku liniju
- Osobama koje su često na putovanjima i žele da uvek imaju pri ruci kvalitetan obrok
- Osobama koje su na zamenom za slatkiše dijeti i tragaju za adekvatnom
- Aktivnim ljudima i sportistima za brz oporavak nakon završenog treninga

Šta sadrži Ultra Loss shake?

- visok nivo belančevina - izolat i koncentrat (proteina) iz visokokvalitetnih izvora proteina surutke, protein iz mleka
- veoma malu količinu ugljenih hidrata (svega 6 g po jednoj porciji), kao i minimalnu količinu masti (manje od 1 g po porciji)
- smešu vitamina i minerala koja će obogatiti Vaš obrok (vitamini A, C, B kompleks, D, E, Zn, održanje stabilnog nivoa Ca, Mg), hrom pikolinat koji utiče na šećera u krvi
- dijetetska vlakna koja su dobra za probavu i utiču na to da se osećate više sitim nakon obroka
- smešu digestivnih enzima i prebiotika koji osiguravaju lakše varenje i probavu

- sagorevače masti; L-karnitin za bolje iskorišćavanje masti kao vida energije, hitosan koji vezuje masnoće, ekstrakt vočke Garcinia Cambogia koji utiče na smanjenje apetita i deluje kao sagorevač masti

I pored toga....

- Ultra Loss ima izuzetno lep i kremast ukus, u ponudi su ukusi jagoda-vanila, crna čokolada, lešnik i kapučino
- Lako se muti i možete ga razmutiti sa vodom ili mlekom
- Dostupan je u praktičnom pakovanju (kesicama za jedan obrok), kao i u većem pakovanju (kutiji) koja sadrži 16 doza od 30 g

Uživajte u nekom od predivnih ukusa, ostanite siti i fit uz Ultra Loss Shake!



**SUPER
PONUDA
2430 RSD**

BETA ALANINE POWDER

- » Poboljšava performanse
- » Obezbeđuje više snage i izdržljivosti
- » Jači trening

PROLAB

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.

Ishrana u vreme posta



Poslednjih godina postoji trend porasta broja osoba koje poste u našem okruženju, pa se nameće pitanje da li je i koliko to zaista korisno za organizam i fizičko zdravlje čoveka. Istraživanja pokazuju da povremeni post, tokom koga se pojedinci jednom nedeljno ili više nedelja uzastopno odriču određene

hrane, olakšava gubitak težine i smanjuje rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti. Povećanje broja obolelih od dijabetesa tipa 2 u poslednjih nekoliko godina nameće pronalaženje osoba sa povišenim rizikom kao onih kod kojih promena načina života (ishrane i/ili fizičke aktivnosti) može sprečiti oboljevanje. Povremeni post se, kao način života, u tom cilju razmatra kao poseban entitet. Obimna istraživanja na eksperimentalnim životinjama sugerišu da pojedinačni post povećava dugovečnost, promovira zdravlje i prevenira nastanak bolesti, uključujući neke od ozbiljnih kao što su karcinomi, neurološki poremećaji, poremećaji u radu hormona. Posna ishrana se koristi u religiji vekovima unazad, a kao deo terapije savetuje se od 40-ih godina prošlog veka. Periodi gladovanja mogu ograničiti upalne procese, poboljšati nivo glukoze i lipida u cirkulaciji, smanjiti krvni pritisak, čak i kada se ukupan unos kalorija dnevno ne menja ili je samo neznatno smanjen. Većina studija pokazuje pozitivne efekte na markere metaboličkog zdravlja i telesnu kompoziciju, koji nastaju usled smanjenja oksidativnog stresa i preraspodele unutar masnog tkiva.

Povremeni post i gojaznost

Intermitentni post je prepoznat kao koristan u lečenju uporne gojaznosti i ekstremno gojaznih osoba jer je dao generalno dobre rezultate u smanjenju telesne težine.

Povremeni post i tip 2 dijabetesa

Pošto gojaznost obično prati dijabetes tipa 2, pacijenti se obično u početku usmere na smanjenje telesne težine. Zaista, nedavna studija potvrdila je ranije izveštaje da se restrikcijom kalorija kod osoba sa dijabetesom poboljšava funkciju pankreasa, smanjuje taloženje triglicerida, poboljšavaju metabolički parametri, nivo insulina i insulinsku osetljivost i sprečava razvoj komplikacije.

Povremeni post i kardiovaskularne bolesti

Intermitentni post predstavlja potencijalnu terapiju za one koji su pod visokim kardiovaskularnim rizikom. U životinjskim modelima povremeni post dovodi do poboljšanja krvnog pritiska i broja otkucaja srca, a oni se takođe javljaju kao pozitivan efekat vežbanja. Studije koje se bave proučavanjem restrikcije kalorija pokazale su i poboljšanje vrednosti holesterola, triglicerida, a uz nizak rizik za pojavu neželjenih događaja.

Povremeni post i zdravlje mozga

Postoji mnogo studija na ovu temu. Jedna od njih je pokazala da ljudi koji su jeli oko 300 kalorija dnevno tokom dva dana, nisu imali lošije rezultate na testovima inteligencije i pamćenja, imali su normalan san i raspoloženje, a kod starijih osoba došlo je i do poboljšanja pamćenja.

Povremeni post i sport

Ono što će biti sportistima bitno od koristi, iako se mali broj njih odlučuje za post zbog gubitka kilograma i mišićne mase je podatak da povremeni post dovodi do povećanja produkcije hormona rasta, a to za cilj imaju svi oni koji žele porast mišićne mase, sagorevanje masti, usporenje procesa starenja i ostale koristi koje ovaj hormon omogućava. Među bilderima, post je kontroverzna tema jer je njihov napredak vezan isključivo za ishranu u kojoj dominiraju proteini životinjskog porekla koji se tokom posta ne konzumiraju. Ipak, neki od njih ispitali su stavove nauke na sebi i došli do nepobitnih rezultata. Pri tom, preskakanje obroka ili drugi rigorozni režimi bili su recept za katastrofu, kako po zdravlje tako i po mišićnu masu, a dobra praksa uključuje ono što o pravilnoj ishrani već znamo. Eksperimentisanje sa različitim tipovima intermitentnog posta kod jednog od njih dovelo je do gubitka 20 kilograma masti, uz očuvanje najvećeg dela mišićne mase.

Naravno, postoje prednosti i mane posta u sportu. Prednosti su sledeće :

- detoksikacija organizma od toksina,
- čišćenje od suplemenata,
- olakšano varenje,
- brži napredak nakon povratka na uobičajenu ishranu (nakon zastoja ili platoa u napredovanju),
- miran um i fokus,
- nizak krvni pritisak i puls.

Zajedno sa prednostima, postoje i mane :

- gubitak mišićne mase
- nizak energetska status
- nedovoljno vitamina i minerala
- veća mogućnost povređivanja,
- eventualno usporenje metabolizma ukoliko post traje dugo.



Savremena nauka je potvrdila mnogo pozitivnih razloga zbog kojih bi trebalo koristiti ovaj način ishrane, ali, još uvek ne postoji konsenzus o najboljoj vrsti posta. Koristi će imati samo oni koji poznaju svoje telo i način na koji funkcioniše najbolje - oni će znati da li će ovakav način ishrane i njima odgovarati.

Da li Vi postite? Podelite sa nama svoja iskustva u vezi sa ovom i mnogim drugim temama na Pansport forumu: www.pansport.eu/forum



Literatura korišćena u izradi teksta:

- 1: Varady KA, Hellerstein MK. Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials. *Am J Clin Nutr*. 2007 Jul;86(1):7-13.
- 2: Mattson MP, Wan R. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems. *J Nutr Biochem* 2005;16:129-37.
- 3: Ahmet I, Wan R, Mattson MP, Lakatta EG, Talan M. Cardioprotection by intermittent fasting in rats. *Circulation* 2005;112:3115-21.
- 4: Anson RM, Guo Z, de Cabo R, et al. Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2003;100:6216-20.
- 5: Singh R, Lakhnani D, Kumar S et al. Late-onset intermittent fasting dietary restriction as a potential intervention to retard age-associated brain function impairments in male rats. *Age (Dordr)*. 2012; 34: 917-33.
- 6: Wing EJ, Stanko RT, Winkelstein A, Adibi SA. Fasting-enhanced immune effector mechanisms in obese subjects. *Am J Med*. 1983 Jul;75(1):91-6.



HIPERTENZIJA I VEŽBANJE

– ZA I PROTIV



Povišen krvni pritisak (hipertenzija) je najčešća bolest današnjice u celom svetu. Pretpostavlja se da će 2025. godine svaka treća osoba iznad 20 godina patiti od hipertenzije. Više puta izmerene vrednosti pritiska iznad 140/90 mm Hg ukazuju na postojanje hipertenzije. Normalne vrednosti krvnog pritiska:

- idealan pritisak je do 120/80 mmHg
- normalan pritisak je do 130/85 mmHg
- visoko normalan pritisak je od 130-139/85-89 mmHg

Nelečena hipertenzija dovodi dugoročno do štetnje srca, krvnih sudova, bubrega, očiju (rizik nastanka infarkta, šloga).

Uzroci nastanka povišenog pritiska

Hipertenzija je najčešće esencijalna, što znači da se ne može otkriti uzrok pojave, radi se jednostavno o poremećenoj ravnoteži kontrole pritiska u organizmu. Glavni uzroci koji dovode do povišenja pritiska:

- višak telesne težine (BMI)
- nedostatak fizičke aktivnosti
- unos viška soli
- povišen nivo stresa
- nedovoljno sna
- alkohol, pušenje
- značajan faktor nasleđivanja sklonosti u porodici
- poremećaj funkcije bubrega, nadbubrežne žlezde, hormona.

Osobe sa povišenim pritiskom ponekad osećaju bol u glavi, crvenilo lica, krvarenje iz nosa, zamaranje, otežano obavljanje svakodnevnih aktivnosti.

Prva mera u borbi sa povišenim pritiskom - promena načina života: smanjenje unosa soli (do 6 grama dnevno za 24 odsto smanjuje učestalost smrti od moždanog udara i 20 odsto smanjuje pojavu srčanog udara), smanjenje telesne težine (smanjenje za 5 kg smanjuje pritisak za 3,5-4,4 mm Hg), izbegavanje stresa, prestanak pušenja. Najvažnije pitanje - da li se osobe s povišenim pritiskom smeju baviti vežbanjem i koliko?

Neposredni efekti vežbanja

Fizičko opterećenje dovodi do povećanja tonusa simpatikusa zbog čega dolazi do umerenog porasta pritiska. Tokom vežbanja, aktivnost skeletnih mišića dovodi do pojačanog vraćanja venske krvi u srce i ubrzanja cirkulacije. Ubrzana cirkulacija umereno povećava gornju vrednost pritiska (sistolni), međutim, širenje krvnih sudova na periferiji tela u mišićima dovodi do smanjenja vaskularnog otpora i smanjenja donje vrednosti pritiska (dijastolni).

Dinamički trening (aerobni ili kardio) izaziva efekte širenja krvnih sudova u mišićima i smanjenje otpora protoku krvi. Povećava se kapacitet krvi za prenos kiseonika i efikasnost srca kao pumpe, što zajedno dovodi do smanjenog opterećenja cirkulacije volumenom krvi koju srce pumpa. Krajnji efekat je sniženje pritiska. Preporučuje se trening u trajanju 30-45 minuta, na pulsu 110-120 bpm (60 % HRmax), 3-4 puta nedeljno.

Vežbanje sa opterećenjem - statičko opterećenje može dovesti do povećanja vrednosti krvnog pritiska. Što je napor veći, to je i porast pritiska izraženiji. Vežbe sa opterećenjem blizu vrednosti 1 RM (repetitio max - maksimalna težina 80-100 %) zabranjene su osobama koje imaju problema sa pritiskom. Dozvoljeno je vežbanje u zoni 30-60 % RM, međutim ono mora biti precizno određeno i pod nadzorom stručnog lica.

Dugoročni efekti vežbanja

Rezultati većine studija ukazuju da osobe koje vežbaju imaju niži pritisak od onih koje ne vežbaju i da je kod osoba koje vežbaju manja šansa da tokom života dođe do nastanka hipertenzije. Vežbanje smanjuje tonus simpatikusa u odnosu na parasimpatikus, smanjuje napetost krvnih sudova, kao i srčanu frekvencu (vežbanje tri puta nedeljno snižava pritisak, dok svakodnevno vežbanje ima minimalni dodatni efekat). Pozitivni su efekti smanjenja telesne mase, posebno masnog tkiva, smanjenja napetosti krvnih sudova i minutnog volumena srca nakon vežbanja.

Pre početka vežbanja potrebno je uraditi: laboratoriju, 24satni holter monitoring pritiska, ergometrijsko testiranje sa praćenjem odgovora pritiska na fizički napor, ultrazvuk srca i na osnovu toga napraviti program zdravog doziranja fizičke aktivnosti.



GLUTABOLIC

AKCIJA
3260 RSD
Stara cena: 3580 RSD
UŠTEDA: 320 RSD

GLUTAE
RAPIDLY-ABSORBED GLUTA

MASS FUSION
HYPER-ABSORBABLE

+

poklon uzorak
MASS FUSION

- ▶ održava mišiće u stanju anabolizma
- ▶ 25 g proteina po porciji
- ▶ ubrzava oporavak posle napornih treninga
- ▶ omogućava bržu i lakši uzgradnju kvalitetne mišićne mase

nutrabolics
ADVANCED SPORTS INNOVATIONS
WHOLESALE & RETAIL DISTRIBUTION

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.

KARAKTER ILI PERSONALITY?

Istinski lični uspeh se gradi na temeljima izlivenim od karaktera. Šta je karakter? Ništa drugo do proizvod desetina i stotina izbora koje svakodnevno činimo, a koji postepeno pretvaraju ono što smo trenutno u ono što nameravamo da postanemo. Ukoliko taj stalni proces donošenja neophodnih odluka ne postoji i dalje ćemo biti neko - u najmanju ruku, i dalje ćemo biti živi - ali najviše što ćemo na taj način steći biće ličnost, a ne karakter. A ličnost i karakter su dve veoma različite stvari.

Karakter nije nešto sa čim smo rođeni i što samim tim nije podložno promenama. Upravo suprotno, karakter je osobina za čije formiranje i oblikovanje morate preuzeti potpunu odgovornost. Karakter se izgrađuje načinom na koji (ne)odgovarate na životne izazove i iskušenja, bili oni redovne uzastopne pobeđe, uzastopni porazi i neuspesi, popravljanje materijalne situacije, suočavanje sa izuzetno teškim životnim okolnostima ili iskušenja koja vas mame da odustanete od cilja.

Karakter se kuje iz kvaliteta koje morate stvarati i pažljivo negovati u sebi - pomislite na zalivanje semena, ili sakupljanje drveta za vatru koju nameravate da zapalite. Morate konstantno tražiti te stvari u sebi. Da dozvolim sebi slobodu upotrebe prenesenog značenja: morate ih tražiti u svom srcu, duboko u svojoj suštini. Morate stalno, neprestano klesati kamen od koga ste načinjeni i odbacivati nepotrebne komade kako biste pronašli i oslobodili one suštinski bitne - jedino tako ćete na kraju stvoriti skulpturu koja je prethodno postojala samo u mašti. Kao što vidite, taj proces se ne razlikuje mnogo od izgradnje tela ali, ako se zaustavite samo na telu, nikada nećete steći ni blagu predstavu o svom punom potencijalu.

Jer najbolja stvar u vezi sa karakterom je da ćete, ukoliko ste iskreno posvećeni pretvaranju sebe u ličnost kojom ćete se ponositi, ne samo stvoriti neophodne kvalitete - već ćete ih i ojačavati i iznova stvarati (osvežavati i obnavljati) u sve snažnijem vidu. Šta je, dakle, važnije od toga?

Ono što me je podstaklo na pisanje ovog teksta je nešto što sam maločas čuo u jednom motivacionom klipu na Youtube-u. To je svojevrsna kompilacija zaista motivišućih misli, u kojima sam prepoznao Muhameda Alija, Vinstona Čerčila, Al Paćina iz filma „Any Given Sunday“, Silvestera Stalonea iz „Rockyja 6“... Nažalost, ne znam ko izjavljuje ono što me je najviše dotaklo, a što je suština

Budite karakter, a ne samo ličnost. Budite primer drugima, hridina koja savladava talase iz dana u dan, iz godine u godinu. Budite ono što želite, dajte sve od sebe, stanite iza svake svoje reči, tretirajte ih kao najozbiljnija obećanja, jer ona to i jesu. Tako ćete ostati usamljeni, plašite se? Ne, tako ćete ostati slobodni, nevezani za osobe bez karaktera i čvrstine. Slobodni za otvorenost ka osobama kakva i sami težite da postanete. Slobodni da, u njihovom okruženju, dalje kujete svoj karakter na još svrsishodnije načine.



To me je istog trenutka podsetilo na nekada drage ljude koji su mi značili, mislio sam, zaista veoma mnogo. A onda su se, vremenom, prosto krunili preda mnom, zbog...? Pogadate - nedostatka karaktera. Svaka izjava, svako obećanje promene, svaka jasna namera kojoj po sopstvenim rečima neko namerava da se posveti, data od strane osobe koja nije dete pa da ne bude svesna odgovornosti - šta sve to predstavlja?

To je kao stisak ruke, kao pogled u oči i čvrsto obećanje da će neko jednostavno učiniti ono što je rekao, jer dovoljno je zreo da zna da je izgovoreno čvrsti ugovor između dve osobe koje, pretpostavlja se, poštuju jedna drugu u dovoljnoj meri da se ne ponižavaju olako izrečenim neobavezujućim izjavama.

Pre nekoliko dana, pred večernji trening dogovoren sa klijentkinjom, od nje sam dobio vrlo indikativnu poruku. Nakon meseci saradnje ispunjene neredovnim dolascima i izgovorima i višemesečne pauze, pre nekoliko nedelja, rešena da ovaj put otpočne drugačije i posvećeno, obećala mi je potpuno novi pristup i davanje svega od sebe da ispunimo dogovoreni broj nedeljnih treninga. I, pre neki dan, pomenuta SMS poruka: „Ne mogu večeras da dođem na trening, jer MORAM (naglasak moj!) na Festival autorskog filma“. Na moje pitanje da li će doći sutra, odgovor je bio: „Ne, i sutra idem da gledam filmove.“ Dakle, šta ostade od obećanja? Da li je to „davanje svega od sebe“? Ako zaista jeste, koliko toga ima u osobi? Ako ste jasno izjavili da ste rešeni da uspete u nečemu, ako ste otpočeli nešto novo u svom životu, ako ste podelili to sa osobom od poverenja ili dragom i bliskom osobom, više nema izgovora, nema premalo sna, nema previše drugih obaveza, nedostatka motivacije. Ukoliko svega toga ipak ima, onda ima i suštinskog nepoštovanja, olakog shvatanja sebe i osoba oko vas, lažne bliskosti i ličnosti koja nije ništa više no - lažljivac. Jer, u svakom slučaju sigurno postoji još mnogo stvari koje su mogle biti učinjene kako bi se nastavilo obećanim putem i zaista poštovala sopstvena odluka - samo što to nije važno, doslednost, samopoštovanje, a ni prijateljstvo nisu važni kao još malo sna, još jedan telefonski poziv, jedna žurka ili izlazak ili filmovi na koje se „mora“ otići. Kao ni sam karakter - jer dovoljan je i *personality*, zar ne?

E pa, ne. I nikada neće ni biti, za one koji žele čvrst oslonac u sebi i oko sebe, zasnovan na istinskom poverenju. Počnite sa tim već sada i učinite ovu godinu prekretnicom. Verujte u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.

Za sva dodatna pitanja možete me kontaktirati na iseni@XTNsity.com, ili potražiti moje savete na www.XTNsity.com.



Prepreke su one užasne stvari koje ugledamo kada pogled skrenemo sa svog cilja.

Oglasite teretanu ili fitness centar u PANSPORT biltenu i na PANSPORT sajtu

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



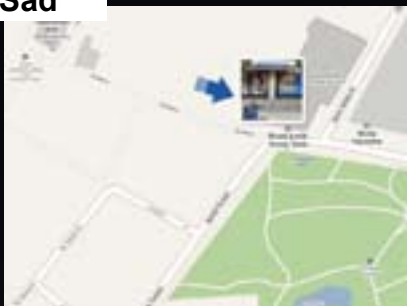
Takode, u korak sa trendovima, omogućili smo i oglašavanje na Pansport sajtu u delu fitness centri (www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna) pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.



- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSPORT prodavnice

Novi Sad



Novi Sad, Dunavska 23, pasaž,
021/467-300

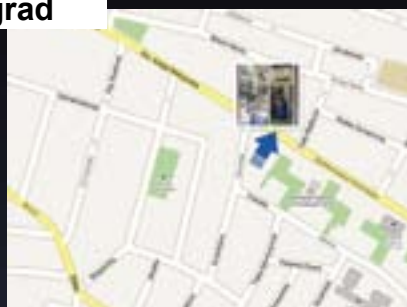


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99



Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613

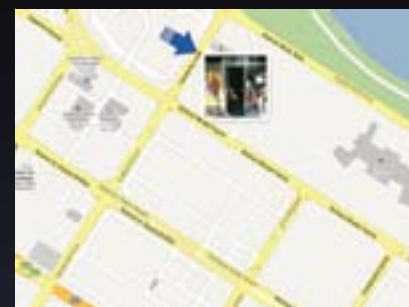
Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/245-60-30

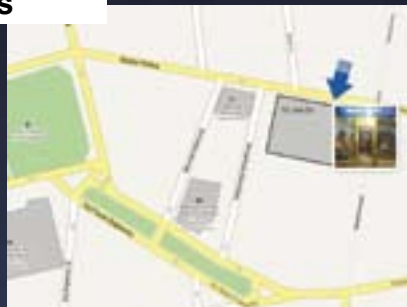


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91

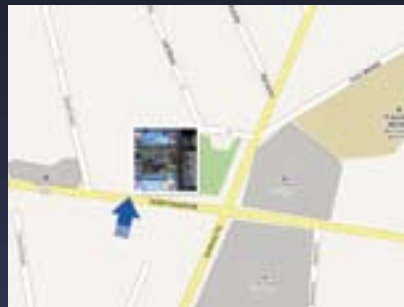


Novi Beograd, YU Biznis centar, n.p., lok.12,
Bul. M. Pupina 10 (Blok 12), 011/311-14-30

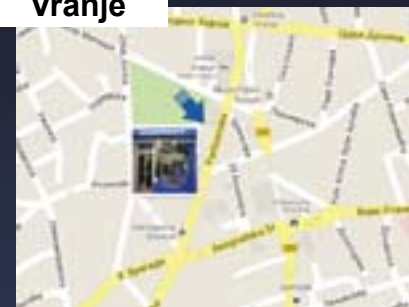
Niš



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



Niš, Voždova 17, 018/512-370



Vranje, Partizanska bb, 017/427-337

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

www.pansport.eu

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, 011/365-00-71, 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

NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

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

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089, 062/808-46-07

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž), 021/467-300, 062/808-46-08

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

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

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

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

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349, 062/808-46-11

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BANJA LUKA Vidovdanska bb, +387 51/217-505

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

KRALJEVO

Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;

PANČEVO

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

SOMBOR

Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

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**:
0,35 -2 kg - 150 din; 2-5 kg - 170 din; 5-10 kg - 270 din; 10-20 kg - 470 din; 20-30 kg - 570 din; 30-50 kg - 700 din;

50 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - svaki naredni kilogram se naplaćuje 10 din,

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 komintenete koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 0,3% od vrednosti fakture.

VAŽNO!

Za sve narudžbine preko 6000 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 PRISPĘĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJACEM 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.

KOMINTENTIMA 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 062/111-222-1) 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 šaljeemo 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.