

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

besplatan
primerak

IZDANJE JUL-AVGUST 2015

I ZABAVA I TRENING?
NARAVNO DA JE
MOGUĆE!

PAN INTERVJU
JASMINA ALEKSANDROV
URBAN FITNESS FOX
- od košarkašice do
crossfiter-ke

TELO ZA
PLAŽU - NE!
DOBRA FORMA
TOKOM CELE
GODINE - DA!



AKCIJA
3690 RSD



AKCIJA
990 RSD

ŠAMPIONSKI
- **MIKI MIHAJLOVIĆ**



AKCIJA
50 RSD

PANSPORT
www.pansport.eu

* Foto: Ivica Veselinov



Ivana Kappel – diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu



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



Nenad Glišović - višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique



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



Mikloš (Miki) Mihajlović - višestruki prvak sveta i svetski rekorder u benchpress-u



Aleksandar Kukolj - prvak Srbije u džudou



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



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



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a

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

- » Maja Pavlović
- » Nenad Glišović
- » Stefan Mirković
- » Miki Mihajlović
- » Dušan Miletic
- » Aleksandar Kukolj
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Slaviša Stojić
- » Monika Balenović (MightyMO)



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-u

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	PANagradne igre	14-15	Novo iz PANSPOORT-a
4-5	Akcije i super ponude		Novine iz Scitec Nutrition-a za vatrenu energiju i "prženje" masti
6-7	POWER linija		Čarobna formula proteina 0%-0%-90%
8-9	PAN sportovi	16-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a
	Veliki uspeh PANSPOORT sportiste: Svetski i evropski šampion u bench press-u - Miki Mihajlović		Pogonsko gorivo za zdravije zglobove
	Bodybuilding - strast, sport i posvećenost		A šta ti piješ? Izotonični napici Isostar za kvalitetno osveženje i rehidraciju
10-11	Kutak iz teretane		Čuda su moguća! Čokoladica koja ne goji
	Letnja rekreacija za bolju energiju, odličnu zabavu i vidljive rezultate		Pansport fitness rukavice za svačiji ukus
	Nije sve u izgledu, ima nešto i u snazi	20-21	Saveti lekara
12-13	PAN intervjui:		Na zdrav način do tela na koje ste ponosni 12 meseci u godini
	Jasmina Aleksandrova		Kako da sprečite povredu Ahilove tetive?
		22	Najvažnija od svih vežbi

FACEBOOK, FORUM, INSTAGRAM... gde god da je Pansport, tu su i nagrade!

Tokom maja na Forumu su prštale ideje. Zadalimo vam i ne tako lak zadatak da osmislite reklamni baner za našu PANSPOUT POWER LINIJU i iskreno nismo očekivali toliko različitih ideja i toliko kreativnosti. Uvek nam je zadovoljstvo kada se u velikom broju igrate sa nama i kada imamo priliku da vas nagradimo. U izboru porednika, Jovana, grafička dizajnerka u našem timu imala je ozbiljan problem, nije bilo lako odlučiti se samo za jednog. Ovog puta, Dušan je odneo poredbu i osvojio lepe proteinske nagrade koje će mu svakako koristiti u ovim toplim danima. Ali... tu ne stajemo. Nagradne igre su nešto u čemu posebno uživamo, tako da nas pratite i na Facebook-u i na Instagramu (@pansportteam) i na Youtube-u i registrujte se, ako već niste na Pansport forum i iskoristite svoju priliku da budete nagrađeni.



Uživajte u poredničkoj pesmici sa naše Facebook stranice:

Ogrejalo sunce i nebo se plavi
Samo mi se mišići motaju po glavi
I telo i duša sve me danas boli,
Došlo vreme za trening u prirodi.

Merica whey-a i glutamina malo
Moram da pijem jer mi je stalo
Mišići da rastu kao iz vode,
To je moj put do slobode.

Umetnost ka sebi inspiriše mnoge
Samo neka rastu i guza i noge
Malo presa, malo šut
i tako nam raste glut.

Dok tangice po plaži šetam
i na mišiće se ponosno smeškam
Pansport mi se mota po glavi
gym zaludenicima je drugi pravi.

Zorica Mićanović

Kad' u Pansportu kupujem
ja najbolje napredujem,
kada moja noga u Pansport kroči
zbog prodavačice mlade testosteron mi skoči,
ona je mlada, zgodna i fina
i uvek ponude povoljne ima,
super cene, akcije nove,
uradite se za leto sa što manje love,
Biotech fini kvalitet ima,
a Dymatize prija svima,
mada ja najviše volim Scitec
al' mom starom Universal je k'o lek,
Shock therapy on a ja hot blood
i rastemo kao kvasac mlad.

Stefan Simonović

PANSPOUT 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 oglasi 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.

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

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

SCITEC NUTRITION



Ukus:
crvena narandža

Ukus:
guarana



- ▶▶ 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

AKCIJE I SUP

Biotech USA THERMO DRINE LIQUID

Formula koji pretvara masnoće u energiju

Proizvod sadrži i vitamine, minerale, antioksidante i energizirajuće komponente. Sadrži L karnitin - najefikasniji prirodni sagorevač masti.

Preporučena upotreba: rastvoriti 10 ml u 200 ml vode jednom dnevno

Pakovanje: 500 ml

AKCIJA
1190 RSD

Stara cena: 1380 RSD
UŠTEDA: 190 RSD

Pansport BERMUDE I POJAS ZA MRŠAVLJENJE

Lakše mršavljenje uz pojas i bermude za mršavljenje

Bermude i pojas za mršavljenje izrađene su od sličnog materijala kao i ronilačko odelo, te dobro izoluju pokriveni deo tela. Ne dopuštaju da se znoj isparava, što dovodi do osetnog podizanja temperature pokrivenih zone i postepeno do uklanjanja masnog tkiva.

AKCIJA
390 RSD

Stara cena: 540 RSD
UŠTEDA: 150 RSD

AKCIJA
1190 RSD

Stara cena: 1530 RSD
UŠTEDA: 340 RSD

Scitec Nutrition 100 % CREATINE MONOHIDRATE

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: puna kafena kašičica (5 g) rastvorena u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze, konzumirati pre i posle treninga.

Pakovanje: 300 g, 500 g i 1 kg

1kg
SUPER PONUDA
2470 RSD

500g
SUPER PONUDA
1460 RSD

300g
SUPER PONUDA
990 RSD

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz proteina surutke

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

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta

SUPER PONUDA
2480 RSD

SUPER PONUDA
1350 RSD

Scitec Nutrition TAURINE

Esencijalna amino kiselina

Taurin 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

SUPER PONUDA
890 RSD

Scivation XTEND

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

XtendTM sadrži i glutamin, citrulin malat i vitamin B6, koji vam daju neophodnu energiju da biste istovremeno podigli nivo Vašeg treninga i ubrzali oporavak.

Preporučena upotreba: Pomešajte 2 dozera sa 4-5 dl vode. U zavisnosti od telesne težine podelite navedene doze pre i tokom treninga: <72,5kg: 2 dozera; 72,5kg-82kg: 4 dozera; >82kg: 6 dozera

Pakovanje: 420 g

Ukusi: limun i narandža

AKCIJA
3260 RSD

Stara cena: 4490 RSD
UŠTEDA: 1230 RSD

Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER PONUDA
2280 RSD

Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

SUPER PONUDA
1880 RSD

300g
SUPER PONUDA
3330 RSD

Essensa L-CARNITINE + HYDROSTAR

Uz svaki kupljeni Shape up dobijate kesicu izotoničnog napitka Hydrostar!

Tokom sportskih aktivnosti L-karnitin povećava energetski nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening.

Preporučena upotreba: 1 kapsula 20 do 30 min pre treninga i 1 neposredno pre treninga za sportiste i rekreativce. Ukoliko se uzima kao pomoć kod mršavljenja, uzima se 1 kapsula 60-90 minuta posle jela.

Pakovanje: 30 kapsula

SUPER PONUDA
690 RSD

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

PER PONUDE

Natrol SOYA LECITHIN

Pružna podršku zdravlju vašeg kardiovaskularnog i nervnog sistema, kao i jetre

Soya Lecitin doprinosi zdravlju kardiovaskularnog sistema, tako što može pomoći u snižavanju nivoa LDL holesterola i triglicerida, te se smatra važnim činiocem u prevenciji kardiovaskularnih bolesti.

AKCIJA

990 RSD

Stara cena: 1560 RSD
UŠTEDA: 570 RSD

Preporučena upotreba: uzimati jednu dozu (1 gel-kapsula) dnevno.

Pakovanje: 120 gel-kapsula

Scitec Nutrition 100 % WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

Sadržaj je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimi je prečišćen. Sastav amino kiselina (značajnih za mišićna vlakna) je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv.

Preporučena upotreba: 1 porciju pomešati sa 250 ml vode ili mleka i konzumirati nakon treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati u zavisnosti od potrebe još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka.

Pakovanje: 910 g i 2,35 kg

Ukus: čokolada

2,35 kg
**SUPER
PONUDA**
6330 RSD

910 g
**SUPER
PONUDA**
2880 RSD

Scitec Nutrition NIGHT PRO

Antikatabolik i noćni sporo-apsorbujući protein

Obezbedite vašem telu konstantan dotok amino kiselina u krvotok, čak i do 7-8 sati, uz Scitec-ov proizvod Night Pro. Ovo je pogotovo poželjno pre odlaska na spavanje, kao i između obroka.

Preporučena upotreba: Promešati jednu porciju (25 g) sa 150 - 200 ml mleka, vode ili nekog drugog napitka.

Pakovanje: 900 g

Ukusi: čokolada, vanila i jagoda

**SUPER
PONUDA**
3980 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.

**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 izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak.

**SUPER
PONUDA**
2190 RSD

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 200 kapsula

Primaforce GLUTAFORM

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

Količina glutamina je direktno povezana sa izgradnjom mišićne mase.

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

Pakovanje: 1 kg

AKCIJA

3690 RSD

Stara cena: 4980 RSD
UŠTEDA: 1290 RSD

Isostar L-CARNITINE LIQUID 1000 mg

1000 mg L-karnitina po dozi

L-karnitin ubrzava proces razgradnje masti, doprinosi eliminaciji masti u svrhu dobijanja energije, samim tim i poboljšava sportske performanse i izdržljivost, redukujući telesne masti i čuvajući mišićno tkivo.

Preporučena upotreba: Popiti sadržaj jedne ampule dnevno (1 doza). 1 doza sadrži 1000 mg L-karnitina

Pakovanje: 10 ml (1 ampula)

AKCIJA

50 RSD

Stara cena: 80 RSD
UŠTEDA: 30 RSD

Biotech USA HYPER MASS 5000

Za povećanje telesne težine i mišićne mase

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata.

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

AAEFX RASPBERRY KETONES

Prirodni sagorevači masti za lakše održavanje idealne težine

Maline sadrže mnoge bioaktivne supstance koje su veoma dobre za opšte zdravlje organizma, dok su njihovi ketoni idealni u borbi protiv suvišnih kilograma.

Preporučena potreba: Uzeti jednu kapsulu uz obrok 1-2 puta dnevno

Pakovanje: 76 kapsula

**SUPER
PONUDA**
2490 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

PROTEIN

GLUTAMINE

- 78 % PROTEINSKA MEŠAVINA

- OBOGAĆEN GLUTAMINOM

- INSTANT NAPITAK ODLIČNIH UKUSA

- 100 % MIKRONIZOVANI L-GLUTAMIN

- INSTANTIZOVAN

- POVOLJNA CENA



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.

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 do najsitnijih molekula. Na ovaj način organizam brže koristi sve benefite ovog moćnog suplementa. Poznato je da se tokom treninga smanjuje nivo amino kiselina u organizmu što dovodi do katabolizma mišića. Kako biste povećali ili održali mišićnu masu neophodno je da telo držite u stanju anabolizma u čemu će vam suplementacija glutaminom svakako pomoći.

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

Sastav proizvoda

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

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

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

** PDU nije utvrđena.

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

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

2,27 kg
**SUPER
PONUDA**
4970 RSD



500 g
**SUPER
PONUDA**
1230 RSD

**SUPER
PONUDA**
2480 RSD

PANSport POWER LINIJA

PROIZVEDENA JE U EU I POSEDUJE SVE PRATEĆE CERTIFIKATE

O ISPRAVNOSTI UKLJUČUJUĆI I HACCP, A TAKOĐE, NE SADRŽI ASPARTAM.

BCAA 2:1:1 LEUCINE

- AMINO KISELINE U PRAHU

- LAKO RASTVORLJIVE

- ZA LAKŠU IZGRADNJU ČISTE MIŠIĆNE MASE

- ZA SPREČAVANJE KATABOLIZMA

- BEZ UKUSA



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. Studije su pokazale da se čak 90 odsto unetog leucina troši za proizvodnju energije tokom vežbanja.

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. Telo koristi BCAA kao indirektni izvor energije za mišiće pretvarajući ih u glukozu, putem procesa poznatog pod nazivom glikoneogeneza, koji se odigrava u jetri.



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

Nenad Glišović

NENAD GLIŠOVIĆ

Višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique

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

Veliki uspeh Pansport sportiste:

SVETSKI I EVROPSKI ŠAMPION U BENCH PRESS-U – MIKI MIHAJLOVIĆ

Dugogodišnji član Pansport tima Mikloš Miki Mihajlović je u prethodnom periodu ostvario zapažene uspehe u sportu kojim se bavi. Naime, iako se prvenstveno pripremao za Evropsko prvenstvo u bench press-u u Pragu, na sam poziv organizatora odlučio je da iskuša sreću i na Svetskom prvenstvu u ovoj disciplini i to u ukrajinskom gradu Lutsku.

Prosečan plan treninga za velika takmičenja obuhvata osam nedelja intenzivnih priprema kako bi se postigla vrhunska forma. Kako je takmičenje u Ukrajini, u neku ruku, bilo neplansko, Miki je krenuo na put u solidnoj formi posle samo pet nedelja priprema.

„Čim smo ušli u salu iznenadilo me sa kojom odanošću i profesionalizmom oni prave ovo takmičenje. Slobodno mogu reći da je ovo takmičenje bilo najbolje organizovano takmičenje na kojem sam imao čast da se takmičim. Satnica takmičenja se poštovala u sekundu. Moja kategorija je bila zakazana za nedelju, 17. maj, u 12:30 po njihovom tj. 11:30 po našem vremenu“, podelio je sa nama Miki.

Iako mu se desio mali peh sa podizanjem prve prijavljene težine (210 kg) gde je udario tegom o stalak, poslušila ga je sreća te su mu priznali ovaj pokušaj. Sledeći krug je prošao lagano sa podignutih 215 kg, ali njegov glavni konkurent je prijavio istu težinu. S obzirom na to da Miki ima više kilograma od njega, morao je da ide i na sledeću težinu kako bi osvojio najsajnije odličje. I to je i uradio, bez većih problema podigao je 220 kg iz bench-a i okitio se zlatnom medaljom na ovom prestižnom takmičenju.

„Bio je to neponovljiv osećaj po četvrti put stajati na poredničkom postolju! Nisam mogao da verujem! Kao dečak sanjao sam o svetskoj tituli, ali o četvrtoj tituli nisam ni sanjao“, bio je iskren Miki.

Posle svetskog prvenstva, uspeh je potvrđen i u Pragu na prvenstvu Evrope u WUAP (World United Amateur Powerlifting) federaciji koje



je održano od 16. do 20. juna. Nastupao je u kategoriji do 125 kg submaster (35-39 godina) sa telesnom težinom od 118,5 kg.

„Pošto mi je prvi pokušaj najvažniji tu uvek biram težinu koju ću i ako me probude noću sigurno izgurati. Drugi pokušaj je bio 215 kg. Treći sam hteo da idem na 225 kg jer je svetski rekord iznosio 220 kg u ovoj kategoriji, ali na nagovor Boška Stanislavljevića i Radeta Savića i Miloša Čecanovića (takmičar iz Crne Gore) sam išao na 221 kg i pošto sam imao tri uspešna pokušaja i obarao sam svetski rekord tražio sam četvrti pokušaj gde sam podigao 225 kg. Tako da u krajnjem rezultatu mi piše da sam pobedio sa 221 kg, ali za svetski rekord mi piše 225 kg.“

Kao i uvek, Miki smatra da ovo nije samo njegov uspeh već želi da se zahvali svima onima koji su mu omogućili ove velike pobe: „Pansportu koji mi je mnogo pomogao, Sat-Trakt-u, restoranu Gurman, MZ Bačka Topola, treneru Bošku Stanislavljeviću i naravno porodici“.

Nama je čast što imamo ovakvog šampiona u svojim redovima i sigurni smo da Mikija tek očekuju velike nagrade i porednička postolja.



AKCIJA
4760 RSD

Stara cena: 5230 RSD
UŠTEDA: 470 RSD



AKCIJA
2950 RSD

Stara cena: 3370 RSD
UŠTEDA: 420 RSD

BCAA BLAST

AMINO KISELINE RAZGRANATOG LANCA (BCAA) U OBLIKU ESTRA, ZA BOLJU APSORPCIJU I VEĆU BIORASPOLOŽIVOST!

AMINO 4 HOUR

SPEKTAR AMINO KISELINA SA POSTEPENOM (ČETVOROČASOVNOM) APSORPCIJOM



BODYBUILDING – STRAST, SPORT I POSVEĆENOST

Državni prvak u bodybuilding-u, **STEFAN MIRKOVIĆ**, otkriva nam nekoliko tajni o ovom sve popularnijem sportu

Stefan Mirković, bodybuilder iz Čačka je sa svoje 23 godine već dva puta bio državni prvak i to na Serbia Open Kupu 2015. i na Državnom prvenstvu 2013. godine. Pre nekoliko meseci osvojio je i 2. mesto na Balkanskom prvenstvu u Rumuniji. Takmiči se u IFBB federaciji u kategoriji +75 kg, juniori. Od nedavno, Stefan je član Pansport tima sportista i veoma smo ponosni što ćemo biti deo njegovog napretka i pružiti mu podršku na njegovom putu ka novim trofejima.

Ljudi se bave raznoraznim aktivnostima, neki iz hobija, a neki debelo prerastu okvire hobija i pretvore to u način života, životnu filozofiju, umetnost. Baš je takav bodybuilding, sport koji je puno više od samog sporta, sport koji je gotovo nemoguće trenirati rekreativno, koji jednostavno zahteva najtemeljniji pristup ili cela stvar pada u vodu. Trenutno se ne mogu setiti niti jednog drugog sporta koji zahteva angažovanost u toliko meri kao bodybuilding.

Bodybuilding je planski i trajni proces hipertrofije, definicije miškulaturnog sistema i telesne simetrije. Bodybuilding je stil života i onaj koji se njime bavi mora biti disciplinovan i pre svega imati jak mentalni sklop. Takođe, moram da napomenem da se bavim veoma zahtevnim sportom kako psihički, fizički, tako i materijalno.

Osnova svega su redovni treninzi, obroci na svaka

3 sata, adekvatan odmor, redovan san od 6 do 8 sati i ovakav sistem se poštuje 24 sata dnevno, 365 dana u godini. Dakle treninzi, suplementi, kvalitetna ishrana i odmor moraju ići zajedno i u kontinuitetu da bi se došlo do rezultata, stepenik po stepenik.

Osobe koje se bave bodybuilding-om (pogotovo kod nas) su na margini, jer postoje velike zablude i predrasude. Prvenstveno, većina ljudi koji se ne bavi ovim sportom smatraju da je ovo zverski i siledžijski sport gde pojedinci samo "dižu" tegove kako bi bili veliki i koristili svoju snagu za nasilje jer odudaraju svojim fizičkim izgledom od ostalih, ali je istina daleko od toga. Bodybuilding je umetnost građenja tela gde se koriste tegovi kako bi se što bolje oblikovalo telo, postigla mišićava i simetrična figura. Takođe, jos jedna od neistinitih priča je kako se konzumiranjem suplementata narušava zdravstveno stanje, ali naravno to nije tačno jer su suplementi prirodni dodaci ishrani i konzumiramo ih kako bi povećali performanse kod sportista na jedan viši nivo.

Prvi put sam ušao u teretanu sa 18. godina, sa ciljem da malo poboljšam fizički izgled. Nakon

nekoliko meseci uvideo sam da je napredak konstantan i pronašao sam se u ovom sportu. Ozbiljnija priča je počela kada sam stupio u radni odnos jer, kao što sam rekao ranije ovaj sport je veoma zahtevan finansijski, jer se mora obezbediti adekvatna ishrana bogata proteinima, ugljenim hidratima i suplementacija koja je obavezna za takmičarski bodybuilding.

Na insistiranje trenera Dejana Stojimirovića, rešio sam 2013. da počnem sa pripremama za takmičenje i tako je sve počelo. Jedan od mnogo bitnih faktora za takmičarski bodybuilding je simetrija tela, proporcije - ukratko: široka ramena, uzak struk, velike noge,



ali naravno bitno je sve ukomponovati u jednu celinu, da telo bude ravnomerno razvijeno, skladno razvijen gornji i donji deo tela uz dobru spremnost, formu, tj. sto niži procenat masti na telu.

Kada govorimo o takmičarskom bodybuilding-u, on je poseban po tome što sa njim ne može da se bavi svako. Potreban je veoma jak karakter da se izdrže teške dijetе u periodima od 3 do 4 meseca da bi se procenat masti na telu spustio na 3-4 odsto, gde se apsolutno odričete svega jer vam se ishrana svodi na piletinu, belanca i pirinač, naravno tu su teški i intenzivni treninzi sa kardiom po dva puta dnevno, šest treniga u nedelji, pa sami procenite.

Preporučio bih svima, bez obzira na starosnu dob, da treniraju rekreativno, iz hobija, jer treniranje i zdrava i korigovana ishrana povoljno deluje na opšti zdravstveni status i fizičku sposobnost i kako bi uzgred povećali snagu i izdržljivost, brzinu, fleksibilnost, oslobodili organizam od napetosti i tenzija u svakodnevnom životu, poboljšali kvalitet života, snizili nivo holesterola i normalizovali krvni pritisak.



LETNJA REKREACIJA ZA BOLJU ENERGIJU, ODLIČNU ZABAVU I VIDLJIVE REZULTATE



Letnji trening, već na prvu pomisao mogu da zamislim šta vam pada na pamet: visoke temperature, hladovina, možda neka limunada i eventualno plivanje... ali trening, pa hej o tome ćemo misliti od jeseni. Kako za zdravlje i dobar izgled nema pogrešnog godišnjeg doba, nemojte da dozvolite da se ulenžite u narednim mesecima. U jednom od tekstova koje smo publikovali u Pansport tekstoteci već sam pisala o benefitima vožnje biciklom i kako da ovom prostom rekreacijom podignete svoju formu. Akcenat je zapravo na tome da tokom ovog lepog vremena iskoristite svaki minut na svežem vazduhu, u prirodi, odnosno da vreme provedeno u teretani svedemo na najmanju meru.

U letnje vreme pre svega moramo obratiti pažnju na garderobu, koja mora biti lagana i od prirodnih materijala. Naravno danas postoje i različiti hi-tech materijali, ali ja preferiram prirodne! Naravno izbor je na vama, a poenta priče je da garderoba ne ometa pokrete, dobro rashlađuje telo i što je najvažnije odvodi, odnosno upija znoj. Preporučujem svetle boje garderobe, a ako se rekreirate na otvorenom obavezna je i zaštita za glavu. U letnjim mesecima od posebnog je značaja hidriranje organizma, tako da pre u toku i posle treninga treba unositi povećane količine tečnosti. Naravno, nećemo sve popiti odjednom, već se hidriranje radi tako što se povremeno uzima po par gutljaja tečnosti. Poenta je da ako vam se usta potpuno osuše, već ste dehidrirali. Takođe, ako vam je jezik beo u istom ste problemu. Dakle, tečnost uzimamo na vreme i u dovoljnim količinama.

Dolazimo do termina treninga, a to znači da nećemo vežbati u doba dana kada je najtoplije, već kada nam to najviše prija, a to su jutarnji časovi ili kasno popodne. Najnovije studije čak preporučuju treninge oko 21-22 h, kao najbolju opciju. Ja smatram da svako sam najbolje oseti kada mu vežbanje odgovara, ali ostaje opšta preporuka da se osim u klimatizovanoj teretani izbegava trening kada je najtoplije.

Šta ćemo vežbati? Ja preporučujem tzv. kardio treninge, što znači trčanje, vožnja biciklom i sl. što će vam pomoći da izbalansirate težinu, zategnete mišiće, a vašem organizmu podarite obilje kiseonika i sunčeve

svetlosti koja aktivira, znate već ono, proizvodnju vitamina "D", pa lučenje "hormona sreće" i tako dalje. Veoma se preporučuje i plivanje, ali ne brčkanje već pravo plivanje u kontrolisanim uslovima koje je moguće odraditi jedino u bazenu. Naravno zavisnici od teretane moći će da nastave sa svojim klasičnim treningom sa tegovima, ali i njima preporučujem da kardio odrade u prirodi i da zaborave na trake, orbiteke, stepere i slične sprave. Kada radimo sa tegovima, u letnjim mesecima, treba ići sa manjim težinama i većim brojem ponavljanja kako bi mišiće lepo definisali i ujedno izbacili svu masnoću iz tkiva koju smo tokom zime vredno sakupljali. Napominjem da kada ovo što pričam imam na umu pre svega rekrativce, ali i one malo ozbiljnije vežbače. Sportisti, naravno, imaju svoje individualne planove treninga kojih treba da se pridržavaju.

Elem, da se vratim na temu, trening ne treba da traje manje od jednog sata, ali ni preko dva sata, pogotovo ne u početku, ali je vrlo bitno da se vežba svakodnevno, a ne kako to većina radi jednom ili dva puta sedmično.

Na taj način više pravite štete nego što imate koristi od ovih aktivnosti. Neki minimum su tri treninga sedmično. Gore smo pomenuli kardio treninge, a kada pričamo o njima, kao i za svako vežbanje veoma je važno uvođenje u trening, što podrazumeva zagrevanje i istezanje, sam trening gde intenzitet vežbi dižemo do maksimuma, a zatim period opuštanja u kome relaksiramo organizam, brzim

hodanjem, laganim trčanjem i na kraju opet istezanjem. Posle svih izvedenih aktivnosti nemojte da sedite u kafau, već se presvucite, ako postoji svlačionica i tuš, ili bar obucite suhu majicu koja ide do tela i požurite kući na tuširanje. Posle treninga opustite se i odmorite telo, hidrirajte organizam i izgubljene minerale nadoknadite nekim od preparata iz programa Pansporta.

Naravno, u letnjim mesecima obratite pažnju i na ishranu, koja mora imati dosta povrća, voća i belog mesa, kao i mlečnih prerađevina sa niskim nivoom masnoća. Ako sve ovo uradite i još u svemu nađete i lično zadovoljstvo, garantujemo vam lepo i sadržajno leto i obilje pozitivne energije sa kojom ćete dočekati hladniji period. Naravno sve ove aktivnosti su lepše i lakše, a i efektivnije kada se izvode u društvu, ali ni usamljeni vežbači neće proći bez nagrade za aktivnosti kojima su se podvrgli. Želimo vam da leto lepo provedete, a ako smo vam mi u tome našim savetima i malo pomogli biće nam posebno drago!

O ovome i mnogo čemu drugom svakodnevno pričamo na Pansport forumu, pridružite nam se, da zajedno tokom leta pravimo zdrave navike.



NIJE SVE U IZGLEDU, IMA NEŠTO I U SNAZI

Korisni saveti za povećanje opšte snage tela

Pored dobrog izgleda čemu većina teži kada se učlani u teretanu, povećanje opšte snage i izdržljivosti je pravi imperativ.

Pobeđivati sam sebe i svakodnevno postavljati sebi nove izazove osnova je dobrog treninga i napretka. Naravno, posle određenog vremena, svi se sretnemo sa stagnacijom koja često dovodi i do gubitka motivacije.

Sve ovo je normalno, zato i želim sa vama da podelim nekoliko opštih saveta za povećanje snage organizma. Iako je letnji period i iako se verovatno većina vas sada odmara na plaži, siguran sam da postoji i veliki broj onih koji bez obzira na vremenske prilike svakodnevno posećuju teretanu i rade na boljoj formi.

Znam, svi se kao spremaju za leto i da zasijaju na plaži, ali ne zaboravite lepo telo i zdrav organizam nam je potreban tokom cele godine. Zato, torbu na ramena i pravac teretana, ali prvo pročitajte ovih nekoliko korisnih saveta koji su i meni dosta pomogli kako da postanete što jači i veći.



1. Alternativni hvat - Uvek

savetujem ljude u teretani da koriste alternativni hvat šipke odnosno podhvat jer su tako jači. Razlog je u vezi sa prenosom težine šipke koja je u rukama. Kada koristite nathvat može doći do problema kada radite sa velikim težinama jer se šipka može otkotrljati u rukama. Nathvat uvrće šipku na jednu stranu dok pothvat rešava taj problem i uvrće šipku u drugom smeru. Rezultat toga je jači hvat, a šipka se ne okreće u rukama.

2. Disanje

- Trudite se da izdišete pri napornijem delu ponavljanja, bez obzira da li radite čučanj, benč potisak ili mrtvog dizanja. Tokom benč potiska retko se dešava da izdišete u gornjem delu potiska, prosto jer ne možete potpuno da izdignete šipku iznad krajnje tačke izbačaja. Ali najbitniji deo potiska je gornja polovina isto kao što je to slučaj sa čučnjem ili mrtvim dizanjem. Kada završite seriju sa potpunim pokretom uradite jednu ili dve serije sa skraćenim pokretima, ali u njima povećajte težinu.

3. Stojeći položaj

- Kad god imate mogućnosti uradite pokret stojeći. Mnogo ste jači dok stojite nego dok sedate zbog korišćenja nogu, donjih leđa i osnovnih mišića trupa i moći ćete da savladate veće težine. Osim čučnja i mrtvog dizanja trudite se da i ostale vežbe radite stojeći. Kad god je moguće aktivirajte čitavo telo!

4. Trenirajte za snagu

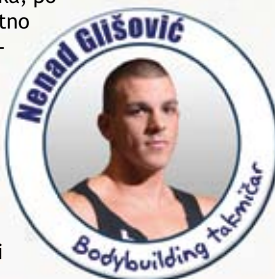
- Trening specifičan za snagu pomaže razvoju brzih mišićnih vlakana koja su najodgovornija za postizanje veličine i snage mišića. Jedan od načina je da radite pliometričke vežbe jer nemaju element usporavanja. Uglavnom sami usporavate pokret da vam težina ne bi ispala iz ruku. Kod pliometrije je slučaj obrnut, vi ne usporavate već dozvoljavate inerciji da vas ponese što je moguće eksplozivnije. U cilju povećanja snage možete da koristite i šipku na smit mašini.

5. Snaga suprotnih mišića

- Uradite npr. jednu laganu seriju veslanja pre svake serije benč potiska. Mišić je jači kada je njegov antagoni mišić tj. onaj koji je u suprotnoj mišićnoj grupi kontrakovan neposredno pre njega. Nema mnogo tehnika koje dozvoljavaju sličnu aktivaciju mišića kod treninga povećanja snage. Ako uradite veslanje pre potiska, potisak će vam biti znatno jači. Izuzetno važna stvar je da veslanje ne uradite do otkaza jer ćete tako samo omesti potisak. Ovu antagonu tehniku možete da primenite na bukvalno svaki deo tela i sve vežbe podizanja.

6.

I na kraju dodajte u svoju torbu par gurtne i pojas, jer će vas sačuvati od povreda i znatno olakšati hvat.



BEZ FAZE PUNJENJA.

**NE STVARA
KREATINSKU
NADUTOST.**

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

**SCITEC
NUTRITION**

URBAN FITNESS FOX

Jasmina Aleksandrov

"MOTIVACIJA DRUGIH JE MOJA NAJVEĆA SATISFAKCIJA"

Jasmina Aleksandrov je za veoma kratko vreme kroz svoju online platformu uspeła da pokrene veliki broj ljudi da krenu na treninge i okrenu se zdravijem načinu života. Ova bivša košarkaška reprezentativka koja se zaljubila u crossfit smatra da je najvažnije biti svoj, raditi stvari u kojima uživaš i imati jasne ciljeve koje polako ostvaruješ. Najveća satisfakcija su joj njeni vežbači koji iz meseca u mesec napreduju.

Kako se od profesionalne košarkašica postaje krosfiterka?

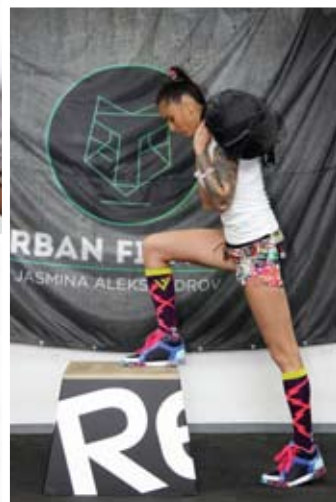
Ceo život treniram. I pokušala sam sama sebe da animiram i da isprobam različite treninge. Drug me je pozvao da odem s njim na cross fit trening tj. tada sam otišla na bootcamp. Kada sam odradila prvi trening, posle nisam mogla bukvalno ni da stojim ni da hodam. I onda sam rekla sebi da jednostavno ovo moram da počnem da treniram jer mi je bilo neverovatno da neko ko je trenirao basket petnaest godina ne može da završi jedan trening, a da ne dobije nenormalnu upalu svih mišića. Od tad sam se jednostavno prešaltala i skroz, osim visine naravno, zaboravila da sam ikada igrala košarku.

Ali i tvoja košarkaška karijera je bila više nego uspešna...

Ja sam počela da se bavim košarkom u Bečeju, tamo sam imala izbor ili ću se baviti košarkom ili rukometom. Ubrzo su shvatili da sam talentovana za ovaj sport pa sam ubrzo stigla do Košarkaškog kluba Vojvodina u Novi Sad. Sama sam, bez ikakve protekcije, sebi gradila karijeru. Posle svih reprezentativnih selekcija i igranja za Vojvodinu dobila sam poziv da karijeru nastavim u inostranstvu, ali i istovremeno sam dobila i poziv da studiram i igram košarku za američki koledž. Rešila sam da put nastavim u Americi, jer me je njihov način razmišljanja privukao, a i želela sam da nastavim školovanje jer u Srbiji je praktično nemoguće profesionalno se baviti sportom i istovremeno studirati. Tamo sam se odlično uklopila i zaljubila sam se u Ameriku. Bila sam totalni buntovnik, ali sam postala i deo sistema tj. deo tima gde svako za svakog gine. Tamo nema protekcije, svi smo jednaki što se u neku ruku razlikovalo od Srbije. To me je iskreno fasciniralo jer i ja koja sam bila zvezda ekipe, ako ne dođem na vreme na trening, kažnjavala se cela ekipa. To me je naučilo odgovornosti i naučilo me je da se trud zaista isplati. I tako sam i nastavila da razmišljam uvek. Posle povrede i operacije, karijeru sam nastavila u Francuskoj, naravno igrala sam i za reprezentaciju Srbije gde sam upoznala i svog muža. Onda sam igrala i u Rumuniji i Nemačkoj i u Grčkoj u Panatenaikosu.

Kako si došla na ideju da pokreneš Urban Fitness Fox?

Urban fitness je najstao kao online platforma. Ideja je bila da predstavim ljudima moj način treninga kada stalno putujem i menjam lokacije tj. kako da u svim uslovima odradite dobar trening bez skupih rekvizita. Cross fit sam po sebi je funkcionalni fitnes i koristi džakove, ketlove, velike tegove, veoma je teško da pri stalnoj selidbi sa sobom nosim sve to. U principu ljudi kad me sretnu uvek me pitaju šta treniram, zanimljiva sam im ovako



krakata i istetovirana dok trčim sa džakom u pratnji psa kroz centar Beograda. Zato i jesam pokrenula svoj sajt na kojem sam predstavila svoj način ishrane i treninga. S obzirom na to da je ova priča brzo zaživela i kad sam se uverila da imam veliku posećenost na sajtu počela sam da organizujem treninge tj. pozvala sam ljude da dođu da treniramo zajedno. Na moju sreću kompaniji Reebok se svidela moja ideja, tako da su preuzeli ceo koncept. Sada, dva puta mesečno radimo javne treninge, koji u velikoj meri liče na dobre žurke. Zovemo dobre DJ-eve, napravimo različite stanice, bude dosta trčanja i obično su na lokacijama na kojim nije tako uobičajno da neko trenira.

Pokazalo se da je ljude ovako lakše motivisati nego samo online savetima.

Mnogo je lakše kada nekog teraš na trening. Mnogo mi je drago kada nekog uspeđam da motivišem. Evo, teretana je otvorena sada tri meseca i mogu da se pohvalim da ni jednom nismo uradili isti trening. Imam preko osamdeset različitih treninga koje stalno kombinujem. I onda kada vidiš da neko od dva sklek napreduje za petnaest budem kao učiteljica ponosna na njih i veličam ih do zvezda. Znam koliko je teško da napreduješ i koliko je teško da se nateriš na trening. I kada misliš da si nemoćan da za neko vreme na sebi vidiš napredak. I dalje mnogo ljudi očekuje instant rezultate i svi čekaju taj famozni ponedeljak da krenu sa treningom, zato i volim činjenicu da se iz treninga u trening ljudi vraćaju i napreduju.

Ko su zapravo tvoji vežbači, na prvi pogled cross fit je više trening za muškarce.

Na mojim treninzima je jednak broj i muškaraca i žena. Trening delimo po grupama. Subotom su obično otvoreni treninzi za sve, tada

zovem i svoje prijatelje, najbolje cross fit-ere Srbije kako bi se i početnici uverili da mogu da odrade trening koji rade sjajni sportisti. Mislim da kad vidiš kako je neko napredovao posle tri godine posvećenog treninga i kad vidiš gde je on stigao dobiješ dodatnu motivaciju. Na tim treninzima nema demonstracije sile, nema takmičenja "ja mogu 100, ti možeš 80.." ne, nego smo više u fazonu međusobne motivacije i pružanja podrške. Veoma sam ponosna na ovu priču i mnogo mi je simpatično što su i ljudi počeli da me prepoznaju i da me identifikuju sa ovim sportom. Dobra je stvar kad radiš nešto pozitivno i kad u tome uspevaš.

Veliki deo celokupne priče u vezi sa Urban Fitness-om je i pravilan način ishrane.

Već osam godina sam vegetirajanac. U Srbiji su sva deca odrasla na krompiru i mesu, uključujući i mene. Kada sam otišla u inostranstvo, pored svih tih dokumentaraca, obrazovanja, završenih kurseva iz nutricionizma shvatila sam da nikako ne mogu da se osećam dobro ako u sebe konstatno unosim đubre. Počela sam da čitam



etikete na proizvodima, da pazim šta unosim i pratim kako se to reflektuje na moj organizam. Ako sam ja za 6-7 sati spavanja naspavana i odmorna i ako mogu da odradim treninge, trčim ekstremne trke, a da, kako neki kažu, jedem samo "lišće" onda sam pravi dokaz da nešto radim i ispravno.

Koji suplementi su deo tvoje ishrane?

Koristila sam Zero protein. Lako mi je da ga ponesem i na put, praktično je pakovanje. I onda uvek sebi mogu da obezbedim dobar proteinski obrok gde god se nalazim.

Učesnica si i Spartan race-a, reci nam više o tome

Spartan race su trke sa preprekama i obično se održavaju u inostranstvu. Prvi put sam učestvovala prošlog proleća, a ove godine sam već upala u elitnu diviziju gde trčim sa ozbiljnim trkačima koji se ovim trkama bave i po nekoliko godina. Zahvaljujući mom atletizmu, imam dobre poluge i lako trčim, uspela sam da ih, takoreći stignem, za manje vremena. Kroz ove trke upoznala sam mnogo ljudi iz različitih delova sveta, krenula sam na razne seminare. Zapravo, ljudi koji su osmislili spartan race su i osnivači cross fit-a. Spartan race je nastao u Vermontu kao trka sa preprekama na terenu koji nije adekvatan za trčanje tj. negde izvan grada gde nikad ne znaš šta te čeka. Kada se prijavim na trku ili kad mi stigne poziv dobijem neopisivi nalet adrenalina i bukvalno sam kao na iglama jer nikad ne znaš šta te očekuje i šta je to što će se desiti na jednoj od sledećih trka, da li će biti kiša, sunce, sneg...da li ću preći prepreke, da li ću upasti u neko blato. Bukvalno je nemoguće dobro se pripremiti za ovu vrstu trke, možeš da proklizaš, može neko bespotrebno da ti uleti i da te poremeti, da padneš, da sklizneš. Trke se rade na pet, deset i petnaest kilometara. Meni fali još jedna, ova najduža, na koju idem u septembru, da uzmem tu kompletnu "trifetu" za Evropu koju još niko od devojaka nije uzeo.

Koji su tvoji naredni planovi?

Kao i prošle godine radimo ponovo treninge u okviru Exit festivala u Novom Sadu, onda idem na metal festival u Sloveniju, pa ćemo trenirati u Crnoj Gori, zajedno sa Reebok-om radićemo i dalje javne treninge ovde u Beogradu, sa Wild Srbijom radimo turneju po Srbiji...biće svakako radno leto, a za sledeću godinu tek imam ozbiljne planove.



AAKG



**SUPER
PONUDA
1650 RSD**

**BOLJA PROKRVLJENOST,
MIŠICNA „PUMPA“,
SNAGA I ENERGIJA**

**BOLJE PERFORMANSE I
BOLJI REZULTATI**

**SCITEC
NUTRITION**

NOVINE IZ SCITEC NUTRITION-A ZA VATRENU ENERGIJU I "PRŽENJE" MASTI

Lakše mršavljenje i energičniji trening uz nove proizvode iz Pansport asortimana

Dva nova proizvoda kompanije Scitec Nutrition će ubrzati sagorevanje masti i povećati Vaš nivo energije na jedan potpuno novi nivo! Uverite se i sami!

FIRE RAID

Fire Raid je stimulatívni kompleks koji obuhvata čak 13 aktivnih sastojaka! Nijedan drugi proizvod ne može da se pohvali ovakvim sastavom! Na prvom mestu je poznati kofein, koji povećava nivo energije, drži Vas budnim i povećava koncentraciju i fokus.

Zatim tu su i biljni ekstrakti poput ekstrakta gorke pomorandže Citrus Aurantium (izvor sinefrina), zeleni čaj koji je bogat izvor antioksidanata, ekstrakt biljke garsinija, tj. Garcinia Cambogia (moćni sagorevač masti, kontroliše nivo šećera u krvi i smanjuje apetit), L-tirozin (utiče na fokus, koncentraciju i rad štitne žlezde), esencijalna amino kiselina fenilalanin, alfa lipoinjska kiselina (moćan antioksidant i pomaže u regulaciji nivoa šećera u krvi), hrom pikolinat (takode pomaže održanju stabilnog nivoa glukoze u krvi), koenzim Q10 (jedan od najpoznatijih antioksidanata, štiti srce i povećava energiju), ekstrakt korena maslačka (prirodni antioksidant i diuretik), ekstrakt crvene kaje paprike (ubrzava metabolizam i smanjuje apetit), kao i ekstrakt ploda gorke tikve i ekstrakt biljke brahmi.

Sve zajedno, 13 aktivnih sastojaka učiniće da Vaš trening dobije potpuno novu dimenziju!

Kada govorimo o korišćenju ovog suplementa, uzimati jednu kapsulu dnevno, najbolje uz obrok. Posle 8 - 10 nedelja korišćenja napraviti pauzu u trajanju od najmanje dve nedelje. Izbegavajte korišćenje drugih stimulanasa dok koristite Fire Raid!



**NOVO!!!
2990 RSD**

PFX

PFX je kompleksni preparat koji potpomaže sagorevanje masti, kontroliše apetit i pomaže održanju telesne težine. Sadrži čak 11 sastojaka, uključujući i Sinefrin iz ekstrakta gorke pomorandže (Citrus Aurantium), ekstrakt ploda garsinije, kofein za podizanje nivoa energije, ekstrakt lista zelenog čaja, L-tirozin i hrom pikolinat. Poznato je da je hrom pikolinat važan za normalan metabolizam makronutrijenata i za održanje stabilnog nivoa glukoze (šećera) u krvi.

Pored toga, u sastavu PFX-a nalazi se i "MultiCarn" napredni

kompleks karnitina koji uključuje čak dve vrste L-karnitina, a L-karnitin utiče na pretvaranje masnoća u energiju, tj. pomaže da se masnoće više iskoriste kao izvor energije. Pored toga, ovaj matriks je poboljšán dodatkom jabučne kiseline i holina koji doprinosi normalnom metabolizmu masti i održanju zdrave funkcije jetre.

Kada je u pitanju korišćenje, uzimati 1 kapsulu dva puta dnevno, najbolje ujutru na prazan stomak i u ranijim popodnevnm časovima. Posle 3 meseca korišćenja praviti pauzu u trajanju od najmanje 4 nedelje. Izbegavati druge izvore kofeina i stimulanasa dok se koristi ovaj proizvod.



**NOVO!!!
2480 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.



ČAROBNA FORMULA PROTEINA

0% - 0% - 90%

Savršeni protein zaista postoji i upravo je stigao u Pansport prodavnice! Ne bih se usudila za bilo koji proizvod da kažem da je savršen, ali proizvod koji ću Vam predstaviti u nastavku zaista to zaslužuje! Saznajte i zašto.

Da li znate koja je čarobna formula proteina? Otkriću Vam tajnu! 0% 0% - 90%. Malo jasnije, to bi izgledalo ovako:

- » 0% ugljenih hidrata
- » 0% masti
- » 90% visokokvalitetnog proteina (izolat surutke)
- » bez laktoze
- » bez holesterola

Možda ćete već ovde stati sa čitanjem, jer sastav govori više od reči, a ujedno kompanija Scitec Nutrition je poznata po proizvodima najvišeg kvaliteta kao i po neodoljivim ukusima proteina!

Za one manje upućene, kao i one radoznale, evo još nekoliko važnih informacija:

Zbog čega je Iso Great baš toliko "great"?

Neki proizvođači suplemenata igraju marketinške igre sa procentima whey proteina i mnogi od njih računaju prosečnih 5% (sadržaj vlage) koji je prirodno prisutan u proteinskom prahu, ali koji može biti isušen u laboratoriji, tako da tvrde da je koncentracija proteina za oko 5%

viša nego što "zaista jeste" za kupce. Ipak, Iso Great je whey protein koji je zaista preko 90%, tako da dobijate čist protein šejk koji je zapravo 90% protein! Pored toga, Iso Great ima nula masnoća i nula ugljenih hidrata (šećera) što bi značilo da nema ni laktoze niti holesterola. U pitanju je veoma kvalitetan izolat proteina surutke - proizveden pod niskim temperaturama i pritiskom, koristeći tehnike ultrafiltracije i mikrofiltracije - pružajući našem telu sve važne amino kiseline i biološki aktivne mikrofrakcije proteina uključujući beta laktoglobulin, alfa laktalbumin, imunoglobulin G, laktoferin i dr. Ovakav

protein doprinosi održavanju i rastu mišićne mase kao i održavanju zdravlja kostiju.



Povećanje mišićne mase

Poznato je da je za povećanje mišićne mase potreban viši unos proteina, jer protein predstavlja "gradivni materijal" u našem telu. Međutim nije uvek lako uneti dovoljnu količinu proteina u toku

dana putem hrane, te su dodaci dobro i praktično rešenje kako bi se povećao ukupan dnevni unos proteina!

Idealan za konzumiranje nakon treninga

Nakon treninga, našem telu je potreban brz dotok amino kiselina. S obzirom na to da Iso Great ne sadrži dodatne masnoće ni laktozu, kao i na to da je u pitanju čist izolat proteina surutke, on ne opterećuje stomak, lako se vari i ekstremno brzo dospeva do "gladnih" mišića pružajući im neophodnu aminokiselinsku podršku. Takođe je sjajan proizvod za one osetljive na laktozu (mlečni šećer)! Ovaj protein možete konzumirati i ujutru nakon buđenja, kada je nivo amino kiselina prirodno nizak (nakon noćnog sna).

Savršen za osobe na dijeti

Pored toga što je ovaj protein odličan za uzimanje nakon treninga, on će obradovati i one koji su na dijeti! Ne sadrži masnoće i ugljene hidrate, već samo čist protein! Možete da uživate u lepom i ukusnom "milk-šejku" čak i kada ste na dijeti!

Protein za profesionalce

Mnogi profesionalni bodibilderi takođe koriste ovaj protein! U periodu najstrožijih dijeta, strogo se vodi računa o masnoćama i ugljenim hidratima, te se ovaj protein odlično uklapa čak i u najstrožiju dijetu!

Probajte Scitec Iso Great ZeroSugar ZeroFat i javite nam Vaše utiske na Pansport forumu (www.pansport.rs/forum)



NOVO!!!
4690 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.

Preporučeno iz

POGONSKO GORIVO ZA ZDRAVE ZGLOBOVE JOINT FUEL LIQUID



odličan izbor za vas ako ste redovni na treningu, ako osećate bol i pritisak na zglobovima. Ne treba čekati da se stvari pogoršaju, već treba pristupiti brže i pronaći i sanirati uzrok bola. Joint Fuel Liquid je izuzetna formula koja će vam sigurno pomoći i omogućiti vam nesmetano treniranje bez bola i remećenja trenažnog plana.

Dugotrajni i naporni treninzi predstavljaju veliko opterećenje i stres za kompletan organizam. Zglobovi takođe stradaју, a veliki pritisak i opterećenje im svakako limitira funkciju. Dešavaju se razna oštećenja zglobova, nevezano za sport kojim se bavimo, a bol je čest pratilac tih promena. Ovaj podatak bi zasigurno trebalo da nas upozori da zaštita zglobova treba da bude u prvom planu. Njihova funkcija je da nam omoguće nesmetano i lako kretanje. Kostі u svakom zglobu su obavijene hrskavicom i ona predstavlja klizav materijal koji omogućava da kosti lako klize jedna po drugoj. Gubljenjem njene elastičnosti može doći do smanjene pokretljivosti, bola ili upale. Često se, kao preventivni metod, koristi glukozamin sulfat koji doprinosi obnavljanju hrskavice što direktno omogućava i veću fleksibilnost zglobova.

Twinlabov proizvod Joint Fuel Liquid je odličan za zaštitu zglobova. Već pomenuti glukozamin sulfat, koji je jedan od bitnih gradivnih blokova hrskavice i igra bitnu ulogu u formiranju površina zglobova, je sastavni deo ovog proizvoda. Joint Fuel, iliti gorivo za zglobove se nalazi u tečnom stanju i predstavlja jedinstvenu kombinaciju glukozamin hidrohlorida, hondroitin sulfata i kolagena u tečnom obliku radi lakše digestije, apsorpcije i iskorišćenja. Takva mešavina predstavlja nutritivnu podršku za očuvanje i unapređivanje zdravlja i funkcije zglobova, hrskavice i ligamenata. Postoji veliki broj naučnih ispitivanja koja govore o pozitivnim dejstvima i konkretnom učinku glukozamina, hondroitina i kolagena. Ističe se njihova ključna uloga u proizvodnji i jačanju vezivnog tkiva i hrskavice. Korišćenjem ovog preparata osetićete mnoge beneficije, a rezultati će biti odlični. Za razliku od drugih terapija koje samo sakrivaju bol, odnosno smanjuju osetljivost na bol, ne čineći ništa da se pronađe uzrok bola, Joint Fuel Liquid hrani zglobove i smanjuje dalje oštećenje tkiva i ima dokazanu istoriju korišćenja. Zato i postoji veliki broj preparata za zaštitu zglobova, ali treba biti pažljiv prilikom odabira. Joint Fuel je odličan izbor jer poseduje glukozamin koji je ključni sastojak za zaštitu zglobova.

Kombinacija glukozamina, hondroitin sulfata i kolagena koji se nalazi u tečnom obliku što vam automatski omogućava lakšu upotrebu, bržu i bolju apsorpciju, za razliku od tableta. Preporučena upotreba je dva puta dnevno, jedna supena kašika (15 ml) posle obroka. Joint Fuel je definitivno



NOVO!!!
2490 RSD (480ml)

A ŠTA TI PIJEŠ? IZOTONIČNI NAPICI ISOSTAR ZA KVALITETNO OSVEŽENJE I REHIDRATACIJU

U toku letnjih vrućina organizmu je najvažnije obezbediti dobru hidrataciju. Bez obzira na to da li ste aktivni sportista ili samo volite da šetate i trčite u prirodi, vašem organizmu u ovim periodima pojačanog znojenja je potrebno mnogo više tečnosti.

Naravno, voda je nezaobilazna. Minimalno je potrebno da unesete 2 litre dnevno i to ako ste prosečne građe tela i ako nemate naporne treninge. U svakom drugom slučaju, količina se znatno uvećava.

Ono što mnogi zaboravljaju je da voda ipak ne može da nadoknadi sve neophodne elemente koje gubimo znojenjem poput elektrolita ili minerala. Kada se ovo desi može doći i do nesvestica, grčeva u nogama i sl. Kako bismo ovo izbegli potrebni su nam izotonični napici poput Isostar-a.

Isostar napitak možete konzumirati pre, u toku i posle treninga. Izuzetno je osvežavajuć, ukusan i svakako koristan za vaš organizam. Ugljeni hidrati, vitamini i minerali koje unosite putem ovog super-napitka oporaviće vaš organizam i olakšati vam svaki naredni napor.

Ne zaboravite na osnovno: hidratacija, oporavak, odmor. I napredak će sigurno doći.



AKCIJA
680 RSD

Stara cena: 890 RSD
UŠTEDA: 210 RSD

230 RSD

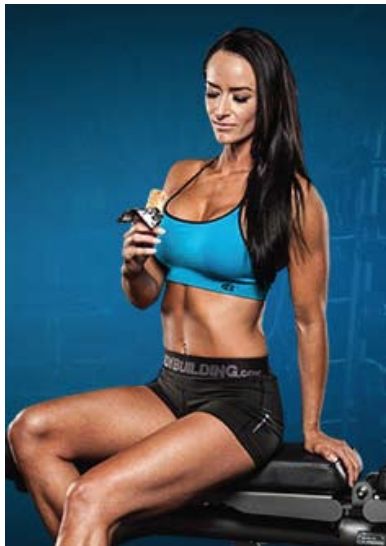
UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti.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



ČUDA SU MOGUĆA!

ČOKOLADICA KOJA NE GOJI. ISOSTAR PROTEIN BAR

Ovog puta imam priliku da vam pišem o nečemu što sigurno svako od vas voli. U pitanju su čokoladice, ali ne bilo kakve već čokoladice sa proteinima visoke biološke vrednosti. Pored proteina ove čokoladice sadrže vitamine i saharozu koja se veoma brzo razgrađuje u krvi i daje energiju vašim mišićima. Zbog svog sastava veoma je pogodna za konzumiranje pre i posle treninga, a takođe je možete uzeti i između obroka kao užinu jer sadrži sve važne hranljive sastojke. Ja ih ponekad kupujem i koristim odmah posle treninga kako bih razbio monotoniju ispijanja proteinskih šejkova. A imam i tu sreću da se u blizini fakulteta na kome studiram nalazi radnja Pansporta pa se često nađu i na mom meniju kao užina. Ako uzmemo u obzir da je brza hrana koja se može kupiti u okolini fakulteta puna masti i ugljenih hidrata, a pri tom sadrži veoma mali procenat proteina, a ipak nije jeftina, ostaje vam samo da nosite sa sobom hranu koju ste pripremili kod kuće, ali složićete se sa mnom da su ovakve čokoladice mnogo praktičnije.



Kako bih vam bliže predstavio prednosti ovog proizvoda vratiću se na osnovnu ulogu proteina u ishrani. Proteini su nezamenljive hranljive materije koje su neophodne u svakodnevnoj ishrani i bez njih naš organizam ne bi mogao normalno da funkcioniše. Kao osnovne gradivne materije učestvuju u izradnji tkiva, enzima, hormona... Još više dobijaju na značaju kada je u pitanju ishrana sportista. Sportisti imaju veći procenat mišićne mase za čije je održavanje potrebna i veća količina proteina. Proteini se u našem telu razlažu na amino kiseline koje dalje učestvuju u izgradnji mišića. Dnevna potreba za proteinima kod sportista iznosi od 1,5 do 2 g po kg.

U tekstu iznad pomenuo sam da je ovakva čokoladica pogodna za konzumiranje posle treninga, ali zašto su proteini i ugljeni hidrati tad toliko bitni? Nakon treninga u prvih 15-20 minuta naš organizam je u mogućnosti da prihvati i ugradi najviše hranljivih sastojaka zato mu je potrebno obezbediti ugljene hidrate kako bi se popunile ispražnjene rezerve glikogena, što je veoma bitno da bismo sprečili katabolizam (razgradnju mišića). Proteini isto tako imaju veliku važnost jer treba da osiguraju dovoljne količine amino kiselina koje su potrebe za regeneraciju i rast mišića.

Najveći deo proteina treba da unosite putem hrane. U hranu bogatu proteinima visoke biološke vrednosti spadaju meso, riba, jaja i mlečni proizvodi. Pored proteina i ugljenih hidrata u značajnijim količinama koje iznose preporučenog unosa nalaze se vitamini B1, B2, B3, B6 i vitamin C što je još jedna prednost ovog proizvoda.

**AKCIJA
100 RSD**

Stara cena: 130 RSD
UŠTEDA: 30 RSD



i uloga vitamina B6 koji je neophodan za proteinski i lipidni metabolizam i razgradnju glikogena do glukoze.

Ako ste se ranije dvoumili oko kupovine proteinskih čokoladica zbog njihove cene sada imam sjajnu vest za vas. Pored mnogih drugih proizvoda u ponudi Pansporta na akciji su ovog puta baš High Protein čokoladice firme Isostar. Zato, iskoristite akciju i častite sebe i vama drage osobe ovim neverovatnim proizvodom koji u isto vreme sadrži sve važne nutrijente, a pri tom je i jako ukusan. Zbog svog sastava i ukusa one su pravo savršenstvo za one koji svoj dan ne mogu da zamisle bez slatkiša. Čak i oni koji su na dijeti sada imaju priliku da uživaju u slatkišima koji neće u velikoj meri narušiti njihov program ishrane.



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.

**Active
PRO 80**

**80 procentni proteinski šejk
obogaćen glutaminom,
vitaminima, kalcijumom i
magnezijumom,
odličnih ukusa**

**SUPER
PONUDA
2890 RSD**



Made in Germany

NATROL™

za bolje
opšte zdravlje

Easy-C Time Release

Izuzetna pomoć vašem
organizmu, vitamin C sa dugim
i postepenim delovanjem



Energizer multivitamin

Jača imuni sistem
i sadrži
23 vitamina
i minerala



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

RUKAVICE SA STEZNIKOM

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

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

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

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 zaštiti vaše ruke od žuljeva i povreda.

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

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

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE SA GELOM

Ove rukavice su ojačane specijalnom vrstom gela koji je anatomske raspoređen na taj način da dodatno zaštiti 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



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

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, bubrež 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

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)**



**SUPER
PONUDA**
7990 RSD

Nutrabolics MASS FUSION + šejker

Uz Mass Fusion dobijate na poklon šejker

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

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

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda

Pakovanje: 7,26 kg

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

**SUPER
PONUDA**
220 RSD



Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

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

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



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.

NA ZDRAV NAČIN DO TELA na koje ste ponosni 12 meseci u godini



Došlo je vreme čuvenog spremanja za leto i dilema koje se tiču plaže i bazena. Da li je i vaša parola: "Bolje je sramotiti se sedam dana na plaži, nego mučiti se godinu dana u teretani?!"

Siguran sam da već dovoljno znate o neophodnosti dobre hidratacije, voću i bi trebalo da jedete u ovom periodu, napicima i drugim dodacima ishrani, koji će vam omogućiti bolje performanse. Poenta priče biće u kratkim smernicama oko toga kako da se pripremite za ovo leto, kao i da realno sagledate želje i mogućnosti!

1. Merite vaš napredak!

Upoznajte se sa pojmovima: parametri energetske potrošnje vašeg tela (BMR, TDEE), trening hipertrofije (70-80 % od 1 MR), potreban Intenzitet (ciljana zona pulsa), trajanje i učestalost kardio treninga. Savladajte osnovne pojmove koji se tiču ishrane (nutritivna i energetska vrednost namirnica koje imate u ishrani), makronutrijenti - ciljani unos ugljenih hidrata, glikemijski indeks (GI), glikemijsko opterećenje (GL), proteini visoke biološke vrednosti (kompletni proteini), zdrave masti, kao i njihovi delotvorni odnosi. Shvatite da je proces skidanja masnih naslaga - sistem, a na vama je da ga učinite sistemom koji dobija!

2. Ništa se ne postiže preko noći - krenite na vreme!

Nemojte očekivati da ćete mesec dana pred odlazak na more ostvariti gubitak od desetak i više kilograma, kao što vam to serviraju razne kvazi-dijete iz popularnih časopisa. Vaš cilj nije izgladnjivanje i ekstremnost u treningu, već zdrav gubitak kilograma, koji podrazumeva umeren kalorijski deficit (500 - 1000 kCal u odnosu na TDEE). Logika kalorijskog deficita je jednostavna - deficit pravite pola - pola. Pola na račun ishrane (modifikacija unosa ugljenih hidrata) i pola na račun treninga (kardio trening niskog intenziteta - 65 - 70 % od max HR, za iskusnije HIIT). Ne bi trebalo zaboraviti na značajan doprinos treninga sa opterećenjem (trening hipertrofije) koji je tu da pored doprinosa kalorijskom deficitu omogući dovoljan stimulans za očuvanje postojeće mišićne mase (uz dovoljan unos proteina visoke biološke vrednosti i zdravih masti). Da bi približno objasnili delotvornost ovog sistema, pojednostavimo neke stvari: masno tkivo se sastoji od vode i masti (1 kg masti imao oko 9000 kCal), kada odbijemo udeo vode, dobijamo da 1 kg masnog

tkiva ima oko 7000 kCal, ako ste u deficitu od 500 kCal (u odnosu na svoj TDEE) u toku sedam dana, to daje - 3500 kCal, tj. oko pola kg sala nedeljno. Ovakvim sistemom deficita ćete svom telu omogućiti zdrav gubitak, pre svega masnog tkiva tj. 2 - 5 kg za mesec dana! Gubici u mišićnoj masi su neminovni u stanju kalorijskog deficita, ali većim manipulacijama u unosu makronutrijenata (proteina, hidrata, masti), kao i sistematskim pristupom trenažnom procesu, ti gubici će biti minimalizovani. Dakle, povećanje mišićne mase i skidanje masnih naslaga u isto vreme je malo verovatno, a sa druge strane procenite da li imate dovoljno mišićne mase, a i opravdanog razloga da posegnete za logikom deficita - da bi se sekao, moraš da imaš šta da sečeš!

Unos ugljenih hidrata

Ako idete ekstremno nisko po pitanju unosa ugljenih hidrata barem jednom nedeljno unos ugljenih hidrata povećajte na 3 - 4 grama po kilogramu, u protivnom, doći će do usporavanja vašeg metabolizma (zaštita tela od energetske kolapsa), stagnacije u procesu skidanja masnih naslaga, drastičnog gubitka mišićne mase, smanjenja trenažnog kapaciteta, i posledičnog jo-jo efekta po povratku na ustaljeni režim ishrane!

Minimalan unos hidrata podelite bar na obroke - pre i posle treninga...

Više manjih obroka u toku dana je najbolje rešenje (4 - 6 obroka bi bilo idealno). Pomenimo i specifično dinamičko dejstvo hrane (SDDH): više obroka = više varenja = veća potrošnja energije na proces varenja = doprinos kalorijskom deficitu, a ujedno i manje opterećenje za vaš digestivni sistem, kao i mogućnost za bolje i svrsishodnije iskorišćavanje hranljivih materija (mikro i makronutrijenata). Zaboravite na junk kalorije (belo brašno, slatkiše, grickalice, brzu hranu). Jedan cheat meal nedeljno je maksimalno dozvoljeno sagrađenje!

Nije bitno kada jedete, već šta jedete

Konzumiranje hidrata kasno noću ometa otpuštanje hormona rasta i promovise skladištenje masti dok spavate (efekti insulinske sekrecije). Izvori proteina visoke biološke vrednosti i zdravih masti - idealni u obroku pred počinak (npr. posniji sir + kikriki).

Koliko dugo biti na dijeti?

Osnovna preporuka je da restriktivne dijetе ne bi trebalo da traju duže od 12 nedelja...

Više od ovoga dovešće do drastičnog gubitka mišićne mase i ugrožavanja sopstvenog zdravlja. Ako niste došli do željene definicije posle 12 nedelja dijetе, uzmite 4 nedelje odmora od dijetе tzv. Metabolički restart (nastavite da jedete dobro i čisto, ali povećajte kalorije) i onda krenite u još jedan ciklus.



Kako da sprečite povredu AHILOVE tetive?

Ahilova tetiva - mišić lista (*m. triceps surae*), koji je pregibač (fleksor) stopala, sastavljen je od dva mišića - *m. gastrocnemius* i *m. soleus*. Oni se pripajaju zajedničkom tetivom (Ahilova tetiva) na zadnjoj strani petne kosti (*calcaneus*). Ahilova tetiva je najsnažnija tetiva u našem telu i za razliku od drugih tetiva nema omotač (*peritendineum*). Sa zadnje strane nalazi se odmah ispod kože, a sa prednje strane je pokrivena *retrokalkanealnom burzom* (kesicom koja je štiti

od trenja i koja je odvaja od petne kosti).

Kako dolazi do povrede?

Povreda Ahilove tetive se javlja u sportovima sa dosta trčanja i ponavljanim skokovima (fudbal, ragbi, rukomet, košarka). Povrede tetive posledica su nesrazmere između trenažnih opterećenja i perioda odmora između treninga (*sindromi prenaprezanja*).

Uzroci nastanka povrede mogu biti vezani za sportistu ili za uslove treninga:

Unutrašnji uzroci (sportista) - deformiteti stopala stvaraju poremećaj biomehanike pri kretanju što rezultira povećanim opterećenjem Ahilove tetive (udubljeno stopalo, ravna stopala), zategnutost Ahilove tetive (smanjena fleksibilnost mišića gastrocnemiusa), deformiteti potkolenice (takozvana O kolena) povećavaju mehanički stres na Ahilovoj tetivi.

Spoljašnji uzroci (uslovi treninga) - neadekvatna sportska obuća (istrošena ili neprimerena oprema), nepravilna podloga (previše tvrda ili neravna), česte promene podloge i nepravilno doziranje treninga (nagla forsiranja intenziteta i obima treninga, nedovoljno odmora između trening sesija, nezagrejanost, preskakanje istezanja na kraju treninga).

Na šta se žali sportista?

Sportista se žali na postepen početak bolova u predelu Ahilove tetive - bolovi koji se javljaju na početku fizičke aktivnosti i smanjuju se tokom treninga. Kasnije se javlja jutarnja ukočenost i bolovi u predelu tetive koji nestaju nakon nekoliko koraka. Ponekad se

javlja i osećaj škripanja (pucketanja) u predelu tetive. Dijagnoza se postavlja na osnovu podataka o početku bolesti i karakteristikama tegoba koje sportista oseća, kao i pregledom sportiste. Lokalno postoji otok tetive i osetljivost na dodir. Tačna dijagnoza se postavlja na osnovu ultrazvučnog pregleda tetive i eventualno magnetne rezonance.

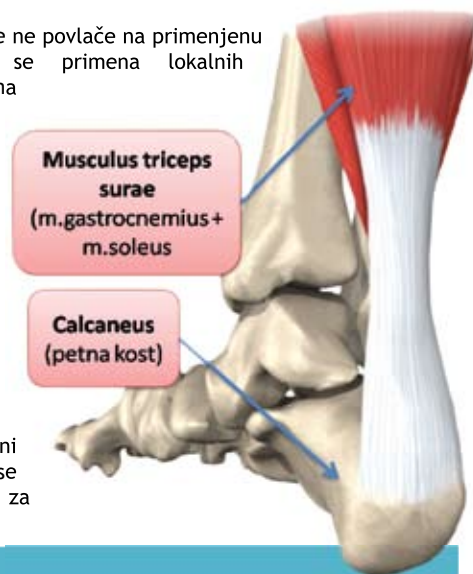
Lečenje tendinopatija

Akutni tretman RICE tretman (rest, ice, compression, elevation) - u prvih 48-72 sati tretmana povrede tetive primenjuje se tretman krioterapijom (hlađenje) i lokalna primena krema ili gelova za smanjenje otoka (Hepatrombin, Lioton). Ukoliko tegobe nisu jako izražene nije potrebno prekidati sportsku aktivnost, već samo

smanjiti intenzitet treninga. U slučaju izraženih tegoba, potrebno je prekinuti trening nekoliko dana do smirenja tegoba.

Rehabilitacija tendinopatija primenjuju se različiti oblici fizikalne terapije - za uklanjanje bolova, smanjenje otoka, razbijanje priraslica, podsticanje regeneracije tkiva. Neophodna je korekcija biomehaničkih nepravilnosti stopala i tehnike sportiste - koriste se ortoze (ulošci za obuću, podmetači za petu), sprovođenje programa vežbi jačanja mišića i proprioceptije, kao i vežbi istezanja mišića.

U slučajevima, koji se ne povlače na primenu terapiju razmatra se primena lokalnih infiltracija inekcijama kortikosteroida, međutim sa tom terapijom treba biti veoma oprezan zbog povećanog rizika od pucanja tetive. Povratak u igru se dozvoljava kada je sportista bez tegoba, loklani nalaz je uredan, mišićna snaga i obim pokreta su adekvatni i simetrični, koristi se podmetač - ortoza za petu.



Povrede Ahilove tetive

Tendinitis Ahilove tetive - akutna upala tetive, javlja se kao posledica istovremenog delovanja nekoliko faktora (veliko trenažno opterećenje, neravna podloga, nedovoljno odmora), nastaje otok tetive, koja je zadebljala i bolno osetljiva.

Entezitis Ahilove tetive - upalni proces je lokalizovan na samom pripoju tetive za petnu kost. Ova tendinopatija je upornija od tendinitisa i zahteva duže lečenje. Udruženo sa ovim stanjem može biti i pojava retrokalkanealnog burzitisa.

Tendinoza Ahilove tetive - razvija se kao posledica hroničnih oštećenja tetive kada se upalni proces ne zaustavi u akutnoj fazi, rezultat je ponavljanih opterećenja na tetivi tokom dužeg vremena što stvara promenu strukture tetive, tetiva je zadebljala, tvrdija, prisutni su čvorčići u tetivi, ovaj sindrom se javlja kod sportista srednjih godina i rekreativaca.

Prevenција nastanka povrede Ahilove tetive

- » neophodno je korigovati eventualne biomehaničke nepravilnosti koje sportista ima (nepravilnosti stopala, smanjena fleksibilnost mišića potkolenice)
- » pravilno doziranje treninga i dovoljno odmora
- » obavezno zagrevanje na početku treninga i istezanje na kraju treninga
- » primena hlađenja lokalno u slučaju bolova posle treninga

Najvažnije je redovno istezanje Ahilove tetive na kraju treninga (!) > što više godina sportskog staža i što više sati treninga > to više istezanja.

Ovo je posebno važno za vikend rekreativce (fudbal, košarka, odbojka, tenis) - koji imaju veliki rizik od povrede tetive!



NAJVAŽNIJA OD SVIH VEŽBI

Za unapređenje bilo kog aspekta sebe neophodni su rad, usavršavanje i vežba. Izgradnja mišića i sagorevanje masnog tkiva se ni po čemu ne razlikuju - ako želite uspeh u njima, postoji vežba koju MORATE raditi SVAKOG DANA.

To nije čučanj. Nije sklek. Nije zgib. Nije čak ni most ta najvažnija od svih vežbi. U pitanju nije fizička nego mentalna vežba. I zove se odlaganje zadovoljenja. Šta to upravo rekoh? Budite pažljivi, jer odmah prelazim na stvar. Ako je shvatite na pravi način, upravo odlaganje zadovoljenja biće jedinstvena, najvažnija veština koju ćete razviti. Posmatrajte to ovako:

Marija nastoji da izgubi na težini. Vidi kolač, poželi ga... pojede ga. Danijela nastoji da izgubi na težini. Vidi kolač, poželi ga... ali odlučuje da sačeka sledeći (planirani) obrok u kom će jesti "slobodnije namirnice". Jasno je da Danijela ima više izgleda da dostigne svoj cilj.

Marko nastoji da izgradi mišiće. Predvideo sam da izvede krajnje iscrpljujući set čučnjeva od 20 ponavljanja. Nakon 15 ponavljanja, želi da odustane - i to i čini. Danijela nastoji da izgradi mišiće. Predvideo sam da izvede krajnje iscrpljujući set čučnjeva od 20 ponavljanja. Nakon 15 ponavljanja, želi da odustane - ali odlaže neposredno zadovoljenje, izvlači još 5 ponavljanja i završava seriju. Jasno je da Danijela ima... već shvatate, zar ne?

Evo potpuno novog načina posmatranja stvari: odlažući zadovoljenje Danijela će ne samo ostvariti ciljeve u pogledu gubitka masnog tkiva - postupajući tako učiniće da pomenuti kolač, kada se njime konačno posluži, ima BOLJI ukus i u njemu će uživati VIŠE. Takođe, ona ne samo da će dostići ciljeve u izgradnji mišićne mase - već će joj i odmor nakon vraćanja opterećenja na stalak prijati mnogo više jer je u potpunosti zaslužen i dolazi kao istinska satisfakcija. (Marija, Marko i Danijela su, uzgred, stvarne osobe - ne izmišljeni primeri kojima bih naglasio ono što želim da kažem.)

Koncept odlaganja zadovoljenja ne može biti jednostavniji: činjenje izbora koji ograničavaju mogućnost dobijanja nečega sada u cilju zadovoljstva koje sledi dobijanjem višeg, većeg ili boljeg - kasnije. Iz par primera koji slede saznate ponešto o sebi, ali i osobama u svom okruženju.

U čuvenom eksperimentu na univerzitetu Stenford posmatrana su deca uzrasta 4 - 6 godina kojima je dat po kolačić i koja su ostavljena u prostoriji na 15 minuta, uz izbor: da pojedu kolačić odmah ili da, ako sačekaju 15 minuta, dobiju još jedan. Neka deca (trećina njih) su bila u stanju da sačekaju, a druga nisu.

Studija se nije završila na tome i nastavljena je tokom adolescencije. Zaključeno je da su deca sposobna da odlažu zadovoljenje pozitivnija, istrajnija pri suočavanju sa teškoćama, više samomotivisana, imaju veću sposobnost prilagođavanja okolnostima, da su pouzdanije osobe na koje se u većoj meri može osloniti, sposobna da rutinski koriste moć odlaganja zadovoljenja pri ostvarenju ciljeva i da, kao đaci, imaju daleko bolje ocene. S druge strane, deca koja nesposobna da odlože zadovoljenje su problematičnija, tvrdoglavija, neodlučnija, nepoverljiva, nepouzdana, niskog samopoštovanja i samopouzdanja. Poslednja studija na istim ispitanicima, sprovedena 2011, pokazala je kako te karakteristike ostaju tokom čitavog života. Dakle, sposobnost odlaganja zadovoljenja je jedan od najsnažnijih pokazatelja kasnijeg uspeha.

Drugo istraživanje, na univerzitetu Jejl, ukazuje na snažnu vezu između moći odlaganja zadovoljenja i inteligencije. Prednji prefrontalni korteks je oblast mozga koja pomaže u obradi složenih problema i radu na više istovremenih ciljeva što, naravno, zahteva i bolju samokontrolu. Prema rečima jednog od istraživača: "Već neko vreme poznato je da su inteligencija i samokontrola povezani, samo nismo znali zašto. Naša studija ukazuje na tačnu moždanu strukturu, prednji prefrontalni korteks, koji je jedna od oblasti mozga koja poslednja doseže zrelost."

U istraživanju, 103 odrasle osobe suočene su sa izborima svedenim na osnovno: odabrati veliku finansijsku nagradu nakon nekog vremena ili znatno manju već danas. Nakon toga su podvrgnute različitim testovima inteligencije i kratkoročne memorije, kao i magnetnoj rezonanci tokom izvođenja testova kratkoročne memorije. Osobe sa najboljim rezultatima na testovima inteligencije i najuspešnije na testovima odlaganja zadovoljenja pokazale su i najvišu moždanu aktivnost (merenu magnetnom rezonancom) u prednjem prefrontalnom korteksu. Bolje pamćenje se, kao i sposobnost odlaganja zadovoljenja, takođe povezuje sa inteligencijom.

Svakodnevno smo svedoci sve rasprostranjenije gojaznosti, fizičke zapuštenosti i, što me najviše uznemirava, prave epidemije svojevrzne mentalne mekoće i odsustva karaktera. Razlog tome je jednostavna (ne)moć u činjenju svakodnevnih izbora uz uzimanje u obzir odlaganja zadovoljenja, što je za većinu ljudi jedna od najtežih stvari u životu. Živimo u okruženju gde želimo sve i odmah, bez razmišljanja o uticaju konkretnog izbora na budućnost.

Takav stav se nosi iz detinjstva: deca žele sve čim im to padne na pamet, a roditelji obično pokleknju pred tim (na stranu to da su i mnogi roditelji na istom nivou nemoći da sačekaju zaista optimalan, a ne prvi slobodan trenutak za ostvarenje

htenja). Svako odlaganje zadovoljenja je veoma ličan izbor i odluka, stvar koja u ogromnoj meri govori o nama i ima odlučujući uticaj na životni (ne) uspeh. Na osnovu dva pomenuta istraživanja, još jednom se potvrđuje kako je način ponašanja u jednoj oblasti života jasna slika ponašanja osobe u svim ostalim oblastima. Uobičajeno je da se, kada se razmišlja o odlaganju zadovoljenja, u umu stvara izuzetno negativna slika - jer vizualizuju se žrtvovanje i neka vrsta patnje. Ali ako ste u stanju da obrnete taj uobičajeni scenario i razmišljate o odlaganju zadovoljenja kao o načinu putem kojeg će hrana imati bolji ukus ili vreme odmora između serija prijati više, onda ono više nije negativno - upravo suprotno, postaje način kojim pozitivno postaje još bolje. A kako se to zove izuzev sjajno, odlično... cool? Radite na odlaganju zadovoljenja. Svakodnevno brusite i usavršavajte tu najvažniju veštinu. A potom, kada za to dođe vreme, uživajte u zasluženju, planiranoj nagradi! Pokušajte, i gledajte šta se dešava.

Trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više.

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



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



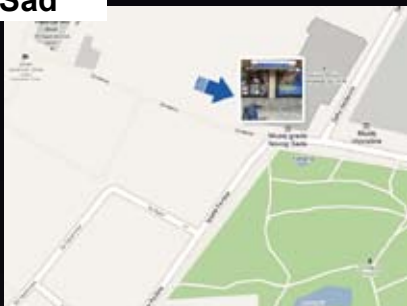
Takode, u korak sa trendovima, omogućili smo i oglašavanje na Pansport sajtu u delu fitness centri (www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna) pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.



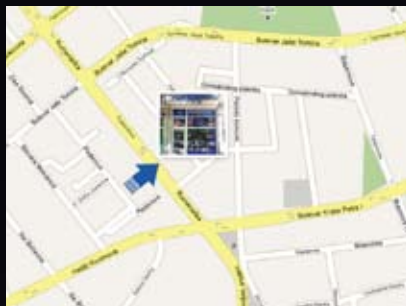
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

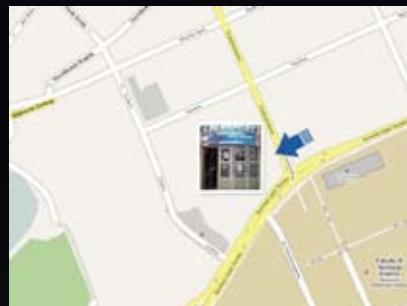
Novi Sad



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

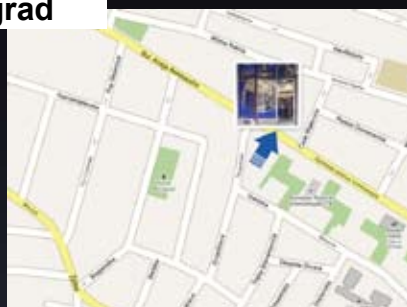


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

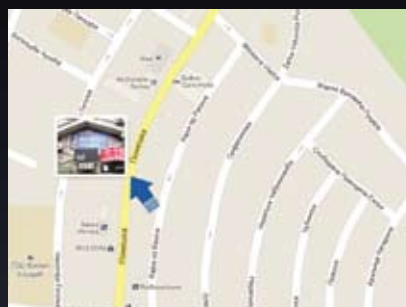


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

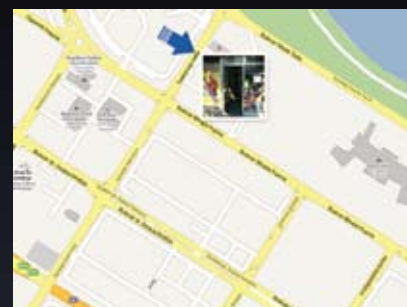
Beograd



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

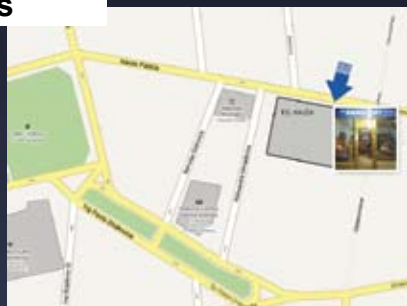


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

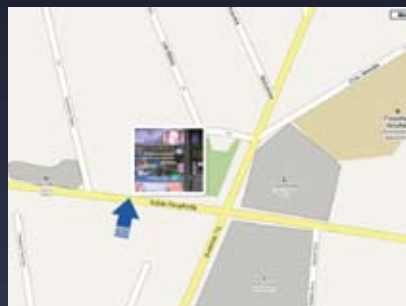


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

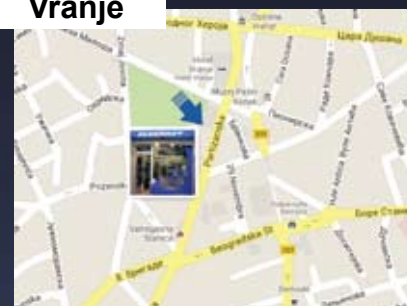


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Vranje



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

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, 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

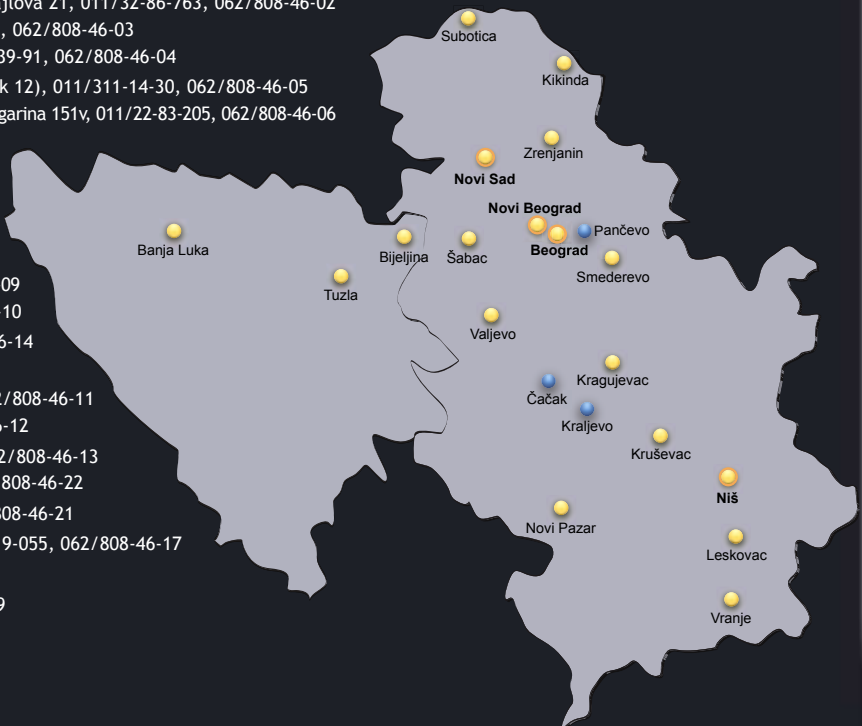
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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.