

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE MART - APRIL 2014

besplatan
primerak

Da li ste spremni da
postanete powerlifter?

NEMATE MOTIVACIJE?
IMATE IZGOVORE?
KUKATE?

PAN INTERVJU
NEMANJA TADIĆ, NAJBOLJI
SRPSKI PLIVAČ SA
INVALIDITETOM

KUTAK IZ TERETANE
Unapredite svoj trening,
formu i izgled

ŠOK AKCIJA
Pripreme za leto
počinju!


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	Vesti iz PS	14-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a
4-5	Šok akcije		Poklonite sebi novu dozu samopouzdanja
6	Super ponude		- Biotech Ultra loss šejk za dame sa
7	PANagradne igre		praviim oblinama!
8-9	PAN sportovi		Zdravlje i vitalnost pre svega uz
	Kako postati MMA borac?		Natrolov CoQ-10
	Ti u powerlifting hoćeš?		Težina zadovoljavajuća, a oblik?!
10-11	Kutak iz teretane		Natrol Cholesterol Balance
	Kružni trening		Za održanje zdravog nivoa holesterola
	Trening sa opterećenjem VS grupni		Prava doza energije za svakog
	trening		sportistu - Isostar energy gel
12-13	PAN intervju:	20-21	EFX Nytric - žestok suplement za
	Nemanja Tadić		žestoke vežbače
		20-21	Saveti lekara
			Zdrave životne navike - DA!
			Iscrpljujuće dijete - NE!
			Znaci bolesti srca kod sportista
		22	Kukanje nije za pobednike

Scitec Nutrition CHOCO PRO

Visoko kvalitetna proteinska čokolada

Svaka Čokopro proteinska čokolada sadrži čak 18 g proteinskog blenda i to iz tri izvora: visoko kvalitetnog proteina surutke, kazeina i proteina iz mleka. Ovakav sadržaj svakako će vam pomoći da izgradite i održite kvalitetnu mišićnu masu. Uvek kada vam je potrebna dodatna doza energije ili kada poželite sladak, ukusan, hranljiv i obrok bogat kvalitetnim nutritijentima priuštite sebi Čoko pro.

Ukusi: limun, dupla čokolada i tiramisu

Pakovanje: 55 g

NOVO!



NOVO!!!
190 RSD

Kaži šta misliš – PANSport kutije

Kako bismo ostvarili još bolju interakciju sa našim potrošačima odlučili smo da uvedemo još jednu novinu u naše poslovanje. Naime, početkom marta u sve maloprodajne objekte Pansporta biće postavljene Pansport kutije. Ove kutije namenjene su za vaše primedbe, sugestije, pohvale, kritike. Svaka od kutija biće zapečaćena, a sve vaše sugestije mogu da budu i anonimne, ukoliko tako odlučite.



Vaše komentare razmatraće isključivo menadžment kompanije. Naši potrošači su nam uvek na prvom mestu i zato su ove kutije samo jedan od načina da ostvarimo još bolju komunikaciju i zaslužimo i održimo vaše poverenje.

Zato vas sve, najljubaznije molimo da pri sledećoj poseti Pansport prodavnice ispišete svoje komentare i ubacite u Pansport kutiju. Kažite šta mislite jer vaše mišljenje je nama najbitnije.

PANSport hologram – garancija kvaliteta!



Zaštitni hologram na proizvodima iz Pansport asortimana više nije novina za naše verne kupce. Ipak, kako ne bi došlo do zabune, želimo još jednom da ponovimo i uverimo vas da su vaše zdravlje i bezbednost uvek na prvom mestu.

Naime, preprodavci dodatka ishrani mogu se pronaći na svakom koraku. Suplementacija koju prodaju po nekonkurentnim cenama je često neproverenog, sumnjivog kvaliteta i porekla. Nažalost, preprodavci kako bi još gore obmanuli potrošače često falsifikuju Pansport deklaracije. Zato Pansport hologram i jeste prava garancija kvaliteta i ispravnosti.

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.

Pansport, lider na tržištu dodatka 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.

Svaki suplement za koji se odlučite da kupite bilo putem online prodaje ili u jednom od naših maloprodajnih objekata je stoprocentno bezbedan. Svaki od proizvoda iz našeg asortimana je upisan u bazu podataka Ministarstva zdravlja i prošao je kompletne laboratorijske analize kako bismo bili uvereni da je bezbedan za konzumiranje.

Kompanija Pansport ceni vaše poverenje i zato i želimo naše verne potrošače da zaštitimo i obezbedimo samo vrhunski kvalitet. Ulažite u sebe i svoje zdravlje kroz kvalitetnu, ispravnu i pravovremenu suplementaciju. A Pansport je tu da za vas sve to i obezbedi.

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.

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

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 MASS GAINER



SUPER
PONUDA
5260 RSD

» 266 kalorija i 26 g proteina po dozi (169.2 g)

» Za brže dobijanje telesne težine i mišićne mase

» Sadrži vitamine i minerale

» Sadrži 100 % čist farmaceutski AjiPure® Glutamin i BCAA

DYMATIZE

NUTRITION

ŠOK A

Priprema, pozor, SAD!

Dymtize Nutrition X PAND 2X

Ekstremni NO reaktor koji obezbeđuje jaču mišićnu pumpu, daje više snage, energije, poboljšava performanse, jača imuni sistem, štiti mišiće od razgradnje i ubrzava oporavak nakon treninga

Xpand 2X je nova formula NO (azot oksid) reaktora koja dolazi iz Dymatize-a. VASO-XPAND, zaštićena matrica za povećanje mišićne pumpe, obavlja primarnu ulogu NO reaktora - povećava vazodilataciju (širenje krvnih sudova) i pojačava mišićnu pumpu. U sastavu Xpand 2X su i amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) u idealnoj razmeri (2:1:1) koje obezbeđuju brži oporavak posle napornih treninga, i sprečavaju razgradnju teško stečenih mišića. FOCUS-XPAND - Kompleks za mišiće i poboljšanje fokusa, koji se sastoji od N-acetil-tirozina, Glukuronolaktone, Anhidrovani kofeina, Rhodiola Rosea (5% rozavina, 3% salidroside); MYO-XPAND - Mešavina za izgradnju mišića, obezbeđuje mišićima nutrijente neophodne za njihovu bržu izgradnju. Dodatak vitamina u ovom ekstremnom NO reaktoru ima zadatak da ojača imuni sistem vežbača i da poboljša njihovo opšte zdravlje.

Preporučena upotreba:
Pomešajte jednu porciju (10 g) sa 150-200 ml vode i popijte 30 min pre treninga.

Ukus: mandarina-narandža

Pakovanje: 360 g



ŠOK AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 4290 RSD
UŠTEDA: 1300 RSD

Isostar POWERTABS

Šumeće tablete za spravljanje izotoničnog napitka sa ukusom narandže koji će vam obezbediti optimalnu hidrataciju u svakom momentu, bez izazivanja želudačne kiseline uz minimalno kalorija

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 obezbediće 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!

Ukus: narandža

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



ŠOK AKCIJA
290 RSD
Stara cena: 390 RSD
UŠTEDA: 100 RSD

Universal Nutrition SHOCK THERAPY

Pojačava mišićnu pumpu, umanjuje proizvodnju mlečne kiseline, nadoknađuje izgubljene elektrolite, povećava izdržljivost i energiju, hrani mišiće

Ovaj proizvod sadrži:

NO Super Pump Complex koga čine Arginin AKG, Citrulin Malat i Karnozin. Njegova uloga ogleda se u maksimalnom oslobađanju azot monoksida-NO. **Muscle Volumizing Complex** predstavlja mešavinu kreatin glukonata, kreatin AKG-a i kreatin orotata, čija uloga se ogleda u širenju ćelija tj. povećanju volumena mišićnih ćelija, na taj način što mišićne ćelije zadržavaju više vode u sebi. **Energy & Nootropic Complex** sadrži energetske komponente kao što su metilksantini i evodiamin. Ove brzo delujuće supstance pomažu u maksimalnom oslobađanju proizvedene energije i snage, pri čemu ce se zadržavaju u organizmu tokom trajanja čitavog treninga. **Antioxidant Complex** predstavlja mešavinu posebno izabranih i snažno delujućih antioksidanata kao

što su ekstrakt zelenog čaja, R-ALA, NAD i ekstrakt semena grožđa. Ova snažna mešavina je specijalno formulisana kako bi pomogla u borbi protiv štetnih slobodnih radikala.

Preporučena upotreba: Kao dijetetski proizvod sipati sadržinu jednog dozera u 250-400 ml hladne tečnosti. Uzeti jednu porciju 30 min pre vežbi.

Ukus: havajska pumpa i limunada

Pakovanje: 840 g (42 porcije). Jedna porcija sadrži 20 g (1 dozer).

ŠOK AKCIJA
4390 RSD
Stara cena: 5280 RSD
UŠTEDA: 890 RSD



Prolab CREATINE MONOHYDRATE

Mikronizovani kreatin se bolje rastvara i apsorbira u odnosu na običan kreatin.

Za one kojima je cilj povećanje mišićne mase, kreatin monohidrat se toplo preporučuje u kombinaciji sa whey proteinom (proteinom surutke) i amino kiselinama. 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

ŠOK AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1090 RSD
UŠTEDA: 100 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.

KCIJA

Pripreme za leto počinju!



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.



ŠOK AKCIJA
3820 RSD
Stara cena: 4360 RSD
UŠTEDA: 540 RSD

Sa samo jednim ugljenim hidratom (samo kod ukusa čokolade!), Dymatize ISO-100 je savršen za dijetu 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.

Ukus: čokolada

Pakovanje: 720 g

Scivation XTEND

Kombinacija amino kiselina razgranatog lanca (BCAA) i glutamina, sa dodatkom vitamina B6

XtendTM je naučno precizna kombinacija "energetskih amino kiselina" (Energy AminosTM), odnosno, amino kiselina razgranatog lanca u odnosu 2:1:1 (L-leucin, L-izoleucin, L-valin) i glutamina. Amino kiseline razgranatog lanca imaju važnu ulogu jer održavaju pozitivan balans nitrogena u organizmu, imaju antikataboličko dejstvo, sprečavaju razgradnju mišićnog tkiva i tokom treninga nadoknađuju energiju mišićima. Važna uloga ovih amino kiselina je da stimulišu rad hipofize, podstrekujući time lučenje hormona rasta, čime pomažu izgradnju telesne mase bez masti. XtendTM sadrži i glutamin, citrulin malat i vitamin B6, koji Vam daju neophodnu energiju da biste istovremeno podigli nivo Vašeg treninga i ubrzali oporavak.



ŠOK AKCIJA
2980 RSD
Stara cena: 3980 RSD
UŠTEDA: 1000 RSD

Preporučena upotreba: Pomešajte 2 dozera sa 4-5 dl vode. U zavisnosti od telesne težine podelite navedene doze pre i tokom treninga:

<72,5kg: 2 dozera
72,5kg-82kg: 4 dozera
>82kg: 6 dozera

Bez obzira na telesnu težinu uzmite 1 porciju (2 dozera) odmah nakon treninga.

Ukus: narandža

Pakovanje: 420 g

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. Kombinovanje ovih izuzetnih izvora proteina, svrstava Elite Gourmet među vrhunske proteinske smeše. 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.

Ukus: čokolada

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 obezbedićete 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 u toku dijet. 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

Pakovanje: 930 g, 4,5 kg



ŠOK AKCIJA
3290 RSD
Stara cena: 3590 RSD
UŠTEDA: 300 RSD

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

SUPER PONUDE

Twinlab RIPPED FUEL EXTREME (60 tableta)

Za cenu jednog dobijate dva pakovanja!

Ripped fuel extreme će ubrzati metabolizam, pojačati sagorevanje masti i povećati energiju i snagu

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno pre glavnog obroka

**SUPER
PONUDA
2490 RSD**

Natrol EASY C 500 mg (225 tableta)

500 mg esterifikovanog vitamina C po tableti

Suplement čijom ćete upotrebom priuštiti sebi sve dobrobiti vitamina C.

Preporučena upotreba: Uzeti jednu tabletu, najviše dva puta dnevno uz obrok.

**SUPER
PONUDA
1390 RSD**

Biotech 100% CREATINE MNH (500 g)

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 0,5 l tečnosti pre i posle treninga.

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

Natrol GINKGO BILOBA 60 mg (200 kapsula)

Poboljšava pamćenje i cirkulaciju krvi u ekstremitetima i mozgu

Pomaže kod glavobolja izazvanih slabom perifernom cirkulacijom, takođe kod "zujanja" u ušima. Reguliše krvni pritisak.

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

**SUPER
PONUDA
1990 RSD**

SNI AMINO 4 HOUR™ (325 tableta)

Spektar amino kiselina sa postepenom apsorpcijom

Sadrži amino kiseline koje su neophodni svim ćelijama, tkivima i organima u našem organizmu.

Preporučena upotreba: Uzimati po 3 tablete dva puta dnevno.

**SUPER
PONUDA
3230 RSD**

Natrol MFM ENERGIZER (60 tableta)

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.

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

Scitec PRO MIX (3,021 kg)

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.

Preporučena upotreba: pripremiti šejk od 1 porcije sa 300 ml omiljenog napitka (voda ili mleko).

**SUPER
PONUDA
6480 RSD**

Twinlab RIPPED FUEL (60 tableta)

Uz kupovinu jednog, drugi dobijate **GRATIS!**

Ripped fuel smanjuje depoe masti sagorevajući ih i oslobađajući energiju

Preporučena upotreba: 2 tablete 3 puta dnevno 30-60 minuta pre obroka sa razmakom između uzimanja od najmanje 3-4 sata.

**SUPER
PONUDA
1990 RSD**

Scitec AMINO 5600 (200 tableta)

Spektar amino kiselina iz 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.

**SUPER
PONUDA
1480 RSD**

Scitec 100% PURE CREATINE (500 g i 1 kg)

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Kreatin povećava performanse kod eksplozivnih sportova i treninga visokog intenziteta i kod treninga sa opterećenjem

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.

**SUPER
PONUDA
1460 RSD**

**SUPER
PONUDA
2390 RSD**

Natrol OMEGA 3 FISH OIL (90 gel kapsula)

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

Positivno 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

**SUPER
PONUDA
990 RSD**

Scitec MEGA ARGININE (90 kapsula)

1300 mg arginina po kapsuli

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

Preporučena upotreba: Uzmite 2-4 kapsule 30 minuta pre treninga.

**SUPER
PONUDA
2270 RSD**

Scitec L-GLUTAMINE (300 g i 600 g)

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

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

Preporučena upotreba: uzimati 1 porciju dnevno sa vodom nakon treninga, a pre obroka.

**SUPER
PONUDA
1890 RSD**

**SUPER
PONUDA
3340 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 NAGRADNE IGRE

u službi vašeg napretka

Svakodnevno na forumu dobijamo raznovrsna pitanja u vezi sa pravilnom ishranom i suplementacijom. Naši lekari, treneri i stručnjaci su uvek spremni da vam odgonetnu svaku nedoumicu. Ipak, kako bismo i mi mogli što bolje da vam pomognemo potrebno nam je što više informacija. O značaju funkcionalne dijagnostike već smo pisali u prošlim brojevima biltena, ali kako bismo i vas uverili u važnost ovakvog testiranja organizovali smo nagradnu igru i dvoje najkreativnijih takmičara odveli na besplatno testiranje. Marko Dimirijević i prof. dr sci. med. Sergej M. Ostojić, specijalista medicine sporta, ugestili su naše forumaše Jelenu i Aleksandra, uradili testiranje i pomogli im da naprave svoj plan napretka. Kompletan intervju sa prof. Ostojićem o značaju funkcionalne dijagnostike možete pročitati na www.pansport.eu/tekstoteka, a ovde smo za vas izdvojili najzanimljivije činjenice i razloge zašto biste i vi trebali da uradite ove analize.

Objasnite nam šta tačno predstavlja funkcionalna dijagnostika i koja sve merenja se rade tokom ove analize...

Funkcionalna dijagnostika u užem smislu obuhvata procenu zdravstvenih rizika za učestvovanje u programu vežbanja i određivanje nivoa fizičke forme povezane sa zdravljem za svaku osobu koja se sprema da započne trening - bez obzira na to da li je zdrava ili bolesna. Shodno protokolima koje smo razvili u našem Centru i u saglasnosti sa preporukama vodećih ustanova iz ove oblasti (American College of Sports Medicine, American Heart Association), svi naši klijenti pre svega popunjavaju standardizovane upitnike za procenu zdravstvenih rizika, na osnovu čega se kategorizuju u različite rizične grupe. Osim lekarskog pregleda koji obuhvata internističku evaluaciju i elektrokardiogram, svim ispitanicima se mere telesne dimenzije, određuje sadržaj telesnih masti kao i sadržaj visceralnih masti, meri mišićna snaga i mišićna izdržljivost, kao i opšta fleksibilnost. Ključni deo testiranja je ergospirometrijsko merenje aerobne sposobnosti (maksimalne potrošnje kiseonika) na testu brzog hodanja ili trčanja na pokretnoj traci.



Koliko nam zapravo testiranje pomaže pri ostvarivanju ciljeva?

Pomaže maksimalno - ovo je najbrži i naprecizniji način da imate efikasan trening i ostvarite željene ciljeve na bezbedan način. Naime, ako se koriste preporuke za trening koje dajemo nakon testiranja, posebno one koje se odnose na trajanje treninga i intenzitet vežbanja (npr. zona pulsa tokom trčanja ili broj ponavljanja i serija pri podizanju tegova), nema bržeg načina da podignete formu - smanjite sadržaj masti u telu, poboljšate fleksibilnost ili povećate mišićnu snagu.

Po vama koja su top 3 suplementa koja preporučujete?

Ovo je tema kojom se posebno bavim poslednjih 15-ak godina, pre svega kao naučnik i istraživač, pa je vrlo teško odgovoriti kratko i sažeto. Uvek volim da istaknem da suplementi ne mogu da zamene kvalitetnu ishranu, koja treba da bude osnova za postizanje dobrih rezultata u sportu i vežbanju, bez obzira da li ste vrhunski košarkaš ili dijabetičar koji vežba da bi snizio koncentraciju šećera u krvi. Vrlo kratko - tri suplementa (u užem smislu) koja nedvosmisleno imaju pozitivne rezultate kada je reč o poboljšanju performansi fizičkog rada su kreatin, kofein i beta-alanin. Da bi rezultati suplementacije bili maksimalni, sugerisao bih još nekoliko važnih pravila: unos ugljenih hidrata 55-70%, unos proteina koji je u skladu sa treningom (do 2.2 g/kg telesne mase), dobra hidratacija organizma, periodizacija pri doziranju suplementa i konsultacija sa kompetentnim stručnjakom.

Imamo najbolje Facebook fanove koji su uvek spremni da svoju kreativnost podele sa nama. Uživajte u najboljoj pesmici o Pansportu kao i u najoriginalnijem sloganu:

Odakle da počnem, kad svaki je mio,
Pre bih njih nego vodu pio,
Suplemenata ima raznih vrsta,
Ne mogu da se odlučim, ovoga mi krsta.

Ali ajde kada već vas zanima,
Jedan suplement koji se pije danima,
Nezamenjiv u bilo kom pogledu,
Radujem se njemu više nego sladoledu.

Nekad kupim kilo, nekad kupim pet,
Kolko god ga ima, fali mi opet,
Za kantu tog praha prodao bih mlin,
Jasno je svima to je protein.

Svako zrno ljubomorno čuvam,
Da razmutim kad nemam šta da skuvam,
Šeik proteinski samo neka teče,
Bilo da je jutro, bilo da je večer.

Sve sam vam reko nemam šta da dodam,
Da nemam za leba, neću da ga prodam,
Ističe mi vreme pa moram da kratim,
Kad počinje ova igra nikako da shvatim.

Aleksandar Kolocka

Da zbog težine više ne dolazi do plača, u najbližem Pansportu potražite pomoć sagorevača.

Nemanja Repić

Kako postati MMA BORAC?

MMA je sve popularniji sport u svetu i pridobija sve veći broj pristalica svakoga dana. Takav slučaj je i kod nas, kao i u ostalim zemljama Balkana. Ogromnu popularnost je stekao prvenstveno svojim napretkom i pomeranjem granica u svetu borilačkih veština. Realnost koja je zastupljena je primarni segment kojim se vodi svaki praktikant ovog sporta. Napredak dolazi samo sa ozbiljnim radom, ali i rekreativna varijanta je isto toliko dobra i korisna. Danas je MMA sport za sebe i dosta ljudi odmah počinje da ga trenira iako nemaju prethodnog iskustva u borilačkim sportovima. Dosta njih ima i opciju da postanu profesionalni borci, a evo nekoliko korisnih stavki koji mogu dosta da pomognu u tome.

Prvi korak je da se pronađe adekvatna škola gde će te imati konkretne treninge. Jako je bitno imati dobrog instruktora koji vam može omogućiti znanje i primenu istog sa partnerima iz kluba. Ako u svojoj blizini nemate takvu opciju potražite neki boks, judo, kik boks ili jiu jitsu klub koji vam može dosta pomoći.

Ako imate prethodno iskustvo u nekom borilačkom sportu, recimo u thai boks, vrlo je bitno da zadržite svoju "priču" i da pored učenja drugih veština ostanete najviše u svojoj. Svi borci koji imaju neki borilački "background" su uglavnom uspešniji od onih koji nemaju toliko iskustvo u određenom sportu. Ako ste stand up borac, pridržavajte se toga, a ako imate pozadinu u parternim veštinama dobro je nastaviti sa tom praksom i u kavezu.

Morate, takođe, biti svesni svojih slabosti i truditi se da te popunite te praznine. Ako vam je rvanje slabo, imate dosta šanse da završite na parteru i budete u nezgodnoj poziciji. Stoga je vrlo važno da pratite svaki segment svog borilačkog treninga i obratite pažnju na detalje koji vam mogu poboljšati kompletnu veštinu borenja. Prema nepisanom pravilu, svaki grappler mora znati da se bori i odbrani u stand up-u, kao što i svaki stand borac mora imati znanje u parteru.

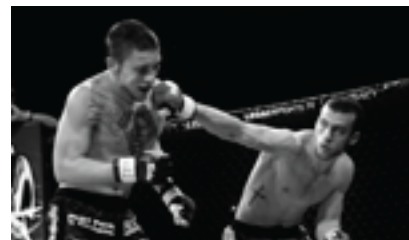
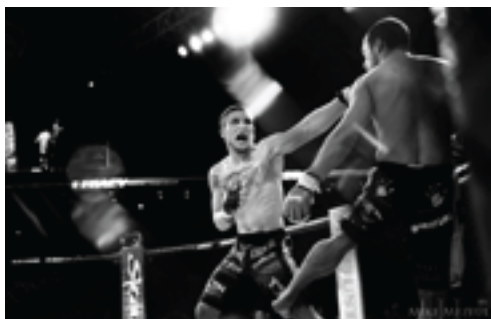
Jedna od najbitnijih stavki, ako ne i najbitnija, je konstantno treniranje sa određenim planom i programom. Redovnost i fokus donose rezultate. Morate biti spremni da primete i zadajete udarce, da završavate protivnike, kao i oni vas. Pobjede i porazi koji se dešavaju na jednom treningu su esencijalne stvari za vaš napredak. Što više radite na tome i upuštate su u različite situacije, vaš napredak, motiv i želja će biti mnogo jači. Svaki sparing, bio to stand up ili grappling predstavlja indikativni deo



onog na čemu treba da radite i imate uvid. U ovaj deo svakako spada i snaga i kondicija bez koje je nezamislivo razmišljati o ovom sportu. MMA iziskuje nadljudske napore u tom smislu i svaki početnik, kao i borac mora redovno da upražnjava treninge snage i izdržljivosti.

Takmičenja su jedna od stvari koje ne biste trebalo da propustate. Grappling, jiu jitsu, boks, thai boks su sportovi gde u početku možete oprobati sebe i videti kako stojite na tim poljima. Takva, pojedinačna takmičenja će vam dati sigurnost i obezbediti samopouzdanje da polako krenete sa amaterskim MMA borbama. Svaki put kada izgubite na nekom meču, to je novo iskustvo koje vam pomaže da vidite sebe u pravom svetlu i ispravite greške. U jiu jitsu postoji takozvano "tap" pravilo i što više puta "tapnete", odnosno predate borbu, vi napredujete sve više, svesni situacije u kojoj ste se našli. Što više situacija i pozicija prođete, vaše znanje će biti šire i konkretnije. To važi i za MMA borbe, koje će vam svaki put doneti neko novo iskustvo.

MMA predstavlja refleksiju vašeg života van strunjača i oktagona. U raznim životnim situacijama ćete prepoznati sebe i svoju reakciju na aktuelni problem ili situaciju. Ako budete pružali svoj maksimum na svakom treningu i imali realan odnos prema sebi i svom napretku, imaćete ozbiljne rezultate i dobro polazište da postanete MMA borac. Kako se odnosite prema sebi, svom sparing partneru, protivniku u ringu, takav odnos ćete imati i prema životu. Trudite se da ostanete pozitivni i da iz svega i od svakog ponešto naučite. Život je borba, a borba je život i zato nemojte odustajati.



M
M
MIXED M

TI U POWERLIFTING HOĆEŠ?

Teretana u koju sam išao tog dana daleke '98. godine zvala se "Jama". Bio je to pravi *hard core* klub dizača tegova u podrumu prastare kuće pretvorene u kavanu na samo 15 minuta vožnje od Klisanskog zatvora u Novom Sadu. Vlasnik "Jame" je bio stari bajkeraš Pera koji je navodno jedno vreme vozio sa nekim opasnim američkim bajkerima i kada se vratio za voljenu mu Vojvodinu doneo je sa sobom leđa puna tetovaža i set olimpijskih tegova. U svojim avanturama na divljem zapadu Pera je zavoleo sport koji su tamo zvali powerlifting. Ne želite da znate kako sam ja završio, ali u trenutku kad sam ulazio dočekala me scena na koju tada nisam bio spreman. Jama je bio adekvatan izraz za ovu rupčagu od teretane. Nije bilo drugog poda, osim nabijene zemlje. Osećao se smrad tristo godina starog podruma, kiselog znoja i još nečeg što je definitivno bilo organskog porekla, ali u poodmakloj fazi poluraspada. Kasnije su mi rekli da im je to rupa za povraćanje. Nisam proveravao gde se nalazi. Centar prostorije obeležavala je ručno sklepana platforma od debelih dasaka na kojima je još bilo maltera i krivih rđavih eksera. Platforma je prekrivena ručno isečenim tepihom koji je verovatno bio izvor svih vrsta zaraza od Novog Sada do Sente. Na platformi je stajao Pera. U rukama je držao šipku koja se savila od tereta natovarenog sa svake strane. Pera je upravo završio mrtvo dizanje sa 320 kg i na kraju ponavljanja zadržao je šipku u rukama na par sekundi da bi ju sasvim iznenada ispustio da blebne od onu platformu. Digla se tolika prašina da sam ga na trenutak izgubio iz vida. Ovo je bio moj prvi susret sa powerlifting - om.

Powerlifting je sport snage. Nešto slično kao olimpijsko dizanje tegova. Sport se sastoji od tri discipline: čučanj - bench press - mrtvo dizanje i testira maksimalnu kilažu koju takmičar može da podigne u ove tri discipline.

Takmičari se odnose na težinu. Dalja i takmičare da li takmičar opremu na takmičenju. Takmičenja su obično celodnevna,

dele po grupama u godine, pol i telesnu podela je na "raw" "equiped" što govori nosi specijalnu

počinju sa čučnjem i preko bench press-a završavaju se sa mrtvim dizanjem. Svaki takmičar dobija tri pokušaja na svakoj

disciplini kako bi se na kraju dana dobio total koji predstavlja zbir tri najveće kilaže podignute na takmičenju. Tri sudije odlučuju da li je pokušaj dizanja težine bio uspešan tako što pale belo ili crveno signalno svetlo.

Oprema koja vam treba da biste se bavili sportom je očigledno olimpijska šipka sa dovoljno tegova, klupa za potisak, stalak za čučanj i komad nabijene zemlje na kojem će to sve da stoji. Opciona oprema može da bude kaiš, steznici za zglobove šaka i kolena, posebne patike sa izdignutom petom, onaj smešan triko. Pošto se powerlifting može izvoditi u posebnoj opremi na spisak dodajemo i specijalne majice i odelu od ojačanih materijala za takmičenja "sa opremom". No, da ne komplikujemo stvari na početku i zadržimo se na osnovama.

Powerlifting je uvek bio i najverovatnije će ostati underground sport u kome se takmiče pomalo nenormalni likovi. Kažu da nam u ovom sportu svima pukne kapilar na istom mestu u glavi pa posle određenog vremena razmišljamo na isti način. U svakom slučaju ovo definitivno nije sport za svakoga. Najbolji način da proverite da li ste vi za jedan ovakav sport je da nađete sva moguća takmičenja koja se održavaju u okolini i osmotrite čitavu situaciju iz publike. Što više takmičenja pogledate jasnije će biti čitava procedura, tajming i na kraju šta se tu tačno dešava? Kalendar powerlifting takmičenja se može lako naći na Pansport forumu i pozivam vas da

detaljno iščitajte rubrike o sportovima snage. Na forumu se mogu upoznati aktivni takmičari i većinu stvari koje se trenutno dešavaju u ovom sportu u Srbiji.

Jednom kada se odlučite za takmičenje morate pronaći federaciju u kojoj bi se takmičili. Prva federacija koja je ikad osnovana je Internacionalna powerlifting federacija (IPF) poznata po vrlo rigoroznim doping kontrolama i najstrožijim sudenjima, pogotovo u čučnju. Pored IPF-a u Srbiji još funkcionišu i Global powerlifting committee (GPC). Ovaj savez ima nešto blaža pravila suđenja, ne zahteva doping kontrolu i dozvoljava takmičenja sa više takmičarske opreme. Onda imamo WPC, USPLS, GPA itd. Šta god radili nemojte ulaziti u internet rasprave koja je federacija bolja nego se fokusirajte na to da što više ojačate. Neka rezultati govore više od reči.

Trening je jednostavan koliko i sam sport. Jednostavan, ali nije lak.

Ukoliko već dižete tegove vrlo je verovatno da ste već probali ove vežbe... barem bench press. U stvari siguran sam da je većina probala svoj maksimum na ovoj vežbi. Bodybuilding trening je odlična osnova za sportove snage, samo što treba raditi čučanj i mrtvo dizanje.

Vežbanje pravilne tehnike je osnova uspešne karijere u sportu. Tehnika se uči kroz iskustvo. Iz tog razloga je dobro naći powerlifting klub gde vas iskusniji vežbači mogu naučiti osnove powerlifting disciplina. Kada nabavite svu opremu, steknete svo neophodno iskustvo i ojačate dovoljno, vreme je za prvo takmičenje i oprobavanje snage u jednom od najjačih sportova na svetu.



KRUŽNI TRENING

Ako ste početnik, kružni trening je odličan način da se vaše telo upozna sa višestrukim vežbama i pokretima. Ako nemate dovoljno vremena za normalan trening, kružni trening može da vam pomogne da održavate mišićnu masu mesec ili dva. Ako želite da poboljšate mišićnu grupu koja zaostaje u razvoju, kružni trening usmeren na konkretni deo tela može biti baš onaj podsticaj koji vam je potreban.



Postoji mnogo faktora koje bi trebalo razmotriti kada se kreira kružni trening: odrediti njegovu svrhu, vežbe koje su pogodne, broj tačaka u treningu, vreme koje treba dodeliti tačkama i vreme za oporavak, broj krugova koje bi trebalo uraditi (intenzitet), pravilno izvođenje vežbi?

On može da obezbedi dovoljan trening podsticaj da proizvede adekvatan stepen mišićnog tonusa i mnoštvo zdravstvenih koristi, jačanje vašeg imunog sistema, sniženje krvnog pritiska. Za razvijanje mišića, kružni trening za celo telo ima ograničenu efikasnost. Prvo, obavljanjem samo jedne vežbe za jedan deo tela, vi ne vežbate svaki mišić iz svih uglova, što je suštinski važno za stvaranje uravnotežene muskulature.

Drugo, vi se prirodno zamarate dok napredujete kroz kružni trening brzog tempa, posvećujući više energije prvim vežbama nego poslednjim. Kod potiska nogama možda ćete dati sve od sebe, ali dok stignete do vežbe za bicepse ostaćete bez snage i daha. Koje god mišiće da vežbate u kasnijim fazama kružnog treninga, oni će trpeti. Stimulacija i angažovanje mišićnih vlakana je ono što je važno. Kružni trening, iako naporan i težak, možda neće na efikasan način izazvati stimulaciju mišićnih vlakana koja je potrebna za podsticanje razvoja mišića. Kada pokušavate odjednom da vežbate celo telo, ugrožavate stepen usmerenosti koji možete da pružite svakoj pojedinačnoj grupi.

KRUŽNI TRENING CELOG TELA ZA POČETNIKE



Kružni trening celog tela je dobar izbor za prvih nekoliko nedelja u teretani, naročito ako vam je najveći problem kako da u svoj raspored nađete i vreme za vežbanje. Moći ćete da

obavite trening za samo 30 minuta, prolazeći jednom ili dva puta kroz celokupan kružni trening. Ovo će kod vas stvoriti naviku da vežbate, što kasnije može da vam posluži kao osnova za dalje vežbanje. Ukoliko se vraćate na vežbanje posle povrede ili duže pauze kružni trening vam omogućava da svoje telo ponovo upoznate sa pokretima. Ako odaberete kružni trening samo sa mašinama možete da se koncentrišete na glavne mišićne grupe bez brige da će popustiti mišići sinergisti koji potpomažu držanje tela i održavanje ravnoteže.

Trebalo bi prvo početi sa većim delovima tela: noge, leđa, ramena i grudi i nastaviti sa manjim delovima tela tricepsima, bicepsima, listovima, abdominalnim mišićima. Uradite od 12 do 20 ponavljanja po vežbi, sa nešto manjim opterećenjem do 40 odsto od 1 RM, ali vam omogućava da izvedete sva ponavljanja. Prvo pravilno naučite pokrete, a kasnije pokušavajte da se naterate da podižete veći teret. Odmor između krugova treba da bude od 2 do 4 minuta, broj vežbi oko 10.

U nedostatku vremena možete kružni trening raditi posebno gornji deo tela posebno donji deo tela i to 4 puta nedeljno. Možete raditi i kružni trening samo za određene delove tela. Recimo trening za noge, izaberite pet vežbi, opterećenje da bude 40 % od maksimuma, 15 ponavljanja pružiće vam mogućnost da bolje kontrolišete pokret i smanjite mogućnost od ponovne povrede.

Saveti za uspešan kružni trening

Nemojte da preterujete sa vežbama u jednom treningu. Kružni trening u jednom treningu celog tela mogao bi da sadrži i do 12 vežbi, 3 za noge, 2 za leđa, 2 za grudi, 2 za ramena, 1 za bicepse, 2 za tricepse, 1 za listove i stomak. Dok kružni trening za jedan deo tela može imati od tri do šest vežbi tako da izbor vežbi angažuje svaki deo zadate mišićne grupe koju želimo da angažujemo. Držite se osnovnih pokreta i radite ih snažnije. Radite potiske, veslanje i čučnjeve. Podižite što veći teret dok istovremeno održavate dobar oblik vežbe. Nemojte koristiti kružni trening kao izgovor da dižete manji teret.

Jedan primer kružnog treninga bi mogao izgledati ovako:

Noge: čučanj 12-15 ponavljanja
Grudi: bench press - (ravni bučice) 12-15 ponavljanja
Leđa: lat-mašina (iza glave) 12-15 ponavljanja
Noge: smith ili hack mašina 12-15 ponavljanja
Ramena: uspravno letenje za srednje rame 12-15 ponavljanja
Grudi: razvlačenje (ili peck dek) 12-15 ponavljanja
Biceps: naizmenični pregib bučicama 12-15 ponavljanja
Triceps: potisak na triceps mašini 12 -15 ponavljanja
Listovi: podizanje na prste
Zadnje rame: letenje u pretklonu 12 -15 ponavljanja.
Trbuh: trbušnjaci 15 ponavljanja
Leđa: veslanje 12 -15 ponavljanja

Druga varijanta kružnog treninga celog tela

Bench press 12 -15 ponavljanja
Leg press 15 ponavljanja
Veslanje na donjem koturu 12 - 15 ponavljanja
Pregib za zadnju ložu 15 ponavljanja
Povlačenje na lat mašini 15 ponavljanja
Military press 12 ponavljanja
Triceps ekstenzija 15 ponavljanja
Biceps pregib dvoručnim tegom 15 ponavljanja
Podizanje nogu na vratilu 12 do 15 ponavljanja

Kružni trening sa sopstvenom težinom

Zgibovi: 10 ponavljanja
Čučnjevi: 15 ponavljanja
Sklekovi: 15 ponavljanja
Stojeće odizanje na prste: 15 ponavljanja
Propadanja: 15 ponavljanja
Trbušnjaci: 15 ponavljanja

Kružni trening za ramena

Potisak u sedećem položaju na Smith mašini 12 do 15 ponavljanja
Bočno letenje bučicama 12 ponavljanja
Letenje bučicama u predklonu 12 ponavljanja
Prednje podizanje dvoručnog tega 12 ponavljanja
Potisak sa bučicama 15 ponavljanja
Sleganje ramenima dvoručnim tegom, vežbe se rade bez pauze, nakon završenog kruga pauza 2 do 4 minuta, broj krugova od 3 do 5, intenzitet 40 % od 1rm.

* Napomena: Pojedini podaci korišćeni iz zvaničnog udžbenika za "Fisaf personal trener"

Trening sa opterećenjem VS grupni trening



Većina žena izbegava treninge sa opterećenjem jer se plaše da ne nabace suviše mišićne mase. Čak i ako vežbaju u teretani van grupnih treninga obavezno vežbaju sa malim težinama, velikim brojem ponavljanja i ne pada im na pamet da povećaju težine. Činjenica je da žene ne shvataju da je nemoguće promeniti oblik tela mahanjem rukama i nogama uz neku koreografiju na aerobiku 45 minuta ili raditi trening sa malim težinama sa besciljno mnogo ponavljanja jer im je neko rekao da je to pravi način da dobiju telo kakvo žele. Bilo kojim aerobnim treningom ćete smanjiti dimenzije, ali oblik vašeg tela ostaće isti. Aerobni trening je važan za gubljenje masti, zdravlje... ali ako nije upotpunjen odgovarajućom

dijetom i treningom sa opterećenjem taj pokušaj možemo da nazovemo: "piši propalo". Nije slučajno da većina žena odlaze na aerobik godinama bez nekih značajnijih rezultata i pri tome, za divno čudo, ne stave prst na čelo i ne pitaju se u čemu greše? Šta tu, zapravo, nije u redu?

Žene prvenstveno moraju da shvate da ma koliko dizale tegove ne mogu da razviju velike mišiće jer nemaju dovoljno testosterona. Jedino žene sa genetskom predispozicijom ili korišćenjem anaboličkih steroida mogu nabaciti zavidnu mišićnu masu, ali i u tom slučaju



je potrebno mnogo vremena, truda i drugih faktora. Zapravo trening sa opterećenjem ženama će omogućiti da sagore masne naslage, održe ili blago povećaju mišićnu masu. Zategnutije telo znači telo sa manje masti, a više mišića. Znači pomoću treninga sa tegovima devojke izgledaćete: manje, čvršće i zategnuto, a ne veliko i krupno. Na primer, žena koja ima 52 kilograma i 24 procenata telesne masti (12,5 kg težine masti, 39,5 kg težine bez masti), ako izgubi 2 kg masti, a

dobije 2 kg mišićne mase će i dalje imati istu težinu, ali će imati samo 20 procenata masti (10,5 kg težine masti, 41,5 kg bez masti). Dakle ne pecajte se na brojke koje vaga pokazuje jer ništa ne znače. Vaga vam ne može dati tačnu sliku o tome koliko ste mišićne mase dobile, a koliko masti izgubile. Dijetom i aerobikom može samo doći do gubitka mišićnog tkiva zbog čega ćete izgledati mlitavo i iscrpljeno. Svakako da kalorijski deficit vodi do gubitka kilograma, ali je važno od čega se sastoji ta izgubljena kilaža (vode, masti, mišićne mase). Normalno je da se u određenoj meri izgubi na mišićnoj masi kada se smanji kalorijski unos, ali trening sa opterećenjem može gubljenje čistih mišića uz adekvatnu ishranu svesti na minimum. Znači jedna od glavnih prednosti treninga sa opterećenjem je gubljenje masti uz očuvanje mišićne mase. Zašto je još bitno očuvanje (dodavanje) mišićne mase? Zato što

su mišići aktivnije tkivo od masti, pa će osobe sa više mišićne mase imati brži metabolizam. Čak i u toku spavanja mišići su odgovorni za više od 25 procenata potrošnje kalorija. Dakle, povećanje mišićnog tkiva prouzrokuje odgovarajuće povećanje u brzini metabolizma, a smanjenje mišićnog tkiva prouzrokuje smanjenje brzine metabolizma.



Gubljenjem težine samo pomoću dijeta i aerobnih treninga usporićete metabolizam i kada prestanete sa istim, izgubljena težina će vam se brže vratiti. Lepo telo podrazumeva pravilno raspoređene obline. Trening sa opterećenjem poboljšava vašu formu, povećava (održava) mišićnu masu, pravilno raspoređuje vaše obline, smanjuje masne naslage, povećava snagu i poboljšava zdravlje. Ono što ženama zapravo daje lepe ruke, zategnute gluteuse, ravan stomak, oblikovane noge je ništa drugo nego trening sa opterećenjem. Treninzi sa opterećenjem imaju još mnogo drugih korisnih efekata kao što su jačanje kostiju, smanjivanje rizika od osteoporoze, jačanje vezivnih tkiva koja povećavaju stabilnost zglobova i pomažu u zaštiti od povrede.

Vreme je da prestanete da se zavaravate, tražite izgovore već se latite tegova jer su najidealniji put do oblikovanog i vitkog tela. Uputnite svoj trening odgovarajućom ishranom i treningom sa opterećenjem i omogućite sebi telo kakvo ste oduvek želele.

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.



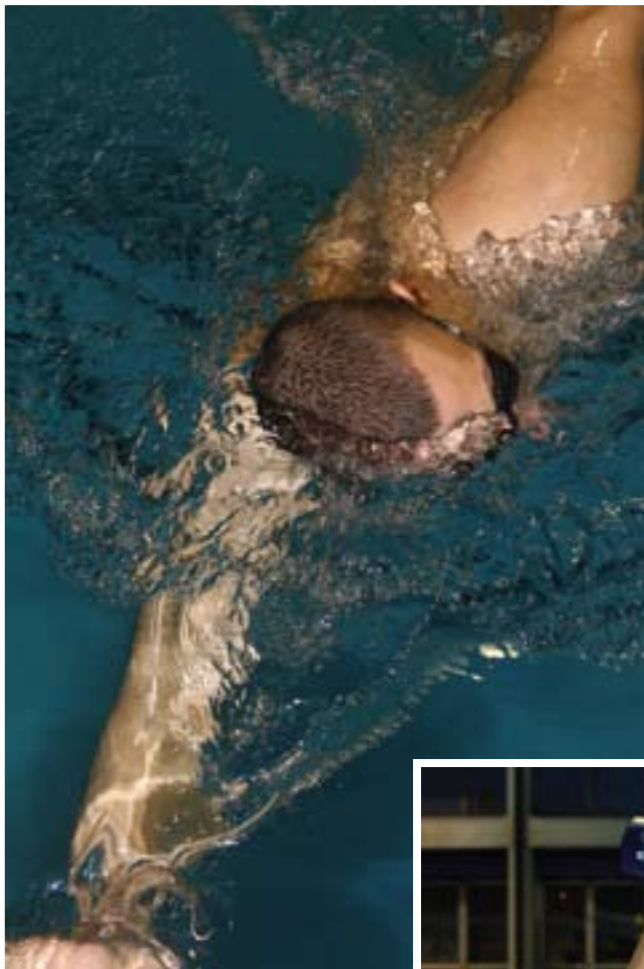
BETA ALANINE POWDER

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

PROLAB

NEMANJA TADIĆ –

Najuspešniji srpski plivač sa invaliditetom



Nemanja Tadić je sedamnaestogodišnji Nišlija, najuspešniji srpski plivač sa invaliditetom. Iako su mu još kao dečaku otkrili osteosarkom zbog kojeg mu je prvo amputirana noga ispod kolena, a godinu dana kasnije i deo iznad kolena, a ubrzo zatim su mu otkrivene i metastaze na plućima, Nemanja ne samo da je uspeo da se izbori sa svojim hendikepom već i da postane šampion, da osvaja prestižne nagrade i dokaže da za prave sportiste prepreke ne postoje. U najtežem periodu života nije mogao ni da sanja da će se jednog dana baviti sportom, ali prilike su ga usmerile u pravom smeru i uspeo je postigne vrhunske rezultate. Nemanja je, kao svaki uspešan čovek i sportista sebi zacrtao visoke ciljeve među kojima je i Paraolimpijada koja će se 2016. godine održati u Rio.

Paraolimpijske igre su najprestižnije takmičenje za osobe sa invaliditetom. Sportisti se takmiče u brojnim disciplinama: atletika, stoni tenis....Moj sport je plivanje. Do norme za paraolimpijadu se može doći samo teškim radom. Moj cilj je da se pojavim na POI 2016. godine sa A normom, koju nije jednostavno dostići, spreman sam da se odrekнем svega zarad tog cilja i da u periodu od 2016. do 2020. godine (POI u Tokiju) budem dominantan u disciplini 400 metara slobodnim stilom. Želim da budem jedan od pet najboljih svetskih plivača.



U ostvarivanju tvojih ciljeva umnogome ti pomaže prof. Marko Aleksandrović, možeš li mi reći nešto više o toj saradnji?

Sa prof. Markom sam se upoznao 2009. godine, kada sam se priključio plivačkom akademskom klubu za osobe sa invaliditetom Delfin, ali su nam se putevi, nažalost, razili, da bi se ponovo spojili 2012. (do tada sam se rekreativno bavio plivanjem). Krajem avgusta 2012. mi je profesor Marko ponudio da pokuša da me spremi za državno prvenstvo Srbije, ja sam to naravno prihvatio i taj period je prošao više nego uspešno (osvojio sam zlato na 50 m i srebro na 100 m slobodnim stilom), kasnije smo nastavili saradnju koja i danas traje...

A uspesi koje ste zajedničkim snagama postigli su zaista mnogobrojni...

Da, 2012. godine u novembru na Državnom prvenstvu Srbije osvojio sam zlato na 50 m i srebro na 100 m, sledeće godine u februaru na Sveskandinavskim igrama sam takođe osvojio zlato na 50 m i na 25 m, a odmah zatim u aprilu u Grčkoj bio sam najbolji u trci na 400 m, dok sam bronzu osvojio na 50 i 100 metara. Ipak, možda najbitnije moje takmičenje je svetski miting u Berlinu koji je održan u maju 2013. godine. Posle ovog nastupa postao sam i član srpske paraolimpijske reprezentacije. Zatim su usledile Paraolimpijske igre mladih u Brnu gde sam osvojio treće mesto na 100 m, otvoreno prvenstvo Hrvatske sa osvojenom tri srebra na 400, 100 i 50 metara. A skoro sam se vratio iz Zagreba sa regionalnog prvenstva gde sam bio prvi na 400 i 100 metara, dok sam na trci na 50 metara osvojio srebro. Sve ove medalje osvojio sam tehnikom freestyle.

Koliko ti plivanje i uopšte trening pomaže u životu, ali i koliko je teško uklopiti sa ostalim obavezama?

Plivanje je jedan od najtežih sportova, pored fizičkih napora, morate imati i jak mentalni sklop tj. veoma jaku motivaciju. Da bi se bavio ozbiljno plivanjem odričem se mnogo toga i trošim čak 3-5 sati dnevno na treninge. Osećam veliku ljubav prema ovom sportu jer mi je pomogao da izgradim karakter i izveo me na pravi put, tako da mi ništa teško ne pada kada je plivanje u pitanju.

Da li si svojim uspehom uspeo da animiraš i druge ljude koji imaju istu, sličnu prepreku kao i ti da počnu da se bave sportom?

Mislim da smo svi zajedno digli sport osoba sa invaliditetom u Nišu na viši nivo. 2012. godine je sam pojam sporta osoba sa invaliditetom bio stran, ali sada je priča drugačija. Drago mi je što je to tako i osećam se zaslužnim.

Koje su to stvari koje te motivišu na bavljenje sportom?

Preživio sam mnogo toga, tako da mi je ušlo u automatizam da se borim za neki cilj, prvenstveno sam pobedio bolest, kasnije sam se borio sa preprekama i s tim da sam drugačiji od ostalih, sada se borim za normu - ja to zovem glad za uspehom.



Kako izgleda jedan tvoj prosečan dan?

Ustajem u 7 sati, i na bazenu sam od 8 do 10, nakon treninga u vodi radim trening snage u teretani, a popodne uradim još jedan dvočasovni trening, naravno ukoliko mi obaveze u školi dozvole ovakav tempo. Ipak, bez obzira na sve dva treninga dnevno su obavezna, ponekad su to dva treninga u vodi, a ponekad je jedan u teretani, ali se trudim da stignem što češće da odradim kompletan dan. Naravno, nedelja je dan za odmor.

Koliko ti pomaže suplementacija i koje dodatke ishrani koristiš?

Naravno da mi suplementacija pomaže, ona je sastavni deo profesionalnog sporta danas, pomaže mi da izdržim trening, na primer za to mi je odličan VitarGO, a za oporavak dekstroza i amino kiseline, trenutno uzimam Universal Nutrition amino 1900.



Pored prof. Aleksandrovića da li postoje još neki ljudi ili organizacije koje ti pomažu na tvom putu ka Paraolimpijadi u Rio?

Profesorova podrška je najznačajnija, ali da nema organizacija kao što su Pansport, Hemofarm, Bobiprom, mislim da ne bih ostvario to što jesam.



Koji su tvoji naredni planovi?

Planiram da ove godine upišem fakultet iz oblasti ekonomije, a kasnije da završim i trenersku skolu i naravno da se ostvarim što više u plivanju.

Pored priličakih dobio si i druga priznanja, možeš li nešto više o tome da ispričaš?

Dobio sam priznanje novinarske sekcije Niša za 2013. godinu i bio sportista godine za 2012-2013. Meni je čast što sam odlikovan tim priznanjima jer mi je to dokaz da moj rad ljudi prate i da svi ovi uspesi ne prolaze nezapaženo.



CARNI-FX
CARNI
X



**SUPER
PONUDA
1290 RSD**



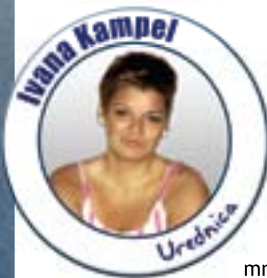
**SUPER
PONUDA
1860 RSD**

- » Carni FX je jedini proizvod koji 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

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.

Poklonite sebi novu dozu samopouzdanja – BIOTECH ULTRA LOSS, šejk za dame sa pravim oblinama!



Socijalne mreže, internet sajтови, popularni magazini preplavljeni su instant rešenjima za gubljenje kilograma. Na fotografijama su svi nasmejani, sa starim farmericama u rukama koje su im sada i do šest brojeva veće. Preplanule devojkice sa savršeno izvajanim telima i najboljim drugom grafičkim dizajnerom koji je od njihove fotografije napravio remek delo u svakoj od nas zapravo probudi jednu malu dozi zavisti. I onda, naravno, kreću izgovori kako nemamo vremena, kako je svima drugima mnogo lakše, "i ja bih bila takva da mi je to životni poziv", mišićave devojkice su muškobanjaste i svakako da muškarci više vole obline nego "mršave" devojkice.

A realnost je zapravo sasvim drugačija. Redovan trening, zdrava ishrana i kvalitetna suplementacija vaš život promeniće u sasvim neočekivanom smeru. I da, kada jednom počnete i kada se uverite u svoje prve rezultate, kada osetite tonus mišića i istrčite na peti sprat, a da pri tome ne završite na reanimaciji biće vam sve jasno. A onda će se pojaviti i prave obline. Obline koje muškarci zapravo vole i koje su zapravo poželjne.

Nažalost, samim čitanjem ovog teksta nećete mnogo postići. Mi u Pansportu ne možemo da umesto vas uradimo serije čučnjeva, ali možemo da vam damo odlične savete i svakako pomognemo da postignete svoj cilj. Zato i jesmo okupili vrhunski tim stručnjaka koji će svoje znanje i iskustvo nesebično podeliti sa vama na Pansport forumu.

A naravno tu je i naš bogati asortiman kvalitetnih dodataka ishrani uz koje će vas biti sramota da opet izgovorite onu čuvenu o nemanju vremena za pripremanje kvalitetnog obroka. Sigurna sam da ste već primetili kada ste posetili naše prodavnice ili "surfovali" po Pansport sajtu onu drečavo pink boju za koju se svaka devojkica prvo uhvati. Obojite vaš trening ženskastim motivima. Teretane odavno nisu više muška utočišta, vreme je da im unesemo malo boje i svežine u njihove "hardcore" rutine i obeležimo svoju teritoriju Pink fit šejkerom.

Prava stvar za ovakvu akciju i jeste Ultra Loss shake. Ova visoko proteinska zamena za obrok mora naći mesta u vašoj torbi i na vašem dnevnom meniju. Konzumiranjem ovog suplementa pospešićete svoje zdravlje i ubrzati proces sagorevanja masti. Šejk će vam obezbediti sve neophodne hranljive materije koje su esencijalne za normalno funkcionisanje organizma. Jasno nam je da čim neko spomene dijetu odmah se setimo bezukusnih i nemaštovitih obroka, srećom Ultra loss je toliko ukusan da ćete na momenat pomisliti da jedete nešto što svakako nije preporučljivo u periodu kada želite da smršate. Ukoliko ste u procesu mršavljenja mericu šejka rastvorite sa vodom, ali svakako nećete pogrešiti ni ako ga pripremite sa mlekom i sebi priuštite obrok bogat vlaknima, ugljenim hidratima iz kvalitetnih izvora, mineralima i vitaminima.

Ekonomično pakovanje od 500 g neka vam stoji na radnom mestu ili kod kuće, a torbu napunite kesicama koje ćete uvek moći da ponesete sa sobom i priuštite sebi odličan obrok. I naravno, svoj aksesoar dopunite Pink fit šejkerom.

Ultra loss uz pravilan trening i ishranu dovešće vaše telo do perfekcije. Opet ćete se zaljubiti u sebe i morati pošteno da se namučite dok se naviknete na sve te mnogobrojne komplimente i poglede kojim će početi da vas obasipaju na svakom koraku.



**SUPER
PONUDA
1390 RSD**

- » Kompleksni preparat za povećanje telesne mase
- » 75% ugljenih hidrata, protein iz surutke i dodatak kreatina

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.



ZDRAVLJE i VITALNOST pre svega uz Natrol CoQ-10



Koenzim Q-10 je prvi otkrio profesor Fredrick L. Crane i njegovi saradnici na Univerzitetu u Wisconsinu (SAD) davne 1957. godine. Q-10 je antioksidant koji je najrasprostranjeniji preparat posle multivitamina i omega 3-6-9 kompleksa. On se nalazi u svakoj ćeliji u našem telu.

Za šta je sve dobar Q-10?

Zbog svoje raznovrsnosti koriste ga i u medicini jer pomaže u radu srca, a takođe je dobar i protiv migrenske glavobolje. U sprovedenom istraživanju učestvovalo je 42 pacijenta kojima su davali dnevno 150-300 mg ovog koenzima. Ovaj dodatak ishrani su davali i pacijentima obolelima od raka i takođe zabeležili povoljne rezultate. U drugim ispitivanjima su došli i do zaključka da pacijentima kojima je stalo srce imaju veće šanse da prežive ako im smanje temperaturu tela na 32-34 stepeni i počnu sa davanjem koenzima Q-10. Pored toga pozitivno utiče i na krvni pritisak, pogotovo kod povišenog krvnog pritiska. Preporučuje se i obolelima od Parkinsonove bolesti, dijabetesa, bolesti desni.

Neću više da vas mučim ovim podacima, ali sam ih morao navesti da bih uverio i one najskeptičnije ljude u to koliko je ovaj preparat zaista dobar. U početku i ja sam spadao među te ljude, ali posle pročitanih par članaka o dobrobiti ovog proizvoda dao sam sebi i koenzimu Q-10 novu šansu. Da sve bude regularno pre početka korišćenja uradio sam krvnu sliku kako bih imao bolji uvid, a posle dva meseca kada sam ponovio analize, razlika je bila drastična! Naravno u pozitivnom smislu! Od tog trenutka sam postao veliki zagovornik ovog proizvoda i smatram da bi svaki čovek trebalo da ga koristi, a posebno oni koji su prešli tridesetu godinu.

Iz tabele namirnica u koje sadrže Q-10 (navedene vrednosti su mg/kg) možete da vidite da je dosta hrane bogato koenzimom Q-10. Ipak da bismo uneli u organizam dnevnu količinu koja nam je neophodna, a to je prema nekim procenama od 30 do 60 mg (u nekim slučajevima može i do 300 mg) trebalo bi da pojedemo na kilograme hrane što naravno fizički nismo u stanju, a i mnogo bi nas koštalo. Stoga je ekonomičnije koristiti ovaj dodatak ishrani, gde u jednoj kapsuli možete da uzmete i do 100 mg. Koenzim Q-10 je preporučeno

Tabela namirnica u kojima ima Q-10/navedene vrednosti su mg/kg):

Govedina	Srce 113, jetra 39-50, meso 26-40
Svinjetina	Srce 12-128, jetro 23-54, meso 14-45
Riba	Sardina 5-64, tunjevina 5, losos 4-8
Ulja	Sojino ulje 54-280, maslinovo ulje 4-160, suncokretovo ulje 4-15
Uljaricama	Kikiriki 27, orah 19, pistači 20, lešnik 17
Povrće	Brokoli 6-9, karfiol 2-7, spanać 10
Voće	Avokado 10, crna ribizla 3, jagoda 1, pomorandža 1-2, jabuke 1

uzimati u toku jela zbog bolje apsorpcije. Druga stvar koja mi se jako sviđa kod ovog preparata jeste činjenica da nema nikakvih nuspojava, a uz to povećava energiju i ubrzava oporavak posle teških fizičkih aktivnosti.

U Pansport asortimanu ovaj odlični suplement možete pronaći u varijantama od 30, 50 i 100 mg.

**SUPER
PONUDA
1790 RSD**

**SUPER
PONUDA
2390 RSD**

**SUPER
PONUDA
2290 RSD**

Sastojak	Sadržaj po porciji (1 gelkapsula)	%PDU
Koenzim Q-10	30 mg/ 50 mg/ 100 mg	*
*Preporučeni dnevni unos nije ustanovljen		
Ostali sastojci-30 mg: pirinčano brašno, stabilizator: magnezijum-stearat, želatin (sastojak kapsule), voda.		
Ostali sastojci-50 mg: emulgator: sojino ulje, beli pčelinji vosak, lecitin, D- α -tokoferol (kao konzervans), želatin, glicerol, titanijum-dioksid, riboflavin, polisorbit 80.		
Ostali sastojci-100 mg: stabilizatori: celuloza, magnezijum-stearat, dekstrin, hipromeloza, kukuruzni škrob, sredstvo protiv zgrudnavanja: silicijum-dioksid.		
Ne sadrže: kvasac, pšenicu, kukuruz, mleko, jaja, gluten, veštačke boje i arome, dodatni šećer ili škrob.		



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
4490 RSD**

**SUPER
PONUDA
150 RSD**

- » utiče na uvećanje ćelijskog volumena i obezbeđuje bolju mišićnu pumpu
- » povećava snagu, energiju i mentalni fokus
- » sadrži formulu za povećanje nivoa azot-oksida i vazodilatacije

Preporučeno

Težina zadovoljavajuća, a OBLIK?!

BMI (Body Mass Index) predstavlja broj koji možemo dobiti na osnovu informacija o telesnoj težini i visini, kako bismo okvirno procenili nivo uhranjenosti i odredili idealnu telesnu težinu. BMI ne razlikuje našu genetiku, metabolizam, pol, trening. Može da posluži kao orijentir, ali ne može da da tačan podatak o onome što je najbitnije kada govorimo o vezi između zdravlja i telesne težine - procentu masnog tkiva u organizmu.

Merenje procenta masnog tkiva je najbolje rešenje, s obzirom na to da dve osobe sa istom telesnom težinom i visinom mogu imati različite procenat masnog i mišićnog tkiva i vizuelno izgledati potpuno drugačije. Jedna od najčešćih frustracija vežbača je nepomerajuća brojka na vagi, koja stoji već duže vreme i pored pravilne ishrane i treninga. Ukoliko vam se ovo desi dok u isto vreme primećujete da vizuelno bolje izgledate i da "stežete još jednu rupu na kaišu" to može biti odličan znak, jer sama telesna težina nije adekvatno merilo napretka. Praćenje procenta masnog tkiva to zasigurno jeste. Zbog toga mnogi bodibilderi i profesionalni sportisti kažu "izbacite vagu iz kuće". Možda ne morate da je izbacite, ali svakako da je koristite ređe i da obratite više pažnje na izgled. Fotografije često pokazuju više nego brojka koja pokazuje telesnu težinu.

Cilj većine rekreativaca i sportista je smanjenje telesnih masti i u isto vreme očuvanje mišićne mase. U istom paketu dolazi i veća snaga, izdržljivost, bolji vizuelni izgled i snažnije zdravlje. Smanjenje telesne težine bez razlikovanja mišićnog i masnog tkiva je velika greška, što nažalost čini veoma velik broj brzih dijeta. Na primer, u pitanju su ljudi koji u vrlo kratkom periodu izgube dosta kilograma, ne znajući pri tom da se radi najvećim delom o vodi, pa onda mišićnoj masti i tek onda masnim naslagama, a fizički izgled je bez "forme" i mišići su opušteni, s obzirom da je izgubljeno i dosta mišićne mase. O efektima na usporavanje metabolizma i kasnijeg ponovnog gojenja da i ne govorimo. Dakle, brze dijetе nisu rešenje. Možda ćete izgubiti koji kilogram, ali procenat masnog tkiva će ostati veoma blizu brojke koja je bila pre početka dijetе.

Šta možemo da uradimo?! Na prvom mestu je svakako pravilna ishrana i redovna fizička aktivnost. Naravno, ništa novo niste čuli, zar ne? Iako to svi znamo i dalje veliki broj ljudi poseže za brzim i neefikasnim dijetama, agresivnim programima vežbanja, čime šteti svom celokupnom zdravlju, a negativni rezultati imaju i svoje loše psihološke posledice. Zbog toga, mislite najpre o svom zdravlju, a tek onda i o fizičkom izgledu. Promene u ishrani su ključ uspeha, jer je ishrana stub našeg zdravlja. Redovna fizička aktivnost će vam pomoći da se osećate, izgledate i funkcionišete bolje. Suplementacija će vam pomoći u tome da vašu ishranu dopunite kvalitetnim nutrijentima koji nam često nedostaju u ishrani zbog brzog načina života i nedovoljno kvalitetne ishrane. I u svakom radu je bitno praćenje napretka. Kako meriti napredak? Nemojte se osloniti samo na telesnu težinu. Merite procenat masti u telu. To je jedini način da vidite da li ste na pravom putu ili ne. Postoji više načina da se izmeri procenat masti u telu, sada vam i Pansport nudi jedan od veoma dobrih načina da u kućnim uslovima pratite vaš napredak i radi se o jednom o najpoznatijih proizvođača multifunkcionalnih vaga, TANITA.

Pitate se, po čemu se Tanita vage razlikuju od drugih?

Japanska kompanija TANITA je svetski lider u proizvodnji preciznih elektronskih vaga. Tačnost, kvalitet i pouzdanost su osnovne karakteristike ove firme. Kvalitet kućne TANITA vage zasnovan je na istoj naprednoj tehnologiji koja se može naći u profesionalnim analizatorima sastava tela koje koriste lekari, profesionalni sportski timovi i dr. Tanita je odobrena od strane FDA i zadovoljava stroge zahteve Nacionalnog instituta za standarde i tehnologiju. Model Tanita BC-587 pored merenja telesne težine i procenta telesnih masti, uključuje još i merenje stope hidriranosti organizma, izračunavanje bazalnog metabolizma, koštanu masu, mišićnu masu, ocenu telesne kompozicije, procenat visceralne masti. Uključuje Vaš pol, godine, visinu, težinu i aktivnosti.



27000 RSD



2700 RSD



12000 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.



NATROL Cholesterol Balance Za održanje zdravog nivoa holesterola



Kada govorimo o holesterolu, uvek najpre na umu imamo negativnu sliku zbog povezanosti povišenog nivoa holesterola sa formiranjem plaka unutar krvnih sudova i srčanim oboljenjima. Ipak, svi imamo holesterol u organizmu i on je od izuzetne važnosti za naše zdravlje. Upoznajmo se sa nekoliko glavnih funkcija holesterola:

- » holesterol učestvuje u izgradnji svih ćelijskih membrana, dozvoljavajući ili ne prolazak određenih supstanci i učestvujući u fiziološkim procesima povezanim sa ćelijskim membranama
- » bazična je komponenta žučnih soli čija je primarna uloga pomoć u varenju i apsorpciji masti
- » prekursor je važnih hormona kao što su kortikosteroidi: kortizol i aldosteron koji, između ostalog, regulišu količinu vode i soli u organizmu
- » prekursor je polnih hormona kao što su progesteron, testosteron i estrogeni koji omogućavaju razvoj polnih karakteristika i utiču na plodnost
- » holesterol je deo vitamina D koji nastaje iz holesterola i učestvuje u metabolizmu kalcijuma

Kao što možemo videti, holesterol je neophodan našem organizmu jer učestvuje u više funkcija koje su od izuzetne važnosti u našem telu. Iako se sa veoma malim vrednostima holesterola ove funkcije ispunjavaju, trebalo bi da znamo da nije sve loše kada govorimo o holesterolu, već da je on potreban zbog višestrukih vitalnih procesa koji se odvijaju u našem organizmu.

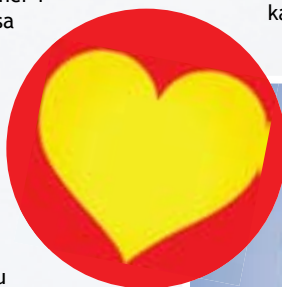
Poznato je da postoje dva tipa holesterola, "dobar" holesterol (HDL) i "loš" holesterol (LDL). U suštini, u pitanju je isti holesterol. Ono o čemu se radi je to da postoje određene strukture koje nazivamo lipoproteinima, koje su zadužene za transport različitih masti u organizmu, posebno triglicerida i holesterola. Jedna od njih, pod nazivom LDL, transportuje holesterol od mesta nastanka (primarno mesto je jetra) i na drugom mestu iz creva putem hrane do ćelija našeg organizma kojem su potrebne zbog ranije pomenutih funkcija. Kada ćeliji više nije potreban, holesterol počinje da se nakuplja i odatle potiče rizik od nastanka srčanih oboljenja zbog formiranja krvnog plaka koji začepljuje krvne sudove i sužava arterije. Iz ovog razloga, u akciju stupa drugi lipoprotein pod nazivom HDL. Njegova dužnost je da transportuje suvišni holesterol iz ćelija do jetre, koja ga dalje metaboliše i izbacuje putem creva. Iz

tog razloga, HDL igra veoma važnu ulogu u prevenciji nastanka krvnog plaka u našim arterijama.

Zaključak je da je holesterol jako bitan u našem organizmu, ali da je jednako bitno održavati njegov nivo unutar normalnih vrednosti. Zdrava i izbalansirana ishrana je na prvom mestu, dok je ništa manje važna i fizička aktivnost koja smanjuje nivo holesterola i masnoća poboljšavajući stanje naših arterija kao i generalno naše zdravlje.

Hiperholesterolemija (povišen holesterol) je jedan od glavnih zdravstvenih problema uopšteno u svetu zbog nedovoljne fizičke aktivnosti i lošeg načina ishrane, dok je i u Srbiji broj ljudi sa povišenim holesterolom i srčanim

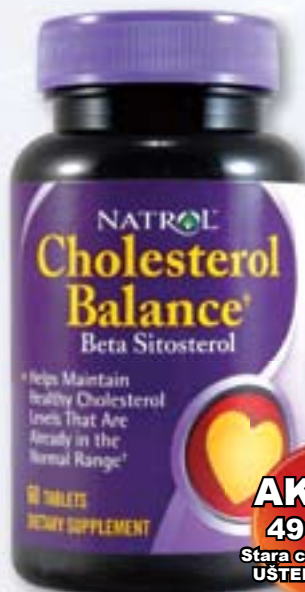
oboljenjima ili povećanim rizikom za nastanak srčanih oboljenja - alarmantan! Glavni razlog povećanja nivoa holesterola u krvi je povećan unos zasićenih masti putem ishrane. Kada osoba sa ovim problemom počne sa dijetom, njen primarni cilj nije mršavljenje već poboljšanje zdravlja, ali u najvećem broju slučajeva ljudi gube na težini jer preporučeni način ishrane redukuje unos zasićenih masti. Povišen holesterol se povezuje sa srčanim oboljenjima kao što su arteroskleroza, infarkt ili tromboza, koje se neretko završavaju i smrtnim ishodom.



Zdrava ishrana je, bez sumnje, stub zdravlja. Kako biste poboljšali vaše zdravlje i održali normalne vrednosti holesterola u organizmu, vaša ishrana bi trebalo da uključi sledeće namirnice: voće i povrće (učestvuje u prevenciji dijabetesa tipa 2 i srčanih oboljenja, njihove supstance fitosteroli se bore protiv sužavanja arterija, poboljšavaju nivo holesterola u krvi, sadrže puno vlakana, minerala, vitamina, antioksidanata), integralne žitarice (vlakna, vitamini, minerali, antioksidanti), maslinovo ulje (smanjuje nivo LDL holesterola, sadrži antioksidante i vitamin E), leguminoze (bogat proteinima, ugljenim hidratima, vlaknima, mineralima, vitaminima), riba (visok nivo proteina, vitamina i minerala poput kalijuma i magnezijuma, sadrži polinezasićene masti omega 3 i omega 6 koje smanjuju loš holesterol i podižu nivo HDL), orašasti plodovi (sadrže vlakna i antioksidante, sadrže dosta kalorija i zdravih masti te je potrebna umerenost u konzumiranju). Takođe je potrebno smanjiti konzumiranje zasićenih masti, kao što je masno meso, mleko, sir, mlečni proizvodi sa visokim procentom masti, trans masti (koje se nalaze većinom u grickalicama, brzaj ili prerađenoj hrani), alkoholna pića u neumerenim količinama, žumance jajeta (u vezi sa žumancetom se vodi polemika da li je u redu ili ne, ali se preporučuje oprez ukoliko već imate povišen nivo holesterola).

Nivo holesterola je potrebno držati u okviru granica normale, nije dobro kada je holesterol iznad niti ispod granice. U ovome vam može pomoći proizvod **Natrol Cholesterol Balance**, suplement koji se koristi za održanje optimalnog nivoa holesterola koji je već doveden u normalu, naravno uz pravilnu ishranu i umerenu fizičku aktivnost. Proizvod je na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina (pektini otežavaju apsorpciju masti). Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Kod apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam.

Preporučena upotreba: 2 tablete pre svakog obroka 3 puta dnevno



AKCIJA

490 RSD

Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 500 RSD



Preporučeno iz

PRAVA DOZA ENERGIJE ZA SVAKOG SPORTISTU - ISOSTAR ENERGY GEL



Kada se prosečnoj osobi spomene reč "suplementacija" u njenoj glavi stvori se slika ekstremno nabildovanog tela. Često se suplementacija povezuje sa profesionalnim bodybuilding takmičarima ili ljudima koji teže takvom izgledu. Bitno je da ne upadnete u tu zamku razmišljanja jer postoji mnoštvo korisnih upotreba za suplementaciju. Jedan vrlo lep primer je trening koji od sportiste zahteva izdržljivost.

Kako sam naziv kaže u pitanju je gel za povećanje energije.

Kako tačno ovaj Energy Gel

povećava energiju? Osnova Isostar Energy Gel-a je glukozni sirup. Glukoza je vrsta šećera koja se ne vari i nakon unošenja rapidno stiže u krvotok. Ovo je posebno bitno za sportove izdržljivosti gde dolazi do potpunog trošenja glikogena u mišićima što dalje dovodi do smanjene sportske performanse. Znaite onaj osećaj kada pokušavate da trčite, a mišići se samo koče i odbijaju dalju saradnju? To je dobar znak da je sav glikogen iz mišića potrošen. U ovom slučaju potrebno je nadomestiti glikogen preko hrane. Glukozni gel koji se nalazi u Isostar Energy Gel-u je savršen za ovu namenu jer kao što smo rekli, glukozni sirup iz Energy Gel-a se ne vari i vrlo brzo dolazi u krvotok i samim time je raspoloživ da se dovede do mišića i produži sportska performansa.

Sad se postavlja pitanje, da li ima potrebe za ovim gelom ako već imamo toliko energetske piće dostupnih na svakoj polici svake trafike? Odgovor je iznenađujuće jednostavan. Isostar Energy Gel dolazi u posebnim čvrstim kesicama koje je veoma lako prenositi, za razliku od metalnih konzervi u kojima se obično pakuju energetska pića. Drugi razlog je višak tečnosti koji dolazi sa energetskim pićima. Zamislite da ste na Cross fit takmičenju i doživite pad energije usled potrošenih glikogenskih rezervi. Imate izbor da popijete energetska piće koje će vam dati energiju, ali isto tako i dodatnu tečnost u stomaku. U ovoj situaciji daleko bolji izbor je Isostar Energy Gel jer se ne vari niti opterećuje

probavu i definitivno ne dodaje nepotreban višak tečnosti.

Ovu situaciju lako će prepoznati svi sportisti u sportovima gde je potrebna produžena aerobna i anaerobna fizička aktivnost. Ovo podrazumeva sve sportove sa loptom, borilačke sportove i MMA, atletiku i mnoštvo drugih. Ustvari mogao bih se zakleti da ovaj gel ima primenu u skoro svim drugim sportovima osim u bodybuilding - u. Rekao sam vam da suplementacija nije samo za nas sa velikim mišićima.

Još jedan, veoma bitan razlog da se bira Isostar Energy Gel je taj što ne sadrži kofein i samim time nema svih negativnih efekata kofeina. Kofein je odličan suplement, ali kada za takvom suplementacijom postoji potreba.

Kako i kad upotrebljavati Isostar Energy Gel? Odgovor na ovo pitanje zavisi od sporta kojim se bavite. Primera radi, u maratonskim sportovima (trčanje, biciklizam, brzo hodaње) Isostar Energy Gel se može koristiti kad god sportista oseti nagli pad energije. Većina ovih sportista već po iskustvu znaju kada će im doći do pada energije i u tim situacijama dobra je ideja predvideti kada će naići kriza i imati spreman Isostar Gel. Kod borilačkih sportova kao što je MMA gel se može koristiti posle rundi u kojima se radila intenzivna borba, pogotovo na parteru. Ovakve borbe zahtevaju i dosta aerobne i anaerobne aktivnosti i rezerve glikogena se veoma brzo potroše. Kod sportova sa loptom, recimo košarke, Isostar Energy Gel se može uzimati nakon svake četvrtine kako sigurno ne bi došlo do pada energije. Kod ovih sportova posebno je važno da sportista ne konzumira kofein koji može izazvati drhtanje ruku i poremećaj koncentracije.

Sada već vidim jednu potencijalnu upotrebu Isostar Energy Gel-a u bodybuilding sportu i to u fazi punjenja pred takmičenje. U poslednjih nedelju dana takmičarskih priprema u bodybuilding - u se radi dehidracija tela kako bi se stvorio efekat maksimalne mišićne definicije. Ovo obično znači da će sportista izbaciti unos tečnosti u jednom trenutku. U isto vreme takmičar kreće sa takozvanim "punjenjem" mišića ugljenim hidratima. Tačnije bideri pokušavaju da izbace što više vode ispod kože i uvuku što više u mišiće. Pošto glikogen vuče vodu sa sobom u mišić potrebno je unositi hranu koja je već suva i pretežno bogata prostim ugljenim hidratima. Ovo stavlja Isostar Energy Gel na vrh liste suplemenata potrebnih za poslednju nedelju takmičarskih priprema.

Dakle da ponovimo još jednom šta je sve to što dobijamo sa Isostar Energy Gelom? Dobijamo suplement koji nam povećava nivo energije preko obnavljanja glikogenskih rezervi u mišićima koji najviše rade tokom sportske aktivnosti kojom se bavimo. Za razliku od energetskih pića ne sadrži kofein nego se bazira na ugljenim hidratima u obliku glukoznog gela i vitaminima. Samim tim ne izaziva negativne efekte kao što je to slučaj sa energetskom suplementacijom koja se bazira na kofeinu. Dolazi u lako prenosivom pakovanju koje se može poneti čak i na maratonske staze. Ne sadrži mnogo tečnosti i samim time može se konzumirati u sportskim aktivnostima gde je višak tečnosti u stomaku tokom aktivnosti nepotreban ili ometajući faktor. Koristi se u svim sportovima koji se oslanjaju na izdržljivost i prijatnog je ukusa. Šta se više može poželeti od jednog energetskog suplementa? Ukoliko se pronalazite u nekoj od situacija koju sam opisao onda je Isostar Energy Gel prava vrsta suplementacije za vas.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od nutricionistu. Ne preporučuje se

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

EFX NYTRIC - žestok suplement za ŽESTOKE vežbače

Često mi vežbači u teretani postavljaju pitanje koja vrsta suplementacije mi je omiljena. Odgovor je uvek isti: NO reaktori i transportni sistemi: dobri, moćni i zaslužni kako za odlične treninge tako i za uspehe koje sam postigao u sportu kojim se bavim, da sam im neizmerno zahvalan. Uveren sam da nisam usamljen i da među vama postoje mnogi koji dele moje mišljenje. Škola, fakultet, posao, kao i drugi, brojni stresovi utiču na sve nas. Postajemo umorni i neraspoloženi za trening. Ukoliko se desi da ste malo spavali, niste stigli da napravite kvalitetan obrok, nastaje problem koji se ne može tek tako lako rešiti. U idealnoj situaciji do ovakvih stvari ne bi trebalo da dolazi, ipak živimo u stvarnom svetu i svakodnevni problemi su nešto sa čim moramo da se nosimo. Srećom, pomoć uvek možemo da potražimo u kvalitetnoj i proverenoj suplementaciji. Na našem tržištu zaista postoji bezbroj dodataka ishrani, gde svaki proizvođač obećava kule i gradove, sve lepo upakovano u šarene, lepo dizajnirane ambalaže gde bi svaki čovek, na prvu loptu, pomislio da je samo dovoljno i pogledati suplement i već će biti nekog napretka. Istina je, naravno, ipak sasvim drugačija i za napredak je potreban težak i mukotrpan rad, kao što, uveren sam, svi to već i znate. Iza mene je dugogodišnje iskustvo, pažljivo sam isprobavao razne vrste i treninga, ali i suplementacije i došao sam do zaključka da je Nytric proizvođača AAEXF stvarno vredan pažnje. Opet, trebalo bi imati u vidu i činjenicu da smo svi mi različiti i da svako od nas reaguje drugačije kako na određeni suplement, tako i na kombinacije sa treningom ishranom i da je svakako potrebno određeno vreme kako biste na sebi testirali i našli šta vama zaista i odgovara. Kao vežbač i sportista uvek preporučujem Nytric mlađim kolegama jer ga i sam koristim i sa njim imam odlično iskustvo. Evo i nekoliko razloga zašto bi svako od nas trebalo da ga ima u svojoj kolekciji:



- » **Pomaže stvaranje veće i dugotrajnije pumpe!** Znači za onaj prelepi osećaj kada vežbate, a stižete utisak da će vam mišićna vlakna popući posle svake serije koju uradite? E to mu je jedna od glavnih karakteristika. Ali nikako ne treba zaboraviti da je ta pumpa trenutna to jest da traje koliko i trening i ako zaista želite napredak morate uskladiti ishranu, suplementaciju, odmor i još mnogo toga. Sama pumpa na treningu je samo varka i nažalost ne ostaje dugo što ponekad može delovati razočaravajuće pogotovu po one vežbače koji žele uspeh preko noći. Bodybuilding nije tako jednostavan sport, on traži puno odricanja, krvi i znoja, ali za one koji se toga drže njih će sve na kraju nagraditi uspehom.
- » **Pokreće mišićni rast!** Preparati iz ove branše poznati su po tome i vaši mišići biće veći i čvršći.
- » **Povećava vaskularnost i definiciju!** Vaskularnost će biti veća kada radite žestok trening, a žestok trening će biti moguć uz Nytric.

S obzirom na to da je iskoristljivost suplemenata pod dejstvom reaktora veća moj vam je savet da obavezno unosite BCAA i glutamin jer time samo pospešujete vaš siguran napredak. U ovom ključnom trenutku kada uzimate Nytric te, dodatne amino kiseline koje biste uzeli, bile bi bolje iskorišćene pogotovu uz jak i kvalitetan trening. A iz kog razloga vam preporučujem da uz Nytric uzimate i BCAA? One su osnovni i najbitniji suplement i tu ubrajam L-valin, L-leucin i L-izoleucin. Ove amino kiseline se ubraja u red esencijalnih amino kiselina, što znači da ih je neophodno unositi putem hrane/suplemenata jer ljudski organizam nije u mogućnosti da ih sam proizvede. Nikada nisam bio pristalica uzimanja samo jednog suplementa posebno, pa makar bio to i Nytric jer uz dobru ishranu potrebna je i dobra potpora kroz širi spektar suplementacije i sem navedenog glutamina, BCAA preporučljivi su i mineralno vitaminski kompleksi. E uz sve ovo na duže staze vi zaista možete da očekujete i velike rezultate. Naravno moraju sve kockice da se slože... ishrana, suplementacija, vežba, odmor... Kada sve ovo pogodite onda ste na pravome putu.



AKCIJA
2590 RSD
Stara cena: 3990 RSD
UŠTEDA: 1400 RSD



**SUPER
PONUDA**
3990 RSD



Poklon GEL

- » Povećanje energije i mentalnog fokusa
- » Povećanje snage i izdržljivosti
- » Dejstvo protiv umora - neutrališe mlečnu kiselinu

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.

Zdrave životne navike - **DA!**Iscrpljujuće dijete - **NE!**

Dolazak lepog vremena je najčešće period kada počinjemo da se budimo i postajemo svesni da ne izgledamo onako kako želimo. Kako bismo uspeali u nameri da za kratko vreme telo pripremimo za dolazak sezone, često pribegavamo raznim, nimalo bezazlenim dijetama iz časopisa, čarobnim, svemogućim tabletama očekujući rezultate preko noći, a pritom ne vodimo računa o mogućim posledicama po zdravlje koje takvo ponašanje može ostaviti. Donekle imamo opravdanje. Živimo tempom koji ne ostavlja dovoljno vremena za svakodnevno planiranje i pripremanje obroka. Vrlo često pribegavamo brzom i nezdravom načinu ishrane, preskačemo obroke i neretko to nadoknadimo obilnom večerom. Sve to vodi u gojaznost. Faktori koji dodatno doprinose višku kilograma, pored prekomernog energetskog unosa, jesu smanjena fizička aktivnost, stres, depresija (bolest današnjice), usporeni metabolizam. Ipak, zdravlje nam mora biti na prvom mestu.

Šta se dešava tokom redukcionih dijeta?

Svaka dijeta, kako god da se zove, podrazumeva smanjenje unosa hrane što rezultuje restrikcijom energije. Ukoliko je ovaj deficit značajan, organizam to registruje kao signal za opasnost i počinje da se priprema stvaranjem depoa masti u telu, usporenjem bazalnog metabolizma i prelaskom na režim štednje energije. Tokom redukcionih dijeta takođe dolazi i do smanjenja mišićne mase jer se energija potrebna za rad unutrašnjih organa manje koristi iz masnih naslaga, a više iz depoa u mišićima i jetri.

Naglim gubitkom 10 -15 kilograma, u kratkom vremenskom periodu, bazalni metabolizam se usporava za 30 %. S obzirom na to da ćemo pre ili kasnije prestati sa držanjem dijete iz nekog razloga, tek tada će nastati ozbiljan problem - organizam je zapamtio da je bio u opasnosti i iz straha od neke naredne restrikcije, počinje da deponuje hranu koju unosimo i više nego što bi to bilo u normalnim uslovima. Pojedine studije tvrde da se tada povraćeni kilogrami dupliraju. Ovaj fenomen je poznat kao *jo jo* efekat, i nažalost, ne možemo ga izbeći ni snagom volje jer je organizam kroz evoluciju programiran da tako reaguje u datoj situaciji.

Posledice strogih, restriktivnih dijeta su:

- » Anemija
- » Hroničan umor
- » Nesanica
- » Nedostatak minerala, tečnosti
- » Poremećaj hormona štitne žlezde
- » Povećana mokraćna kiselina u krvi (povećano stvaranje kamena u bubregu ili taloženje u zglobovima i nastanak gihta)
- » Pad imuniteta
- » Pad libida
- » Bolesti srca
- » Bolesti koštano zglobnog sistema
- » Metabolički poremećaji
- » Anoreksija, bulimija
- » Psihičke posledice dijete - neuroza, pojačana razdražljivost, razne fobije.

Takođe, rezultati studije objavljene u stručnom časopisu "Neuroscience" sugerisu da često držanje kratkotrajnih i izuzetno restriktivnih dijeta može dovesti do nepovratnih genetskih promena u mozgu i ozbiljno uticati na kasnije raspoloženje i ponašanje osobe koja se podvrgava dijetama.

Pojedine dijete obećavaju čudotvorne učinke, ali se nakon mukotrpog odricanja pokazuju kao potpuno

neefikasne i fizički iscrpne, što može biti frustrirajuće i stresno za organizam. Neke su pak trenutno delotvorne, ali se izgubljeni kilogrami vrlo brze vrate. Najopasnije su dijete koje zbog neadekvatnog i nepravilnog unosa hranjivih materija povećavaju mogućnost nastanka određenih bolesti. Zato je neophodno svakoj dijeti pristupiti sa dozom opreza i planom koji neće dati posledice po zdravlje.



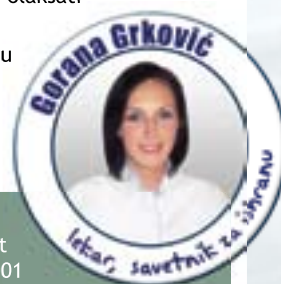
Zapravo, moramo biti svesni da se kilogrami nisu nagomilali tokom noći te ne možemo očekivati da preko noći i nestanu. Zato treba biti realan u očekivanjima i strpljiv. Smernice koje mogu pomoći u zdravim i efikasnom gubitku kilograma

- » Zdrav gubitak kilograma podrazumeva gubitak 0,5 do 1 kg nedeljno. Naravno, postoje izuzeci od pravila - Ukoliko neko ima prekomeran indeks telesne mase (preko 40), gubiće više kilograma jer će organizam želeći da se što brže oslobodi dodatnog tereta (tada se toleriše veći gubitak).
- » Uvek treba uneti dovoljno kalorija prema polu, starosti, visini, težini, a deficit praviti na osnovu naknadnih kalorija.
- » Obroke rasporediti ravnomerno u toku dana, prema svojim potrebama, kroz 3 glavna obroka i dve užine. Davno priznat i potvrđen princip ishrane jeste umerenost i raznovrsnost. U ishranu uvrstiti sve grupe namirnica, neke konzumirati u manjoj, neke u većoj količini.
- » Pojačati energetsku potrošnju uvođenjem fizičke aktivnosti u skladu sa mogućnostima i afinitetima (brza šetnja, trčanje, tere-tana, aerobik, plivanje). Tako će se ujedno sačuvati mišićna masa. U fazi mirovanja će povećana mišićna masa trošiti više energije od masnih naslaga, što će dodatno olakšati održanje željene težine.

Na kraju, jako je bitno pronaći motivaciju i promeniti način razmišljanja, hraniti se zdravom i vežbati, jer se do željene (a zdrave) figure ne dolazi kroz par dana, već uz malo veći napor i ulaganje truda.

Literatura korišćena u izradi teksta:

1: Poirier P, Després JP. Exercise in weight management of obesity. Cardiol Clin. 2001 Aug;19(3):459-70.



Znaci bolesti **SRCA** kod **SPORTISTA**

Fizička opterećenja predstavljaju u osnovi zdrav stimulus za unapređenje zdravlja, kada su pravilno dozirana. Međutim, kod osoba sa rizikom od poremećaja srčanog rada i onih sa postojanjem srčanog oboljenja, fizičko opterećenje može dovesti do iznenadnog ozbiljnog srčanog oboljenja. U nekim, srećom retkim slučajevima, kod ovih osoba, može nastati zastoj srčanog rada. Uloga sportskog lekara je da spreči mogućnost da bavljenje sportom ugrozi sportisti zdravlje. Američka asocijacija za bolesti srca (AHA) i američki koledž sportske medicine (ACSM) odredili su najčešće tegobe koje ukazuju na bolesti srca kod osoba koje se bave sportom. Pojava neke od ovih tegoba, ukazuje na rizik od postojanja srčanih oboljenja, koje povećavaju rizik od iznenadne srčane smrti pri bavljenju sportom. Osnovni zadatak sportske medicine je da otkrije osobe sa povećanim rizikom od neželjenog srčanog poremećaja povezanog sa bavljenjem sportom.

Bol u grudima, vratu, vilici, rukama

Jedan od najznačajnijih znakova bolesti srca i koronarnih krvnih sudova.

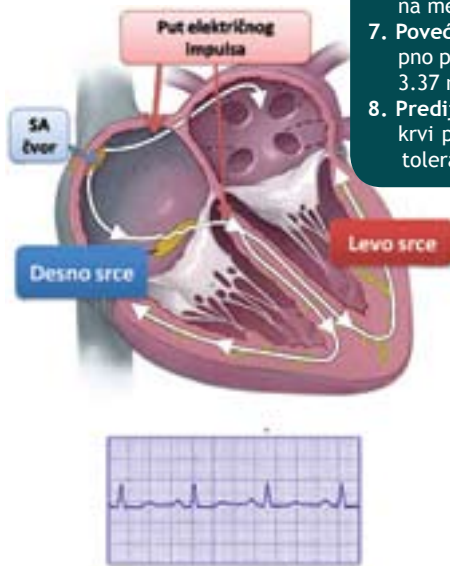
- » vrsta bola: stezanje, težina, osećaj težine.
- » mesto bola: ispod grudne kosti, preko sredine grudi sa prednje strane, leva ruka, vrat, vilica, rame.
- » bol se javlja pri naporu, emotivnom uzbuđenju, stresu, hladnoći.
- » bol koji ne ukazuje na srčana oboljenja: tup ili oštar bol koji se javlja pri udahu, sa leve strane grudi, pri određenom pokretu, posle vežbanja.

Nedostatak vazduha u miru ili pri blagom naporu

Nedostatak vazduha je važan znak koji ukazuje na srčana ili plućna oboljenja, javlja se tokom velikih napora kod zdrave, aktivne populacije. Kada se javlja pri blažem naporu može da ukaže na postojanje srčanih ili plućnih oboljenja.

Vrtoglavica i nesvestica

Nesvestica ili gubitak svesti javlja se zbog slabijeg protoka krvi kroz mozak. Vrtoglavica ili nesvestica tokom vežbanja mogu biti posledica srčanih problema koji smanjuju minutni volumen srca, to jest količinu krvi koju srce pumpa u minuti. Srčana oboljenja koja mogu izazvati ove probleme su: poremećaji srčanog ritma tj. aritmije, hipertrofična kardiomiopatija (zadebljanje komore srca), suženje krvnih sudova srca.



Faktori rizika za kardiovaskularne bolesti:

1. **Starost:** muškarci preko 45 godina, žene preko 55 godina
2. **Porodična oboljenja:** srčani udar, bolest koronarnih srčanih krvnih sudova, iznenadna smrt oca ili najbližeg muškog srodnika pre 55 godina, majke ili najbližeg ženskog srodnika pre 65 godina
3. **Pušenje:** aktivni pušači ili oni koji su prekinuli unutar šest meseci
4. **Sedeći način života:** neučestvovanje u fizičkoj aktivnosti (40-60 % VO2max) najmanje 30 minuta, minimum tri puta nedeljno, poslednja tri meseca.
5. **Gojaznost:** indeks telesne mase (BMI body mass index) preko 30 kg/m2 ili obim struka preko 102 cm za muškarce i 88 cm za žene
6. **Hipertenzija:** povišen sistolni pritisak preko 140 mmHg i dijastolni preko 90 mmHg, potvrđeno u bar dva odvojena merenja
7. **Povećane masnoće u krvi:** povećanje holesterola ukupno preko 5.17 mmol/L ili lošeg holesterola (LDL) preko 3.37 mmol/L ili upotreba lekova za smanjenje masnoća
8. **Predijabetes:** povećanje vrednosti jutarnjeg šećera u krvi preko 5.5 mmol/L ili povećane vrednosti testa intolerancije glukoze.

Nesvestice tokom vežbanja, mogu se pojaviti nakon jačeg trčanja, vežbi za noge (čučnjevi, leg press) kada sportista posle odrađene serije vežbi stoji u mestu. To je posledica neaktivnosti mišićne pumpe nogu i zadržavanja velike količine krvi u vaskularnom koritu mišića nogu. Pri kontrakciji mišića nogu krv se pumpa nazad ka srcu, a velika aktivnost nožnih mišića značajno širi krvne sudove u nožnim mišićima. Nagli prekid kontrakcije mišića, dovodi do zadržavanja velike količine krvi (pod uticajem gravitacije) u nogama i smanjenog priliva krvi ka mozgu. Iz tog razloga se uvek savetuje šetanje posle vežbi, umesto stajanja u mestu.

Noćni nedostatak vazduha (dispnea)

Noćna dispnea koja se javlja tokom nekoliko sati spavanja i prolazi ustajanjem iz kreveta može biti znak poremećaja funkcije leve srčane komore. Takođe, problem se može javiti i kod ljudi koji boluju od bronhitisa, međutim, kod njih se tegobe iskašljavanjem smiruju.

Otok skočnih zglobova

Pojava otoka na obe noge, može biti znak slabijeg rada srčanog mišića kao pumpe. Otok koji se javlja na jednoj nozi znak je poremećaja funkcije venskog sistema te noge.

Lupanje srca

Neprijatan osećaj lupanja srca, najčešće je posledica poremećaja srčanog ritma. Preskakanje srca se javlja zbog emotivnog uzbuđenja, povećanog minutnog volumena srca pri naponu, malokrvnosti, prolapsa mitralnog srčanog zalistka, nedostatka magnezijuma, prisustva infekcije u organizmu. Najčešće su bezazlenog karaktera kod sportista, međutim poremećaj ritma u sportu nekad može biti znak veoma ozbiljnog srčanog oboljenja i mora se ozbiljno ispitati.

Šum na srcu

Otkriveni šum na srcu, posebno u dečijem uzrastu, najčešće je dobroćudnog karaktera i prolazi sa rastom, međutim šum na srcu može biti znak i ozbiljnog urođenog srčanog oboljenja ili bolesti srčanih zalistaka i mora biti detaljno ispitan, na prvom mestu ultrazvučnim pregledom srca. Kod pojave nekih od navedenih problema, potrebno je uraditi ispitivanje srca i srčanog rada u miru i naporu. Metode koje se obično koriste u dijagnostici srčanih problema povezanih sa sportom: ekg u miru, ultrazvuk srca, dvadesetčetvoročasovni holter srčanog ritma, test opterećenja.



KUKANJE NIJE ZA POBEDNIKE

„Rano je.“ „Spava mi se.“ „Boli.“ „Teško je.“ „Zašto mora baš ta vežba?“ „Kako on može da jede sve to a ništa mu ne fali?“ „Zašto baš ja nikako da napredujem na poslu?“ „Niko ne želi da mi pruži šansu i zaista sagleda moje kvalitete!“ Zvuči li vam poznato? To, ili nešto slično, u prilici smo da slušamo svakog dana. Žalosno, zar ne? Međutim, ono što je žalosno do granice tragedije je situacija u kojoj ste osoba koja izgovara nešto takvo upravo vi! Kukanje. Stalne pritužbe. Osujećenost. Ogorčenost. Često postoje sasvim određeni i opravdani razlozi za osnovane pritužbe i ozlojeđenost, ali samo popuštajte i uzmičite pred tim smrtonosnim oboljenjem svetonazora - kukanjem - i ono će postepeno potpuno ovladati vama. Kukanje uzima život pod svoje, osvaja ga korak po korak, uništava misli i ostavlja ih bez uporišta. Niko ne želi da bude u društvu onih koji se žale. Niko ne želi da radi sa njima - ja sam prvi koji će to priznati, ne radim sa klijentima koji se stalno žale i kukaju! Niko ne želi da ih unapredi. Da živi sa njima - bože sačuvaj! Da bude u vezi sa njima - ima li jasnijeg dokaza odsustva samopoštovanja nego živeti sa takvom osobom? Niko ne želi da ima nekog ko se stalno žali ni blizu sebe. Stalno kukanje lišava vas otvorenih mogućnosti i više nego što možete da zamislite. Ako ste poput većine, verovatno mislite da kukanje i nije tako strašno (čuvano ublažavajuće, anestetišuće „I nije tako strašno!“ ili, još zlokobnije „Ne treba se odricati ljudi samo zbog toga!“ - ako ne zbog toga, pitam, onda zbog čega?). Nedavno sam pročitao članak koji pominje priču iz Starog zaveta (držaću se podalje od religije - i pomenuti članak imao je sasvim drugu temu!) koja ima poentu primenljivu na živote svakog od nas. Priča govori o deci Izrailja naizgled beznadežno zasužnjenoj u Egiptu. Bog izvodi seriju zapanjujućih čudesa i oslobađa ih - sada su izabavljeni i na putu ka Obećanoj zemlji. Može li biti bolje od toga? Ne! Međutim - a to je tragedija (ne samo te) priče - oni nikad ne stižu do nje. Razlog? Veoma jednostavan: od prvog dana ne prestaju da kukaju i da se žale.

Žalili su se na hranu? Tek što su oslobođeni ropstva a žale su vodu u ukus! Žalili su se na preteranu hladnoću, preteranu vrućinu, daljinu, preterano teško, preterano stenovito. Žalili su se i kukali godinama - čitavih 40 godina! I, konačno, Bog je otkazao dalje putovanje! I šta se na kraju desilo? Umrli su u pustinji, nikada (naravno) ne pronasavši Obećanu zemlju, nakon svih pretrpljenih

THAT'S ENOUGH!

nevolja! Šta je pouka ove priče (kao što vidite, daleko od bilo kakve religije - ali istina, inspiracija i motivacija su svuda oko nas, ako znamo da posmatramo!)? Prepustite se žaljenju i kukanju dovoljno dugo i obustavićete, ukinućete sopstvenu budućnost - buduće rezultate, dostignuća, prilike, veze, unapređenja, poslove. Sve zbog toga što je: čak i Bog lično (drugim rečima, čak i život samim sobom!) u stanju da podnese samo određenu, konačnu količinu kukanja!

Legendarna pevačica Joni Mitchell je, govoreći o pisanju pesama, dala i sjajno sagledavanje suštine kukanja: „Možete napisati pesmu o nekoj vrsti emotivnog problema koji imate ali, u mojim očima, to ne bi bila dobra pesma, sve dok ne prođe kroz period preispitivanja osećanja do trenutka jasnoće. Bez tog trenutka jasnoće koji doprinosi pesmi, ona je samo kukanje“. Dakle, koliko god inicijalni problem izazivao frustraciju i poticao na kukanje, neophodno je preispitivanje, promišljanje i, tek nakon uzimanja u obzir što više činilaca koji su uzrokovali problem, smislen i delotvoran odgovor na njega. Što kukanje ni u kom slučaju nije.

Ličnost sklona kukanju obično ima viziju toga kako bi stvari mogle da izgledaju, kojom je neprestano razočarana. Zbog čega? Jer je svesna da, ako želi da bude deo nje i izmeni je u svoju korist, moraće da donese odluke i prihvati posledice bez žaljenja (upravo neophodnost donošenja odluka je razočaravajuća za takve osobe).

I zato kukanje nije za pobednike. Ne budite oni koji stalno čekaju na povoljne okolnosti da bi punim srcem do kraja zagrizli u nešto! Jedan momak u teretani u kojoj radim razvio je pravu mantru: „Samo da se finansijski konsolidujem i budem u stanju da kupim suplemente i krenuću sa žestokim treningom!“ To kukanje pred realnošću odeveno u samoobmanu kojom se skriva odsustvo odlučnosti da se krene SADA odaje osobu koja nikada neće biti šampion. Meseci protračeni u otaljavanju treninga i iščekivanju spasa u vidu suplemenata (ili „hemije“, kao još eklatantnijeg primera štake bez koje sve veći broj - posebno mladih - vežbača ne veruje u bilo kakav napredak!) mogu za nekog ko razmišlja (i deluje) zaista šampionski biti period udarničkog postavljanja temelja uspeha koji će, kada se okolnosti (u ovom slučaju pristup suplementima) do kraja usklade, biti samo pojačani. Pogledajte fotografije Eugena Sandowa, Arthura Saxona, ili Bobbyja Pandoura od pre više od jednog veka, i bićete zapanjeni tim muskulaturama. Oni nisu čekali na bilo šta, a posebno ne na suplemente ili „hemiju“ - jer nije ih ni bilo. Sve što su imali na raspolaganju bila je spremnost na žestok rad i koristili su je do krajnjih granica! Morate se usmeriti na ono što možete, a ne na ono što niste u stanju. Morate se usmeriti na prilike, a ne na teškoće. Činite to svakodnevno i inspirisaćete ne samo sebe - postaćete primer drugima koji će želeti da vas slede u tome! Davy Crockett, čuveni junak američkog zapada, zapisao je nakon jedne bitke: „Neprijatelj se borio divljačkom žestinom i susretao sa smrću i svim njenim užasima bez uzmicanja i žaljenja - nijedan nije tražio da bude pošteđen, a borili su se sve dok su bili u stanju da stoje ili sede.“ Zamenite reč „smrt“ rečima „životne okolnosti“ i eto sjajnog primera kako se u svakom trenutku treba odnositi prema njima.

Većina, kako je to primetio Thomas Fuller „se rodi plaćući, živi žaleći se i umire razočarana.“ Ne budite deo žalobne većine.

Umesto toga, 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.



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



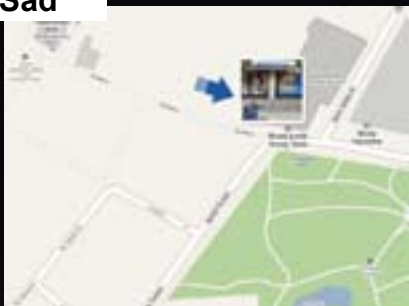
Takode, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

Novi Sad



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

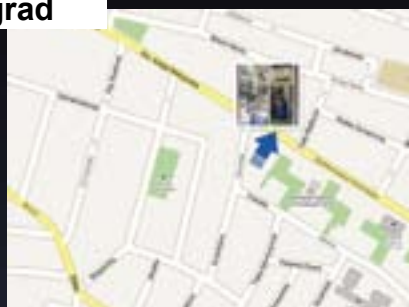


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

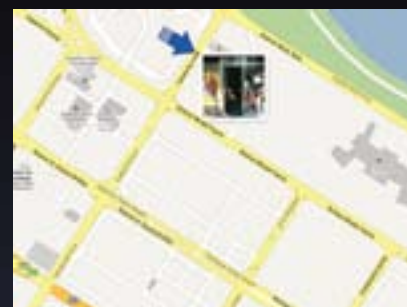
Beograd



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

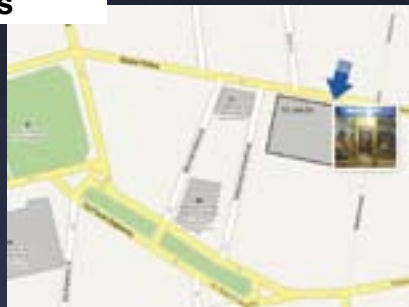


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

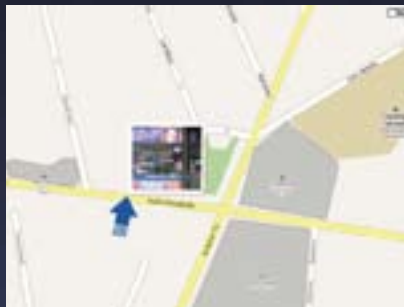


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

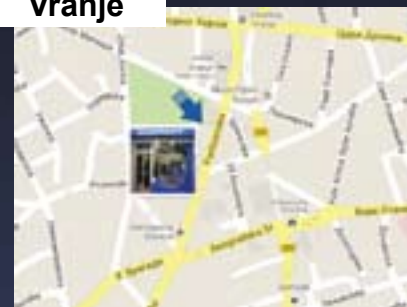


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Vranje



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

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, Jurija 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 PRISPÊĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

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

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

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 šaljemo 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.