

# PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

## BILTEN

IZDANJE JUL - AVGUST 2016

besplatan  
primerak

## SRPSKA "DŽEPNA" SNAGATORKA

Pan Intervju sa  
**ALEKSANDROM  
ARANITVIĆ,**  
državnom  
rekorderkom  
u powerliftingu

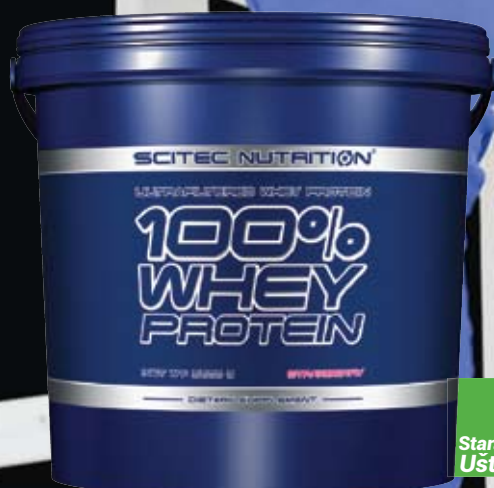
10 tableta

**AKCIJA**  
290 RSD

Stara cena: 420 RSD  
Ušteda: 130 RSD



**Naučite kako  
pobediti  
upalu  
mišića**



**AKCIJA**  
9990 RSD  
Stara cena: 12940 RSD  
Ušteda: 2950 RSD

5 kg



**PANSPORT**  
[www.pansport.eu](http://www.pansport.eu)

Bilten pišu...



**Branka Patić-Macan** –  
diplomirana novinarka



**Dr. Ognjen Peđa Tutorov**  
- lekar, MSc sportske  
medicinske sa fizioterapijom,  
instruktor ronjenja na dah



**Dr. Slaviša Stojić** - lekar,  
savetnik za ishranu



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



**Radmila Jovanović**  
- diplomirani inženjer  
tehnologije



**Bojan Škodrić** –  
personalni trener



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



**Aleksandar Kukulj** -  
prvak Srbije u džudou



**Nenad Kolev** - šampion  
Srbije u bodybuilding-u



**Milan Grozdanović** - Konzul  
- šampion Srbije i Balkana  
u mrtvom dizanju



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



**Momir Iseni** - fitnes  
i motivacioni trener,  
nutricionista (ISSA)



**Dragan Bakonović** - trener  
brazilskog Jiu Jitsu-a

# NA PANSPORT FORUMU

([www.pansport.rs/forum](http://www.pansport.rs/forum))

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



## Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

"Kako da najbrže dobijem trbušnjake?" je samo jedno od pitanja koje su našim saradnicima postavili na forumu. Pozivamo vas da nam napišete svoj trening plan, plan ishrane, šta biste voleli da kupite od suplementacije, a naš više nego stručni tim će vam potpitanjima i korisnim savetima dati prave smernice kako da postignete zacrtani cilj.

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

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

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



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

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

i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport\_suplementacija



Subscribe to  
Our YouTube



## SADRŽAJ

3 **PAN vesti**

4-5 **Akcije i super ponude**

6-7 **POWER linija**

8-9 **Preporučeno iz PANSport-a**

Natrol podrška vašem zdravlju  
Snaga, volja, izdržljivost - M.P.ACT

10-11 **Kutak iz teretane**

Trening posle četrdesete  
Trening nogu dopunjen super serijama

12-13 **PAN intervju:** Aleksandra Aranitović

14-15 **PAN sportovi**

Girevoy sport  
5 proverenih načina da poboljšate vaš jiu  
jitsu

16-19 **Preporučeno iz PANSport-a**

Pravi izbor amino kiselina  
Tribulus Maximus  
Neizostavni delovi opreme za svaku urbanu  
fitness devojku

20-21 **Saveti lekara**

Stiglo je leto  
Kako pobediti upalu mišića?

22 **Najuspešniji vežbači veruju u ono što rade**

# JOŠ JEDNA USPEŠNA SEZONA

## IZAZOV Dokaži da si najjači!

Uskoro se završava još jedna sezona Pansport izazova, pod sloganom DOKAŽI DA SI NAJJAČI! I ovu sezonu obeležilo je dobro druženje, takmičarski duh i predanost takmičara. Polovinom jula je veliko finale, gde će se učesnici takmičiti u zbiljovima i naskocima na kutiju za titulu "DOKAZANO NAJJAČI".

## PANSPORT AKTIVNOSTI

Pansport je deo svih važnih sportskih i edukativnih manifestacija na temu sporta, ishrane i zdravlja koje su organizovane u Novom Sadu, Beogradu, a često i drugim gradovima Srbije. Tako smo bili prisutni na bodibilding takmičenjima u Beogradu i Jagodini, učestvovali smo na 2. Kongresu o doping u sportu, održanom u organizaciji ADAS-a u Beogradu, dali smo podršku takmičarima na polumaratonu u Somboru, kao i na Ultra maratonu na Paliću. Edukativni deo upotpunili smo učešćem na seminaru "Fitness stav" u Novom Sadu, i na konferenciji "Sport, zdravlje, rekreacija" u Beogradu. U sopstvenoj organizaciji napravili smo takmičenje u izdržaju, koje su svi posetioci novosadiske plaže Štrand ispratili s oduševljenjem.



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

## PANSPORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

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



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

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

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

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

Proizvodi na koje se ne lepi PANSPOORT hologram.

## PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

... prezentacije i takmičenja...



## POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

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

...brendiranje vaše teretane...



...i još mnogo toga...

# AKCIJE I SUP

## SCITEC NUTRITION CARNI-X 500 mg

KAPSULE SA 500mg L-CARNITINA ZA UBRZANO SAGOREVANJE MASNIH NASLAGA TOKOM TRENINGA



Carni X poboljšava sagorevanje masnoća u toku treninga, podiže energetski nivo organizma i odličan je za upotrebu pre aerobnog treninga.

**Preporučena upotreba:** 1 kapsula sa vodom 60 min pre treninga.

**Pakovanje:** 60 kapsula

**AKCIJA**  
990 RSD  
Stara cena: 1290 RSD  
Ušteda: 300 RSD

## SCITEC NUTRITION 100% WHEY ISOLATE

84% ČISTOG IZOLATA PROTEINA SURUTKE PO PORCIJI

Štiti mišićno tkivo od razgradnje i snažno utiče na pojačanu izgradnju mišićne mase. Ne sadrži laktozu, pa nema ni bojazni od nadimanja.

Prisustvo materija koje podižu imunitet (imunoglobulini) je veće i u odnosu na ostale visokokvalitetne proteinske preparate, jer je posebna pažnja posvećena njihovom očuvanju. Sadrži minimalne količine masti i šećera.

**Preporučena upotreba:** Pomešati jednu porciju (25 g=2/3 dozera) sa 300 ml vode, obranog mleka ili bilo kog dugog napitka. Konzumirati nakon treninga.

**Pakovanje:** 2 kg



**SuperPonuda**  
6960 RSD

## SCITEC NUTRITION 100% CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIČNU MASU

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

**Preporučena upotreba:** uzimati 1 porciju dnevno na prazan stomak, nakon treninga. Piti 400ml tečnosti. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

**Pakovanje:** 300 g i 500 g



**SuperPonuda**  
1290 RSD

**SuperPonuda**  
850 RSD

## SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE

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

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

**Pakovanje:** 200 i 500 tableta



**SuperPonuda**  
2480 RSD

**SuperPonuda**  
1350 RSD

## SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINO KISELINA

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

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

**Pakovanje:** 90 kapsula



**SuperPonuda**  
890 RSD

## MUSCLE PHARM ASSAULT

KOMPLETNA FORMULA ZA PRE TRENINGA, NAMENJENA OZBILJNIM SPORTISTIMA

Assault formula za konzumaciju pre treninga je jedna od najnaprednijih i najkompletnijih formula na tržištu. Dizajnirana je sa velikom preciznošću kako bi sportistima omogućila vrhunski performanse na treningu i bolje rezultate na takmičenjima. Assault ima petostepeni sistem dostave sastojaka koji omogućava da svih 5 glavnih elemenata budu obuhvaćeni: veličina, energija, fokus, snaga, izdržljivost.

**Preporučena upotreba:** pomešati 1/2-1 dozirne merice proizvoda sa 4-5 dl vode. Uzimati 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno. Najbolji rezultati se postižu ako se tokom upotrebe ovog proizvoda uzima najmanje 3,5 l vode dnevno. Za teške treninge: 1 dozirna merica sa 3,5-5 dl vode 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno. Za lakše treninge 1/2 dozirne merice sa 2,5-3,5 dl vode 20-30 minuta pre treninga.

**Pakovanje:** 435 g

**Ukus:** voćni punč



**AKCIJA**  
3960 RSD  
Stara cena: 4690 RSD  
Ušteda: 730 RSD

## DYMATIZE NUTRITION ELITE WHEY PROTEIN

70% PROTEINA IZOLATA I KONCENTRATA SURUTKE PO DOZI, DELIKATNOG UKUSA

Elite Whey Protein je savršena mešavina jonski izmenjenog izolata proteina iz surutke, koncentrata surutke i peptida iz surutke. Svaka doza snabdeće Vas sa dodatnih 25g najkvalitetnijeg proteina i samo 1g šećera. Pomaže u očuvanju, izgradnji mišićne mase i poboljšava oporavak nakon intenzivnih treninga.

**Preporučena upotreba:** sadržaj dozera rastvoriti u 2-3 dl mleka, voćnog soka ili vode, mešati minimum 20 sekundi dok se ne rastvori. Konzumirati: 1. posle treninga sa ili bez prostih ugljenih hidrata 2. između dva obroka 3. pred spavanje ili 4. nakon noćnog sna

**Pakovanje:** 2.27 kg

**Ukus:** čokolada



**AKCIJA**  
6790 RSD  
Stara cena: 8420 RSD  
Ušteda: 1630 RSD

## SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA

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

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

**Pakovanje:** 300 g i 600 g



**SuperPonuda**  
3330 RSD

**SuperPonuda**  
1880 RSD

## SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

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

**Preporučena upotreba:** Uzmite 1 kapsulu 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate uzmite 1 dodatnu nakon buđenja

**Pakovanje:** 90 kapsula



**SuperPonuda**  
2280 RSD

# PER PONUDE

## SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN KOMPLEKS ULTRAFILTRIRANOG KONCENTRATA PROTEINA SURUTKE

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

**Preporučena upotreba:** 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode/mleka i konzumirati nakon treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati po potrebi još 1-2 puta.

**Pakovanje:** 500 g, 5kg

**Ukus:** čokolada, jagoda, vanila, tiramisu, mlečna čokolada (u zavisnosti od pakovanja)



## UNIVERSAL NUTRITION CARNI TECH

SAGOREVAČ MASTI U TEČNOM STANJU SA ZA UBRZANO SAGOREVANJE

SUVIŠNIH MASNIH NASLAGA



Carni Tech sadrži 1300 mg L-Karnitina po dozi, kao podršku sagorevanju masnih naslaga. Pored L-Karnitina sadrži i kofein i tirozin - za maksimalni energetski priliv pre treninga. U tečnoj je formi, što osigurava brzu apsorpciju i visoku efikasnost.

**Preporučena upotreba:** zimati jednu dozu (32 ml) dnevno pre treninga.

**Pakovanje:** 437 ml

**Ukus:** citrus-koktel

**AKCIJA**  
2480 RSD  
Stara cena: 3550 RSD  
Ušteda: 1070 RSD

## ISOSTAR HYDRATE & PERFORM DRINK (FLASICA)

OSVEŽAVAJUĆI IZOTONIČNI NAPITAK ZA OPORAVAK, ENERGIJU I OPTIMALNU NADOKNADU TEČNOSTI I VAŽNIH MINERALA

Osveženje uz optimalnu nadoknadu tečnosti i važnih minerala. Idealan je za piće pre, za vreme i nakon fizičkih aktivnosti. Omogućava oporavak i regeneraciju, daje energiju i povećava performanse. Ima izbalansiran odnos prostih i složenih ugljenih hidrata, vitamina, minerala i važnih elektrolita što mu daje izotonično dejstvo. Napravljen je sa prirodnim bojama i aromama, bez zaslađivača.

**Preporučena upotreba:** 1 flašica pre, u toku ili nakon fizičke aktivnosti, i/ili u toku dana između obroka.

**Pakovanje:** 500 ml

**Ukusi:** limun, narandža, freš

**AKCIJA**  
90 RSD  
Stara cena: 150 RSD  
Ušteda: 60 RSD



## GRENADE BLACK OPS™

SLOŽEN SISTEM ZA GUBLJENJE MASNIH NASLAGA KOJI POBOLJŠAVA MENTALNE I FIZIČKE PERFORMANSE

Black ops™ je precizno tempirani stimulan - idealan za HIIT (intervalni trening visokog intenziteta). Daje energiju iz masti i poboljšava fokus i intenzitet tokom treninga



**SuperPonuda**  
4990 RSD

100 kapsula

**Preporučena upotreba:** Uzeti 1 kapsulu sa vodom, nakon buđenja, na prazan stomak; 30 minuta pre ručka ili pre napornog treninga. Uzimati najmanje 8 čaša vode dnevno. Otvaranje: Držati pakovanje uspravno i okrenuti poklopac za 90° uprotno od smera kazaljki na satu. Sačuvati pakovanje zbog uputstva za upotrebu.

**Pakovanje:** 100 kapsula ; 4 kapsule

**SuperPonuda**  
250 RSD

4 kapsula

## NUTRABOLICS HYPERWHEY

MEŠAVINA MIKROFILTRIRANOG IZOLATA I ULTRAFILTRIRANOG KONCENTRATA PROTEINA IZ SURUTKE, ZA BRŽI MIŠIČNI RAST I OPORAVKA



**AKCIJA**  
480 RSD  
Stara cena: 590 RSD  
Ušteda: 110 RSD

Hyperwhey je izuzetno ukusna proteinska mešavina sa niskim procentom ugljenih hidrata i odličnim profilima amino kiselina. Skraćuje vreme oporavka i ima pozitivan uticaj na izgradnju mišića i zaštitu od razgradnje.

**Preporučena upotreba:** Razmutiti 1 - 1,5 mericu proteina u 2-3 dl vode ili obranog mleka, u zavisnosti od željene gustine. Uzimati nakon završenog treninga, a dodatno u toku dana u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa proteina putem hrane), najbolje ujutru ili između obroka..

**Pakovanje:** 2.27 kg

**Ukusi:** čokolada, vanila, jagoda

## ISOSTAR HIGH PROTEIN BAR 25%

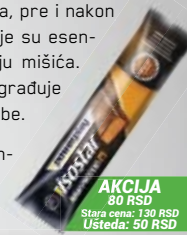
PROTEINSKA ŠTANGLICA SA 25% PROTEINA

Isostar High Protein bar je specijalno dizajnirana proteinska štanglica koja snabdeva mišiće važnim nutrijentima između obroka, pre i nakon treninga. Sadrži 8,8 g proteina sa amino kiselinama koje su esencijalne za sprečavanje razgradnje mišića i za izgradnju mišića. Takođe, sadrži saharozu - šećer koji se izuzetno brzo razgrađuje do glukoze u krvi i mišići mogu momentalno da ga upotrebe.

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

**Pakovanje:** 35 g

**Ukusi:** lešnik, jagoda



**AKCIJA**  
80 RSD  
Stara cena: 130 RSD  
Ušteda: 50 RSD

## BIOTECH USA 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA POVEĆANJE MIŠIČNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

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

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

**Pakovanje:** 500 g



**SuperPonuda**  
1350 RSD

## NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

Jači imunitet, podrška radu kardio-vaskularnog i nervnog sistema, kao i digestivnog trakta su zadaci koje je Natrol Inc. postavio kao misiju u proizvodnji dodataka ishrani. Postavljene zadatke Natrol Inc. već dugi niz godina ostvaruje na zadovoljstvo svih koji su odlučili da iskoriste blagodeti koje nude suplementi ovog proizvođača.

200 kapsula



**SuperPonuda**  
2190 RSD

180 tableta



**SuperPonuda**  
1640 RSD

90 galkaps.



**SuperPonuda**  
1100 RSD

60 tableta



**SuperPonuda**  
1260 RSD

60 tableta



**SuperPonuda**  
1490 RSD

# POWER LINIJA

PANSPORT POWER LINIJA PROIZVEDENA JE U EU I POSEDUJE SVE PRATEĆE CERTIFIKATE

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



## OSTANITE SNAŽNI UZ PANSPORT POWER LINIJU

2014. je godina u kojoj smo stvorili prvi Power proizvod. Imali smo viziju u kojoj smo želeli da vam ponudimo svoje znanje o suplementaciji koje smo stekli tokom godina poslovanja. To znanje smo nazvali Power Protein. Nastojimo da širimo svoje znanje svakodnevno i želji da ga podelimo sa vama. Predstavljamo vam PANSPORT POWER LINIJU

### POWER WHEY ISOLATE



SuperPonuda  
6290 RSD

**POWER WHEY ISOLATE BEZ LAKTOZE** sa 86% proteina (ukus čokolade) odnosno 90% proteina (ukus vanile) je visokokvalitetna mešavina proteina surutke, na prvom mestu izolata i hidrolizata, dve najčistije forme proteina, oslobođene masnoća i laktoze. Izolat proteina surutke sadrži 90%+ proteina. Hidroliza proteina je korak dalje i predstavlja razbijanje ovih makromolekula na kraće lance amino kiselina (peptide) čime se omogućuje još brže usvajanje amino kiselina. Cross-flow i ultrafiltracija su metode koje omogućuju dobijanje koncentrata proteina surutke bez denaturacije proteina. U naš Power Whey Isolate smo dodali malo upravo ovako dobijenog koncentrata, koji sadrži imunoglobuline koji su odličan izvor glutamina i cisteina. BCAA (L-leucin, L-izoleucin i L-valin) su amino kiseline koje zajedno čine trećinu dnevnih potreba za amino kiselinama kod ljudi. Zbog toga ne čudi što smo naš Power Whey Isolate ojačali upravo ovim kiselinama. Stvoren da zadovolji vaše potrebe Power Whey Isolate je odličan izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase i očuvanje kvaliteta kostiju.

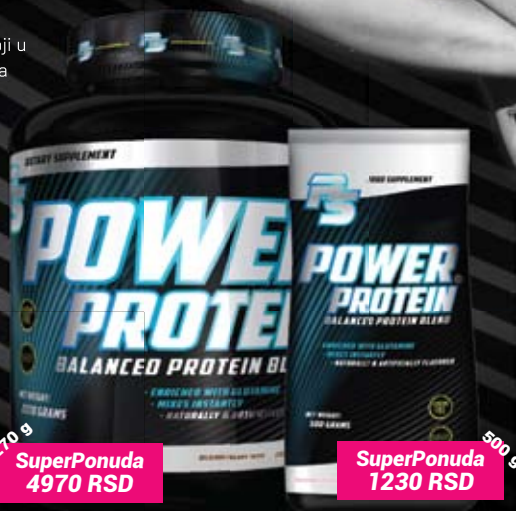
Dostupan je u dva ukusa: čokolada i vanila, u dojpak pakovanju (plastična kesica sa zip sistemom za zatvaranje) mase 3000 g.

### POWER PROTEIN

**POWER PROTEIN** je posebno dizajniran proteinski blend, koji u sebi sadrži tri različita izvora proteina: koncentrat proteina surutke, koncentrat proteina mleka i izolat govedeg proteina.

Da bi dobili još kvalitetniji proizvod ovaj blend smo pojačali peptidima glutamina, čime smo dobili proizvod sa visokim sadržajem amino kiselina, koji duže vreme drži organizam u anaboličkom stanju.

Mešavina proteina Power Protein je pravi izbor jer sadrži proteine koji se otpuštaju čim se unesu organizam ali i proteine koji se sporo otpuštaju i zadržavaju se u telu sledeća tri sata (tj. sve do sledećeg obroka). Koncentrat whey proteina optimalan je izbor nakon vežbanja jer se proteini brzo otpuštaju u krvotok. Mlečni proteini i izolat govedeg proteina se karakterišu nešto nižom bioraspoloživostu što rezultuje postepenim otpuštanjem amino kiselina u krvotok. Dodatak glutamin peptida čini ovaj blend još privlačnijim. Power protein je dostupan u dva pakovanja: 500 g i 2270 g, ukusi: čokolada-lešnik, jagoda-bela čokolada i kolačići i krem.



2270 g  
SuperPonuda  
4970 RSD

500 g  
SuperPonuda  
1230 RSD

*Maja Pavlović*

MAJA PAVLOVIĆ

Višestruka prvakinja Srbije i  
Balkana u kategoriji  
Miss Bikini Fitness





**SuperPonuda**  
3590 RSD

**SuperPonuda**  
4490 RSD

**SuperPonuda**  
1990 RSD



## POWER GLUTAMINE

**POWER GLUTAMINE** je 100% L-glutamin koji je instantizovan kako bi se brzo i lako rastvorio. Pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, ali i ubrzava oporavak posle teških i napornih treninga. L-glutamin je uslovno esencijalna amino kiselina, što znači da iako je u normalnim uslovima naš organizam sam proizvodi, u specifičnim ili patološkim uslovima (npr. kod ozbiljnih oboljenja, trauma, opekotina, postoperativnog zarastanja rana, u uslovima stresa) njegova potrošnja se ubrzava i telo ostaje bez ovog odličnog pogonskog goriva.

Dakle, ukoliko je telo svakodnevno izloženo stresu, a fizički napor-trening svakako jeste jedna vrsta stresa, onda je suplementacija glutaminom neophodna.

Tokom treninga se smanjuje nivo amino kiselina u organizmu što dovodi do katabolizma mišića. Kako biste povećali ili održali mišićnu masu neophodno je da telo držite u stanju anabolizma u čemu će vam suplementacija glutaminom svakako pomoći.

## POWER BCAA 2:1:1

**POWER BCAA 2:1:1** sadrži esencijalne amino kiseline razgranatog lanca (Branched Chain Amino Acids) u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin u odnosu 2:1:1. Potrošnja leucina je dva puta veća u odnosu na potrošnju izoleucina i valina što smo imali na umu kreirajući ovaj proizvod. Ukoliko se ne unosi dovoljno leucina, organizam uzima potrebnu količinu iz mišićnog tkiva što znači da je neminovno da dođe do razgradnje mišića. Esencijalne amino kiseline razgranatog lanca podstiču sintezu proteina (razvoj mišićne mase) i sprečavaju katabolizam (razgradnju) mišića. Mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće, naročito u periodu metaboličkog stresa i kod osoba sa intenzivnom fizičkom aktivnošću. Kod ljudi koji su izloženi fizičkim naporima kao što je to slučaj kod sportista i rekreativaca može lako doći do deficita BCAAs.

## POWER CREATINE

**POWER CREATINE**, 100% kreatin monohidrat. Iako je u pitanju neproteinska amino kiselina, benefiti ovog suplementa su poznate već dugi niz godina. Kreatin monohidrat povećava aerobnu razgradnju glukoze (gorivo u mišićnim ćelijama), a smanjuje stvaranje mlečne kiseline koja je glavni uzrok umora i mišićne slabosti, tako da doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga i fizičkog stresa. Smatra se ergogenim sredstvom, odnosno sredstvom koje poboljšava sportske performanse.

Najveći deo kreatina koji uđe u ćeliju se metabolize do fosfokreatina koji je glavni izvor goriva za regeneraciju ATP-a (adenozin trifosfat) kao izvora energije. Tokom intenzivnih i kratkotrajnih aktivnosti troši se velika količina energije dobijena razgradnjom ATP-a do ADP-a (adenozin difosfat). Za novu količinu energije, potrebno je što pre regenerisati ATP a fosfor koji nam treba ćemo obezbediti iz fosfokreatina koji je zbog ovoga ograničavajući faktor za snagu i performansu mišića.

Tokom suplementacije kreatinom dolazi do povećanja telesne mase zbog stimulacije stvaranja mišićne mase i/ili zadržavanja vode, dok količina masti opada.

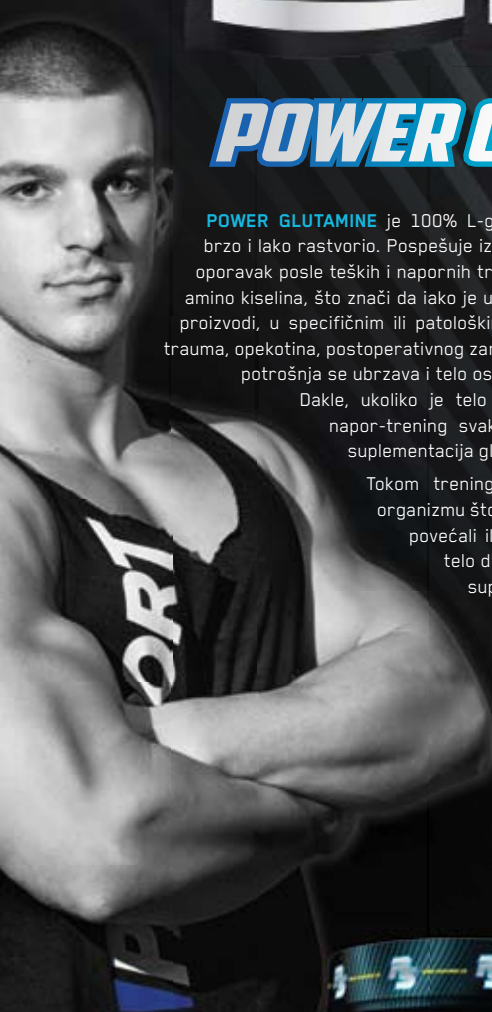
**POWER GLUTAMINE, POWER BCAA 2:1:1 i POWER CREATINE** su pakovani u dojpak (plastična kesica sa zip sistemom za zatvaranje) mase 1000 g.

## POWER LEUCINE

**POWER LEUCINE** je jedna od tri amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) i jedinstvena je u svojoj sposobnosti da stimuliše proteinsku sintezu skeletnih mišića. Uzimanjem L-leucina se oslobađa hormon rasta i insulina koji podstiču sintezu proteina i smanjuju njihovu razgradnju tj. sprečavaju katabolizam. Studije su pokazale da se čak 90 odsto unetog leucina troši za proizvodnju energije tokom vežbanja. Power leucine je pakovan u plastični kontejner neto mase 300 g.



**SuperPonuda**  
2120 RSD



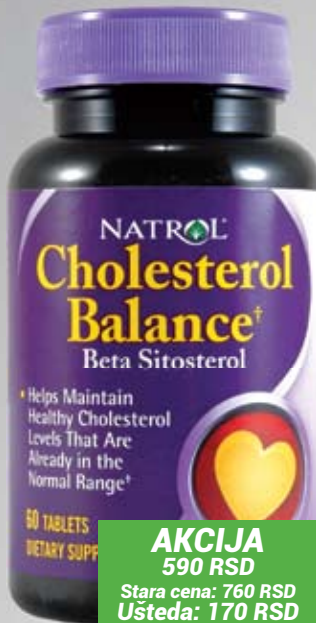
*Nenad Glišović*  
**NENAD GLIŠOVIĆ**  
Višestruki prvak  
Srbije u kategoriji  
Man Physique

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



# Preporučeno

## NATROL PODRŠKA VAŠEM ZDRAVLJU



### Cholesterol Balance

Za održanje zdravog nivoa holesterola koji je već doveden u normalnu vrednost

Sa koncentratom fitosterola i citrus pektina

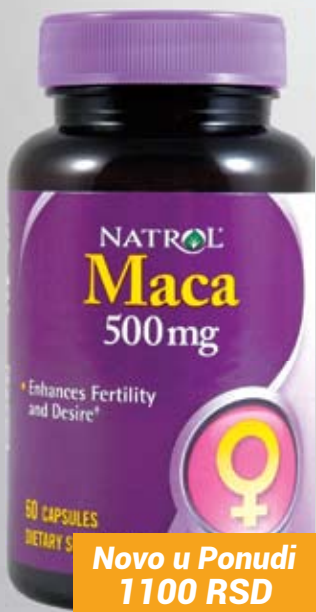
Usled nepravilne ishrane preko 50 % stanovnika razvijenih država pati od povišenog holesterola (iznad 240mg/dl) koji je bitan faktor rizika u obolenju krvnih sudova i srčanog mišića. Svakako, zdrava ishrana bogata dijetalnim vlaknima je na vodećem mestu u normalizaciji nivoa štetnog LDL holesterola.

Nivo holesterola nije dobar ni kad je iznad ni kad je ispod normalne granice već ga treba držati u granicama normale. U ovome Vam može pomoći proizvod Cholesterol Balance, naravno uz pravilnu ishranu i umerenu fizičku aktivnost.

Proizvod je na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina (pektini otežavaju apsorpciju masti). Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Kod apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam. Preparat može da se koristi u toku niskokalorične dijeta, jer fitosteroli se ponašaju u organizmu kao holesterol, što znači da jetra, testisi i kora nadbubrežne žlezde mogu da ga koriste kao sirovinu za proizvodnju hormona.

Fitosteroli se koriste i u lečenju uvećane prostate (prostate hypertrophy). Oni smanjuju bol, gorući osećaj i normalizuju pražnjenje mokraćne bešike.

**Preporučena upotreba:** 2 tablete pre svakog obroka 3 puta dnevno



### Maca

podstiče libido i seksualne funkcije

povećava plodnost

povećava seksualnu želju

Maka se tradicionalno koristi zbog njenog energizujućeg i afrodisijakog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost. Ova jednogodišnja ili dvogodišnja biljka iz familije Brassicaceae raste i uzgaja se uglavnom u centralnom delu Anda, u Peru (Južna Amerika). Poreklo biljke maka nije poznato, ali se sada već gaji više od 8 ekotipova maka koji se međusobno razlikuju po boji korena: žuti, ljubičasti, beli, sivi, cmi, itd. U Peruanskim Andima, najčešće se gaji žuti ekotip, koji je (uz crni) jedini koji povećava količinu spermatozoida.

Narodi koji žive u regionu Anda

već dugo koriste podzemni deo biljke maka kao jednu od glavnih namirnica u ishrani, u svežem obliku, ili osušen i tako sačuvan za duži period. Osušeni koren maka se koristi nakon kuvanja u vodi ili mleku, ili se priprema u obliku soka, koktela, alkoholnih napitaka ili maka-kafe. Već više od 2000 godina, maka se koristi i u tradicionalnoj medicini ovih predela kao adaptogena biljna vrsta, koja pomaže prilagodavanje organizma nepovoljnim uslovima sredine, povećava izdržljivost i otpornost. Koristi se i za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za tretman anemija, steriliteta i disbalansa ženskih polnih hormona. Neke kliničke studije su pokazale povoljno dejstvo maka na simptome menopauze kod žena. Maka ima antiproliferativno svojstvo, preko hvatanja slobodnih radikala i zaštite ćelija u stresnim uslovima. Maka deluje protiv stresa i posledica stresa - povećanja nivoa kortikosteroida i svih relevantnih parametara; ublažava sniženje nivoa slobodnih masnih kiselina i glukoze u plazmi koji izazivaju stres, i smanjuje osećaj umora.

**Preporučena upotreba:** uzeti 1 kapsulu dnevno, uz obrok.

### Milk Thistle Advantage™

štiti jetru od toksina i pomaže njenu regeneraciju  
antioksidans

420 mg Silimarina po porciji

100 % vegetarijanska formula

Natrol® Milk Thistle Advantage™ predstavlja kombinaciju moćnog mleka semena čkalja, standardizovanog na 80 % silimarina, i ekstrakata biljaka koje služe kao podrška dejstvu ove moćne biljke.

Silimarin, kompleks flavonoida dobijenih iz mleka semena čkalja, daje podršku zdravlju jetre, pomaže u eliminaciji metaboličkih nusprodukata organizma, a u sadejstvu sa drugim biljnim ekstraktima u sastavu Milk Thistle Advantage™, omogućava jačanje ćelijskih membrana, ima antioksidativno dejstvo, regeneriše i pomlađuje jetru.

### Podaci o aktivnim komponentama

**Seme čkalja** ima hepatoprotektivni efekat (utiče na zaštitu jetre). Smatra se da su za to glavne odgovorne komponente silimarin, ali i silikristin i silidianin. Ova jedinjenja sprečavaju ulazak toksina i njihovo vezivanje za određena mesta promenom spoljašnje membrane ćelija jetre. Podstiče stvaranje glutaciona (antioksidans) u jetri, želucu i crevima, a koristi se i za detoksifikaciju ćelija u jetri. Silibinin smanjuje oksidaciju glutaciona u jetri i mitohondrijama, koju izaziva prevelika količina gvožđa i predstavlja blago sredstvo za heliranje gvožđa (helat - oblik gvožđa čiji je višak moguće izlučiti preko jetre i bubrega). Silimarin ima antiinflamatorno (antiupalno) dejstvo. Štiti bubrege i prostatu, deluje holagogno (stimuliše lučenje sokova žuči), štiti jetru od otrova i pomaže njenu regeneraciju.

**Maslačak** - Gorke supstance maslačka deluju kao holagog (stimulišu lučenje sokova žuči) i sekretolitik (razlaže sekret) u gornjem delu gastrointestinalnog trakta (GIT). Maslačak se primenjuje



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.



8

www.pansport.eu



# iz PANSPOORT-a



kod dispeptičkih poremećaja (poremećaja u probavi), infekcija urinarnog trakta, poremećaja u radu jetre i žučne kese, kao i kod gubitka apetita.

**Crna rotkva** - Deluje holeretički (poboljšava izlučivanje sokova žuči) i antimikrobno, a podstiče i pokretljivost gornjeg dela gastrointestinalnog trakta (GIT), zbog prisustva karakterističnog ulja. Kod pacijenata sa hroničnim bronhitisom, deluje sekretolitički (razlaže sekret).

**Čičak** ima blagu antimikrobnu aktivnost.

**Đumbir** - deluje inotropno (povećava snagu srčanog mišića), antitrombotički (sprečava prekomerno zgrušavanje krvi), ima antioksidativno, antimigrenozno i antilipidemijsko dejstvo (sprečava nagomilavanje masti u organizmu), a podstiče lučenje pljuvačke, želudačnih sokova i žuči.

**Peršun** - Iako mehanizam delovanja još uvek nije u potpunosti jasan, herba i koren peršuna se koriste za oboljenja urinarnog trakta, kao što su infekcije urinarnog trakta, kamen u bubregu ili mokraćnoj bešici.

**Preporučena upotreba:** Jednom dnevno uz obrok uzeti 2 kapsule preparata.



## SNAGA, VOLJA, IZDRŽLJIVOST DYMATIZE M.P.ACT

Dymatize, je brend kojem sportisti veruju više od 20 godina. Dymatize poseduje svoju proizvodnu liniju tako da su provere kvaliteta, odabir sastojaka i sam kvalitet proizvodnje pod stalnom kontrolom. Takođe, Dymatize od skora ima sertifikat koji potvrđuje kvalitet proizvodnje i činjenicu da su svi proizvodi bezbedni za upotrebu i bez nedozvoljenih supstanci.

M.P.ACT je testiran na izuzetno utreniranim sportistima na američkom Univerzitetu Tampa, kako bi se objasnio njegov uticaj na povećanje snage i izgradnju čiste mišićne mase. Svaka porcija M.P.ACT-a sadrži sastojke koji pomažu pri:

### Povećanju energije

M.P.ACT sadrži 200 mg kofeina po porciji kako bi povećao budnost i intenzitet treninga. Daje vam snagu da postignete svoje ciljeve brže.

### Povećanju snage i izdržljivosti

Aktivatori azot oksida Agmatin, nitro2granittm (ekstrakt mandarine) i ekstrakt korena cvekle koji pomažu cirkulaciju i idržljivost tokom treninga. Kreatin, beta-alanin i instant rastvorljive BCAA potpomažu povećanje snage i oporavak.

### Poboljšava fokus

N-acetil tirozin povećava fokus i daje dodatnu energiju.

Kao i svi proizvodi iz Pansportovog asortimana, i M.P.ACT ima potrebne urađene analize i dobijene dozvole od strane Ministarstva zdravlja republike Srbije i Farmaceutskog Fakulteta u Beogradu. Iako to, kao Pansport team, često ističemo, nije na odmet reći još jednom: preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane srpskih nadležnih institucija

- » POVEĆANJE MIŠIĆNIH PERFORMASNI I NIVOVA ENERGIJE
- » POVEĆANJE IZDRŽLJIVOST I FOKUSA NA TRENINGU
- » INSTANT RASTVORLJIVE BCAA AMINO KISELINE



**AKCIJA**  
2990 RSD  
Stara cena: 3990 RSD  
Ušteda: 1000 RSD



## KRE-ALKALYN PH-CORRECT CREATINE™ ZA NAJBHRŽU APSORPCIJU



**AKCIJA**  
2490 RSD  
Stara cena: 4590 RSD  
Ušteda: 2100 RSD

Lakoća konzumacije  
100% bioraspoloživost  
Bez faze punjenja  
Ne stvara kreatinsku nadutost

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.



# TRENING POSLE ČETRDESETE

Ako čitate ovaj članak onda ste i vi blizu četrdesete ili ste već prešli četrdesetu. Kao i svi, nikad nisam mislio da ću i ja doći u ovaj period, uvek sam mislio da će to mene zaobići, ali...

Kada pređete 40. godinu, polako počnu da se primećuju neke negativne stvari: pojave se blaže bolesti, opusti se koža, itd. Među najčešće bolesti koje se javljaju u ovom životnom dobu su bolesti srca, dijabetes i visok pritisak. Kad sve to pretvorimo u brojke onda to izgleda ovako:

- » 13 miliona ljudi pati od kardiovaskularnih bolesti
- » 8 miliona (i stari i mladi) pate od dijabetesa
- » više od 50 miliona boluje od visokog krvnog pritiska

I da, odgovor na vaše pitanje je da se gore navedene bolesti mogu sprečiti ili barem usporiti pravilnom ishranom i sistematičnim treningom.

## Trening u srednjim godinama

Nažalost, moramo uvideti da što smo stariji, naše telo će biti slabije. Posle četrdesete mišićna masa i snaga počinju da se smanjuju, a vreme za regeneraciju postaje duplo duže. To se odnosi i na kosti - i one su sve slabije. A ono što nas najviše "boli" je da posle četrdesete i nivo testosterona polako opada. I ovi procesi se mogu usporiti, samo je pitanje volje i izdržljivosti - da li ćemo kod kuće u fotelji gledati TV ili ćemo isto to vreme kvalitetno provesti u teretani.

## Primer kako treba da izgleda trening program posle četrdesete:

- » Ponedeljak - Grudi, triceps
- » Utorak - slobodan dan
- » Sreda - Leđa, biceps
- » Četvrtak - slobodan dan (ili neki kardio sa smanjenim intenzitetom)
- » Petak - Ramena, trapez
- » Subota - noge, trbušnjaci
- » Nedelja - slobodan dan

## Zagrevanje i istežanje

Ovo važi i za starije i za mlađe vežbače - pred trening obavezno morate temeljno da se zagrejte. Pod temeljnim mislim na minimum

5 minuta kardija, posle toga kruženje glavom, ramenima, čučnjevi (ustvari ono što smo radili na času fizičkog), eventualno preskakanje konopca. Mišić koji ćemo vežbati taj dan zagrevati vežbama koje ćemo raditi, naravno bez opterećenja ili sa minimalnim opterećenjem uraditi 15-20 ponavljanja. Istežanje mišića je takođe jako važno - produžuje „radni vek“ naših mišića. Istežanje



možete raditi pred trening, u toku treninga i posle treninga. Meni lično najviše odgovara posle treninga jer onda mogu 100% da se fokusiram samo na istežanje.

## Dodaci ishrani

Multivitamin - ovo je preparat koji se preporučuje svakom uzrastu. Minerali i vitamini pomažu u sprečavanju bolova u zglobovima, a uz to i jačaju naše kosti i zglobove.

Dodaci ishrani za zaštitu zglobova - mislim da korisnost ovih preparata ne moram da objašnjavam. Naravno ako imate neke hronične bolove obavezno se obratite lekaru.

Proteini - efekat proteina na mišiće je isto tako važan i u četrdesetima kao i u dvadesetima. Minimum bi trebali unositi 1-1,5g / kg telesne težine, ali slobodno možete povećati i na 2-2,5g/kg.

Nivo testosterona - već sam na početku članka napomenuo - polako počinje da opada posle četrdesete. Zato je i preporučljivo da unesete i neki dodatak ishrani koji će prirodno povećati vaš nivo testosterona. Ovo jako mnogo može pomoći u povećanju mišićne mase, a samim tim i snage.

Naš organizam posle četrdesete polako počinje da „radi protiv nas“. Pravilnom ishranom i treninzima možemo uticati na to da proces starenja svedemo na minimum i svima dokažemo da nismo „za bacanje“ i da i dalje možemo uspešno da se bavimo sportom, a i da zadržimo masu i snagu.



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.



SuperPonuda  
4690 RSD

SuperPonuda  
1490 RSD



Kompleksni preparat za povećanje telesne mase od sada i u VEĆEM pakovanju!

SA 67,7 % ugljenih hidrata, 24,6 % proteina i 5 % kreatina



# TRENING NOGU DOPUNJEN SUPER SERIJAMA

Trening nogu sam po sebi ume da bude veoma težak i naporan ali ponekad kada osetite da imate „višak“ snage možete ga dodatno začiniti super serijama. Kako bi mogao da izgleda jedan takav trening, opisaću vam u redovima koji slede.



Moj predlog je da prva vežba bude čučanj ili neka njegova varijacija i da njega odradite samostalno bez superserija i bez kombinovanja sa drugim vežbama. Date svoj maksimum na njemu i odradite malo veći broj serija sa ozbiljnijom težinom. Nakon čučnja ostale vežbe možete kombinovati u superserijama. Moj predlog je da nakon čučnja odradite dve ili tri kombinacije vežbi u super serijama. Po pitanju izbora vežbi ja sam za to da se krene od para koji sadrži dve složenije i da se trening završi sa parom izolacionih vežbi.

Jedan od primera bi bio da prvi par bude bugaski čučanj i rumunsko mrtvo dizanje. Kao što možete primetiti prva vežba bi bila namenjena kadricepsu, dok smo drugom vežbom ciljali na aktivaciju zadnjeg lanca. Obe vežbe spadaju u složene pokrete i veruje mi da neće

biti lako izvesti ovu kombinaciju. Bice vam potrebno dosta snage i energije zato posle čučnja slobodno napravite malo dužu pauzu. Broj ponavljanja može da varira u zavisnosti od težine koju koristite i od vaše spremnosti ali neki predlog može biti da se ona nalaze u opsegu od osam do petnaest. Ja sam za to da se uradi po pet superserija od svake kombinacije ali možete raditi manje (tri ili četiri). Samo da se podsetimo šta su superserije, to bi značilo da sa jedne na drugu vežbu prelazite odmah bez pauze. U našem slučaju to bi značilo da odradite petnaest ponavljanja bugarskog čučnja, a zatim bez pauze odmah prelazite na rumunsko mrtvo dizanje i tek kada završite sa njim pravite pauzu.

Drugi par vežbi mogu biti hiperesktenzija ili vežba „dobro jutro“ u kombinaciji sa hek čučnjem ili nožnom presom. Kod izvođenja hiperesktenzije možete koristiti i opterećenje, a kada je tehnički deo izvođenja ove vežbe u pitanju cilj nam je pogoditi zadnji lanac i što manje opteretiti leđa. I ovaj par vežbi izvodite isto kao i predhodni, isti broj ponavljanja i isti broj serija.

Trening možete završiti nožnom ekstenzijom i nožnim pregibom. Ove dve izolacione vežbe će u potpunosti „dokrajčiti“ vaše noge. Kod izvođenja ovih vežbi bez obzira na broj ponavljanja kod ostalih superserija ovde se uvek možete držati na petanest. Smanjite malo težinu i polako i koncentrisano izvodite pokrete( znam da je to veoma teško nakon svih predhodnih vežbi ali se potrudite). Na kraju treninga nogu možete odraditi i nekoliko serija podizanja na prste kako bi odradili i listove.

Kao što sam već pomenuo, ovakva vrsta treninga može biti veoma naporan i zahtevna, a s obzirom na letnji period i visoke temperature koje nam predstoje to može dodatno otežati stvari. Zato kod vežbi koje budete radili u super serijama malo smanjite težine, možda vam se u prvom krugu učini lako ali uzmite u obzir da trebate uraditi 4-5 seruper serija. Ono što vam mogu predložiti u ovom periodu kada dolazi do pojačanog gubitka tečnosti usled napornih treninga su izotonični napici i gelovi. Ako se odlučite za ovakvu vrstu treninga i poslušate moje savete, posetite [www.pansport.eu/](http://www.pansport.eu/) forum i podelite svoje utiske o ovom treningu.



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.

# ALEKSANDRA ARANITOVIĆ

## SRPSKA "DŽEPNA" SNAGATORKA

Sa nepunih 50kg Aleksandra Aranitović, poznata pod nadimkom Seka, podiže tegove težine i do 125kg. Ova dvadesetšestogodišnja Zrenjaninka je državna prvakinja i rekorderka u powerliftingu, sportu koji se sastoji iz tri discipline - čučanj, benč pres i mrtvo dizanje.

### OD DETINJSTVA SE BAVIŠ SPORTOM. KAKO JE TEKAO TVOJ SPORTSKI PUT DO POWERLIFTINGA?

Od osnovne škole sam se bavila raznim sportovima - trenirala sam najpre atletiku i to dosta dugo, bavila se gimnastikom, malo i kik boksom. Tražila sam se kroz razne sportove i pre oko godinu i po dana sam se pronašla u powerliftingu, pa sam se tu i zadržala.

### DA LI JE SA RADOM U TERETANI SPONTANO DOŠLO DO PODIZANJA VEĆIH KILAŽA ILI SI SE CILJANO POČELA BAVITI BAŠ OVIM SPORTOM?

Završila sam Fakultet za sport i fizičku kulturu u Novom Sadu, i, kao što je bilo i očekivano, počela da držim treninge u teretanama u Novom Sadu, a kasnije i u Zrenjaninu. Spontano sam počela da dižem tegove i videla da mi to ide od ruke. Motivisalo me je to što sam videla evidentan napredak za relativno kratko vreme, i nastavila sam time da se bavim. I danas radim kao trener u teretani u Zrenjaninu i, iako su mnogi momci koji dolaze na početku bili skeptični, jer sam žensko, sada vrlo rado poslušaju, čak i sami traže savet od mene, vezano za dizanje tegova. Verovatno im diplome sa mojih takmičenja okačene na zidovima teretane govore da znam šta radim. Pored toga što sam uz posao počela da dižem tegove, brzo nakon početka bavljenja ovim sportom sam otišla na prvo takmičenje. To je bilo u aprilu prošle godine. Takmičenje je održano samo u benč presu i oborila sam državni rekord u kategoriji do 52kg. Videla sam da imam predispozicije za ovaj sport i posvetila mu se, počela ozbiljnije da treniram i, naravno, zavolela powerlifting.

### KOLIKO JE PREDRASUDA PREMA ŽENAMA U OVOM SPORTU?

Predrasuda je bilo mnogo, ali stažom i sportskim rezultatima ih je sve manje. Mogu reći da ih u teretani i među sportistima gotovo i nema, ali među "običnim" ljudima ih je mnogo. Često čujem pitanja i komentare tipa: "Što ne treniraš neki ženski sport?", "Šta će ti to?", "Vidi kako si jako mišićava" i slično. Najveći kritičar mog odabira sporta je, zapravo, moja majka koja ne propušta da me upozori da bih se mogla povrediti, da mi ne treba to... Sva moja objašnjavanja da je procenat povređivanja u powerliftingu daleko manji nego u brojnim drugim sportovima, nemaju nikakav efekat na njeno mišljenje – majka je majka i majka brine.

### KOJI SU TVOJI NAJBOLJI REZULTATI KOJE SI POSTIGLA U DOSADAŠNJOJ KARIJERI?

Oborila sam državni rekord u powerliftingu i posebno u benč presu. Najzadovoljnija sam rezultatom na Balkanskom prvenstvu, gde sam osvojila prvo mesto sa totalom 302,5kg (zbir podignutih težina na čučnju, benču i mrtvom dizanju). Imala sam veći total i od devojaka koje su se takmičile u kategorijama iznad moje. Najbolji rezultat u čučnju mi je 120kg, benču 67,5 kg i mrtvom dizanju 125kg. Treniram naporno, tako da se nadam da će ubuduće biti mnogo veći total.





#### KOLIKO SI KONKURENTNA NA SVETSKOM I EVROPSKOM NIVOU U SVOJOJ KATEGORIJI?

Dosta sam blizu svetskim rezultatima koji su oko 350kg u totalu, a to sigurno mogu da dostignem.

#### KOJA SU TI PREDSTOJEĆA VEĆA TAKMIČENJA I KAKVA SU TI OČEKIVANJA?

Prvo da napomenem da mi je najveća želja da se takmičim sa svim devojkama u svim kategorijama, a ne samo u svojoj, pa da vidim "gde sam" na kompletnoj ženskoj powerlifting sceni Srbije. 25. septembra u Barseloni me očekuje najvažnije takmičenje sezone - Arnold Classic, a nakon toga, u novembru, Državno prvenstvo u powerliftingu, u mom gradu, Zrenjaninu. Glavni sam konkurent za zlato na Državnom, a na Arnold Classic-u svakako imam rezultate za jednu od medalja – samo treba da ih potvrdim tamo.

#### KOLIKO VODIŠ RAČUNA O ISHRANI I KOLIKO JE ZASTUPLJENA SUPLEMENTACIJA U TVOM ŽIVOTU?

Na jednom takmičenju sam imala 100g više nego što sam smela i morala sam da se takmičim u višoj težinskoj kategoriji, što mi svakako nije cilj, tako da sebi više ne dozvoljavam taj luksuz. Vodim računa o ishrani i više ne dozvoljavam da budem blizu gornje granice kategorije, već da imam bar ceo kilogram manje. Proteinski unos mi je na visokom nivou, ugljeni hidrati i masti na niskom – to je suština moje ishrane. Suplementacija je svakako neophodna i vrlo važna. U mom slučaju glutamin i whey protein su najzastupljeniji, ali u pripremnom periodu za veća takmičenja neizostavni su i BCAA i kreatin.

#### S OBZIROM NA TO DA SI TRENIRALA MNOGO SPORTOVA – ŠTA BI PREPORUČILA DRUGIM DEVOJKAMA DA TRENIRAJU?

Pre svega, važno je biti fizički aktivan, a kojim sportom će se baviti je sekundarna stvar. Ako izuzmemo lične afinitete prema nekom sportu, mislim da je najvažnije u početku odabrati bazične sportove koji razvijaju celo telo. Za atletiku se kaže da je "kraljica sportova" i svakako jeste. sporta na bar nekoliko minuta da bismo ostali sveži i izdržali do kraja.



**ZA POVEĆANJE  
SNAGE I  
MIŠIĆNE MASE**

**VISOK SADRŽAJ  
UGLJENIH  
HIDRATA**

**10% PROTEINA**

# GIREVOY SPORT

## RUSKA ESENCIJA IZDRŽLJIVOSTI

Girevoy sport (гиревой спорт, kettlebell lifting) je sport podizanja girji – tegova u obliku lopte sa drškom. Ovaj sport ima jako dugu tradiciju u Rusiji, gde je poznat vekovima unazad. Modernije doba za ovaj sport vezuje trgovinu na dokovima, gde su girje bili tegovi kojima se merila roba, a ljudi su krenuli da se takmiče ko će podići veći teret. Sport u modernom smislu nastaje šezdesetih godina prošlog veka kada se konkretizuju pravila i osniva Federacija Girevoy sporta.

Moderni girevoy sport obuhvata takmičenje u dve discipline – biatlon i long cycle. Biatlon se sastoji od izbačaja sa dve girje (gde se dobijaju 2 poena) i trzaja jednom girjom (svaki trzaj jedan poen). Obe discipline traju po 10min, s tim da je u trzaju dozvoljena samo jedna promena ruke. Rezultat u biatlonu je zbir bodova iz obe discipline. Long cycle je nabačaj izbačaj, koji se takođe radi 10min. Ovo vremensko ograničenje je

klasična disciplina, međutim pored ovih, moguća su takmičenja i u polumaratonu (30min) i u maratonu (60min) koja se uglavnom organizuju samo u disciplini izbačaj jednom rukom (JERK) ili long cycle (CLEAN AND JERK, nabačaj izbačaj), a ređe u trzaju (SNATCH). Sve ove vežbe se izbode sa jednom girjom i u ovim situacijama je moguće menjati ruke koliko god puta želite. Pored ovoga, reprezentacije se mogu takmičiti i u štafeti, 5 takmičara po 3 min rade JERK ili LONG CYCLE, a rezultat je zbir ponavljanja svih takmičara.

Težine girji na takmičenjima su 16kg za devojke amatere, 24 kg za devojke profesionalce i muškarce amatere, i 32kg za muškarce profesionalce. Sve girje se prave u istim dimenzijama, obojene u predviđenim bojama (žuta-16kg, zelena – 24kg, crvena – 32kg,..). Naravno, pored takmičarskih postoje i proizvode se girje u drugim težinama, koje se koriste za trening.

Popularnost ovog sporta raste i u svetu i kod nas. Zanimljivo je da sam ja za ovaj sport čuo pre oko godinu i po dana, kada sam učestvovao na Serbian Throwdown 2014 godine, prvom zvaničnom krosfit takmičenju u Srbiji i gde sam upoznao Aleksandra Miletića, predsednika našeg girevoy Saveza. Ipak prošao je određeni period dok sam se odlučio da odem u Novi Sad i nekoliko dana budem na kettlebell kampu, gde sam izučavao tehniku i metodiku ovog sporta. U stvari, mislio sam da će to biti lagan vikend u Novom Sadu, ali me je sačekalo pravo iskušenje. Prvog dana obuke radili smo vežbe sa jednom girjom. Naravno, krenuli od klasičnog swinga, pa radili clean, push press, jerk, snatch. Pre svake vežbe, po nekoliko predvežbi kako bi tehnika bila bolje savladana. Tek kada smo krenuli shvatiti sam koliko sam do tada malo znao o tome, počevši od samog držanja girje, disanja, položaja tela... Trening prvog dana trajao je oko 3 sata, nakon čega smo naravno u stilu odakle potiče sport, odmah otišli u saunu, pa tuširanje ledenom vodom, koje je iskreno jako prijalo nakon iscrpljujućeg treninga.

Prvi dan je bio gotov, bio sam zadovoljan svojim savladavanjem tehnike, šake su malo bolele, ali žuljevi nisu pukli. Drugog dana sam se očigledno našao "u nebranom grožđu". Krenuli smo sa obnavljanjem tehnike od prethodnog dana, međutim na prvi trzaj, imao sam osećaj kao da samo nastavljam jučerašnji trening. Spoljašnji deo ruke, blizu zgloba, je prethodnog dana otekao od udaranja girje, pa je svaki ponavljanje bio više nego bolan. Znojnice nisu pomogle gotovo ništa, tako da je ostalo samo da trpim, a trening je tek krenuo... Nakon 45min i obnavljanja svih vežbi koje smo prethodnog dana učili, krenuli smo rad sa dve girje. Oko tri i po sata treninga tog dana, bila su prava noćna mora. Koža na šakama se usijala, samo držanje girje je bilo bolno, a tehnika sve složenija i složenija kako se odmiče. Sauna, tuširanje i razmišljanje o polaganju testa koji je bio najavljen kao lagan.

Trećeg dana smo otišli u Sremsku Kamenicu u klub Tri Glave, gde je trebalo da položim Ginkov test, iliti Test 400. Imao sam dvadeset minuta vremena da odradim zadati test: 20 trzaja levom rukom, 20 trzaja desnom rukom, 40 čučnjeva, 20 nabačaja levom rukom, 20 nabačaja desnom rukom, 20 izbačaja levom, 20 izbačaja desnom rukom, a onda su ponavljanja išla 15-30-15-15, pa 10-20-10-10, i na kraju 5-10-5-5, dakle ukupno 400 ponavljanja sa girjom od 16kg. Naravno, nisam imao prava da spustim girju. Prvu rundu sam radio oko 8 minuta, i već tada sam počeo da sumnjam da ću stići da završim test, međutim druga runda je malo lakše pala, tako da sam već nazirao kraj testa. U trećoj sam se psihički oporavio i čak u nekim trenucima ubrzavao, četvrtu sam odradio jako brzo i na kraju vreme 19min 20 sec. Konačno, kraj agoniji i mogu da krenem da razmišljam o laganim treninzima sa girjama koje ću iskombinovati sa mojim powerlifting treninzima. Dobijen sertifikat Kettlebell Fitness Trener Level 1, i mogućnost da spremam svoje takmičare, u Nišu, za takmičenja koja nam slede u ovom sportu. U septembru ove godine prvi put će biti organizovano Prvenstvo Srbije u girevoy sportu, a organizator će biti Aleksandar Miletić, predsednik našeg Saveza i evropski šampion u ovom sportu. Ovaj događaj će još više popularizovati i približiti ovaj sport našim ljudima, pa neke značajnije rezultate na međunarodnom nivou možemo očekivati u narednim godinama.



# 5 PROVERENIH NAČINA DA POBOLJŠATE VAŠ JIU JITSU

Jiu jitsu je borilački sport koji osvaja sve veći broj ljudi. Kroz prizmu ogromnog broja tehnika i raznih inovacija, opšti napredak sporta i pojedinca je neizbežan. Logičan red okolnosti je kako napredovati brže i postati bolji borac. Ako idemo bržim putem, uglavnom stvari ne idu po planu, ali ako uspostavimo stazu koja ima svoj kontinuitet, koji podrazumeva određene stavke, kao preduslov napretka i uspeha, onda će se stvari odvijati prirodnim tokom, što automatski doprinosi boljitku. Da bi sigurno poboljšali kvalitet svog borenja, pridržavajte se sledećih pet stavki koje vas neće izneveriti.



## 1. DOSLEDNOST

Doslednost je fundament svakog treninga. Morate biti redovni na treninzima ako želite napredak. Čak, iako ste umorni ili nenaspavani, trening ne bi trebalo preskakati. Bez obzira na ishod tog treninga, bio on uspešan za vas ili ne, sigurno ćete napredovati i ojačati svoj mentalni fokus. Postoje dani kada nam jednostavno ništa ne ide od ruke, ali to su dani koje svi preživljavamo, a razliku pravimo samo kada i u tim trenucima odemo na trening i damo sve od sebe.

## 2. DRILOVANJE

Drilovanje je glavna komponenta za opšti napredak. Ponekad može da bude dosadno, naporno, iscrpljujuće, ali vam definitivno pomaže u izgradnji mišićne memorije. U momentima jakih sparinga ili mečeva, jednostavno nismo u poziciji da razmišljamo, a tada dolazi do izražaja učestalost u drilovanju i automatska reakcija. Sa drilovima osiguravam da naši pokreti budu odrađeni u pravom momentu. Što više drilova po treningu, od 100 pa nadalje, manja vaš način borbe i podiže ga na viši nivo.

## 3. FLEKSIBILNOST

Fleksibilnost je često zapostavljena stavka, ali je sigurno jedna od najvažnijih. Fleksibilnost nam pomaže da budemo spretniji u situacijama napada i odbrane. Sa fleksibilnim telom, naša sigurnost na parteru je udvostručena, a pozicije iz kojih možete da izađete ili da ih napravite su automatski lakše i primetljivije. Biti fleksibilan znači smanjiti mogućnost povređivanja, smanjiti opcije prolaska garda, što se najčešće događa prilikom borbe. Redovno istezanje, pre i posle treninga treba da bude svakodnevna rutina kako bi održali vitalnost i pokretljivost. Fleksibilniji borac je i snažniji.

## 4. VIZUALIZACIJA

Vizualizacija je odličan način da trenirate kada niste na strunjačama. Mentalni aspekt treninga kada niste u Sali se odvija u više pravaca. Razmišljajući o potezima koje ste uradili dobro ili loše, zapisujući tehnike i vodeći neku vrstu dnevnika o tome kako ste trenirali ili gledajući video klipove raznih boraca, održavate neophodan fokus i tako činite da vam um bude sve vreme aktivan i usmeren na jiu jitsu. Ovo je veoma bitan segment koji će vam sigurno pomoći u ostvarivanju ciljeva.

## 5. EGO

Otarasite se ega. Ne treba vam. Najveći neprijatelj napretka u jiu jitsu je ego. Zar nije tako i u svakodnevnom životu? Naravno da jeste. Borci koji imaju dobar potencijal da postanu vrhunske, jednostavno nestanu i izgube se u svom egu, koji ih blokira u stvaranju. Kada se ljudi plaše da će ih neko „završiti“ na sparingu i tako izbegavaju razne protivnike, vremenom postanu svedoci napretka drugih ljudi koji nemaju problem sa egom. Ovo je pojava koja nije retka, vidimo je svakoga dana u svim situacijama, ali samo oni pojedinci koji se oslobode težine svog ega mogu da računaju na kompletan napredak. Zato i postoji čuvena rečenica, prilikom ulaska u BJJ salu: „Leave your ego at the door“.

Bez obzira na to da li su aspekti napretka fizički ili mentalni, oba su bitna i probajte da ih uključite u svoj trening, telo, mozak i život. Jiu jitsu jeste refleksija realnog života.



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



# Preporučeno

## PRAVI IZBOR AMINO KISELINA BRŽI OPORAVAK / BRŽI REZULTATI

Šta su amino kiseline i u čemu je njihov značaj kao suplemenata? Zašto amino kiseline ako imam dobru ishranu? Kako da ih uzimamo, da li su štetne? Mnogo je pitanja na koje treba da ti odgovor, naročito onima koji tek kreću sa suplementacijom. Zato da krenemo od početka...

Makronutrijente koje kroz hranu unesemo u organizam možemo podeliti na: ugljene hidrate, proteine i masti. Oni su nam sada najbitniji, a mikroelemente ćemo za sada zanemariti. Reći ćemo to najprostije, ugljeni hidrati nam daju energiju za kratkotrajne napore, masti za jako duge treninge, a proteini grade mišiće. To je najprostije objašnjenje koje nas sada zanima.

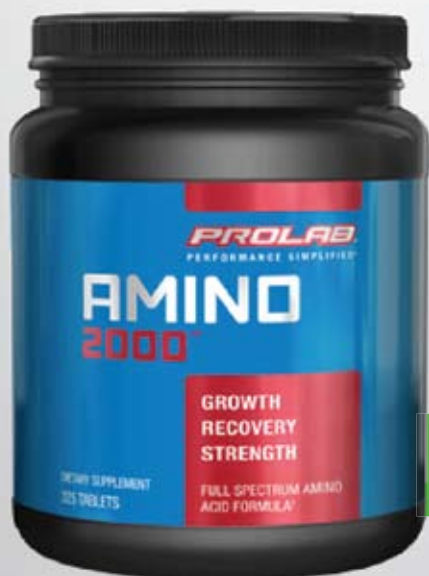
Kada odradimo trening, u mišićima nastaju mikropovrede, što je normalan proces i posledica treninga. Na osnovu tih mikropovreda, mišići u stvari rastu, kasnijim povezivanjem na kojima su mišići "pucali" (to se sve događa na nivou nevidljivog). Period nakon treninga, prvih 30-60min su najkritičniji period u kome je mišićima potrebna hrana. Ugljeni hidrat kako bi se nadoknadio potrošeni glikogen iz mišića (koji je potrošen za rad) i protein kako bi se mišići izgradili na mestu gde su "pucali".

Dakle, odmah nakon treninga treba uneti lako svarljivi protein, kako bi mišić bio regenerisan što je brže moguće, kako bi povećali efekat treninga, doveli do rasta mišića i smanjili upale u mišićima. Protein surutke je najlakše svarljivi protein. Međutim, postoje još brži načini transporta proteina do mišića. Protein je izgrađen od aminokiselina, a to znači da se on po unošenju u telo najpre razgrađuje do njegovih sastavnih delova – amino kiseline, pa tek onda ugrađuje u mišić. To dalje znači da je najbrži način "ishrane" mišića ustvari suplement aminokiselina.

Sve amino kiseline se mogu podeliti na esencijalne i nesencijalne. Nesencijalne ljudsko telo samo sintetizuje i njih nije potrebno dodatno unositi hranom, međutim esencijalne amino kiseline se moraju uneti hranom ili suplementima.

S obzirom na to da se aminokiseline inače nalaze u ishrani, a neke i naše telo normalno sintetizuje, njihov unos u vidu suplemenata ne može da ima nikakav štetan efekat. Aminokiseline ne spadaju naravno ni u doping, tako da ih mogu koristiti svi profesionalni sportisti na bilo kom takmičenju.

Amino kiseline (suplement) je najbolje uzimati odmah nakon treninga, čak i ako imamo jako dobru ishranu, jer se apsorbuje mnogo puta brže od hrane. Osim toga, najčešće je zbog napornih treninga teško jesti odmah nakon toga, pa je suplement jako dobar izbor kao zamena obroka u tom periodu.



**AKCIJA**  
**3590 RSD**  
Stara cena: 3940 RSD  
Ušteda: 350 RSD

### Universal Amino 1900

- » amino kiseline u tabletama iz koncentrata i hidrolizata proteina surutke
- » pomažu u oporavku mišića nakon treninga
- » sprečavaju katabolizam
- » podrška su u izgradnji mišićne mase

Amino kiseline u ovom suplementu se nalaze u di i tripeptidnoj formi, tako da su biološki odmah raspoložive za korišćenje. Obogaćene L-glutaminom i vitaminom B6, značajno ubrzavaju oporavak i izgradnju mišićne mase.

U cilju mršavljenja, Amino 1900 možete kombinovati sa proizvodima na bazi L karnitina, a ukoliko želite da povećate mišićnu masu trebalo bi dodatno koristiti suplemente proteina, npr. 100% Whey Professional (moja preporuka).



### Prolab Amino 2000

**2000mg čistih amino kiselina po dozi  
pospešuje očuvanje i rast mišićne mase  
održava optimalan nivo azota u organizmu**

Preporučena upotreba: 2 tablete između obroka i 2 tablete nakon treninga.

Za povećanje telesne težine i mišićne mase, suplement kombinovati sa PROLAB Creatine monohidrate, HYPER MASS 5000 i 100% Whey professional, za skidanje masnih naslaga, ovaj proizvod možete kombinovati sa L-carnitine ampulama.

Ako do sada niste probali suplemente amino kiselina, vreme je da probate Amino 1900 (UNIVERSAL) ili Amino 2000 (PROLAB), koji su sada na akciji. Iskoristite priliku, i častite svoje telo suplementom koji će ga brže oporaviti od napornih treninga. Preporučuju se i rekreativcima početnicima i profesionalnim sportistima. Nijedan suplement nije zamena za pravilnu ishranu. Nijedan suplement nema magična dejstva. Morate se hraniti pravilno i kvalitetno, trenirati pametno i jako, i koristiti odgovarajuće suplemente ako želite da imate konstantan napredak! Uživate u svakom treningu! I upamtite: bol je neminovna, patnja je opcionalna!



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



# iz PANSPOORT-a

## TRIBULUS MAXIMUS

ZA POVEĆANJE SNAGE, MIŠIČNE MASE, SMANJENJE TELESNIH MASTI, POTENCIJU

Tribulus terrestris je prirodna alternativa anaboličkim hormonskim preparatima na sintetičkoj bazi. Potpomaze sintezu belančevina i pozitivnu ravnotežu nitrogena što je osnov povećanja mišićnih ćelija i povećanja nivoa testosterona.

Testosteron značajno utiče na zdravlje - učestvuje u radu srca, mozga, jačini kostiju, radu polnih žlezda, utiče na pojavu dijabetesa tipa dva i metaboličkih poremećaja. Dakle nivo testosterona je važan, najpre zbog zdravlja. Uz stres, gojaznost je jedan od prvih faktora koje utiču na smanjenje testosterona, zbog povećanja lučenja hormona estrogena. Takođe, na smanjenje mogu da utiču i alkohol i bisfenol (BPA) - hemijska supstanca koja se nalazi u mnogim proizvodima od plastike.

Testosteron utiče na povećanje obima mišića tako da će se povećanje pre svega odraziti na snagu i mišićnu masu, koja se takođe uvećava, međutim, trebalo bi imati na umu i da je visok nivo testosterona štetan koliko i manjak, tako da se treba pridržavati pravila - sredina je zlatna. Pre razišljanja o kupovini potrebno je uraditi analize i proveriti svoj nivo testosterona.



Kod muškaraca se testosteron luči od ranih faza - fetalnog razvoja, pa sve do duboke starosti. Bitno je naglasiti da je nivo testosterona individualan i da sa godinaa prirodno opada. Nivo testosterona najviši je između dvadesete i tridesete godine. Posle tog doba, nivo opada, što će reći da je muškarcima nakon tridesetpete godine preporučljivo da uzimaju ovaj suplement dok tinejdžeri nemaju nikakvu, ali baš nikakvu, potrebu za konzumacijom ovog suplementa, iako lako posrnu za njim, bez konsultacija i bez bilo kakve edukacije. Dakle, Tribullus maximus je legalan i ispitani suplement, ali jednostavno je kod tinejdžera testosteron na vrhuncu, tako da se produkcija ne može povećati. Tribulus se koristi i za lečenje impotencije. Sportistima je od ogromnog značaja, jer podstiče bržu regeneraciju, što je osnov intenzivnijih i delotvornijih treninga. U slučaju unošenja sintetičkih preparata za povećanje nivoa testosterona, prirodni nivo opada, tj. telo prestaje da ga proizvodi, ali taj efekat nećete doživeti sa tribulusom, jer on na prirodan način podstiče produkciju testosterona. Povećava količinu energije tokom vežbanja, pomaže u izlučivanju toksina iz organizma, smanjuje telesnu masnoću, te podstiče rast mišića. Povećava efikasnost proteina i telo ga jako brzo apsorbuje. Tokom testiranja vršenog prilikom ispitivanja proizvoda, veći broj korisnika primećuje povećanu aktivnost, poboljšanje kvaliteta seksualnog života, dobro raspoloženje i snagu. Pogodan je za kobinovanje sa svim ostalim dodacima ishrani.

Preporučena upotreba je jedna kapsula od 1500 mg dnevno.



**SuperPonuda**  
**1990 RSD**

90 tab.



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



**20% GRATIS**



**AKCIJA**  
**6590 RSD**

Stara cena: 7908 RSD  
Ušteda: 1318 RSD

**HRANI MIŠIĆE I  
SPREČAVA  
RAZGRADNJU**

**UBRZAVA  
OPORAVAK**

**BEZ ASPARTAMA**

# BCAA XPRESS

# Preporučeno

## NEIZOSTAVNI DELOVI OPREME

## ZA SVAKU URBANU

# FITNESS DEVOJKU

### ŽENSKE FITNESS RUKAVICE CVETNOG DEZENA

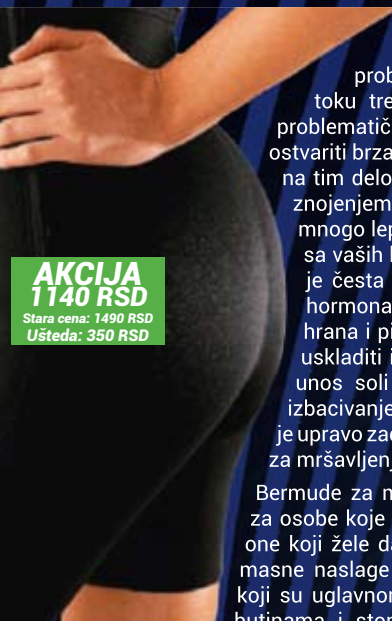
Pansport ženske fitness rukavice za trening na cvetiće su kreirane specijalno za nežnu žensku ruku i štite sve fitnes dame od plikova i žuljeva koji nastaju prilikom treninga sa šipkama i bučicama. Rukavice su vrlo prijatne za nošenje tokom treninga, dobro upijaju i u njima nemate problem oznojenih dlanova i prstiju. Takođe pogodne su za nošenje prilikom kardio treninga, ukoliko vozite bicikl ili ste na steperu i oslanjate se na spravu. Pansport ženske fitness rukavice cvetnog dezena dostupne su u tri boje – dve omiljene ženske boje – ljubičastoj i roznoj, i neutralnoj, beloj, koje će se uklapati uz svaku vašu sportsku odeću.



**AKCIJA**  
**860 RSD**  
Stara cena: 1190 RSD  
Ušteda: 330 RSD

### PANSPOORT BERMUDE ZA MRŠAVLJENJE

Bermude za mršavljenje pomoći će da se vaše problematične zone (stomak, zadnjica i noge) u toku treninga još više ugriju i oznoje. Samim tim što će problematične zone ostati vruće, to znači da će se na tim mestima ostvariti brza razgradnja masnog tkiva kao i mogući gubitak celulita na tim delovima tela. Upotrebom bermuda za mršavljenje i jačim znojenjem pospešuje se bolja cirkulacija i vaši mišići izgledaće mnogo lepše i biće bolje definisani, jer će se izgubiti i višak vode sa vaših butina i zadnjice. Na struku, butinama i zadnjici, celulit je česta pojava do koje dolazi pod uticajem ženskog polnog hormona - estrogena, ali takođe i ostalim faktorima, kao što su hrana i piće. Da biste brže došli do svoje željene figure, morate uskladiti i regulisati vašu ishranu. Vrlo je važno da kontrolišete unos soli u organizam, jer so "vezuje" vodu i onemogućava izbacivanje suvišne vode iz organizma - a to je upravo zadatak koji ispunjavaju bermude za mršavljenje.



**AKCIJA**  
**1140 RSD**  
Stara cena: 1490 RSD  
Ušteda: 350 RSD

Bermude za mršavljenje su namenjene za osobe koje se bave sportom, ali i za one koji žele da gube kilograme i tope masne naslage više na onim delovima koji su uglavnom najkritičniji – zadnici, butinama i stomaku. Tim osobama se preporučuje nošenje Pansport bermuda za mršavljenje na treningu, ali i svakog dana, kada ne trenirate, po nekoliko časova uz obavljanje redovnih svakodnevnih aktivnosti.



### Prolab Beta Alanin Powder

*poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti*

Ovaj proizvod ima za cilj prvenstveno da produži i poboljša trening visokog inteziteta. Ovakvi treninzi iziskuju velike napore, a upotrebom ove amino kiseline bolovi u mišićima, za vreme ili posle treninga, kao i između serija na treninzima, mogu biti znatno umanjeni.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1.6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napotkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g



**SuperPonuda**  
**2790 RSD**

**SuperPonuda**  
**3990 RSD**

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

**SCITEC NUTRITION**



18

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.

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

# iz PANSPOORT-a

## Shakeri i bidoni iz pansport ponude



**PAN Shaker neon 700ml**  
Cena: 230 RSD

**ISOSTAR Bidon 650ml i 1L**  
Cena: 230 RSD i 390RSD  
**PAN Bidon 700ml**  
Cena: 260 RSD

**BioTech Shaker neon 700ml**  
Cena: 270 RSD

**Shaker Wave**  
Cena: 590 RSD

**Shaker Nutrabolics**  
Cena: 430 RSD

# TANITA

Monitoring Your Health

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



**12000 RSD**

**LAKO PRENOSIVE I  
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



**2700 RSD**

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI  
DISPLEJ.**



**27000 RSD**

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

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

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost i kvalitet svakodnevnog života. Co Q-10 je esencijalna supstanca koju u najvećoj koncentraciji sadrže srce, jetra, bubreg i pankreas.

**Preporučena upotreba:** 1 kapsula dnevno uz obrok.

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

**SuperPonuda**  
1860 RSD

**SuperPonuda**  
2640 RSD



**SuperPonuda**  
2480 RSD

**SuperPonuda**  
490 RSD



## Scitec Nutrition Mega Kre-alkalyn

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

Poboljšava radnu sposobnost mišića, daje energiju, izdržljivost i pospešuje oporavak nakon treninga, a ne izaziva kreatinsku nadutost.

**Preporučena upotreba:** Uzeti 3 kapsule dnevno na prazan stomak sa dosta tečnosti, pre i posle treninga, i pre obroka u bilo koje drugo doba dana.

**Pakovanje:** 15 kapsula

## Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Proteinska čokoladica koja sadrži 18g proteina iz 3 izvora - surutke, kazeina i kompletnog proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase.

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

**Pakovanje:** 55 g



**AKCIJA**  
190 RSD  
Stara cena: 220 RSD  
Ušteda: 30 RSD

## Isostar L- CARNITINE LIQUID AMPULA

1000 mg L-karnitina po dozi

L- carnitine liquid ubrzava proces razgradnje masti i sagorevajuć je daje energiju. Pored toga, daje i podršku kardiovaskularnom sistemu. Osvežavajućeg je ukusa limuna i lako je možete poneti bilo gde sa sobom, jer je u praktičnom pakovanju od 10ml.

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

**Pakovanje:** 10 ml



**AKCIJA**  
50 RSD  
Stara cena: 90 RSD  
Ušteda: 40 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.

# STIGLO JE LETO

POKAŽI POSTIGNUTO ILI SE SPREMI ZA SLEDEĆE

Eto nama leta, godišnjeg doba kada svi nedostaci naše figure dolaze do punog izražaja. Svi bi da pokažemo široka ramena, uzak struk, trbušnjake, zategnutu guzu, izvajane butine, ali nam to teško polazi za rukom...

## Krenite na vreme

Ne zaboravite da se gubitak masnih naslaga, koje ste gomilali tokom meseci neaktivnosti i nepravilne ishrane ne može postići preko noći. Kao što vaš „šlauf“ nije nastao preko noći, isto tako neće nestati u kratkom vremenskom periodu. Dakle, krenite na vreme sa pripremama za leto (u pitanju su meseci kao odrednice), mada, najbolje bi bilo da tokom cele redovno trenirate i pazite na ishranu. Za ovo kasno da se „doterujete“, ali je pravo vreme da da brinete o sebi, ako do sada niste.

## Šta da pijem da smršam?

Nema tog „čarobnog napitka uspeha“ koji će sve vaše greške na polju ishrane, kao i izostanka treninga poništiti. Suplementi iz kategorije sagorevača masti nisu pokretači samog procesa, već su u pitanju korekcija ishrane i dobro koncipiran trening (trening sa opterećenjem + kardio). Da, najbolji sagorevač masti je vaše telo u pokretu, na pogon kvalitetne, raznovrsne i izbalansirane ishrane prilagođene cilju (kalorijski deficit kroz manipulacije unosom ugljenih hidrata).

## Ne gladujte

Gladovanje ne predstavlja samo neunošenje hrane, već i nedovoljan unos potrebnih mikro (vitamini i minerali) i makroelemenata (proteini, hidrati, masti). Gladovanjem ćete sebi naneti previše metaboličke štete, od usporavanja metabolizma (stagnacija u gubitku masnih naslaga, „jo-jo“ efekat), drastičnog gubitka mišićne mase, do nekada ozbiljnijeg hormonskog disbalansa (pogotovo problematično kod ženskog pola).

## Budite odgovorni prema svom zdravlju

2-4 puta u toku godine uradite sistematski pregled – laboratorijske analize krvi i urina, ekg u miru, pratite vrednost krvnog pritiska. Ako imate konkretan zdravstveni problem dobro se informišite (izabrani lekar, lekar specijalista) pre nego što se odlučite za neki rigorozniji program treninga i ishrane u svrhu gubitka masnih naslaga. Isto se odnosi i na suplemente iz kategorije kompleksnih sagorevača masti sa stimulativnim sastojcima.

## Izbegavajte pretreniranost

Neki ljudi u želji da što pre dođu do vidljivih rezultata kreću u ekstreme po pitanju treninga pa sebi nanese više štete nego koristi. Pomenimo neke od simptoma - hroničan zamor i usporenost, produženo trajanje oporavka. Često se javljaju glavobolje, nesanica, bolovi u mišićima i zglobovima, sklonost infekcijama, opstipacija ili dijareja, gubitak apetita, oscilacije telesne i mišićne mase, značajan porast ili pad srčane frekvencije (pogotovo u mirovanju). Nekada se namerno poseže za nedozvoljenim stimulativnim sredstvima ne bi li se neki od ovih simptoma „premora“ umanjili. Ne zaboravite da naše telo ima svoje limite, sve što je usiljeno, naglo, preko mere, može imati fatalne posledice. Ništa nije vrednije od zdravlja i života!

## Odabir dijete

Što jednostavnije to bolje? Da, pođimo od toga da je u osnovi „procesa“ prosta matematika kalorijskog deficita. Dakle, kroz trening i razumnu korekciju ishrane (manipulacije unosom ugljenih hidrata) sagorimo više energije od unosa. Umeren kalorijski deficit (500-1000 kCal u odnosu na TDEE (Total Daily Energy Expenditure-ukupna dnevna potrošnja energije) je svakako najbolje rešenje, ali tu su i drugi kompleksniji pristupi. Naravno, ti kompleksniji pristupi su i delotvorniji, ali su i više opterećujući kada su razne „računice“ u pitanju. Kao primer pomenimo čuvenu keto-dijetu. Da, moramo znati kako da uđemo i ostanemo u ketozi. Moramo znati da pravilno odaberemo namirnice, „štelujemo“ ciljani unos makronutrijenata, i tako sprečimo neželjeno ispadanje iz ketoze. Ali, moramo i znati kada je dosta.

## Ništa nije tako jednostavno kao redovnost

Nema leka za ljudski lenjost, osim onda kada se posledice iste vide u ogledalu, ili se ogledaju u očima posmatrača. Vežbajte redovno, potrudite se da i vaš meni bude „redovan“ po pitanju kvaliteta i kvantiteta. Neka vam zdrave navike postanu redovnost, način života, a ne da ih se setite samo onda kada treba pokazati telo na bazenu i plaži.

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.



**AKCIJA**  
2390 RSD  
Stara cena: 2990 RSD  
Ušteda: 600 RSD

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



# KAKO POBEDITI UPALU MIŠIĆA?

Osećaj bola i ukočenosti mišića, dan ili dva nakon treninga, koji se pojačava unutar 24-48h, da bi nakon toga počeo da slabi – **simptomi su upale mišića**. Smatra se da je nakupljanje **mlečne kiseline** u mišiću nakon intenzivnog treninga glavni krivac za nastanak upale.

## ŠTA JE UPALA MIŠIĆA?

To je posledica opterećenja mišića treningom. Javlja se nakon treninga čiji je intenzitet iznad nivoa adaptacijemišića na trening (iznad-pragovno opterećenje). Na kraju treninga postoji osećaj umora u mišićima. Upala mišića se posebno javlja kada smo mišić značajno opteretili na početku trenažnog perioda, tj. posle perioda smanjenog rada ili mirovanja. Akutna upala se javlja na kraju treninga, a odložena upala se razvija dan-dva posle treninga. Kod akutne upale se radi o zamoru mišića jakim treningom, dok je kod odložene upale reč o pravoj upali mišića.

## MLEČNA KISELINA I MIŠIĆNA KONTRAKCIJA

Svaki **jači mišićni rad** dovodi do stvaranja i nakupljanja **mlečne kiseline (laktata) u mišiću**. Količina stvaranja laktata u mišiću zavisi od stepena utreniranosti. Kontrakcija mišića zahteva određenu količinu energije, koja se obezbeđuje metaboličkim procesima u samom mišiću. Umerene mišićne kontrakcije obezbeđuju energiju iz razgradnje glikogena uz kiseonik (aerobno). **Snažne kontrakcije mišića** energiju obezbeđuju razgradnjom glikogena bez kiseonika (anaerobno) uz stvaranje **mlečne kiseline**.

- 1. Akutna upala mišića** (acute muscle soreness) nastaje na kraju treninga ili neposredno nakon treninga. Sportista oseća zamor mišića, umereni otok mišića i blagu bolnost. Bol i otok mišića prolaze za nekoliko minuta do nekoliko sati nakon treninga. **Mlečna kiselina i kiseli metaboliti** se nakupljaju tokom treninga i njihova količina u mišiću je najveća na kraju treninga, i oni su odgovorni za ovaj problem. Neposredno nakon treninga oni počinju da se uklanjaju iz mišića i metabolišu u jetri.
- 2. Odložena upala mišića** (DOMS delayed-onset muscle soreness) predstavlja upalu mišića u pravom smislu te reči. Ona se javlja dan ili dva nakon intenzivnog treninga snage. Smatra se da su **ekcentrične kontrakcije** glavni uzročnik ove vrste upale mišića (kombinacija kontrakcije i istezanja mišića, što u velikoj meri opterećuje kontraktilne i elastične strukture mišićnog vlakna). Faza spuštanja (negativna faza) u radu sa velikim težinama potencira ekcentričnu kontrakciju - dovodi do **nastanka mikrotrauma na mišićnim vlaknima**, što pokreće nastanak upale mišića.

**Glutamin smanjuje slabost i upalu mišića** - Grupa istraživača je na uzorku visoko treniranih sportista utvrdila efekat uzimanja glutamina

na oporavak nakon intenzivnog treninga sa predominacijom ekscentričnih kontrakcija (!). Rezultati istraživanja su pokazali da se **unosom 0,3g/kg telesne težine neposredno nakon treninga**, kao i 24,48 i 72 sata nakon treninga ostvaruje značajno manji deficit eksplozivne snage i značajno smanjena upaljamišića. Izgleda da unos glutamina značajno **ubrzava oporavak nakon velikih opterećenja** i da ga je stoga poželjno uvrstiti u cilj poboljšanja efikasnosti trenažnog procesa!!! Naše telo može proizvesti samo određenu količinu glutamina koja je neophodna, međutim **potrebe za glutaminom se povećavaju kada je telo pod stresom** - a naporan trening je takođe vid stresa za organizam. Iz tog razloga telo će smanjivati količinu mišićnog tkiva kako bi došlo do glutamina i smanjilo potrebu za njim, tj. doći će do pojave katabolizma - tj. razgradnje mišića. Upravo iz tog razloga je glutamin važan kao dodatak ishrani za sportiste, čiji trening može da iscrpi telo, a samim tim i telesne rezerve aminokiselina. Glutamin je jedna od najbitnijih aminokiselina kad je u pitanju skraćivanje perioda oporavka, tj. brži oporavak. Glutamin ima i **anaboličke funkcije u organizmu** - pomaže sintezu proteina unutar mišićnih ćelija, pored toga učestvuje u detoksifikaciji amonijaka, funkcioniše i kao izvor azota pa time i pomaže ćelijsku hidrataciju, stimuliše proizvodnju hormona rasta, održava nivo kiselosti, ojačava imuni sistem, bitna je sirovina za proizvodnju energije i povećava proizvodnju glikogena u jetri. Iskustva sportista koji koriste glutamin je da se efekti osećaju vrlo brzo, fizički se bolje osećaju, manje su umorni i imaju više snage, spremniji su za naredni trening, a i upale mišića su smanjene!!!



**Beta alanin** - ima za cilj prvenstveno da produži i poboljša trening visokog intenziteta. Ovakvi treninzi iziskuju velike napore, a upotrebom ove amino kiseline bolovi u mišićima, za vreme ili posle treninga, kao i između serija na treninzima, mogu biti znatno umanjeni. Beta alanin je prirodna beta amino kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina. Studije su pokazale da upotrebom beta alanina u periodu od četiri nedelje rezerve karnozina mogu da se povećaju i preko 50%, a redovnom upotrebom od oko tri meseca, čak i 80%. Ovakvo povećanje karnozina u mišićima povećava i sposobnost organizma da **neutrališe dejstva mlečne kiseline** i da duže i kvalitetnije trenira.

## KAKO SPREČITI NASTANAK UPALE MIŠIĆA?

- » dobro se **zagrejati** pre treninga
- » **istezanje** na kraju treninga
- » **postepeno napredovanje** u treningu
- » izbegavati **nagla opterećenja** mišića
- » **lagani kardio** na kraju treninga troši laktate
- » dobra hidriranost
- » **suplementacija glutaminom, whey proteinom, beta alaninom, magnezijum, antioksidansi** štiti mišiće od oštećenja i ubrzavaju oporavak nakon teških treninga!



# isostar®



10 tableta

**AKCIJA**  
**290 RSD**  
Stara cena: 420 RSD  
Ušteda: 130 RSD

## Power Tabs

OBEZBEĐUJE OPTIMALNU  
HIDRATACIJU ORGANIZMA

POGODAN ZA KRATKE  
I INTENZIVNE TRENINGE

NE STVARA  
ŽELUDAČNU KISELINU

OSVEŽAVAJUĆI UKUS NARANDŽE



22

## NAJUSPEŠNIJI VEŽBAČI VERUJU U ONO ŠTO RADE

Postoji gotovo neograničen broj različitih pristupa kako treningu tako i ishrani. Posmatrajući uspešne vežbače od kojih svako koristi međusobno različite pristupe, a pri čemu svaki ima odlične rezultate, prosečan vežbač ne može a da se ne zapita – kako je to moguće? Još više zbunjuje činjenica da najuspešniji vežbači ostvaruju naizgled zapanjujući uspeh dok prosečna osoba primenom istih tih strategija postiže u najboljem slučaju prosečne rezultate?

Odgovor je kao i uvek veoma jednostavan. Najuspešniji vežbači veruju u ono što rade. Zbog visokog nivoa uverenja i samopouzdanja, oni izvlače najviše iz svega što preduzimaju – bez obzira na način i pristup koji koriste. Oni izvlače apsolutni maksimum iz svakog trenina, serije i ponavljanja. Pridržavaju se planova ishrane jer su sigurni da će zahvaljujući njima ostvariti željene rezultate.



Sigurnost i uverenost su ključni kvaliteti koje oni svakodnevno iskazuju u pogledu navika u vezi sa vežbanjem i ishranom. Bilo kakvu strategiju da su odabrali, oni crpe najviše iz njih ulažući krajnje, maksimalno zalaganje. Najuspešniji vežbači/sportisti su uvereni da, uz pomoć svoje izuzetne radne etike, mentalnog sklopa, posvećenosti detaljima u vezi sa treningom i režimom ishrane mogu da nadomeste sve ono što ostali po navici posmatraju kao nedostatke i otežavajuće okolnosti.

Jasno je da većini ljudi nedostaje takav stepen samopouzdanja u pogledu onoga što čine. Mnoštvu onih koji se u pravom smislu reći muče u teretani je izuzetno teško da zaista bespogovorno veruju u sistem treninga koji koriste i plan ishrane koji su odabrali. Još gore, oni su prečesto zbunjeni svom silom onoga što doživljavaju kao međusobno suprotstavljene informacije iz nebrojenih članaka i različitih saveta koje slušaju. Zato skaču sa strategije na strategiju a da se nijednoj od njih nikada zaista nisu odužili ulaganjem maksimalnih zalaganja. Veoma retko osoba konačno shvati da za neuspeh ne može da okrivljuje odabranu strategiju – neuspeh potiče iz načina na koji su oni sâmi primenili strategiju. Neko drugi bi iz iste strategije izvukao mnogo više – to je apsolutno, bespogovorno sigurno. Nažalost, tu opet najčešće slede izgovori kako je za neuspeh odgovorna činjenica da nisu koristili steroide ili neke druge „preparate“.

Koju god strategiju da odaberete, apsolutno morate razviti uverenost i samopouzdanje koje imaju vrhunski uspešni vežbači. (Ovde uopšte ne uzimam u obzir one koji koriste steroide – možete imati izuzetne rezultate i bez njih. Ukoliko tvrdoglavlo sumnjate u to, imaćete velikih problema – zapitajte se odakle potiče ta potreba da svoje neuspehe uporno branite nečim što uopšte nije istina?) Savetujem vam da uopšte ni ne otpočinjete sa planom treninga i ishrane ukoliko niste stotoprocentno sigurni u njega. Morate biti toliko uvereni da vam to omogućiti da neprestano ulažete maksimalno zamislivi napor. Govoreći o pisanju romana, a naročito o otpočinjanju, pisac Ian McEwan je rekao: „Razmišljam o romanima u arhitektonskim terminima. Morate da uđete na kapiju, a ta kapija mora biti konstruisana tako da na osnovu nje čitalac stekne neposrednu sigurnost i uverenost u snagu građevine.“ Odabiru plana treninga i režima ishrane potrebno je prići na istovetan način – uz razvijanje uverenosti u snagu građevine, uz veru u snagu konstrukcije koja će tek biti načinjena.

Još nešto: prihvatite stvarnost. Kako biste ostvarili fantastične, natprosečne rezultate morate odabrati da sa otežavajućim okolnostima izlazite na kraj na drugačiji način u odnosu na prosečne vežbače u teretani. Najuspešniji vežbači su znatno strpljiviji u odnosu na one koji koriste pomoć „hemije“, a pogotovo u odnosu na prosečne osobe.

Istinski šampioni se usmeravaju na to da im svaki trening, jedan po jedan, bude fantastičan. Svakom treningu pristupaju kao da je poslednji. Potom pretvaraju niz fantastičnih treninga u sjajnu nedelju. Razumeju da se sastavljanje nekoliko izuzetnih nedelja vežbanja pretvara u izuzetan mesec. Mesec po mesec, oni su uvereni da će im godine fantastičnih navika u vežbanju doneti rezultate koje žele. Oni posmatraju i navike u ishrani iz apsolutno iste perspektive.

Uspeh nije ništa drugo do niz dugoročnih izbora u pogledu životnog stila. Umesto da neprestano postavljate isključivo kratkoročne planove, na primer koliko ćete mase izgraditi tokom nekoliko narednih meseci, stvorite jasnu viziju o tome kako želite da izgledate nakon pet godina disciplinovanog režima.

Znam da je teško biti strpljiv, posebno ako ste u poznoj adolescenciji ili ranim dvadesetim godinama. Ali samo zamislite koliko fantastični ćete biti u godinama koje dolaze ako ste mentalno čvrsti i izdržljivi poput nesalomivih vežbača već sada.

*Trenirajte pametnije.*

*Radite efikasnije. Ostvarite više.*

Za dodatna pitanja kontaktirajte me na [iseni@XTNsity.com](mailto:iseni@XTNsity.com) ili potražite savet na [www.XTNsity.com](http://www.XTNsity.com).



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



**OGLAŠAVAJTE** se na PANSPORT SAJTU

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

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

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

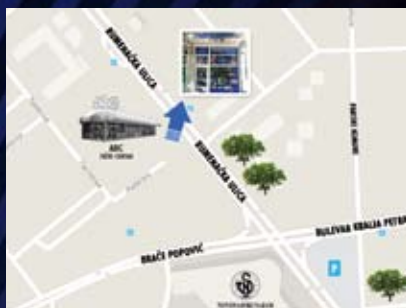


## PANSPORT prodavnice

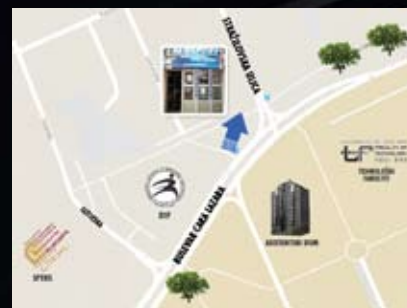
### Novi Sad



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

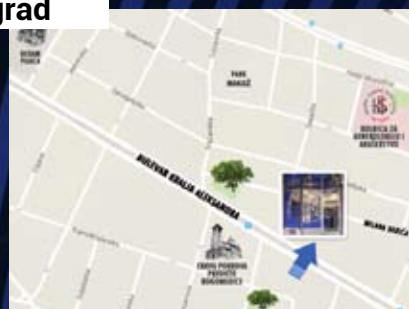


Novi Sad, Rumenačka 108,  
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

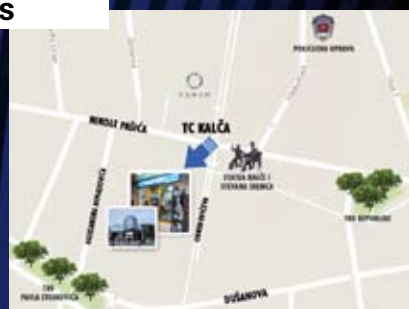


Beograd, TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,  
011/365-10-70, 062/808-46-01

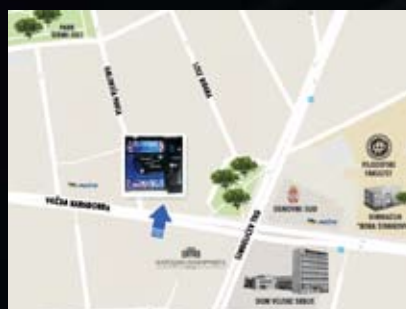


**NOVO!**  
Novi Beograd, YBC, lok. 14, Bul. M. Pupina  
10E (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-  
46-05

### 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

### Sombor



**NOVO!**  
Sombor, Zmaj Jovina 3, 025/432-340,  
069/808-27-04

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

## MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

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

**BEOGRAD 1** TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 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. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 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** Rumenacka 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

**SOMBOR** Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-24-04

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

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

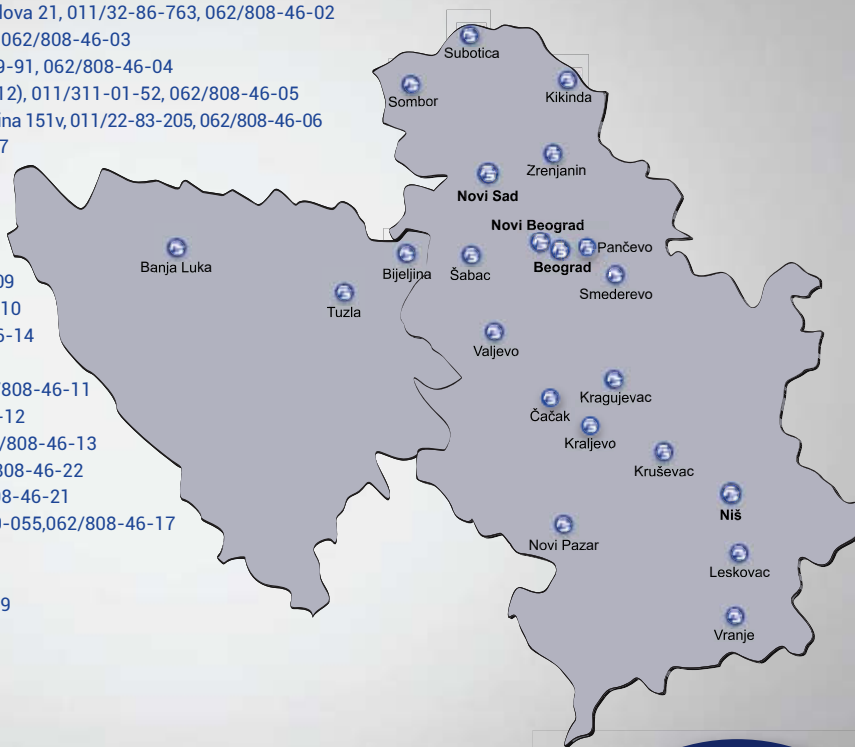
**VRANJE** Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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

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

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

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



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.

## 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;

## 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 komitente koji pakete plaćaju pouzećem, na navedene cene se dodaje 0,3% od vrednosti fakture.

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 PD PRISPEČU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAJEĆEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLACANJA SUME ZA DOSTAVU.**

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

**PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.**

**KOMITENTIMA 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 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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