

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

**besplatan
primerak**

IZDANJE JANUAR-FEBRUAR 2016

Foto: Samo Goxy

**TRENING ZA SVE
OD 7 DO 77**

**KOJE SU VAŠE
NOVOGODIŠNJE
ODLUKE?**

STEFAN MIRKOVIĆ
juniorski šampion Srbije u
bodybuilding-u

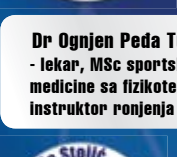
**POWERLIFTING
ZA DEVOJKE?!**



 **PANSPORT**
www.pansport.eu



Ivana Kampil –
diplomirana novinarka



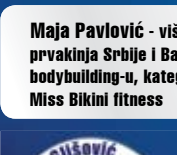
Dr. Ognjen Peda Tutorov –
lekar, MSc sportske
medicinske fizioterapijom,
instruktor ronjenja na dah



Ognjen Peda Tutorov –
lekar, sportivna medicina



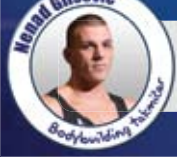
Dr. Slaviša Stojić –
lekar, savetnik za ishranu



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



Maja Pavlović –
Bodybuilding talenta



Nenad Glišović –
višestruki prvak Srbije u
kategoriji Man Physique



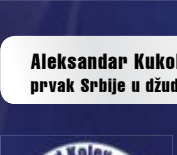
Stefan Mirković –
prvak
Srbije u bodybuilding-u i
vicešampion Balkana



Stefan Mirković –
Bodybuilding talenta



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



Aleksandar Kukolj –
prvak Srbije u džudou



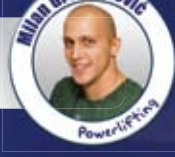
Aleksandar Kukolj –
Džudo



Nenad Kolev –
šampion
Srbije u bodybuilding-u



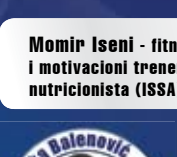
Milan Gvozdenović –
šampion Srbije i Balkana
u mrtvom dizanju



Milan Gvozdenović –
Powerlifting



Dušan Miletić –
svetski
prvak u powerlifting-u
i evropski prvak u
benchpress-u



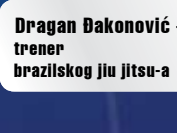
Momir Iseni –
fitnes
i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



Momir Iseni –
nutricionizam, fitnes, motivacija



Monika Balenović –
diplomirana
trenerica fitnesa



Dragan Đakonović –
trener
brazilskog jiu jitsu-a



Dragan Đakonović –
MMA, borilačke veštine

NA PANSPOORT FORUMU

(www.pansport.rs/forum)

rešavamo sve vaše nedoumice u vezi s ishranom, suplementacijom, treningom. Takođe, pomoći ćemo vam da rešite sportsku povredu. Uz naše savete, diskusijom sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.



Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

“Da li je ovo ok ishrana” je samo jedno od pitanja koje su našim saradnicima postavili na forumu. Pozivamo vas da nam napišete svoj trening plan, plan ishrane, šta biste voleli da kupite od suplementacije, a naš više nego stručni tim će vam potpitanjima i korisnim savetima dati prave smernice kako da postignete zacrtani cilj.

I ne samo to, da biste živeli zdraviji život uvek je potrebna dodatna motivacija. Znamo da nije lako, ali na Pansport forumu smo tu da jedni drugima pružimo svu moguću podršku ne samo savetima već i uspešnim pričama, ali dobrim fotkama koji će vam podići raspoloženje.

Takođe, ako pratite naš forum bićete u toku sa otvorenim konkursima u okviru Pansporta, akcijama, super ponudama, novim proizvodima, svim novinama iz našeg poslovanja.

I naravno, ako se mučite sa sportskim povredama i tu vam možemo pomoći. Zato odmah na www.pansport.eu/forum i neka to bude vaš prvi korak ka boljoj verziji sebe.

Pratite nas na
facebook-u

Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!

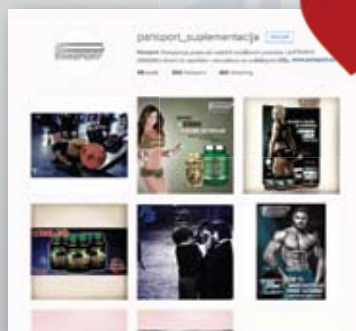
www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

3	PANagradne igre	Ako želite čistu mišićnu masu i brži oporavak-Amino 2000
4-5	Akcije i super ponude	Chromium Picolinate - Pomoću održanju normalnog nivoa šećera u krvi
6-7	POWER linija	
8-9	PAN sportovi	16-17 Preporučeno iz PANSPOORT-a
	Powerlifting za devojke - Westside Conjugate sistem	Zima nije izgovor za nepotrebne kilograme – zato je tu L-carnitine
	treninga za najbolje rezultate	Ako tražite savršeni obrok - 100 % Whey protein profesional
	Pansport na V Evropskom fitnes kongresu	Vitamin C – vaš saborac do odličnog zdravlja
10-11	Kutak iz teretane	20-21 Saveti lekara
	Zdravlje - vaša najvažnija novogodišnja odluka	Ne napredujete? Ispravljamo greške zajedno - no pain no gain!
	Kružni trening trening za sve od 7 do 77	Kako da povećate mišićnu masu?
12-13	PAN intervju: Stefan Mirković	22 Pametno ili samo vredno!
14-15	Novo iz PANSPOORT-a	
	Na prvom mestu protein	

Praznično uz poklone i igrice

Sada već tradicionalno birali smo miss i mistera Pansporta jer volimo da proverimo vašu formu pred praznike i krunišemo najbolje. Naš stručni tim se ozbiljno namučio, ali kako su to isključivo profesionalci njihova odluka je bila stroga i pravična pa je tako za miss Pansporta 2016. krunisana Marijana Milenković dok je titulu mistera poneo Filip Ostojić.

Filip Ostojić



Marijana Milenković



Nikola Bojović

A kako bismo videli kakav je vaš trening plan i kako se hranite, tokom novembra, smo vas podstakli da nam takođe šaljete svoje fotografije kao i nekoliko rečenica o vama. Oduševio nas je veliki broj prijavljenih i mnogo nam je drago što je sve više mladih ljudi koji ulažu u svoje zdravlje i izgled. Najveći broj like-ova i komentara dobio je Nikola Bojović i osvojio je Pansport Power Protein.

Ne zaboravite, uvek smo tu da nagradimo vašu odanost i kreativnost. Zato nas pratite na društvenim mrežama, Pansport forumu i iskoristite priliku da dobijete vredne nagrade.

A i pesmice su tu:

*Dok masu ja radim Power proteinima se sladim.
Oporavaka ima dok je Power glutamina
Za transport proteina dodam Power leucina
Dok težine dižem i masa ide gore
sve u Pansport šejker da bih bio Power.*

Haris Haradini

PANSFORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

Kao što ste već sigurno upoznati pre određenog vremena kao novinu u poslovanju uveli smo i Pansport hologram. Ovim potezom želimo da zaštitimo naše potrošače i da im, kao i do sada, obezbedimo isključivo ispitane i bezbedne prirodne dodatke ishrani koji će im pomoći pri ostvarivanju ciljeva. Ekspanzija crnog tržišta suplementacije je nikad veća i nažalost svuda oko nas su oglašivači preprodavaca koji nude neproverene i često lažirane dodatke ishrani. Kako bi šteta bila još veća, primećeno je da na nekom od proizvoda postoje i Pansport deklaracije.

Mi, kao vodeći uvoznik, a od skoro i proizvođač suplementacije, na teritoriji Srbije i BiH želeli smo da se ogradimo od svih ilegalnih preparata koji se nalaze na tržištu i svoje proizvode smo i dodatno zaštitili Pansport hologramom. Pansport hologram se nalazi na svim proizvodima, na etiketi, pored samog imena proizvoda. Kako ne bi došlo do zabune, hologram se nalazi na svim proizvodima sledećih proizvođača: Pansport, Scivation, Universal Nutrition, Natrol, Isostar, AAEFX, Dymatize Nutrition, ProLab, Scitec Nutrition i SNI.

I da podvučemo: svi proizvodi iz Pansport asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrožije kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima Pansport deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj: 021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.

U prethodnom periodu u Pansportu nestala je određena količina specijalnih holograma kojima garantujemo ispravnost naših proizvoda. Hologrami s registarskim brojevima 260120-261516 proglašeni su nevažećim. Molimo Vas da ukoliko dođete u posed ovih holograma obavestite nas putem emaila info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555, 062/111-0-999.



Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
Inkospor	Hydrate & perform drink (flašica)
	Xtreme Protein Drink
	Xtreme XXL Protein Bar
Scitec	Red Voltage
	100 % Whey Protein 20 g
	Hot Blood 20 g
	Choco Pro

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

... prezentacije i takmičenja...



...brendiranje vaše teretane...



...i još mnogo toga...

POSTANITE DEO PANSFORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

Kontakt: prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112

AKCIJE I SUP

Prolab CREATINE MONOHYDRATE

Mikronizovan kreatin za povećanje snage i izdržljivosti

Kreatin je supstanca koju ljudsko telo prirodno proizvodi kao izvor energije za mišiće, pospešuje obnovu ATP-a, te se njegovom suplementacijom ostvaruje veća snaga i bolja izdržljivost.



Preporučena upotreba: jednu dozu pomešati sa vodom ili drugim napitkom. Konzumirati jednom dnevno.

Pakovanje: 300 g

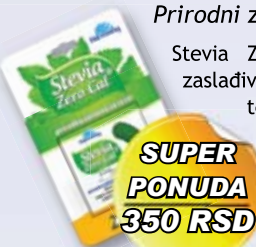
Essensa STEVIA ZERO CAL

Prirodni zaslađivač sa nula kalorija

Stevia Zero Cal sadrži steviju koja predstavlja zaslađivač budućnosti. S obzirom na to da je termostabilna možete je koristiti i za kuvanje, pečenje, zaslađivanje napitaka, voća.

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

Pakovanje: 100 tableta



Scitec Nutrition 100 % CREATINE MONOHYDRATE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Regeneriše potrošen energetski molekul ATP. Uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treninga.

Preporučena upotreba: Jednu dozu rastvoriti u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze. Konzumirati pre i posle treninga.

Pakovanje: 300 g, 500 g i 1 kg



Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz proteina surutke

Za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijete.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 dozu, pre i nakon treninga, i pred spavanje.

Pakovanje: 200 i 500 tableta



Scitec Nutrition TAURINE

Esencijalna amino kiselina

Slično kreatinu vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu.

Preporučena upotreba: po 1 kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i između obroka.

Pakovanje: 90 kapsula



Isostar HYDRATE & PERFORM DRINK i L-CARNITINE

Isostar proizvodi za lakše postizanje odlične forme

Hydrate & Perform Drink - Osvežavajući izotonični sportski napitak za oporavak, energiju i optimalnu nadoknadu tečnosti. **L-Carnitine** - Jedna ampula sadrži 1000 mg L-karnitina po dozi.

Preporučena upotreba: **Hydrate & Perform Drink** - jedna flašica pre ili nakon treninga, ili u toku dana. **L-Carnitine** - Popiti sadržaj jedne ampule dnevno (1 doza).

Pakovanje: **Hydrate & Perform Drink** - 500 ml; **L-Carnitine** - 1 ampula (10 ml)

Ukus: **Hydrate & Perform Drink** - narandža i limun; **L-Carnitine** - limun



* rok trajanja: januar 2016.

Scitec Nutrition 100 % WHEY ISOLATE

80 % čistog izolata proteina surutke po porciji

Preparat namenjen kako rekreativcima tako i vrhunskim sportistima sadrži isključivo samo izolat proteina iz surutke najveće čistoće. Proizvod se odlikuje niskom koncentracijom šećera, masti i laktoze. 100 % Whey Isolate ima izražene funkcije zaštite mišićnog tkiva od razgradnje i snažno utiče na pojačanu izgradnju mišićne mase visoke izražajnosti.

Preporučena upotreba: Jednu dozu pomešati sa 2-3 dl vode/oranog mleka i konzumirati nakon treninga, a dodatno u toku dana po potrebi, još 1-2 puta.

Pakovanje: 2 kg



Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

Ubrzaava 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



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.

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

Pakovanje: 90 kapsula



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

Dymatize Nutrition SUPER AMINO 6000

Amino kiseline za oporavak i izgradnju čiste mišićne mase

Super Amino 6000 u sebi sadrži 6000mg visokokvalitetnih, slobodnih, esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina.

AKCIJA
2290 RSD

Stara cena: 3330 RSD
UŠTEDA: 1040 RSD

Preporučena upotreba: uzimati 3 kapele dnevno, između dva obroka ili nakon treninga

Pakovanje: 345 kapele

* rok trajanja: januar 2016.

Natrol ZINC

Ukusne tablete cinka za žvakanje

Specijalni način proizvodnje ovih tableta omogućava visoku iskoristljivost ovog minerala u vašem organizmu.

SUPER PONUDA
1260 RSD

Način upotrebe: 1 tableta 2 puta dnevno uz jelo. Tabletu je potrebno sažvakati pre gutanja.

Pakovanje: 60 tableta

Scitec Nutrition 100 % WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

Sadržaj je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Sastav amino kiselina je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv.

Preporučena upotreba: 1 porciju pomešati sa 250 ml vode/mleka i konzumirati nakon treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati po potrebi još 1-2 puta.

Pakovanje: 910 g i 2,35 kg

Ukus: čokolada, jagoda i vanila

2,35 kg
SUPER PONUDA
6330 RSD

910 g
SUPER PONUDA
2880 RSD

Natrol OMEGA-3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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

SUPER PONUDA
1100 RSD

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

Natrol GINKGO BILOBA 60 mg

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

SUPER PONUDA
2190 RSD

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 200 kapsula

SNI GLUTAMINE MICRONIZED

Čist mikronizovani glutamin u ekonomičnom pakovanju

Glutamine micronized je izvor glutamina farmaceutskog stepena čistoće, koji je mikronizovan, što omogućava njegovo trenutno apsorbovanje. Konzumiranjem Glutamina vaši mišići će se brže oporaviti nakon izuzetno napornih treninga i biti spremni za snažnije i učestalije treninge. Glutamin je amino kiselina, koja se nalazi u mlečnim proizvodima, mesu, ribi, pasulju i živinskom mesu. Glutamin je veoma važna amino kiselina za izgradnju i rast mišićne mase.

Preporučena upotreba: 5 g glutamina rastvorite u omiljenom napitku. Konzumirajte dva puta dnevno, idealno pre i posle treninga.

AKCIJA
4490 RSD

Stara cena: 5430 RSD
UŠTEDA: 940 RSD

Pakovanje: 1 kg

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.

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

Pakovanje: 1 kg

SUPER PONUDA
1490 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
1350 RSD

Natrol MY FAVORITE MULTIPLE ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja

My Favorite Multiple® Energizer sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja.

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

Pakovanje: 60 tableta

SUPER PONUDA
1490 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 LINIJA

PANSPORT POWER LINIJA

**PROIZVEDENA JE U EU I POSEDUJE SVE PRATEĆE SERTIFIKATE
O ISPRAVNOSTI UKLJUČUJUĆI I HACCP. TAKOĐE, NE SADRŽI ASPARTAM.**



PROTEIN

- 78 % PROTEINSKA MEŠAVINA

- OBOGAĆEN GLUTAMINOM

- INSTANT NAPITAK ODLIČNIH UKUSA

PANSPORT POWER LINIJA suplemenata pruža odličnu podršku za sve segmente vašeg treninga. Power glutamin pospešuje oporavak mišića i sprečava katabolizam dok je protein pravi izbor za vas ukoliko želite da izgradite čistu mišićnu masu.

POWER PROTEIN predstavlja mešavinu whey koncentrata, mlečnog proteina, izolata goveđeg proteina kao i peptida glutamina. Whey 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 izolata 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 tokom celog dana. Takođe, **POWER PROTEIN** smo pojačali peptidima glutamina, najstabilnijim oblikom glutamina, koji se zbog svojih peptidnih veza mnogo lakše vezuje za ostale amino kiseline.

Maja Pavlović

MAJA PAVLOVIĆ

Višestruka prvakinja Srbije i Balkana
u kategoriji Miss Bikini Fitness

Nenad Glišović

NENAD GLIŠOVIĆ

Višestruki prvak Srbije
u kategoriji Man Physique

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, aroma: 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.



**ŠOK
AKCIJA***
1230 RSD
Stara cena: 1390 RSD
UŠTEDA: 160 RSD



**ŠOK
AKCIJA**
4970 RSD
Stara cena: 5360 RSD
UŠTEDA: 390 RSD

+ POKLON
PANSPORT PEŠKIR

* Akcija važi tokom januara 2016.

BCAA 2:1:1

- AMINO KISELINE U PRAHU

- LAKO RASTVORLJIVE

- ZA LAKŠU IZGRADNJU ČISTE MIŠIĆNE MASE

- ZA SPREČAVANJE KATABOLIZMA

- BEZ UKUSA

LEUCINE

GLUTAMINE



Osnovni podaci o L-leucinu i BCAA amino kiselinama

BCAA su amino kiseline razgranatog lanca u koje spadaju leucin, izoleucin i valin. Dokazano je da se uzimanjem L - leucina oslobađa hormon rasta i insulina koji podstiču sintezu proteina i smanjuju njihovu razgradnju tj. sprečavaju katabolizam.

POWER BCAA 2:1:1 i **POWER LEUCIN** su praškasti proizvodi koji se lako rastvaraju u vodi ili vašem omiljenom napitku. S obzirom na to da nemaju ukus, možete ih dodati i u svoj omiljeni protein i tako svom organizmu učiniti odličnu uslugu.

POWER LEUCIN je jedna od tri amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) i jedinstvena je u svojoj sposobnosti da stimulira proteinsku sintezu skeletnih mišića. Dokazano je da se uzimanjem L - leucina oslobađa hormon rasta i insulina koji podstiču sintezu proteina i smanjuju njihovu razgradnju tj. sprečavaju katabolizam.

POWER BCAA 2:1:1, amino kiseline razgranatog lanca, imaju značajnu ulogu u izgradnji mišićnog tkiva, odnosno, predstavljaju jednu trećinu mišićnog tkiva. Istovremeno one čuvaju rezerve glikogena u mišićima od preteranog razlaganja za vreme fizičkog napora.

POWER GLUTAMIN 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 je do najsitnijih molekula. Na ovaj način organizam brže koristi sve benefite ovog moćnog suplementa.



STEFAN MIRKOVIĆ
Prvak Srbije i
vicešampion Balkana
u bodybuilding-u

**SUPER
PONUDA
2120 RSD**



**SUPER
PONUDA
2640 RSD**



**SUPER
PONUDA
2480 RSD**



Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1/2 dozer (2,5 g)
Porcija u pakovanju: 120

Sastav po porciji (2,5 g)

Kalorije	41,8 kJ / 10 kcal
Proteini	2,5 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
L-Leucin	2,5 g

Sastojci: L-Leucin

Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1 dozer (5 g)
Porcija u pakovanju: 80

Sastav po porciji (5 g)

Kalorije	83,6 kJ / 20 kcal
Proteini	5 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
L-Leucin	2,5 g
L-Izoleucin	1,25 g
L-Valin	1,25 g

Sastojci: L-Leucin, L-Izoleucin, L-Valin

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



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

POWERLIFTING ZA DEVOJKE

Westside Conjugate sistem treninga za najbolje rezultate

Powerlifting je nastao kao sport za ružne ljude. Bodybuildingom su se bavili oni koji su lepi, a ružni i jaki su dizali tegove. Naravno da je ova smešna konstatacija i šala koju svi rado prihvataju. Powerlifting je sport apsolutne snage u kojem je cilj da se podigne što veća kilaža u zbiru tri dizanja - čučanj, bench press i mrtvo dizanje. Na pojedinim takmičenjima, moguće je da se rangiraju samo pojedina dizanja, najčešće slučaj sa bench press-om, pa se u tim disciplinama i posebno vode rekordi, a posebno za triatlon (zbir sva tri dizanja). Svaki takmičar ima pravo na tri pokušaja u svakoj vežbi, a kao konačan rezultat računa se zbir najvećih podignutih i priznatih pokušaja (jer naravno, svaka vežba ima određena pravila, koja se manje-više razlikuju od federacije do federacije). Kao sport snage, uglavnom se na prvi pogled vezuje za muškarce, međutim snaga nije ograničena polom, već načinom treninga i posvećenosti treningu. Svako bi na prvi pogled rekao da to nikako nije za devojkice, da će se "prenabildovati", izgledati ružno i sl. Kada neka devojkica dođe da trenira, u 90 odsto slučajeva kaže treneru: "Neću da bildujem, hoću malo da smršam i da se zategnem. Neću da dižem tegove." To je kao da kaže, "želim da naučim da plivam, odoh na trčanje". Trening sa tegovima ima višestruke koristi za devojkice. Brže će smršati nego raznim skakutanjima, izgledaće mnogo bolje, poboljšaće zdravlje, ojačati kosti, itd. Međutim, kako sve to sprovesti kada postoje tolike predrasude i toliko odbojnosti prema samom spominjanju reči "powerlifting"? Kako zadržati devojkice u treningu sa tegovima duže vremena? Naravno, ima rešenja.

Trenutno, u Srbiji, jedini sam licencirani lični i sportski trener kluba Westside Barbell iz Ohaja, najjačeg powerlifting kluba na svetu i što je mnogo važnije, kluba koji sprovodi jedan od najboljih programa treninga, nastalog dugogodišnjim proučavanjem ruske i bugarske škole dizanja tegova od strane osnivača ovog kluba Luie Simmonsa.

Zašto Westside Conjugate sistem? Prvo, ovaj tip treninga se zasniva na konstantnim rotacijama i ubacivanjem novih vežbi. Ono zbog čega ljudi najčešće odustaju, a pogotovo devojkice, je to što trening u teretani i klasični powerlifting programi jako brzo dosade, jer se vežbe stalno ponavljaju. Ovde nema toga, svaki trening je različit i zanimljiv. Može se prilagoditi početnicima, mogu ga raditi svetski

treningu, tako da se maksimum bukvalno nikada ne radi u klasičnim vežbama, već u njima sličnim varijacijama (tipa, čučanj na nisku kutiju, čučanj sa lancima na kutiju do paralele, prednji čučanj, sumo mrtvo dizanje sa elastičnim trakama, deficitno mrtvo dizanje, goodmorning sa pravim nogama, goodmorning sa povijenim nogama, sedeći, koncentrični čučanj... imabesbroj varijacija, slično je i sa benchpress-om), pa zbog toga nikad neće doći do pretreniranosti ili prilagođavanja i stagniranja napretka.

Možda će ovo delovati smešno ili netačno, ali radim kao trener već duže vremena i kada je u pitanju obaranje ličnog rekorda, nema razlike između devojkice i muškarca, svako želi da obori svoj rekord!

Po ovom sistemu treniramo u klubu "Legionari" u Nišu, i nakon samo godinu dana treninga, gotovo nijedna devojkica nije odustala, imamo 10 takmičarki koje su učestvovala na državnim i balkanskim prvenstvima ove godine. Nijedna nije nijednom poražena u triatlonu, na svakom takmičenju smo imali apsolutno najjači ženski tim, osvojeno je mnogo zlatnih medalja i pritom oboreno preko 20 što državnih, što balkanskih rekorda. Imamo šampionke u kategorijama -52, -56, -60, -67,5, -85 kg u kategorijama tinejdžera, juniora i seniora. Pored svega toga, imali smo relativno najjaču takmičarku Emiliju Jovanović na prvenstvu Balkana u mrtvom dizanju (120 kg u kategoriji do 52 kg, junior!) i na prvenstvu države u triatlonu (260 kg total u kat -52 kg, junior). Na prvenstvu Balkana u triatlonu, druga relativno najjača od svih takmičarki bila je Marija Stanimirović (total 270 kg u kat -56 kg, junior, 130 kg mrtvo dizanje!), a u benchpress-u druga relativno najjača bila je Marija Štefan (sa podignutih 61 kg u kat -67,5 kg). Relativ je najbolji rezultat gledano od svih takmičarki koje su nastupile. I sve ovo je postignuto nakon manje od godinu dana, a sve takmičarke su i dalje tu i na svakom narednom takmičenju očekujemo nove rekorde. Pored ovih deset takmičarki, naravno imamo i još onih koje nisu nastupile ove godine, tako da ćemo prave rezultate videti tek od naredne sezone, gde očekujem da ćemo na svakom takmičenju imati prve tri relativno najjače takmičarke, i krenuti sa obaranjem evropskih i svetskih rekorda. Pratite naš tim - Konzul Power Team -

videćete da sam bio u pravu. Nema nikakve tajne, nema steroida, nema čarobnog napitka, Westside Conjugate sistem treninga i posvećenost treningu dovešće do sigurnog uspeha! I kako bi rekao Luie Simmons: "Najveće poštovanje koje možemo u životu zaslužiti je samopoštovanje! Zato radimo ovo što radimo!"



šampioni. Drugo, trening sa tegovima, kao što je već rečeno, mnogo bolje oblikuje telo od bilo kog drugog sistema vežbanja, tu nema dileme i nema, osim predrasuda, ničega što bi potkrepilo takve uzaludne kontra tvrdnje. Dakle imamo već dva dobra razloga, dobar izgled, zanimljiv i promenljiv trening. Treće, i muškarci i devojkice imaju jednu jako "gađnu" stvar kad je u pitanju trening, a to je ego. Međutim, ovde je i to rešeno, jer po drugim programima, vi maksimume testirate jednom u tri meseca, a u ovom programu dva puta nedeljno. To je omogućeno stalnim rotacijama glavnih vežbi u



PANSport na V Evropskom fitnes kongresu

Pred velikim brojem okupljenih, 25. septembra u Beogradu je, u organizaciji Saveza za rekreaciju i fitnes Srbije, održan V Evropski fitnes kongres. Kongres je svečano otvorio Ministar omladine i sporta Vanja Udovičić. „Drago mi je da se već petu godinu temama kao što su fitnes i rekreacija pridaje veliki značaj. Izuzetno je važno da skrenemo pažnju javnosti na to koliko je bitno kontinuirano se baviti nekom fizičkom aktivnošću jer se vrhunski rezultati i dobra atmosfera među ljudima stvaraju samo uz dobru bazu i dobar pristup“, rekao je Udovičić.

Prisutnima su se pored Udovičića obratili i predsednik Saveza za rekreaciju i fitnes Srbije Nebojša Stojanoski i zamenik gradonačelnika Grada Beograda Andreja Mladenović.

Izuzetno zanimljiva predavanja inostranih i domaćih eksperata okupila su u hotelu Crowne plaza veliki broj predstavnika fitnes i sportsko-rekreativnog sektora. Radni deo kongresa je otvorio Tomas Kamberling, predavanjem „Fitnes trener - visoko efikasno oružje protiv konkurencije ili samo bacanje novca?“, a za njim je usledilo nadahnuto izlaganje Dr Aleksandra Dejanovića na temu „Zašto je trening mišićne izdrživosti najvažniji za fitnes?“. Dr Mark Vajtl je govorio o Zdravstvenim aspektima kardio fitnesa, a zdravstveni deo kongresa je završio Dr Hosein Askari sa temom „Molekularna genetika



i redukovanje telesne težine - praktični primer moderno individualizovanog zdravlja“.

Usledio je segment posvećen marketingu. Prof. dr Oliver Šuman je govorio o neuromarketingu, kao o efikasnom putu prodaje kod novog kupca, a Fred Hofman je predstavio Pet koraka u kreiranju efikasne strategije na društvenim mrežama. Andrea Ramberti, direktor sajma Rimini Velnes obratio se prisutnima i najavio jedanaesto izdanje ovog renomiranog sajma koje će se održati od 2. do 6. juna 2016. godine. Pored predavača i Andree Rambertija kongresu su prisustvovali i predstavnici nemačke fitnes asocijacije predsednica Birgit Švarce, generalni menadžer Refit Kamberović i Sabrina Futerer. Pored predavanja i štandova sa proizvodima prijatelja kongresa, svi zainteresovani mogli su da se upoznaju i testiraju na punktu Kardioskana, sistema za zdravstveno testiranje rekreativaca.

Kongres je održan pod pokroviteljstvom Ministarstva omladine i sporta i Sekretarijata za sport i omladinu grada Beograda, a pored Pansporta podržale su ga brojne druge kompanije i ustanove kao što su Pharmanova, Nike, Uniqa osiguranje, Rosa, Cards print, Visoka sportska i zdravstvena škola.

Drago nam je da smo bili deo ovako prestižne sportske manifestacije.





SCITEC NUTRITION

MASS I MASS 20

ZA POVEĆANJE SNAGE I MIŠIĆNE MASE

SUPER PONUDA 5160 RSD

SUPER PONUDA 2370 RSD

SUPER PONUDA 4150 RSD

SUPER PONUDA 2580 RSD

www.pansport.eu

PANSport



ZDRAVLJE

vaša najvažnija novogodišnja odluka

Dok uživamo u izobilju hrane i pića, pakujemo i otvaramo poklone i svodimo račune za proteklu godinu (šta smo uradili, šta se dogodilo lepo i ružno), razmišljamo i o tome šta bismo voleli da promenimo u narednoj godini. Neke od veoma čestih novogodišnjih želja (na žalost i neretko neostvarenih i ponavljanih iz godine u godinu) su: "odvojiti više vremena za vežbanje", "krenuti u teretanu", "hraniti se zdravo", "smršati 10 kilograma", itd...

Mnogi ljudi postavljaju sebi nerealne ciljeve, sa velikom motivacijom krenu da treniraju, naprave nagle promene u ishrani, ali kada kroz par meseci konstatuju da su umorni i da vitka linija zahteva odricanje i disciplinu, odustaju i vraćaju se starim navikama. Prvi razlog je to što naše telo nije spremno za nagle promene i njih je potrebno uvoditi postepeno, najbolje pod nadzorom stručnih ljudi. Ukoliko ne slušamo naše telo, dolazi do premora, pada motivacije i energije i vraćanje starim navikama je gotovo stoprocentno. Drugi razlog je ljudska lenjost, jer je nekad mnogo lakše vezati se za svoje izgovore nego podići se i otići na trening. Morate da naučite da razlikujete kada vam organizam govori da stanete, a kada vam to govori vaš um.

Kako se ovo ne bi više dešavalo i kako biste iskočili iz začaranog kruga, podstaknuću vas da razmišljate na drugačiji način:

- » čisto o zdravlju mislimo tek kada dođe do problema, a lečenje je mnogo skuplje i bolnije u svakom smislu od prevencije. Zdrava ishrana i trening, eliminacija stresa (što je takođe uticaj vežbanja) su najbolja prevencija.
- » ukoliko "hronično" nemate vremena za vežbanje, za šta to uvek imate vremena? Sigurna sam da svaka osoba u svom gustom rasporedu može odvojiti sat vremena nekoliko puta nedeljno samo za sebe. Mnogo ćete se bolje osećati i funkcionisati bolje, a samim tim ćete biti uspešniji u svemu što radite.
- » pronađite aktivnost koja vam odgovara i u kojoj uživate - ja uvek glasam za to da radite ono što volite. Da li se pronalazite u teretani, plivanju, grupnim treninzima, biciklizmu, tenisu, plesu, borilačkim sportovima ili u nečemu drugom? Dok ne probate nećete znati, zato je veoma važno da budete otvoreni. Ako uživate u toj aktivnosti i ako vam ona predstavlja hobi a



- ne "moranje", sigurno ćete istrajati.
- » psihički efekat vežbanja je nešto što ne mogu da vam opišem u ovim redovima, morate iskusiti da biste znali o čemu pričam. Nakon vežbanja vaš um je smiren i kristalno čist, stres je kanalisao, u dužem vremenskom periodu osećaćete se mnogo bolje i imaćete više energije, sve životne obaveze i zadatke obavljaćete sa većom lakoćom i smirenošću. Ceo život se menja u boljem pravcu.
- » smanjite očekivanja i iščekivanje rezultata. Nerealna očekivanja i fokusiranje na sam rezultat dovode do odustajanja. Budite "prisutni" u današnjem danu, sadašnjem trenutku, uživajte i uradite svaki dan nešto za sebe i svoje zdravlje. Rezultat će doći sam po sebi kao posledica takvog načina života.
- » budite svesni dok unosite hranu. Pokušajte da gledate na hranu kao na materije koje dospevaju u vaš organizam i hrane ga i čiste, a ne truju i zatvaraju. Dobro sažvaćite hranu i nemojte raditi dodatne poslove dok jedete. Ako ste svesni dok unosite hranu, bićete i svesni kada potreba za hranom dolazi zbog potrebe organizma ili emotivnih potreba - nedostatak ljubavi, popunjavanje unutrašnje praznine, dosada, stres i nekontrolisani unos hrane, itd.
- » kada osetite da vas "vuče" fotelja iako ste prethodno odlučili da ćete otići na trening, a izgovori vrebaju sa svih strana (hladnoća, loše vreme, odličan film na TV-u i dr.) uradite baš suprotno i idite. Bićete ponosni i zadovoljniji sobom!



Želim vam zdravu i veselu 2016. godinu!



**SUPER
PONUDA
2990 RSD**

SAGOREVAČ MASTI
s čak 13 aktivnih
sastojaka za lakše
gubljenje kilograma, više
energije i bolji fokus.



KRUŽNI TRENING

trening za sve od 7 do 77

Kada je kružni trening u pitanju to je jednostavno nešto što svi moraju da prođu, od običnog neformiranog vežbača početnika do vrhunskog sportiste.

Ovakav tip treninga se radi iz dva razloga. Prvi je ako ste početnik i nikada se pre toga niste susreli sa tegovima i spravama jer na ovaj način vežbač kružnim treningom lagano navikava svoje telo na promene koje su usledile i time što ga ne preopterećuje odmah teškim treninzima mu pomaže da što lakše prebrodi taj šok zvani početak.



Takav vid treninga se kod početnika preporučuje 10-15 dana u zavisnosti od toga koliko je vežbaču potrebno i od toga da li je osoba bila aktivna u nekoj drugoj vrsti sporta.

Drugi razlog za početak kružnog treninga je pauza. Ukoliko ste se već bavili sportom, dizanjem tegova i tome slično, a napravili ste određenu pauzu i planirate da se ponovo aktivirate svakako morate da ponovo počnete od nule. Naravno da nećete odmah krenuti sa treninzima kakve ste imali pre pravljenja pauze već ćete uraditi kružne treninge, u ovom slučaju najviše 10 dana.

Doziranje, odnosno učestalost kružnog treninga je sledeće pitanje. Idealno bi bilo da se radi sa danom razmaka između treninga kako bi mišići imali dovoljno vremena za odmor, dakle 3-4 puta nedeljno.

Kada su vežbe koje se koriste u kružnom treningu u pitanju, trebalo bi se voditi time da veće mišićne partije, noge, leđa, grudi i ramena dobiju po dve, manje kao što su biceps i triceps po jednu vežbu, a kada su devojke u pitanju skroz preskočiti ruke jer su već dovoljno opterećene prethodnim vežbama. Pre samog početka treninga sa tegovima bi trebalo uraditi 10 minuta laganog kardija.

Za noge bi idealno bilo uraditi šut kao i čučanj sa svojom težinom. Iz iskustva znam da bi početnici trebalo da rade čučanj sa sedanjem na klupu kako bi ovladali tehnikom i kako im se kasnije kada dođe šipka, telo ne bi naginjalo napred i opterećenje bilo na donjem delu leđa. Kroz par treninga treba dodati i ležeci pregib na fleksiji za zadnju ložu.

Leđa su jedna od komplikovanijih partija. Početnicima pa i iskusnijim vežbačima je teško da drže prava leđa prilikom izvođenja vežbi i zato im to treba usaditi odmah na početku. Vežbe kao što su povlačenje ispred glave na lat mašini i veslanje na donjem koturu će biti sasvim dovoljne. Kasnije ubaciti hiperekstenziju ili ako osoba ima problema sa viškom kilograma leđnjake na podu.

Kada su grudi u pitanju prva vežba bi bila pec deck ili hammer sprava u zavisnosti od toga šta teretana ima u ponudi, a druga kosi benchpress kada su muškarci u pitanju i ženski sklekovski kada devojke rade trening.

Za ramena na početku uraditi popularno letenje. Tehnika izvođenja može da bude mali problem, ali je vežba jedna od najboljih za razvoj ramenog dela. Jako je bitno da laktovima radite vežbu, a ne šakama tj. da vam šake na kraju pokreta ne stoje iznad laktova. Sledeća vežba bi bila predručenje kada su devojke i sedeći potisak iznad glave kada su muškarci u pitanju.

Često bi izbegavao vežbe za ruke na početku, ali sam naučio da se sa muškarcima ne vredi raspravljati oko toga pa bi oni uglavnom uradili pregib s šipkom za bicepse i povlačenje sa šipkom za tricepse.

Na kraju svega nekoliko serija za gornje, donje i bočne trbušnjake. Kada ste završili sve vežbe sledi obavezna stvar koja je deo svakog treninga, a to je istezanje. Neke od prednosti istezanja su duži mišić. Zašto bi neko to želeo? Zato što duži mišić ima veći potencijal kada je rast u pitanju. Ukoliko se ne istežete vaši mišići će svakako rasti, ali će biti limitirani zbog skraćenosti. Isto tako su mišići koji su bili istezani otporniji na povrede u odnosu na neistezane mišiće.



BEZ FAZE PUNJENJA.

**NE STVARA
KREATINSKU
NADUTOST.**

**I DO 10 PUTA JAČI
OD OBIČNOG KREATINA.**

**SCITEC
NUTRITION**

STEFAN MIRKOVIĆ - najbolji junior Srbije - **TELO JE DOM DUŠE I NE DOZVOLITE DA VAŠA DUŠA ŽIVI U RUŠEVINI!**

Stefan je dokaz da se trud, rad i odricanje svakako isplati. Mi, u Pansportu smo i više nego ponosni što je pristao da bude deo našeg tima. Kao i uvek, nastavljamo da podržavamo istinske šampione i da im pomazemo da uz nas dostignu sve postavljene ciljeve.

Kao profesionalac u ovom sportu koje su osnove koje svako ko želi da se bavi bodybuildingom mora da poštuje?

Kao prvo, svaki sportista, pogotovo ako je reč o bodibilding-u, mora da poseduje disciplinu, koja je broj jedan u ovom sportu. Pod tim se podrazumeva da obroci budu tačno na vreme, u tačnim količinama, mora se voditi računa o unosu proteina, ugljenih hidrata, masti. Veoma bitna stvar je odmor, dakle minimum od 6-8 sati sna. Trening, podrazumeva se, mora biti hardcore, jednostavno nema "loših dana", ako sam došao u teretanu, nisam došao da se socijalizujem, tu sam da kvalitetno odradim tih sat ipo ili dva jer sve što radim u životu trudim se da odradim 100 %, kako i trening, tako i posao ili bilo koje druge aktivnosti jer je to jedini način da uspete u onome što radite! Sledeća od veoma bitnih stavki za bodybuilding je genetika. U mnogo slučajeva ljude zavaravaju parolama i motivacionim porukama - naporan rad



p o b e đ u j e genetiku, ali to nažalost nije tačno. U bodybuildingu takmičar mora da poseduje d o b r u simetriju tela, takozvani X frame. Dakle, širina u ramenom pojasu, uzak struk i velike separisane kvadricepse. Naravno, svi znamo kako izgleda kada na bini vidimo nekog ko ima veoma dobro razvijen torzo i chicken legs ili obrnuto, Jednostavno izgleda smešno. tako da je veoma bitno ne zapostavljati ni jednu mišićnu partiju kako bi celokupno telo ravnomerno napredovalo. Neke partije napreduju brže od ostalih, pa to morate korigovati kroz trenažni proces i napraviti program koji će vama odgovarati. I kada posedujete sve kvalitete što se strukture tela tiče, opet morate prolići mnogo znoja da bi to na bini bilo kako treba - genetika bez napornog rada je takođe beznačajna!

Koji je najteži segment bodybuilding-a kao sporta?

Najteži deo bodibilding-a... Na primer imamo više faza, tipa kada se radi nabacivanje mišićne mase, morate konstantno imati obimne obroke bogate proteinima i ugljenim hidratima, što uopšte nije lako, pojesti svaki dan 1 - 1,2 kg mesa i 600 g UH iz pirinča, krompira, uopšte nije lako, hrana vam se bukvalno smuči da više ne možete da je gledate, a ne jedete. Ali opet, najteži deo je dijeta i kardio trening. Dakle, unos UH minimalan, što znači nema energije. Treba odraditi dobre treninge, bez foliranja i nakon svega toga kardio u trajanju od sat i to dva puta dnevno, što je veoma iscrpljujuće, ne toliko fizički koliko psihički. Veoma ograničen izbor hrane, dakle, samo pileća prsa, čista junetina, oslić i to bi bilo to.

Prepoznatljiv si po jakim nogama, pa u skladu s tim da li ti je trening za noge omiljeni dan?

Da, kada je reč o nogama, to je definitivno moja partija. Na početku nisam baš voleo da ih treniram, radio sam ih redovno, bez pogovora, ali kada sam video koliku pažnju privlače kod ljudi, jednostavno ne mogu da ostanem ravnodušan i sada volim da ih treniram. I onaj osećaj kada stavim 220 kg na čučanj i kada bukvalno cela teretana gleda u vas i ne veruje - neprocenjivo.

Zašto si se odlučio za bodybuilding?

Odluka zašto sam se odlučio za bodybuilding? Teško pitanje, jednostavno je došlo samo po sebi, počeo sam da treniram, rezultati su došli veoma brzo, dobro mi je išlo nabacivanje mišićne mase, takođe i simetrija što je najbitnije. Onda sam počeo da istražujem, gledajući razne dokumentarce o bodibilderima i cela priča mi se dopala, izdefinisana tela sa velikom mišićnom masom, to mi je bilo tako nerealno dok nisam prvi put otišao da gledam takmičenje i dok sam sedeo u publici i gledao kako jedan momak od njih deset u kategoriji, ubedljivo uzima prvo mesto, rekao sam sebi hoću jednog dana ja da budem na ovom mestu i to mi se ispunilo 2013. u oktobru i 2015. u aprilu, dva datuma koja ću pamtići ceo svoj život.

Koji suplementi su nezaobilazni na svakodnevnom nivou?

Što se suplemenata tiče, kao sto sam pomenuo malopre, oni su neizostavni u ne samo bodybuilding-u, već u svakom sportu.



Kombinacija vitamina i minerala kako ne bi došlo do pada imunog sistema tokom iscrpljujućih treninga, whey protein ujutru i posle treninga obavezno, tu su takođe BCAA, glutamin, kreatin bez kojih bukvalno nisam ni u jednom trenutku bilo da sam u sezoni ili van sezone. Naravno, pre treninga neki dobar NO reaktor, da poveća fokus i mišićnu pumpu.

S obzirom na to da tek ove godine prelaziš u seniore koji su tvoji planovi i kako sebe vidiš za desetak godina?

Pošto sam završio sa juniorima ove godine sa 90 kg u takmičarskoj formi, sebe ne vidim u seniorima u poluteškoj kategoriji do 90 kg, već sam počeo da radim na tome da se spremim za tešku + 90 kg. Cilj mi je da sledeći put izađem sa 100 kg, kako bi sve bilo skladno i kompletno, torzo i donji deo tela. Vremena ima dovoljno i daću sve od sebe da to ispunim i predstavim sebe u najboljem mogućem izdanju. Sebi zadajem manje ciljeve koje realno mogu da ispunim, što se kaže: više manjih pobeda, kasnije postaju jedna velika pobeda.

Imaš li moto kojeg se uvek držiš kada padne motivacija?

Bol je privremen, može trajati minut ili sat ili dan ili godinu, ali na kraju će popustiti i nešto drugo će zauzeti njegovo mesto. Međutim, ako odustanem, trajaće zauvek! Cilj opravdava sredstvo!

Šta pored bodybuildinga još voliš da radiš u životu?

Bodybuilding je veoma zahtevan sport i pun odricanja, ali nikad nisam želeo da zapostavljam socijalni život zbog njega. Dakle - volim sve što vole mladi! Nisam od onih 24/7 samo bodybuilding. Volim da uživam, da se provodim, izlazim sa društvom, putovanja, spontane stvari. Zaposlen sam, treniram, vodim aktivan socijalni život, tako da mi je uglavnom svaki dan previše kratak jer ne mogu da stignem da ispunim sve što bi hteo u toku jednog dana, ali što kaže Arnold: "Spavaj brže da bi imao više vremena na raspolaganju".



Da li je bodybuilding stvarno način života ili može da se kategoriše samo u sport, hobi?

Takmičarski bodybuilding nikako ne može da se okarakterise kao hobi, on je u pravom smislu *the way of life*. Postoji nesto strašno i morbidno u ljubavi bodibildera prema bolu. Ostali ljudi vole život, odmor, komfor, ukusan obrok, lepotu i sve sitne užitke života ali ne... On što manje ima toga, što ga više boli, pati, lupa ga po glavi, telu, duši sva težina odricanja, on je jači, oseća se bolje. I tako postaje predmet

priče, divljenja, okretanja, gađenja, ogovaranja. Različit, upada u oči i svom tom haosu i pometnji u životu, u njegovoj glavi stajanje čvrsto u svojim uverenjima dokle god ih vidi ispred sebe jasno i ne pomuti se fokus fanatizma koji tinja u njemu i što je bliže vrhu više je sam, što je više sam jači je. Takva kontradiktornost postoji samo i samo u ovom sportu. Sudbina šampiona.

Šta bi poručio momcima koji tek sad ulaze u ovaj sport?

Pre svega svi, bez obzira na starosnu dob bi trebalo da se bave nekom vrstom rekreacije, prvenstveno zbog zdravlja, a naravno i zbog izgleda. Ne izgledamo lepo samo u markiranoj garderobi, može i bez nje. Dosta je teže, ali izvodljivo uz rad i posvećenost. Pre svega, svaki početnik treba da nauči osnove ishrane, unos proteina, UH na telesnu kilažu. Ishrana je najbitniji faktor, naravno uz suplementaciju. Što pre naučite, pre ćete ostvariti progres u teretani bilo da je to nabacivanje mišićne mase ili skidanje masnih naslaga. Znanje je moć! Što se treninga tiče, nikada ne treba dozvoliti da vam ego diktira tempo i težine u teretani, uvek se trudite da izvodite vežbe pravilno, pune pokrete, odradite pre treninga dobro zagrevanje i nema brige, tako ćete izbeći rizik od povreda koje sigurno ne želite. Moja poruka svima, trenirajte, osećajte se dobro i izgledajte fantastično! Telo je dom duše i ne dozvolite da vaša duša živi u ruševin!



SCITEC
NUTRITION



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

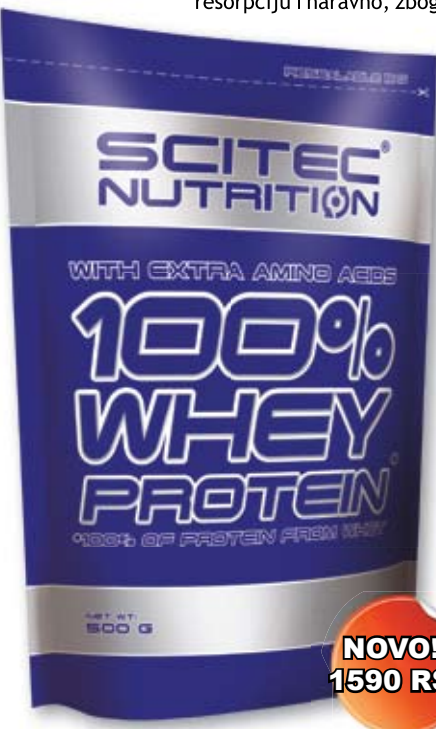
NA PRVOM MESTU PROTEIN 100% WHEY PROTEIN

Pozdrav za moje vežbače! Nikad mi neće dosaditi da ponavljam da je za najbolje rezultate kako u sportu tako i u rekreaciji, neophodno naći balans između treninga, ishrane i relaksacije. Ovoga puta zadržaćemo se na ishrani, konkretno na proteinima i to whey proteinima, koji

Ako Vaš trening podrazumeva povećanje mišićne mase unos proteina mora da prevaziđe njihovu potrošnju. Ovo može da se desi kroz povećanje sinteze proteina, smanjenje razgradnje ili kombinacijom oba. Povećanje unosa proteina može se realizovati povećanim unosom hrane bogate proteinima ili konzumiranjem proteinskih suplemenata kao što je whey protein. E sad, nije svejedno kakav protein se unosi posle treninga. Znači potrebni su oni koji učestvuju u izgradnji mišića, a to su pre svega esencijalne amino kiseline.



zbog svoje prirodne osnove koju čini surutka, bar za mene, dolaze u prvi plan kada pričamo o proteinskoj suplementaciji. Naravno da se nekad koristila zaista obična surutka, ali ovo je, dragi moji, 21. vek i ništa nije obično. Šalu na stranu, ova surutka koja se nalazi u whey proteinima je industrijski obrađena, pročišćena, filtrirana, obogaćena aditivima koji pomažu njenu resorpciju i naravno, zbog prirodnih



**NOVO!!!
1590 RSD**

aroma koje se takođe tu nalaze, mnogo boljeg ukusa.

Sportisti često zanemaruju uzimanje dovoljno proteina. Naravno da su nam proteini potrebni, ali postavlja se pitanje, koliko i kada. Ova pitanja postavljaju i početnici u vežbanju, rekreativci, ali i iskusni sportisti. Počecemo redom, treniramo i pokušavamo da iz svog truda dobijemo najviše. Sam trening je veoma bitan, ali nije sve u vežbanju. Ishrana je, kao što smo rekli, jednako važna koliko i trening. Ponovila bih da sportisti često zanemaruju uzimanje dovoljno proteina.

Upravo proteini surutke imaju najveću biološku vrednost, jer se u njihovom sastavu nalaze upravo esencijalne amino kiseline koje su kako smo rekli osnovne za izgradnju mišića.

Proteini iz surutke se najbolje metabolišu jer ih organizam prepoznaje i obrađuje po "inerciji", kao nešto normalno u ishrani. Dalje, whey proteini se bolje mešaju sa tečnostima što im omogućava lakšu i bržu pripremu i konzumaciju, i na kraju nivo amino kiselina u krvi veoma brzo raste, što utiče na brz oporavak organizma. Ne manje važno je i to da organizam kroz whey proteine veoma brzo reguliše proteinski balans.

Vreme uzimanja i količine proteina koje treba uneti su veće teme sportskih foruma, časopisa, studija. Najnovija istraživanja kao zaključak nameću uzimanje proteina posle treninga i pred spavanje, mada nije greška uzeti ih i pre treninga.

Moje iskustvo je da se uzme merica whey proteina po završenom treningu, ali i pred spavanje. Naravno ovde moramo uvek imati na umu da svako od nas ima datu telesnu težinu, pa shodno tome treba i definisati količine unetog proteina, ali nikako preko 3 g po kilogramu telesne mase na dan. Unos veće doze proteina ne daje nužno veći učinak. Pogotovo je važno znati da se višak unetog proteina deponuje u obliku masti, što definitivno niko ne želi.

Whey protein ostaje jedan od najpopularnijih i najznačajnijih dijetetskih suplemenata koji ima svoj veliki uticaj u oporavku sportista. To znači da on obezbeđuje korisne i pravovremene izvore energije i hranljivih sastojaka za ishranu sportiste. U naučnim istraživanjima se pokazalo da poboljšava sportsku sposobnost, kada se koristi po određenom protokolu u specifičnoj sportskoj situaciji, što još jednom potvrđuje njegovu važnost.

Konačno, sigurno nećete pogrešiti ako unosite protein bilo kroz normalnu ishranu, bilo kao suplement. Uzimanje nakon treninga je i dalje prvi izbor vremena korišćenja proteina, ali nećete pogrešiti ako ga uzmete i pre treninga ili čak i pre spavanja. Osnovno je ne preterivati, i to uvek treba imati na umu.

Kada sve ovo imate kao informaciju izaberite Scitec 100 % Whey protein, jer vam je sada dostupan i u novom ekonomičnom pakovanju od 500 g. Nećete pogrešiti.

Pa i ja sama ih uzimam.....





Ako želite čistu mišićnu masu i brži oporavak

Ako se pitate kojim suplementom da počastite sebe i obradujete svoje mišiće početkom godine, možda ćete odgovor pronaći baš u ovom tekstu. Naime, reč je o novom proizvodu u Pansportovoj ponudi, amino kiselinama **Prolab Amino 2000**.

Ranije sam se veoma retko okretao kupovini suplemenata ovog tipa jer nešto nisam verovao u njihov efekat. Sasvim sam bio zadovoljan svojom standardnom kombinacijom: protein, kreatin i kofein. Ubacivanjem amino kiselina uz ostale suplemente smanjio sam pojavu upala, mišići su se brže oporavljali, a ja sam mogao češće da treniram. To je ujedno značilo i brži napredak ka rezultatima. Od tada one su zauzele bitno mesto i uvek se nalaze na mojoj listi suplemenata. Naravno, u tom periodu sam imao sredenu ishranu i ostalu važnu suplementaciju. Takođe su i treninzi bili na zavidnom nivou, da slučajno ne pomislite da će amino kiseline same od sebe dati rezultate pa da se kasnije iznenadite. Da vas podsetim da suplementi nisu neki magični prah već dodatak ishrani. Da bi imalo svrhe dodavati ih ishrani, ishrana treba da bude sredena, a to bi značilo da se raznovrsno i zdravo hranite, unosite dovoljno proteina, ugljenih

— AMINO 2000

hidrata, zdravih masti. Ako imate problema sa ishranom ili niste sigurni da li se pravilno hranite, pre kupovine suplemenata možete se konsultovati sa nama na Pansportovom forumu.

Iako je moje iskustvo sa amino kiselinama bilo vezano za dobijanje mišićne mase nemojte da mislite da su one namenjene samo tome. Svoje veoma značajno mesto i bitnu ulogu imaju i kada je u pitanju gubitak kilograma i skidanje masnih naslaga. Većina početnika sa nedovoljno iskustva i znanja kada počne sa dijetama i napornim treninzima upada u klopku i zajedno sa masnim naslagama počne da "topi" i mišiće. Dešava se da postignete ciljanu telesnu težinu, ali pred ogledalom ne vidite ono što ste očekivali, imate manje kilograma, ali ste i dalje "mlitavi". Ovim ste samo pogoršali stvari jer pored skidanja preostalih masnoća sada imate još jedan ni malo lak zadatak, a to je da povratite izgubljene mišiće i izgradite novu mišićnu masu. Prilikom napornih treninga u i toku dijeta kada je unos ugljenih hidrata smanjen potrebno je povećati unos amino kiselina kako bi sprečili katabolizam. Amino kiseline vam mogu biti veoma dobar saveznik i pomoći vam da kod gubitka kilograma sačuvate mišićnu masu i izgubite samo ono nepoželjno, a to su masti.

Zbog svih svojih dobrih osobina i benefita koje pružaju, a zajedno sa mojim pozitivnim iskustvom amino kiseline imaju svaku moju preporuku. Ako niste sigurni za koji konkretno proizvod da se odlučite kada su one u pitanju ja vam predlažem da probate Amino 2000.



CHROMIUM PICOLINATE (HROM-PIKOLINAT)

Pomoć u održanju normalnog nivoa šećera u krvi

Hrom je esencijalni mineral koji je našem telu potreban u manjim količinama. Do manjka hroma u organizmu može doći usled loše ishrane, stresa i starenja. Pored toga što uzimanjem hrom-pikolinata kao suplementa sprečavamo deficit hroma, hrom-pikolijat takođe ima pozitivan uticaj na zdravlje. U svakom slučaju, ne treba zaboraviti da je važna i konsultacija lekara, posebno ukoliko već postoji određeni zdravstveni problem i/ili određena terapija.

Metabolizam masti i ugljenih hidrata

Hrom igra važnu ulogu u metabolizmu masti i ugljenih hidrata u našem telu. Hrom-pikolijat utiče na održanje stabilnog nivoa glukoze (šećera) u krvi. Sportistima, kao i svim ostalim ljudima, je veoma važno da šećer u krvi bude na normalnom nivou i da ne dolazi do naglih skokova ili padova. Pad šećera u krvi može dovesti do gubitka energije, umora, velike gladi. Ukoliko konzumiramo dosta šećera (prostih ugljenih hidrata) dolazi do naglog skoka glukoze u krvi, a ubrzo potom do naglog pada. Tada upadamo u "začarani krug" i skloni smo prejedanju, a samim tim i drugim zdravstvenim problemima, poput gojaznosti. Zbog toga se preporučuje jedenje složenih ugljenih hidrata i vlakana (poput povrća, integralne paste i integralnih proizvoda, žitarica, itd...) i trebalo bi izbegavati veliki unos šećera. Održanjem

normalnog nivoa šećera u krvi u toku dana svakako ćete biti zdraviji, osećaćete se bolje i imaćete dovoljno energije u toku celog dana. Hrom-pikolijat je prirodni suplement koji vam može pomoći u tome.

Holesterol i zdravlje srca

Visok holesterol i suficit masnoća mogu dovesti do začepljenja arterija, dovodeći do srčanih problema. Hrom-pikolijat može uticati na snižavanje nivoa holesterola i triglicerida. Hrom-pikolijat je takođe bolje apsorbovan u telu od hroma. Uvek imajte na umu da su ishrana i fizička aktivnost najbitniji faktor u snižavanju nivoa "lošeg" holesterola.

Pažnja!

Hrom-pikolijat je generalno bezbedan suplement i koriste ga i sportisti i ljudi u svakodnevnom životu. Hrom-pikolijat kao suplement se uzima uz obrok. Držite se preporučenih doza i ukoliko imate bilo kakav zdravstveni problem, pogotovo ukoliko ste dijabetičar, srčani bolesnik ili uzimate neke lekove, savetujte se sa Vašim lekarom pre uzimanja ovog suplementa.



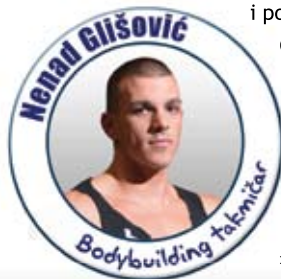
UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti.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

Preporučeno iz

Zima nije izgovor za nepotrebne kilograme – zato je tu L-CARNITINE

L-karnitin je amino kiselina koja pomaže da se iz hrane što bolje iskoristi energija i efikasnije sagore masti, da se poboljša rad srca i smanji stres. Organizam sam može da proizvede l-karnitin sintezom amino kiselina, vitamina B6 i vitamina C, gvožđa, ali aktivnim sportistima to nije dovoljno i zato se preporučuje kao dodatak ishrani. Pospešuje izvođenje sportskih aktivnosti i izdržljivost sportista. U sebi sadrži vitamin B5 koji učestvuje u sintezi masnih kiselina, holesterola i amino kiselina, takođe smanjuje stres, kao što sam već pomenuo.

Izvori l-karnitina: može se naći u crvenom mesu (junetina, teletina, svinjetina...) i pečurkama, dok se u belom mesu i povrću nalazi u malim tragovima.



Onima koji žele da smršaju i da smanje ili regulišu telesnu težinu l-karnitin se preporučuje u kombinaciji sa drugim dijetetskim i sportskim suplementima. On tokom držanja dijetete slabi osećaj gladi i smanjuje malaksalost.

Sva dejstva l-karnitina:
» reguliše telesnu težinu

- » ubrzo oporavak posle treninga
- » sprečava kardiovaskularne bolesti
- » smanjuje nivo triglicerida
- » pospešuje lučenje testosterona

Najbolje je uzimati ga 2 puta dnevno po jednu supenu kašiku; ujutru i pre treninga. Možete ga mešati sa vodom ili sokom, ali nema potrebe jer je izvanrednog ukusa (**pomorandža i šumsko voće**).

Preporučio bih ga svim vežbačima bilo da su rekreativci ili ozbiljni sportisti, pa čak i ljudima koji ne vežbaju.

Sastojci	Količina po dozi	% PDU
Natrijum	0 mg	0 %
Pantotenska kiselina (Vitamin B)	10 mg	33 %
L-Karnitin	1100 mg	*



Ako tražite savršeni obrok - SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN PROFFESIONAL

Vitamins, minerali, esencijalne masne kiseline su suplementi koje koristim bez obzira na to da li se odmaram, da li sam u pripremnom periodu ili u fazi takmičenja. To su neke osnove bez kojih jednostavno moj napredak ne bi bio moguć, a odgovor na pitanje zašto je jednostavno, zato što je nemoguće bilo kakav trening odraditi ukoliko niste zdravi. Ipak, pored ovih suplemenata moj dnevni meni nikako ne bi bio kompletan ukoliko u njega ne dodam proteinski šejk.

Zašto baš protein?

Sigurno znate da bez kvalitetne ishrane nema napretka. Možete ostati i po 3 sata u teretani svakog dana, ako kada dođete kući pojedete nešto što vašim mišićima neće dati dodatnog pogonskog goriva nećete osetiti napredak.

Proteinski šejk je nešto što možete da pijete kad poželite. Umesto doručka sa ovsenim pahuljicama, na poslu umesto ručka uz neko koštunjavo voće, posle treninga sa dekstrozom. S proteinom možete da napravite i dobre i zdrave poslastice poput palačinki ili proteinskog sladoleda, samo je potrebno da malo uključite maštu i da posvetite vremena zdravijem načinu ishrane. Istražujte, naš forum i Pansport saradnici su tu da vam pomognu da obogatite vaš jelovnik.

Ono što me je posebno obradovalo su novi ukusi mog omiljenog Scitec proteina. Koliko god želimo da se zdravo hranimo ako nam nešto nije ukusno, ubrzo će nam pasti motivacija i posegnućemo za nečim "ukusnijim". Ali, i ovde smo korak ispred - ovi proteini su toliko ukusni, a u isto vreme hranljivi da prosto pomislite da zapravo jedete cheat meal.



Pored standardnih čokolada - lešnik, bela čokolada - jagoda, vanila - šumsko voće, kapučino, čokolada - kokos sada su tu i čokolada - narandža, limun - čizkejk, vanila - kruška i banana.

Ovakve kombinacije zadovoljiće potrebe i najzahtevnijih sladokusaca, a vaše obroke će učiniti zdravijim, bogatim korisnim nutrinijentima i lakim za upotrebu.

I samo da ponovimo još jednom: ovaj suplement sadrži i peptide sa četiri amino kiseline koji ublažavaju bol u mišićima nakon intenzivnog treninga kao i mali procenat laktoze, a obogaćen je L-glutaminom, najzastupljenijom amino kiselinom u mišićima. I bez bojazni, ovaj protein ne sadrži aspartam.

**SUPER
PONUDA
3190 RSD**



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



NATROL

Easy-C Time Release 500 mg

VITAMIN C – vaš saborac do odličnog zdravlja



Vitamin C je neophodan za održavanje optimalnog zdravlja. U ljudskoj ishrani, ovaj vitamin zauzima jednu od primarnih uloga. Opšte je poznato da bez unosa vitamina C naš organizam ne bi funkcionisao kako treba i stvorio bi se prostor za razna obolenja. Za razliku od životinja, ljudski organizam ne može da sintetizira vitamin C, pa mora da ga unosi putem hrane ili suplemenata. Da bi sprečili pad imuniteta, stvaranje veće količine slobodnih radikala koji dovode do raznih malignih bolesti, moramo konzumirati ovaj vitamin, na dnevnoj bazi.

S obzirom na to da je zimski period i da organizam ima potrebu za većom zaštitom, suplement Easy-C je odličan izbor za vašu preventivu. Natrolov proizvod, Easy-C, sadrži u sebi esterifikovani vitamin C. Esterifikovani vitamin C je čak četiri puta efikasniji od običnog vitamina C. U pitanju je dobra formula koja ima odloženo delovanje, postepeno se oslobađa i tako nam opskrbljuje organizam u toku celog dana. Ovaj proizvod je pre svega dodatak ishrani koji je osmišljen da pri reakciji sa određenim mineralima u organizmu eliminiše kiselinu koja se obično javlja tokom uzimanja suplementacije vitaminima i koja prouzrokuje stomachne tegobe.

Sastojak	Količina po dozi (1 tableta)
Vitamin C	500 mg
Vitamin B3	10 mg
Cink	7.5 mg
Vitamin B6	1 mg
Riboflavin	0.85 mg
Tiamin	0.75 mg
Folna kiselina	200 µg
Biotin	150 µg
Vitamin B12	3 µg
Bioflavonoidi citrusa	200 mg

Esterifikovani vitamin C se rastvara i u vodi i u masti što omogućava bržu apsorpciju i duže zadržavanje u organizmu. Ovo automatski ima uticaj na naše zdravlje i opšte dobro stanje organizma. Benefiti redovnog korišćenja vitamina C su višestruki, a ovo pogotovo važi za ljude koji se bave sportom. Svakodnevnim treninzima organizam doživljava određenu vrstu stresa i emituje povećan protok slobodnih radikala. Svakodnevna konzumacija

vitamina C predstavlja odličnu zaštitu organizma, a Easy-C je vrlo pouzdan partner na tom zadatku. Suplement je apsolutno bezbedan, a formula je stoprocentno vegetarijanska. U pakovanju od 180 tableta dobijate 90.000 mg esterifikovanog vitamina C.

Svaka tableta sadrži 500 mg ovog vitamina i ne postoje nikakve posledice po vaše zdravlje. Korišćenje ovog suplementa je veoma jednostavno jer vam je dovoljna samo jedna tableta u toku dana. Najbolje je uzeti uz obrok, a jedna tableta će pružiti vašem organizmu odličnu vitaminsku potporu u toku celog dana.

Natrolov Easy-C je preparat čijom ćete upotrebom priuštiti sebi sve dobrobiti vitamina C, sadržanoj u ovoj jedinstvenoj formuli. Održaćete visok nivo imuniteta, povećaćete otpornost na alergije, zaštitćete krvne sudove i tako sprečiti oštećenje srca i mozga, snizićete holesterol u krvi i još mnogo benefita ćete pružiti vašem organizmu u očuvanju optimalnog zdravlja. NATROL Easy-C, pravo rešenje!



AKCIJA
1590 RSD

Stara cena: 1760 RSD
UŠTEDA: 170 RSD



**SUPER
PONUDA**
3990 RSD

**ZA BRŽU IZGRADNJU
MIŠIĆNE MASE
I SPREČAVANJE
RAZGRADNJE MIŠIĆA.
SA UKUSOM JABUKE**

SCITEC NUTRITION

PROTEIN SMOOTHIE



UKUSAN PROTEINSKI NAPITAK

- NIZAK PROCENAT MASTI
- UKUSI: MALINA-BOROVNICA, ANANAS-KOKOS, MANGO- MARAKUJA



SCITEC NUTRITION

Preporučeno iz

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 S, M, L, XL, XXL.

1490 RSD



990 RSD

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.

1160 RSD



1190 RSD

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 zaštititi 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 anatomske 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.

1280 RSD



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

PANSPORT-a



Biotech USA SHAKER WAVE

Moderni, rasklopljivi šejker atraktivnih boja

Rasklopivi šejker koji pored standardne mrežice za lakše rastvaranje vašeg omiljenog suplementa sadrži i dodatnu posudu. Često na trening vežbači ponesu proteinski prah kako bi napravili šejk po završetku, ali isto tako ponekad nam je potreban i kreatin, glutamin, NO reaktor... A ne možemo sigurno sva pakovanja da ponesemo sa sobom. Zato, u dodatnoj pregradi možete poneti doze različitih suplemenata.

Šejker ima kapacitet od 600 ml i možete ga kupiti u tri atraktivne boje pink, plava i smoked (poluprovodni).

**SUPER
PONUDA
590 RSD**



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

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.

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
1860 RSD**



**SUPER
PONUDA
2640 RSD**

**SUPER
PONUDA
2480 RSD**

Nutrabels 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, a bore se teškim postizanjem mase. Sadrži proteine visokog kvaliteta, složene ugljene hidrate, napredne kreatinske dodatke i sve dobre masti.

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

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda

Pakovanje: 7,26 kg



**SUPER
PONUDA
7990 RSD**



Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Svaki Choco Pro 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.

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g

**AKCIJA
190 RSD
Stara cena: 220 RSD
UŠTEDA: 30 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 %.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1,6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g

**SUPER
PONUDA
2790 RSD**



TANITA

Monitoring Your Health

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



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE 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.

NE NAPREDUJETE?

Ispravljamo greške zajedno -

NO PAIN NO GAIN!

Šta je glavni stimulans za povećanje mišićne mase? Trening sa opterećenjem (pravilo 70 - 85 % od maksimuma - 1MR).

Uzalud sva hrana i suplementi ovog sveta, ako svoju muskulaturu nismo stimulisali na pravi način - **NO PAIN, NO GAIN!**

Koji su najčešći problemi vezani za ishranu?

Prejedate se?

Ciljani unos proteina, hidrata i masti podelite u 4 - 6 obroka, na taj način umanjćete opterećenje na vaš digestivni sistem, a to će omogućiti bolje i svrsishodnije iskorišćavanje hranljivih materija.



Ne povećavajte naglo unos kalorija!

Većina "mršavih" momaka, kada krene u ove vode, shvati koliko je njihova dosadašnja ishrana bila po kvalitetu i količini nezadovoljavajuća. Problem je taj da ne bi trebalo odmah krenuti sa drastičnim skokovima u pogledu ukupne količine unete hrane, već bi trebalo na nedeljnom nivou unos kalorija postepeno podizati za 10 - 15 odsto do neke ciljane, učinkovite vrednosti.

Niste sigurni koja su dva najbitnija obroka u toku dana?

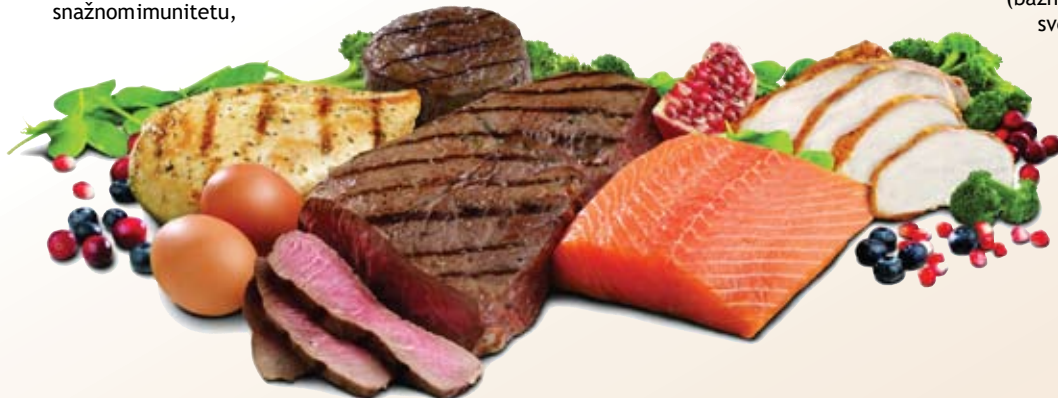
Prvi jutarnji obrok i obrok posle treninga su dva najbitnija obroka u toku dana. Povećana osetljivost na insulin je najizraženija ujutru i posle treninga. Tako da bi uopštena preporuka bila da se ugljeni hidrati nađu na vašem meniju, u prvom jutarnjem obroku i posle treninga, a naravno i pre treninga da biste imali dovoljno energije za normalan trenažni proces.

Ne unosite dovoljno ugljenih hidrata!

Ugljeni hidrati su bitni sa aspekta oslobađanja insulina koji predstavlja jedan od najjačih anaboličkih hormona u našem telu. Ovladati prirodnom sekrecijom insulina manipulacijama u unosu hidrata i vrstom unetih hidrata (prosti, tj. složeni hidrati) može se ostvariti željeni učinak na povećanje mišićne mase sa minimalnim neželjenim efektom koji se ogleda u povećavanju masnih naslaga: pravilo 4 - 6 g po kg.

Ne unosite dovoljno zdravih masti.

Zdrave masti nemaju samo energetske funkcije, već i gradivnu funkciju: pomažu u oporavku našeg tela od napornih treninga, doprinose hormonskom balansu, sagorevanju masnih naslaga, povećavanju mišićne mase, snažnom imunitetu,



kardiovaskularnom zdravlju. Ne plašite se jezgrastih plodova, *extra virgin* maslinovog ulja, hladnog ceđenog lanenog ulja, maslaca, *extra virgin* kokosovog ulja, 1-2 žumanca dnevno, plašite se nedovoljnog unosa zdravih masti, a nikako ne zaboravite na potrebu dominacije omega-3 esencijalnih masnih kiselina (na dnevnom nivou), čiji su najpotentniji izvor morska plava riba i riblje ulje. Dnevni unos zdravih masti u periodu rada na povećanju mišićne mase može da ide i do 1 g po kg telesne težine.

Ne unosite dovoljno proteina visoke biološke vrednosti

Siguran sam da svi znate priču o najboljim izvorima proteina iz hrane - crveno meso, jaja, sir, živinsko meso, riba. Ali, pomenimo ukratko i opsednutost proteinskim suplementima, koji su svakako korisni, ali ako nema proteinskog šejka nakon treninga sigurno nećemo upasti u stanje fatalnog mišićnog katabolizma, ako nam je unos proteina iz hrane u redovnim obrocima bio na zavidnom nivou. Ako su vam finansijski problem, sav novac uložite u kvalitetnu ishranu, sve što preostane iskoristite na realno potrebnu suplementaciju.

Minimalni dnevni unos proteina visoke biološke vrednosti u ovom periodu bi trebalo da bude bar 1,5 - 2 g po kg, a neke uopštene preporuke su 2 - 2,5 g po kg.

Ne preskačite večeru!

Nije bitno kada jedemo, već šta jedemo! Ima raznih preporuka o tome kada bi trebalo da bude poslednji obrok, preporuka autora bi bila da bude bar oko sat vremena pre počinka, naravno bez obilnosti!

Konzumiranje hidrata

kasno noću (u obroku pred počinak) ometa otpuštanje hormona rasta i promovise skladištenje masti dok spavate.

Tako da vam kao izbor ostaje kombinacija proteina visoke biološke vrednosti i zdravih masti.

Ne unosite dovoljno voća i povrća

Imaćemo veće šanse da duže ostanemo zdravi, ako je naše telo pH neutralno ili blago bazno. Ishrana za mišićnu masu bogata velikim količinama proteina životinjskog porekla, kao i žitaricama doprinosi kiselosti našeg organizma. Najbolja preventiva acidoze (povećane kiselosti) je ishrana bogata namirnicama koje su više alkalotvorne (bazne) nego kiselotvorne. A to su pre svega sveže voće i povrće.



KAKO DA POVEĆATE MIŠIĆNU MASU?

Da bi naše telo povećalo mišićnu masu potrebno je:

- » Pravilan program treninga kako bi stimulisali mišićni rast
- » Imati redovne pravilne obroke u toku dana
- » Dovoljno odmora između dva treninga

1) Trening za povećanje mišićne mase

Da bi se izazvao rast mišića, potrebno je:

- » dati stimulus mišiću koji bi trebalo da izazove adaptaciju
- » mišić opteretimo težinom na koju nije naviknut
- » pokret koji pogađa željenu mišićnu grupu
- » progresivno povećanje opterećenja, intenziteta treninga
- » broj ponavljanja u seriji treba da se izvodi od 6 do 12.

Do povećanja mišićne mase ne može da dođe ako se ne poveća i mišićna snaga.

1. Program za hipertrofiju (rast mišića) - trening nešto nižeg intenziteta i većeg obima, daje hipertrofiju (povećanje obima mišićnih vlakana). U ovoj fazi koriste se težine koje iznose 70-80 odsto maksimalnog ponavljanja (1RM repeticio max - najveća težina koju u datoj vežbi možete podići samo jednom). Sa težinama u rasponu od 70-80 odsto 1 RM najčešće možemo raditi 8-12 ponavljanja u seriji do otkaza. Uz ovaj raspon intenziteta ide veći obim treninga tj. veći broj serija i ponavljanja. Ako ovo kombinujemo sa kraćim odmorima između serija (45-90 sekundi) imaćemo snažan stimulans za prirodno oslobađanje anaboličkih hormona (hormona izgradnje mišića). U ovoj fazi treninga korisno je izvođenje superserija.
 2. Program za snagu mišića - težine za trening snage su takve da nam obezbeđuju visok intenzitet treninga (iznad 80 odsto, između 90 - 100 odsto 1RM) obično dozvoljavaju da radimo 3 - 5 ponavljanja do otkaza. Trening visokog intenziteta je izuzetno fizički zahtevan i zato obim treninga tj. broj serija treba da bude manji. To je idealno za snagu jer omogućava bolji oporavak između treninga. U ovoj fazi treninga naglasak je na težinama pa i odmor između serija treba da bude duži. Naglasak u ovom delu treninga stavljen je na vežbe kao što su čučanj, mrtvo dizanje (opr-ez), benchpress, potisci, veslanje u pretklonu. Ove vežbe angažuju velike grupe mišića i veliki broj mišićnih grupa - jak je stimulus za povećanje snage i mase.
- » Jače, a kraće. To bi ukratko bio idealan opis treninga za masu. Trening preko 45 minuta dovodi do otpuštanja kortizola (katabolički

hormon razgradnje) i razgradnje mišićnog tkiva, a to nam nije u interesu.

- » Najbolje vežbe za izgradnju mase su osnovne vežbe koje uključuju više mišićnih grupa u



pokret, a deluju stimulativno na lučenje hormona rasta. Takođe, je dobro uključiti i izolujuće vežbe koje ističu detalje i doprinose ukupnoj simetriji tela.

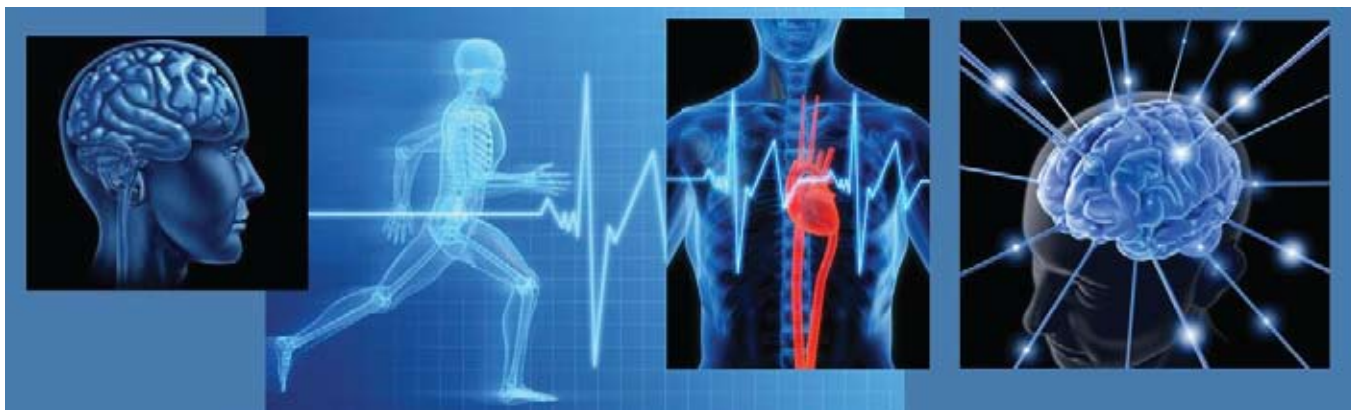
2) Odmor

Jedna od najbitnijih stvari - bez koji sve ovo gore neće imati efekta je upravo odmor. Rast mišića se odvija upravo u toku odmora. U toku treninga mi

opterećujemo mišiće, pomoću hrane ga gradimo i punimo, a zato je potrebno vreme kako bi ponovili trening za mišić koji je doživeo stres - odmor. Neka univerzalna metoda je da se veće mišićne partije mogu trenirati dvaput nedeljno, dok se manje mišićne partije treniraju jednom nedeljno. Spavanje 8 sati dnevno u kontinuitetu jer se tokom spavanja oslobađa hormon rasta, koji gradi mišiće...

Preporuka za suplementaciju: Osnovna preporuka za suplementaciju je 30 g whey proteina nakon treninga sa dodatkom mass gainera ili dektroze! Oko dva sata pre treninga korisno je uzeti obrok bogat ugljenim hidratima koji će vam osigurati dovoljnu količinu energije za vreme treninga. Pre spavanja treba uzeti obrok bogat proteinima (a nisko kalorijski) tipa posnog sira i suve piletine/ribe + proteinski shake koji sadrži sporo otpuštajuće proteine! Takođe, treba dodati suplementaciji glutamin - za oporavak mišića od napornog treninga i amino kiseline BCAA - pre treninga!





PAMETNO ILI SAMO VREDNO!

Ja sam poslednja osoba koja će vam savetovati da ne radite punom snagom. Ali sam istovremeno i prvi koji će vas podsećati da je žestok rad smislen samo ako je i pametan jer u suprotnom se radi samo o ogromnom traćenju zalaganja. Valjda smo rođeni i sa mišićima i sa umom iz određenog razloga!

Uvek volim da se setim priče o takmičenju dvojice drvoseča. Obojica snažni, željni uspeha i sa planom da osvoje trofej. Jedan od njih, izuzetno žustar i ambiciozan, radio je maksimalnom brzinom sekući svako stablo na putu (što bi rekao Rambo Amadeus: „faster than mašina!“). S druge strane, njegov suparnik, znatno opušteniji, metodično je sekao održavajući postojan tempo. Frenetični drvoseča radio je čitavog dana, preskočivši i pauzu za obrok, u očekivanju da će njegovo ogromno zalaganje biti nagrađeno. Njegov suparnik je, međutim, uživao u satu odmora tokom obroka, a potom nastavio sa metodičnim tempom rada. Na kraju je, naravno, fanatični radnik razočaran izgubio od, po sopstvenom mišljenju, lenjeg suparnika. I dalje smatrajući kako je nakon toliko uložnog truda zaslužio trijumf, prišao je poredniku i rekao: „Ne shvatam - radio sam duže i napornije od tebe i ostao gladan samo da bih napredovao. Ti si se odmorio, a opet odneo pobjedu i to jednostavno nije fer. Gde sam pogrešio?“ Pobjednik je odgovorio veoma jednostavno: „Dok sam se odmarao, oštrio sam sekiru.“ (Daleko od toga da je reč samo o konkretnoj sekiri - sečivima duha i tela neophodno je istovetno oštrenje.)

Naporan rad će se uvek isplatiti, ali pametan rad će se isplatiti VIŠE. Dok sam studirao, mnogo njih je učilo po čitav dan i noć i dalje se mučeći da položi ispit (prve dve godine studija bio sam tužni pripadnik te grupe). A bilo je i onih koji su naporno učili, ali i pronalazili vreme za trening, basket sa prijateljima, izlazak i bili sjajni na svakom ispitu. Nakon što sam im prve dve godine zavelo, poslednje tri godine studija usvojio sam njihov svetonazor i završio fakultet sa veoma dobrim ocenama. Obe grupe učile su isto gradivo, pohađale ista predavanja držana od strane istih profesora i polagale isti ispit. Da li je druga grupa bila jednostavno inteligentnija? Daleko od toga (jer svakako nisam postao inteligentiji između druge i treće godine studija): reč je o načinu pristupa gradivu i shvatanju kako treba učiti. I, ako su bili zaista pametni, nastavili su da i nakon diplomiranja primenjuju isti princip: raditi naporno, ali i pametno.

Ili, razmotrimo sledeću situaciju. Dva momka počinju da vežbaju. Oba su u sličnoj kondiciji, imaju slične predispozicije i nameravaju da ostvare maksimalne rezultate. Jedan od njih kreće baš kao prvi drvoseča iz našeg primera: nastoji da povećava opterećenja iz treninga u trening u meri u kojoj je to maksimalno moguće, žrtvuje tehniku izvođenja vežbi zarad prirasta onoga što neznalački naziva snagom, periodične pauze u treningu smatra ništavnim, jede ogromne količine hrane kako bi u što kraćem vremenu nabacio što više „mišićne mase“... Drugi momak postojano povećava opterećenje za minimalno moguće iznose nakon što savlada postojeće opterećenje u zadatom broju ponavljanja i uz kvalitetnu formu izvođenja pokreta, na svakih 8-10 nedelja uzima nedelju dana pauze kako bi u novi ciklus krenuo

osvežen (mada mu ta pauza možda u tom trenutku nije potrebna, on zna svrhu „oštrenja sekire“ kao i da će mu ta pauza doneti samo dobro), hrani se kvalitetnim namirnicama svestan da je prirast mase koju dobija sastavljen od prvenstveno mišićnog tkiva. Nakon pola godine, prvi momak se žali na bolove u laktovima, ramenima, zglobovima, težine koje koristi dosegle su plato i uz sve to, izgleda očajno jer, mada mišićav, mišići su obliveni slojem sala. Drugi momak uživa u postojanom napretku, opterećenja koja koristi su značajna, vežba bez bolova i izgleda neuporedivo bolje. Nakon godinu dana, prvi momak će probati drugi sistem, pa treći, sve vreme postupajući isto, svaki put ostajući nezadovoljan. Uskoro će (ako već nije) doći i trenutak kada će posegnuti za steroidima (jer, naravno, „nema dobru genetiku!“). Drugi momak je već daleko odmakao, naučio mnogo o svom telu i samouvereno pravi planove za dalji napredak.

Prvi primer je, naravno, mnogo češći - teretane su prepune takvih osoba. Ne budite jedna od njih. Zovite to kreativnošću, inteligencijom, kako god želite. Ja kažem da je to prosto korišćenje svoje glave. Umeti raščlaniti, analizirati situaciju i znati kako da sprovedete plan

delovanja će vam na duže staze svakako doneti preimućstvo. Jer, nema ništa loše u nadvladavanju suparnika - to je način na koji se pobeđuje. Ali kombinacija žestokog i pametnog rada je istinska formula uspeha. Razmislite o tome šta treba da se uradi, a potom razmišljajte o najboljem načinu da to uradite - a to svakako nije nužno način na koji ste to uvek radili ili najbrži, a svakako ne najteži način.

Razmislite o još jednom primeru. Dva čoveka kose travu. Jedan kosi travnjak makazama, a drugi kosačicom. Prvi od njih svakako radi naporno. Nastranu to što nije baš bistar, svakako zasluži epitet vrednog radnika. Drugi radi pametnije. Brže i efikasnije. Kvalitetnije. Ali, s obzirom na stepen zamaranja - da li je vredan radnik? Ili je pamet ipak značajnija? Najvažnije: ko biste vi radije bili?

Kako biste radije vežbali - koristeći bezbroj vežbi ili samo nekoliko pravih? Kako se hranili - komplikujući besomučnim težnjama ka „raznovrsnosti“ ili sprovođenjem najjednostavnijih principa i izbora? Kako radili - usmereni na mnogo toga istovremeno ili na jednu ili par ključnih stvari koje donose prevagu? Živeli - okruženi gomilama ili samo nekolicinom najdragocenijih osoba? Efikasnije i pametnije ili „vredno“ rasipajući energiju na trivijalno? Nikad ne činite trud većim no što je to potrebno. Izuzev, naravno, ako vam je cilj upravo ogromno, enormno, kolosalno traćenje vremena i ako uživate i ponosite se saznanjem da radite naporno ali bez pameti.

Trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više.

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



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



www.pansport.eu/fitness-centri.html

OGLAŠAVAJTE se na PANSPORT SAJTU

u delu **FITNESS CENTRI**
(www.pansport.eu/fitness-centri.html)
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.

**POSTANITE DEO
PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.**

Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

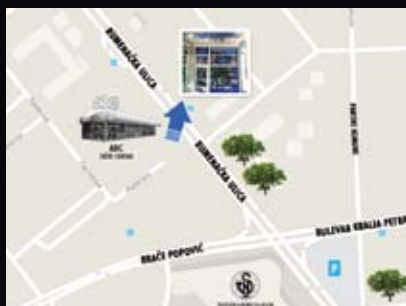


PANSport prodavnice

Novi Sad



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

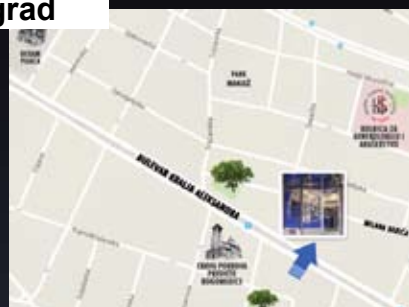


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

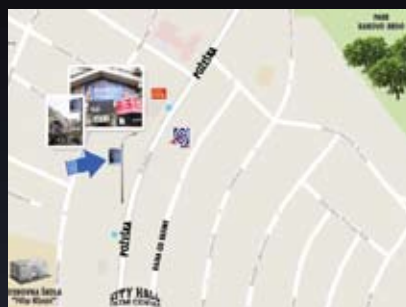


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



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

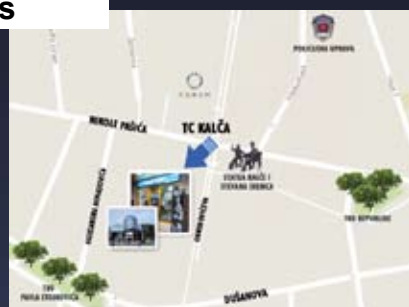


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

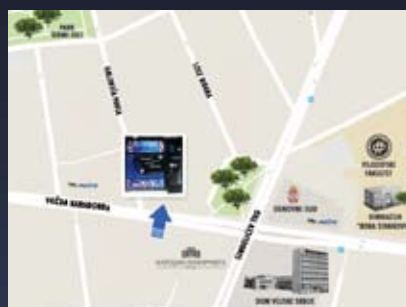


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

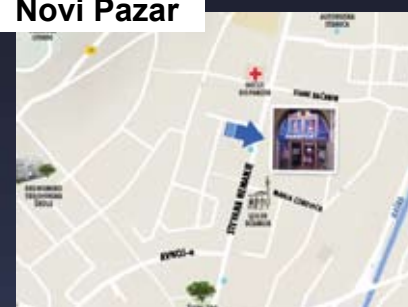


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Novi Pazar



Novi Pazar, Stevana Nemanje 44,
020/313-412, 062/808-46-21

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SMEDEREVO Knez Mihajlova, 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

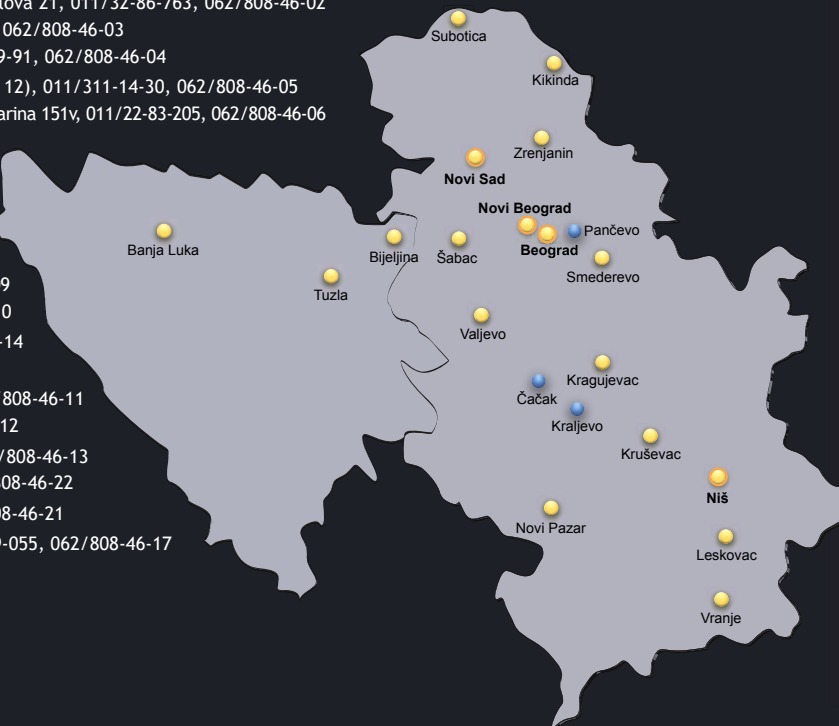
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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;

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 šaljeemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...).

Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika, biće realizovana prvog sledećeg radnog dana.