

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE JANUAR-FEBRUAR 2015

**besplatan
primerak**



**NOVO!!!
1590 RSD**

**ZASLADITE SE UZ
GRNU ČOKOLADU**

**MIŠIČAVE RUKE I ZATEGNUTE
GRUDI UZ MAJINE SAVETE**



**NOVO!!!
4970 RSD**

KAKO DO JAČIH NOGU?



PAN INTERVJU
**MAJA PAVLOVIĆ I NENAD GLIŠOVIĆ VIŠESTRUKI
PRVACI SRBIJE U BODIBILIDINGU**

Bilten pišu...



Ivana Kappel – diplomirana novinarka

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



Dr Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu

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



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

Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Dušan Miletic - svetski prvak u powerlifting-u i evropski prvak u benchpress-u

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 benchpress-u



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

Maja Pavlović - višestruka prvakinja Srbije i Balkana u bodybuilding-u, kategorija Miss Bikini fitness



Nenad Glišović - višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique

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.

PANSFORT FORUM TIM

- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Dušan Miletic
- » Slaviša Stojić
- » Maja Pavlović
- » Nenad Glišović



POSETITE PANSFORT 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-u**

Pratite nas na **oficijalnoj facebook fan stranici!**

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	Vesti iz PS	14-15	Preporučeno iz PANSFORT-a
4-5	Akcije i super ponude		PANSFORT fitness rukavice za svačiji ukus
6-7	POWER linija		Vitamin C - preduslov za zdravlje
8-9	PAN sportovi	16-18	Novo iz PANSFORT-a
	Rvanje - kvalitetan trening za vrhunske rezultate		Bez proteina nema napretka
	Aleksandar Brkić - streetworkout takmičar		Upoznajte Glutator
9	PANagradne igre		Pojačajte trening, ubrzajte mršavljenje uz L - karnitin
10-11	Kutak iz teretane	19	Izvojeni proizvodi
	Jake noge za jače telo	20-21	Saveti lekara
	Ravan stomak i mišićave ruke - ništa nije nemoguće		Sasvim koristan slatkiš - crna čokolada šta je kinezitejping?
12-13	PAN intervju:	22	Ne idite unazad!
	Maja Pavlović i Nenad Glišović		

Vesti iz PS

PANSport i DEBRA u borbi za lakši život "Dece leptira"

Pansport je u saradnji sa humanitarnom organizacijom Debra učestvovao u prikupljanju pomoći za decu koja boluju od epidermalne bulioze. Kupovinom majica na simboličan način smo pokazali da želimo da pomognemo kako oboleloj deci tako i njihovim porodicama u borbi sa ovom bolešću.

Da podsetimo, imati buloznu epidermolizu znači imati kožu krhku i ranjivu poput leptirovog krila. I običan dodir može stvoriti novi plih, novo oštećenje. Svakodnevica znači nove rane, nova previjanja, začuđene poglede, bol, hirurške zahvate, znači stalnu zavisnost, pomoć, negu i pratnju drugih. Zato obolele često nazivamo „Deca leptiri“.



Ovo je samo jedna od mnoštva humanitarnih akcija u kojima je Pansport učestvovao, ali obećavamo da ćemo i u narednom periodu pomagati onima koji je najpotrebnije.



isostar® oficijelno piće Evropskog rukometnog prvenstva za žene

Isostar čiji je Pansport oficijelni uvoznik za Srbiju bio je zvanični sponzor Rukometnog prvenstva za žene koje se održalo u periodu od 7. do 21. decembra 2014. godine.

Ove godine dve države, Hrvatska i Mađarska, bile su zemlje domaćini. Naše devojkice su, pod vođstvom Andree Lekić, nažalost doživele tri poraza u grupnoj fazi takmičenja te ih očekuju kvalifikacione utakmice za plasman na Svetsko prvenstvo koje će se održati u Danskoj.

Norvežanke su po šesti put osvojile zlato pobedivši borbene Crnogorke. Bronzu su odnele Švedanke.



Uprkos lošem rezultatu, verujemo da će rukometašice Srbije u ovoj godini popraviti svoju igru i vratiti se na pobjedničko postolje. Na tom putu će im za kvalitetnu hidrataciju sigurno poslužiti Isostar.

PANSport HOLOGRAM



Na uvođenje Pansport holograma naša kompanija se odlučila zbog pojave suplemenata na crnom tržištu koje sadrže Pansport deklaraciju, ali su sumnjivog sastava i kvaliteta.

Ukoliko neko pokuša da ukloni hologram sa dela gde se proizvod zatvara, ili otvori proizvod, hologram se cepa tako da više ne može da se sastavi. Ako vam neko ponudi proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na info@pansport.eu ili na broj telefona 021/820-555

Svaki proizvod iz Pansport asortimana sadrži zaštitni hologram i Pansport deklaraciju. Molimo vas, ako uočite bilo kakvu nepravilnost ili vam neko ponudi neki proizvod koji ne sadrži hologram, obavestite nas u što kraćem vremenskom roku na email adresu: info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555.

Kako ne bi došlo do zabune, molimo Vas da pročitate spisak proizvoda iz Pansport asortimana koji zbog specifične ambalaže i manjih pakovanja na sebi nemaju hologram.

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

NIGHT PRO



**SUPER
PONUDA
3980 RSD**

- 100% iz izvora kazeina
- pravi anti-katabolički protein
- postepen dotok amino kiselina
- visok nivo glutamina
- odličan za upotrebu pred spavanje

SCITEC NUTRITION™

AKCIJE I SU

Scitec Nutrition 100% CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Regeneriše potrošen energetski molekul ATP. Uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treninga. Garantuje brzo povećanje snage, mišićne mase i izdržljivosti.

Preporučena upotreba: puna kafena kašičica (5 g) rastvorena u 2-3 dl vode

500g
AKCIJA
1370 RSD
Stara cena: 1460 RSD
UŠTEDA: 90 RSD

AKCIJA
890 RSD
Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 100 RSD

1kg
SUPER PONUDA
2470 RSD

sa supenom kašikom dekstroze, konzumirati pre i posle treninga.

Pakovanje: 300 g, 500 g i 1 kg

Nutrabolics MASS FUSION + šejker

Uz Mass Fusion dobijate na poklon šejker

Mass Fusion je koristan pogotovo za one koji ne mogu da zamisle da jedu čvrstu hranu na svaka dva sata. Mass Fusion sadrži proteine visokog kvaliteta, složene ugljene hidrate, napredne kreatinske dodatke, i sve dobre masti.

Preporučena upotreba: Razmutiti sadržaj jedne doze (235 g) u 3-6 dl hladne vode ili mleka. Piti 2 puta dnevno po 1 dozu.

Pakovanje: 7,26 kg

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda

SUPER PONUDA
7390 RSD

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden 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 dijet.

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta

SUPER PONUDA
2480 RSD

SUPER PONUDA
1350 RSD

Scitec Nutrition SELENIUM

50 mcg po tableti za podizanje imuniteta

Selen je važan antioksidant, a stručnjaci napominju da je kombinacija sa vitaminom E delotvorna u lečenju problematične kože. Selen štiti imunološki sistem od štetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo.

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

Pakovanje: 100 kapsula

SUPER PONUDA
590 RSD

Twinlab DUALTABS + OMEGA 3

Uz Dual Tabs na poklon dobijate omega 3 masne kiseline

Savremeni način života, stres i loše navike u ishrani ne obezbeđuju dovoljnu količinu vitamina i minerala putem hrane te je suplementacija od izuzetne važnosti. Ukoliko se bavite sportom, Vašem telu je potrebna veća količina vitamina i minerala nego prosečnom čoveku, što je takođe veoma teško izvodljivo izvesti samo ishranom.

Preporučena upotreba: 1 tableta 1-2 puta dnevno posle jela.

Pakovanje: 100 tableta

AKCIJA
2980 RSD
Stara cena: 3850 RSD
UŠTEDA: 870 RSD

Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

Arginin ima dokazanu funkciju prokursora azot-oksida ili popularno „NO“ u našem telu, što dalje ima uticaj na širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić. Idealan je za početnike i napredne vežbače.

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

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER PONUDA
2280 RSD

Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

Ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i, u sadejstvu sa insulinom, povećava obim mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: uzimati 1 porciju dnevno sa vodom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga a pre obroka.

Pakovanje: 300 g i 600 g

SUPER PONUDA
1880 RSD

SUPER PONUDA
3330 RSD

Stevia Zero Cal

Prirodni zaslađivač sa nula kalorija

Stevia Zero Cal sadrži steviju koja predstavlja zaslađivač budućnosti. Listovi ove biljke imaju osvežavajući ukus, nula kalorija, nula ugljenih hidrata, a i ukupan glikemijski index je takođe nula.

Preporučena upotreba: 2 tablete po slatkoći odgovaraju 1 kašičici šećera.

Pakovanje: 100 komada

SUPER PONUDA
370 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.

PER PONUDE

Scitec Nutrition HOT BLOOD 2.0

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

Hot Blood je kompleksna formula koja u svom sastavu uključuje kreatin, supstance koje intenziviraju proizvodnju NO (azot-oksida) i ćelijske volumizatore. Sadrži Beta alanin nove generacije koji osigurava povećanu izdržljivost, kao i dodatne sastojke za bolju apsorpciju.



AKCIJA

3670 RSD
Stara cena: 3980 RSD
UŠTEDA: 310 RSD

Preporučena upotreba:
izmešati jednu dozu (2 g)
sa 100-170 ml hladne
vode. Piti 30-45 min
pre treninga na
prazan stomak.

Pakovanje: 820 g
i 20 g

**SUPER
PONUDA
150 RSD**

Dymatize Nutrition XPAND 2X

Obezbeđuje jaču mišićnu pumpu, daje više snage i energije

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).



AKCIJA

3140 RSD
Stara cena: 4290 RSD
UŠTEDA: 1150 RSD

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

Ukus: mandarina-narandža

Pakovanje: 360 g

Natrol OMEGA-3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

Omega-3 riblje ulje pozitivno utiče na zdravlje srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA (eikozapentaenske kiseline) i DHA (dokozaheksaenske kiseline), sadrži MEG-3® riblje ulje sa dodatim prirodnim uljem limuna. Limunovo ulje utiče pozitivno na rad pankreasa, žučne kese i jetre, a doprinosi i boljem varenju.



**SUPER
PONUDA
990 RSD**

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

Pomaže kod glavobolje, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak i poboljšava cirkulaciju

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolja izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima.



**SUPER
PONUDA
1990 RSD**

Preporučena upotreba: 1 kapsula
dnevno uz obrok.

Pakovanje: 200 kapsula

Scitec Nutrition 100% WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

Ovaj protein surutke sadrži odličan sastav amino kiselina (značajnih za mišićna vlakna). Preparat je lako svarljiv, a ukus mu je odličan. Čak 50% prisutnih amino kiselina čine esencijalne amino kiseline, od kojih su velik deo amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) koje štite mišićno tkivo od razgradnje.

Preporučena upotreba: 1 dozu
(30g) pomešati sa 250 ml vode
ili obranog mleka i konzumirati
nakon treninga.

Pakovanje:
920 g i 2,35 kg

Ukusi: čokolada,
tiramisu, jagoda i
vanila

**SUPER
PONUDA
2880 RSD**

**SUPER
PONUDA
6330 RSD**



Biotech USA 100% CREATINE MONOHYDRATE

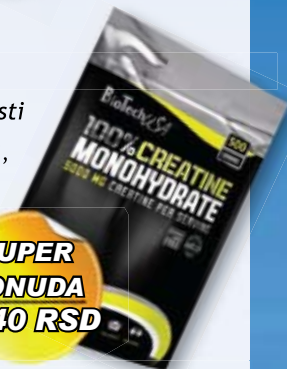
Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 500 g

**SUPER
PONUDA
1340 RSD**



SNI AMINO 4 HOUR™

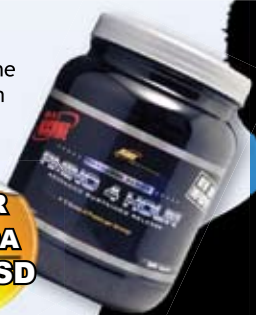
Spektar amino kiselina sa postepenom apsorpcijom

Sadrži amino kiseline koje su neophodne svim ćelijama, tkivima i organima u našem organizmu. Hrani vaše mišiće tokom 4 sata i snabdeva ih izuzetno važnim nutrijentima.

Preporučena upotreba:
Uzimati po 3 tablete dva puta
dnevno.

Pakovanje: 325 tableta

**SUPER
PONUDA
3370 RSD**



Biotech USA HYPER MASS 5000

Za povećanje telesne težine i mišićne mase

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj težini jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam.

Preporučena upotreba: pomešati
jednu porciju (65 g = 5 dozera) sa
450 ml obranog mleka ili vode.
Konzumirati jednom dnevno.
Pripremati neposredno pre
konzumiranja!

Pakovanje: 1 kg

**SUPER
PONUDA
1480 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.

POWER[®] PROTEIN



- 78 % PROTEINSKA MEŠAVINA
- OBOGAĆEN GLUTAMINOM
- INSTANT NAPITAK ODLIČNIH UKUSA



POWER PROTEIN predstavlja mešavinu whey protein koncentrata, mlečnog proteina, hidrolizovanog goveđeg proteina kao i peptida glutamina. Whey protein koncentrat se brzo apsorbuje, odmah ulazi u krvotok i hrani mišiće, pa samim tim i predstavlja najvredniji izvor BCAA amino kiselina, dok se mlečni protein sporije otpušta te kontinuirano, duži vremenski period hrani mišiće. Dodatak hidrolizovanog goveđeg proteina obezbediće vam čist protein očišćen od masnoća i holesterola koji se prirodno nalaze u mesu. Na ovaj način vaši mišići imaju stabilnu potporu do sledećeg obroka. Takođe, **POWER PROTEIN** smo pojačali peptidima

glutamina, najstabilnijim oblikom glutamina, koji se zbog svojih peptidnih veza mnogo lakše vezuje za ostale amino kiseline.

POWER PROTEIN je dostupan u dva različita bogata ukusa: čokolada-lešnik i jagoda-bela čokolada.

POWER PROTEIN je proizveden u EU, poseduje prateće sertifikate, pre svega HACCP i ne sadrži aspartam.

Proizvodi **POWER** linije napravljeni su u skladu sa EU standardima, od pažljivo odabranih sirovina. Svaki segment proizvodnje nadgleda tim stručnjaka što nam omogućava da našim kupcima ponudimo, pre svega, kvalitetne i zdravstveno bezbedne proizvode.

Sastav proizvoda

JAGODA - BELA ČOKOLADA
 Količina po porciji: 1 dozer (35 g)
 Porcija u pakovanju: 64



Nutritivna vrednost	100 g	35 g	*PDU%
Energija	1779,80 kJ/ 420,40 kcal	622,93 kJ/ 147,14 kcal	7%
Masti od čega	5,20 g	1,82 g	3%
- zasićene masne kiseline	2,10 g	0,735 g	4%
Ugljeni hidrati od čega	15,00 g	5,25 g	2%
- Šećeri	5,10 g	1,79 g	2%
Vlakna	0,80 g	0,28 g	**
Proteini	78,00 g	27,30 g	55%
So	0,70 g	0,25 g	4%

* Procenat dnevnog unosa iskazan za kalorijske potrebe prosečne odrasle osobe (8400 kJ/ 2000 kcal).
 ** PDU nije utvrđena.

Sastojci: Proteinska mešavina [koncentrat proteina **surutke** (50%), koncentrat proteina **mleka** (30%), izolat goveđeg proteina u prahu (10%), glutamin-peptid (10%)], nisko-masno mleko, arome: jagoda, bela čokolada, emulgator: natrijum-karboksimetilceluloza, zaslađivač: sukraloza, aroma: vanila, boja: ponso 4R*.

* Boja ponso 4R može nepovoljno da utiče na aktivnost i pažnju kod dece.



NOVO!!!
4970 RSD

ZBOG SVOG BOGATOG I RAZNOVRSNOG PROTEINSKOG SASTAVA,
POWER PROTEIN JE ODLIČAN IZBOR ZA ODRŽAVANJE
I POVEĆANJE MIŠIĆNE MASE.

POWER GLUTAMINE®

- UBRZAVA OPORAVAK
- SPREČAVA RAZGRADNJU MIŠIĆA
- PODSTIČE IZGRADNJU MIŠIĆA

Pansport **POWER** linija od februara biće bogatija za još jedan suplement koji će vaš napredak učiniti lakšim i bržim. Power Glutamin je mikronizovan L-glutamin uz koji će oporavak posle treninga biti znatno olakšan, a mišićna masa čistija. Svakako, uz Power Glutamin osećaćete se odmorno, jako i zdravo što i jeste misija nas u Pansportu.

Novina u Pansportovom asortimanu je mikronizovani glutamin koji ne samo da ubrzava oporavak i poboljšava izgradnju čiste mišićne mase već i ojačava imuni sistem i odlično utiče na zdravlje probavnog sistema. **POWER GLUTAMIN** je obrađen metodom mikronizacije tj. usitnjen do najsitnijih molekula. Na ovaj način organizam će brže iskoristiti sve benefite koje poseduje Power Glutamin.

POWER GLUTAMIN je glutamin vrhunskog kvaliteta, izrađen pod budnim okom stručnog tima i poseduje sve neophodne zdravstvene sertifikate, kao što je HACCP.

L - glutamin je amino kiselina koja u velikoj meri pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, ali i ubrzava oporavak posle teških i napornih treninga. L - glutamin je neesencijalna amino kiselina što znači da je naš organizam sam proizvodi. Ipak, ukoliko svakodnevno telo izlažete stresu, a fizički napor - trening, svakako jeste jedna vrsta stresa, onda vam je suplementacija glutaminom svakako neophodna. Razlog tome je što je L - glutamin uslovno esencijalan te se pri povećanim naporima njegova potrošnja ubrzava i telo ostaje bez ovog odličnog pogonskog goriva. Tokom treninga se smanjuje nivo amino kiselina u organizmu što dovodi do katabolizma mišića. Kako biste povećali ili održali mišićnu masu neophodno je da telo držite u stanju anabolizma u čemu će vam suplementacija glutaminom svakako pomoći.

NOVO*
2480 RSD

Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1 dozer (5 g)

Porcija u pakovanju: 100

Sastav po porciji (5 g)

Kalorije	83,6 kJ / 20 kcal
Proteini	5 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
L-Glutamin	5 g

Sastojci: L-Glutamin

* u prodaji od februara 2015.



Nenad Glišović



NENAD GLIŠOVIĆ

Višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique

NAPOMENA: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača.

RVANJE kvalitetan trening za vrhunske rezultate



Govoreći o opštoj fizičkoj pripremi misli se prvenstveno na trening snage i kondicioni trening.

Trening snage
Treninzi snage mogu da se održavaju kao samostalni treninzi, ali

veoma često i u kombinaciji i sa tehničko/taktičkim treningom i to na kraju, kad se završi rad na strunjači. Isto tako trening snage se može kombinovati i sa kondicionim treningom. Treninzi snage prevladavaju u fazi bazične pripreme i koriste se sve do 10-12 dana pre održavanja najznačajnijeg takmičenja za koje se tempira forma. Opterećenje kod treninga snage u početku kreće od 80 %, zatim se penje do 100 % i završava na 50 %. Postoje razne metode rada na snazi, piramidalnog sistema (jednostrana uzlazna piramida, jednostrana silazna piramida, dvostrana piramida i sl). Predložena opterećenja za razvoj maksimalne snage u bazičnom periodu kroz trening sa tegovima su: 2-6 serija i pri tome 1-6 ponavljanja po seriji sa 90 -100 odsto od maksimalnog opterećenja, 3-4 osnovne vežbe uz pauze u trajanju 3-5 minuta između serija.

Nakon odrađenih osnovnih vežbi snage, rade se još 4-5 dopunskih vežbi, ali sa manjim težinama i sa većim brojem ponavljanja, a uključene su i vežbe za trbušne mišiće, zgibovi, sklekovi, kao i razne vežbe sa tegovima.

Kondicioni trening

Kondicioni treninzi se primenjuju od početka priprema pa sve do neposredno pred početak najznačajnijeg takmičenja. U početku priprema kondicioni trening se sastoji od dugotrajnih trčanja 8-10 kilometara umerenog intenziteta individualno prilagođen sportistima. Nakon toga kreće se sa trčanjem po deonicama 4 km, 3 km, 2 km, 1 km. Broj ponavljanja deonica kreće se od 2 do 4. Nakon toga se dužine skraćuju na 600 m, 400 m, 200 m, sa 4-8 ponavljanja. Što se više približava najvažnije takmičenje u završnim pripremama deonice su od 100 m, 50 m, 30 m, 20 m, sa 8-12 ponavljanja.

Opterećenje kod kondicionog treninga u početku se kreće od 10 km, a završava se sa kratkim deonicama od 50 do 20 m.

Istezanje

Istezanje nakon treninga, govorimo o statičkom istezanju je od presudnog značaja u trenažnom procesu kao deo oporavka od treninga i ujedno početak priprema za sledeći trenažni dan. Preporuka: 15 minuta nakon svakog treninga kao i PNF istezanje. Na ovaj način smanjuje se mogućnost povređivanja.

Planiranje i
Planiranje i značaja za područje rvanja. Bez

programiranje treninga
programiranje je od izuzetnog svaki rad, a posebno sporta, odnosno planiranja i programiranja nemoguće je

upravljati tako osetljivim područjem, kao što je to upravljanje sportskom formom ili planski rad na obuci tehike. Svaki trener koji zanemari ovo područje imaće bar za 50 % slabije rezultate u svom radu. Planiranje treninga podrazumeva: određivanje ciljeva i zadataka trenažnog procesa, izbor mernih instrumenata za kontrolu pripremljenosti, potrebne materijalne i kadrovske uslove.

Programiranje treninga je izuzetno složen posao. On se radi na osnovu postavljenih ciljeva kao i materijalnih uslova u kojima će se obavljati proces treninga. U odnosu na trajanje sportske pripreme programiranje treninga se deli na 7 celina.

U najprostijim crtama planiranje možemo podeliti na: višegodišnje i godišnje planiranje, zatim planiranje po makrociklusima (6-12 meseci), mezociklusima i mikrociklusima (2-7 dana) i na kraju planiranje po danima i po treninzima. Svako od ovih planiranja je od velikog značaja i sva ova planiranja se rade na poseban način i u drugačijoj formi.

Višegodišnje planiranje se obično radi za period jednog ili dva olimpijskog ciklusa kad je reč o kadetima, juniorima i seniorima (4 ili 8 godina). Kad je reč o pionirima tu je potrebno praviti plan i na 2 godine.

Godišnje planiranje je moguće raditi po usvajanju godišnjeg kalendara takmičenja. Nakon što se usvoji kalendar takmičenja (potrebno je da se kalendar usvoji do kraja godine za narednu godinu). Bez kalendara takmičenja nemoguće je praviti godišnji plan rada.

Planiranje po makrociklusima prvenstveno zavisi da li u sezoni imamo jedno ili dva takmičenja za koji se mora sportista dovesti u top formu.

Planiranje po mezociklusima obično se pravi po određenim fazama pripreme i pravi se u periodima od 3 do 6 nedelja. Obično za razne vrste pripreme (bazične, situacione, završne...).

Planiranje po mikrociklusima se pravi u periodima od 2 do 7 dana, eventualno do 10 dana. Ovde je posebna osetljivost kad je u pitanju opterećenje-odmor. Ako mikrociklus traje 7 dana potrebno je voditi računa o smenjivanju treninga sa submaksimalnim, maksimalnim ili graničnim opterećenjima, kao i treninzima rasterećenja.

Planiranje po danima se radi za 1,2 ili 3 treninga u toku dana. Planiranje za pojedinačni trening je od izuzetnog značaja u ukupnom planiranju i potrebno mu je posvetiti najveću pažnju.

Nakon planiranja potrebno je izvršiti sva potrebna testiranja takmičara, biohemijske analize krvi kao i psihološka testiranja na osnovu kojih se pristupa izradi individualnog plana i programa priprema takmičara.



Aleksandar Brkić – STREETWORKOUT TAKMIČAR Za dobru formu nisu bitni uslovi i okruženje, bitna je samo volja



Aleksandar Brkić iz Čačka je uspešan streetworkout takmičar. U decembru je posetio svetsko prvenstvo u ovom sve popularnijem sportu, ali se takođe nada da će u narednom periodu i sam biti organizator jednog od ovakvih manifestacija. Pročitajte više o ovom talentovanom momku, kao i njegovim planovima i uspesima.

Reci nam nešto više o takmičenju sa kojeg si se vratio.

1. decembra bio sam deo najvećeg Streetworkout takmičenja na svetu WORLD STREETWORKOUT CHAMPIONSHIP 2014 Kazakistan, Astana. Učestvovalo je mnogo takmičara iz čak 75 zemalja. Gost na ovom takmičenju bio je i Hannibal for King začetnik ovog sporta i idol svih nas kao i Denis Minin koji je za mene jedan od najvećih ljudi i moj lični idol.

Koja druga takmičenja si do sad obilazio i koji su ti najveći uspesi?

Ostala takmičenja na kojima sam učestvovao su pretežno streetworkout takmičenja u našoj zemlji, u Beogradu, Valjevu, Ivanjici kao i takmičenja u mom gradu npr. u fitness centru smo organizovali takmičenje u zgibovima. A najznačajniji uspesi sa tih takmičenja su sigurno dve srebrne medalje iz Valjeva i dva osvojena prva mesta.

Koliko dugo se baviš streetworkout-om?

Streetworkout-om se bavim 2 godine, ovaj sport je po meni najzdraviji način vežbanja za sve nas jer



smatram da su bodyweight vežbe dovoljne za odličan izgled, izdržljivost, snagu i eksplozivnost.

Šta izdvaja streetworkout od drugih sportova?

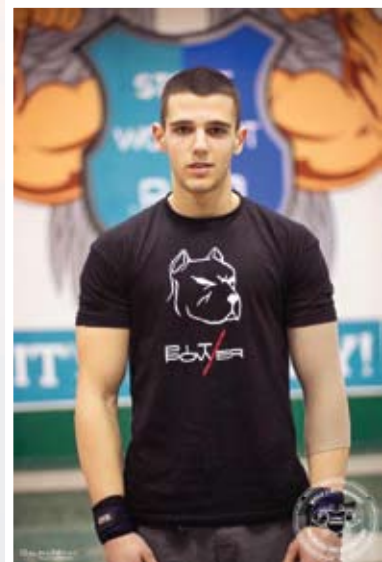
Ono sto takođe izdvaja streetworkout posebno dobrim sportom jeste što ga možete trenirati svuda, napolju, kod kuće pa čak i u teretani ukoliko ste toliko vezani za to mesto. Streetworkout se bazira na vežbama kao što su zgibovi, sklekovi, propadanja, apsolutni zgibovi koje su, po meni osnova svega, ali i dovoljne vežbe za izgradnju jakog gornjeg dela tela.

Šta koristiš od suplementacije?

Na dnevnom nivou moja suplementacija izgleda ovako: 2 merice whey proteina, 5 g glutamina i 5 g bcaa amino kiseline.

Koji su ti sledeći planovi?

Planovi za dalje su mi organizovanje Balkanskog cup-a u streetworkout-u na koje su i Denis Minin, Eugene



planiram da pozovem 12 gostiju među kojima Kocherga, Adam Raw Dasha Chepiga, ali i spremanje za naredno Svetsko prvenstvo koje će se održati na leto 2015. u Rusiji.



Dobra zabava i odlične nagrade

I 2014. godinu smo obeležili PANagradnim igrama. Pročitajte najbolje pesmice iz prethodnog perioda.

*Suplementi, teretana,
Pansport je stvarno mama,
trening spucam k'o iz šale,
dižem težine, velike i male*

Tomislav Bončić

*Idem ka faxu, a ulica pusta,
Dok gledam u izlog sve bale na usta,
Naši najbolji, sa pobedama u nizu,
Svu pažnju posvećuju Pansportu, a i Dymatize-u.*

*Gurtne, pojasevi, a i sve ostalo,
U Pansportu ćeš naći il' piši propalo
Trening nije trening, bez opreme ove,
Sve jeftino, blizu, za pobedničke snove.*

*I da nas pobednike učine kompletne,
uvek na repertoaru najbolje suplemente,
Sve najjače marke, kvalitet, a i cene,
Opremi se za zimu i neka zabava krene!*

Edin Jakupović

Na našu veliku sreću imali smo mnogo kandidata na izboru za MISS i MISTER-A PANSPORT-a. Dok su devojke ipak bile malo stidljivije, momci se nisu libili da pokažu kako se za dobar trening stiže do izvajanog tela.

Odlukom našeg stručnog tima titulu Miss i Mister-a Pansporta 2014. odneli su Tijana Maksimović i Stefan Despotović.

MISTER PANSPORT



MISS PANSPORT



JAKE NOGE ZA JAČE TELO

Trening rutina za snažnije i eksplozivnije mišiće nogu

Eksplozivna snaga je jedna od najbitnijih motoričnih sposobnosti kada govorimo o spremnosti jednog sportiste. Za što kraće vreme je potrebno da angažujemo što veći broj motornih jedinica. Na taj način podižemo svoj nivo eksplozivne snage. Eksplozivna snaga ima veze sa kompletnim telom, ako govorimo o borilačkim i drugim sportovima koji zahtevaju ovakav vid snage, ali svakako ima bazu u nogama. Ovde ćemo se pozabaviti treningom za jake, snažne i eksplozivne noge koje imaju ključnu ulogu u snazi kompletnog tela. Sa većom eksplozivnom snagom, plasman tehnike je efektivniji i lakši. Pre početka vežbanja eksplozivne snage, prvo moramo da radimo na čistoj snazi. Ovo je prvenstveno korisno, ali i neophodno zbog prevencije povreda.

Na razvoju snage bi trebalo provesti nekoliko nedelja. Optimalno je od 4 do 6 nedelja. Nakon tog perioda možemo krenuti sa vežbama za eksplozivnu snagu nogu. Ove vežbe karakterišu kratki intervali rada sa maksimalnim intenzitetom i dužim pauzama. Pauzu bi trebalo praviti do konačnog oporavka mišića između dve serije, za najefikasnije rezultate. Akcenat je da se radi kratko, ali sa maksimalnim tempom,

a broj serija je nešto veći, od 8 do 10. Vežbe za eksplozivnu snagu mogu biti različite i variraju od sporta do sporta. Međutim, neke od vežbi su iskočile u prvi plan i sa svojom efikasnošću zauzimaju mesto u svakom trenažnom planu. Kombinacije ovih vežbi su takođe deo jednog rasporeda, a u sledećim redovima ćemo se fokusirati na program koji obuhvata izuzetno efikasne i sigurne vežbe za snažne i eksplozivne noge.

Prva vežba u nizu su svakako čučnjevi, odnosno skokovi iz čučnja, koji su esencija snažnih i eksplozivnih nogu. Čučanj za ovu vrstu snage radimo iz donje pozicije i skačemo u vis. Što se više odbacimo to je bolje, a vraćamo se u istu poziciju iz koje ponovo skačemo u vis. Vežba može da se radi sa sopstvenom težinom, što je preporučljivo za početnike, a kasnije sa opterećenjem u vidu bučica. Takođe, šipka na vratu u vidu dodatnog opterećenja je odličan vid poboljšanja eksplozivne snage nogu. Optimalno opterećenje bi bilo oko 45 odsto od maksimuma jer je to opterećenje srazmerno ubrzanju pri skoku i aktivaciji motornih jedinica što su potvrdila naučna ispitivanja. Vežbu bi trebalo raditi do osam ponavljanja.

Druga vežba je skok na određeno uzvišenje. U trenažnim procesima se najčešće koristi stabilna kutija, sa različitim visinskim nivoima, na koju skačemo iz mesta. Skokovi na kutiju su vrlo efikasna stvar i vremenom se dolazi do odličnih rezultata, koji će se manifestovati u sve većem uzvišenju na koje skačemo. Početni položaj je iz čučnja, gde koristimo zamah obe ruke da bi što više odskočili od zemlje.



Vežbu bi trebalo raditi sa sopstvenom težinom i fokusirati se na 8-10 ponavljanja.

Lungees su sledeća vežba koja fantastično „radi“ noge. Ovo vežbu radimo tako što napravimo iskorak jednom nogom, savijenu u kolenu i odbacimo se u vis. Prilikom vraćanja na tlo zamenjujemo nogu i na taj način pogađamo mišiće obe noge. Ova vežba je poznata i kao „gušterov let“ i velikom broju ljudi predstavlja jednu od najzahtevnijih vežbi.

Iz tog razloga, trebalo bi je uvrstiti u redovan plan treninga. Možemo je raditi sa sopstvenom težinom ili sa manjim opterećenjem, ako je napredniji nivo sportiste u pitanju. Bučice, prsluci sa opterećenjem ili tegovi koji se vežu oko zglobova mogu biti korisni za naprednije vežbače.



Sprint je sigurno jedna od najbitnijih vežbi za eksplozivnu snagu nogu i snagu kompletnog tela. Ovo je izuzetna vežba za razvoj eksplozivne snage na srednjoj i kratkoj distanci. Sprinteve možemo da radimo sa ili bez opterećenja. Ako koristimo opterećenje, gume koje vežemo oko struka nam daju veći otpor. Najveći otpor je na samom kraju pokreta, gde se anulira inercija i stvara se dodatan napor u mišićima da se održi sila kretanja. Ova vežba je veoma bitna za sporotove na manjim terenima i za borilačke veštine. Sprintevi takođe treba da budu deo vašeg trening plana, dva puta nedeljno, ako želite pravu eksplozivnu snagu.

Ovo je mala lista vežbi, koje će vas pretvoriti u pravu „životinju“ ako ih redovno budete upražnjavali. Dva do tri puta nedeljno, maksimalno, je najbolji način za postizanje vrhunске

eksplozivne snage. Još jedna bitna karakteristika ovih vežbi je što vam postavlja mentalni izazov da budete u isto vreme jači, brži i impulsivniji u treningu. Probajte da uvrstite ove vežbe u svoj trenažni režim i osetećete bitnu razliku u svim ostalim segmentima. Jake noge - jako telo.



RAVAN STOMAK i MIŠIĆAVE RUKE – NIŠTA NIJE NEMOGUĆE

Maja Pavlović Vam otkriva najefikasnije vežbe za lepe ruke i ravan stomak

Da li želite da imate lepo oblikovane, čvrste grudi, široka ramena i savršeno uzak struk? Ako je vaš odgovor pozitivan onda odvojite par minuta za čitanje ovog članka i u svoju dnevnu rutinu ubacite makar jedan sat dnevno za realizovanje stavki koje ću vam navesti.

Na početku odmah da napomenem da ćete morati da izbacite pojedine namirnice iz svog svakodnevnog menija, a to su, pretpostavljate, slatkiši (verovatno omiljeni svima), ali i masna hrana i testenine. Ok, ne morate apsolutno da ih se odreknete, za početak pokušajte da smanjite količinu unosa tih namirnica. Posle, postepeno možete sve te "prazne kalorije" i kompletno da zamenite hranom sa boljim nutritivnim vrednostima. I da, naravno, jedan loš obrok neće uništiti vaš izgled, kao što ni samo jedan kvalitetan trening neće napraviti čudo od vašeg tela.

Što se tiče vežbanja mišićnih partija koje sam spomenula u uvodu potrudicu se da vam objasnim nekoliko vežbi koje će vam pomoći da dođete do željenog cilja. Ono što je veoma bitno je da se ne plašite težina. Sa bučicama od kilogram ili dva možete da počnete, ali nećete mnogo napredovati. Čim osetite da su vam prelake i da se ne zamarate, odmah ih zamenite većim težinama. Bolje je raditi serije sa manje ponavljanja, ali većim težinama, nego gubiti vreme na beskonačan broj ponavljanja od kojih nemate realne koristi.

Da krenemo od vežbi za grudi. Ipak one na ženskom telu, htele mi to da priznamo ili ne, privlače najviše pažnje. Kako bi dobro izgledale kako u uskoj majici ili džemperu, ali i u bikiniju ove vežbe su pravi izbor za vas:

BENČ PRESS - osim grudi u ovoj vežbi biće opterećeni, u manjoj meri i mišić ruku triceps i deltoid. Vrlo lako se izvodi i to na ravnoj klupi. Šipka na kojoj su ploče potiskuje se iz ležećeg položaja iznad prsa i spušta do ravnine prsa. Poželjno je napraviti 4 serije po 8-16 ponavljanja.

KOSI POTISAK BUČICAMA - Vežba za grudi koja stimuliše rad gornjeg dela grudnih mišića. Osim gornjeg dela grudi rade i mišići prednjeg ramena i u manjoj meri triceps. Izvodi se sa bučicama na kosoj klupi. Tek kada su vam ruke ravne započnite brojanje. Dok spuštate i potiskujete bučice pazite na donji deo leđa koji mora biti izvijen tj. u položaju tzv. "mosta".

Sljedeća vežba je **RAZVLAČENJE** - Počinjete tako što legnete na klupu, bučice u rukama, ruke paralelno sa podom. Dižite ruke ka gore. Sada ih polako vraćajte u početni položaj i sve ponovite. To bi bilo dovoljno što se tiče grudi.

Pa da pređemo na ramena:

POTISAK SA BUČICAMA - Vežba koja pogađa prednji deo deltoida. Postoji nekoliko varijacija za nju. Lagana je za izvođenje, pa se vrlo brzo nauči. Klupu je potrebno namestiti pod pravim uglom. Isprsite se, izvijte leđa u "most", duboko udahnite i napravite potisak. Kod osnovne vežbe ne okrećite bučice, nego ih čitavo vreme držite



vodoravno.

LATERALNO PODIZANJE BUČICA - u stojećem položaju uzmete bučice tako da vam dlanovi budu okrenuti ka butinama, podižite ih u stranu snagom mišića. Kada bučice dođu do visine ramena kontrolisano i polako ih vratite u početni položaj.

PODIZANJE BUČICA ISPRED SEBE - u stojećem položaju uzmete bučice u ruke tako da su vam dlanovi okrenuti ka prednjoj strani butina, podižite ih ispred sebe snagom ramena. Kada vam ruke budu paralelne sa podom polako ih vraćajte u početni položaj.

Sada smo došli do vama verovatno najzanimljivijeg dela, a to je stomak. Svi dolaze sa pitanjem kako da skinem stomak? Radim po

hiljade trbušnjaka, kardio svaki dan, ali stomak ostaje isti... Ne možete trbušnjacima i kardiom skinuti višak sa stomaka! I to se nadam da će svima postati jasno. Jedina stvar uz pomoć koje se možete rešiti viška masnih naslaga je regulacija ishrane, a tek kada to uredite možete očekivati nešto više od vežbi za stomak. Kada skinete višak onda trbušnjaci ulaze u igru, počinju da se formiraju tzv. pločice i da se sužava struk. Dakle korak po korak i doćićete do stomaka o kakvom ste oduvek sanjali.

Takođe, suplementacija vam može biti od velike pomoći. Za početak svima preporučujem, bez obzira na to da li ste početnici ili ste već uveliko u treningu, **WHEY PROTEIN!** Suplement koji je uvek dobrodošao. Pored proteina koristite riblje ulje koje je odlično za kardiovaskularno zdravlje,

vitamine i minerale koji će nadoknaditi manjak istih u ishrani jer je današnja hrana veoma siromašna ovim nutrijentima. Glutamin koji je izvrstan za oporavak mišića nakon napornih treninga i odličan je imuno buster, a nije na odmet i neki od sagorevača, ukoliko želite da ubrzate topljenje masnih naslaga.

Ali zapamtite da su to samo dodaci ishrani, a nikako zamena za obrok! Pravilna i zdrava ishrana je osnova lepog i pre svega zdravog tela. Jedite manje obroke više puta na dan. Zasadite se parčetom crne čokolade, zamenite kafu zelenim čajem, jedite što više zeleniša. Nije teško. Samo je potrebno malo discipline i organizovanosti. Postavite sebi prioritete i uživajte u prednostima koje vežbe i dobra ishrana donose.



MAJA PAVLOVIĆ i NENAD GLIŠOVIĆ - višestruki državni prvaci u bodibildingu -

Mi u Pansportu smo veoma ponosni što su Maja i Nenad postali deo našeg tima. Svojim uspesima na državnim i evropskim takmičenjima potvrdili su da se rad, disciplina i odricanje svakako isplati. Pročitajte više o tome šta je sve potrebno da se postane državni prvak i kako su uopšte počeli da se bave bodibildinom, koji su im naredni planovi, ali i neostvareni snovi.

Nenade, u Beogradu si osvojio prvo mesto i to je tvoja treća uzastopna titula državnog prvaka. Kakvi su ti utisci?

Osećaj je fantastičan jer kada se sve završi shvatim da taj "pakao" koji sam preživljavao tokom svakih priprema ustvari i nije toliko strašan u odnosu na osećaj pobeđe i titule državnog prvaka koja mi mnogo znači u životu jer sam pre svega uspeo da pobedim sebe.

Majo, ti si već nekoliko godina neprikosnovena u ovoj kategoriji i postala si prava ambasadorica ovog sporta u Srbiji.

Drago mi je da tako mislite. Kada biste znali kako je sve počelo ne biste verovali. A eto dokle sam stigla, jako sam ponosna na sebe zbog svih dosadašnjih uspeha, ali još nisam ostvarila svoje snove, ali u skorije vreme planiram to da uradim.



Koje su vam titule omiljene, oko kojih titula ste se najviše borili?

Maja: Meni je iskreno najomiljenija prva titula

državne prvakinja i titula sa evropskog prvenstva u Španiji 2014. godine gde sam zauzela treće mesto. A najviše sam se borila baš za tu titulu iz Španije, mada moram da pomenem i 6. mesto na svetskom prvenstvu, gde sam zaista imala najveću konkurenciju u dosadašnjoj karijeri.

Nenad: Meni je takođe omiljena prva titula državnog prvaka koja je u stvari i bila prekretnica u mom bavljenju ovim sportom. Konkurencija je bila sve jača iz takmičenja u takmičenje, a najteže je bilo na skorašnjem državnom prvenstvu gde su takmičari stvarno

bili kvalitetni, ali uspeo sam da potvrdim svoj uspeh.

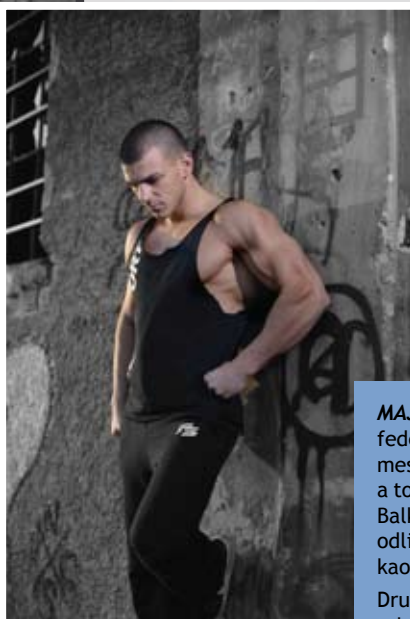
Kako ste počeli da se bavite bodibildinom?

Maja: Ovim sportom počela sam da se bavim pre 5 godina, kao i većina krenula sam rekreativno da vežbam i onda je usledio "Trofej Čačka" i mene su zamolili da delim pehare na tom takmičenju. Pristala sam. Tada su me sudije primetile i pitale Ivana Strugarevića, "Zašto ona ne počne da se takmiči, izgleda bolje nego ove devojke na bini?" I tako je sve počelo.

Nenad: Nekada sam trenirao fudbal i po preporuci tadašnjeg trenera krenuo sam u teretanu da malo ojačam. Međutim, ubrzo se u meni rodila ljubav prema bodibildingu. Počeo sam da idem sve češće u teretanu i polako prestajao sa fudbalom. Tada sam već znao da je bodibilding moj sport i da želim ceo svoj život da posvetim izgradnji i unapređivanju svog tela.

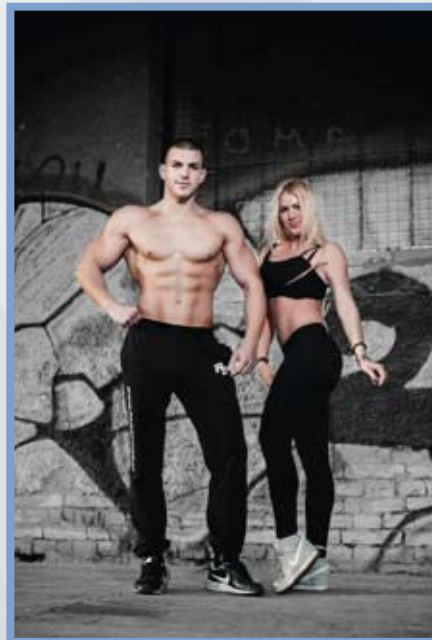
Vaše kategorije su malo specifične i ljudi ih retko svrstavaju u bodibilding. Šta je najbitnije, koja su pravila i kako se ocenjuje izgled prilikom takmičenja?

Maja: Specifične su jer su nove kategorije, svi su navikli na klasičan bodibilding i onda se odjednom pojavilo ovo. Ja mislim da je ovo najprirodnija i najlepša kategorija. Poštujem ja sve ostalo, ali to ostalo je više od sporta, neka vrsta umetnosti. Zapravo u bikini kategoriji se ne traži preterana mišićavost, gleda se ženstvenost, gracioznost, šminka, bikini...a u suštini najbitnija je ta neka simetričnost, široka ramena, leđa, podignuta zadnjica, uzak struk i blago mišićave noge. Eto ukratko.



MAJA PAVLOVIĆ - takmičarka u kategoriji bikini fitness u IFBB federaciji. Višestruka je šampionka Srbije i Balkana, osvojila je šesto mesto na prvenstvu sveta u koje se održalo prošle godine u Ukrajini, a tokom 2014. godine osvojila je zlato na prvenstvu Srbije i prvenstvu Balkana dok je na evropskom prvenstvu u Španiji osvojila bronzano odličje. Najnovije Majina odličja su zlato na takmičenju Čačak open, kao i srebro na Državnom prvenstvu u Beogradu.

Drugi član našeg tima je **NENAD GLIŠOVIĆ** - reprezentativac Srbije u bodybuilding-u u kategoriji Man Physique. Nenad je na Državnom prvenstvu održanom 25. oktobra odbranio titulu prvaka i ponovio prošlogodišnji uspeh. Pored toga, Nenad ima brojna odličja poput zlata na Kupu Srbije. Učestvovao je i na prvenstvu Balkana kao i na evropskom prvenstvu u bodybuilding-u





Nenad: Moja kategorija u svetu postoji već nekoliko godina, dok je u Srbiji još uvek novina i ljudi nisu baš upućeni u to. Prvenstveno bih naglasio da se dopada većini ljudi kojima je bodibilding "preteran" upravo zbog toga što



se ne traži neka preterana mišićavost i veličina, već se više gleda na to da bude sve simetrično sa umerenom izraženosti mišića. Ali ipak nije tako lako kao što većina misli da svako može doći na takmičenje. Treba biti genetski predodređeni za ovu kategoriju, imati prirodno uzak struk i široka ramena, kao i naravno sve ostale mišićne partije popunjene i usklađene sa tim. Na bini se ocenjuje upravo ovo što sam opisao, znači jednostavno sve mora biti skladno i simetrično, ali opet u granici jer se preteranost ocenjuje negativnim poenima.

Koliko vremena dnevno provedete na treningu i koje su mišićne partije najzastupljenije?

Maja: Od četiri do pet treninga nedeljno, sat - sat ipo dnevno. Iskreno ne mogu da izdvojim najzastupljeniju partiju jer sve radim podjednako. Ali kada sam na predtakmičarskoj dijeti najviše pažnje posvećujem stomaku.

Nenad: Obično je to 5 treninga nedeljno po sat i 20-ak min. Vežbam sve podjednako, ali trenutno nastojim da povećam malo ruke jer su mi slabija partija pa im posvećujem više pažnje.

Kako izgleda vaša ishrana i koliko su teške dijete pred takmičenje?

Maja, Nenad: Ishrana se razlikuje u off sezoni i na dijeti. Dijeta je striktna bez ustupaka. Dosta je teško i psihički i fizički, mnogo odricanja i sve se svodi na tri do četiri namirnice. Svaki obrok se sastoji od kombinacije proteina, malo kvalitetnih hidrata i dobrih masti. Proteine uzimamo iz piletine, belanaca, ribe, nemasnog sira i whey proteina, hidrate iz pirinča, krompira i ovsenih pahuljica, dok dobre masti dolaze uglavnom iz maslinovog ulja, omega 3... dok je u off sezoni potpuno drugačije, dajemo sebi malo više prostora, ali to zadovoljstvo kratko traje, jer za pripreme treba dosta vremena, a takmičenja se nižu jedno za drugim i već u januaru moramo krenuti sa priprema za kup Srbije.

Maja pored toga što si uspešna sportiskinja, ti si i redovna studentkinja na Medicinskom fakultetu, kako postižeš?

Da ja sam na 5. godini na Medicinskom fakultetu. Kako postižem? Pa kada nešto volite za sve se nađe vreme, a i profesori imaju razumevanja prema meni i jako sam im zahvalna na tome. Malo mi je teže da učim kada sam na dijeti, jer se teže koncentrišem

POSETITE PANSPOORT FORUM
www.pansport.rs/forum
 i potražite savete o ishrani,
 treningu i suplementaciji direktno
 od Maje i Nenada.



usled nedostatka šećera koji je u tom periodu potpuno izbačen iz ishrane, ali kada se mora nije teško.

Bez kojih suplemenata vaš napredak ne bi bio moguć?

Maja, Nenad: Što se tiče suplementacije sigurno možemo da kažemo da je kvalitetan whey protein neizbežan i uvek na prvom mestu. Ostala suplementacija zavisi od perioda. Van sezone koristimo već pomenuti whey, kreakalyn, NO reaktor, vitamine i minerale. Dok smo na dijeti: whey protein, ali sada je u pitanju čist izolat, kao i velike količine glutamina i BCAA bez kojih ne možemo zamisliti kvalitetnu dijetu uz zadržavanje mišićne mase. Moramo da napomenemo i omega 3 kao važan izvor dobrih masnoća koje su neophodne pogotovo kada je unos ugljenih hidrata smanjen ili čak na nuli. I za kraj dijete koristimo sagorevače kao što su l carnitin i dyma burn koji deluju fantastično kao pomoć pri skidanju poslednjeg viška kada se metabolizam uspori.

Šta je neophodno za dobar izgled i dobru kondiciju?

Maja: Ja smatram da je za dobar izgled i kondiciju presudna volja, a ona otvara vrata za dalje ciljeve i želje.

Nenad: Složio bih se sa Majom da je volja jako bitna, a takođe i upornost da istrajete u tome da promenite svoje loše navike i počnete živeti sportskim životom, a rezultati će vremenom sami doći.

Koji su vaši naredni planovi, takmičenja?

Maja, Nenad: Prvo sledeće takmičenje je kup Srbije u aprilu koje je i izborno takmičenje za reprezentaciju, odmah nakon toga sledi Balkansko prvenstvo za koje još uvek ne znamo gde će se održati. I ako Bog da idemo na Evropsko i vraćamo se sa medaljama.

I za kraj želimo da se zahvalimo Pansport-u koji nam je izašao u susret kada je bilo najpotrebnije i obezbedio nam neophodnu suplementaciju za predstojeće pripreme koje će biti teže nego ikad.



Foto: Nemanja Atanacković

MY FAVORITE Multiple

Energizer



- » jača imuni sistem
- » sadrži 23 vitamina i minerala
- » poboljšava opšte zdravlje

NATROL

Preporučeno

PANSPORT FITNESS RUKAVICE za svačiji ukus

Kako bismo izašli u susret svim potrebama i željama naših vernih potrošača, u proteklom periodu obogatili smo našu ponudu sportske opreme. Sigurno ste već prilikom posete jednoj od naših prodavnica širom Srbije imali priliku da vidite nove, kvalitetne rukavice koje će vaše ruke zaštititi od žuljeva i svakako olakšati vaš trening.

Devojke će biti posebno oduševljene spektrom boja i materijala koje će se savršeno uklopiti uz svaki stajling, ali i svakako pomoći vam da savladate veće težine.

RUKAVICE SA STEZNIKOM

Rukavice imaju steznik oko zglobova koji će vam pomoći da se bolje zaštitite od mogućih povreda kao i da olakšate sebi dizanje velikih težina tokom treninga.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u crvenoj, sivoj i crnoj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M, L, XL, XXL.



RUKAVICE SA GELOM

Gel u rukavicama nalazi se tačno na onim mestima na kojima se najčešće pojavljuju plikovi i žuljevi. Upotrebom ovih specijalno dizajniranih rukavica umnogome ćete olakšati vaš trening i velike težine biće mnogo jednostavnije za savlađivanje.

U PANSPORT ponudi rukavice sa gelom možete pronaći u sivoj i crvenoj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su S, M, L, XL, XXL.

ŽENSKE ČIPKANE FITNESS RUKAVICE

Specijalno dizajnirane za devojke, ove rukavice daju vam odličnu podršku na treningu, štite vaše ruke od mogućih žuljeva.

Rukavice možete naći u ljubičastoj, roznoj, narandžastoj i beloj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M.



ŽENSKE FITNESS RUKAVICE CVETNOG DEZENA

Rukavice sa cvetićima pravi su izbor za sve devojke koje u svakom momentu žele da izgledaju savršeno i moderno. Pansport u svojoj ponudi ima fitness rukavice koje će vas oduševiti cvetnim dezenom i odličnim bojama. Ipak, prvenstveno, ove rukavice daju odličnu podršku vašem treningu i zaštiti vaše ruke od žuljeva i povreda.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u ljubičastoj, roznoj i beloj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE SA GELOM

Ove rukavice su ojačane specijalnom vrstom gela koji je anatomski raspoređen na taj način da dodatno zaštititi vaše ruke od pojave žuljeva i plikova. Na ovaj način vaša jedina briga na treningu biće pomeranje sopstvenih granica, a ruke će svakako ostati negovane i ženstvene.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u ljubičastoj i žutoj boji.

Veličine koje su vam na raspolaganju su XS, S, M.



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.

iz PANSPORT-a



VITAMIN C - PREDUSLOV ZA ZDRAVLJE

Kako bi naše telo pravilno funkcionisalo potrebno je svakodnevno unositi dovoljno hranljivih materija. Jedna od najbitnijih materija je vitamin C. On je jedan od najispitanih i prvi sintetski dobijeni vitamin. Njegova uloga u našem organizmu je višestruka i njegov nedostatak se može veoma loše odraziti na zdravlje i otpornost organizma. Vitamin C je takođe poznat i kao najjači antioksidans među vitaminima topljivim u vodi i štiti naš organizam od virusnih i bakterijskih infekcija.

Povećana potreba za vitaminom C
Sa dolaskom zime i sve hladnijim vremenom potreba za vitaminom C se dodatno povećava jer on ima veoma značajnu ulogu u jačanju imuniteta. Dokazano je da stimuliše produkciju i poboljšava funkciju belih krvnih zrnaca koja pomažu u odbrani protiv infekcija i štite nas od bakterija i virusa. Jak imunitet nam je potreban kako bi smo pri ovakvom hladnom vremenu sačuvali zdravlje i izbegli prehladu i grip. Ne samo da pomaže u prevenciji i sprečavanju pojave prehlade i gripa već pomaže i u njihovom lečenju. Dokazano je da visoke doze vitamina C (nekoliko grama na dan) znatno skraćuju trajanje i ublažavaju simptome prehlade. Čak i sa dosta manjim dozama od 200 - 500 mg možete postići dobre rezultate u cilju sprečavanja ove bolesti.



unositi u većim količinama. Samo delimičan nedostatak ovog vitamina može izazvati gubitak apetita, hroničan umor, nervozu, upalu i krvarenje desni, krvarenja iz nosa, suhu kožu i bolove u mišićima i zglobovima. On deluje i kao prirodni antihistaminik, ublažava alergijske reakcije. Vitamin C takođe snižava nivo holesterola u krvi, kao i mogućnost razvoja kardiovaskularnih bolesti.

Hrana u kojoj se nalazi vitamin C

Za razliku od životinja, naš organizam ne može sam da sintetiše vitamin

C pa ga moramo unositi putem hrane ili suplementacije. Vitamin C se nalazi u voću i povrću, a najbogatiji izvori su šipak, južno voće (limun, narandža, kivi), lisnato i zeleno povrće, krompir i paprika. U mleku i životinjskom mesu se takođe nalazi vitamin C ali u veoma malim količinama. Vitamin C je supstanca osetljiva na toplotu, vazduh i svetlost. Zato se kuvanjem gubi veliki procenat ovog vitamina i najbolje je konzumirati svežu hranu.

Suplementacija

Zbog sve većeg uticaja raznih hemikalija u proizvodnji voća i povrća dovodi se u pitanje njihov kvalitet i količina vitamina koje sadrže u sebi. Ne samo zbog toga, već i zbog pojačanih potreba za vitaminom C u zimskom periodu preporučujem vam suplementaciju ovim vitaminom. Pansport ima u ponudi odlične suplemente vitamina C, firme Natrol. U zavisnosti od vaših potreba i želja možete kupiti običan "Easy C" od 500 mg, a možete kupiti i noviju formulu ovog proizvoda "Easy C Time Release" od 500 mg i 1000 mg. Novija formula Time Release je jedinstvena formula koja sadrži zaštićenu mešavinu, vitamina C koja uključuje i esterifikovan oblik vitamina C, B vitamine, cink, biotin, tiamin i riboflavin i folnu kiselinu. Noviji oblik vitamina C koji je esterifikovan deluje postepeno tokom dužeg vremena tako da će se održavati njegov nivo u organizmu, što je najvažnije za ispoljavanje dobrobiti vitamina C. Vitamin C nije toksičan i unošenje većih količina neće imati negativnih posledica po vaš organizam, što znači da ne možete preterati sa ovim suplementom. Organizam koristi onu količinu ovog vitamina koja mu je potrebna, a ostatak se izlučuje iz tela urinom.

Moja preporuka

Ovaj proizvod je sastavni deo moje suplementacije u toku cele godine, ali u zimskom periodu koristim pojačane doze ovog vitamina. Ovo je jedan od suplemenata koji nije namenjen samo sportistima već svim ljudima, a pogotovo onima koji u svojoj ishrani unose malo svežeg voća i povrća. S obzirom na njegovu cenu i važnost u očuvanju zdravlja ove godine sam poručio suplement i za svoju porodicu. Predlažem i vama da obradujete nekog do koga vam je stalo i poklonite mu ovaj suplement za Novu godinu ili Božić i time mu pomognete u očuvanju zdravlja.



**SUPER
PONUDA
2190 RSD**



**SUPER
PONUDA
1440 RSD**

UPUTSTVO: 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.

AAKG

Novo iz

BEZ PROTEINA NEMA NAPRETKA

Ne zaboravite na osnove – zdraviji, snažniji i mišićaviji uz PRO 80!



Iz ličnog iskustva mogu da tvrdim da barem 90 % današnjih vežbača bi radije izabralo neki kreatin ili suplement koji će im omogućiti bolju mišićnu pumpu, nego ono što im je zapravo potrebno. To mogu da zaključim i iz pitanja koja mi postavljaju u teretani gde vežbam, na Facebook-u ili na Pansport forumu. Stoga još jednom naglašavam da ako imate ograničen budžet ili zbog nečeg drugog ne možete da kupite više od jednog suplementa, ni to nije problem i sa tim možete da napredujete, samo treba da znate šta je to što vam stvarno treba. Šta je neophodno? I šta bi to moglo biti? Ne, nije kreatin (mada i kreatin je dobar, ali nije na prvom mestu!). To je **PROTEIN**.

Zašto baš protein? Zato što je protein zaslužan za izgradnju mišića. To je kao gorivo u automobilu (benzin, dizel itd). Naravno i ulje je potrebno automobilu, ali bez goriva se kola neće pokrenuti. Protein se ugrađuje u mišiće i pomaže im da rastu, samim tim i da budu snažniji. Samo ishranom nećete biti u mogućnosti da pojedete toliko proteina koliko vam je potrebno za izgradnju mišića. Trebalo bi da pojedete nekoliko kilograma pilećih grudi, mnogo belanaca itd. Ovde dolazimo do zaključka da su vam potrebni suplementi koji će vam pomoći pri unosu dovoljnih količina proteina za izgradnju mišića. To bi trebalo da bude 2,5-3 g po telesnoj težini, što znači da ako imate 80 kg onda biste dnevno trebali uneti oko 240 g čistog proteina, što samo kroz hranu ne bi bilo izvodljivo. Kod odabira bilo kojeg proteina trebalo bi posebno da pazite pri odabiru i da u skladu sa vašim ciljem birate proteinsku mešavinu sa određenim procentom proteina.

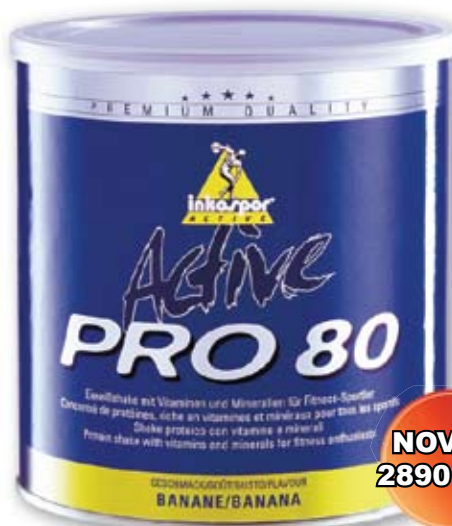


Jedan od mojih predloga bio bi Inkosporov Pro 80. **Zašto baš ovaj protein?**

Zato što je nemačka proizvodnja, a svi znamo da se Nemci ne šale kada je u pitanju kvalitet! Sadrži čak 80 % proteina i to iz mleka, surutke i belanca i samim tim je idealan za vaše potrebe. Sadrži vitamine i minerale koji će dodatno ubrzati ugradnju proteina u vaše mišiće. Pored toga sadrži još i BCAA (amino kiseline razgranatog lanca) i glutamin koji pomaže kod oporavka vaših mišića. Mišić ne raste onda kada ga trenirate, onda samo dobija stimulans, nego kad se mišić odmara. Pored toga je odličnog ukusa i lako se muti. Naravno, napomenuo bih i da je cena sasvim dostupna.

Preporučena dnevna doza je jedan dozer (25g) sa 250 ml nemasnog mleka ili ga možete piti sa vodom i to 2 puta dnevno. Ja bih preporučio da ga pijete posle treninga (jer onda su vaši mišići najistrošeniji) i između obroka, recimo za užinu na prazan stomak da bi se što pre prošlo kroz vaše telo i obezbedio vašim mišićima neophodne proteine za izgradnju mišića. Ako ste student ili učenik onda ujutru stavite protein u šejker i kad dođe vreme za užinu samo sipate vodu i pijete i već ste vaše telo, mišiće napunili dragocnim proteinima od kojih ćete rasti i jačati!

Živeli!



**NOVO!!!
2890 RSD**

**BOLJA PROKRVLJENOST,
MIŠIĆNA „PUMPA“,
SNAGA I ENERGIJA
BOLJE PERFORMANSE I
BOLJI REZULTATI**

**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 za osnovnu ishranu.



Upoznajte GLUTANATOR

Ukusni glutaminski prah sa čak 5 vrsta glutamina!

I ovog meseca stiže novo iznenađenje iz Pansport ponude! U pitanju je proizvod firme BiotechUSA, Glutanator. Ovaj proizvod se razlikuje od drugih sličnih, a saznajte i po čemu:

- » Glutanator sadrži čak 5 formi glutamina, koje omogućavaju brži oporavak nakon napornih treninga
- » Ovaj prah ima prijatan ukus limuna i sa vodom čini fantastičan ukusan okrepljujući napitak
- » Možete ga konzumirati u toku treninga, kao i nakon treninga
- » Dostupan je u jednoj dozi (15 g) tako da ga lako možete testirati ili poneti bilo gde sa sobom, a za one kojima se ovaj proizvod dopadne spremili smo i veće pakovanje (500 g)

Sigurno ste čuli za glutamin. Glutamin je amino kiselina koja može značajno pomoći u oporavku mišića, zaštititi mišiće od razgradnje (katabolizma), takođe podstiče anabolizam (izgradnju mišićne mase), ima pozitivan uticaj na lučenje hormona rasta, kao i na jačanje imuniteta. Mogu ga koristiti svi sportisti, kako muškarci tako i žene, bilo da je u pitanju profesionalni ili rekreativni bodibilding, фитнес ili neki od sportova izdržljivosti. Glutamin je zaista dobrodošao gde god je u pitanju veliki fizički napor. Već godinama je jedan od omiljenih suplemenata sportista, a za njegovu delotvornost postoje i naučni dokazi.

Da li ste znali ove činjenice o glutaminu?

- » 60% glutamina u našem organizmu nalazi se u mišićima, dok se ostatak nalazi u plućima, jetri, mozgu i dr. Glutamin se nalazi u hrani kao što je meso, živina, riba, mlečni proizvodi, leguminoze, a najpoznatiji je kao suplement, omiljen u širokom krugu sportista, a ujedno i sastojak proteinskih dodataka ishrani.
- » Koncentracija glutamina u mišićima može znatno da opadne, čak i do 50%, u slučajevima kao što su stres, intenzivni treninzi, loša ishrana, infekcije, hirurške intervencije i dr. Glutamin koji se nalazi u mišićnom tkivu se primarno koristi za očuvanje funkcija imuno sistema i telesnih organa.
- » Dokazano je da fizička aktivnost višeg intenziteta ili produženog trajanja dovodi do smanjenja mišićnih rezervi glutamina i da se blokira imunološki odgovor tela. Povišene vrednosti kataboličkih hormona koji su povezani sa napornim treninzima (kortizol)

povećavaju oslobađanje glutamina iz skeletnih mišića, kao i potrošnju ove amino kiseline od strane drugih ćelija

- » Glutamin igra važnu ulogu u metabolizmu proteina, zbog čega je veoma važan u ishrani i suplementaciji osoba koje žele da očuvaju i izgrade mišićnu masu. Glutamin može da smanji/

spreči katabolizam (razgradnju mišića) tako što druga tkiva kojima je potreban glutamin neće "krasti" glutamin koji se nalazi unutar mišićnih ćelija. Bodibilderi i sportisti koji se bave sportovima izdržljivosti koriste velike količine glutamina pri intenzivnim treninzima. Suplementacija glutaminom održava mišićnu masu, tako što ne dolazi do gubitka glutamina iz mišićnog tkiva za druge potrebe.

- » Suplementacija glutaminom skraćuje vreme oporavka, upale mišića su smanjene i sportisti obično kažu da nemaju poznati osećaj "težine u nogama" na narednom treningu. Brži oporavak znači i bolje zdravlje, bolje performanse i bolje rezultate. L-glutamin je potpuno prirodan i bezbedan suplement, jer je u pitanju amino kiselina koju inače unosimo putem hrane.
- » Asistirajući u ćelijskoj hidrataciji, povećava se ćelijski volumen tako da se redukuje vreme oporavka od sportske aktivnosti. Mišićna oštećenja uzrokovana intenzivnim treningom ili povredom se regenerišu efektivnije kada su ćelije hidrirane i kada je ćelijski volumen veći zahvaljujući ovoj važnoj amino kiselini.
- » Suplementacija glutaminom može uticati na prirodno lučenje hormona rasta HGH. Ovo dalje dovodi do efikasnije apsorpcije nutrijenata, poboljšanja metabolizma masti, što dalje kao posledicu ima i smanjenje masnoće u telu i izgradnju čiste mišićne mase.
- » L-glutamin je prisutan i u mozgu, utiče i na fokus, pamćenje i mentalne performanse. Istraživanja pokazuju da glutamin može da utiče i na poboljšanje koncentracije, smanjenje stresa i podizanje opšteg energetskeg nivoa.
- » Preporuka za uzimanje glutamina je uglavnom 5 g pre i 5 g posle treninga. Međutim, za intenzivnije treninge ova doza može biti i veća. Najbitnije vreme za uzimanje glutamina je posle treninga, kada je naš organizam "najosetljiviji", a po potrebi dodatnu dozu glutamina možete uzeti pre ili u toku treninga, kao i pre odlaska na spavanje. Jedna doza Biotech Glutanator napitka sadrži 10 g glutaminskog matriksa i preporučujemo vam da ovu dozu popijete posle treninga, a možete ga piti i u toku treninga kao osveženje.
- » Prevelike doze glutamina mogu rezultirati stomaknim tegobama. Ipak, sporedni efekti su veoma retki i preporučuje se upotreba manjih doza u početku korišćenja glutamina, čisto da bi se ispitala tolerancija.

Kao i sa bilo kojim drugim suplementom, ukoliko imate bilo kakvih zdravstvenih problema najpre se savetujte sa Vašim lekarom.

Podelite sa nama Vaše mišljenje o ovom, kao i o drugim proizvodima iz naše ponude na Pansport forumu!
(www.pansport.rs/forum)



NOVO!!!
3160 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.

Novo iz PANSPOORT-a



POJAČAJTE TRENING, UBRZAJTE MRŠAVLJENJE UZ L - KARNITIN



L karnitin je klasifikovan kao amino kiselina, ali u klasičnom smislu ne možemo da ga svrstamo u ovu grupu proizvoda. Da pojasnim, L-karnitin jeste amino kiselina tj. dipeptid sastavljen od dve amino kiseline (metionina i lizina). Karnitin možemo naći u crvenom mesu, ribi i mleku. Ali, čak i kad se trudimo da unosimo najbolje izvore karnitina iz namirnica nemoguće ga je uneti u dovoljnim količinama. Amino kiseline se uglavnom koriste u telu za sintezu proteina i kao neurotransmiter. Ako hoćemo stručno da objasnimo onda to zvuči ovako: karnitin se prvenstveno koristi da olakša transport dugolančanih masnih kiselina u mitohondrije ćelije za proizvodnju energije. Što znači da ovaj proces daje energiju organizmu spaljivanjem masti, ali i takođe sprečava stvaranje masnih naslaga oko vitalnih organa.

L - karnitin potpomaže metabolizam, kao i rast i razvoj. Odličan je za sve one koji su na dijeti jer sagoreva masti, povećava energiju, poboljšava otpornost na zamor mišića i smanjuje osećaj gladi i slabosti.

Pored ovog L-karnitin ima i zdrstvene koristi za organizam. Npr. neke studije su pokazale da uzimanjem dopune L-karnitina pozitivno utičemo na kardiovaskularni sistem. Po mnogim studijama L-karnitin je koristan u povećanju produktivnosti srca, poboljšavajući njegovu funkciju, stimulišući njegovo snabdevanje energijom i poboljšavajući rad kardiovaskularnog sistema.

Ljudi koji boluju od dijabetesa II takođe mogu profitirati uzimanjem L-karnitina. On će dijabetičarima pomoći povećanjem oksidacije glukoze i unosa glukoze. On takođe može služiti i kao antioksidant koji smanjuje pa čak i sprečava štetu nanetu slobodnim radikalima.

Znači ima veliki značaj za imuno sistem pa ga možete koristiti kada ste prehladeni ili imate problem sa alergijama. Kod napornih treninga i takmičenja u organizmu lako može doći do nedostatka L-karnitina. Za njegovo iskorišćavanje u metabolizmu važni su vitamin B-1 i B-2 i takođe gvožđe. Ukoliko imamo manjak nekog od ovih sastojaka količina L-karnitina u organizmu može biti niska.

U stanjima kada nema dovoljno L-karnitina dolazi do smanjene proizvodnje energije u ćelijama posebno onima koje koriste masti.

Samim tim dolazi do slabosti mišića i uopšteno do osećaja slabosti organizma. L-karnitin se proizvodi u jetri i bubrezima pa se transportuje u tkiva koja koriste masne kiseline kao izvor energije, a to su srčani mišić i skeletni mišići.

Uzimanje L-karnitina bez vežbanja neće doneti nikakve rezultate u cilju mršavljenja. Može džaba čamiti u vašem organizmu ako nema sile koja će pokrenuti masti sa kukova, stomaka i ostalih mesta. Vežbanjem teramo telo da upotrebi masti koje će doći do ćelija da bi ih L-karnitin odveo u mitohondrijsku peć. L-karnitin vam može pružiti veliku pomoć prilikom dijetе. Ne samo da će vam pomoći u sagorevanju masti, već i povećati vaš aerobni kapacitet zbog čega ćete moći sagoreti više kalorija, smanjiti umor i potisnuti apetit.

U Pansport ponudi možete naći Isostar L-karnitine u ampulama. Dobra strana ampula je što u jednu ampulu količinski može stati ono što u tabletu ili kapsulu ne može. Zatim tečna forma L-karnitina osigurava bržu apsorpciju i veću iskorišćenost u organizmu od ostalih oblika L-karnitina.



isostar®

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 za raznovidnu ishranu.



MP

MUSCLEPHARM.

Natrol COQ-10 30mg, COQ-10 50mg i COQ-10 100mg

Koenzim Q-10 - moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Koenzim Q-10 je moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost, i uopšte kvalitet svakodnevnog života. Koenzim Q-10 je esencijalna, vitaminu slična supstanca rastvorljiva u mastima. Srce, jetra, bubrezi i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji. Q-10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ-10. Starenjem telo gubi sposobnost sinteze potrebnih količina CoQ-10, a prema nekim saznanjima 80 %. Pozitivno delovanje koenzima Q-10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevnim iscrpljujućim treninzima. Koenzim Q-10 pokazao je pozitivne rezultate kod tzv. sindroma hroničnog umora (fatigue syndrome).

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 60 gel-kapsula (CoQ-10 50 mg i 30 mg), 30 gel-kapsula (CoQ-10 100 mg)

**SUPER
PONUDA
1690 RSD**

**SUPER
PONUDA
2230 RSD**

**SUPER
PONUDA
2380 RSD**



ISOSTAR izotonični napici

Hidratacija pre, u toku i posle treninga

Opšte je poznato da znojenjem ne gubimo samo vodu iz organizma već i veoma važne minerale i vitamine koji nam omogućavaju normalno funkcionisanje organizma. Isostar vam nudi pravo rešenje za ovaj problem i to u vidu lakorastvorljivog praha sa ukusom narandže i limuna, šumećih tableta sa ukusom narandže i "ready to drink" napitaka sa ukusom narandže i limuna.

Preporučena upotreba: može se piti pre ili nakon treninga ili u toku dana

Pakovanje: Powder - 400 g, Power Tabs - 10 tableta, Sport Drink - 500 ml

150 RSD

420 RSD

890 RSD



Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Svaki chocopro proteinski bar pruža vam 18 grama proteinskog blenda i to iz tri izvora: proteina surutke, kazeina i proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase. U ovoj ukusnoj proteinskom čokoladi možete da uživate u bilo kojem delu dana, a svom organizmu ćete pružiti odličnu nutritivnu podršku.

Preporučena upotreba: jedna štanglica pre ili nakon treninga ili u toku dana

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g

**SUPER
PONUDA
220 RSD**



Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti.

Beta alanin je prirodna beta amino kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina. Studije su pokazale da upotrebom beta alanina u periodu od četiri nedelje rezerve karnozina mogu da se povećaju i preko 50 %, a redovnom upotrebom od oko tri meseca, čak i 80 %. Ovakvo povećanje karnozina u mišićima povećava i sposobnost organizma da neutrališe dejstva mlečne kiseline i da duže i kvalitetnije trenira.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1.6 g - ½ kafene kašičice) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno. Danima sa treningom, konzumirati jednu dozu neposredno pre treninga i jednu dozu odmah nakon treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Pakovanje: 192 g

**SUPER
PONUDA
2540 RSD**



TANITA

Monitoring Your Health

**BRZO I PRECIZNO MERENJE
MASE, PROCENTA MASTI I
HIDRIRANOSTI ORGANIZMA**



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
EDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

**ODOBRENE OD STRANE FDA
(ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)**

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.

Sasvim koristan slatkiš - CRNA ČOKOLADA

REČ ČOKOLADA vodi poreklo iz navatl, astečkog jezika od reči „czoko-latl“, što znači „kakaovo piće“.

Glavni sastojak čokolade je kakao, koji potiče iz tropskih nizija Južne Amerike, a najviše se uzgaja u Meksiku i Centralnoj Americi. Po staroj Meksčkoj legendi, čokolada je bila piće bogova u raju, a seme drveta su bogovi dali ljudima kao blagoslov. Asteci su u znak zahvalnosti bogovima prinosili ljudsku žrtvu, a poslednji obrok „žrtvovanog“ je bio kakao. Asteci i Maje su koristili kakao zrna kao novac, a bogatiji Asteci su pili desetine čaša vruće čokolade dnevno, kao eliksir dugovečnosti.

Od Korteza, čuvenog španskog konkvistadora, do švajcarca Danijela Petera (jednog od osnivača kompanije „Nestle“) čokolada je menjala svoj sastav, oblik i ukus. Ali ono što je uvek bilo i ostalo polazna osnova za spravljanje čokolade je kakao. Kakao drvo, tj. Theobroma cacao, daje plodove dva puta godišnje. Postoje tri osnovne vrste zrna kaka: Foresterio, Kriolo i Trinitario.

Da bi seme kaka razvilo karakterističnu aromu i boju potrebno je da se izloži procesu vrenja (fermentacije), zatim se zrno ljušti, peče, drobi, sortira, melje i na kraju se od nastale kakao mase pod velikim pritiskom (presovanje) dobija kakao buter i kakao prah. Crna čokolada se pravi od kakao mase, kakao butera i šećera (tu je i lecitin), dok se mlečnoj dodaje mleko u prahu (30 % kakao delova). Sadržaj od preko 60 % „kakao delova“ garantuje maksimalan kvalitet i sve pozitivne efekte konzumacije crne čokolade.

Crna čokolada sadrži i feniletilamin, koji se smatra da funkcioniše kao neuromodulator ili neurotransmiter u centralnom nervnom sistemu sisara (sastojak je mnogih dodataka ishrani u kategoriji „stimulativnih“ sagorevača masti).

Količina kofeina u jednoj šoljici kafe odgovara količini od oko 800 g crne čokolade.

Pretpostavka je da teobromin (metiksantin, srodnik kofeina u čokoladi) doprinosi „zavisnosti“ od čokolade, a tu je i triptofan, esencijalna amino kiselina koja direktno učestvuje u stvaranju serotonina (čokolada, kao prirodni anti-depresiv).

Inače, samo 40 g crne čokolade obezbeđuje 15 % svih dnevnih potreba za magnezijumom, koji je važan u proizvodnji energije, za jake kosti, oporavak mišića i prenos nervnih impulsa. Ista količina obezbeđuje 34 % dnevnih potreba za bakrom. Pored magnezijuma, tu je i gvožđe, koje može pomoći kod blaže anemije, 50 g crne čokolade obezbeđuje oko 23 % dnevnih potreba za gvožđem.

Novija istraživanja su pokazala da je crna

čokolada koja sadrži 60 % kakao delova i više, veoma moćan antioksidans. To „blagotvorno svojstvo“ duguje sadržaju polifenola i flavonoida, koji čiste organizam od „slobodnih radikala“ - „nosilaca oksidativnog stresa“ za svaku našu ćeliju, a nastaju u metaboličkim procesima (proizvodnje energije). Flavonoidi doprinose snižavanju krvnog pritiska i boljoj cirkulaciji preko efekta na vazo-dilatatorni (širi krvne sudove) azot-monoksid (NO). Polifenoli i flavonoidi se smatraju i bitnim faktorom u regulaciji nivoa dobrog holesterola u krvi (HDL), neka istraživanja pokazuju da redovna konzumacija crne čokolade (60 % kakao delova i više) doprinosi povećanju nivoa HDL za 10 %, podsetimo se da je HDL najbitniji faktor u prevenciji ateroskleroze (masni plakovi na zidovima krvnih sudova) i zdravlja krvnih sudova. Navedeni antioksidansi sprečavaju oksidaciju LDL („loš holesterol“). Pomenimo i to da crna čokolada sadrži oleinsku kiselinu (nezasićenu masnu kiselinu) koja ima bitnu funkciju u regulaciji „nivoa holesterola“.

Postoje dokazi da tamna čokolada ima pozitivan efekat i na insulinsku osetljivost kod obolelih od dijabetesa. Antioksidativne komponente crne čokolade, doprinose većoj otpornosti kože na UV zračenje. U jednoj studiji rađenoj na 30 ispitanika, osobe koje su konzumirale crnu čokoladu redovno bile su otprilike duplo otpornije na „crvenilo“ izazvano sunčanjem (opekotine od sunca). Pored gvožđa, bakra i magnezijuma, crna čokolada je bogata je i kalijumom i fosforom, kao i vitaminom K.

Loše strane crne čokolade?

- crna čokolada sadrži oksalate koji se izlučuju kroz urin i mogu doprineti stvaranju kamenaca u bubrežima (međutim, ovo je problem samo ako jedete velike količine čokolade)
- osobama sklonim migrenama je čokolada često okidač za napade glavobolje
- crna čokolada je jako kalorična pa je umerenost poželjna (100 g = oko 540 kCal)
- s obzirom na to da sadrži manje količine kofeina, tamnu čokoladu ne biste trebali da jedete pred spavanje

Većina ovih „mana“ crne čokolade je povezana sa preteranom konzumacijom. Da biste osetili sve dobrobiti crne čokolade, ne preterujte!!! Dovoljno je 20-40 g (ili jedan, dva reda) crne čokolade dnevno.

A mlečna i bela čokolada?

Ako više volite mlečnu čokoladu, možda će vas razočarati činjenica da ništa od navedenog ne važi za mlečnu čokoladu. Supstance iz mleka „se vežu“ sa antioksidansima iz čokolade i čine ih nedostupnim (zato mlečna čokolada nije dobar izvor antioksidanasa). Ona je poput neke „razblažene“ varijante, čije su sve dobre vrednosti stavljene po strani na uštrb dobrog ukusa. Sadržaj kakao delova je i do 3 puta manji, dok dodato mleko sadrži dodatne zasićene masnoće.

Crna čokolada, takođe sadrži zasićene masti, ali one su u obliku stearinske kiseline iz kakao butera, koja nimalo ne utiče na nivo holesterola. Mlečna čokolada sadrži više šećera od crne, koji posledično podiže apetit, dok kod crne nema takav učinak. Kada jedete slatko (prosti šećeri), količina šećera u krvi se diže naglo, a onda brzo i pada, pa smo „brže gladni“ i jedemo više (paradoksalni efekat „insulinske oluje“).





ŠTA je kinezitejping?

Kinezitejping (KT) predstavlja metodu lepljenja specijalnih elastičnih traka u određenim povređenim i bolnim delovima tela. KT je tehnika bazirana na podsticanju prirodnih sposobnosti tela za izlečenje. Primenom ove metode podstiču se procesi u telu koji pokreću zarastanje tkiva i oporavak od povrede.

Mehanizam bola u mišićima

Povređen mišić se brani od daljeg povređivanja time što povećava svoju napetost. Bolni signali iz mišića putuju do kičmene moždine, odakle se putem refleksa vraćaju signali u mišić koji povećavaju napetost mišića. Povećanje napetosti u mišiću isteže mišićna vlakna, što povećava bol i opet povećava napetost i grč u mišiću. Grč mišića dovodi do poremećaja lokalne cirkulacije, otoka tkiva, što dalje pojačava bol. Bol je posledica nadražaja nervnih završetaka, koji su više pritisnuti kod otoka mišića i lokalnih tkiva. Korišćenjem elastične trake smanjuje se lokalni pritisak u tkivima, smanjuje se nadražaj nervnih završetaka, podstiče se cirkulacija.

Kako deluje kinezitejping metoda?

1) Podrška mišićima:

- Poboljšava kontrakciju slabih mišića
- Umanjuje mišićni zamor
- Smanjuje grč i napetost mišića
- Veći obim pokreta

2) Smanjuju otok tkiva i mišića:

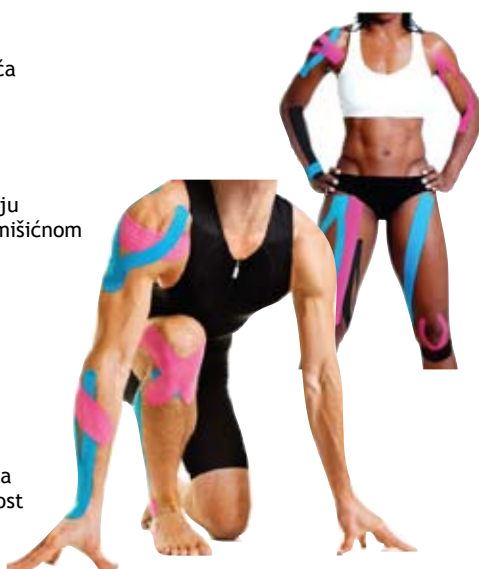
- Poboljšava krvnu i limfnu cirkulaciju
- Smanjuje toplotu i toksičnost u mišićnom tkivu
- Umanjuje upalu
- Smanjuje bol u koži i mišićima

3) Smanjuje bol:

- Aktivira kičmene blokade bola
- Aktivira moždane blokade bola
- Smanjuje napetost mišića

4) Koriguje probleme sa zglobovima:

- Popravlja kontakt zglobnih površina
- Normalizuje mišićni tonus i napetost u zglobu
- Poboljšava obim pokreta
- Ublažava bol



Lepljenje traka kinezitejping

Kinezitejping se postavlja po određenim principima, pri čemu se vodi računa o anatomiji mišića i zglobova, kao i tipu povrede, odnosno oboljenja.

KT trake se lepe sa ciljem:

- rasterećenja određenog mišića i dela tela ili
- davanja podrške kako bi se podstakla funkcija mišića

Kinezio traka nema zadatak imobilizacije, nego omogućava pokret. Kako će se trake postaviti zavisi od više faktora: od mesta gde se traka lepi, da li se radi o snažnom ili oslabljenom mišiću, da li je prisutan bol, da li je u pitanju povreda mišića ili ligamenta. U nekim slučajevima traka se koristi uz manje ili veće istezanje prilikom postavljanja, a u drugim se prethodno povređeni deo tela postavi u određeni položaj.

Aplikuje se na tri načina: u formi slova "I", slova "Y" ili "X".

Traka se lako lepi na kožu, koja mora biti čista, a poželjno je uklanjanje dlaka u cilju boljeg prijanjanja trake.

Kinezitejping efekat traje 3-5 dana od postavljanja trake.

Traka je otporna na vodu, tako da se može primenjavati i u vodenim sportovima.



CARNI-FX
CARNI
X



- 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

SCITECTM
NUTRITION

Ne idite unazad!

Počela je još jedna godina. Kada bih morao da odaberem jednu poruku koju bih želeo da, počevši od 1. januara, zauvek usvojite kao način razmišljanja, to bi bez ikakve sumnje bilo: ne idite unazad. Šta želim da kažem? Svako od nas doživljava određene, izuzetno značajne, trenutke „budjenja“ - kako u životu, tako i u treningu ili na poslu - nakon kojih se nikada ne vraća starom načinu doživljavanja sveta i obavljanja stvari. Kada se neki od njih desi, više nismo iste osobe. Mnogo najvrednijih lekcija naučimo na najteži način, ali dobra stvar je da se, ako smo dobri učenici, nakon tako savladane lekcije nikada ne vraćamo unazad - nikada ne ponavljamo greške. Razmislite o ključnim tačkama koje zauvek menjaju načine na koje delujemo i vode nas ka uspehu u poslu, treningu, odnosima sa drugima i samom životu. Iako svaka životna oblast ima potencijal da nas nauči mnoštvu lekcija, usmerite se na sledeće „kapije“ saznanja kroz koje ćete, ako zaista želite uspeh, prolaziti nikada se ne vraćajući nazad.

Dakle, počevši od ove godine: Nikada se nećete vratiti nečemu što nije donosilo rezultate. Bili to posao, neadekvatan režim ishrane ili plan treninga, neuspešna veza okončana iz jasnih razloga, nikada se ne treba vraćati istoj stvari uz očekivanje različitih rezultata.

Nikada nećete činiti bilo šta što od vas zahteva da budete ono što niste. U svemu što činimo, obavezni smo da sebi postavljamo pitanja „Zašto ovo radim? Da li sam spreman za to? Da li mi odgovara? Da li je održivo na duže staze?“ Ako je na bilo koje od ovih pitanja odgovor „Ne“, trebaće vam zaista veoma dobar razlog da sebi opravdavate istrajavanje na bilo čemu što je u pitanju.

Nikada nećete pokušavati da promenite druge osobe. Kad shvatite da ne možete prisiliti nekoga na bilo šta, pružite mu slobodu i dozvoljavate da iskusi posledice, istovremeno pronalazeći i svoju sopstvenu slobodu.

Nećete verovati da možete ugoditi baš svakome. Razumevši da je zaista nemoguće ugoditi svakome, počecete da živite sa svrhom, nastojeći da ugodite samo onim pravim, istinski važnim osobama.

Nećete stavljati kratkoročnu udobnost ispred dugoročne

koristi. Kad shvatite da želite nešto što u početku iziskuje bolan, ali i vremenski ograničen korak, ne oklevajte da ga preduzmete i budite svesni da vas on vodi ka dugoročnoj koristi. Upravo svakodnevno življenje sa ovim principom je jedna od najtemeljnijih razlika između uspeha i neuspeha, kako na ličnom tako i na profesionalnom planu.

Nećete verovati bilo kome ili bilo čemu što deluje savršeno. Za svakog od nas je prirodno da biva privučen stvarima i osobama koje deluju „neverovatno“. Volimo izuzetnost i naravno da treba da u svakom trenutku težimo ka njoj. Treba da nastojimo da budemo u društvu osoba koje su uspešne u onom što rade, prijatelja koji imaju sjajne karaktere, težimo vezama sa osobama koje su izuzetne osobe, poslovima u firmama koje napreduju. Ali ako neko ili nešto deluje previše dobro da bi to bilo istinito, verovatno i nije. Jer, svet je nesavršen, i tačka. Niko i ništa nije bez nedostataka, i ako se čini da jeste, obuzdajte preveliki entuzijazam.

Nikada nećete gubiti iz vida širu perspektivu.

Bolje emotivno funkcioniramo i ostvarujemo bolje rezultate ako smo u stanju da sagledavamo širu perspektivu. Zbog sopstvenog uspeha, usvojite spoznaju da nijedan događaj nikada ne predstavlja čitavu priču. Podsećajte se na to - svakog božijeg dana.

Nećete zanemarivati temeljito razmišljanje o stvarima. Bez obzira na to koliko dobro nešto izgleda spolja, samo dubljim, temeljitim i iskrenim promišljanjem ćemo spoznati ono što nam je zaista potrebno: istinski pogled na stvarnost koga smo dužni da svakodnevno omogućavamo sebi.

Nećete odbijati da se zapitate zbog čega se nalazite upravo tu gde jeste. Još jedna od ključnih razlika između uspešnih i svih ostalih je da u svakoj oblasti života uspešni neprestano postavljaju sebi pitanje „Koja je

moja uloga u trenutnim okolnostima, kako sam se našao tu gde sam?“ Nikada ne posmatrajte sebe kao žrtve okolnosti, čak i kada to uistinu i jeste - sam takav pogled na svet učiniće vas snažnijim.

Nećete zaboraviti da vaš unutrašnji život određuje vaš spoljašnji uspeh. Dobar život često ima vrlo malo veze sa spoljašnjim okolnostima. Jer, srećni smo i ispunjeni najvećim delom zbog onoga ko smo i što postajemo iznutra. Upravo razvoj unutrašnjeg života u ogromnoj meri doprinosi stvaranju mnoštva spoljašnjih okolnosti.

Naravno, i obrnuto je tačno: oni koji bezuspešno nastoje da dostignu uspeh u različitim životnim oblastima gotovo uvek mogu da kao razlog ponavljanja istih grešaka pokažu prstom na jedan od ovih obrazaca. Svi grešimo, čak i oni najuspešniji, ali samo oni koji koriste svoje greške na pravi način postižu uspeh. Ono što uspešni čine bolje je prepoznavanje i uvažavanje obrazaca koji dovode do grešaka i izbegavanje njihovog ponavljanja. Jednostavno rečeno, oni uče iz bola - kako svog sopstvenog, tako i drugih osoba.

Bol je neizbežan. Međutim, ponavljanje istog bola dva ili više puta, kada smo u mogućnosti da odaberemo da učimo i preduzmemo drugačije korake, se svakako može izbeći. Parafrazirajući reči nekoga čije ime sam zaboravio: „Ne trebaju nam novi neuspešni načini... i stari su nam sasvim dovoljni!“ Obaveza svakog od nas, u poslu, u treningu, u samom životu, je da ih prepoznavamo, razumevamo, ostavljamo iza sebe i nikada ih ne ponavljamo.

I u Novoj godini - trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više. 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!



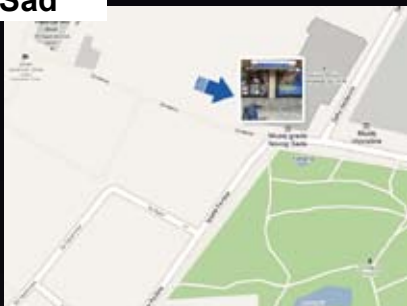
Takode, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



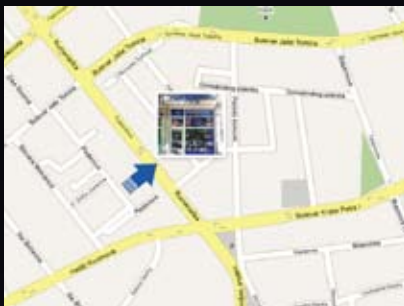
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSPORT prodavnice

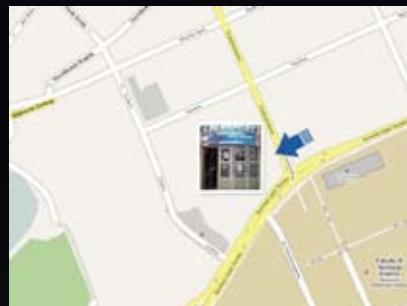
Novi Sad



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

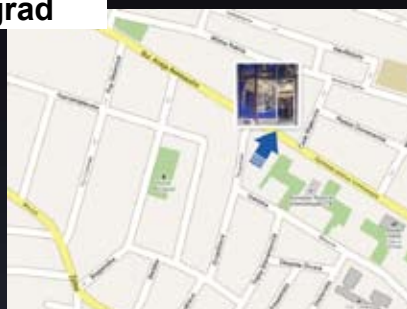


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

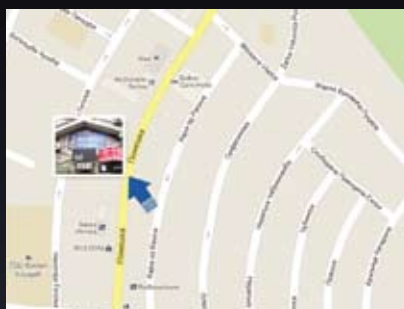


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

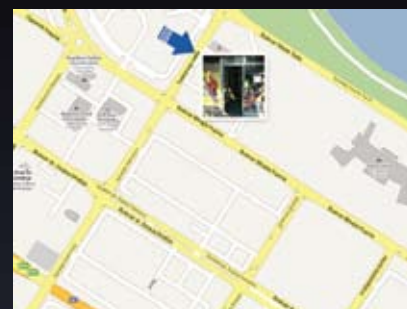
Beograd



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

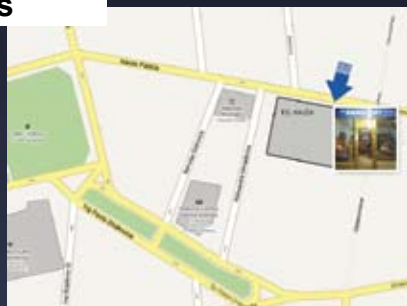


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

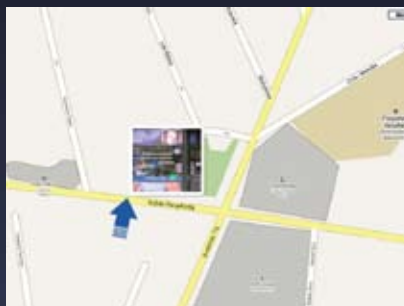


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

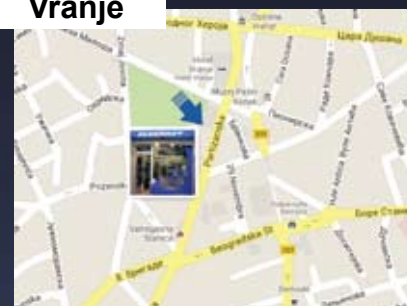


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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 PANSORTA

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

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-00-71, 062/808-46-01

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

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

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

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

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

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

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

021/467-300, 062/808-46-08

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

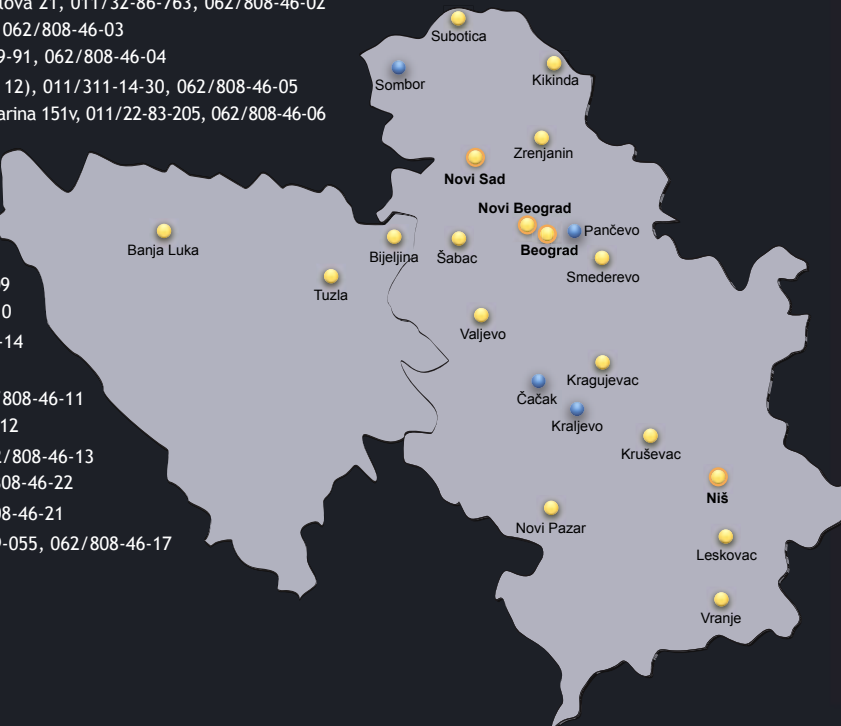
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

TUZLA Đorđa Mihajlovića bb, lokal 9, +387 35/257-183



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

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

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

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.