

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE JUL-AVGUST 2013



NOVO!!!
1290 RSD

NOVO!
PROLAB CREATINE

PAN INTERVJU

DRŽAVNA REKORDERKA U RONJENJU –

Tijana Nikolić

DYM ISO 100

- 90% čistog proteina
- brza apsorpcija
- pospešuje oporavak nakon treninga i sprečava razgradnju mišića
- bez ugljenih hidrata, masti i laktoze

AKCIJA
9590 RSD
Stara cena: 11180 RSD
UŠTEDA: 1590 RSD



IGNORISANJE i

SAMOPOUZDANJE -

ključni faktori uspeha!

PANSPORTOVI

**NAJEFIKASNIJI GRAPPLING
STILOVI**

PANAGRADNE IGRE:

**JESTE LI ZADOVOLJNI SVOJIM
IZGLEDOM?**

**Neka vas inspiriše priča sa
Pansport foruma**

UNI Carnitech

- 1300 mg L-karnitina po dozi
- sa kofeinom i tirozinom
- u tečnoj formi koja osigurava brzu apsorpciju i visoku efikasnost

AKCIJA
2190 RSD
Stara cena: 3170 RSD
UŠTEDA: 980 RSD





Ivana Kappel – diplomirani novinar



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



Dr. Gorana Grković - lekar, savetnik za ishranu



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



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



Monika Balenović – diplomirani trener fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongmanu i powerliftingu



Dragan Bakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



Mirjana Ivanković - diplomirani instruktor fitnesa (FISAF - Federation of international sport, aerobic and fitness)



Mikloš (Miki) Mihajlović - 1. i 2. mesto na svetskom prvenstvu u powerlifting-u i bench press-u, 1. mesto u Evropi u bench pressu



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

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

PANSPOORT FORUM TIM

- » Zoltan Kozma
- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Mirjana Ivanković (Mirka)
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Gorana Grković



POSETITE PANSPOORT FORUM!

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



Pratite nas na **facebook**

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	NOVO	15-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a
4-6	Akcije/Super ponude		Neverovatna snaga i energija uz EFX Nytrix
7	PANagradne igre		Odlično rešenje za povećanje snage i izdržljivosti- Prolab Beta Alanin
	Daniel Morić - pobednik nagradne igre na Pansport forumu		Universal Carnitech - Vaš saborac do vitke linije
	Najzapaženija pesmica o PANSPOORT-u		Pravovremena hidratacija je važan faktor u životu svakog vežbača
8-9	PAN sportovi		Twinlab Power Fuel za najjače treninge ikada
	Život jednog benčera		Sticanje veće mišićne mase više nije problem – Universal Real Gains Formula
	Padobranski višerboj vojske Srbije		Kako da izmamite uzdahe tokom leta?
	MMA - najznačajniji grappling stilovi	20-21	Saveti lekara
10-11	Kutak iz teretane		Osnovne karakteristike najpopularnijih zasladičivača
	Trbušni mišići		Uzroci sportskih povreda
12-13	PAN intervju: Tijana Nikolić	22	Uspeti!
14	Pansport hologram		

NOVO

TANITA VAGE

Brzo i precizno merenje mase, procenta masti i hidriranosti organizma

- » jednostavne za upotrebu
- » lako prenosive
- » velik i lako čitljiv displej
- » odobrene od strane FDA (Administracije za zdravlje i lekove)

Svakodnevno treniranje, odricanje i poštovanje kako bismo naše telo i zdravlje našeg organizma doveli ili održali u optimalnoj formi iziskuje ogroman napor. Stresan i brz način života, bez dovoljno slobodnog vremena, otežavaju napore da se ostane na pravom putu ka zdravijem načinu života.

Većina nas se susrela sa nekoliko kilograma viška i svesni smo činjenice koliko je teško pratiti stanje organizma na putu ka boljoj formi.

Stručnjaci iz oblasti nutricionizma i treninga uvek napominju da je dobra hidratacija ključni faktor zdravlja. Ukoliko želite da



NOVO!!!
12000 RSD



NOVO!!!
2700 RSD

se otarasite viška kilograma od velike je važnosti da povećate mišićnu masu. Na taj način ubrzate svoj metabolizam i rezultati će biti brži i vidljiviji.

Ipak, kako doći do tačnih i preciznih podataka o kompletnom stanju organizma?

Kada stanemo na vagu, možemo da vidimo koliko tačno imamo kilograma, da li smo izgubili ili dobili na telesnoj masi. Bitna razlika je u tome da li smo izgubili mišićnu masu, vodu ili masti iz organizma. Ovu informaciju regularna vaga ne može da nam pruži. Zato, ljudi često nisu ni svesni štetnosti dijeta ili nepravilnog načina treniranja. Telo gubi dragocene materije i

iako je telesna masa niža, naše zdravlje je u opasnosti.

Japanski proizvođači najkvalitetnijih vaga u svetu, Tanita, pronašli su rešenje i za ovaj problem.

Tanita Vage pružice vam tačno i precizno stanje vašeg organizma. Brza i jednostavna za korišćenje, ova vaga će vam uz pomoć vrhunski osmišljenog algoritma pružiti informacije o procentu masti u organizmu naspram procenta mišića kao i tome da je vaš organizam dovoljno hidriran.

Uz ovako iscrpnu analizu znaćete u kom smeru treba da nastavite i kako da na najlakši način dođete do željenog cilja.

Tanita vagu već koriste lekari, profesionalni sportski timovi, fitnes klubovi i personalni treneri. I sigurno je da vam garantuje najviši kvalitet među proizvodima na tržištu.

Tanita vage biće vaš odličan partner u borbi za zdraviji i kvalitetniji život.

Takođe, lako su prenosive, poseduju velik i lako čitljiv ekran, idealne su za merenje odraslih i dece, idealnih dimenzija, tako da neće oduzimati dragoceni prostor u vašem domu, a možete ih poneti i na putovanja.

Ukoliko ste ozbiljni, odlučni i spremni da uđete u borbu za kvalitetniji i zdraviji život Tanita vage su odličan prvi korak ka vašoj pobjedi.

NOVO!!!
27000 RSD



NOVO!!!
5660 RSD



- » 22g proteina po porciji
- » Mešavina specijalno odabranih proteina surutke
- » visok sadržaj amino kiselina razgranatog lanca (BCAA) i glutamina

MUTANT™
Leave Humanity Behind!



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

Dymatize ISO-100

90% hidrolizata proteina iz surutke, bez laktoze, ugljenih hidrata i masti, fantastičnog ukusa, koji će zadovoljiti i najzahtevnije!

Dymatize ISO-100 je savršeno instantizovan (lako se rastvara u vodi) i pri proizvodnji je prošao kroz ni manje ni više nego 5 koraka kontrolisanja kvaliteta. Laktoza, masti i ugljeni hidrati su potpuno uklonjeni iz ISO-100, tako da je ostao najlakše svarljiv i rastvorljiv proizvod koji je najpristupačniji biološki izvor proteina na tržištu.

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

Pakovanje: 2.27 kg

Ukus: čokolada, vanila i šumsko voće



Natrol EASY C 300mg*

Jača imuni sistem, smanjuje rizik od prehlade, smanjuje bolove u mišićima posle napora

Jak antioksidant koji pomaže u borbi protiv bolesti, pomaže u održanju jakog imunog sistema, smanjuje bolove u mišićima posle napornih treninga, štiti organizam od štetnog dejstva stresa, štiti centralni nervni sistem, sprečava razlaganje kostiju, služi za prevenciju i lečenje alergija, astme, bolesti srca...



AKCIJA
790 RSD
Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 200 RSD

Preporučena upotreba: Uzmite 1 tabletu, do dva puta dnevno, uz ili nakon jela.

Pakovanje: 120 tableta

* Akcija važi dok traju zalihe.

Biotech 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

SUPER PONUDA
1290 RSD

Pakovanje: 500g



Dymatize SUPER AMINO

Brza i laka apsorpcija 23.000mg amino kiselina u tečnom obliku, bez šećera

Kombinacija esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina koja štiti mišiće od razgradnje i pomaže njihovu izgradnju. Sastoji se od mešavine izolata i koncentrata proteina iz surutke i slobodnih formi amino kiselina. Super Amino je u tečnoj formi za najbržu apsorpciju.

Preporučena upotreba: uzimati po jednu dozu (52 ml=4 supene kašike) tri puta dnevno, između obroka, odmah nakon treninga, ili pre spavanja.

Pakovanje: 946ml



SUPER PONUDA
2690 RSD

Scitec CARNI X 500mg

L-Carnitine u kapsulama - svaka kapsula sadrži 500mg L-Carnitina za ubrzano sagorevanje suvišnih masnih naslaga tokom treninga

L-karnitin je materija neophodna pri transportu masnih kiselina u mitohondrije mišićnih ćelija, gde se vrši njihovo sagorevanje u cilju sinteze energije. Iz tog razloga on značajno ubrzava sagorevanje telesnih masti u toku treninga i istovremeno podiže energetske nivo organizma. Pored toga, L-karnitin pomaže normalan rad srčanog mišića, sprečava nagomilavanje mlečne kiseline u mišićima, poboljšava snabdevanje kiseonikom povećavajući tako izdržljivost i odlažući pojavu zamora mišića. Najbolje efekte na redukciju masnih naslaga daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju, posebno aerobnih aktivnosti poput trčanja, vožnje biciklom, te svih vrsta aerobika...

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 kapsula) dnevno 20-30 minuta pre treninga.

Pakovanje: 60 kapsula (60 doza)

SUPER PONUDA
1290 RSD



Scitec CARNI FX

Jedini proizvod sa 500mg acetil l-karnitina + 1500mg l-karnitina

Visoka tehnologija šumećeg L-karnitina kao transportnog sistema, maksimizuje apsorbovanje karnitina. Carni FX je poboljšana formula sa dodatkom acetil L-karnitina. L-karnitin je pouzdana i efektivna supstanca, koja igra važnu ulogu u razlaganju masti i proizvodnji energije u ljudskom organizmu. L-karnitin pospešuje sagorevanje masti, kardiovaskularno zdravlje, trening i oporavak organizma.

Preporučena upotreba: Uzimati 1-2 doze dnevno, 60 minuta pre treninga i pre obroka. Sadržaj kesice rastvoriti u 2dl vode.

Pakovanje: 20x8g (20 doza). Jedna doza sadrži 8g (jedna kesica).



SUPER PONUDA
1860 RSD

PER PONUDE

Scivation XTEND

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

XtendTM je naučno precizna kombinacija "energetskih amino kiselina" (Energy AminosTM), odnosno, amino kiselina razgranatog lanca u odnosu 2:1:1 (L-leucin, L-izoleucin, L-valin) i glutamina. Amino kiseline razgranatog lanca imaju važnu ulogu jer održavaju pozitivan balans nitrogenu u organizmu, imaju antikataboličko dejstvo, sprečavaju razgradnju mišićnog tkiva i tokom treninga nadoknađuju energiju mišićima. XtendTM sadrži i glutamin, citrulin malat i vitamin B6, koji Vam daju neophodnu energiju da biste istovremeno podigli nivo Vašeg treninga i ubrzali oporavak. Glutamin igra važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase, ima snažan uticaj na metabolizam proteina (povećanje njihove ugradnje), na efikasnu sintezu glikogena u jetri (povećanje energetskih zaliha), a direktno utiče i na smanjenje upale mišića i na lučenje prirodnog hormona rasta. Ovaj preparat potpomaže sintezu ATPa i pospešuje povećanje obima ćelija, podstiče vazodilataciju što dovodi do bolje asimilacije i apsorpcije proteina.

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

Pakovanje: 420g

Ukus: narandža i limun

AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3980 RSD
UŠTEDA: 990 RSD



Primaforce GLUTAFORM

5g čistog L-Glutamina za sprečavanje razgradnje mišića i brži oporavak

Primaforce™ Glutaform™ sadrži farmaceutski čist glutamin. Pošto glutamin čini više od polovine svih amino kiselina u skeletnim mišićima, njegove zalihe moraju se redovno popunjavati, u protivnom, može doći do razgradnje mišića. Bitan efekat koji se postiže uzimanjem glutaminskih suplemenata je i brži oporavak mišića, izuzetno bitan svakom sportisti.

Preporučena upotreba: pomešati 1 dozer (5g) sa 150-200ml vode ili soka i piti nakon treninga i neposredno pre spavanja.

Pakovanje: 1kg



SUPER PONUDA
4580 RSD

Scitec 100% PURE 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 (5g) rastvorena u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze i to neposredno posle treninga, odmah nakon noćnog sna-20 min pre jela, između obroka- uvek na prazan stomak

Pakovanje: 500g i 1kg

SUPER PONUDA
1580 RSD



SUPER PONUDA
2650 RSD

Scitec MEGA ARGININE

1300mg arginina po kapsuli - podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišić u anabolizmu

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. Pored ovoga, utiče i na pojačano lučenje insulina, a insulin dalje utiče na vazodilataciju i izaziva povećan priliv hranjivih materija.

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

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER PONUDA
2270 RSD



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.

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

SUPER PONUDA
1080 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 mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

AKCIJE I SUPER PONUDE

SNI CREATINE ETHYL ESTER

Esterifikovani kreatin u formi kapsula, jednostavno uzimanje, nema povlačenja vode

100% prirodni kreatin monohidrat se u ljudskom organizmu sintetizuje u jetri, bubrezima i pankreasu. U suštini, kreatin se u visokim koncentracijama nalazi u mnogim namirnicama, u mesu i ribi. Kreatin etil ester je esterifikovani kreatin monohidrat. Estri, kao organske supstance, se dobijaju reakcijom karboksilnih kiselina i alkohola. Kreatin etil ester je znatno efektivniji od običnog kreatin monohidrata, što obezbeđuje trenutnu apsorpciju i optimalnu iskorišćenost ovog preparata. Kreatin putem krvotoka snabdeva energijom mišića, regenerišući molekule ATPa dajući im fosfatni molekul. Koristeći kreatin etil ester dobićete snagu i energiju za intenzivnije treninge. Kreatin putem krvotoka snabdeva energijom mišića, regenerišući molekule ATPa dajući im fosfatni molekul. Koristeći kreatin etil ester dobićete snagu i energiju za intenzivnije treninge.

Preporučena upotreba: Uzeti 6 kapsula dnevno, 3 kapsule 30 minuta pre i 3 kapsule odmah nakon treninga.

Pakovanje: 240 kapsula



AKCIJA
1990 RSD

Stara cena: 3190 RSD
UŠTEDA: 1200 RSD

Scitec AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

Amino 5600 predstavlja celokupan spektar amino kiselina sa svim esencijalnim amino kiselinama za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijeta. Amino 5600 su proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke, visoke biološke vrednosti za osiguranje optimalnog rezultirajućeg dejstva.

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

Pakovanje: 200 tableta



SUPER
PONUDA
1480 RSD

Scitec L-GLUTAMINE

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

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

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

Pakovanje:
300g i 600g

SUPER
PONUDA
3340 RSD



SUPER
PONUDA
1890 RSD

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

Pomaže kod glavobolje, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak i poboljšava cirkulaciju krvi u ekstremitetima i mozgu

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. Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka. Ginkgo Biloba je jak antioksidant i neposredno štiti mozak, nervni sistem i kardiovaskularni sistem od oksidativnog stresa koji se naročito povećava sa starenjem, tako da je Ginkgo Biloba jedan od omiljenih suplemenata kod starijih osoba.

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

Pakovanje:
200 kapsula



SUPER
PONUDA
1990 RSD

Scitec PRO MIX

Proteinska smeša iz 3 izvora - brzo, srednje i sporo apsorbujući proteini iz surutke, soje i kazein

Proteinski blend koji se sastoji od tri različita izvora proteina: koncentrata proteina iz surutke, kazeina i izolata proteina iz soje koji imaju različit stepen apsorpcije i različite amino kiselinske profile, tako da njihovim kombinovanjem dobijamo uravnoteženu formulu za opštu upotrebu. Idealan je za korišćenje u toku dijeta, kao zamena za obrok, odnosno posle večernjeg treninga ili pre spavanja.

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

Pakovanje: 3,021 kg

SUPER
PONUDA
6480 RSD



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

Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

pobednik nagradne igre na Pansport forumu

Upornost i motivacija – ključni elementi na putu do zdravijeg i lepšeg života

Dvadesetosmogodišnji Daniel Morić iz Bačke Topole pobednik je Pansport nagradne igre u kojoj su učesnici pisali svoje inspirativne priče u vezi sa dostizanjem bolje forme i izgleda. Daniel je na Pansport formu podelio sa nama svoj put od neaktivnog čoveka sa viškom kilograma do srećnije, fit osobe koja trening i zdravu ishranu ne doživljava kao dijetu i mučenje već kao novi i bolji način života.

Nekoliko puta u životu počinjao je sa dijetama i treniranjem. Još kao student u Subotici odlučio je da poradi na svom zdravlju i izgledu. Kako sam kaže, nije bio mnogo informisan o pravilnom načinu treniranja, ishrani, zdravom životu... "Hranio sam se kao i svaki prosečan čovek, jeo sam gomile nezdrave, brze hrane i pio gazirane sokove". Uz pomoć nekolicine prijatelja sastavio je plan treniranja i ishrane i

naravno posle nekoliko meseci, Daniel je i sam primetio da je u boljoj formi, da je mnogo agilniji i da se ne oseća bolje samo fizički već i psihički.

Ipak, Daniela je život odveo u suprotnom smeru, zbog poslovnih obaveza morao je da se preseli. Prioriteti su se izmenili. Posao, manjak slobodnog vremena i nebriga doveli su ga do kilaže od čak 120 kg. Ali nažalost, ni ovo nije bio dovoljan okidač. Na već prekomernu kilažu Daniel je u narednim godinama dodao još 10 kg. Požalio nam se: "Ne želim ni da spominjem šta sve gojaznost nosi sa sobom: preterano znojenje, strije, čak sam počeo i da hrčem,

ali nisam mogao da promenim nešto čega nisam svestan, osećao sam da prilikom nekih fizičkih napora otežano dišem. S obzirom na to da u njegovoj porodici postoje slučajevi dijabetesa i srčanih oboljenja znao je da, ako ovako nastavi, može i sam da se razboli.

"Dugo sam se borio umno, ali nikako nisam uspeo da sklopim kockice u glavi", bio je iskren Daniel.

Prvi korak ka stvarnom napretku donelo je zaposlenje na poziciji spasioaca na jezeru. Ovu priliku video je kao odličnu šansu "da se dovode u red". Uz plivanje, smanjio je unos ugljenih hidrata. "Najteže mi je palo odricanje od dobre klope", ali vođen krilaticom "sve se može kad se hoće" odlučio je da je pravo vreme za promene u životu.

Pansport forum i naša Mighty Mo bili su mu od velike pomoći. Uz dodatne savete o ishrani i potrebnoj suplementaciji, Danielu je ovaj put bio znatno olakšan.

"Sav junk food sam izbacio iz ishrane i počeo da doručujem musti sa mlekom i whey proteinom, cimetom i jabukama. Ubacio sam i jaja, jogurt, sir i povećao unos voća i povrća. Počeo sam da unosim dosta belančevina na primer piletinu, jagnjetinu, ribu, nekad sam jeo i soju. Nisam večerao posle 19 časova. Kada sam baš osećao da moram da pojedem nešto u kasnijim večernim časovima, uzeo bih šargarepu ili cveklju. Količinu hrane koju sam ranije jeo, jeo sam iz navike, nije to bio pravi osećaj gladi, a nekad i uteha za neuspeh. Počeo sam da plivam svaki dan i počeo sam i da idem u teretanu, ovaj put čvrsto rešen da odradim stvar do kraja. Redovno sa koristio i Whey protein iz Pansport asortimana, što mi je u velikoj meri pomoglo da regenerišem i ojačam mišiće. Ali, takođe koristio sam i glutamin, BCAA, vitamine i minerale, tirozin i amino kiseline. I uz ogromnu podršku svoje porodice došao sam do željenog cilja."

Daniel trenutno ima 100 kg i visok je 180 cm. I ima novi cilj: izraženi trbušni mišići do leta 2014. godine.

Daniel nije izgubio kilograme već je stekao samopouzdanje, ojačao svoju volju i poboljšao način života. Ipak, ovde ne staje jer smatra da i dalje ima prostora za napredovanje.

Zato i ima pravo da svoje izlaganje poentira pitanjem: "Muškarci da li ste zadovoljni svojim izgledom?"



Najzapaženija pesmica o PANSPORT-u

Facebook nagradne igre koje naša kompanija organizuje iz nedelje u nedelju odlična su prilika da se malo bolje upoznamo, testiramo vaše znanje, ispitujemo moć zapažanja i procenimo koliko ste kreativni. I ovog puta izdajamo pesmicu koja je iskreno nasmejala i oduševila naš tim, ali i Facebook fanove. Podsećamo vas da je svaki utorak pravo vreme da osvojite neku od nagrada iz našeg asortimana, a to je samo jedan od razloga da nam se pridružite na Pansport Fan stranici!

Uživajte u pesmi:

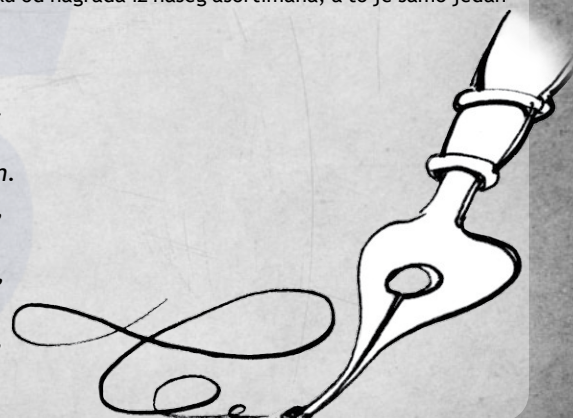
*U teretane idem i pravim se važan,
a kako i ne bih kad sam mnogo snažan.*

*Svakog dana proteine pijem,
na takmičenju svakom konkurente šijem.*

*Pomaže mi Pansport da postanem jači,
zato sa mnom niko ne sme da se kači.*

*Pansport suplemente prate niske cene,
zato više kinte ostane za žene.*

*Da dodam još ovo da ne bi bilo kratko,
Pansport suplemente treba piti svako!*



ŽIVOT JEDNOG

BENČERA



Benč se razlikuje od mnogih drugih sportova po tome što ovdje nema fizičkog kontakta sa protivnikom već je najveći protivnik jednog benčera ili powerliftera šipka i teg. Pre svega, treba biti psihički spreman na težinu koju benčer ili powerlifter diže. Treba u sebi pobediti strah od težine (ako ga ima, jer kod nekih dizača, verujte mi postoji) i na šipku gledati kao na najvećeg neprijatelja. I pobediti teg!

Ovaj sport morate da volite. Naporno je trenirati 5-6 dana u nedelji, paziti na ishranu i voditi zdrav život i odricati se malih uživanja prosečnog čoveka kao što su izlasci i druženja do kasno u noć.

Benčer ne vežba samo benč press, kao što mnogi misle, već pažnju jednako posveti i drugim mišićnim grupama. Ako ti mišići nisu razvijeni, rezultat će biti mnogo manji nego što bi uistinu moglo da se postigne. Da ne pričam o tome koliko treba da žrtvuje jedan benčer, pogotovo ako se

ovim sportom bavi profesionalno (tu ne mislim na to da se samo od ovog sporta živi jer toga u ovom sportu nažalost nema!). Odricanja su ogromna, samo i isključivo je vežbanje prioritet, sve ostalo je u drugom planu.

Benčer bi trebalo maksimalno da se usredotoči na određeni cilj (kilažu koju je nametnuo da podigne na nekom takmičenju) i mora imati podršku svojih bližnjih jer to daje dodatnu snagu! Jedan benčer izlazi na takmičenje sa više samopouzdanja da podigne ono što je sam sebi zacrtao kada zna da neko veruje u njega.

Tokom cele godine treninzi su vrlo naporni, kako bismo bili u formi. Pauza je moguća jedino od 2 do 3 nedelje i to u zimskom periodu. Ipak, ja sam se odrekao pauze, u tom periodu prelazim na bilderski trening kako bih šokirao telo jer ono nije naviklo na taj način vežbanja. Ipak, u toku te pauze treba obratiti pažnju na ishranu. Treninge u tom periodu bi trebalo raditi manjim intenzitetom (ako se odlučimo za tu varijantu da ipak ne pravimo pauzu). Tokom cele godine, pogotovo kad su pripreme za takmičenja, benčer treba da ima barem dva čoveka pored sebe. Jednog koji nam dodaje teg, u koga imamo maksimalno poverenje jer pogotovo kod velikih težina benčer ne bi trebalo da razmišlja o tome kako će mu neko dodati teg ili da li će pasti na njega. Drugi saradnik je tu da bi posmatrao da li benčer ispravno koristi tehnike, (da li diže zadnjicu prilikom benča, kako diše, spušta teg, koji je položaj nogu itd.) gde greši. Njegov zadatak je da ga ispravi kako bi benčer postigao što bolji rezultat, mada neki benčeri teško priznaju svoje greške i teško prihvataju kritike, ali kad shvate da je to za njihovo dobro onda im niko nije ravan. Ovaj drugi čovek je zaslužan i za to kad benčer radi benč na dasku da mu pridržava dasku itd.

Što se samog takmičenja u benč press-u tiče, postoji „raw“ takmičenje i takmičenje u opremi. Da odmah razjasnim „raw“ takmičenja su kad je takmičaru dozvoljeno da koristi samo kaiš i steznike za zglobove i ništa više, a u takmičenju u opremi, pored kaiša i steznika su dozvoljene i tzv. benč majice (jednoslojne, dvoslojne, troslojne). Lično, smatram da je raw takmičenje merodavnije jer tu pobeđuje onaj takmičar koji je najsnažniji u tom trenutku. Dok kod takmičenja u opremi (možda je ovo ružno reći) pobjedu nosi onaj takmičar koji ima skuplju opremu. Ne mislim bukvalno, ali postoje majice koje se prave od čak 3 sloja. I jednoslojna majica pomaže benčeru da podigne recimo 30-70 kg više (ako je takmičar dobro uvežban u rad sa majicom i ako je pogodio veličinu te majice), a ona sa 3 sloja onda možete zamisliti koliko pomaže. Dobar primer za to je razlika u svetskim rekordima, naime u „raw“ benču iznosi 327,5 kg koji je nedavno postavio Eric Spoto, a sa opremom taj svetski rekord iznosi skoro 500 kg i drži ga Ryan Kennelly.

Ovim ne bih želeo da umanjim trud i trening i snagu onog koji koriste opremu jer svako ima pravo na izbor!

U svakom slučaju benčer treba da gleda samo napred, da gleda teg i šipku kao najveće protivnike i da se trudi da uvek napreduje! Naravno, i u ovom sportu postoje usponi i padovi, ali uvek treba ustati i ići dalje. Samo tako ćete ostvariti svoj cilj!

Meni je uspelo, zašto ne bi i vama?



Padobranski višeboj vojske Srbije

Poslednje nedelje maja, u Nišu, održan je dvodnevni padobranski višeboj specijalnih jedinica Vojske Srbije.



Pored četiri ekipe 63. padobranskog bataljona, učestvovali su i pripadnici Jedinice za protivteroristička dejstva, 72. izviđačke brigade, bataljona Vojne policije Kobre i komandnog bataljona.



Ekipe su se takmičile u 14 disciplina na stazi dugoj oko 40 km. Posle desanta padobranom, sledilo je gađanje iz oružja različitog kalibra, zatim savladavanje vodene prepreke konopcem i izvlačenje vozila i nošenje ranjenika. Poznato je da je su prestižna sportska takmičenja nezamisliva bez kompanije Pansport i suplemenata iz našeg asortimana. Uz lsoastar napitke i gelove za dobru hidrataciju i podizanje energije, takmičari su uz manje napora stigli do vrhunskih rezultata.

Pansport će i u narednom periodu nastaviti da sarađuje sa Vojskom Srbije i potpomaže ovakve i slične manifestacije.

Više informacija može naći na našem internet sajtu www.pansport.eu



MMA - najefikasniji grappling stilovi



Mešovite borilačke veštine ili MMA je sigurno jedan od najtežih i najzahtevnijih sportova uopšte. Korišćenje kompletnog tela, njegove snage, brzine i izdržljivosti je redovna pojava na svakom MMA meču ili treningu. Da bi se stekla prednost nad svojim protivnicima, svi nabrojani segmenti moraju biti na visokom nivou. Ipak, fizička spremnost nije jedini atribut ovog sporta, reakcija i tajming su stavke koje takođe određuju pobeđnika. Borci iz različitih stilova pokušavaju da uspostave svoj način borbe, a jedan od njih je dovođenje protivnika u parter uz pomoć *grappling* tehnika koje za cilj imaju završnicu meča.

Judo je deo MMA sporta koji ima za cilj da bacanjem iz klinča dovede protivnika u podređeni položaj. Judo je nastao iz jiu jitse, a bacanja koja predstavljaju samu esenciju judo-a su izuzetno efikasna. Judo je u terminu samoodbrane metod koji koristi poluge na zglobovima, rukama koristeći razne tehnike onesposobljavanja protivnika bez udaraca. Tehnike poput „uči mate“ ili „sei nage-a“ su jedne od najzastupljenijih i najčešće ih vidamo kada borac koristi judo stil da bi protivnika doveo u parter.

Rvanje je verovatno još efikasniji *grappling* metod koji omogućava borcu da svoj način borbe prevede u uspostavlja odlična



parter. Rvanjem se kontrola oponenta, a najveća snaga leži u sjajnoj izdržljivosti i snazi koju poseduju



borci koji dolaze iz ovog sporta. Sa dobrom rvačkom podlogom imamo mnogo veće šanse da protivnika dovedemo u podređeni položaj i odatle plasiramo završnice. Rvanje je kontaktni sport i zahteva ogromnu snagu, a većinski deo MMA borbi je zasnovan na „ground and pound“ tehnikama gde rvači imaju prednost nad ostalim. Rušenja i bacanja protivnika su izuzetno efikasna, a ujedno i veoma atraktivna, gde se najčešće koriste tehnike iz „free style“ rvanja ili grčko - rimskog stila. Brzina, snaga i eksplozivnost su elementi koji dominiraju u MMA meču, a rvači su svakako jedni od onih koji prednjače u tome.

Nezaobilazan deo *grappling* - a u MMA je i brazilski jiu jitsu. Sport koji je napravio pravu revoluciju svojim pojavljivanjem i pokazao svoju efikasnost u borbi na parteru. Jiu jitsu je verovatno najefikasniji *grappling* metod za „završavanje“ protivnika. Sam termin *grappling* je i najčešće vezan za jiu jitsu. Kontrola protivnika, kretanje u parteru, završnice iz raznih situacija koje podrazumevaju davljenje, poluge na rukama i nogama su baza brazilске jiu jitse. Kod jiu jitse ne moramo biti u gornjoj poziciji da bismo završili meč u svoju korist, već isto tako možemo biti efikasni i ako se nađemo na leđima i odatle koristimo arsenal raznih tehnika za onesposobljavanje protivnika. „Armbar“ tehnike, triangel ili giljotina su najčešće videne i najefikasnije tehnike koje se koriste u oktagonu.

Grapping tehnike su obavezan deo svakog ozbiljnog MMA borca. Bez njih, borac ne bi bio kompletan, bez obzira na to iz kog stila



borenja dolazio. Najuspešniji borci u MMA su oni koji dolaze iz *grappling* stilova, a u tome prednjače rvači i jiu jitsu borci. U svakom slučaju, *grappling* u svojoj efikasnosti čini bazu MMA i pravi razliku koja ga odvaja od drugih sportova.

IZAZOV
Dokaži da si najjači!



FINALE
7. JUL u 13h

na novosadskoj plaži ŠTRAND
(ispod mosta slobode)

TAKMIČENJE
U ZGIBOVIMA

Kraj treće sezone
Pansport izazova!

Priključi se i ti
i dokaži da si
NAJJAČI!

* za više informacija pratite našu facebook stranicu



Estetski gledano, verovatno najupečatljiviji deo na ljudskom telu je stomak, odnosno stomakni mišići. Osim što imaju funkciju da održavaju unutrašnje organe u stomaknoj duplji, njihova jačina pomaže balansu i boljoj kordinaciji pokreta jer sva opterećenja i sve sile, težište imaju upravo u ovoj regiji.

Sa stanovišta estetike, ukoliko želite da imate izražene trbusne mišiće u vidu šest pločica, potrebno je da se pridržavate nekih osnovnih smernica kada je trening u pitanju, načina izvođenja vežbi kao i adekvatne ishrane koja će pratiti taj način vežbanja.

Jačanje trbušnih mišića i smanjivanje naslaga

Optimalan razvoj mišića zavisi od primene određenih ključnih principa biomehanike. Koristeći ih, postižu se vidljivi i sigurni rezultati nasuprot povredama i izostanku rezultata. Ti principi biomehanike zahtevaju primenu onih vežbi koje štite zglobove, mišiće, a naročito karlicu od nepotrebnih opterećivanja.

Kako jačati trbušne mišiće i kako i redukovati masne naslage?

Trbušni mišići

Trbušni, u kombinaciji sa leđnim mišićima, odgovorni su za uspravno držanje tela. Takođe, omogućavaju bezbroj različitih pokreta trupa, te štite unutrašnje organe od donjeg reda rebara do početka stidne kosti. Mekani, neutrenirani i slabi trbušni mišići slaba su zaštita i potpora telu i vrlo često kao takvi izazivaju nepravilno držanje tela, što se s vremenom vidi u deformacijama i bolovima u karlici.

Masne naslage nakupljene na području trbušnih mišića nisu ni u kakvoj vezi s jačinom mišića, pa ih moramo tretirati i redukovati na drugi način.

Masno tkivo

Dobar spoljni izgled trbušnih mišića ne zavisi samo od toga koliko jake trbušne mišiće imate, već i od toga koliko nemate masnih naslaga u toj regiji. Masno i mišićno tkivo su dve različite vrste tkiva. Na trbušnoj regiji, kao i na svim ostalim na telu, masno tkivo prekriva mišićno. Što je masno tkivo deblje, to je teže videti trbušne mišiće, bez obzira kako oni bili jaki.

Uklanjanje masnog tkiva, ako vam je to cilj, jednostavno zavisi od balansa između unesenih kalorija i nivoa dnevnih aktivnosti, što znači da broj unesenih kalorija mora biti manji od potrošenih. To je tzv. kalorijski deficit. Da biste znali koliko je to kalorija, u toku dana, moramo prvo odrediti vrednost bazalnog metabolizma i shodno tome kreirati i sam program ishrane, ali prvenstveno uz prethodno odrađenu funkcionalnu dijagnostiku!

To je najjednostavniji, ali jedini delotvoran savet za skidanje masnih naslaga. Jačanje mišića zahteva energiju. Vaše telo uzima tu energiju iz postojećih rezervi i iz hrane koju unosite. Ako smanjite unos hrane i/ili povećate potrošnju energije, gubićete naslage.

Gubitak masnih naslaga

Većina ljudi pogrešno misle da mogu izgubiti masno tkivo s stomaka vežbajući trbušnjake. Ali to je zabluda. Gubitak

masnih naslaga samo s jednog mesta jednostavno je nemoguć. Izvodeći vežbe namenjene samo jednoj mišićnoj grupi, ne trošite dovoljno kalorija da bi to dovelo do redukcije masnog tkiva. Uostalom, kada se "tope" masne naslage, tada se "tope" s celog tela - a ne samo s onog mesta koje vežbate.

Da biste se rešili nakupljenih naslaga, bez obzira na to gde se nalaze, morate raditi one vežbe koje uključuju što više velikih grupa mišića. To su aerobne vežbe: trčanje, plivanje, vožnja biciklom, aerobik i sl. Ujedno, važno je vežbati konstantno u određenom vremenskom periodu.

Jačanje trbušnih mišića

Da biste što bolje i delotvornije razvili mišiće stomaka važno je raditi vežbe koje:

- Neposredno utiču na jačanje trbušnih mišića - koristite one pokrete koji direktno utiču na trbušne mišiće, a ne samo pokrete gde trbušni mišići imaju ulogu da podpomognu pokret (kao npr. kod "klasičnih" trbušnjaka - podizanje u sed iz ležanja na leđima savijenim nogama);
- Preopterete trbušne mišiće - naterajte ih da naprave teže vežbe nego što su navikli, ali nikako dodavanjem nekog opterećenja
- Koristite različite vežbe kako biste delovali na trbušne mišiće iz različitih uglova - kako biste postigli maksimalni učinak.
- Što se izbora vežbi tiče, bilo koju vežbu za stomak da radite morate se truditi da bude urađena besprekorno ispravno uz adekvatan ritam disanja. Pri svakoj kontrakciji najbitnije je da angažujete trbušne mišiće bez pomoći lumbalnog dela leđnih mišića, vratnog dela ili fleksora kuka. Trudite se da imate potpunu kontrolu pokreta bez zamaha i inercije, izdah je uvek kada idete u kontrakciju, udah kada ste u ekstenziji ali trbušni mišići moraju sve vreme biti u napetom stanju i na ovaj način će oni biti maksimalno angažovani.



MIŠICI



Kada radite vežbe za donji deo stomaka i pri tom pokretu osećate bol u predelu fleksora kuka znači da niste izolovali potpuno donji deo trbušnih mišića i potrebno je da promenite položaj nogu ili amplitudu pokreta.

KOLIKO ČESTO RADITI TRBUŠNE MIŠIĆE ?

Ukoliko vežbate od 4 do 5 puta nedeljno sa opterećenjem, svaki drugi trening je dovoljno da radite trbušne mišiće i to dve vežbe u tri serije do 15 ponavljanja. Treba da imate na umu da vežbanjem nećete mnogo lokalno izgubiti masnog tkiva, već ćete ojačati stomak isto kao da radite vežbe za grudi ili ruke. Regulisana ishrana uz pomoć kardio treninga u zoni do 65 % od maksimalnog srčanog ritma dovešće do topljenja masti svuda pa i u ovoj regiji.

Pauze između serija ne bi trebalo da budu duže od 45 sekundi i podjednako radite vežbe za donji kao i za gornji deo stomaka. Nakon završenih vežbi poželjno je istezanje par sekundi na vratilu tako što ćete se držati za njega sa potpuno ispruženim nogama.

Za one koji žele nešto više, možete raditi vakuum vežbe, tako što ćete u ležećem položaju, potpuno uvući stomak, zadržati dah i u tom položaju ostati 25 sekundi i sve ponoviti 3 puta.

Bitno je znati da jaki stomaci mišići daju sigurnost pri izvođenju svih osnovnih vežbi počev od čučnja, mrtvog dizanja, bendž presa, a to daje mogućnost podizanja i većeg opterećenja.

Kada su u pitanju vežbe za trbušne mišiće, podelićemo ih po regijama na gornje, srednje, donje i kose trbušne mišiće.

Rectus abdominis (vežba za gornje i srednje trbušnjake)

Ležite na leđa sa savijenim kolenima i stopalima oslonjenim na zid ili klupu. Prekrstite ruku preko grudi ili ih stavite iza glave i isturite kukove. Zadržite neutralan položaj u vratnom delu kičme, a bradu gurnite ka grudima. Stegnite abdominalne mišiće i izdišite dok se savijate unapred. Krenite grudnim košom i podižite ramena i gornji deo leđa sa poda i prema karlici. Na kraju pokreta kontrahujte mišiće, polako se spustite nazad pa ponovite vežbu.

Najčešća greška koju vežbači prave je da vuku vrat ka nazad i pokreću se po inerciji i zamahu koristeći lumbalni deo leđa i fleksore kuka.

Ovu vežbu je dovoljno raditi u tri serije od 12 do 15 puta.

Rectus abdominis (Savijanje abdomena na mašini)

Podesite sedište tako da se tačka osovine nalazi u lumbalnoj zoni. Sa kolenima u ravni sa kukovima, stavite grudi na jastuke. Zategnite abdominalne mišiće i vršite potisak i kontrakciju kroz ceo raspon kretanja mašine. Napravite pauzu i polako se vratite u početni položaj pa ponovite vežbu. Fleksija vrata treba da je 40 stepeni i obratite pažnju da pokret ima mekoću bez naglih pokreta. Ovu vežbu raditi u dve serije po 15 ponavljanja.

Eksterni i interni kosi mišići abdomena (Rotaciono savijanje trupa)

Ležite na leđa sa savijenim kolenima i stopalima na udobnoj udaljenosti od gluteusa. Desni gležanj stavite preko levog kolena. Stavite ruke sa jedne i druge strane glave i isturite laktove. Kontrahujte abdominalne mišiće dok rotirate, držeći glavu, vrat i lopatice ramena poravnate. Krenite rebrima, a levim ramenom idite ka desnom kolenu. Na kraju pokreta kontrahujte mišiće, polako se vratite u početni položaj pa ponovite vežbu. Uradite kompletnu seriju ponavljanja za jednu stranu pre nego što pređete na drugu.

Ono na šta treba obratiti pažnju kod ove vežbe je da pokreti budu glatki i kontrolisani, fokus da bude na pokretu ramena prema kolenu, a ne lakta prema kolenu! da ne bude pokreta po inerciji! Vežbu raditi u dve serije po 15 ponavljanja za svaku stranu.

Rectus abdominis (Obrnuti trbušnjaci)

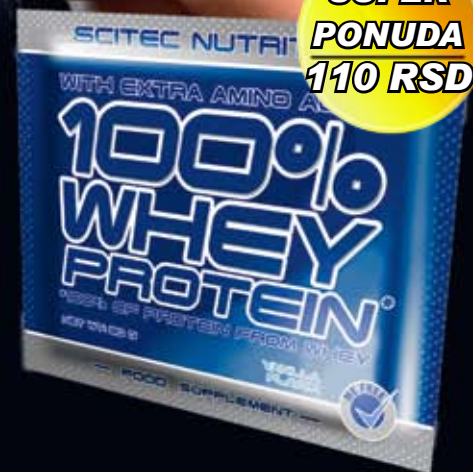
Ležite na leđa, a donji deo nogu i pete stavite na klupu. Ruke ispružite ravno uz bokove. Držite kičmu u neutralnom položaju i kontrahujte abdominalnu zonu. Bez korišćenja ruku kao poluge, pomerite butine malo prema grudima i podignite kukove od 3 do 5 cm od poda. Tokom celog ovog laganog pokreta, kolena bi trebalo da budu usmerena prema plafonu. Vratite se u početni položaj pa ponovite vežbu.

S obzirom na to da je raspon pokreta veoma mali, noge ne pokrećite brzo! Vežbu izvesti u dve serije do 15 ponavljanja.



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.

100% WHEY PROTEIN



- ▶▶ ultrafiltrirani koncentrat proteina surutke visokog kvaliteta
- ▶▶ imunoglobulini - podrška imuno sistemu
- ▶▶ visok nivo anaboličkih amino kiselina (BCAA, arginin, glutamin, tirozin)

SCITEC NUTRITION

Tijana Nikolić - DRŽAVNA REK

"Ronjenje je borba sa samim sobom"



Dvadesetsedmogodišnja Čačanka Tijana Nikolić, diplomirani filolog, profesionalno se bavi ronjenjem. Prošle godine, na ekipnom svetskom prvenstvu u Nici, osvojila je bronzano odličje za Srbiju i oborila nacionalni rekord preronivši čak 152 metra. Kao i sa svim uspešnim sportistima i sa Tijanom smo lako ugovorili ovaj intervju. Uz dobrodošlicu i široki osmeh dočekala nas je na bazenima 25. maj u Beogradu gde svakodnevno trenira.

Ti si sada ustvari u fazi najstrožih priprema, 21. juna počinje prvenstvo i to na tvom terenu, u Beogradu?

Da, prvenstvo počinje 21. i traje do 30. juna. Kao i uvek prvi dani su rezervisani za kvalifikacije, dok će se 28. i 29. juna održati finala u svim disciplinama: dinamika bez peraja, dinamika sa perajima i statika. Statika nije jedna od mojih omiljenih disciplina, a i s obzirom na to da sam želela da se što bolje pripremim za ovo takmičenje, odlučila sam da ću ovog puta učestvovati samo u dinamici. Prošle godine smo nastupale ekipno dok ćemo sada nastupati individualno, što je svakako zanimljivije.

Profesionalni sportisti, obično sa treniranjem počinju već u detinjstvu, što nije slučaj sa tobom. Ti si se tek na drugoj godini fakulteta odlučila za ronjenje?

Bila sam druga godina fakulteta kada sam počela da se bavim ronjenjem, u početku sam se bavila ronjenjem sa

bocom. U pauzi između dva kursa, dok sam dolazila na bazen, videla sam, sada već moje kolege, kako rone sa monoperajem. Izgledali su mi kao sirene, što mi je oduvek, i kada sam bila mala i dan danas, ostalo fascinantno. I jednostavno, želela sam da probam. Bez ikakve pripreme, tehnike i znanja uradila sam odličnu dubinu, što je sve oduševilo i odmah su mi predložili da počnem da treniram sa njima i da se spremam za takmičenja. Naravno da je za mene to bio šok jer ipak nisam znala ništa o toj disciplini, pa čak nisam bila ni izvrstan plivač.

Ipak, odmah si počela da nižeš uspehe...

Jeste, osvojila sam prvo mesto u dinamici sa perajima, drugo mesto u statici i to mi je ustvari dalo motivaciju. Onda sam krenula da treniram, pomalo, učila sam tehniku, plivanje. Ipak, samo sam se pred takmičenja malo ozbiljnije posvećivala treniranju, ali uvek sam imala dobre rezultate i to me je i držalo i davalo motivaciju za dalji rad. I tako sve do prošle godine, kada sam odlučila da ću se takmičiti i na svetskom prvenstvu u Nici. Naravno da nisam sebi mogla da dozvolim da na takvo prvenstvo odem nespriprema. Zato sam se u potpunosti posvetila pripremama i sportskom životu. Sled događaja

je takav da smo ostvarile odličan ekipni uspeh i osvojile bronzu i Beograd je dobio organizaciju prvenstva ove godine. A kako onda mogu da dođem na domaći teren nespriprema?



KORDERKA U RONJENJU

Tvoji treninzi su svakako drugačiji od ostalih sportista...

Savete za treninge, ustvari dobijam preko Skype-a. Naime, kada sam odlučila da ću učestvovati na



priatelja, najboljeg hrvatskog ronioca i svetskog rekordera Gorana Čolaka. Svakodnevno smo u kontaktu poslednjih šest meseci i mogu da kažem sa sigurnošću da sam napredovala i do 40 %. Ovde u Beogradu na takmičenju oborila sam nacionalni rekord u dinamici bez peraja. S obzirom na to da je bazen bio od 50m, a ova disciplina se obično radi na kraćim stazama, izuzetno sam zadovoljna postignutim rezultatom.

U Nici ste prošle godine i oborila si nacionalni perajima. Da li se odnos društava promenio rezultata?

Nažalost ne. Iako sam godine biti mnogo lakše, Naravno, imam najbolje među kojima je i sredstva za odlaske na teško naći. Ove godine prvenstva. Prvo, jeste ali tu su pripreme, što sve iziskuje velike same pripreme koštaju odlazak na takmičenje. je drugo individualno dubinskim disciplinama po završetku ovog more da se pripremam.



osvojile ekipnu bronzu rekord u dinamici s države, sportskih posle ovako izvrsnog

misli da će mi ove ništa se nije promenilo. sponzore na svetu, vaša kompanija, ali prvenstva je izuzetno imam čak dva svetska ovde u Beogradu, bazen, oprema itd. troškove. Ustvari, mnogo više nego sam U septembru u Grčkoj svetsko prvenstvo, ali u Tako da odmah takmičenja odlazim na

Postoji li i u ronjenju onaj neki poseban osećaj koji te nosi i daje motivaciju da i dalje treniraš i ispituješ svoje granice izdržljivosti?

Uh, da...naravno! Ovo nije toliko fizički sport koliko je mentalni, ronjenje je prava borba sa samim sobom da što više izdržim i što duže preronim, da se skoncentrišem na sebe, na zaron. Izuzetno je teško. Ja se ne takmičim protiv drugih, uvek se takmičim protiv same sebe. Konstantno vam je potreban vazduh, ali idete protiv toga, protiv sebe i probijate granice. To je ogroman izazov i uvek me gura da idem što više i što dalje na svakom treningu.

I naravno, uz trening, takmičenja, pobede, ide i odgovarajuća ishrana i suplementacija...

Kako da ne. Pansport mi je pomogao dosta u vidu suplemenata. Koristim glutamin, kreatin, energy gelove, a sada su mi u periodu priprema posebno važni multivitamini koje svakodnevno konzumiram. Ronilačka sezona traje tokom cele godine i neophodna mi je odgovarajuća suplementacija kako bi mi forma uvek bila na odgovarajućem nivou.



BETA ALANINE POWDER

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

PROLAB

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



PANSPORT HOLOGRAM

– GARANT ZA KVALITET I POUZDANOST SVIH PROIZVODA IZ PANSPORT ASORTIMANA



Kako bi svojim potrošačima obezbedili samo vrhunski kvalitet i sigurnost, Pansport je sve proizvode iz svog asortimana zaštitio specijalno izrađenim hologramom.

Kompanija Pansport je odlučila da svaki proizvod iz svog asortimana zaštiti specijalno izrađenim hologramom. Na ovaj potez naša kompanija se odlučila zbog pojave suplemenata na crnom tržištu koji imaju Pansport deklaraciju, ali su sumnjivog sastava i kvaliteta.

Pansport kompanija garantuje da radi u skladu sa svim zakonskim regulativama, što je ujedno i garancija kvaliteta i bezbednosti korišćenja proizvoda iz Pansportovog asortimana. Pansport hologram je garancija svakom kupcu da se radi o proizvodu koji je regularno uvezen, zatim da je sastav na deklaraciji napisan na srpskom jeziku, na kojima je Pansport označen kao uvoznik, tačan i da je originalnost proizvoda neupitna.

Ukoliko se proizvod 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

neko pokuša da ukloni hologram sa dela gde zatvara, ili otvori proizvod, hologram se cepa tako

Zanimljivi podaci o holografiji:

Ovu naprednu tehnologiju otkrio je Mađar Denis Gabor koji 1971. godine osvojio i Nobelovu nagradu na polju fizike.

Hologram je ustvari ravna površina koja kada se postavi pod određeno osvetljenje sadrži jasno vidljivu trodimenzionalnu sliku.

Trodimenzionalnost holograma nije jedina stvar vredna pomena. Ako se bilo koji hologram prepolovi i onda izloži laserskom snopu svetlosti, svaka polovina će još uvijek da sadrži celu sliku. I tako ako bi onda opet prepolovili ove dve polovine, svaki komadić filma će da sadrži doduše manju, ali ipak originalnu sliku. Za razliku od obične fotografije, svaki deo holograma sadrži sve informacije koje poseduje celina.

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.

Etimologija reči hologram:

Sama reč potiče iz grčkog jezika i predstavlja složenicu dve reči *holos* što u prevodu znači celina i *gramma* (poruka).



Zbog veoma precizne, skupe i napredne tehnologije izrade hologram je veoma teško falsifikovati. Hologram je još jedan korak kompanije Pansport ka boljoj saradnji sa svojim potrošačima i očuvanju odlične reputacije na zahtevnom i izazovnom tržištu suplementacije.

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.

» Kompleksni preparat za povećanje telesne mase

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

BioTechUSA™

Preporučeno iz PS-a

NEVEROVATNA SNAGA I ENERGIJA UZ EFX NYTRIC

Dugotrajna mišićna pumpa je nešto što svaki bodibilder želi. Azot-oksidi reaktori ili NO reaktori su suplementi koji su stekli veliku popularnost među vežbačima baš iz tog razloga, a ono što prati efekat mišićne „pump“ je i osećaj neverovatne snage i energije, visok nivo motivacije za trening, želja da pomerite granice na vašem treningu.

U kombinaciji sa drugim suplementima (protein i amino kiseline) NO reaktori poboljšavaju ugradnju važnih nutrijenata u mišićno tkivo.

Jedan od glavnih sastojaka NO reaktora je arginin. Arginin stimuliše protok i priliv krvi u mišić i svojim prisustvom stimuliše procese obnove i rasta ćelija, kao i povećanje nivoa hormona rasta kod vežbi snage i opterećenja i poboljšava oporavak mišića. Njegovo prisustvo u krvi pojačava i poboljšava rad mišića. On pojačava protok krvi i dostavljanje hranljivih supstanci do ćelija angažovanih pri vežbanju, povećava snagu, vazodilataciju i ćelijsku pumpu, kao i regeneraciju mišićnih vlakana. Ono što će bodibilderi najviše primetiti jeste mnogo snažnija mišićna kontrakcija i jača pumpa. Dugotrajnija intracelularna pumpa omogućava povećanje mišićne tvrdoće i prokrvljenost.



EFX Nytric je NO generator, čist arginin alfa-ketoglutarat (AKG). Arginin AKG povećava snagu prilikom vežbanja, bez uticaja na smanjenje ili povećanje telesne mase i na procenat telesnih masti. Arginin ima pozitivno dejstvo naročito na kardiovaskularni sistem, poboljšava performanse, podstiče biosintezu proteina, povećava nivo hormona rasta i pomaže popunjavanju glikogenskih rezervi nakon treninga. Glavni mehanizam njegovog delovanja je povećanje sinteze azot oksida (NO) što ima za posledicu povećanje koncentracije azot oksida u mišićnom tkivu, gde dolazi do izražaja njegov anabolički efekat (izgradnja mišićne mase) i povećanje transporta hranljivih sastojaka putem krvotoka.

Kreatin i arginin u kombinaciji su vrlo čest izbor vežbača kojima je primarni cilj povećanje snage, performansi i čiste mišićne

mase. Stoga bismo savetovali da preparat EFX Nytric koristite u kombinaciji sa EFX Kre-Alkalyn-om. Kre-Alkalyn je za kratko vreme postao veoma popularan među vežbačima.

Kre Alkalyn je jedini kreatin na tržištu PH vrednosti 12, što omogućava njegovu bržu i potpuniju apsorpciju. Kre Alkalyn ne izaziva kreatinsku nadutost, niti stvara stomachne probleme što ga čini pogodnim i kod sportova izdržljivosti kao i kod rekreativaca koji žele sve prednosti kreatina, ali ne žele naduven izgled ili su u fazi redukcije masnog tkiva/definicije. Kod Kre-Alkalyna takođe nije potrebna faza punjenja.

EFX Kre-Alkalyn i EFX Nytric čine odličan duo za povećanje snage, performansi i čiste mišićne mase.

AKCIJA
1990 RSD

Stara cena: 2680 RSD
UŠTEDA: 690 RSD



* Akcija važi dok traju zalihe.

Sastav jedne doze (2 tablete)

Arginin alfa ketoglutarat (maksimalna iskorišćenost uz specijalnu pH Correct tehnologiju)

Količina po dozi

2000 mg

Ostali sastojci: Zaštićeni farmaceutski pH kontrolisani transportni sistem sastavljan od sorbitola, citulina, mikrokristalne celuloze i estara, magnezijum stearata.



**SUPER
PONUDA**
4490 RSD

AKCIJA
3280 RSD

Stara cena: 3990 RSD
UŠTEDA: 710 RSD

**SUPER
PONUDA**
150 RSD

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

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.

MY FAVORITE Multiple

Energizer

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**



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

NATROL™

Preporučeno

ODLIČNO REŠENJE ZA POVEĆANJE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI - PROLAB BETA ALANIN

Beta alanine je odličan dodatak za MMA sportiste. Omogućava da borac duže bude veći i čvršći, da duže traje i sve to ponovi više puta sa manjim pauzama. Iako zvuči kao reklama tablete za potenciju, beta-alanin ima vrlo praktičnu upotrebu u MMA sportu.

Gde god da sam našao studiju ili članak o beta alaninu, govorila je o istraživanjima na sportistima kao što su rvači i igrači američkog fudbala, a MMA sport je gotovo definisan kao sklop ove dve sportske aktivnosti - kratki i intenzivni napadi sa vrlo kratkim pauzama i naravno visokointenzivni rad u parteru.

Beta alanin je ponekad pogrešno shvaćen među rekreativcima i dok ga mnogi smatraju sličnim kreatinu, beta alanin nije ni blizu. Za početak to je neesencijalna amino kiselina koja nema direktnu ulogu u našim mišićima, ali radi u sprezi sa karnozinom



koji se povećava sa povećanjem doze beta alanina. Karnozin u mišićima ima ulogu da izbacuje nusprodukte mišićnih kontrakcija i time omogućava mišićima da duže rade bez trenutnog otkaza. Još prostije rečeno - karnozin smanjuje onaj osećaj bola koji se dobija u mišićima kada radimo previše ponavljanja.

MMA borac mora biti kompletan sportista, verovatno više nego u bilo kom drugom sportu. Mora da



poseduje odgovarajuću mišićnu masu, snagu i mora da poseduje vrlo visok anaerobni i aerobni kapacitet kako bi preživeo meč. Beta alanine utiče na sve navedeno. Ustvari, jedino što Beta alanine neće pomoći je oko čvrstine brade borca.

Dozing protokol je isto tako šarenolika tema i zahteva daleko više prostora, ali dovoljno je reći da ovde važi pravilo što više to bolje. Preporučena doza od 2g je zanemarljiva i pre bih preporučio dozu do 10g dnevno. Najbolja opcija je da se testira na sebi tokom pet dana. Prvi dan bi se krenulo sa 2g i svakog narednog bi se dodavalo po još 2grama sve dok se ne dođe do peckanja po koži. Neki prvo osećaju peckanje po šakama, neki po glavi i licu, kako god bilo kada se oseti malo jače peckanje dozu treba smanjiti za 1g i tako nastaviti ceo ciklus uzimanja.

MMA borci odavno znaju da je Beta alanin dobro rešenje za povećanje mase i snage, njegova upotreba se ne ograničava na van sezonu. Lakši borci se u fazi priprema većinom spremaju za nižu kategoriju što zahteva smanjenje procenta telesne masti bez gubitka mišićne mase jer to bi za rezultat vuklo gubitak snage, a to je poslednja stvar koja treba da se desi. Rezultati testiranja sportista su pokazali znatnu razliku kod sportista koji su suplementirali sa beta alaninom.

Za najbolje moguće rezultate Beta alanine treba kombinovati sa mikronizovanim Kreatin monohidratom kroz fazu punjenja i održavanja. Za razliku od kreatina nivo beta alanina ostaje povišen i do dvadeset nedelja, dok se sa kreatinom skroz izbaci iz tela za četiri nedelje.

**SUPER
PONUDA
2430 RSD**



Sastojak	Količina po porciji (1,6 g)	%PDU
CarnoSyn® Beta-alanin	1.6 g	*

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



UNIVERSAL CARNITECH - VAŠ SABORAC DO VITKE LINIJE

Sagorevači masti su preparati koji potpomažu sagorevanje masnih naslaga u organizmu. Najbitnija karakteristika ovih preparata je deluju u kombinaciji sa fizičkom aktivnošću i korigovanom ishranom. Dejstva sagorevača masti su: smanjena apsorpcija masti, podsticanje metabolizma, podsticanje stvaranja toplote tj. termogeneza i kontrola apetita. Carni Tech, proizvođača Universal Nutrition, je jedan od sagorevača masti koji možete naći u Pansport ponudi. Universal Nutrition je poznat brend sportskih suplemenata još od 1977. godine.

Carni Tech je sagorevač masti čiju osnovu predstavlja aminokiselina L-karnitin. L-karnitin je čest sastojak sagorevača masti i nezaobilazan je u dijetama. Carni Tech sadrži 1300 mg L-karnitina po dozi. Osnovni zadatak L-karnitina je da masti iz telesnih rezervi doprema do mišića gde se one sagorevaju radi dobijanja energije. L-karnitin takođe sprečava kataboličke procese u mišićima do kojih dolazi kod napornih treninga, čuva glikogenske rezerve u mišićima i redukuje nivo laktata u krvi.

Carni Tech sadrži i mešavinu biljnih ekstrakata za optimizaciju priliva energije. Biljna mešavina se sastoji od ekstrakta korena žen-šena, ekstrakta semenki guarane, ekstrakta lista zelenog čaja i ekstrakta kore bele vrbe. Žen-šen je jedna od najblagotvornijih orijentalnih biljaka za podsticanje telesnih funkcija:



probavu. Guarana je stimulans koji je po delovanju sličan kofeinu. Izuzetno je korisna pomoć kod mršavljenja jer podstiče metabolizam masti. Takođe, osvežava organizam, ublažuje stres i napetost mišića. Aktivni sastojak kore bele vrbe je glukozid salicin iz kojeg organizam izdvaja salicilnu kiselinu koja ublažava upale i bolove. Katehin je aktivni sastojak lista zelenog čaja antioksidantni bioflavonoid koji je jedan od najdelotvornijih antiholesterol supstanci. Zeleni čaj je poznat po svojim lekovitim svojstvima; ublažava ukupni holesterol, lipide i trigliceride u krvi ograničavajući njihovu apsorpciju, pomaže



održava mentalnu ravnotežu. Žen-šen sadrži 25 triterpenoidnih saponina tzv. ginsenosida koji poboljšavaju iskorišćavanje kiseonika i fizičku kondiciju organizma. Guarana je tropska biljka koja sadrži kofein i smatra se jednim od najvećih energetskih stimulatora. Često se koristi u proizvodima za mršavljenje jer odgađa glad i podstiče

snižavanju krvnog pritiska i ima antioksidativno dejstvo. Carni Tech sadrži i glicerol. Glicerol ima svojstvo da apsorbuje vodu u krvotoku i da je zadrži. Poznat je kao preventiva od nastanka dehidracije. Važan je jer omogućava da organizam bude dovoljno snabdeven vodom tokom čitavog treninga. Carni Tech-u su prididati i tirozin i kofein. Tirozin ima dejstvo da ubrzava metabolizam i podiže nivo energije. Sinerigija tirozina i kofeina daju fenomenalan energetski priliv pred trening.

Carni Tech je u tačnoj formi čime je pogodan za bržu apsorpciju i samim tim brže dejstvo. Izuzetno je preporučljiv i vegetarijancima čija ishrana oskudjeva karnitinom kojeg najviše ima u mesu i mlečnim proizvodima. Koristi se jedna doza dnevno (32 ml) od 30 do 60 minuta pre treninga. Tri kašike Carni Techa obezbeđuju 2 g čistog karnitina.

Delovanje Carni Tech-a na organizam:

- Povećava izdržljivost
- Učestvuje u oksidaciji masti
- Smanjuje zamor u mišićima tako što redukuje mlečnu kiselinu
- Ima antikatabolički efekat
- Stimuliše prirodno lučenje adrenalina
- Štedi glikogenske rezerve



Nutritivna vrednost	Po dozi (30ml)	Na 100ml proizvoda
Energija	100.5 kJ/24 kcal	0 kJ/0 kcal
Proteini	0 g	0 g
Ugljeni hidrati	6 g	18.75 g
Masti	0 g	0 g
Dijetna vlakna	0 g	0 g
Sastojak	Količina po dozi (30ml)	Količina na 100ml proizvoda
L-karnitin	1300 mg*	4.3 g*
Kofein	25 mg*	83.3 mg*
Holin (u obliku holin-bitartarata)	50 mg*	166.67 mg*
Inozitol	50 mg*	166.67 mg*
L-tirozin	50 mg*	166.67 mg*

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 PA

PRAVOVREMENA HIDRATACIJA JE VAŽAN FAKTOR U ŽIVOTU SVAKOG VEŽBAČA



Hidratacija organizma je ključni faktor zdravog života. U toku treniranja, znojenjem, pored vode, iz organizma gubimo i dragocene minerale, soli i vitamine. Nažalost, unošenjem isključivo vode, ove supstance ne možemo tako lako da naknadimo. Izotonični napici su posebno zanimljivi onima koji se bave sportovima izdržljivosti poput maratonaca, planinara, biciklista i sl. Ipak, ni jedan drugi sportista ili rekreativac ne sme da priušti svom organizmu nedostatak svih korisnih supstanci koje ovi napici sadrže.

Isostarov Hydrate and Perform prah zbog visokog procenta ugljenih hidrata koji organizmu obezbeđuje energetske gorivo uz maksimalan učinak, pružiće vam veću izdržljivost, snagu i veoma brz oporavak. Takođe, Isostar sadrži i nutrijente za ugljeno-hidratnu i energetske razmenu i uspostavljanje ravnoteže tečnosti i elektrolita u organizmu, poremećene za vreme fizičkog napora, što predstavlja njegovo izotonično dejstvo.

Isostar u svojoj ponudi sadrži i bidone kapaciteta od 650 ml i 1l. Ovi bidoni kreirani su tako da stanu u držače na biciklima, ne zauzimaju puno prostora u rancu i pomoći će vam da na najbrži i najlakši način razmutite Isostar prah i uživajte u dobrom i zdravom osveženju.



TWINLAB POWER FUEL ZA NAJJAČE TRENINGE IKADA

U nastupajućim, vrelim danima, očekujemo i veću potrošnju energije. Nadoknada iste, mora biti racionalno nadoknađena kako bi naše sportske performanse i rezultati bili na željenom nivou. Twinlab kompanija ima odlično rešenje u vidu Power Fuel NO reaktora. Ovaj preparat će vas dovesti na nivo vrhunskog sportiste i osposobiti vaše telo da trenira intenzivnije nego ikad.

Sama baza ovog NO reaktora je formula 52. Ova zaštićena formula se sastoji od mešavine azot oksida, koji stimulise prokrvljenost mišića i klinički testiranih supstanci za borbu protiv umora. Beta alanin, kofein i taurin, sastavni deo ove formule su tu da vam pomognu pri povećanju performansi i fokusa. Svi smo prilično upoznati sa kreatinom i njegovim delovanjem na naš organizam i znamo da je najviše testiran od svih sportskih suplemenata. Povećanje snage, energije i mišićne mase su glavne odlike kreatina, koje će vam u ovom slučaju povećati dosadašnji nivo. Power Fuel koristi fuziju pet različitih izvora kreatina da omogući povećanje veličine mišića i dobijanje snage. Tu je i glutamin peptid, forma glutamina koji je vezan lancem amino kiselina i za koji se smatra da obezbeđuje efikasniji prenos do mišića.

Power Fuel je jedinstven preparat koji u sebi sadrži takozvani energetske obrazac sa produženim dejstvom. O čemu se zapravo radi? Takav, napredni, energetski sistem je prvobitno korišćen tj. napravljen za upotrebu na Twinlabovom šampionatu za izdržljivost sportista. Ta posebna kombinacija je odabir četiri različita ugljena hidrata koji se apsorbuju jedan za drugim i tako mogu da obezbede stalan dotok goriva u mišiće, za razliku od standardnih energetskih stimulatora. Power Fuel je veoma preporučljiv preparat za sve sportove izdržljivosti.



Borilački sportovi poput MMA ili rvanja su upravo takvi, gde je fizička izdržljivost i funkcionalna snaga na konstantnom „zadatku“. Ovaj suplement će definitivno poboljšati opšti nivo napretka kompletnog tela i ne bi ga trebalo zanemarivati jer intezitet, snaga, fokus i izdržljivost su elementarne stvari koje podižemo na vrhunski nivo korišćenjem ovog NO reaktora. Upotrebom Power Fuel-a, „opasnog“ goriva za naše telo,

dovodimo organizam u stanje funkcionisanja na gornjim granicama. Sistem upravljanja gorivom pomaže da postanete spremni za istinski i do sada najkonkretniji intenzivni trening. Power Fuel nadoknađuje vitalne elektrolite izgubljene preko znoja, ubrizgava B-vitamine za ubrzanje metabolizma i pomaže da se hrana pretvara u energiju. Power Fuel vas dovodi do maksimuma i priprema za njega. Na vama je da li ćete te granice pomerati iz treninga u trening. Vežbe moraju biti intenzivne, ali ne moraju biti naporne. Na taj način ćete pomeriti vaše granice na jedan lakši i optimalniji način.

Pansport u svojoj bogatoj ponudi vam omogućuje i ovaj izuzetni preparat. Power Fuel ili Moćno Gorivo je tu za vas da vas učini baš takvim: moćnim i snažnim. Power Fuel je intenzivna pre-trežna formula i treba utvrditi toleranciju na sledeći nači: pomešati jednu dozu Power Fuel-a sa 2 dl hladne vode. Sačekati 30 minuta da se proceni tolerancija. Ako je potrebno, nakon 30 minuta umešati dodatnu kašičicu i ponovo proceniti toleranciju. Kada je optimalna doza određena, pomešajte 1-2 kašičice sa 2-4 dl hladne vode ili više od 30 do 45 minuta pre treninga. Za maksimalan efekat uzimajte na prazan stomak (najmanje dva sata posle obroka ili jedan sat posle proteinskog šejka. Maksimalan efekat se dobija 1-5 sati posle uzimanja. Posle 12 nedelja upotrebe, napravite pauzu od najmanje 4 nedelje.

Power Fuel je pred vama, dajte mu šansu i otkrijte istinsku snagu u sebi.



AKCIJA
4190 RSD
Stara cena: 4790 RSD
UŠTEDA: 600 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.



STICANJE VEĆE MIŠIĆNE MASE VIŠE NIJE PROBLEM - UNIVERSAL REAL GAINS FORMULA

Problem sa dobijanjem kvalitetne mišićne mase ima skoro svaki početnik. To zaista može biti velika prepreka pogotovo ukoliko vam je genetika loša strana i nemate baš neke predispozicije za dobijanje ni telesne, a ni mišićne mase. Ipak ne treba očajavati jer i za to postoji rešenje i to u vidu Real Gainsa koji zaista ima kvalitet na visokom nivou i predstavlja pravu kalorijsku "bomбу".

53 g proteina i 84 g ugljenih hidrata po serviranju za brže dobijanje telesne i mišićne mase, proteinski matriks pored brzo delujućeg koncentrata i izolata Whey proteina koji obezbeđuje esencijalne mikrofrakcije, sadrži i micelarni kazein koji daje produženo dejstvo. Šećera sadrži samo 7 grama po dozi (samo 3 % kalorija su iz šećera) dok drugi proizvodi sadrže oko 30g. Naravno, proizvod je bez fruktoze. Ako na sve ovo dodamo da ima i lep ukus onda je i više nego poželjno imati ga u svojoj kolekciji. Pa opet, treba biti i realan i znati da on ne može napraviti baš ništa ukoliko se nepravilno hranite kao i da su uz njega potrebni i dodatni suplementi koji će znatno uticati da se pokaže u odličnom svetlu.



direktnu energiju. Sve ovo je samo još jedan razlog više da ga uvrstite u svoju kolekciju.

Kada govorimo o načinu

konzumacije ja bih preporučio da svi koji imaju problema sa telesnom masom obavezno uzimaju od dve do tri doze uz mleko radi sporijeg razlaganja, kao među obrok i isto toliko posle treninga, ali tada, zbog brže apsorpcije, sa vodom. Isto tako može se uzimati i pred spavanje sa mlekom kako bi vaše mišiće što duže tokom noćnog sna hranili i maksimalno sprečili katabolizam. Ukoliko sredite ishranu i sklopite ceo mozaik da bude onako kako sve treba biće i rezultata. Ipak, morate biti i realni i znati da se preko noći ništa ne može postići pa ni sticanje kvalitetne mase. Za to je potreban duži period, ali uz Real Gains definitivno će taj put biti lakše dostižan.



AKCIJA
4810 RSD
Stara cena: 5990 RSD
UŠTEDA: 1180 RSD



AKCIJA
3320 RSD
Stara cena: 3990 RSD
UŠTEDA: 670 RSD

KAKO DA IZMAMITE UZDAHE TOKOM LETA?

Biotech - Ultra Loss šejk je sveobuhvatna zamena za obrok koja će se savršeno uklopiti u vašu dijetu. Vrhunski kvalitet, izbalansiran sastav, neodoljiv ukus, praktično pakovanje su samo neke od karakteristika koje ima ovaj proizvod. Održavanje linije ili mršavljenje može biti pravi izazov, pogotovo kada treba ispoštovati sve obroke u toku dana i to uklopiti u celokupan dnevni režim. Posao, obaveze, stres ne dozvoljavaju nam da svaki put pripremimo i pojedemo zdrav obrok. U tom slučaju, instant kesice (zamenе za obrok) mogu biti vrlo praktično rešenje.

Ultra Loss
šejk je

visokoproteinski dijetetski šejk koji je idealan za zamenu obroka. Sadrži visok nivo belančevina (proteina), ugljene hidrate iz kvalitetnih izvora, vitamine, minerale, dijetetska vlakna i dopunu u vidu L-karnitina za efikasnije sagorevanje masti. Sadrži sve neophodne sastojke za jedan obrok. Možete ga lako poneti bilo gde sa sobom i razmutiti sa vodom (dijetalnija varijanta) ili mlekom i uživati u nekom od predivnih ukusa. Ne opterećuje stomak, a opet sadrži sve važne sastojke. L karnitin pospešuje efikasnije iskorišćavanje masnoća za energiju. Dijetetska vlakna u ovom proizvodu povećavaju osećaj sitosti. Biotech USA preporučuje da jednom dozom ovog šejka zamenite jedan obrok ili čak kompletnu večeru. Ukoliko ste aktivni, možete popiti dozu ovog šejka neposredno nakon završenog treninga i još jednom u toku dana kada nemate priliku da pojedete kvalitetniji obrok. Ukoliko putujete, eto predloga kako da vašu ishranu održite kvalitetnom i pripazite na liniju.

Uz Pink shaker ćete dozu Ultra loss shake-a lako poneti i razmutiti jer sadrži mrežicu koja pomaže da se grudvice lakše rastvore.



270 RSD

2120 RSD

140 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.

OSNOVNE KARAKTERISTIKE NAJPOPULARNIJIH ZASLAĐIVAČA



Prema podacima skorašnjeg, opsežnog istraživanja u Americi, sedam od deset upitanih odraslih osoba pokazuje zainteresovanost za redukciju, odnosno potpuno izbacivanje šećera

iz upotrebe. S tim ciljem, počeli su sa upotrebom zaslađivača. Zvanične statistike za Srbiju nema, ali smatram da ljudi u našoj zemlji nisu zainteresovani u tolikoj meri, sudeći prema pitanjima koja svakodnevno dobijam u vezi sa njihovim korišćenjem. S obzirom na to da je u pitanju kontroverzna tema o kojoj se stalno polemise, rešila sam da na jednom mestu sakupim najbitnije karakteristike najčešće korišćenih zaslađivača i osnovne smernice za njihovo što bezbednije korišćenje.

Saharin je kristalni prah koji se sastoji iz sumpora i azota i oko 300-550 puta je slađi od šećera. Prvi put je otkriven 1879. godine od kada je u više navrata registrovan i povlačen kao zaslađivač, sve do 2000. godine kada je odobren za upotrebu od strane FDA kao dodatak jelima. Ne apsorbuje se iz digestivnog trakta i ne ispoljava toksična dejstva na ljudski organizam, dok u velikim količinama može izazvati pojavu karijesa. Koriste ga bolesnici koji imaju šećernu bolest, ali danas sve ređe jer ima naknadni metalni ukus, pa se više kombinuje sa drugim zaslađivačima. Dozvoljen dnevni unos 5 mg/kg telesne težine, što je ekvivalentno dozi od 9 do 12 zaslađivača u kesicama.

Aspartam je sastavljen od dve amino kiseline - fenilalanina (koji je u prirodi prisutan u mesu, žitaricama, mlečnim proizvodima) i aspartamske kiseline. Nalazi se na dozvoljenoj listi aditiva u namirnicama (aditiv, zaslađivač, pojačivač arome). Oko 180 puta je slađi od šećera. Apсорbuje se iz digestivnog trakta, ali zbog veoma male količine koja se koristi njegove kalorije su zanemarljive. Iako se često mogu pročitati tvrdnje o štetnim efektima aspartama (depresija, karcinomi, limfomi, sindrom hroničnog umora), naučni krugovi se ne slažu sa tim. Zbog kampanje da se prikaže kao štetan, iznova su razmatrane sve postojeće studije (oko 600 studija), pa je potvrđen ranije ustanovljen prihvatljiv dnevni unos od 40 do 50 miligrama po kilogramu telesne mase, što bi predstavljalo, za osobu od 70 kg, oko 18 - 19 limenki sode.

Ljudi koji pate od retkog naslednog poremećaja metabolizma fenilalanina (fenilketonurije) ne mogu razložiti fenilalanin (koji se gomila kao toksični produkt), stoga je njima zabranjena upotreba hrane koja sadrži fenilalanin, odnosno aspartam.

Sukraloza je zaslađivač novijeg datuma i još uvek nedovoljno proučena. Sastoji se iz saharoze i tri molekula hlora i oko 600 puta je slađa od šećera. Ne apsorbuje se u digestivnom traktu, samim tim organizam ne koristi njene kalorije. Dozvoljen dnevni unos je 5 mg/kg telesne mase, tj. 6 limenki dijet kole.

Acesulfam K je jedan od najnovijih veštačkih zaslađivača, 200 puta je jači od šećera. Široko je prisutan u svim praškastim instant mešavinama, između ostalog u Whey proteinu (oko 25 mg po serviranju). Preporučeni dnevni unos je 15 mg/kg telesne mase, za decu i odrasle, što predstavlja oko 6 limenki dijet kole, odnosno, gotovo 50 serviranja proteina dnevno.

Hemijski klasifikovan kao alkoholni

šećer, **ksilitol** je registrovan kao prirodni sastojak usled čega je proglašen bezbednim za ljudsku upotrebu od strane FDA. Iste je slatkoće kao šećer. Telo delimično apsorbuje ksilitol usled čega obezbeđuje dve kalorije po serviranju. Studije pokazuju da ksilitol, koji se često dodaje u žvakaće gume, pomaže u smanjenju karijesa smanjivanjem kiseline u ustima. Neograničen dnevni unos smešta ga u grupu najbezbednijih zaslađivača, ali treba naglasiti da kod svih proizvoda koji imaju više od deset odsto poliola prekomerna upotreba može da izazove laksativni efekat.

Ekstrakt biljke **stevia**, 200 - 300 puta slađa od šećera. Decembra 2008. FDA je afirmisala visokopročišćenu formu biljke stevia kao opšte upotrebu. Do efekte kod dijabetesa, i vežbačima snage mišićne protok krvi. je 4 mg/kg, a



bezbednu za ljudsku sada, stevija je pokazala gubitka kilograma, visokog pritiska, gorušice bitan efekat povećanje kontrakcije kroz pojačan Dozvoljen dnevni unos doze koje su do 100 puta veće od preporučenih nisu dale neželjene efekte. U Srbiji još uvek nije zvanično registrovana.

Danas se zaslađivači nalaze u velikom broju različitih proizvoda, od dijet pića, preko guma za žvakanje, slatkiša, sladoleda, sokova, lekova i proteinskih suplemenata. Za svaki zaslađivač postoji dozvoljena dnevna doza koja je oko 100 puta manja od one doze za koju se pretpostavlja da bi mogla dovesti do zdravstvenih problema. Kako sumnja ipak postoji, savetuje se da se u njihovoj konzumaciji ne preteruje i naglašava da ni jedan veštački zaslađivač nije prečica do boljeg izgleda. To je, već dobro poznato, zdrav stil života.

"Svi zaslađivači koji se nalaze na pozitivnoj listi aditiva smatraju se bezbednim kada se koriste u propisanim količinama, jer su morali da prođu rigoroznu međunarodnu procenu rizika koja zahteva odgovarajuće toksikološke, metaboličke i druge studije, kao i procenu unosa iz svih mogućih izvora".



Literatura korišćena u izradi teksta:

- 1> Polyák E, Gombos K, Hajnal B, Bonyár-Müller K, Szabó S, Gubicskó-Kisbenedek A, Marton K, Ember I. Effects of artificial sweeteners on body weight, food and drink intake. Acta Physiol Hung. 2010 Dec;97(4):401-7.
- 2> Bowen WH. Xylitol for adult caries. J Am Dent Assoc. 2013 May;144(5):470.
- 3> Magnuson BA, Burdock GA, Doull J, Kroes RM, Marsh GM, Pariza MW, Spencer PS, Waddell WJ, Walker R, Williams GM. Aspartame: a safety evaluation based on current use levels, regulations, and toxicological and epidemiological studies. Crit Rev Toxicol. 2007;37(8):629-727.
- 4> Brown RJ, de Banate MA, Rother KI. Artificial sweeteners: a systematic review of metabolic effects in youth. Int J Pediatr Obes. 2010 Aug;5(4):305-12.
- 5> Tandel KR. Sugar substitutes: Health controversy over perceived benefits. J Pharmacol Pharmacother. 2011 Oct;2(4):236-43.

UZROCI SPORTSKIH POVREDA



Najveći strah svakog sportiste je povreda. Odsustvovanje sa treninga, bol, mirovanje, treniranje uprkos bolu - obavezno pogoršava stanje povrede i odlaže izlječenje. Rehabilitacija nekada dugo traje, a u nekim slučajevima na mestu povrede ostaje slaba tačka, koja je stalni rizik od ponovnog povređivanja. Srećom, postoje jednostavni načini da se sačuvate od povreda. Najbolji način prevencije nastanka povreda je razumeti razloge zašto povreda uopšte i nastaje...

Uzroci povrede u sportu mogu biti dvostruki:

- **Unutrašnji** - vezani za sportistu
- **Spoljašnji** - uslovi koji deluju na sportistu

Spoljašnji uzroci povrede u sportu:

- **Nepravilan trening** - treninzi koji su česti, sa nedovoljno odmora i previše jaki treninzi dovode do prevelikog zamaranja tela i psihe sportiste. Dolazi do nakupljanja mikropovreda na mišićima i tetivama što dovodi do nastanka povrede. Tokom odmora telo se oporavlja od prethodnog treninga.

- **Neodgovarajuća sportska oprema** - previše tvrda ili meka lopta, reket koji je prejako ili slabo zategnut, težak reket, kao i potrošene patike pojačano opterećuju mišiće i tetive. Neodgovarajuća zaštitna oprema sa druge strane nas izlaže riziku od povrede, onda kada bi ona mogla biti izbegnuta.

- **Loša podloga** - previše tvrda, meka ili neravna pojačano opterećuju sportistu ili pojačanim radom na treningu ili nabijanjem zglobova i rizikom od uganuća zgloba.

Unutrašnji uzroci povrede u sportu:

- **Loša kondiciona pripremljenost** - sportista koji je u lošoj kondiciji se ubrzano zamara na treningu. Zbog zamora dolazi do pada koncentracije, gubitka snage i tehnike, gubitka koordinacije.

- **Nedovoljno sanirane prethodne povrede** - zbog nepotpuno zalečene i oporavljene prethodne povrede sportista šteti povređeni deo tela, ima nepravilnu tehniku, pojačano opterećuje druge delove tela, postoji slabost mišića...

- **Mišićni disbalansi** - nejednakost snage mišića koji učestvuju u pokretu, uzrok je nepravilnog pokreta i pojačanog opterećenja nekih delova tela. Telo je simetrično i pokret mora biti simetričan, da ne bi postojali disbalansi u kinetičkom lancu struktura koji učestvuju u pokretu.

- **Nepravilan motorički obrazac za izvođenje specifičnog pokreta** - nepravilna tehnika pri izvođenju pokreta u sportu pojačano opterećuje neke delove tela (mišiće, tetive, ligamente). Ovo je tipično kod zaveslaja u plivanju, vežbi čučnjeva, militari presa, udarca u tenisu...

- **Nekorigovani deformiteti** - deformiteti kao što su ravna stopala, kriva kičma, x noge... pojačano opterećuju tetive, mišiće i ligamente u delovima tela koji učestvuju u pokretu, što dovodi do pojačanog zamaranja i oštećenja tih struktura.

- **Nepravilna ishrana** (nadoknada glikogena, proteinski unos, antioksidansi, rehidratacija...) - pravilna ishrana i suplementacija obezbeđuje izvor gradivnog materijala za oporavak mišića od napornih treninga. U nedostatku gradiva, povećan je rizik za slabost struktura i nastanak povrede.



BioTech USA™



**SUPER
PONUDA
1100 RSD**

- » Poboljšava fleksibilnost tetiva i ligamenata
- » Odličan u prevenciji povreda zglobova, hrskavica i ligamenata
- » Ubrzava oporavak nakon povrede zglobova, hrskavica i ligamenata



USPETI!



Šta ste danas učinili kako biste bili uspješniji u onome što radite? Šta planirate da učinite kako biste se barem za jedan korak približili onome čemu težite? Koliko vremena ste uložili u to? Koliko planirate da izdvojite za to u vremenu koje vam danas preostaje? Koliko vremena posvećujete razmišljanju o tome?

Da li smatrate da ste uspješni u stvarima do kojih vam je zaista stalo - naglasak je, napominjem, na rečima "do kojih vam je zaista stalo" - jer, ako u njima niste uspješni, mogu li se postignuća u onome što baš i ne vrednujete previše uopšte nazivati uspehom? Slažete li se kada kažem da uspeh nije ključ za sreću? Upravo suprotno: sreća je ključ uspeha. Možete biti veoma uspješni u nečemu, ali u isto vreme i ne biti srećni. Ukoliko volite ono što radite, i uživate u nastojanjima koje preduzimate, bićete i srećni.

Želite li uopšte da budete uspješni? Zaista? Koliko to želite? Da li je to samo "Recimo da želim", ili "Valjda želim", ili "Mislim da želim"? Još gore - da li je to možda "Želim, ali...", "Naravno, međutim...", ili nešto slično? Da li se sve završava i ostaje na tim mlakim, nemuštim konstatacijama i racionalizacijama koje opravdavaju sadašnje nezadovoljavajuće stanje? Da li smatrate da je uspeh nešto za šta se plaća cenu? Ili se slažete sa rečima Ziga Ziglara "Ne plaćate cenu uspeha. Uživate u ceni uspeha"? Šta mislite, šta je potrebno kako biste uspehli?

"Kako biste uspehli u životu, potrebne su vam dve stvari: ignorisanje i samopouzdanje", rekao je Mark Twain. Upravo tako: zanemarite stvari kao i osobe koje vas skreću sa puta - ignorišite i eliminišite sve što i svakoga ko nastoji da vas na bilo koji način uspori. Kako budete istrajavali i postajali sve bolji u tome, postaćete svesni sve veće brzine svog napredovanja. Prvi korak ka uspehu načinićete kada odlučite da apsolutno odbijate da budete zarobljenik okolnosti u kojima se trenutno nalazite.

Negujte i osnažujte samopouzdanje, gradeći ga na svakom i najsićušnijem uspehu, ugrađujući u njega svaki uspešan rezultat makar i najmanjih nastojanja koja ste načinili. Budite svesni svega u čemu ste dobri i u čemu ste uspehli, pa makar to bilo i ono jedno ponavljanje više na jutarnjem treningu ili onaj ključni trenutak samokontrole kada ste uspehli da na ironičnu opasku kolege na poslu odgovorite ugladenim osmehom.

"Težiti uspehu bez napornog zalaganja je kao

pokušavati žetvu tamo gde ništa niste posejali", konstatovao je David Bly. Kada se govori o uspehu, često se govori i o uspinjanju uz lestvicu uspeha. Recite mi: da li ste se nekada penjali uz merdevine držeći ruke u džepovima? Jednostavno, uspeh su merdevine uz koje se ne možete popeti sa rukama u džepovima! Što pre to u potpunosti usvojite, manje ćete se zavaravati u pogledu načina na koji svet funkcioniše.

Hoće li to biti jednostavno? Ne zavaravajte se - dostizanje trajnog uspeha je daleko od jednostavnog, ma koliko savremeno okruženje instant kulture nameće primere i vrednosti brzog uspeha. Očekujte stagnaciju, frustraciju, razočaranja. Neuspehe. Ali, kao što je to sjajno konstatovao Phillip Adams: "Sve dok ne budete spremni da zagrizete u nešto, doživite strahovit neuspeh, a potom zagrizete još jednom, uspeh neće doći."

James Allen je postavio izuzetno praktičan i jednostavan princip, sastavljen od samo četiri bazična pitanja: "U cilju istinskog uspeha postavite sebi ova četiri pitanja: Zašto? Zašto ne? Zašto ne ja? Zašto ne sada?"

Zaista - zašto, zašto ne, zašto ne baš vi, i zašto ne upravo sada? Zašto ne početi put ka uspehu?

Šta kažete?

Verujte u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko!



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

i učinite je još popularnijim i posećenijim!



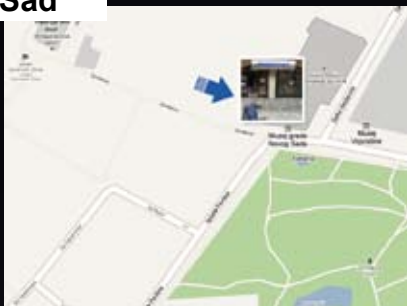
Takođe, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



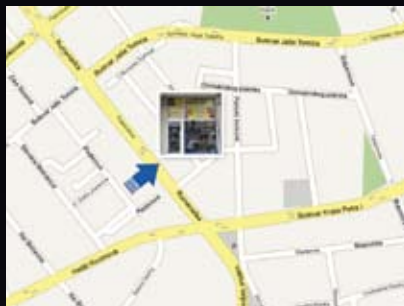
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

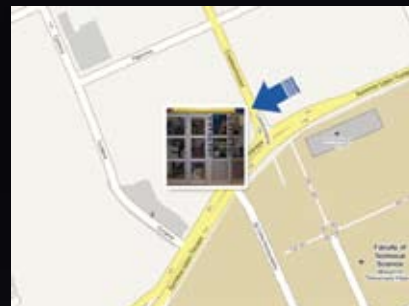
Novi Sad



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

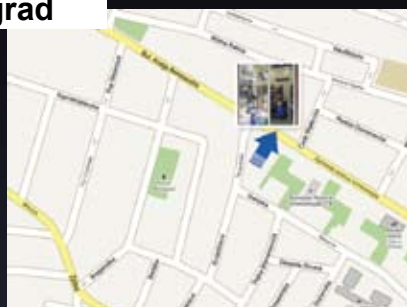


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99



Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613

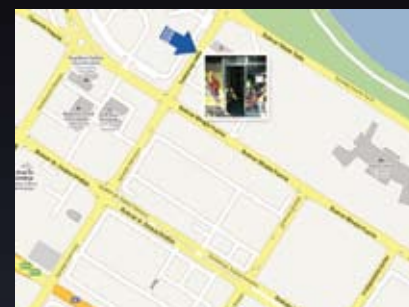
Beograd



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

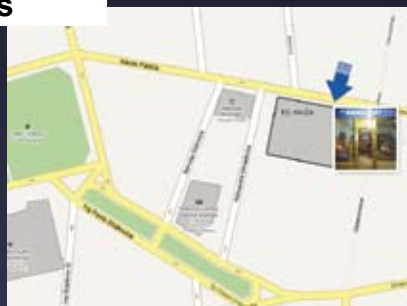


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91

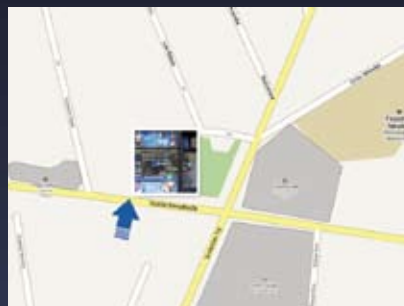


Novi Beograd, YU Biznis centar, n.p., lok.12,
Bul. M. Pupina 10 (Blok 12), 011/311-14-30

Niš



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



Niš, Voždova 17, 018/512-370

Vranje



Vranje, Partizanska bb, 017/427-337

NOVA
prodavnica!

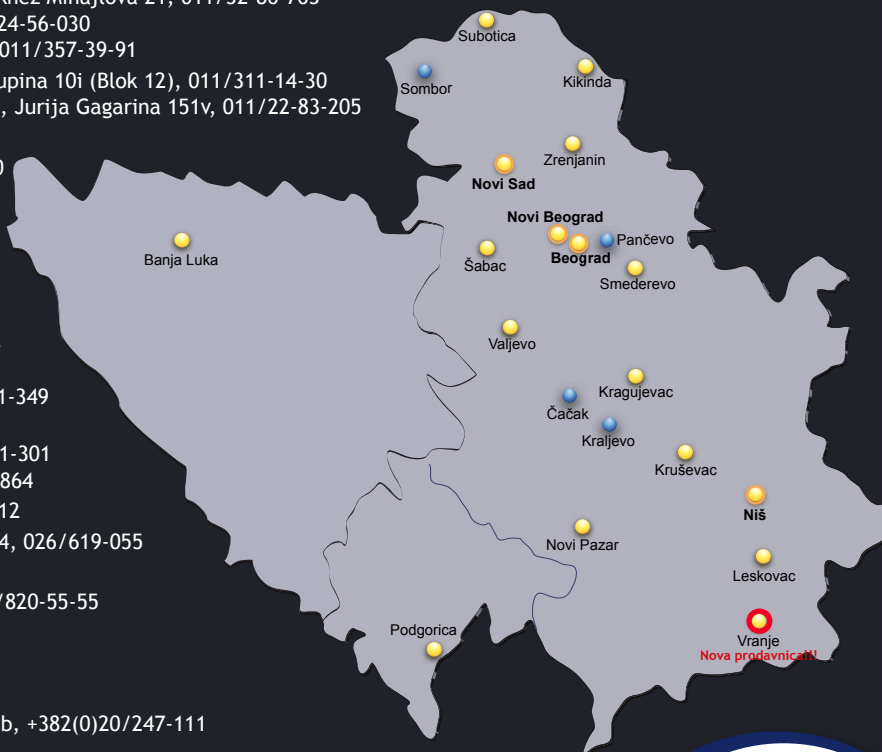
Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena...

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 i 011/365-10-70
BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763
BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030
BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91
NOVI BEOGRAD 1 YBC n.p. lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30
NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurića Gagarina 151v, 011/22-83-205
ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089
NOVI SAD 1 Dunavska 23, pasaž, 021/467-300
NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699
NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613
NIŠ 1 TC KALČA lamela A, I sprat, lok. 5, 018/523-720
NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370
ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12 (kod Nove pijace), 023/511-227
KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349
KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808
KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301
LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864
NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412
SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055
SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755
VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 065/820-55-55
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337
ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153
BANJA LUKA Vidovdanska bb, 051/217-505
PODGORICA SP MORAČA, Ivana Milutinovića bb, +382(0)20/247-111



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 AKS-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 i 820-245) 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.