

# PANSPORT

## BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

IZDANJE JUL-AVGUST 2014

**besplatan  
primerak**



**SCITEC NUTRITION AKCIJA  
POKLON MAJICA**

### KUTAK IZ TERETANE

**Saveti za bolje letnje  
treninge**

**ZNATE LI KAKO DA  
SPREČITE POVREDU?**

### PANSPORTOVI

**Upoznajte se sa osnovama  
crossfit-a**

**PAN INTERVJU**  
**GABOR SAGMAJSTER**  
– predstavnik Srbije na  
Dakar reliju



**OSTANITE U FORMI TOKOM  
LETA UZ POMOĆ PLIVANJA**



Ivana Kampel – diplomirana novinarka



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



Dr Gorana Grković - lekarka, savetnica za ishranu



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



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



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongman-u i powerlifting-u



Dragan Bakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



Mirjana Ivanković - diplomirana instruktorka fitnesa (FISAF - Federation of international sport, aerobic and fitness)



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



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

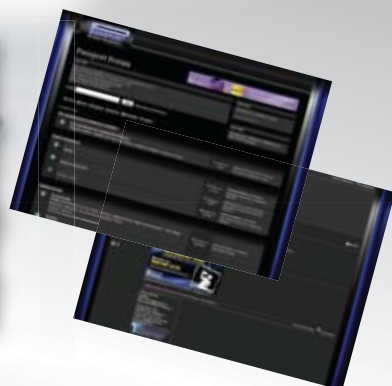


Dušan Miletic - svetski prvak u powerlifting-u i evropski prvak u benchpress-u

Na Pansport forumu ([www.pansport.rs/forum](http://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. Takode, na Pansport forumu možete razmeniti iskustva sa ostalim korisnicima naših proizvoda.

## PANSPOORT FORUM TIM

- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Gorana Grković
- » Dušan Miletic



## POSETITE PANSPOORT FORUM!

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



Pratite nas na **facebook**

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!

[www.facebook.com/Pansport](http://www.facebook.com/Pansport)

i učestvujte u nagradnim igrama

## SADRŽAJ

- |       |                                                     |       |                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 3     | Vesti iz PS                                         | 16-18 | Preporučeno iz PANSPOORT-a                                        |
| 4-6   | Akcije i super ponude                               |       | Koenzim Q10 – vaš saborac za bolje zdravlje                       |
| 7     | PANagradne igre                                     |       | Hidracija na prvom mestu - Isostar                                |
| 8-9   | PAN sportovi                                        |       | Prostate Excell - bolje sprečiti nego lečiti                      |
|       | Jeste li spremni za cross fit?                      | 19    | PANSPOORT hologram – garant kvaliteta, ispravnosti i pouzdanosti! |
|       | Plivanje - sport i uživanje                         | 20-21 | Saveti lekara                                                     |
| 10-11 | Kutak iz teretane                                   |       | Značaj dobre hidriranosti za sportiste                            |
|       | Treninzi tokom leta                                 |       | Kako da sprečite sportsku povredu                                 |
|       | 3...2...1... Leto je stiglo!                        | 22    | Bez voska!                                                        |
| 12-13 | PAN intervju:                                       |       |                                                                   |
|       | Gabor Sagmajster                                    |       |                                                                   |
| 14-15 | Novo iz PANSPOORT-a                                 |       |                                                                   |
|       | Super Fat Burner i svako telo će biti telo za plažu |       |                                                                   |

## PANSport proširuje tim sponzorisanih sportista

Kompanija Pansport u narednom periodu želi da proširi tim sponzorisanih sportista. S tim u vezi, želimo da podržimo mlade, perspektivne i uspešne ljude da postignu još bolje rezultate.

### Opis posla:

Savetovanje iz oblasti ishrane, treninga i suplementacije na Pansport forumu, pisanje tekstova i članaka iz navedenih oblasti za Pansport forum, Pansport sajt i Pansport bilten.

### Osnovni uslovi koje bi kandidati trebalo da ispunjavaju su:

- » aktivan sportista (osvojeno 1. mesto na nekom od relevantnih takmičenja - prednost imaju takmičari u sportovima kao što su fitness, bodybuilding, streetworkout, strongman i sl)
- » kvalitetno usmeno i pismeno izražavanje
- » osnovno znanje rada na računaru
- » iskustvo u radu sa ljudima - trening, ishrana i suplementacija

Ukoliko zadovoljavate navedene uslove, molim Vas da nam pošaljete svoju radnu biografiju sa fotografijom na email: [urednik@pansport.eu](mailto:urednik@pansport.eu).

Takođe, najljubaznije Vas molimo da prilikom slanja biografija izrazite i svoja očekivanja u vezi sa nadoknadom koju očekujete (da li je to novac ili suplementacija i u kom iznosu).



## PANSport uz Zorana Zivlaka na avanturi kroz predele južne Amerike

Kada sam pitala Zorana gde je i da li se možda već i vratio u Srbiju sa čuđenjem mi je napisao da ga tek sad očekuju prave avanture. U prethodnom periodu prisustvovao je i prijateljskom meču Srbije Brazila, a s nestrpljenjem je iščekivao i početak Mundijala.

Kako sam kaže na njegovoj avanturi kroz predele južne Amerike "red sporta, red prirode". Provozio se kroz prostranstva Argentine, beskraju pampu, koja je, kako kaže, pomalo zaboravljena u Buenos Ajresu, kosmopolitskom gradu, prestonici svekolikog života Argentine. Potom, na drugu stranu preširoke la Plate stigao je u Montevideo u posetu stadionu i muzeju prvog prvenstva sveta u fudbalu. Kako kaže, Montevideo nije baš kao iz priče, filma, a pogotovo ne u jesen. Kiša je ispraznila plaže i smrznula ulice. Na stadionu je prisustvovao koncertu, maratonu, a u klubovima uživao uz zvuke tanga i milonga. Zatim je napravio malu dijagonalu kroz Urugvaj (koji ima tek nešto više od tri miliona stanovnika) i onda opet nastavio



prostranstvima Argentine pored velikih reka Urugvaj i Parana, do provincije Misiones, turističke prestonice u čošku, gde se dodiruju države-regije: Urugvaj, Brazil, Paragvaj i Argentina, ali se i prepliću kulture. Prirodom dominira nacionalni park Iguacu i svetski biser prirode, vodopad Iguacu!

Dok vi čitate ovo izdanje biltena, Zoran uživa u Rio, glavnom gradu Brazila.



## PANSport KUTIJE jer cenimo vaše mišljenje

Interakcija sa našim potrošačima je ključni deo PANSport poslovanja. Stalo nam je da čujemo koji su to vaši predlozi, pohvale i kritike kako bismo mogli, na obostrano zadovoljstvo, još bolje da radimo.

Ukoliko imate neku ideju, smatrate da bismo nešto trebali da promenimo, oduševio vas je neki od naših kolega ili ste pak imali neprijatnu situaciju vezanu za Pansport - recite nam!

U svakoj od naših 23 prodavnica širom Srbije videćete naše plave kutije u koje možete ubaciti poruku. Kutije su zapečaćene, tako vaše poruke može isključivo da pročita menadžment firme. Vaši komentari će svakako doprineti našem boljem poslovanju.

Zato, pri sledećoj poseti PANSport prodavnica, slobodno nam napišite pisamce i ostavite u Pansport kutiji. Sa velikim nestrpljenjem očekujemo vaše mišljenje.



## Dymatize Nutrition XPAND 2X

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



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

**AKCIJA**  
**2990 RSD**

Stara cena: 4290 RSD  
UŠTEDA: 1300 RSD

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

**Ukus:** mandarina-narandža

**Pakovanje:** 360 g

## Natrol EASY-C 500 mg

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...



**SUPER**  
**PONUDA**  
**1390 RSD**

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

**Pakovanje:** 225 tableta

## Scitec Nutrition 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 dijetete. 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**



## 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) Creatine Monohydrate u 500 ml tečnosti pre treninga, i 1 kašičicu (5 g) Creatine Monohydrate u 500 ml posle treninga.

**SUPER**  
**PONUDA**  
**1290 RSD**

**Pakovanje:** 500 g



## SNI AMINO 4 HOUR™

Spektar amino kiselina sa postepenom apsorpcijom

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

**SUPER**  
**PONUDA**  
**3230 RSD**

**Preporučena upotreba:** Uzimati po 3 tablete dva puta dnevno.

**Pakovanje:** 325 tableta



## Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Čist L-glutamin 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:** 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 nasicima koji sadrže ugljene hidrate.

**Pakovanje:** 300 g i 600 g

**SUPER**  
**PONUDA**  
**1890 RSD**

**SUPER**  
**PONUDA**  
**3340 RSD**



# PER PONUDE

## Biotech USA L-CARNITINE + CHROME LIQUID

Sagorevač masti i regulator nivoa šećera i holesterola u krvi

L-karnitin igra važnu ulogu u metabolizmu masti, pomaže sagorevanje masti povećavajući energiju. Hrom ima vitalnu funkciju u mehanizmu kontrole nivoa šećera u krvi i takođe, ima značajnu ulogu u regulaciji holesterola. Veoma važna činjenica za sve sportiste jeste da ovaj proizvod ne sadrži šećer. Tečna forma osigurava najbržu apsorpciju.

**Preporučena upotreba:** Pomešati 15ml preparata sa 3dl vode i konzumirati jednom dnevno (najbolje pre treninga).

**Ukus:** narandža

**Pakovanje:** 500 ml



**AKCIJA**  
**1100 RSD**  
Stara cena: 1330 RSD  
UŠTEDA: 230 RSD

## Biotech USA THERMO DRINE LIQUID

L-Karnitin za sagorevanje masti sa komponentama za povećanje energije i dodatkom vitamina i minerala

Thermo Drine Liquid reguliše nivo šećera u krvi i ukoliko pijete dovoljno vode uz njega - pomaže da se stomak „napuni“ i takođe ima detoksikacioni efekat. Energetske komponente ovog proizvoda će Vam dati tu dodatnu energiju pa se nećete osećati premorenim, bezvoljnim i depresivnim u toku Vaše dijetae.

**Preporučena upotreba:** rastvoriti jednu dozu (1/2 čepa) u 200 ml vode.

Konzumirati jednu dozu 30 min pre treninga i jednu dozu između obroka.

**Ukus:** grejpfrut

**Pakovanje:** 500 ml



**AKCIJA**  
**990 RSD**  
Stara cena: 1240 RSD  
UŠTEDA: 250 RSD

## Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli - podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišiće 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 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 Nutrition 100% CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

**Preporučena upotreba:** puna kafena kašičica (5 g) rastvorena u 2-3 dl vode sa supenom kašikom dekstroze i to neposredno posle treninga, odmah nakon noćnog sna-20 min pre jela, između obroka-uvek na prazan stomak.

**Pakovanje:** 500 g i 1 kg



**SUPER PONUDA**  
**1460 RSD**

**SUPER PONUDA**  
**2390 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**  
**990 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.

# AKCIJE I SUPER PONUDE

## Dymatize Nutrition SUPER AMINO 6000

Kombinacija esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina za oporavak i izgradnju čiste mišićne mase

Dymatize Super Amino 6000 jedna je od najkvalitetnijih i najefikasnijih formula amino kiselina, dobijena od najfinije mešavine izolata proteina iz surutke, koncentrata proteina iz surutke, micelnog kazeina, izolata proteina graška i smeđeg pirinča i slobodnih formi amino kiselina. Ova mešavina je odlična kombinacija esencijalnih i ne-esencijalnih amino kiselina koja u sebi sadrži i značajne razgranate lance amino kiselina (BCAA). Pozitivni balans nitrogena veoma je važan za rast novih mišića, a amino kiseline su veoma bitne pri procesu kreiranja i održavanja tog balansa, jer su one gradivni blokovi mišića.

**Preporučena upotreba:** uzimati jednu dozu (3 kapleta) dnevno, između dva obroka ili nakon treninga

**Pakovanje:** 500 kapleta

**AKCIJA**  
**3180 RSD**  
Stara cena: 3890 RSD  
**UŠTEDA: 710 RSD**



## Scitec Nutrition HOT BLOOD

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

Hot Blood će vam pomoći da dostignete maksimalno povećanje volumena ćelija, bolju prokrvljenost i, samim tim, veću mišićnu pumpu, povećanje snage, energije i mentalnog fokusa. Hot Blood je kompleksna formula koja u svom sastavu uključuje kreatin, supstance koje intenziviraju proizvodnju NO(azot-oksida) i ćelijske volumizatore. Sadrži Beta alanin nove generacije koji osigurava povećanu izdržljivost, kao i dodatne sastojke za bolju apsorpciju. Ukoliko želite bolju mišićnu „pumpu“, maksimalan volumen mišića, i, u isto vreme, da povećate nivo snage, energije, izdržljivosti i mentalnog fokusa na treningu, „zagrejte“ krv uz Scitec-ov Hot Blood, koji sadrži jedinstvenu formulu koja vas neće ostaviti ravnodušnim. „Nabreklost“ mišićnih ćelija daje signal telu da započnu procesi koji će dovesti do mišićnog rasta, odnosno do povećane sinteze proteina i zaustavljanja mišićne razgradnje.

Ono što će bodibilderi najviše primetiti jeste mnogo snažnija mišićna kontrakcija i jača pumpa. U poređenju sa mnogim drugim sličnim proizvodima, Hot Blood je boljeg ukusa i u njegovoj formuli pojavljuje se beta alanin, kao novina, koji je jedan od najmoćnijih aktivnih sastojaka nove generacije

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

**Pakovanje:** 20 g



**SUPER PONUDA**  
**140 RSD**

## Scitec Nutrition SELENIUM

Prirodni izvor selen, 50 mcg po tableti za podizanje imuniteta i zaštitu od štetnog uticaja slobodnih radikala

Selen je mineral koji se u našem telu nalazi u tragovima ali je u najvećoj koncentraciji prisutan u bubrežima, jetri, slezini, pankreasu i testisima. Selen je važan antioksidant a stručnjaci napominju da je kombinacija sa vitaminom E delotvorna u lečenju problematične kože. Selen štiti imunološki sistem od štetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo. Dokazano je da ljudi koji imaju manjak selen, imaju veći rizik razvijanja srčanih bolesti. Potreban je za zdrav i normalan rad pankreasa i održava elastičnost tkiva, pomaže održavanje zdravlja prostate i funkcija debelog creva, pluća i srčanog mišića, a doprinosi i jačanju imuniteta.

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

**Pakovanje:** 100 kapsula

**SUPER PONUDA**  
**580 RSD**



## Biotech USA HYPER MASS 5000

Preparat za povećanje telesne težine i mišićne mase sa 67,7 % ugljenih hidrata, 24,6 % proteina i 5 % kreatina

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj težini jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam. Studije pokazuju da deficit amino kiselina razgranatog lanca, uz povećanje fizičkih zahteva, može dovesti do razgradnje mišićnog tkiva, što nastaje zbog potrebe organizma za azotom. Ovo se može sprečiti dobro izbalansiranom ishranom koja sadrži adekvatne količine ugljenih hidrata i visoko-kvalitetnih proteina. Ugljeni hidrati i kreatin monohidrat imaju sinergistički efekat na mišićnu snagu, izdržljivost i oporavak. Sve ovo Vam omogućuje da treniranjem vaših mišića uz adekvatnu suplementaciju bogatu proteinima i ugljenim hidratima ostvarite maksimalne željene rezultate.

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

**Pakovanje:** 1 kg

**SUPER PONUDA**  
**1390 RSD**



## Natrol MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata

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

Samo jednom tabletom dnevno ojačaćete svoj imuni sistem i poboljšati opšte stanje organizma.

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

**Pakovanje:** 60 tableta

**SUPER PONUDA**  
**1290 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.

## PS NAGRADNE IGRE

**jer volimo da vas uveseljavamo!**

Tokom maja i juna igrali smo se share-ovanja, like-ovanja i komentarisanja. Uz pomoć internet sajta random.org odabrali smo najsrećnijeg među vama koji je i osvojio Scitec Nutrition ručni sat.



A kao i uvek, pročitajte najbolje slogane i pesmice kojima ste nam ostavili na Facebook zidu.

*Izbaci nikotin, izgledaj kao pravi džin, popij brate kreatin.*

**Goran Milojević**

*Da svoj trening dovedes na nivo jači,  
uzmi Hoot Blood Reaktor - on je najjači!*

**YUP**

*Što po ceo dan vežbam pitaju me svi,  
hoću na PS izazovu da budem najbolji.*

*Misle svi da meni nema leka,  
ali baš me briga, nagrada me čeka.*

*U teretani vežbam i to vrlo često,  
hoću na izazovu da budem prvo mesto.*

*Sklekovi na razboju moja su nadanja,  
bicu kao Šaban kralj propaadaaaaaanja !*

**Semit Hodžić**

*Naslage masti oko struka,  
zar ti više nije muka?*

*Pansport rešenje ima,  
ultra efikasne doze l karnitina.*

*Sagorevač masti Dymatize-ov kida  
i naslage masti nemilosrdno skida,*

*Animal cuts očistiće sve,  
a cena više nego povoljna je.*

*Izreži se i ti, ne budi kao svi,  
na bazenu ili bini konkurenciju ti otkini!*

**Stefan Simonović**



**SUPER  
PONUDA  
2430 RSD**

**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.

# Jeste li spremni za CROSS FIT?

Poslednje dekadje pojavila se jedna nova struja u fitnessu i zove se Cross Fit (CF). Danas je ovo već ozbiljan sport sa konstantnom tendencijom porasta pristalica širom sveta. Tako je Cross Fit pomama zahvatila i našu malu zemlju, a u Novom Sadu već nekoliko klubova tvrde da se bave baš CF treninzima.

Ne znam koliko je CF logičan pravac razvoja fitnesa u svetu, ali verujem da je dobro što je nastao i postao. Ništa drugo nije tako ispromovisalo trening snage kao CF. Sve više ljudi drži olimpijsku šipku u rukama i radi vežbe poput čučnja, potisaka i sve češće trzaj i nabačaj. Teški treninzi snage bili su popularni među profi sportistima, ali sa pojavom CF-a ovakvi treninzi našli su svoj put i do naše ubrzane svakodnevnice. Ovo se nije desilo slučajno. Desilo se jer CF radi posao koji svi ostali samo tvrde da mogu proizvesti. Ne samo da radi posao, nego ga izvodi na velikim grupama ljudi istovremeno. To su upravo tri glavna aduta ovog sporta:

- » sportska aktivnost koja se može prilagoditi svačijoj kondiciji
- » daje rezultate koje i obećava
- » stvara zajednicu vežbača koji guraju jedni druge kroz svaki trening i zajedničke ciljeve.

Ovo su sve stvari koje bodybuilding nikada nije uspeo da izvede. To je sport individualaca i nikada se nije stvarala zajednica jer fakat su svi bilderi princeze, a u tom svetu "there can be only one".

Cross Fit sa druge strane stvara zajednicu vežbača svih uzrasta, polova, građa i stepena kondicije. U ovakvoj okolini nema straha od dolaska u teretanu gde su svi sa svojim slušalicama na ušima u svojim malim svetovima dok se dele samo usplahireni pogledi.

I to je ono što je lepo, baš lepo o Cross Fit-u. Sa druge strane imamo krv, suze i znoj! Kad odgledate sve snimke na YouTube koji prikazuju savršene sportiste kako se graciozno kreću kroz beskonačne vežbe i serije i ponavljanja, kada pomislite kako bi baš, baš bilo interesantno probati ovaj CF, tu stanite.

Ništa tu nije interesantno osim rezultata. Jedna od CF maskota je Pukey The Clown. To je doslovno klovn koji dušu svoju povraća. Inače to je scena koja se često povezuje sa CF-om.

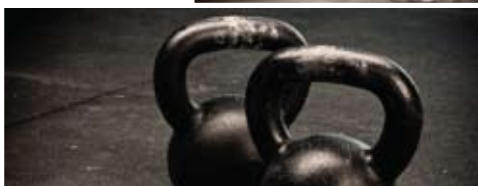


Ovo znači da su treninzi ekstremno naporni. Iako se kaže da je CF prilagodljiv svakome to ne znači da se

prilagođava na lakše. Ne, to znači da se prilagođava na tačno onu granicu gde će svako od nas da se pretvori u jednog klovna. Međutim, šta je to cross fit?

Sada je to sport. Ovaj sport od svojih sportista zahteva da budu odlični u svim aspektima fitnesa: kardio vaskularni kapacitet, izdržljivost, snaga, fleksibilnost, eksplozivnost, brzina, koordinacija, okretnost, balans, preciznost.

CF zahteva da sportista bude odličan u svakoj od navedenih komponenti fitnesa, ali to podrazumeva da sportista neće biti specijalizovan ni za jednu. Upravo ovo je lepota CF treninga. Nikome na ovom svetu



ne treba snaga da dignu vola na leđa ili tolika brzina da mora trčati 9 sekundi na 100 metara. Međutim, ako možete da podignete čoveka na ramena i nosite ga kilometar ili da

trčite tih 100 metara oko 11 - 12 sekundi - zvuči kao nešto što bi se moglo postići, a i koristiti u životu. Upravo to omogućava Cross fit.

Kako se baviti ovakvim jednim sportom? Odgovor na ovo pitanje je podjednako jednostavan koliko i komplikovan. U najprostijem smislu odete na zvaničan sajt CF-a i svakog dana vam postavite novi trening. Ovo je fora koja je omogućila CF-u da uznapređuje na ovaj nivo popularnosti. Sajt sadrži sva moguća objašnjenja o CF-u i svakog dana se daje predlog za novi trening koji se naziva Workout Of Day (WOD). Gotovo svaki od ovih WOD-ova ima video prikaz. Još jedna fora koja je znatno uticala na popularizaciju CF-a. Nisi crosfiter ako ne snimiš svaki svoj trening i postaviš ga na internet. Osnovna oprema za CF je HD kamera.

Pored kamere potrebno vam je i nešto opreme koja podrazumeva set olimpijskih tegova, vratilo, razboj, girje (kettlebell) i još naravno nebrojeno komada opreme. Najbolja opcija je pridružiti se CF klubu. Ovo treba da podrazumeva navedenu opremu, ali i nekoga ko ume da trenira grupu ljudi. CF trener je kompleksan zadatak i obično je potrebno nekoliko ljudi koji vas vode kroz seriju vežbi i prilagođavaju vašem nivou napretka. Naravno, u Novom Sadu tako nešto ne postoji. Dobar CF klub se poznaje po tome ko i kako uči trzaj i nabačaj.

Svako vas može poslati na trčanje i svako vam može uvaliti teg u ruke dok trčite. Dosta ljudi ume da vas nauči powerlifting (čučanj, benč pres, mrtvo dizanje), ali jako mali broj ljudi može da vas nauči kako da radite olimpijske vežbe - trzaj i nabačaj sa izbačajem.

Ove dve vežbe su osnova treninga snage i eksplozivnosti. Preko ovih vežbi uči se kako rukovati sa velikim težinama pri velikim i brzim pokretima. Teško je naći dobre trenere olimpijskog dizanja, ali oni sigurno odvajaju obične entuzijaste od ozbiljnog CF kluba.

Cross fit je narastao do statusa profi sporta, ali je istovremeno odličan za rekreaciju bez potrebe za mračnim teretanama, sa zdravom zajednicom koja pruža međusobnu podršku i treninzima koji garantovano daju rezultate. Šta više poželeti? Sve od čega treba da se odvojite je malo znoja i kalorija.



# PLIVANJE – sport i uživanje

Prvi istorijski podaci o plivanju kao sportu datiraju još iz 1800. godine organizovanjem plivačkih udruženja i klubova koji su se međusobno takmičili. Popularizaciji plivanja takođe su doprineli i određeni događaji poput momenta kada je Metju Veb preplivao La Manš 1875. godine. Najveću potvrdu plivanje je zapravo dobilo 1896. godine kada je uvršteno kao zvanični sport na Olimpijadi.

Letnji period je manje više rezervisan za uživanje i odmor. Sve je manje ljudi na redovnim treninzima u teretani. Posle duge zime svi smo željni svežeg vazduha i uživanja na suncu. Naravno, dobra fizička forma i kondicija se ne sme zapustiti čak ni tad i zato i želim da vam predočim sve koristi koje možete da imate od plivanja. Pored zabavnog dela na plaži, ukoliko se malo potrudite i u dnevnu rutinu uvrstite plivanje kao vid rekreacije vaši mišići biće vam i više nego zahvalni. A kad se odmor završi biće vam lakše da se ponovno vratite u svoju dnevnu vežbačku rutinu.

Ja sam počeo da plivam i pre nego što sam bilo šta znao o paraolimpijskom plivanju iz prostog razloga jer sam osetio da mi nedostaje fizička aktivnost. S obzirom na invaliditet koji imam (visoka amputacija leve noge) i uslove koje osobe sa invaliditetom imaju za bavljenje sportom u našoj zemlji preporučeno mi je da se uključim u plivački klub za osobe sa invaliditetom "Delfin". Na početku na plivanje sam gledao kao na jednu vrstu rekreacije i čak i tad bio sam i više nego zadovoljan onime što mi ovaj sport pruža.



Neke od povoljnosti koje možete da imate ukoliko se bavite plivanjem su: održavanje kondicije, pravilan razvoj svih mišića, opuštanje posle stresnih situacija i očuvanje zdravlja. Ovu vrstu plivanja bi, po mom mišljenju, trebalo da

upražnjava svaka osoba tri puta nedeljno tokom cele godine, bilo da se radi o fizički neaktivnim ljudima ili ljudima koji se bave nekim drugim sportom. Jednostavno, plivanje predstavlja jedan od najboljih metoda za vođenje zdravog načina života.



Takođe: plivanjem možete sagoreti i višak kalorija koje unesete tokom dana, ne opterećuje vaše zglobove, ustvari plivanje je najjednostavnija vežba sa sopstvenom težinom, gradi bolju mišićnu strukturu i povećava izdržljivost, poboljšava vaš kardiovaskularni sistem, odlično je letnje osveženje, a pogodno je za oba pola podjednako kao i za sve uzrasne dobi.

Ono što je takođe jedna od dobrih stvari kod plivanja kao vida rekreacije što vam osim kupaćeg kostima ne treba apsolutno ništa. Ukoliko imate osetljive oči možda bi bilo dobro da nabavite plivačke naočare - one će vam naravno olakšati gledanje pod vodom, ali i sprečiti iritaciju očiju od hlora u bazenima. Bilo bi dobro da se posavetujete s nekim i da vam pokaže tehnike disanja koje će vam svakako olakšati plivanje. Ako niste u formi, odredite sebi vremenske intervale, na primer od 5 do 10 minuta, plivajte bez prestanka, malo se odmorite, pa opet nastavite.

Zahvaljujući plivanju i potpori profesora Marka Aleksandrovića, uz čiju pomoć sam ostvario brojne uspehe, (bronzna u Brnu na evropskim paraolimpijskim igrama mladih 2013.) na plivanje više ne gledam kao hobi, već kao nešto što je moj način života. Profesor Marko me je doveo do nivoa da mogu da pratim trening populacije bez invaliditeta i omogućio mi da predem u Plivački klub "Sveti Nikola" Niš kod trenera Gavriela Masklakovića.

Ovo je još jedna od prekretnica za mene, prešao sam na još jači i teži oblik treniranja i veoma sam zadovoljan. Naravno, trebalo mi je malo vremena da se prilagodim tom režimu rada, ali svaki trud se isplati, pa će i ovaj. Treniram veoma naporno i to šest dana u nedelji, 3-5 sati dnevno. Sledi takmičenje u Sloveniji (Slovenija open) gde ću, naravno dati svoj maksimum i očekujem najbolje rezultate i lična najbolja vremena.

A onda naravno ostaje ostvarivanje mog najvećeg sna - nadam se da ću uz naporan rad uspeti da dostignem A normu za paraolimpijske igre u Rio 2016.

**Nemanja Tadić**  
najuspešniji srpski plivač sa invaliditetom

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.

## L-CARNITINE 500



- pospešuje sagorevanje masti i pretvara u energiju
- podiže energetske nivo organizma i poboljšava izdržljivost tokom treninga

**Shape up**

Uz svaki kupljeni L- carnitine 500,  
**POKLON**  
kesica HydroStar



- Akcija traje dok traju zalihe •

**SAMO U PANSPORT**

**esensa**  
Beograd

**PANSPORT**

## TRENINZI TOKOM LETA

Posle naporne godine u kojoj ste vežbali redovno i intenzivno, dolazi vreme letnjih odmora i uživanja na plaži. Pre nego što dodemo do plaže potrebno je da objasnimo jednu većitu dilemu kada je vežbanje u teretani u pitanju, a to je mišićna definicija i način, intenzitet i obim treninga u tom periodu. Vlada mišljenje da je potrebno smanjiti intenzitet kroz opterećenje, a povećati broj ponavljanja kako bi mišići postali definisaniji. To je oduvek bio široko prihvaćen metod kada je mišićna definicija u programu treninga.

Većina trenera će vam reći da veće opterećenje odnosno teži tegovi izgrađuju mišiće, a lakše opterećenje odnosno lakši tegovi definišu mišić!!!

Ukoliko radite potisak sa ravne klupe sa manjom težinom i većim brojem ponavljanja nećete magično sagorevati masti sa vaših pektoralisa i prouzrokovati jaču definiciju grudnih mišića. Ne postoje posebne tajne u vežbanju sa tegovima kojima ćete definisati mišiće. Trening sa opterećenjem je anaerobni trening kojim ćete izgraditi mišićnu masu!

### Kako definisati mišiće?

Jedini način da izražajnost mišića bude bolja je da se nivo telesnih masti svede na minimum kako bi mišići postali vidljiviji. Smanjenje telesnih masti se može postići na dva načina:

1. Potrebno je korigovati ishranu i napraviti kalorijski deficit od 250 do 500 kalorija i fokusirati se na konzumiranje manjih i češćih obroka tokom dana. To će održati i ubrzati metabolizam i držaće telo u konstantnom stanju sagorevanja masti. Potrebno je ograničiti unos zasićenih masti i prostih šećera i fokusirati se na unosu proteina i ugljenih hidrata sa niskim glikemijskim indeksom u odnosu 1:2 i bitno je da unos tečnosti bude visok i da održavate hidriranost oko 60 % od ukupne telesne težine.

2. Kardio trening je potrebno raditi u niskom intenzitetu do 65 % od maksimalnog srčanog ritma u trajanju od 50 do 90 minuta, a druga opcija je visoko intervalni kardio trening u trajanju do 20 minuta gde je interval u trajanju do 3 minuta do 90 % od maksimalnog srčanog ritma, a 3 minuta 65 %. Na taj način poboljšaćete kondiciono stanje, ali 24 h nakon toga doći će do oksidacije masti usled kiseoničkog duga tokom intervalnog treninga.

Dakle, pojam malih težina i velikog broja ponavljanja dovešće do gubitka mišićne mase i snage, a neće dovesti do sagorevanja masti i definisanja muskulature.

Sve što je potrebno da uradite je da vežbate visokim intenzitetom i niskim brojem ponavljanja kako biste očuvali mišićnu masu, ali i da korigujete ishranu i ubacite kardio trening u svoj program treninga kako biste smanjili nivo telesnih masti i poboljšali kondiciono stanje.



*Realnost slogana da je lagan i visok broj ponavljanja metod kojim ćete dobiti definisane mišiće potpuno pogrešan! Ne postoji logičan osnov za ovakav način treninga i ko god razmišlja u ovom smeru, gubi svoje vreme i otežava sopstveni napredak u teretani. Fizički je nemoguće da ciljano i lokalno gubite masti sa određene oblasti na vašem telu.*

### Kako održati formu tokom letnje pauze?

Preporuka je odraditi bar 3 treninga sa opterećenjem, a jedna od opcija je držati se osnovnih vežbi i raditi visokim intenzitetom i kraćim obimom uz veću i manju mišićnu partiju i ubaciti dva visoko intervalna kardio treninga za održanje kondicije i smanjenje telesnih masti ili održavanje na datom nivou. Ovaj trening ne treba da traje više od 60 minuta ukupno.

Druga opcija su dva kružna treninga nedeljno sa opterećenjem - gornji i donji deo tela odvojeno u trajanju od 50 minuta sa niskim intenzitetom kratkim pauzama i 2 kardio treninga nedeljno u zoni 65 % od maksimalnog srčanog ritma u trajanju do 45 minuta. Na ovaj način možete održati nivo forme do koje ste došli, naravno uz neizostavno vođenje računa o ishrani.

Naravno, vreme godišnjeg odmora daće vam za pravo malo i da odstupite od ishrane koju inače konzumirate, ali potrebno je držati broj kalorija svakako u blagom kalorijskom deficitu, a obroke sa prostim šećerima i transmastima ako konzumirate to radite u jutarnjim satima ili nakon treninga proste šećere!

Neizostavno je bitno da se dobro hidrirate kako u toku dana tako i tokom i nakon treninga. U toku treninga obavezno konzumirajte neki izotonični napitak. Izbegavajte kofeinska pića ako centar u kome vežbate nije klimatizovan. U letnjim uslovima bolje je da vežbate u ranijim jutarnjim časovima ili kasnije uveče zbog manje mogućnosti dehidracije i osećaja malaksalosti.



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.

**POKLON  
MAJICA  
UZ  
SCITEC  
NUTRITION  
PROTEINE!**



**Akcija važi ZA  
100 % Whey protein  
professional 2,35 kg,  
100 % Whey protein  
2,35 kg i 100 % Whey  
isolate 2 kg\***

\* akcija važi dok traju zalihe

# 3... 2... 1...

## LETO JE STIGLO!!!



### Ishrana

Letnji period obiluje svežim, ukusnim i zdravim namirnicama. U nastavku ćemo pomenuti neke od zdravih namirnica koje su posebno dobar izbor u toku leta, a to je na prvom mestu voće i povrće koje je bogato vitaminima, mineralima i antoksidantima. Iskoristite na najbolji način ovaj period koji je pred nama i uživajte u svežoj i laganoj hrani!

Kukuruz šećerac je odlična letnja namirnica koja sadrži vitamine B1, B3, B9, magnezijum, gvožđe, kalijum; paradajz sadrži likopen (karotenoid koji daje paradajzu crvenu boju) i može pružiti dodatnu zaštitu od sunca, dobar je izvor vitamina A, C, E kao i kalijuma, štiti srce, smanjuje nivo lošeg holesterola i dr; lubenica - odličan način da se dodatno hidrirate i osvežite u toku leta, sadrži 92 % vode i likopen koji štiti kožu, ima malo kalorija

i duže će vas držati sitim; maline - odličan izvor vlakana, jedna šolja malina ima oko 8 g vlakana; ledeni čaj - najbolje osveženje, pijte biljne čajeve i ako ih rashlađujete dodajte malo limunovog soka ili limete, narandže; borovnice su takođe odličan izbor i sadrže puno antioksidanata i vitamina C, dobre su i protiv stvaranja plaka u arterijama, što znači da su pogodne za zdravlje srca, a polifenoli pospešuju i zdravlje kostiju; avokado se odlično uklapa u salate, dresinge ili kao prilog - sadrži vlakna, vitamine B5, B6, C, K i kalijum, kao i antioksidante koji štite ćelije, sadrži oko 30 g masti, ali su u pitanju zdrave masnoće; krastavci su odličan izvor beta-karotena, kalijuma, magnezijuma, kao i vitamina C, K i B5, što znači da mogu da snize krvni pritisak, održe zdravim vezivna tkiva i hidriraju kožu; zeleno povrće je puno antioksidanata - vitamina C i A, sadrži i proteine iz biljnih izvora, gvožđe, B vitamine i vlakna, pored toga sadrži dosta vode, koja će vam pomoći da ostanete hidrirani u toku dana i kada je povrće u pitanju, ovde zaista ne možete da se predozirate - nizak sadržaj kalorija, natrijuma i bez holesterola; leguminoze, pasulj, sočivo, grašak su takođe dobar izvor antioksidanata za ćelijsko zdravlje, kao i izvor B vitamina, kalcijuma, gvožđa, kalijuma i biljnog



proteina, vlakana; paprike su fantastično osveženje i bogati prirodni izvor C vitamina, sadrže karotenoide (koji daju crvenu, narandžastu i žutu boju) koji su povezani sa smanjenim rizikom od srčanih bolesti; mango, iako manje pristupačan kod nas, sadrži puno A i C vitamina, kao i vitamina E. Kada je unos proteina u pitanju, predlažemo vam ribu bogatu omega-3 masnim kiselinama, grilovanu piletinu, mladi sir kao dodatak u salati...

### Suplementacija

Beta-karoten ima antioksidativna svojstva i zajedno sa drugim karotenoidima obezbeđuje 50 % vitamina A potrebnog u zdravoj ishrani. Telo pretvara beta-karoten i ostale karotenoide u vitamin A - esencijalni nutrijent. Vitamin A igra esencijalnu ulogu u deobi ćelija,

reprodukciji, rastu kostiju, održanju zdravog vida, zdrave kože i regulaciji imuno-sistema. Hrana koja sadrži beta-karoten uključuje šargarepu, krompir, tikvu, paprike, kajsije, spanać i zeleno lisnato povrće. Beta-karoten takođe smanjuje osetljivost na sunce i smanjuje šansu da izgorite na suncu. Proteinski šejkovi su odlična dopuna u toku leta, kada je slab apetit česta pojava zbog visokih temperatura i unos proteina

smanjen. Za one koji žele da održe ili povećaju telesnu težinu letnji period može biti veoma naporan za ostvarivanje tog cilja, tako da su kalorični šejkovi poput "gejnera" moguće rešenje problema sa adekvatnim unosom kalorija.

### Pravilna hidratacija

Hidratacija je glavna stvar o kojoj treba da vodite računa u toku leta. Pijte što više vode u toku dana, dodajte limun ili grejp za dodatno osveženje ili popijte ledeni čaj bez šećera, jedite puno voća koje je takođe bogato vodom. Kada se pojačano znojite, uzimajte i izotonične napitke koji sadrže i elektrolite koji se gube znojenjem - posebno ukoliko se bavite sportom na visokim temperaturama ili ako ste dehidrirali, što je česta pojava zbog slabog unosa vode ili povećanog konzumiranja alkoholnih pića.

### Zaštita od sunca

Sunčevi zraci imaju ozbiljne štetne efekte. Ultraljubičasti zraci oštećuju protein kože elastin što dovodi do preranog starenja kože. Reakcija ćelija na ovo na oštećenje je pojačanje produkcije zaštitnog pigmenta melanina, ali i taman ten koji svi toliko želimo. Svi efekti sunca na koži su kumulativni - sabiraju se tokom celog života. Koliko god možete izbegavajte izlaganje direktnom suncu, dovoljno je jako da vas dobro ogreje i potamni i u hladu. Kreme za sunčanje su druga linija odbrane, ali su veoma važne i nanosite ih 15 minuta pre izlaganja suncu. Kad izlazite na sunce obavezno stavite i sunčane naočare jer su i oči osetljive na UV zračenje.



# Gabor Sagmajster

## – srpski predstavnik na Dakar reliju –



Subotičanin, Gabor Sagmajster je najuspešniji srpski motokros i reli vozač. Gabor je na Dakar reliju učestvovao čak šest puta, od čega je pet puta uspešno i završio ovu izuzetno tešku trku. Ove godine, osvojio je 53. mesto u generalnom plasmanu i to je ujedno i njegov najbolji dosadašnji plasman.

Jedini srpski predstavnik na Dakar reliju za sebe kaže da je srećan čovek jer se bavi "poslom" koji voli i da uživa u svakom segmentu svog života. Kada bi to bilo potrebno u svakom momentu bi mogao da sedne na motor i da ode da vozi reli. Za ovaj sport,

kako sam kaže, potrebna je hrabrost i malo lucidnosti jer nije svako sposoban da provede trinaest dana u vožnji motorom u borbi sa samim sobom, sopstvenim granicama izdržljivosti, ali i surovim klimatskim uslovima u pustinji. Iako je već više od 20 godina u ovom sportu, njegov put i dalje nije završen što dokazuje i poslata prijava za Dakar reli 2015. godine.

### Motokros nije prvi sport kojim ste se bavili?

Ja sam bio košarkaš u subotičkom Spartaku. Veoma ozbiljno sam se bavio ovim sportom i to blizu deset godina. Sticajem okolnosti došlo je do promene trenera koji je apsolutno promenio koncepciju tako da sam izgubio svoje mesto u prvoj postavi. S obzirom na to da sam takmičarski nastrojen, ovakav poredak stvari mi se nije svideo. Uvek se vodim filozofijom da ću ili biti najbolji ili se neću ni takmičiti, pa sam tako izašao iz sveta sporta sa loptom i sasvim slučajno ušao u motokros.

### Tako zapravo i počinje vaša uspešna karijera u ovom sportu?

Da, tada sam kupio jedan polovni motocikl, marke Suzuki RM, 125. Baš te 1993. koja se i vodi kao početak moje motokros karijere se ovde u Subotici organizovalo takmičenje. Na svom starom motociklu sam uspeo da pobedim sve takmičare, a nisam imao nikakvog iskustva. Tada sam pobedio i tadašnjeg šampiona Štulića, iz Pančeva, koji je bio u to vreme izuzetno popularan i skoro nepobediv u ovom sportu na našim prostorima. A ja sam bukvalno seo na motor i pobedio. I eto. Tako sam i ostao u motokrosu.

### Ubrzo zatim ste počeli da osvajate mnoga priznanja i titule...

Da, postao sam šampion države čak četiri puta, imam devet vicešampionskih titula, zatim sam bio i treći na Balkanu, uvek sam u vrhu motosporta u Srbiji. Ali mi ipak ovo sve nije bilo dovoljno. I želeo sam na neki način da još unapredim svoj takmičarski život.

### Dakar reli je onda bio nešto kao logičan sled događaja?

2008. godine ukazala se prilika da vozim Dakar reli. To je svetski kup,



najjača trka na svetu, vrhunac ovog sporta. Ako povučemo paralelu Dakar reli je kao Olimpijada za druge sportove. Ne postoji ništa više i bolje u ovom sportu od ovakvog relija. I već kao debitant, došao sam do cilja. To je bio veliki apsurd. Nisam čak znao ni da upravljam navigacijom. Jednostavno sam takav čovek, ono što zamislim to i ispunim i "isteram do kraja". Do sad na bilo kojem Dakar reliju sam uspeo da stignem do cilja, sada već svaki put imam bolje rezultate što je došlo naravno sa iskustvom.

### Jednom prilikom imali ste nezgodu kada Vam se pokvario motor baš prilikom ove trke.

Da, preforsirao sam motor, od mene se očekivao što bolji rezultat, ali nažalost imali smo takav peh. Šta je tu je. Seo sam u avion i vratio se kući, završio priču. Takve stvari se jednostavno dešavaju i ne možemo mnogo da utičemo na njih. Unapred sam znao da ako budem vozio tempom da postignem na primer trideseto mesto da motor neće izdržati. Kad vozimo kroz pustinju prolazimo kroz ogromne visinske i temperature razlike, sam sam teži nego što bi trebalo. Ipak, ne mogu da se požalim, ja sam zadovoljan sadašnjom karijerom, a ovakvi pehovi su sastavni deo života svakog sportiste.



### Koliko su zapravo fizičke predispozicije bitne u ovom sportu?

Ja imam 43 godine, visok sam dva metra i imam više od 100 kg, ali opet sam jedan od trideset najboljih vozača sveta. Često se šalim na svoj račun da sam više kamiondžija nego motociklista. Drugi vozači su, normalno, lakši od mene. Meni jeste hendikep što sam korpulentan, ali jednostavno sam takav lik. Siguran sam da bi motoru bilo lakše kada bih ja bio lakši, ali pitanje je kako bih se ja tada osećao i da li bih mogao da podnesem takav napor. Tako da, najbitnije da se ja dobro osećam. Psihofizički sam uvek spreman i mogu i odmah da krenem da vozim reli i to je verovatno najbitnije u ovom sportu.





## Zapravo imate i kondicionog trenera, kako izgledaju pripreme u tom smislu za ovako naporne trke?

Tri puta nedeljno odem na kondicioni trening koji obično traje po sat vremena. U teretani radim vežbe sa svojom težinom, ne preterujem, samo onoliko koliko mi prija. Svake nedelje vozim neka manja takmičenja što u zemlji što u inostranstvu. Najčešće to su države poput Grčke, Turske, Slovenije, Bugarske...



## Koliko zapravo traje takmičarska sezona u motokrosu?

Ja sam svake nedelje na takmičenju i to od marta meseca pa do kraja oktobra. U aprilu idem u Abu Dabi na deset dana na svetski kup u reliju, već nekoliko godina unazad.

## Koji su drugi elementi koji utiču na vašu karijeru?

Nažalost, uvek postoji taj finansijski momenat. Svake godine vodim ozbiljnu borbu sa skupljanjem sredstava kako bih mogao da se ponovo takmičim. I čini se da je svake godine i sve teže. Nažalost, Srbiju su još pogodile i ove strašne poplave, tako da će veliki deo sredstava biti preusmeren na spasavanje ugroženih. To znači, da ću i ove godine biti u ozbiljnom problemu kako da skupim novac za naredno takmičenje. Ipak, kada počnemo da planiramo učešće na reliju priča je uvek ista, a opet svake godine i učestvujem. Tako da, siguran sam, i ovog puta ću se nekako izboriti.

## Imate li neku zanimljivu anegdotu sa takmičenja?

Uh, to je uvek najteže pitanje. Svaki reli je avantura za sebe. Možda bih posebno mogao da izdvojim momenat kada sam totalno kolabirao i kada sam u jednom momentu bio ubeđen da umirem. Sada, se uvek šalim kada pričam o tome, pa kažem kako sam bio srećan što umirem dok sam na motoru, radeći ono što volim. Sećam se da je motor i dalje radio, išao sasvim normalno, ali da ja apsolutno nisam imao kontrolu nad njim. Mislio sam u sebi da je sve ok, pomislio na to kako me ništa ne boli, kako odlazim i kako je "to to", da se ovde moj put završava. Sada se svemu tome mogu samo da nasmejem. Bitno je da sam se povratio i da nisam imao većih problema kasnije.



## Oko sebe imate dobro uigran tim ljudi.

Jeste, iako se ovo, na prvi pogled čini kao individualni sport, oko sebe imam odlične saradnike, kojima sam veoma zahvalan. Tu je naravno moj kondicioni trener, tim koji je zadužen za servisiranje motora, ali naravno i ljudi koji uređuju moj sajt i vode stranice na društvenim mrežama. To je sad sve neophodno i na taj način se lakše dolazi do sponzora.

## Imali ste tešku povredu ramena u skorije vreme, ipak to vas nije sprečilo da se takmičite.

Da ovaj reli sam vozio samo nekoliko meseci posle operacije levog ramena. Pokreti ruke su mi dosta ograničeni. U toku vožnje sam povredio i desno rame, nažalost. Ali uspeo sam to da prevaziđem i da završim trku.

## Šta vam najteže pada tokom vožnje na reliju?

Iako su predeli veoma surovi i menjate klimatska područja, vozite i 800 - 900 kilometara dnevno, trinaest dana uzastopno, moram ipak da istaknem da je buđenje u 3 ujutru najveći napor. U tim momentima se najviše lomim i svako jutro je prava borba. Ljubav prema ovom sportu i želja za što boljim rezultatom uvek vodi ka napred.

## Koliko je zapravo motokros i reli popularan u Srbiji?

Na prvu ruku i nije, ali ako vam kažem da sam u januaru ove godine imao veću televizijsku minutažu od Novaka Đokovića, onda je sve jasno. Uspesi donose popularnost.



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

# SCITEC NUTRITION™

CARNI-FX  
CARNI  
X



**SUPER  
PONUDA  
1320 RSD**

**SUPER  
PONUDA  
1860 RSD**

- » Carni FX je jedini proizvod koji sadrži 500 mg Acetil L-karnitina + 1500 mg L-karnitina
- » Carni X sadrži 500 mg L-karnitina
- » Ubrzavanje sagorevanja telesnih masti u toku treninga
- » Podiže energetske nivo organizma
- » Odličan pre aerobnih aktivnosti

**SCITEC  
NUTRITION**

**Novo iz**



## **SUPER FAT BURNER** i svako telo će biti telo za plažu

Biotech USA je proizvodnju i prodaju kvalitetnih sportskih dodataka ishrani započeo 1999. godine i jedan od glavnih igrača na tržištu sportskih suplemenata. Biotech USA je proizveo ponudu od 330 različitih proizvoda koji se svakodnevno usavršavaju. Svi proizvodi se proizvode u zdravom, dobro kontrolisanom okruženju sa "doping- free" pažljivo odabranim sastojcima koji garantuju kvalitet. U Pansportu možete naći paletu Biotech proizvoda.

Želite li da se oslobodite viška masnih naslaga u telu na zdrav i ekonomičan način? Biotech-ov Super Fat Burner je odgovor koji ste tražili. On će vam sa korigovanom ishranom, fizičkom aktivnošću pružiti savršen trio za gubitak masti.

Super Fat Burner je kompleksni sagorevač masti koji sadrži visoku količinu aktivnih sastojaka. Kompleksni sagorevači sadrže više sastojaka i to su prirodni preparati namenjeni kao podrška vašem telu da efikasnije troši za trening, da ubrzaju metabolizam, podstaknu masnog tkiva, da vam daju više volje i energije za trening, da podstaknu telo na povećanu prirodnu produkciju hormona koji su naročito odgovorni za količinu masnog tkiva i brzinu metabolizma. Da smanje nivo lošeg holesterola u krvi, da izbace višak vode iz organizma i još mnogo toga. U sastavu ovog sagorevača se nalaze svi važni lipotropički i metabolički sastojci koji će vam pomoći da se oslobodite suvišnih masti. On ubrzava metabolizam masti, suzbija apetit, održava nivo šećera u krvi stabilnim i sprečava pad energije. Sadrži L-karnitin koji pomaže da se masnoće transportuju do mitohondrija ćelija gde se one pretvaraju u energiju. Sadržaj hroma ima svojstvo da održava stabilnim nivo šećera u krvi i tako spreči njegove oscilacije i smanji apetit. Novi Fat Burner je sada kompletniji sa povećanim brojem sastojaka kao što su biotin, hrom i biljni sastojci. Ova formula dolazi u kompletu sa sastojcima kao što su HCA, CLA i ekstrakt zelenog čaja koji je istovremeno i antioksidans. Zeleni čaj povećava termogenezu i time ubrzava bazalni metabolizam za 10 %, usporava oslobađanje ugljenih hidrata te smanjuje njihov glikemijski indeks. Ovaj proizvod takođe sadrži i fat blocker chitosan koji onemogućava stvaranje novih masnih naslaga tokom korišćenja. Poželjno ga je kombinovati sa tečnim L-karnitinom. U toj kombinaciji ova dva proizvoda, uz vitamine i minerale deluju sinergistički. L-karnitin utiče na organizam povećavajući razgradnju masnih kiselina, poboljšava metabolizam amino kiselina, ubrzava oporavak mišića i smanjuje njihovu upalu. Još jedan sastojak ovog sagorevača je ulje lanenog semena i ono učestvuje u regulaciji nivoa holesterola. Zatim ekstrakt bilja Uva ursi ima pozitivno dejstvo na urinarni trakt i ima diuretički efekat - izbacuje višak vode iz organizma. Super Fat Burner takođe ne sadrži kofein tako da je odličan izbor za osobe osetljive na kofein.

Preporučena doza zavisi od telesne težine - do 50 kg dve tablete, 50 - 70 kg do tri tablete, preko 75 kg četiri tablete. Pije se pola sata pre treninga i pre spavanja sa 300 ml vode.

| Sastojak                               | Količina po dozi (3 tab.) |
|----------------------------------------|---------------------------|
| Metabol-X kompleks                     |                           |
| Lecitin                                | 225 mg                    |
| Holin                                  | 33 mg                     |
| Inozitol                               | 20,4 mg                   |
| Hitozan                                | 75 mg                     |
| Cink                                   | 15 mg                     |
| Biotin                                 | 150 µg                    |
| Hrom                                   | 60 µg                     |
| Biljna mešavina                        |                           |
| Konjugovana linoleinska kiselina (CLA) | 225 mg                    |
| Ekstrakt Garcinia cambogia (60% HCA)   | 75 mg                     |
| Ekstrakt zelenog čaja (50% EGCG)       | 37,5 mg                   |
| L-karnitin                             | 20,6085 mg                |
| Amino kiseline                         |                           |
| L-tirozin                              | 37,5 mg                   |
| L-metionin                             | 30 mg                     |
| L-lizin                                | 15 mg                     |

**NOVO!!!  
1390 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.



## Twinlab 100 % WHEY FUEL

25 g čistog, visokokvalitetnog proteina surutke po porciji

100% Whey Protein Fuel kompanije Twinlab je brzorastvarajući, instant protein iz surutke, koji se smatra jednim od najkvalitetnijih izvora proteina u ishrani. Organizmu obezbeđuje blokove amino kiselina koje se ugrađuju u mišićno tkivo, ali i jaku podršku imunološkom sistemu, jer na njega deluje slično kao antioksidanti.

Pakovanje: 380 g

Ukus: dupla čokolada

**NOVO!!!**  
**1590 RSD**



## Muscle Pharm GLUTAMINE COMPLEX

Unikatna smeša tri vrste glutamina, za ubrzan oporavak i regeneraciju organizma

Organizam sportiste konstantno ima potrebu za većom količinom glutamina, koji je poznat kao amino kiselina koja doprinosi bržem oporavku nakon intenzivnih napora, kao i po tome da sprečava razgradnju mišićne mase i stvara anaboličko okruženje.

Pakovanje: 300 g

**NOVO!!!**  
**2190 RSD**



## Twinlab CHROMIC FUEL

Kapsule hroma za lakše gubljenje kilograma

Hrom je esencijalni mineral koji se u našem organizmu nalazi u malim količinama, ali većina populacije (čak 40 % žena i 60 % muškaraca) ga ne unosi u dovoljnoj količini. Hrom pikolinat je forma hroma koja je korišćena u Chromic Fuel suplementu i jedna je od formi koja se najbolje i najbrže apsorbuje.

Pakovanje: 100 kapsula

**NOVO!!!**  
**890 RSD**



## Muscle Tech 100 % PREMIUM WHEY PROTEIN

100 % protein surutke sa visokim udelom amino kiselina razgranatog lanca

Sadrži visok procenat proteina po porciji uz minimalno malo masti tj. 20 grama vrhunskog proteina, 1 g masti, 0 g zasićene masnoće. Ne sadrži aspartam! Odličnog je ukusa što potvrđuje i zlatna medalja za ukus koji je osvojio u nezavisnom testu stručnjaka na američkom Masters of Taste takmičenju u konkurenciji drugih proteinskih napitaka.

Pakovanje: 2,27 kg

Ukus: čokolada

**NOVO!!!**  
**6170 RSD**



## Dymatize LIQUID SUPER AMINO 23 000

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

Liquid Super Amino 23.000 od Dymatize-a je visoko kvalitetan, veoma efikasan aminokiselinski izvor dobijen od najfinije mešavine izolata proteina iz surutke i hidrolizata želatina. Ova najčešća mešavina kod tečnih aminokiselinskih proizvoda je odličan izvor esencijalnih i ne-esencijalnih amino kiselina uključujući i značajne razgranate lance amino kiselina (BCAA). Amino kiseline su gradivni blokovi mišića i značajne su kod kreiranja i održavanja pozitivnog balansa nitrogena, koji je važan za rast mišića. Amino kiseline takođe igraju ključnu ulogu u prevenciji kataboličke razgradnje mišićnih proteina jer pomažu rekonstrukciju mišićnog tkiva posle intenzivnih vežbi.

Pakovanje: 473 ml

**AKCIJA**  
**1100 RSD**

Stara cena: 1540 RSD  
UŠTEDA: 440 RSD



\* dok traju zalihe

## PAKET AKCIJA



**AKCIJA**  
**6290 RSD**  
MP cena: 7380 RSD  
UŠTEDA: 1090 RSD

**COMBAT 907 g**  
Hrani Vaše mišiće i do 8 časova

**CREATINE 300 g**  
Sinergijska mešavina 5 vrsta kreatina

**AMINO1 205 g**  
Sportski napitak za oporavak i rehidraciju

**POKLON**

**MUSCLE GEL**  
i  
**SILIKONSKA NARUKVICA**

**MP**  
MUSCLE PHARM.

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



**SUPER  
PONUDA  
190 RSD**

- ▶▶ 18 g proteina po čokoladici
- ▶▶ sadrži proteine iz tri izvora
- ▶▶ vrhunskog ukusa
- ▶▶ prigodna za konzumiranje u bilo kom delu dana

**SCITEC  
NUTRITION**

# Preporučeno

## Koenzim Q-10

– vaš saborac za bolje zdravlje



Koenzim Q-10 se drugačije naziva ubikinon i on reguliše snabdevanje naših ćelija energijom pa samim tim se može reći da je on glavni krivac za nivo energije u našem celom telu. Kao supstanca veoma je sličan vitaminu E1, ali ima jače antioksidativno dejstvo. Takođe, deluje i kao katalizator, koji ubrzava i usmerava neke biohemijske procese. Stvara energiju u mitohondrijama u kojima se iz hrane stvara ATP (gorivo za naše telo bez kojeg ćelije ne bi mogle da funkcionišu). Zbog uticaja na stvaranje ATP-a njegovo korišćenje je veoma efikasno kod lečenja hroničnog umora (umor nepreciziranog porekla, koji nije uzrokovan fizičkim radom i ne prestaje mirovanjem).

Naše telo samo proizvodi koenzim Q-10, ali posle tridesete godine starosti njegova koncentracija u telu opada. Iako se nalazi u svim ćelijama, najviše ga ima u ćelijama srca, jetre, štitne žlezde i bubrega. Kao antioksidans ima važnu ulogu u suzbijanju slobodnih radikala („štetnih čestica“) koji oštećuju ćelijske membrane i DNK. Slobodni radikali doprinose procesu starenja, kao i brojnim drugim zdravstvenim problemima, uključujući i srčane bolesti i rak. Antioksidansi, kao što su koenzim Q-10, mogu da neutrališu slobodne radikale i mogu smanjiti ili čak sprečiti štetu koju oni prouzrokuju.

Znači, da sumiram, ovaj suplement poboljšava cirkulaciju, jača imuni sistem i ima značajan uticaj protiv starenja. Manjak koenzima Q-10 povezan je sa periodontalnom bolešću, dijabetesom i mišićnom distrofijom. Koenzim Q-10 može pomoći i osobama koje imaju problema sa alergijama, astmom i respiratornim bolestima. Takođe, pomaže i kod Alchajmerove bolesti i šizofrenije, a može se upotrebiti i protiv gojaznosti, gljivičnih infekcija kandidom, multiple skleroze i dijabetesa. Dijabetičari treba da prate nivo šećera u krvi jer će baš koenzim Q-10 dovesti do smanjenja njegovog nivoa.

Uzimanje koenzima Q-10 danas se često savetuje i kod srčanih oboljenja. Njegov dodatak standardnoj terapiji može poboljšati zdravlje srca, povećati fizičku sposobnost i poboljšati kvalitet života. Njegovo korišćenje može uticati pozitivno na vašu krvnu sliku, a posebno na HDL, odnosno dobar holesterol. Istraživanja su pokazala da značajno smanjuje nivo krvnog pritiska, oslobađa od bolova u mišićima i reguliše nivo holesterola u krvi. Koristan je u terapiji postinfarktnog stanja, jer obezbeđuje više energije preostalom zdravom delu srčanog mišića.

Starenjem se njegova koncentracija u telu smanjuje, ali se to može desiti i zbog nekih drugih razloga kao što je korišćenje lekova za holesterol. Nedostatak koenzima Q-10 u organizmu dovodi do slabljenja imuniteta, malaksalosti, gojenja. Zato ga je neophodno unositi iz hrane ili putem suplementacije. Unošenje putem hrane ili suplemenata ne smanjuje njegovu proizvodnju u telu već je samo dopunjuje. Negativne posledice unošenja koenzima Q-10 nisu otkrivene, a njegova uloga u organizmu je višestruka pa ga zato preporučujem svim starijim osobama kod kojih je njegov nivo u organizmu smanjen.

Ako u vašem organizmu postoji veći nedostatak koenzima Q-10, odmah po početku uzimanja osetićete značajno poboljšanje, jer se i malo povećanje efikasnosti srčanog mišića lako primeti. Dok u slučajevima manjeg nedostatka vidljivi efekti se ispoljavaju nakon par meseci. Prirodni izvori koenzima Q-10 su masna riba kao što su losos i tuna, meso organa (kao što je jetra) i integralne žitarice. Koenzim Q-10 je rastvorljiv u mastima, pa je najbolje iskoristljiv iz uljanih preparata kao što su gel kapsule.

Pansport u ponudi ima gel kapsule proizvođača Natrol koje su veoma kvalitetan izvor ove supstance.

Preporučena dnevna doza koenzima Q-10 je 30 - 200 mg. U zavisnosti od vaših potreba možete se odlučiti za kapsule sa dozama koje vama najviše odgovaraju. U našoj ponudi imamo kapsule od 30 mg, 50 mg i 100 mg.

**SUPER  
PONUDA  
1680 RSD**



**SUPER  
PONUDA  
2290 RSD**



**SUPER  
PONUDA  
2390 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.



## HIDRATACIJA NA PRVOM MESTU – ISOSTAR

Znojíš se pri svakom pokretu? Uveče jedva možeš da spavaš? Hranu ne možeš ni da pogledaš jer nemaš apetit? Umoran si, bezvoljan... Jeste, to su simptomi tropskih vrućina. Svi znamo da vreme nije stalo i da i dalje moramo da treniramo i da izgovori ne postoje. Izgovori su za slabice, a mi to nismo! Treba otići u teretanu i vežbati jer ako izostaviš i jedan trening dosadašnje naporno vežbanje pada u vodu. Naravno, treba biti pametan i uzeti u obzir neke stvari u treningu po ovim vrućinama:

### Opresno sa težinama!

Ovo nije vreme za obaranje ličnih rekorda jer je to prevelik stres na organizam. Sad je vreme da isprobaš neke nove vežbe, tehnike, da obratiš više pažnje na samo izvođenje vežbi. Pre ili kasnije proći će ove vrućine pa ćete onda moći da obarate rekorde!

### Pij puno vode!

Sa ovim sigurno nećete imati problema. Tokom treninga je obavezno da popijete 1 l na svakih sat vremena. Uvek počni i završi dan sa 0,5l vode. Ako na dan treninga ili takmičenja nisi popio dovoljno vode onda nemoj ni pomišljati da treniraš ili se takmičiš jer možeš za 20 minuta da dehidriraš, pa te onda hvataju grčevi, a o većim posledicama da i ne govorim!

### Pažljivo sa kofeinom!

Znam da baš u ovakvim vrućinama očekuješ nešto što će te prodrtati, ali probaj što manje kofeina da unosiš u organizam jer kofein će samo još doprineti gubitku dragocene vode iz organizma, a to svakako ne želimo!

I sad dolazimo do onog glavnog: pored vode pij tečnosti koje sadrže minerale, elektrolite koje će ti dati snagu da izdržiš teške treninge po ovim vrućinama, a to je ISOSTAR!

Ovo je jako važno, pogotovo tokom treninga! Može i pre i posle, ali najvažnije je tokom treninga ili sportske aktivnosti! Zato je potrebno jer u ovim vrućinama se više znojíš nego inače i kroz taj znoj gubiš dragocene elektrolite,



**AKCIJA**  
**490 RSD**  
Stara cena: 890 RSD  
UŠTEDA: 400 RSD

### Ukus: **limun**

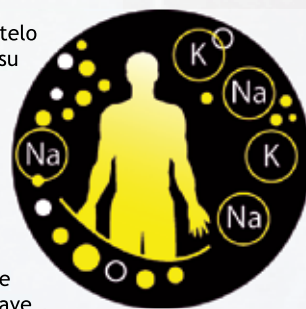
| Nutritivne vrednosti | na 500 ml rastvora |
|----------------------|--------------------|
| Energetska vrednost  | 632 kJ<br>148 kcal |
| Protein              | 0 g                |
| Ugljeni hidrati      | 35 g               |
| Od čega šećeri       | 28 g               |
| Masti                | 0 g                |
| Vlakna               | 0 g                |
| Natrijum             | 0,34 g             |
| Kalijum              | 90 mg              |
| Kalcijum             | 160 mg = 20% (1)   |
| Magnezijum           | 60 mg = 20% (1)    |
| Vitamin B1           | 0,21 mg            |

(1) Preporučena dnevna doza (RDA)

Isostar, da pravilno snabdete svoje telo mineralima i elektrolitima koji su itekako važni!

Za razliku od vode izotonični napici omogućavaju bolju hidrataciju jer sadrže i ugljene hidrate i elektrolite koji pomažu organizmu da se naše telo brže i bolje rehidrira.

Ovaj preparat bih preporučio svakome, bez obzira na to kojim se sportom bavi, čak i onima koji se ne bave sportom, ali se puno znoje. Na primer, kad velike vrućine dajem Isostar i svom sinu od 8 godina, kad idemo na more ili negde na štrand to je prva stvar koju pakujem u torbu. Izvanrednog je ukusa, lako se razmuti i smatram da je bolje za svu decu da piju Isostar napitke nego sokove pune šećera i aditiva koji nisu zdravi i od kojih će samo još više ožedneti.



### Zašto je Isostar toliko dobar?

- idealan je za sve uzraste
- osvežava za vreme fizičkih napora
- oporavak, energija i optimalna nadoknada tečnosti i važnih minerala

- 70 g prostih i složenih ugljenih hidrata osiguravaju brz i postepen priliv energije
- izbalansiran odnos vitamina, minerala i elektrolita
- bez zaslađivača, sa prirodnim bojom i aromom
- testirana i kontrolisana formula
- anti doping potvrda i sigurnost u cilju očuvanja zdravlja

Možemo ga naći u praškastom obliku, u gelu i u šumećim tabletama, tako da je praktično za poneti svugde, ne zauzima puno prostora i sami možete odabrati u kojoj formi ćete ga piti.

Nadam se da sam barem malo uspeo da Vam približim važnost ovog izotoničnog napitka!





## Prostat Excell – bolje sprečiti nego lečiti



Prostata je muška mišićna žlezda u obliku lešnika. Nalazi se odmah ispod bešike i okružuje uretru, cevčicu koja služi za sprovođenje urina van tela. Prostata dostiže svoju normalnu veličinu u toku adolescencije. U vreme kada muškarac dođe u srednje godine, prostata može ponovo početi da raste. Usled ovakvog povećanja, prostata može početi da steže uretru, usled čega dolazi do problema sa mokrenjem. Probleme sa prostatom ima oko 75 % muškaraca starosti 60 godina. Na prostatu utiče i nivelacija muškog hormona DHT. DHT nastaje od testosterona, uz dejstvo biokatalizatora tipa reduktaze. Ovo registruje i blokira prostata, a krajnji rezultat je povećanje iste. Ako je duže vreme izložena visokoj koncentraciji DHT-a, može da dovede do ozbiljnih posledica, u vidu tumora. Natrolov proizvod Prostat Excell sadrži biljni ekstrakt saw palmetto berry koji služi da zaštiti receptore na prostati. Time se postiže primarna stavka, a to je sprečavanje povećanja prostate. Takođe, blokira pretvaranje testosterona u DHT.

Saw palmetto berry ima i anti estrogene sposobnosti i može da služi za prevenciju ginekomastije. Najveći faktori rizika povećanja prostate je kod ljudi sa neredovnim seksualnim životom i kod korisnika lekova na bazi testosterona. Na vrhu ove liste su svi sportisti koji koriste anabolične steroide. Korišćenjem Prostat Excell preparata, 5-6 meseci, do 85 % slučajeva garantovano dovodi do poboljšanja stanja prostate. Najbolja opcija je preventiva i svi koji se nalaze u pomenutim, kritičnim grupama, imaju šansu da uz ovaj preparat urade dobro za svoje zdravlje. Ovaj proizvod je jedinstven na našem tržištu, a zbog svog sastava štiti prostatu i jača muškost.

U sastavu jedne tablete nalazimo vitamin E, cink, selen, saw palmetto ekstrakt, slobodne masne kiseline, ekstrakt raži, fitosterole, likopen, afričku šljivu, suvi ekstrakt paradajza i beta sitosterol. U tome i leži snaga ovog preparata i definitivno ima za cilj da pomogne velikom broju ljudi sa povećanom prostatom. Svakodnevna upotreba lekova postaje neprijatna. Pored toga, pojavljuju se i neželjena dejstva koja svakako želimo da izbegnemo.

Benigna hiperplazija prostate ili BPH je nekancerogeno uvećanje prostate

i ukoliko se ne leči vrlo brzo može doći do ozbiljnih stanja. Ovaj preparat je odličan početak vašeg lečenja i još bolja prevencija istog. Hronična infekcija bešike, kamen u bešici, pa čak i trajno oštećenje bubrega su neke od bolesti koje mogu zadesiti muškarce, a naročito one koji ne paze dovoljno na svoje zdravlje. Svedoci smo sve većeg broja bolesnih ljudi, uprkos sve većem napretku medicine, a rešenja za to bi trebali tražiti u proizvodima koji imaju veliki stepen izlečenja i koji su bazirani na prirodnim stvarkama. Prostat Excell je baš takav preparat i sa svim svojim sastojcima ima za cilj rešenje problema sa prostatom. Bitan deo je vezan za BHP, odnosno simptome koji su povezani sa uvećanom prostatom. BPH je povezana sa prisustvom cirkulišućih muških hormona. Faktori rizika od BPH uključuju starosni i nasledni faktor. Geni svakako igraju ulogu u našim životima, ali sa pravilnim načinom ishrane i fizičkim aktivnostima, možemo ih zaobići ili ih smanjiti u znatnom obliku. Prostat Excell je preparat koji nam pomaže da na neki način promenimo svoj genetski kod, ako je vezan za slabu prostatu. BPH ne izaziva rak prostate, ali može da se desi da pacijent oboli od obe bolesti. Tipični simptomi uvećane prostate uključuju i oslabljeni mlaz urina, naprezanje tokom uriniranja, i sprekan mlaz, često uriniranje, urinarnu retenciju, osećaj peckanja ili bola tokom uriniranja, krv u urinu i tako dalje. Da bi sanirali ili eventualno sprečili ovakve simptome, Prostat Excell je tu da pomogne i omogućiti zdraviji i lepši život.

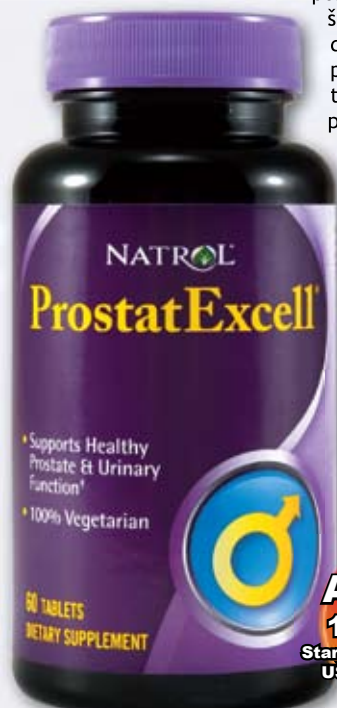
Vežba koja dosta pomaže prostati, prokrvljuje je i daje joj potrebnu energiju je sedeći stav sa spojenim stopalima. Ovakav sed podseća na turski sed i u jogi



je ovaj položaj izuzetno koristan za prevenciju povećane prostate. Svi muškarci stariji od 60 godina, a i mlađi, bi trebalo da uvrste ovu vežbu, po 15 minuta dnevno, što bi idealno odgovaralo prostati. Prostat Excell je suplement koji podržava sve vrste fizičkih aktivnosti jer sa njima će i tablete koje konzumirate biti još delotvornije.

Preporučena upotreba Prostat Excell preparata je jedna tableta uz obrok dva puta dnevno. Za najefikasnije rezultate preporučuje se uzimanje jedne tablete ujutro, a drugu uveče, tokom 30 dana. U jednom pakovanju se nalazi 60 tableta, a treba naglasiti da je proizvod bez konzervansa, veštačke boje i ukusa, šećera, skroba, soje, glutena, kvasca, pšenice, kukuruza, mleka i jaja. Ovo je dobra vest i za sve vegane. Pre upotrebe ovog preparata poželjno je konsultovati nutricionistu ili lekara. Prostat Excell se ne preporučuje osobama mlađim od 18 godina, a takođe treba istaći da se preporučene dnevne doze ne smeju prekoračiti.

Ovaj preparat je dobra opcija za sve muškarce koji vode računa o svom zdravlju, a pogotovo starijim od 50 godina. Preventiva je uvek bila najbolja medicina i treba se držati na toj strani. Prostat Excell je tu da vam pomogne i omogućiti nesmetan rad prostate, kako bi zdravlje vaše prostate uvek bilo na optimalnom nivou. Poboljšajte zdravlje prostate i pojačajte muškost uz Prostat Excell.



**AKCIJA**  
**1380 RSD**

Stara cena: 1990 RSD  
UŠTEDA: 610 RSD

# PANSPOORT HOLOGRAM

– garant kvaliteta, ispravnosti i pouzdanosti!

Na teritoriji Srbije u proteklom periodu došlo je do procvata crnog tržišta. Proizvodi upitnog sastava i neproverenog kvaliteta po cenama daleko ispod konkurentih preplavili su internet stranice. Sve je više preprodavaca koji su se uključili u ovaj veoma unosan posao.



Na ovaj potez naša kompanija se odlučila zbog pojave suplemenata na crnom tržištu koje sadrže 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 neko pokuša da ukloni hologram sa dela gde se proizvod zatvara, ili otvori proizvod, hologram se cepa tako da više ne može da se sastavi. Ako vam neko ponudi proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na [info@pansport.eu](mailto:info@pansport.eu) ili na broj telefona 021/820-555

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

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

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

## TANITA VAGE

- ✓ brzo i precizno merenje mase, procenta masti i hidriranosti organizma
- ✓ odobrene od strane FDA (Administracije za zdravlje i lekove)
- ✓ jednostavne za upotrebu
- ✓ lako prenosive
- ✓ veliki i lako čitljivi displej



**TANITA**  
Monitoring Your Health

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



**SUPER  
PONUDA  
3990 RSD**



**Poklon GEL**

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

# Značaj DOBRE HIDRIRANOSTI za sportiste

Voda je osnovni sastojak krvi, a krv prenosi kiseonik, hranljive materije, hormone i druge supstance do ćelija, istovremeno uklanjajući nusproizvode metabolizma. Voda takođe štiti mozak i kičmenu moždinu od mehaničkih povreda, a predstavlja i ključni element mehanizma regulacije telesne temperature. Stoga ne čudi što je voda i jedan od najvažnijih parametara u održanju sportskih performansi i rezultata na visokom nivou.

Optimalna ravnoteža telesnih tečnosti u organizmu naziva se euhidracija; kada je nivo tečnosti u organizmu ispod normalnog govori se o hipohidraciji ili dehidraciji (ako se radi o ozbiljnijem gubitku); nivo tečnosti iznad normalnog predstavlja stanje hiperhidracije. Nivo tečnosti u ljudskom organizmu regulisan je pomoću sistema koji vrše neprekidnu kontrolu nivoa tečnosti, a tu učestvuju bubrežni sistem, pluća, brojni hormoni i enzimi koji rade na podešavanju količine tečnosti koja treba da se izbacili ili zadrži.



## Koristi od održanja ravnoteže telesnih tečnosti

Tečnost se u organizmu nalazi unutar i izvan ćelija. Održavanje ravnoteže za vreme vežbanja pomaže da se sportski rezultati održe na visokom nivou pomoću sledećih mehanizama:

- » Smanjenja porasta srčane frekvencije
- » Smanjivanja povećane unutrašnje temperature organizma
- » Povećanja efikasnosti rada srca
- » Povećanja minutnog volumena srca
- » Poboljšanja prokrvljenosti kože
- » Redukcije ukupne neto potrošnje glikogena u mišićima

Međutim, uprkos tome, većina sportista u toku teninga doživi poremećaj hidracije, čak i kada im je tečnost dostupna (voljna dehidracija) što neizbežno dovodi do pada sportskih performansi, a što potvrđuju brojna velika istraživanja. Ne postoji alternativa, oni koji vežbaju moraju slediti strategije kojima će održati optimalno stanje hidracije. Ukoliko se sportisti oslone samo na osećaj žeđi, nemoguće je uneti adekvatnu količinu tečnosti za vreme fizičke aktivnosti jer je žeđ zakasneli signal. Čekanje da se javi osećaj žeđi gotovo sigurno dovodi do dehidracije.

Faktori koji prvenstveno utiču na unos tečnosti jesu žeđ i ukus napitka.

Ljudi su skloni da konzumiraju više onoga što po njima ima bolji ukus. Osećaj žeđi često se ne

javlja dok sportista ne izgubi 1,5 do 2 l tečnosti iz organizma, a tada je već kasno. Učestalost unosa tečnosti trebalo bi da

bude barem jednom na svakih 15 min u toku vežbanja jer se tečnost gubi velikom brzinom pa je teško nadoknaditi. Takođe, od velike važnosti je da u organizmu postoji stanje hidracije pre započinjanja vežbanja.

U nekim sportovima, sportisti pokušavaju da postignu poželjan izgled (gimnastika, bodi bilding) ili određenu telesnu težinu u okviru kategorije (boks, rvanje). Trebalo bi imati u vidu da može biti potrebno 24 h da se dehidrirani sportista vrati u stanje hidriranosti, a to može potencijalno ugroziti ishod treninga ili čak takmičenja. Sa druge strane, pojedini sportisti teže ka tome da budu superhidrirani (npr trkači na duge staze) jer gube veliku količinu tečnosti tokom treninga ili takmičenja. I ovde treba biti oprezan. Još jedan bitan podatak koji se intenzivno istražuje u poslednje vreme je veza između rezultata postignutih kada se koristi obična voda ili sportski napici koji sadrže, u različitom stepenu, ugljene hidrate i elektrolite. Dodavanje ugljenih hidrata tečnostima donosi sportistima izvesne prednosti nad običnom vodom. Novije studije ukazuju na to da uključivanje hidrata u rastvor za rehidraciju poboljšava sposobnost sportiste da održava ili poveća radni kapacitet i odloži pojavu iscrpljenosti.

## Zanimljivosti vezane za procenat tečnosti u organizmu

- » 66% ukupne telesne mase čoveka čini tečnost
- » 65% ukupne zapremine tečnosti nalazi se unutar ćelija
- » 75% adekvatno hidriranih mišića čini voda
- » 32% kostiju čini tečnost
- » Masno tkivo sadrži samo oko 10% sadržaja tečnosti
- » 60% telesne mase prosečnog muškarca čini tečnost
- » 50% telesne mase žene čini tečnost
- » 40% telesne mase gojaznih čini tečnost
- » 70% telesne mase sportista čini tečnost...



## Literatura korišćena u izradi teksta:

- 1: Naharudin MN, Yusof A. Fatigue index and fatigue rate during an anaerobic performance under hypohydrations. PLoS One. 2013 Oct 30;8(10):e77290.
- 2: Peikert J, Miller KC, Albrecht J, Tucker J, Deal J. Pre-exercise ingestion of pickle juice, hypertonic saline, or water and aerobic performance and thermoregulation. J Athl Train. 2014 Mar-Apr;49(2):204-9.
- 3: Manz F, Wentz A. 24-h hydration status: parameters, epidemiology and recommendations. Eur J Clin Nutr. 2003 Dec;57 Suppl 2:S10-8.
- 4: Cheuvront SN, Kenefick RW, Sallanek KJ, Ely BR, Sawka MN. Water-deficit equation: systematic analysis and improvement. Am J Clin Nutr. 2013 Jan;97(1):79-85.



# Kako da SPREČITE sportsku povredu?

Ponavljani isti pokreti koji su specifični za određeni sport (zaveslaj u plivanju, šut u fudbalu, česte vežbe određene partije mišića u teretani...), dovode do prekomernog opterećenja mekotičnih struktura trenažnim opterećenjem (overuse injury). Ovo se javlja kao posledica često ponavljanih napornih pokreta na treningu (trening stres) ili jednog veoma intenzivnog opterećenja u okviru treninga (acute injury).

## Kako utiču trening i suplementacija?

- Trening snage dovodi do povećanja snage i mase mišića, čime se povećava stabilnost zglobova i otpornost na povrede. Pravilno doziran i postepen trening štiti od povreda mišića i tetiva.
- Vežbe istezanja obezbeđuju pun obim pokreta u zglobovima, sprečavajući povrede mišića i tetiva.
- Suplementacija i adekvatna ishrana doprinose kvalitetnijoj građi tkiva, povećavajući sadržaj kolagena u njima. Kolagen je odgovoran za čvrstinu mekih tkiva, pri čemu je vitamin C neophodan za pravilnu sintezu kolagena u našem telu. U prevenciji i oporavku od povreda suplementacija preparatima kolagena, glukozamina, hijaluronske kiseline pokazuje pozitivne efekte.

## Saveti za sprečavanje povrede u sportu

- **Zagrevanje** - pravilno zagrevanje podiže temperaturu u mišićima, ligamentima i tetivama, povećava prokrvljenosti i povećava elastičnost tih struktura. Na taj način naše telo i mišiće pripremamo za opterećenja tokom treninga. Ovo je posebno važno kod teških treninga.

- **Postepeno napredovanje u treningu** - pravilno doziranje težina i opterećenja u treningu, kao i progresija treninga u nedeljama (mikro i mezociklusima) čuva mišiće i tetive od povreda. Forsiranje težina i opterećenja može dovesti do istegnuća i pucanja mišića!!! Suština treninga je stimulus našem telu da se prilagođava na povećane zahteve. Stimulus treba da je odgovarajući kako bi mišići najbolje rasli!

- **Pravilna tehnika** - izvođenje vežbe pogrešnom tehnikom je siguran put ka povredi. Ako niste sigurni, ili imate dilemu, pitajte iskusnog vežbača ili instruktora u teretani. Vežbanje sa prevelikim težinama (za koje vaši mišići nisu spremni) dovodi do grešaka u tehnici, što nepravilno opterećuje mišiće i zglobove.

- **Vežbajte celo telo** - ravnomerni razvoj celog tela održava balans snage mišića koji



## Saveti za pravilan trening:

- » **Obavezno zagrevanje pre sportske aktivnosti:** povećava cirkulaciju u mišiću, podiže temperaturu, metaboličke procese i elastičnost mišića. Ovim se mišić priprema za fizičke napore i značajno se smanjuje rizik od nastanka povrede mišića.
- » **Trening završiti cool down-om** što pomaže mišićima da se brže oslobode štetnih metaboličkih produkata nastalih tokom fizičke aktivnosti. U ovu fazu treninga trebalo bi uključiti obavezno istezanje mišića
- » **Voditi računa o snazi i elastičnosti mišića.** Mišić koji je dobro prethodno pripremljen, spreman je da izdrži napore treninga i takmičenja. Slabija snaga mišića dovodi do poremećaja koordinacije što može dovesti do povreda mišića. Takođe, nedovoljno elastičan mišić je sklon povredama.

učestvuju u pokretu zglobova, što pravilno opterećuje zglobove i obezbeđuje pravilan pokret.

- **Istezanje** - ovo je veoma važna faza treninga, naziva se još i cool down (hlađenje). Istezanjem na kraju treninga pripremamo telo za sledeći trening. Mišići koji se ne istežu su kruti, skraćenog obima pokreta u zglobovima i veoma su skloni povredi.

- **Bol je granica** - mišići imaju ogroman potencijal za rast, ali sa druge strane mišići, ligamenti i tetive imaju svoje granice elastičnosti. Velika opterećenja kojima ih izlažemo nekada mogu biti na granici mogućeg.

## - Suplementacija:

1) **Amino kiseline** - određene amino kiseline štite mišiće od oštećenja i pomažu u oporavku nakon intenzivnih treninga. BCAA - amino kiseline razgranatog lanca imaju antikataboličku ulogu vezano za trening i podstiču lučenje hormona rasta, glutamin - igra važnu ulogu u metabolizmu proteina, sprečava razgradnju proteina i smanjuje efekat kataboličkog hormona kortizola, L-karnozin (beta Alanin) - sprečava nastanak kiselosti u mišićima tokom treninga i ubrjava oporavak nakon intenzivnih treninga.

2) **Proteini** - Whey protein podrazumeva nabolji način nadoknade proteina i amino kiselina našem telu posle teških treninga. Adekvatan unos proteina je jedini način da izgradimo kvalitetne mišiće, a Whey protein je najbolji put ka tom cilju.

3) **Antioksidansi** - svaki trening predstavlja stres za naš organizam. Taj stres se naziva oksidativni stres i posledica je oštećenja koji izazivaju slobodni radikali (molekuli nastali u intenzivnom metabolizmu ćelija). Sve ovo je posledica intenzivnih treninga, a način da uklonimo negativni efekat oksidativnog stresa je suplementacija antioksidansa. Različite vrste voća i povrća su bogate ovim supstancama, ali često nismo u mogućnosti da pojedemo toliko raznovrsnog bilja. Preporuka su kvalitetni proizvodi Alfa lipoijske kiseline i multivitaminski kompleks My Favorite Multiple Energizer.

4) **Zaštita zglobova** - Glukozamin, MSM, kolagen i kombinacija drugih supstanci omogućavaju dobar opravak mišićno-zglobnog sistema od napornih treninga. Brojne mikropovrede nakupljaju se u našem telu kao rezultat intenzivnih treninga. Suplementacija omogućava našem telu brži oporavak mišića i tetiva. Preparati iz ove grupe su Animal Flex, Joint Repair, Elasti Joint.



**Post workout meal:** nadoknada nakon treninga ima tri faze: a) neposrednu nadoknadu tečnosti, elektrolita i glukoze b) punjenje glikogenskih depoa c) unos proteina (podsticanje anabolizma). Sve ovo treba obaviti u periodu od najduže 2 sata nakon treninga. U tom periodu su naši mišići stimulisani treningom, najraspoloživiji za nadoknadu supstanci i započinjanje anaboličkih procesa. Ako propustimo ovu fazu, kasnija nadoknada nakon treninga podrazumeva nadoknadu tečnosti, elektrolita i ugljenih hidrata. Za tu namenu postoje odlični izotonični napici i sostar koji obezbeđuju adekvatnu nadoknadu posle napornih treninga, naročito u letnjim mesecima kada su gubici tečnosti i elektrolita pojačani. Za nadoknadu glikogena postoje odlični preparati koji vam obezbeđuju pouzdanu i brzu nadoknadu glikogena u telu: Carbslam (ugljeni hidrat kukuruznog skroba), dekstroza, maltodekstrin. Za nadoknadu amino kiselina i proteina nakon treninga koristiti proteine sa brзом apsorpcijom (whey hidrolizat) kao i amino kiseline (BCAA, glutamin).

# BEZ VOSKA!

U poslednjim decenijama Rimske imperije, ispunjenim degradacijom, korupcijom i dekadencijom, jedan od statusnih simbola predstavljao je i broj statua izloženih u baštama. Kao i u svakom poslu, i tržište statua bilo je ispunjeno i dobrim i lošim skulptorima i trgovcima. Kako je imperija postajala sve pohlepnija, a društvo okrenuto sveopštem narcizmu, oni loši su davali sve od sebe da ugrabe što više koristi. Skulptori su bez velikog razmišljanja dodavali vosak kako bi prikrili pukotine i odlomljene komadiće mermera, a većina ljudi nije mogla da uoči razliku u kvalitetu. Tako načinjene statue bi, prirodno, počele da se tope pod dejstvom sunčeve svetlosti u vrtovima i foajeima. Za statue autentičnog, istinskog kvaliteta, izvajane od strane dokazanih majstora, zainteresovani su morali da posećuju posebnu pijacu umetnina, i da potraže tezge sa oznakama "sine cera", što znači "bez voska". Svako od nas, takođe, traži prave vrednosti svuda oko sebe: u svojim prijateljima, institucijama, uslugama i proizvodima koje kupuje. Kod ljudi, više od svega drugog, vrednujemo otvorenost i iskrenost koje dolaze od tog stanja "sine cera". Zahtevamo ga od ljudi koji nas predvode, ustanova koje utiču na naše živote, od medija, poslovnih ljudi i sportskih heroja. Isto tako, i još i više, moramo ih zahtevati od samih sebe.

**Integritet** predstavlja osnovni standard svake lične moralnosti i etike. On *ne zavisi od situacije* u kojoj se nalazite i predstavlja vaš nepomerivi oslonac. Osvrnite se oko sebe - iako je bez nje sve ostalo samo fasada, ionako mala količina integriteta koju povremeno opažate svakodnevno postaje sve manja. Sposobnost da gledamo i vidimo iza nečije spoljašnjosti je ključna razvojna karakteristika u prelasku od adolescencije ka zrelim godinama.

Nažalost, većina ljudi nastavlja da bude obuzeta velikim rečima, popularnošću, upadljivim izgledom ili skupim stvarima. Oni nastavljaju da žive ubeđeni da su ove spoljašnje stvari ono što je zaista bitno i osuđeni su da žive plitke živote. Osobe koje zavise od statusa ili izgleda kako bi se osećale dobro u sopstvenoj koži neizbežno čine sve što mogu kako bi pojačali utisak koji ostavljaju - i čine proporcionalno malo kako bi razvili unutrašnje vrednosti i obezbedili lični rast. Paradoks je da su upravo oni koji se najviše trude da impresioniraju druge često najmanje impresivni.

Preveliko upinjanje da se deluje moćno je samo pokušaj da se sakrije nesigurnost. (Svaki put kada primetite da neko stvara buku, baca tegove i upadljivo je glasan na treningu - još ako, na primer, nosi i kapuljaču mada je u teretani sasvim toplo - eto sjajne ilustracije!) Integritet koji ojačava naš unutrašnji sistem vrednosti je istinska osnova svakog čoveka. Posvećenost životu zasnovanom na integritetu u apsolutno svakoj situaciji pokazuje da je vaša reč (ponovo podvlačim - reč data drugima, ali i (pogotovo!) ona data sebi) značajnija od bilo čega drugog. To znači da ne zasnivate svoje odluke na tome da budete popularni, politički korektni ili da ugađate sebi



čineći time više štete no koristi - radite ono što je ispravno, a ne ono što je u modi i što vam olakšava stvari držeći vas u mestu umesto da vas vodi napred. Znae da je istina apsolutna i da ona nije sredstvo za manipulaciju ni sobom ni drugima. I, zbog toga, pobeđujete na duže staze, kada su uložili najveći. Kada bih mogao da vam pružim jedinu instrukciju za pravo predvodništvo i način života koji predstavlja istinski stalni podsticaj sebi i uzor okruženju, to bi bilo: ponašajte se na način koji stalno postavlja primer dostojan imitacije od strane vaših prijatelja, vaše dece, vaših poznanika i vaših podređenih. Drugim rečima, ukoliko oni ne bi činili ono što vi činite, to ne bi trebalo da radite ni vi. Ukoliko zahtevate od svoje dece da srede svoju sobu, neka oni provere urednost vaše sobe, kuhinje, ostave, garaže. Ako insistirate na iskrenosti kao najvećoj vrednosti, budite spremni na kritike povodom makar i najmanje neiskrenosti. Ako upozoravate na loše strane pića i razuzdanog života, obratite pažnju na svoju (ne) umerenost u tim stvarima. Ako ste doneli odluku da posvetite vreme sebi i otpočnete sa strukturisanim programom vežbanja i ishrane, dali ste reč sebi (i drugima) i vrednujte je onoliko koliko istinski zaslužuje. Ako govorim svojim klijentima o ispravnosti određenog načina ishrane i prednosti specifičnih treninga, a svojim izgledom i ponašanjem ne demonstriram upravo te koristi i prednosti, skulptura mog integriteta je maskirana voskom do sramotnih razmera.

Svuda oko sebe imamo slične primere. Političari, poslovni ljudi, samozvani stručnjaci i autoriteti (pogledajte samo "personalne trenere" u teretani u kojoj vežbate!) ne shvataju kako ono što jesu govori toliko glasno da niko zaista ne obraća pažnju na ono što govore. Ukoliko ono što jeste odgovara onome što govorite, vaš život će zaista govoriti gromko i silovito. Da bih vas (i sebe), podsetio na odgovornost koju imamo da živimo *bez voska*, sa neprestanom svešću o iskrenosti i integritetu, navodim pesmu Edgara Guesta "Propovedi koje vidimo" (originalna pesma se rimuje, ali takav prepev je, na žalost, van mojih prevodilačkih moći):

*"U svakom trenutku radije bih gledao pobjednika nego ga slušao. Radije bih da pobjednik korača uz mene, nego da mi samo pokaže put. Oko je bolji učenik i spremniji je nego uho. Dobar savet je zbunjujući, ali primer je uvek jasan. Najbolji od svih učitelja su oni koji žive svoje savete. Jer, ono što je svakom potrebno je da vidi istinitost u delima. Mogu brzo da naučim kako to da uradim, ako mi dozvoliš da vidim da je već urađeno. Mogu da gledam tvoje ruke kako delaju, ali tvoj jezik može projuriti prebrzo. Lekcije koje mi kazuješ mogu biti veoma mudre i istinite. Ali, radije ću učiti te lekije posmatrajući ono što radiš. Jer, lako mogu pogrešno razumeti tebe i uzvišene savete koje mi pružaš. Ali ne mogu pogrešno razumeti tvoja dela i način na koji živiš. U svakom trenutku bih radije gledao pobjednika nego ga slušao."* Zato: majko, oče, prijatelju, političaru, poslovni čoveče, glumče, pevačice, sportisto, treneru, čitaoče ovog teksta - **ne govorite mi** kako da živim. **Ne govorite drugima** kako da žive.

**Pokažite to svojim delima.** Ukoliko to činite, bićete uzori. Ukoliko ne, zauvek ćete ostati samo iskrzane figure ispunjene voskom. Verujete u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.

Za sva dodatna pitanja možete me kontaktirati na [iseni@XTNsity.com](mailto:iseni@XTNsity.com), ili potražiti moje savete na [www.XTNsity.com](http://www.XTNsity.com).



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



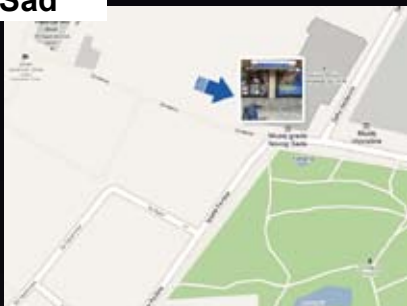
Takode, u korak sa trendovima,  
omogućili smo i oglašavanje na  
Pansport sajtu u delu fitness centri  
([www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna](http://www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna))  
pomoću osnovnog, srebrnog ili  
zlatnog paketa.



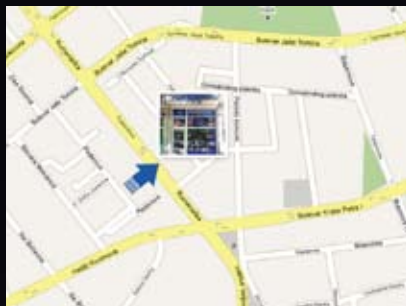
- Dodatne informacije na [fitnesscentri@pansport.eu](mailto:fitnesscentri@pansport.eu) -

## PANSport prodavnice

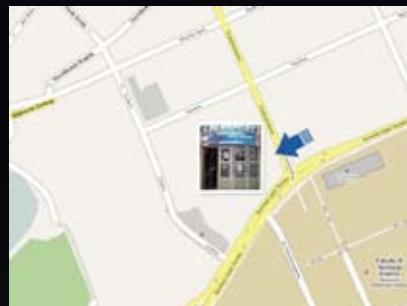
### Novi Sad



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

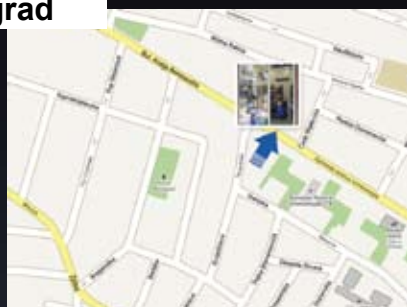


Novi Sad, Rumenačka 108,  
021/636-56-99, 062/808-46-09

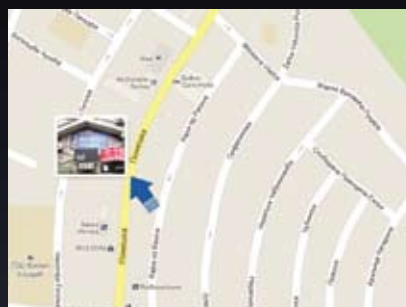


Novi Sad, Stražilovska 16,  
021/533-613, 062/808-46-10

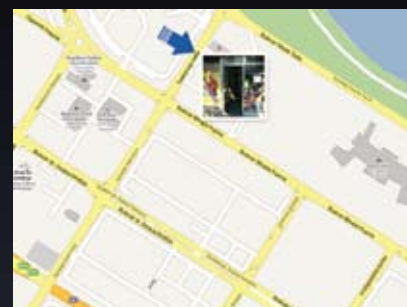
### Beograd



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

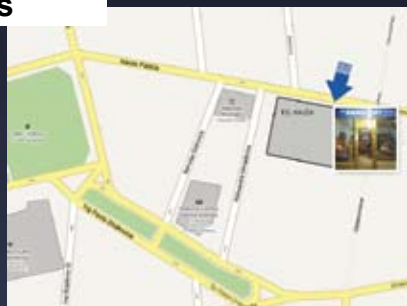


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),  
011/357-39-91, 062/808-46-04

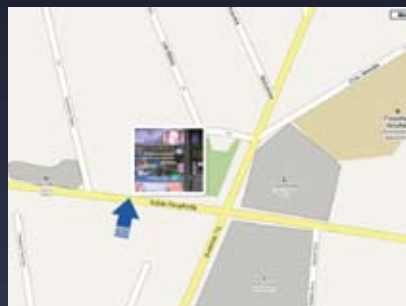


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10  
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

### Niš

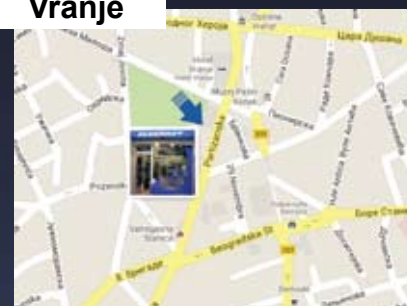


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,  
018/523-720, 062/808-46-14



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](http://www.pansport.eu)

## MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**NOVI SAD 1** Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**BIJELJINA** Nušićeva 32, +387 55/203-021



## OVLAŠĆENE PRODAVNICE

**ČAČAK**

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

**KRALJEVO**

Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;

**PANČEVO**

Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

**SOMBOR**

Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

PANSport svojim cenjenim potrošačima starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju, omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim maloprodajnim objektima, uz obavezno prilaganje lične karte na uvid. Molimo penzionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

## DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik **kurirske službe BEX**:

0,35 -2 kg - 150 din; 2-5 kg - 170 din; 5-10 kg - 270 din; 10-20 kg - 470 din; 20-30 kg - 570 din; 30-50 kg - 700 din;

50 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - svaki naredni kilogram se naplaćuje 10 din,

na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za komintenete koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 0,3% od vrednosti fakture.

**VAŽNO!**

Za sve narudžbine preko 6000 din PANSport snosi troškove dostave; ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPĘĆU 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 šaljem 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.