

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

IZDANJE MAJ-JUN 2013

**besplatan
primerak**



AAEFX

Kre Alkalyn

- Kre-alkalyn u tečnom stanju za najbržu apsorpciju
- više snage i bolje performanse
- bez stomaćnih tegoba

AKCIJA
2470 RSD

Stara cena: 3650 RSD
UŠTEDA: 1180 RSD

SAVETI LEKARA
SAZNAJTE ŠTA ZNAČI
SPORTSKO SRCE

PAN INTERVJU
OLIMPIJSKE FINALISTKINJE U KAJAKU
– OLIVERA I NIKOLINA MOLDOVAN



Sni PRO WHEY

- proteinska smeša proteina iz surutke, mleka i jaja
- postepena apsorpcija i produženo snabdevanje mišića važnim amino kiselinama

AKCIJA
5850 RSD

Stara cena: 6880 RSD
UŠTEDA: 1030 RSD



PANSPORT
www.pansport.eu



Branka PatiĆ-Macan – diplomirani novinar



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



Dr Gorana Grković - lekar, savetnik za ishranu



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



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



Monika Balenović – diplomirani trener fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongmanu i powerliftingu



Dragan Bakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



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



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



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

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

PANSPOORT FORUM TIM

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



POSETITE PANSPOORT FORUM!

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



Pratite nas na **facebook**

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

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u **nagradnim igrama**

SADRŽAJ

- | | | | |
|-------|--|-------|--|
| 3 | NOVO | 16-19 | Preporučeno iz PANSPOORT-a |
| 4-6 | Akcije/Super ponude | | PROLAB Beta Alanin Extreme za bolje performanse i više snage |
| 7 | PANagradne igre | | Cink, magnezijum i vitamin B6 za bržu izgradnju mišićne mase - Scitec ZMB6 |
| | Milica Bulatović-pobednica nagradne igre na Pansport forumu | | Veća telesna masa nije nedostizna - Universal Real Gains Formula |
| | Najzapaženija pesmica o PANSPOORT-u | | Bolja mišićna pumpa i jači trening uz AAEFX Nytrix |
| 8-9 | PAN sportovi | | Budite zgodne i zategnute tokom predstojećeg leta |
| | Godina u strongmanu | | GO Protein bar – idealan za sportiste i rekreativce |
| | Srce i hrabrost lava za još jednu titulu državnog prvaka | | Pravovremena hidratacija je važan faktor u životu svakog vežbača |
| 10-11 | Kutak iz teretane | | |
| | Aerobni trening i zdravlje | | |
| 12-13 | PAN intervju: sestre Moldovan | 20-21 | Saveti lekara |
| 14-15 | Novosti iz PANSPOORT-a | | Fitonutrijenti |
| | Zaštiti PANSPOORT hologram na proizvodima iz PANSPOORT-ovog asortimana | | Sportsko srce |
| | Otvorena 1. PANSPOORT prodavnica u Bosni i Hercegovini | 22 | Oslonite se na svoje kvalitete |

NOVO

Scitec 100% WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

Ultrafiltrirani koncentrat proteina surutke visokog kvaliteta omogućava bržu izgradnju mišićne mase, a imunoglobulini u njegovom sastavu služe kao podrška imuno sistemu i poboljšanju opšteg zdravlja. Visok nivo anaboličkih amino kiselina (BCAA, arginin, glutamin, tirozin) omogućava brži oporavak od napornih treninga, i omogućava da vežbač svaki sledeći trening odradi jednako dobro, pa i bolje. Od sada je ovaj sjajni protein iz Sciteca i u novom pakovanju od jedne doze, koje je jednostavno za nošenje, kako bi bio pravovremeno popijen - odmah nakon treninga - i kako bi nahranio vaše mišiće onda kada im je to najpotrebnije.

Preporučena upotreba: sadržaj dozera (30 g) rastvoriti u 2-3 dl mleka ili vode 30minuta posle treninga. Ne koristi se kao zamena za obrok, već samo kao dodatak ishrani.

Ukusi: čokolada, jagoda, lešnik

Pakovanje: 1kesica (30g)



Supreme PROTEIN BAR SUPREME

Delikatesna čokoladica, sa niskim nivoom ugljenih hidrata, punjena proteinom visokog kvaliteta, bogata ukusnom čokoladom



**NOVO
PAKOVANJE
190 RSD**

Visokokvalitetni izolat proteina surutke zauzima velik procenat u proteinskoj smeši koja se nalazi unutar ove čokoladice. U isto vreme, ova pločica sadrži i kvalitetne masti kao što su laneno ulje i nula trans masti. Sadrži i čitav spektar vitamina i minerala. Imajući u vidu prethodno navedeno, jasno je zaključiti da će se ova čokolada uklopiti u Vaš program za gubitak težine i telesnih masti, kao delikates slatkiš sa minimum loših kalorija. Super hrana i zamena za obrok za sportiste i rekreativce koji žele da izvuku maksimum iz svog treninga i fitnes programa!

Pakovanje: čokolada-karamela-lešnik 50g, čokolada-karamela-hrskavi kolačići 50g, kikiriki i hrskavi kolačić 43g

Scitec ZMB6

Prirodno pojačava lučenje testosterona, utiče na povećanje mišićne mase, snage, i na bolji san

ZMB6 je esencijalna mineralno-vitaminska kombinacija koja sadrži cink, magnezijum i B6. ZMB6 je suplement koji može podići nivo cinka i magnezijuma, prirodno lučenje anaboličkih hormona (IGF-1 i slobodnog testosterona), može poboljšati snagu i osigurati da ne dođe do praznjenja rezervi cinka i magnezijuma u toku intenzivnih treninga. Sastoji se od specijalne smeše sastojaka koji su važni za vitalne biohemijske procese: Cink (15mg), Magnezijum (225mg) i Vitamin B6 (5.5mg)

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno 30 minuta pre spavanja. Uvek uzimati na prazan stomak i izbegavati uzimanje proizvoda sa hranom koja je bogata kalcijumom (poput mlečnih proizvoda)

Pakovanje: 60 kapsula (60 doza)

**NOVO!!!
1290 RSD**



**Opširnije na strani 17*

Prolab BETA ALANINE

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

Beta alanin nema funkciju u sintezi proteina i proizvodnji enzima, već potpomaže povećanje nivoa karnozina u mišićnom tkivu, povećavajući energetske nivo, izdržljivost i performanse. Beta alanin je sirovina od koje se u organizmu sintetiše karnozin (L-beta-alanin-L-histidin). L-karnozin je amino kiselina koja se prirodno javlja u velikoj količini u mišićima, srcu i moždanom tkivu.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1.6 g - ½ kafene kašičice) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno. U danima treninga, konzumirati jednu dozu neposredno pre treninga i jednu dozu odmah nakon treninga.

Pakovanje: 192 g (120 porcija)

**NOVO!!!
2430 RSD**



**Opširnije na strani 16*

HOLOGRAM NA PROIZVODIMA IZ PANSPORTOVOG ASORTIMANA

Pojava suplemenata na crnom tržištu sa Pansport deklaracijom, koji nisu iz Pansportovog asortimana i sumnjivog su porekla i sastava, dovodi korisnike suplemenata u zabludu da je reč o Pansportovim proizvodima. Kako bi zaštitio svoje kupce Pansport je doneo odluku da svoje proizvode zaštiti hologramom koji je nemoguće ukloniti bez oštećenja, te stoga, svi oni koji se snabdevaju suplementacijom u Pansportu, mogu biti potpuno bezbrižni.

opširnije na strani 14

PRVA PANSPORT PRODAVNICA U BOSNI I HERCEGOVINI

Početkom 2013. godine Pansport je svojim cenjenim kupcima iz Bosne i Hercegovine omogućio snabdevanje suplementima, koji su proverenog kvaliteta i sastava, putem prve Pansport prodavnice na teritoriji BiH, otvorene u Banja Luci. Pansport prodavnica se nalazi u Vidovdanskoj ulici bb, a broj telefona na koji, svi koji imaju pitanje, žele da se posavetuju, poruče suplemente, ili, pak, žele da provere stanje robe, treba da pozovu je +387(0)51/217-505.

opširnije na strani 15

UPOZORENJE: 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.

Sni PRO WHEY*

Napredna proteinska mešavina proteina iz surutke, proteina iz mleka i proteina iz jaja

Pro Whey je proteinska smeša koncentrata i izolata proteina surutke, kalcijum kazeinata i albumina jaja, koja omogućava postepenu apsorpciju i produženo snabdevanje mišića važnim amino kiselinama. Sadrži čak 34g proteina i svega 4g ugljenih hidrata po jednoj porciji, kao i 7g glutamina po serviranju.

Preporučena upotreba: pomešati jednu porciju (45 g=1 dozer) sa 300-350 ml hladne vode ili omiljenog napitka. Uzimati jednom do dva puta dnevno. Za bolje rezultate uzimati jednu porciju pre i jednu posle treninga. Veoma je bitno da popijete dodatnih 350-600 ml vode u roku od sat vremena nakon uzimanja proteina, da bi se potpomoglo varenje.

Pakovanje: 2,27 kg

Ukusi: čokolada, jagoda, kolačići-krem, vanila

AKCIJA
5850 RSD
Stara cena: 6880 RSD
UŠTEDA: 1030 RSD

* Akcija važi dok traju zalihe.

Natrol EASY C 300mg*

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

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

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

Pakovanje: 120 tableta

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

* Akcija važi dok traju zalihe.

Biotech 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 300g

SUPER PONUDA
1030 RSD

Dymatize SUPER AMINO

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

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

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

Pakovanje: 946ml

SUPER PONUDA
2690 RSD

Scitec CARNI X 500mg

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

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

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

Pakovanje: 60 kapsula (60 doza)

SUPER PONUDA
1490 RSD

Scitec CARNI FX

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

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

Preporučena upotreba: Uzimati 1-2 doze dnevno, 60 minuta pre treninga i pre obroka. Sadržaj

kesice rastvoriti u 2dl vode.

Pakovanje: 20x8 g (20 doza). Jedna doza sadrži 8 g (jedna kesica).



SUPER PONUDA
1860 RSD

PER PONUDE

AAEFX KRE-ALKALYN LIQUID*

Kreatin alkalni u tečnom obliku, ne stvara kreatinsku nadutost, nema faze punjenja, 100% bioraspoloživost

Kreatin pomešan sa tečnošću brzo gubi aktivnost i razlaže se na kreatinin, razlog tome je njegova nestabilnost u tečnostima. AAEFX je proizveo ne samo kreatin stabilan u tečnostima, već i tečni kreatin, čije su prednosti u odnosu na prah i kapsule mnogobrojne, a 100% stabilnost zagarantovana je patentiranom puferisanom tehnologijom. Ovakvim procesom proizvodnje omogućava se 100% iskorišćenost, najbrža apsorpcija, lakoća konzumacije (nema mešanja, ni rastvaranja), brži oporavak između dve serije tokom vežbanja, bez šećera i dodatnih kalorija.



Preporučena upotreba: Uzeti jednu porciju (15ml = 1 supena kašika) 30 min pre treninga, na prazan stomak. Pre upotrebe dobro promućkati.

AKCIJA
2470 RSD
Stara cena: 3650 RSD
UŠTEDA: 1180 RSD

Pakovanje: 473 ml

Ukus: narandža

* Akcija važi dok traju zalihe.

Primaforce CARB SLAM*

Ugljeni hidrati iz kukuruznog skroba za najbržu popunu glikogenskih depoa

Ugljeni hidrati iz kukuruznog skroba (bez prostih šećera) kao odlična forma ugljenih hidrata za obnovu glikogena (rezervi ugljenih hidrata u mišićima) nakon treninga. Ono što Carb Slam čini specifičnim je velika molekulska masa ugljenih hidrata, veća od molekulske mase dekstroze i maltodekstrina, što ovom preparatu daje sposobnost za brži prolazak kroz probavni sistem u odnosu na ove ugljene hidrate.

Preporučena upotreba: U zavisnosti od potreba uzmite jednu (30g) do dve porcije preparata nakon treninga.

Pakovanje: 2,7 kg



AKCIJA
2260 RSD
Stara cena: 2990 RSD
UŠTEDA: 730 RSD

* Akcija važi dok traju zalihe.

Primaforce GLUTAFORM

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

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



SUPER
PONUĐA
4580 RSD

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

Pakovanje: 1kg

Scitec 100% PURE CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

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

Pakovanje:
500g i 1kg

SUPER
PONUĐA
1580 RSD



SUPER
PONUĐA
2650 RSD

Scitec MEGA ARGININE

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

Arginin ima dokazanu funkciju prekusora Azotoksida ili popularno „NO“ u našem telu, što dalje ima uticaj na širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić. Idealan je za početnike i napredne vežbače. Pored ovoga, utiče i na pojačano lučenje insulina, a insulin dalje utiče na vazodilataciju i izaziva povećan priliv hranjivih materija.

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

Pakovanje: 90 kapsula



SUPER
PONUĐA
2280 RSD

Natrol OMEGA 3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

SUPER
PONUĐA
1080 RSD



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

AKCIJE I SUPER PONUDE

Biotech BCAA LIQUID*

BCAA amino kiseline u tečnoj formi, sa ukusom

BCAA (amino kiseline razgranatog lanca) poboljšavaju oporavak nakon iscrpnog treninga, štite mišićno tkivo od razgradnje (katabolizma), učestvuju u anaboličkim procesima, stimulišu prirodno lučenje hormona rasta, pružaju energiju mišićima i igraju važnu ulogu u poboljšanju sportskih performansi. One obezbeđuju energiju za mišićne kontrakcije. Tečna forma ovih amino kiselina osigurava brzu apsorpciju i iskoristljivost.

Preporučena upotreba: Promešajte 30ml tečnih BCAA amino kiselina sa vodom ili voćnim sokom. Konzumirajte jednu dozu ujutru, kao i jednu dozu neposredno pre i posle treninga.

Pakovanje: 1 litar

AKCIJA
1590 RSD
Stara cena: 1980 RSD
UŠTEDA: 390 RSD

* Akcija važi dok traju zalihe.

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

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

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolja izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima. Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka.

Ginkgo Biloba je jak antioksidant i neposredno štiti mozak, nervni sistem i kardiovaskularni sistem od oksidativnog stresa koji se naročito povećava sa starenjem, tako da je Ginkgo Biloba jedan od omiljenih suplemenata kod starijih osoba.

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

Pakovanje: 200 kapsula

SUPER
PONUĐA
1990 RSD

Scitec L-GLUTAMINE

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

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

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

Pakovanje: 300g i 600g

SUPER
PONUĐA
1890 RSD

SUPER
PONUĐA
3340 RSD

Biotech BCAA 3D*

Amino kiseline razgranatog lanca u idealnoj proporciji, za sprečavanje razgradnje mišića, brži oporavak i više energije

BCAA 3D kapsule sastoje se od slobodnih amino kiselina farmaceutске čistoće. Sam proizvod zapravo čine Leucin, Isoleucin i Valin (BCAA - amino kiseline razgranatog lanca) i to u idealnoj proporciji 2:1:1, što je neophodno za njihovu efikasnu iskoristljivost tj. za postizanje najboljeg efekta. Amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) imaju važnu ulogu zato što održavaju pozitivan balans nitrogena (azota), imaju antikataboličko dejstvo, odnosno, sprečavaju razgradnju mišićnog tkiva, tokom treninga nadoknađuju energiju mišićima (hrane mišiće). Veoma važna uloga amino kiselina razgranatog lanca je da stimulišu rad hipofize, podstičući time prirodno lučenje hormona rasta, čime pomažu izgradnju telesne mase bez masti.

Preporučena upotreba: Koristiti 3 kapsule na dan. Za najbolje rezultate uzeti 1 kapsulu 15 minuta pre treninga i 2 kapsule neposredno po završetku treninga.

Pakovanje: 90 kapsula

* Akcija važi dok traju zalihe.

AKCIJA
1190 RSD
Stara cena: 1480 RSD
UŠTEDA: 290 RSD

Scitec PRO MIX

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

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

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

Pakovanje: 3,021 kg

SUPER
PONUĐA
6480 RSD

Scitec AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

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

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

Pakovanje: 200 tableta

SUPER
PONUĐA
1480 RSD

UPOZORENJE: 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.

MILICA BULATOVIĆ pobednica nagradne igre na Pansport forumu - detaljnim planom do idealne linije -



Milica Bulatović pobednica je Pansport ženske nagradne igre u kojoj su učesnice pisale inspirativne priče o dostizanju idealne forme ili svoj plan kako će doći do željenog izgleda.

Milica ima 20 godina i krenula je u teretanu, sa ciljem da poveća mišićnu masu. Nikada nije imala problema sa kilažom, ceo život je u nekom sportu - odbojka, fitness, tae bo, ali je sada odlučila da krene sa teretanom. Milica trenira 4 puta nedeljno, a svoje treninge je podelila na gornji i donji deo. Kako kaže, ne štedi se, radi sa opterećenjima. Napredovala je već u prvom mesecu ovakvih treninga, i, kako je podelila s nama, već se oseća jačom, razgibanijom, a, samim tim, i zdravijom. Mnogo voli da trenira, uživa u teretani. Trenira oko sat vremena, ne preskače vežbe, staje onda kada završi, a ne kada je umorna. Naravno, i ishranu je regulisala. Sa 4 obroka došla je do 6. Povećala je unos proteina, voća i povrća. Testo i slatkiše gotovo potpuno je izbacila, i ovakav odnos prema ishrani i treningu, kako kaže, imaće do ostvarenja cilja, ali ne samo do tada - Milica želi da sve ovo pređe u način života. Pored ovoga, povećala je i unos vode, i to posebno naglašava, jer to obično svi zaborave, jer, kako je istakla, svi pijemo tek kad osetimo žeđ, a tada smo već dehidrirani, pa ova mlada Kraljevcanka sada pazi i na to.

To što vidi napredak već za vrlo kratko vreme, daje joj

dodatnu motivaciju. Ono što je važno svim ženama, važno je i našoj pobednici - smanjio joj se celulit, koža joj izgleda zategnutije i trbušnjaci su već postali vidljivi.

Plan za naredni period je da nastavi sa ovakvim programom, ali da vremenom pojača treninge, poveća kilaže, i da ishranu "dotera" još više. Milica se osvrnula i na krize, za koje veruje da ih svaki vežbač ima, ali kaže da krize uspešno savladava, jer ima jaku motivaciju za ostvarenje cilja. Pod krizom podrazumeva to da bi pojela picu, ili tako nešto, ali nije posustala.

Miličinu priču ocenili smo kao najinspirativniju zbog svega što ste pročitali u redovima ispred, ali i zbog toga što se Milica osvrće i na to da svojim primerom želi da motivise ostale devojke/žene da se okrenu ostvarenju svojih ciljeva, šta god oni bili.

Kao zaključak svoje priče pobednica Pansportove nagradne igre za najinspirativniju priču, izdvojila je: "Treniranjem i zdravom ishranom postižemo, ne samo bolji fizički izgled, već dobijamo i više samopouzdanja i mnogo se bolje osećamo, organizam bolje funkcioniše, a samim tim bićemo zdraviji i možemo produžiti svoj život i izbeći mnoge bolesti - što je najvažnije, tako da se ne radi samo o fizičkom izgledu." Uz obećanje da će istrajati u ovome, sa Milicom smo dogovorili druženje kada cilj bude dostignut.



Najzapaženija pesmica o PANSPORT-u

Pesmica koju je o Pansportu napisao Aleksandar Kolocka, osvojila je najviše simpatija, kako na Pansport Facebook fan stranici, tako i među članovima Pansport tima. Prenosimo je u celosti i očekujemo vaše nove kreativne pesmice na našoj stranici u sklopu nagradnih igara koje Pansport organizuje.

*Kad zafali protein i ostali elementi,
Na pamet mi padnu Pansport suplementi,
Tamo ima kantica svakojakih sorta,
Zato džogiram do najbližeg Pansporta!*

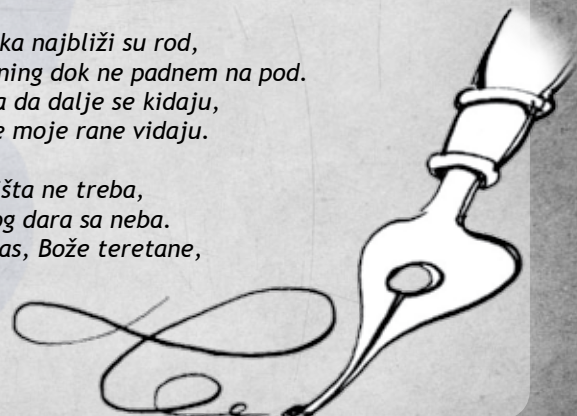
*I kada veje i kada prži,
Govorim sebi: "Samo izdrži!"
Kad nestane snage, meni budi nadu,
Što Pansporta ima u svakome gradu.*

*Ne pijem, ne pušim niti imam mana,
Moj jedini "porok" je teretana.
Krijem suplemente, jer prava su premija,
Objasni ti mojima da to nije hemija!*

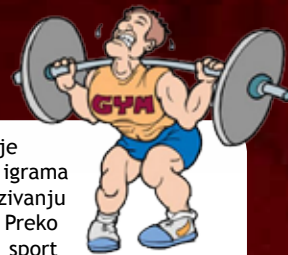
*Kad ne mogu da izbacim na benču kilažu,
Dobri suplementi uvek pomažu.
Daju snagu telu, daju snagu volji,
Pomažu da budem bolji!*

*Meni bučica i šipka najbliži su rod,
Ne prekidam trening dok ne padnem na pod.
Podstičem vlakna da dalje se kidaju,
Suplementi posle moje rane vidaju.*

*Meni trenutno ništa ne treba,
Sem Pansportovog dara sa neba.
Pogledaj me danas, Bože teretane,
Da i meni svane!*



GODINA U STRONGMANU



Židrunas Savickas



Brian Shaw



Ervin Katona

Strongman sport ima svoje skromne početke u vojničkim igrama škotske kraljevske garde i dokazivanju muškosti i sirove snage. Preko cirkuskih tačaka strongman sport raste do takmičenja kao što su World Strongest Man, Strongman Champions League, Giants Live Tour, Arnold Strongman Classic i mnoštvo manjih takmičenja širom sveta. U Srbiji, strongman sport je doživeo ekspanziju sa pojavom Ervina Katone 2002. godine i od tada Srbija ima svog predstavnika među najjačim ljudima sveta.

Danas je strongman sport na svom vrhuncu i njegova popularnost samo nastavlja da raste. World Strongest Man (WSM) bude održan svake godine u septembru i čitavih deset dana testira snagu izdržljivost sportista. Strongman Champions League (SCL) je odgovor Evrope na WSM i pokazao se kao vrlo definitivni jer trenutni vladar obe titule (WSM i SCL) je Big Z - Židrunas Savickas. "Litvanski džin" osvojio je svaku titulu koja se mogla osvojiti i uvek sa osmehom na licu.

Njegov najveći rival i to doslovno najveći je Amerikanac Brian Shaw. Ova "stena od čoveka" je preko dva metra visine i daleko preko 200 kilograma telesne mase. Saznao sam da uz svaki svoj obrok pije i pun šejker gejnera kako bi uspeo da održi toliku masu... Inače obrok mu je odrezak od pola kile. U svakom slučaju Brian Shaw je 2001. godine preuzeo titulu najjačeg na svetu, ali imao je samo jednu godinu da uživa u toj tituli, jer se Big Z se 2012. godine vratio i odlučio da će biti najjači još jednu godinu. Neki kažu da je Brian Shaw zadobio toliku tešku povredu levog bicepsa da se neće uspeti oporaviti i da je WSM titula sve dalje od njega. Da li je tako ostaje da se vidi u septembru ove godine.

Ono što nas čeka u međuvremenu je mnoštvo takmičenja i neka od najvažnijih se održavaju upravo u Strongman Champions League. Nakon raspada IFSA - e, SCL se pojavljuje 2008 godine i dobija popularnost tolikom brzinom da prethodi da zaseni sve ostale. Vrlo dobra organizacija i visoki standardi za sportiste digli su SCL na najviši rang strongman takmičenja. Postoji preko dvadeset unapred određenih takmičenja širom sveta i okuplja neke od najboljih strongman sportista današnjice.

Srbija ima svog predstavnika među elitom strongman sporta. Katona Ervin je čovek koji je definisao strongman sport u Srbiji i svojim uspesima ga podigao na najviši nivo. Ovo naravno nije prošlo nezapaženo u svetu i danas možemo da se pohvalimo da je upravo takmičenje u Novom Sadu proglašeno za najbolje organizovano strongman takmičenje u okviru SCL - a 2012 godine. Ove godine spektakl se ponavlja i okuplja još veća imena i još veće izazove strongman sporta. Novi Sad će polovinom maja ponovo biti domaćin Strongman Champions League i publika će imati pred sobom spektakl najvećih na planeti.

Pored SCL - a dešava se i Giants Live Tour, što ujedno predstavlja i kvalifikacije za WSM. Koncept i glavna ideja iza ovih takmičenja je da se pronađu nova imena i novi sportisti koji treba da postanu novi vrhunski sportisti. Tako pored finalista od prošle godine će se na takmičenju pojaviti još dvadeset takmičara koji moraju proći kvalifikacije. Ovde kreću skromni pokušaji vašeg autora sa pojavom na Giants Live Qualifying tour 2013 u Buimpešti.

Strongman sport doživljava zasluženu ekspanziju, kako u svetu tako i u Srbiji. Zvučna imena kao što su Židrunas, Lalas, Koklajev, Radzikovski i, naravno, Katona postigli su ono što se smatralo nemogućim i doslovno podigli težinu sveta na svojim leđima. Srbija dobija svoje zasluženo mesto na strongman mapi koje se neće moći izbrisati još mnogo vremena.



SRCE I HRABROST LAVA ZA JOŠ JEDNU TITULU DRŽAVNOG PRVAKA

Armwrestling ili sportsko obaranje ruke (kako se kod nas još zove) je sport koji je definitivno u "zaletu". Za razliku od okolnih zemalja gde je on već dugu niz godina veoma popularan, kod nas je počeo da bude prisutniji tek 2010. godine i, od tada do danas, dosta se radilo na njegovom razvoju i popularizaciji.

Iako je prošlo tri godine, može se reći da treba još dosta vremena da prođe, kako bi se našao na nivou okolnih zemalja - kako po pitanju organizacije takmičenja, tako i samog kvaliteta takmičara. Iako smo zemlja u kojoj je armwrestling tek u povoju, možemo se podičiti veoma kvalitetnim takmičarima, pred kojima je sjajna budućnost. Što se mene tiče u svet armwrestlinga sam ušao baš te 2010. godine i tu prvenstveno mislim na takmičarsko obaranje. Iako meni armwrestling nije primaran sport, već u globalu teretana i fitnes, poslednjih nekoliko godina sam se spremao za takmičenja i na njima sam imao većih uspeha i uglavnom ostvarivao rezultate kakve sam želeo. Bez krvi, znoja i teških treninga, nema napretka, pa sam, i u arm-u, davao sve od sebe. Treninzi su zaista teški i zahtevaju velika odricanja i dobre planove - ovo je zaista težak sport i nije jednostavno kao što mnogi misle - da je dovoljno da stanete za sto, budete jaki i eto pobeđete. Nema pobeđena bez teškog vežbanja, gde je jako važno da ste fizički spremni. Ja to postižem redovnim vežbanjem u teretani, sa tegovima, kao i radom na stolu sa protivnicima. Bolovi, povrede, su nešto što je ovde svakodnevica, i samo oni najjači će uspeti da izdrže do kraja i budu šampioni. U ovom sportu nema mesta za "pozere" i one koji su tu tek da bi nešto trenirali i da bi se reklo da su u sportu. Ovo često govorim i svojim članovima kluba "NS Lions"-ima, kojima sam trener i spremam ih za predstojeća takmičenja. Možda zvuči pomalo surovo, ali armwrestling nije sport za svakoga - za ovo morate imati srce i hrabrost lava, jer kada dođu povrede i porazi onda treba biti snažan i sve to prebroditi i postati još jači i bolji. Samo najjači mogu uspeti!

Ova godina je za mene imala mnogo uspona i padova - teški fizički napori kojima svoje telo svakodnevno izlažem, nedavno su uzeli svoj danak, što je rezultiralo težom povredom od koje se još oporavljam. Ali pravi fanatici ne znaju za reč "ne mogu" i ja sam već posle male pauze krenuo opet u nove pobeđe. Treniram jako, teško i veoma naporno za predstojeće 4. prvenstvo Srbije u sportskom obaranju ruke, koje će biti održano 12. maja 2013. godine u Hali sportova u Pančevu.

Očekivanja su kod mene uvek bila realna, jer znam da ću dati sve od sebe, kao i ranije, boriti se kao lav, svim srcem, do kraja, pružajući svoj maksimum, jer ljudi vole i pamte pobeđnike, a ja to mogu i želim da budem.



IZAZOV
Dokaži da si najjači!



**Priključi se i ti
i dokaži da si
NAJJAČI!**

**TAKMIČENJE
U ZGIBOVIMA**

**Treća sezona
Pansport izazova u
3 najveća grada Srbije
- Beograd, Novi Sad, Niš**

* za više informacija pratite našu facebook stranicu



Prvi korak ka dostizanju višeg fitness nivoa je kreiranje „temelja“ ili aerobne baze. „Aerobno“ - znači da se se energija proizvodi uz prisustvo kiseonika, „baza“ - znači da je u pitanju temelj sa koga dalje možete napredovati. Da biste izgradili aerobnu bazu treba da vežbate u okviru aerobne zone, postepeno produžavajući trajanje treninga. Jaka aerobna baza će omogućiti telu da se bolje adaptira i da kasnije napreduje kada se bude uveo i anaerobni tip treninga. Ovaj period je veoma važan kada počinjete sa programom vežbanja, u početku sezone, nakon pauze od treninga, ili nakon neke povrede ili pretreniranja - i traje minimum 6-12 nedelja, isključivo aerobnog treninga. Treninzi su okvirno u zoni 65-80% od maksimalne srčane frekvence. Korišćenje pulsmetra je veoma važno jer vam daje trajni i sigurni podatak o Vašem pulsu u datom momentu. Prednosti aerobnog treninga su mnogobrojne. Jedna od tih prednosti je i sagorevanje masnoća, zbog čega i veliki broj ljudi posećuje fitness centre. Ako želite da sagorevate masnoće morate znati kojim intenzitetom trenirate. Pri aerobnom treningu telo se više oslanja na masnoće kao izvor energije i „trenira“ metabolizam masti tako da ćete kasnije i na višim nivoima sagorevati više masnoća. Saznajte više u nastavku!

Šta je aerobni trening?

Trening poput vožnje bicikla, džoginga, plivanja, brzog hoda, planinarenja, gde se koriste velike mišićne grupe i gde se podiže frekvencija srca i disanja do određene granice (okvirno srčana frekvencija ne prelazi 80% od maksimuma) u određenom vremenskom periodu. Tada organizam koristi kiseonik za mišićni rad (stabilno stanje između unosa i potrebe za kiseonikom). Telo se oslanja više na masnoće kao izvor energije, u poređenju sa treninzima višeg intenziteta gde se troše primarno ugljeni hidrati.

Koje su prednosti aerobnog treninga?

- **Povećanje aerobnog kapaciteta** - razvoj aerobnog kapaciteta i poboljšanje sistema za transport kiseonika bi trebalo da bude deo svakog programa gde je cilj viši fitness nivo i bolja forma

- **Poboljšanje metabolizma masti** - jedna od adaptacija na aerobni trening je povećana enzimska aktivnost u angažovanim mišićima, čija je dalja prednost oksidacija masnih kiselina, što poboljšava sposobnost korišćenja masnoća kao izvora energije

- **Smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti**
 - redovan aerobni trening smanjuje rizik od srčanog udara i ostalih kardiovaskularnih bolesti (osobe koje se ne bave fizičkom aktivnošću imaju i do 6 puta povećan rizik)

- **Optimalni razvoj sporih mišićnih vlakana** - aerobni trening angažuje spora mišićna vlakna, koja, dobro utrenirana, mogu da se kontrahuju satima pre nego što nastupi umor

- **Poboljšana telesna kompozicija** - aerobnim treningom telo troši više kalorija iz masti kao izvor energije, što uz adekvatnu ishranu znači niži procenat telesnih masti

- Jačanje i m u n o



AEROBNI TREN

sistema - ljudi koji redovno vežbaju imaju snažniji imunitet, a aerobni trening je takođe veoma važan kada su u program treninga uključeni i periodi visokointenzivnog, stresnog treninga

- **Prevenција od povreda** - pravilno doziranim aerobnim treningom jačaju se zglobovi i vezivno tkivo i povećava se njihova otpornost prema povećanom naporu

- **Viši nivo energije** - aerobni treninzi su „energizujući“ što daje više elana za ostatak dana. Jedan od glavnih razloga zašto ljudi ostaju preumorni i pretrenirani kad je u pitanju kardio trening je zato što radije vole da budu „premoredeni“ nego „energizovani“

- **Viši fitness nivo** - aerobnim treningom treniramo telo da bolje apsorbuje stres i da se adaptira na isti što rezultira višim fitness nivoom - bolja forma

- **Smanjenje stresa i anksioznosti** - aerobni trening dokazano povećava nivo endorfina i smanjuje depresiju

- **Poboljšanje mentalnih aktivnosti** - aerobni trening ima povoljan uticaj na koncentraciju, takođe „učini“ telo da više sagoreva masnoće u odnosu na ugljene hidrate (koje čuva za ostale aktivnosti), čime utiče na bolje mentalne performanse

- **Poboljšanje kvaliteta sna** - uvođenje aerobnog treninga u program treninga zasigurno će uticati povoljno i na kvalitet sna

- **Poboljšanje opšteg osećaja dobrostanja** - samo saznanje da ste fit i zdravi vam daje mnogo pozitivniji pogled na život

Šta je maksimalna srčana frekvencija?

Maksimalni puls (HR_{max}) je najviša srčana frekvencija koju pojedinac može da dostigne bez ozbiljnih problema u toku stresa (vežbe), i sa godinama se smanjuje. Smanjenje je manje izraženo ako je osoba aktivna i utrenirana. Vrednosti maksimalne srčane frekvence veoma variraju. Najbolji rezultat postiže se testiranjem uz nadzor lekara. Za okvirnu procenu koristi se formula $220 - \text{broj godina}$. Npr. za osobu od 20 godina maksimalni puls bi bio 200. Postoje i druge formule poput $HR_{max} = 208 - (0.7 \times \text{godine})$ - što je sasvim dovoljno za okvirnu procenu za početak.

Šta nam govori puls u mirovanju?

Broj otkucaja Vašeg srca kada ste u potpunom mirovanju predstavlja brojku koja je od velike važnosti, pogotovo ako ste sportista. Ovaj broj može reći mnogo o Vašoj ukupnoj utreniranosti kao i o akutnim ili hroničnim stanjima koje možete imati. Generalno, dobro utrenirani sportisti mogu imati znatno niži puls od ostalih prosečnih ljudi. Sportisti mogu imati između 40 i 60 otkucaja u minuti. Nesportisti obično imaju puls u mirovanju između 60 i 100 otkucaja u minuti. Pravilo, što je niži puls u miru, Vaše srce je u boljoj „formi“ i efikasnije funkcioniše, iako je velik broj spoljnih faktora pored utreniranosti koji utiču na ovaj broj. Kardio vežbe - sa akcentom na kardio u aerobnoj zoni povećavaju efikasnost srca, pomažući mu da pumpa više krvi svakim otkucajem. Stoga, Vaše srce će sa manjim brojem otkucaja ispumpati istu količinu krvi. Najbolje je izmeriti frekvenciju srca odmah nakon mirnog buđenja, tri dana za redom, pre ustajanja iz kreveta, sabrati ta tri broja i podeliti sa tri. Uzmimo za primer sportistu koji ima puls u mirovanju 40 otkucaja. A pored njega neutreniranu osobu čiji je puls 85 otkucaja u minuti. I uzmimo u obzir da je u pitanju strogo mirovanje. Sportista u jednom satu ima oko 2400 otkucaja (naravno ako miruje). U jednom danu to je 57600 otkucaja. Neutrenirana osoba u jednom satu ima oko 5100 otkucaja. U jednom danu to je 122400 otkucaja. To znači da će njegovo srce, u odnosu na sportistu, napraviti 64800 otkucaja više u samo jednom danu. Da li sada vidite kolika je ovo razlika?

Kako odrediti aerobnu zonu?

Određivanje zona se najpreciznije postiže testiranjem. Kod većine ljudi anaerobni prag se nalazi na otprilike 80% od maksimuma, tako da ćemo aerobnu zonu okvirno odrediti kao intenzitet 65-80% od maksimuma.

Najjednostavnije, izračunava se tako što od vašeg maksimalnog pulsa izračunate odgovarajuće procenat, npr ako je maksimalni puls 200, donja granica je 130 a gornja granica je 160.

Postoji i jedna preciznija formula (Karvonenova metoda) koja uključuje i puls u mirovanju.

Ciljani puls = $((\text{maksimalni puls} - \text{puls u mirovanju}) \times \% \text{intenziteta}) + \text{puls u mirovanju}$

ING I ZDRAVLJE

Npr, za osobu čiji je maksimalni puls 200, a puls u mirovanju 50,
Donja granica = $(200-50) \times 0,65 + 50 = 147$ otkucaja u minuti
Gornja granica = $(200-50) \times 0,80 + 50 = 170$ otkucaja u minuti

Šta je pulsmetar i zašto ga koristiti?

Korišćenje monitora srčane frekvence (pulsmetra) je najefektivniji način koji osigurava da će Vam kardio trening omogućiti ostvarivanje željenih rezultata, uz izbegnutu mogućnost premora i povreda. Moguće da razmišljate „Zašto ne bih mogao da pratim odgovor srca samo po tome kako se osećam?“ Ove metode prosto ne obezbeđuju tačnu vrednost Vašeg pulsa. Praćenje srčane frekvence Vas primorava da u nekim trenucima treninga usporite, smanjite intenzitet, tačnije u toku kompletnog treninga Vam govori da li ste na odgovarajućem nivou ili niste. Subjektivni osećaj je takav da biste taj intenzitet lako održali ceo sat, da se malo znojite i da možete da dišete kroz nos, i da biste mogli da pričate u isto vreme.

Trajanje aerobnog treninga

Tek nakon 15-20 minuta aerobnog treninga udeo masti u proizvodnji energije se povećava na račun smanjenja potrošnje ugljenih hidrata, tj. glikogena. To je vreme potrebno da bi organizam aktivirao enzime odgovorne za pretvaranje masti u energiju. Nakon otprilike 30 minuta aerobnog rada dostiže se najviši nivo sagorevanja masti za dobijanje energije. Organizam nakon 15-20 minuta stvara "odbrambenu" reakciju od mogućeg praznjenja rezervi glikogena, i počinje da koristi masti - iz čega proizilazi da treba težiti aerobnom treningu dužem od 30 minuta.

Koji je najbolji način za skidanje masnoća?

Pravilan način ishrane je na prvom mestu. Trening sa opterećenjem je izuzetno važan jer je mišićna masa "mašinerija za sagorevanje masti", uz pametan kardio. Aerobni trening ubrzava metabolizam i uči Vaše telo da postane efikasnije za sagorevanje masnoća. Kada radite aerobno (uz prisustvo kiseonika) primarno gorivo su masnoće. Vaše telo troši 50 puta više energije iz rezervi masti nego iz glikogena (rezervi ugljenih hidrata u mišićima) kojeg je mnogo manje u poređenju sa rezervama masti. Od 50-85% kalorija koje se troše u okviru ove zone dolazi iz masti, dok pri anaerobnom radu i višim intenzitetima trošite uglavnom šećere. Što ste više "aerobno fit" veći je i procenat sagorelih kalorija iz masti na višim intenzitetima.

Treninzi visokog intenziteta - mač sa dve oštrice?

Aerobni trening bi trebalo da zauzima najveći deo u našem ukupnom odvojenom vremenu za kardio trening jer predstavlja bazu za naše zdravstvene i fitnes ciljeve. Poboljšava se opšte zdravlje, povećava se nivo energije, unapređuje se funkcija srca i pluća i sagorevaju se masti. Međutim, mnogo ljudi misli da je "što više to bolje" i "što jače to bolje" - što nije ispravno kad je u pitanju kardio trening. Mnogi ljudi treniraju prejako, često stavljajući na rizik sopstveno zdravlje, dolazi i do pretreniranja i svakako ne stižu do željenih rezultata. Dok anaerobni trening podiže performanse, često je veoma rizičan za zdravlje. Vežbanje, pri bilo kom intenzitetu, je stresno za telo i previše stresa znači veći rizik od povreda i bolesti. Lako dolazi i do pretreniranosti, kao i fizičke, mentalne, emocionalne iscrpljenosti. Jednom pretrenirani, može Vam biti potrebno i do dva meseca potpunog oporavka.

Spinning®

Spinning® program je odličan način da dostignete Vaše fitnes ciljeve, nevezano za Vašu težinu, godine, veštine ili trenutnu kondiciju. Spinning® program je osnivač i lider u indoor cycling kategoriji, sa preko 200.000 instruktora, milion entuzijasta u preko 80 zemalja širom sveta, u preko 35000 fitnes klubova širom sveta. Izvodi se na stacionarnim Spinner® biciklovima pod vođstvom licenciranih instruktora. Pruža efektivan i veoma zanimljiv trening uključujući ne samo fizički trening već i mentalni trening.



Kao licencirani Spinning® instruktor već četiri godine, mogu toplo da vam preporučim ovaj način treninga, iz razloga što je to jedini grupni trening gde možete da kontrolirate intenzitet Vašeg treninga i time ostvarite maksimalnu efikasnost i dostignete željene rezultate. Za više informacija, posetite www.spinning.com ili posetite Wellfit sajam u Beogradu 17-19.maja.

Supreme Protein



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

NOVO!!!
190 RSD



Iako ne postoje uslovi za trening u Borči, gde žive, ne odustaju, u treningu daju sve od sebe kako bi osvojile bar jednu medalju na v



kajak, a ne tipično ženski?

To jeste malo neobično svugde drugo, osim u Borči, gde mi živimo, jer tamo ima Borčanski kanal i Kajakaški klub tako da gotovo sva deca treniraju kajak, pa smo tako počele i nas dve.

Spomenule ste Borčanski kanal, a u medijima kruže priče da je on u jako lošem stanju, bar ako gledamo sa aspekta treninga kajakaša...

To je najveći kanal na levoj obali Dunava i njegova glavna funkcija je odvodnjavanje, kako Dunav ne bi plavio okolinu. "Beograd vode", na primedbe da nije za treninge, odgovorili su da on svoju funkciju obavlja, i da nije ni predviđen za sportske aktivnosti, te time pravdaju to što je prljav i zapušten.

Gde inače trenirate kada je onemogućeno treniranje u Borči?

Treniramo u Pančevu. Ovde nam odgovara, imamo dobru ekipu i sve uslove za dobar trening, tako da je to mesto gde treniramo, kada nismo u Grčkoj ili u nekim toplijim krajevima.

Koliko je naporan takmičarski raspored, s obzirom na to da sezona traje od početka maja do početka septembra, odnosno, četiri meseca godišnje?

26.4. smo imale kontrolno merenje na Adi Ciganliji - izbornu takmičenje za reprezentaciju. Početkom maja nas čeka prvi svetski kup u Segedinu u Mađarskoj, pa polovinom maja drugi svetski kup u Račicama u Češkoj. Posle tih svetskih kupova tačno će se znati koje će posade veslati na Evropskom i Svetskom prvenstvu. Nakon toga predstoji nam Evropsko seniorsko prvenstvo, pa Mediteranske igre, Svetsko Univerzitetsko i Svetsko prvenstvo krajem avgusta. Sezonu ćemo zvanično završiti Državnim prvenstvom, koje će biti održano nakon svetskog, tako da raspored svakako jeste gust, i naporan, ali to je ono za šta radimo cele godine.

Šta smatrate svojim najvećim uspehom - da li je to osvajanje titule evropskih prvakinja, ili ulazak u finale Olimpijade u Londonu prošle godine?

Osmo mesto na Olimpijskim igrama je naš najveći uspeh, jer su ipak Ol najveća svetska sportska smotra, i ni jedno drugo takmičenje se ne može meriti s tim.

Koliko se promenio odnos medija, sponzora i sportskih društava prema vama u odnosu na vreme pre Olimpijade? Da li osetite konkretne benefite uspeha, ili je ostalo sve na usmenim pohvalama?

Izuzet toga da je sada kajak medijski praćeniji sport, nikakve konkretne benefite ne vidimo. Kada se uđe u olimpijski tim, Olimpijski komitet obezbeđuje sredstva za pripreme, opremu i slično, ali mimo toga nema nekih velikih promena.

Da li uspevate da planirate ostvarenje ciljeva i osvajanje određenih odličja, ili uvek pretendujete na najsjajnije odličje kako biste dale svoj maksimum?

Kako 2 devojčice počnu da treniraju neki sport koji je



Trudimo se da pre trke ne razmišljamo o mestu koje bismo želele da osvojimo, već da svaki put odemo i izveslamo što bolju trku, odnosno najbolje što možemo u tom trenutku.

Koji je vaš ovogodišnji cilj?

Trudimo se da kao cilj postavimo to da svake godine osvojimo bar jednu medalju na velikim takmičenjima, tako da je ove godine glavni cilj medalja na Evropskom ili Svetskom prvenstvu. Ukoliko to uspemo, obezbedićemo sebi nacionalnu penziju, što je za sportiste kod nas od izuzetne važnosti, jer sportisti nemaju staž, i, oni koji nemaju nacionalnu penziju, posle takmičarske karijere moraju da krenu od nule.

Koliko je teško finansijski ispratiti treniranje kajaka bez sponzora, pogotovo ako finansije za oba člana dvoseda idu iz iste kuće kao što je to slučaj kod vas?

Izuzetno je teško, jer je kajak jako kompleksan sport, i podrazumeva, pored veslanja, i trčanje i teretanu. Poslednjih nekoliko godina nas finansira Olimpijski komitet, počev od opreme, suplementacije, pa do avionskih karata, ali je pre toga sve bilo mnogo, mnogo teže. Svima će biti jasno koliko je teško obezbediti kvalitetnu opremu, ako kažemo da samo jedan čamac jednoseda košta oko tri hiljade eura.

Foto: Srdan Srdanov



AN - OLIMPIJSKE FINALISTKINJE U KAJAKU

već svaki dan putuju i na svakom velikim takmičenjima svake godine

Šta je od suplementacije potrebno vama kao vrhunskim sportiskinjama?

Koristimo beta alanin, glutamin, proteine, ugljene hidrate, "brdo" vitamina, jer nam zbog velikog fizičkog napora često pada imunitet. Pored toga koristimo kre alkalin i (Olji omiljene) proteinske čokoladice. Svi suplementi koje uzimamo prolaze provjere Olimpijskog komiteta, kako ne bismo unele neke nedozvoljene supstance. Antidoping kontrole su pojačane, i u svako doba dana i noći mogu da dođu da nas provjere. Do sada još nikada nisu bili, ali smo testirane 3-4 puta na takmičenjima. Mi jako vodimo računa o tome, i nikada ne bismo dovele u pitanje našu sportsku karijeru i zdravlje uopšte u pitanje zbog upotrebe nedozvoljenih supstanci.



Koliko je teško uskladiti obaveze na fakultetu i bavljenje sportom na profesionalnom nivou?

Ja (Nikolina) sam na Višoj poslovnoj, a Olivera na Megatrendu, i nije lako,

jer je nama kajak na prvom mestu, a profesore često ne interesuje da li si ti profesionalni sportista ili po ceo dan sedi u kaficu, pa zbog toga izostaješ, tako da često propuštamo predavanja, ali i cele ispitne rokove. Najčešće nam se polaganje svede na 2 ispitna roka koja moramo

maksimalno da iskoristimo, ali ni tada treninzi ne smeju da trpe.

Kakve su vaše ambicije posle takmičarske karijere - trenerski posao, pokretanje nekog sopstvenog biznisa, ili nešto treće?

Za sada još ne razmišljamo o tome, jer želimo još bar 5 godina da se takmičimo. Naravno, to sve zavisi od stanja organizma, ali bismo volele da to bude što duže.

Planiramo učešće na OI u Riju (2016.), a, nadamo se, i na još jednoj olimpijadi posle toga, iako je "vek" žena u kajaku do tridesete godine. Ne da budemo treneri, jer ne znamo kako naš trener s nama (smeh), ali bismo svakako volele da ostanemo u sportu.



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

100% WHEY PROTEIN



**NOVO!!!
110 RSD**



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

SCITEC NUTRITION

ZAŠTITNI PANSPORT HOLOGRAM NA PROIZVODIMA IZ PANSPORTOVOG ASORTIMANA

Pojava suplemenata na crnom tržištu sa Pansport deklaracijom, koji nisu iz Pansportovog asortimana i sumnjivog su porekla i sastava, dovodi korisnike suplemenata u zabludu da je reč o Pansportovim proizvodima. Kako bi zaštitio svoje kupce Pansport je doneo odluku da svoje proizvode zaštititi hologramom koji je nemoguće ukloniti bez oštećenja, te stoga, svi oni koji se snabdevaju suplementacijom u Pansportu, mogu biti potpuno bezbrižni.

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

Ukoliko neko pokuša da ukloni hologram sa dela gde se proizvod zatvara, ili otvori proizvod, hologram se cepa tako da više ne može da se sastavi. Ako vam neko ponudi proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na info@pansport.eu ili na broj telefona 021/820-555.

Šta je hologram?

Princip holografije je polovinom 20.veka otkrio mađarski Gabor, no tek je, desetak godina kasnije, otkriće lasera praktičnu primenu holografije. Grubo rečeno, hologram predstavlja trodimenzionalnu sliku na fotografskoj ploči, napravljenu primenom koherentne svetlosti lasera. Na fotografskoj ploči osim rasporeda intenziteta svetlosnih registruju i njihovi smerovi i faze. omogućava memorisanje pune strukture snimljenog njegovog stvaranje je proces u kome učestvuju kao i svetlosni talasi koji



Ako vam neko ponudi ili uočite proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na info@pansport.eu ili na broj telefona 021/820-555.



amplitudni tanki transmisioni, ili pak fazni volumni refleksioni, zaviso od grupe virtuelnih sistema kojima pripada.

naučnik Denis o mogucilo zraaka, kao u obicnoj fotografiji, Na ovaj nacin holografija trodimenzionalne objekta. Samo kompleksan razni objekti se s tim ciljem obrađuju. Holograme delimo u tri grupe (amplitudni i fazni hologrami, zatim tanki i debeli (volumni) hologrami, i transmisioni i refleksioni hologrami) među kojima jedan

hologram mora imati po jedno svojstvo iz svake od grupa,



**SUPER
PONUDA
4490 RSD**

**SUPER
PONUDA
150 RSD**

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

ANSPORT-a

OTOVORENA 1.PANSSPORT PRODAVNICA U BOSNI I HERCEGOVINI

Bosna i Hercegovina je dobila svoju prvu Pansport prodavnicu i svi kupci sa teritorije BiH svoj Pansport internet šop

Početkom 2013. godine Pansport je svojim cenjenim kupcima iz Bosne i Hercegovine omogućio snabdevanje suplementima, koji su proverenog kvaliteta i sastava, putem prve Pansport prodavnice na teritoriji BiH, otvorene u Banja Luci. Pansport prodavnica se nalazi u Vidovdanskoj ulici bb, a broj telefona na koji, svi koji imaju pitanje, žele da se posavetuju, poruče suplemente, ili, pak, žele da provere stanje robe, treba da pozovu je +387(0)51/217-505.

Kompanija Pansport započela je sa radom u avgustu 2001. godine. Za prvih 12 godina uspešnog poslovanja, pored novootvorene prodavnice u Banja Luci, otvorena su 22 maloprodajna objekta u svim većim gradovima Srbije i u Crnoj Gori (Podgorici). U Beogradu Pansport je otvorio 6 prodavnica, u Novom Sadu 3, u Nišu 2, a u ostalim gradovima gde je Pansport prisutan, po jednu prodavnicu.

NOVA PANSSPORT PRODAVNICA U BANJA LUCI

+387(0)51 217-505
Vidovdanska bb, Banja Luka
www.pansport.eu



Pored prodavnice u Banja Luci, Pansport je omogućio svim svojim cenjenim kupcima sa teritorije BiH da poručuju suplemente online, odnosno,

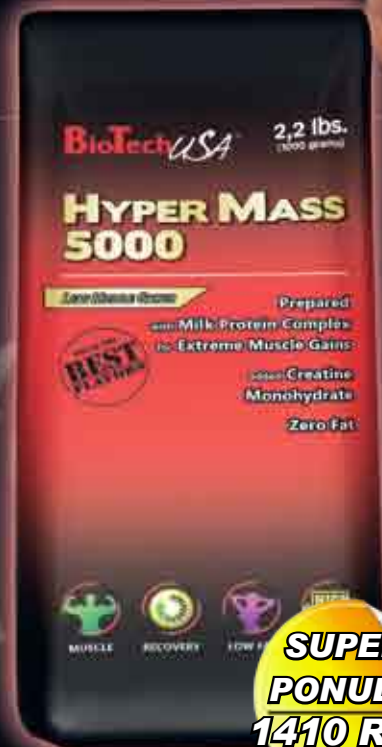
preko internet sajta Pansporta prilagođenom području Bosne i Hercegovine. Takođe, za sve one koji to žele, Pansport i na teritoriji BiH vrši dostavu poručene suplementacije na kućnu adresu, putem kurirske službe 24VIP.

Svi koji poruče robu putem telefona ili internet sajta u vrednosti 30km i više, a žive na teritoriji BiH, neće platiti dostavu, jer je za robu pomenute vrednosti, dostava besplatna.

Kako bi svojim kupcima obezbedili što veću mogućnost razmene iskustava i savetovanja sa stručnjacima i održali korak s trendovima, mlad i ambiciozan tim veoma stručnih ljudi iz oblasti fitnesa, nutricionizma, medicine, kao i sporta i suplementacije daju sve potrebne informacije na Pansport-ovom forumu (www.pansport.eu/forum), kao i na društvenoj mreži Facebook. Svi oni koji to žele, mogu postati fanovi Facebook grupe Pansport, aktivno učestvovati u diskusijama, dobiti odgovore na sva pitanja i informisati se o akcijskim ponudama.



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



**SUPER
PONUDA
1410 RSD**

» Kompleksni preparat za povećanje telesne mase

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

BioTech USA

MY FAVORITE Multiple

Energizer

**SUPER
PONUDA
1290 RSD**



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

NATROL

Preporučeno

PROLAB BETA ALANIN EXTREME ZA BOLJE PERFORMANSE I VIŠE SNAGE

Beta alanin je prirodna beta amino kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina. Karnozin je prirodno prisutan di peptid, sastavljen je od beta alanina i histidina, i nađen je u oba tipa mišićnih vlakana, ali mnogo više u tipu 2. Mišićna vlakna tipa 2 se primarno koriste kod visokointenzivnih treninga i najviše odgovaraju na mišićni rast. 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.

Prolab Beta alanin Extreme je nov proizvod u asortimanu Pansporta.

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. Zamor u mišićima na dnevnom nivou, u stanju mirovanja, može biti odstranjen upotrebom ovog preparata. Veliki broj vežbača, kojima su treninzi na veoma visokom nivou, ima potrebu za korišćenjem beta alanina, a najviše je značajna za bodibildere i dizače tegova. Naravno, u ovu grupu spadaju i drugi sportovi koji zahtevaju veliku snagu i izdržljivost kao što su mma, jiu jitsu, rvanje itd. S obzirom na to da prisustvo karnozina u telu direktno zavisi od beta alanina, korišćenje Beta alanin Extreme proizvoda dovodite svoj organizam u željeno stanje. Karnozin se poput kreatina nalazi u

mišićnom tkivu, a u većoj u meri u takozvanim belim mišićnim vlaknima, koja služe za podizanje velikih težina i eksplozivnost. Pored navedenih primera regulacije, karnozin ima veoma jako antioksidativno dejstvo. Usporava degradaciju proteina u procesu starenja, pročišćava krvne sudove od kalcijuma i podmlađuje vezivno tkivo. Ovo je još jedan od dobrih razloga da Beta alanin Extreme uvrstite u vaš plan suplementacije. U boričkim sportovima je eksplozivna mišićna snaga i proizvodnja energije nešto što predstavlja osnovu za svakog borca, a korišćenjem Beta alanin Extreme suplementa, ove performanse podižemo na visok nivo. Povećanje mišićne mase je još jedan benefit koji dobijamo konzumiranjem Beta alanin Extreme-a, a dobro je poznata činjenica da je povećanje mišićne mase cilj većine vežbača u svakoj teretani. Anaerobna mišićna izdržljivost je izuzetno bitna za sve dizače tegove, bodibildere i powerlifere i u tom smislu je ovaj proizvod od velikog značaja za navedene sportiste. Pored anaerobne mišićne izdržljivosti, veliki napredak se primećuje i u aerobnoj muskulaturnoj izdržljivosti, a samim tim se povećava i kapacitet vežbanja i možemo da treniramo duže i intenzivnije. Beta alanin extreme spada u novije proizvode na tržištu, a za razliku od regularnog beta alanina znatno više povećava nivo karnozina u telu i odlaže mišićni zamor mnogo uspešnije.

Beta alanin Extreme je pred vama, i imate priliku da isprobate njegovu efikasnost, i sigurno neće izneveriti vaša očekivanja, jer napravljen sa ciljem da vaš trening i vaš organizam budu uvek spremni i odmorni za još jedan trening na još višem nivou. Snaga i izdržljivost zahtevaju jake treninge, a velika snaga i još veća izdržljivost zahtevaju Beta alanin extreme. Budite fokusirani.

**NOVO!!!
2430 RSD**

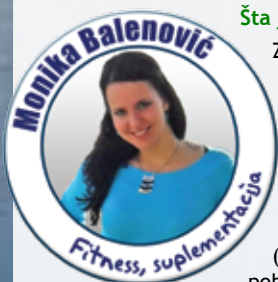


Sastojak	Količina po porciji (1,6 g)	%PDU
CarnoSyn® Beta-alanin	1.6 g	*

UPOZORENJE: 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.



Cink, magnezijum i vitamin B6 za bržu izgradnju mišićne mase - SCITEC ZMB6



Šta je ZMB6?

ZMB6 (ZMA kompleks) je esencijalna mineralno-vitaminska kombinacija koja sadrži cink, magnezijum i B6. ZMA je veoma popularan suplement među sportistima (sportovi izdržljivosti i snage) kao i među bodibilderima. ZMB6 je suplement koji može podići nivo cinka i magnezijuma, prirodno lučenje anaboličkih hormona (IGF-1 i slobodnog testosterona), može poboljšati snagu i osigurati da ne dođe do praznjenja rezervi cinka i magnezijuma u toku intenzivnih treninga. Sastoji se od specijalne smeše sastojaka koji su važni za vitalne biohemijske procese: Cink (15mg), Magnezijum (225mg) i Vitamin B6 (5.5mg)

Nutritivna vrednost proizvoda:

Nutritivna vrednost	Po dozi (1 kapsula)	Na 100g proizvoda
Energija	6.49 kJ/1.55 kcal	1046.77 kJ/250 kcal
Proteini	0 g	0g
Masti	0.0062 g	1g
Ugljeni hidrati	0.3683 g	59.40g

Sastav proizvoda:

Sastojci	Količina po dozi (1 kapsula)	%PDU	Količina na 100g proizvoda
Magnezijum	225 mg	60%	36.29 g
Cink	15 mg	150%	2.429 g
Vitamin B6	5.5 mg	393%	88.71 mg

PDU=Preporučeni dnevni unos

Efekti ZMB6:

- održanje normalnog nivoa testosterona
- regulacija hormonske aktivnosti
- reproduktivno zdravlje i dejstvo protiv neplodnosti
- doprinosi normalnoj proteinskoj sintezi i metabolizmu ugljenih hidrata (makronutrijenata)
- doprinosi metabolizmu masnih kiselina, acido-baznom metabolizmu, balansu elektrolita
- podržava normalnu funkciju nervnog sistema - prenošenja nervnih impulsa i mišićne kontrakcije, uključujući i srčani mišić
- redukuje umor i poboljšava kvalitet sna
- doprinosi normalnim kognitivnim i psihičkim funkcijama
- doprinosi funkciji imuno sistema
- doprinosi očuvanju zdravlja vida, kostiju, kose, noktiju, kože, zuba
- ima ulogu u procesima deobe ćelija, normalnoj sintezi DNK, formiranju crvenih krvnih zrnaca
- štiti ćelije od oksidativnog stresa (antioksidativno dejstvo)

Cink i magnezijum su esencijalni elementi koji igraju vitalne uloge u širokom opsegu važnih biohemijskih procesa. Cink je važan za aktivnost velikog broja enzima koji učestvuju u biohemijskim procesima uključujući deobu ćelija, antioksidativnu aktivnost, metabolizam i dr. Magnezijum takođe igra važnu ulogu u mnogim biološkim procesima uključujući metabolizam i potreban je za normalno funkcionisanje

nerava, mišića, imunog sistema i hormona.

S obzirom na to da i magnezijum i cink igraju ključne uloge u mnoštvu biohemijskih procesa, i da dugi ili intenzivni treninzi mogu dovesti do deficita i negativno se odraziti na performanse, naučnici su razmotrili da li suplementacija može pomoći očuvanju normalnih nivoa ovih minerala i da li može imati potencijalan ergogeni efekat (poboljšanje performansi).

Potvrđeno je da suplementacija cinkom može biti dobrobitna po pitanju prirodnog povećanja nivoa testosterona, kod muškaraca koji imaju srednji deficit cinka, kao i da magnezijum može imati pozitivne efekte kod treninga snage. Potencijalni efekti cinka i magnezijuma na performanse su doveli do formulacije ZMB6 koja u svom sastavu uključuje cink, magnezijum i vitamin B6. Istraživanja su bila veoma obećavajuća, pokazujući da je suplementacija ZMB6 povoljno uticala na povećanje nivoa slobodnog i ukupnog testosterona, nivoa IGF-1 (insulinu sličan faktor rasta), i povećanju snage.

ZMB6 sporedni efekti

ZMB6, kao suplement, je veoma siguran i bez neželjenih dejstava. Svakako, ako već uzimate multivitaminsko-mineralni kompleks koji sadrži cink trebalo bi da znate da konzumiranje prevelike količine cinka može povećati nivo LDL holesterola - lošeg holesterola i može dovesti do deficita bakra. Prevelika količina cinka ometa apsorpciju bakra koji igra važnu ulogu u imunoj funkciji, funkciji belih krvnih zrnaca, produkciji crvenih krvnih zrnaca, sintezi kolegena, zdravlju kostiju i nervnog sistema.

Kako uzimati ZMB6?

Preporuka za uzimanje ovog suplementa je 1 kapsula dnevno 30 minuta pre spavanja. Uvek uzimati na prazan stomak i izbegavati uzimanje proizvoda sa hranom koja je bogata kalcijumom (poput mlečnih proizvoda).



NOVO!!!
1290 RSD



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

Preporučeno iz PA

VEĆA TELESNA MASA NIJE NEDOSTIŽNA - Universal Real Gains Formula

Spadate u kategoriju ljudi koja teško dobija masu, a vežbate naporno svaki dan i totalno ste promenili ishranu? Sve ste uradili da dobijete što više kvalitetne mase, a ipak ne uspevate u tome. Nemojte da očajavate, razlog je, pre svega, genetska predispozicija, pomoću koje se organizam brani od napretka u dobijanju telesne težine, ali ni genetika nije nepobediva. Naravno, dobijanje bitke sa genetikom traži čvrstu volju, želju, upornost i mnogo odricanja i treninga, ali ako ste odlučni u svemu gore navedenom pobeđićete je sigurno!

Pored gejnera, koji ću vam predložiti i koji će vam pomoći u tome da ostvarite svoje snove, potrebno je i nekoliko izmena u vašem životu, radnim navikama, treningu, ishrani.

Jako je važan dobar SAN. Preko noći, minimum 8 sati sna i, ako možete, i preko dana dremnite sat vremena.

Kod TRENINGA je jako važno da ne radite mnogo vežbi i mnogo ponavljanja, nego da se držite osnovnih vežbi, sa 4-5 serija po vežbi i 6-8 ponavljanja po seriji.

Probajte što manje da se nervirate, jer je stres vaš najveći neprijatelj! Stres troši mnogo kalorija, a vama sad to nije potrebno. Probajte svu vašu negativnu energiju da izbacite na treningu.

K o d
ISHRANE
je jako
bitno da

od trenutka kada ste se probudili pa sve dok ne legnete obavezno jedete na svaka 2-3 sata. U vašu ishranu ubacite kaloričnu hranu kao što je kikiriki puter, banane, lešnici i naravno gejner, ali ne bilo koji, nego Real Gains od Universalisa.

Zašto baš taj gejner? Evo odgovora...

Real Gains ne sadrži mnogo nepotrebnih šećera od kojih samo dobijate masne naslage i povećavanje obima struka, što vam svakako nije cilj. Poređenjem ovog gejnera sa bilo kojim drugim gejnerom u njegovoj kategoriji, ustanovićete da je korak ispred konkurencije. To možete i sami uraditi (da uporedite) i videćete sledeće: proteinski matriks pored brzodelujućeg koncentrata i izolata Whey proteina koji obezbeđuje esencijalne mikrofrakcije sadrži i miscalarni kazein, koji daje produženo dejstvo. Kao što sam već napomenuo šećera sadrži vrlo malo - samo 7g po porciji, dok drugi proizvodi u ovoj kategoriji sadrže mnogo više (čak i do 30g po porciji). Ovaj proizvod sadrži i dijetetska vlakna, koja pomažu varenju hrane, što je jako važno, jer će tako proteini pre stići u vaše mišiće. Real Gains je obogaćen vitaminima i mineralima koji će (pored primarnog zadatka ovog suplementa da obezbedi željenu telesnu masu) poboljšati vaše opšte zdravlje.

Preporučena upotreba: pomešati 3,5 dozera (155g) proizvoda sa 350-450ml vode ili mleka i uzimati između obroka i pre spavanja. Porcija može da zameni jedan proizvod dnevno. Formula je visoko koncentrovana, pa se može uzimati po ½ porcije 2-3 puta dnevno.

Zato nemojte gubiti vreme pravac teretana i konzumirajte Real Gains i počnite da „nabijate“ kvalitetnu masu i snagu!



**SUPER
PONUDA
5990 RSD**

**SUPER
PONUDA
3990 RSD**

BOLJA MIŠIĆNA PUMPA I JAČI TRENING UZ AAEFX NYTRIC

Transportni sistemi i NO reaktori daju snagu, mišićnu pumpu i energiju! Nitric oxide ili azot oksid je visokoreaktivni gas koji se prirodno nalazi u ljudskom telu i ima široko delovanje u fiziološkim funkcijama kao što su cirkulacija, upalni procesi i otpuštanje kiseonika u mekom tkivu iz crvenih krvnih zrnaca. Prisustvo NO u krvi pojačava i poboljšava rad mišića. NO reaktori pojačavaju protok krvi i dostavljanje hranljivih supstanci do ćelija angažovanih pri vežbanju, povećava snagu, vazodilataciju i ćelijsku pumpu, kao i regeneraciju mišićnih vlakana. Azot monoksid ima životni vek od svega nekoliko sekundi tako da ga organizam mora konstantno proizvoditi. Povećanjem izvora slobodnog arginina, koji unosimo putem NO reaktora, povećava se proizvodnja azot oksida. Supstanca A-ARG i L-Arginin, sastojci NO reaktora, pomažu maksimalu bioiskoristljivost i direktno utiču na proizvodnju azot monoksida. Dugotrajnija intracelularna pumpa koju obezbeđuje NO reaktor, omogućava povećanje mišićne tvrdoće i prokrvljenost.

Zašto ljudi uzimaju NO reaktore?

Kažu da „razbijaju“ na treningu od NO reaktora, da je napumpanost od NO reaktora ogromna, da povećavaju težine sa kojima rade i da nema više dosade i zevanja na treningu.

Moćno dejstvo arginina (NO reaktor)

Arginin u NO reaktorima, svojim prisustvom stimuliše procese obnove i rasta ćelija, kao i povećanje nivoa hormona rasta kod vežbi snage i opterećenja i poboljšava oporavak mišića. Pored toga, može pomoći kod snižavanja holesterola u krvi, kod zarastanja opekotina, za zdravlje srca. Druga bitna uloga arginina u NO reaktorima je njegova uloga prekursora azot oksida što naglašava njegovu metaboličku važnost.



Pomaže u oslobađanju organizma od viška amonijaka, veoma je bitan u sintezi proteina kao i izgradnji imunog sistema. Arginin u kombinaciji sa Alfa-Ketoglutaratom u NO reaktorima je veoma značajan za metabolizam amino kiselina kao i za proizvodnju energije. Alfa ketoglutarat (AKG) je najefikasniji prenosilac u našem organizmu i važan je dodatak koji pomaže očuvanje nivoa glutamina u mišićima. AKG je keto kiselina, pa lako vezuje amonijak i prelazi u amino kiselinu-glutaminsku kiselinu, a, istovremeno, detoksikuje mišićno tkivo od ovog štetnog produkta metabolizma. Arginin AKG povećava snagu prilikom vežbanja, ima pozitivno dejstvo na kardiovaskularni sistem, poboljšava performanse, podstiče biosintezu proteina, povećava nivo hormona rasta i pomaže popunjavanje glikogenskih rezervi nakon treninga.

Preporučena upotreba: uzimati po dve tablete tri puta dnevno. Napraviti razmak između doza i popiti najmanje 2 l vode tokom dana.

**AKCIJA
1990 RSD
Stara cena: 2680 RSD
UŠTEDA: 690 RSD**



**AKCIJA
3280 RSD
Stara cena: 3990 RSD
UŠTEDA: 710 RSD**

* Akcija važi dok traje zalihe.

UPOZORENJE: 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.



BUDITE ZGODNE I ZATEGNUTE TOKOM PREDSTOJEĆEG LETA

270 RSD

Ultra loss shake je savršena zamena za obrok u vreme vaših dijeta. Niskokaloričan je i bogat proteinima. Pored visokog sadržaja proteina, sadrži i ugljene hidrate iz kvalitetnih izvora, minerale, vitamine, dijetetska vlakna i L-karnitin (amino kiselinu za sagorevanje masti).

U slučaju da ste na putu ili nemate vremena za spremanje kvalitetnog obroka tu je Ultra Loss Shake kao zamena za vaš obrok.

Zahvaljujući fantastičnim ukusima crne čokolade, lešnika i jagoda - vanile može pomoći i ako

padnete u iskušenje za slatkim u vreme vaše dijeta. Pomoću Ultra Loss Shake-a dobićete savršeno ukusan dezert. U Pansportovoj ponudi možete naći Ultra loss u pakovanju od 500g i u kesicama od po 30g. Jednu mericu ili kesicu Ultra Loss Shake-a rastvorite sa 300ml vode ili mleka i pijte ga nakon treninga ili kao zamenu za večeru. Na ovaj način ćete svom organizmu obezbediti sve potrebne sastojke neophodne za normalno funkcionisanje. Jedna merica Ultra Loss Shake-a sadrži samo 99,3 kalorije i samim tim obezbeđuje minimalan unos kalorija. Visok sadržaj vlakana će vas zasititi i poboljšati probavu.

Pink Fit Biotech linija je kreirana posebno za žene. Pink Fit belo-rozi šejker je idealan za pripremanje ovog penušavog napitka. On ima mrežicu pomoću koje se ovaj praškasti proizvod može bolje razmutiti. Praktičan je jer se za spakovati i poneti kako biste uvek uz sebe imali mogućnost pripreme osvežavajućeg napitka. Zapremine je 500ml i ima nanačenu skalu u ml sa strane radi lakšeg doziranja.



1970 RSD

140 RSD

GO PROTEIN BAR - IDEALAN ZA SPORTISTE I REKREATIVCE

Kada želite da izgubite težinu ili samo održite dobro zdravlje, potreban vam je zdrav međuobrok. Ova ukusna čokoladica sadrži 20g proteina, 32,4g ugljenih hidrata, 14,2g masti, 4,3g vlakana i mnoštvo vitamina. Takođe, sadrži dodatak glutamina i BCAA, pa je idealna za konzumiranje posle treninga i/ili kao zamena za obrok. Čini idealan mali obrok, pogotovo ako su vam dosadili proteinski šejkovi, i ako želite da jedete nešto što je najbližije "pravom" obroku, onda je ovo idealno rešenje za vas. Ovaj proteinski bar je jedan od ukusnijih koje možete pronaći na našem tržištu. Kada imate želju za čokoladom ili slatkim uzmite je i zadovoljavate svoje proteinske potrebe kao i želju za slatkim.

Dobrobiti Proteinske čokoladice u sportu
Služe kao zamena obroka i kao dodatak obrocima sportista i svih ostalih ljudi kojima je to potrebno. Deluju i kao mini obrok za oporavak nakon treninga ili neke

druge fizičke aktivnosti. Proteinske čokoladice su veoma korisne i u toku treninga, kada su neophodne kvalitetne kalorije iz proteina i ugljenih hidrata. Nisu lako kvarljive i mogu se mogu koristiti u bilo kojim vremenskim uslovima i možete biti sigurni gde god da ih ponesete. Koristiće vam za brzo zadovoljenje nutritivnih potreba.

Zašto ih koristiti i kada?

Zadovoljavajući i ukusan dodatak bilo kom programu za mršavljenje. Idealno za dobijanje snage i zaštitu od katabolizma pre početka vežbanja. Organizmu obezbeđuje proteine, kako bi pomogao da izgradi i održi čistu mišićnu masu. Odličan je i kao međuobrok.

Preporučena upotreba:
Kao proteinsku dopunu odmah nakon treninga ili u toku dana.



260 RSD



PRAVOVREMENA HIDRATACIJA JE VAŽAN FAKTOR U ŽIVOTU SVAKOG VEŽBAČA

380 RSD

220 RSD

Svrha izotoničnih napitaka je nadoknada izgubljene tečnosti, nadoknada izgubljenih elektrolita, obnova rezervi ugljenih hidrata u mišićima (glikogen), poboljšanje ukupnih fizičkih i psihičkih performansi, kao i ubrzan oporavak od napora. Najvažnija karakteristika ovih napitaka je brzina nadoknade tečnosti kao, i ubrzan oporavak od napora.

Isostar je izotonični energetski napitak kreiran sa specifičnim dozama ugljenih hidrata i natrijuma namenjen sportistima za obnavljanje energije i hidriranje organizma. On poboljšava performanse kod sportista za 19 %. Isostarov Hydrate Perform Powder možete naći u tri različita ukusa (narandža, freš, limun). Sadrži visok procenat ugljenih hidrata 70 g/l i izbalansiran odnos vitamina i minerala. Sadrži mešavinu četiri vrste ugljenih hidrata (maltodekstrina, fruktoze, saharoze, i dekstroze) i ovom kombinacijom obezbeđuje kontinuirano snabdevanje energijom. Isostar je uvek tu kada vam je potrebno malo dodatne energije i tečnosti, a naročito u periodu oko treninga kada su mišići izloženi naporu. Možete ga konzumirati tokom zagrevanja (150-300ml), tokom i nakon treninga (150ml svakih 15 min). U ponudi možete naći i Isostar bidon koji je napravljen od kvalitetne plastike sa logom isostara zapremine 650ml i 1l. Rehidrirajte se, oporavite i nastavite dalje istim intenzitetom.





Namirnice biljnog porekla zauzimaju jako važno mesto u našoj ishrani. Njihov značaj najčešće se vezuje za vitamine, minerale i vlakna. Dalje istraživanje njihovog sastava otvara još jednu dimenziju koju čine fitonutrijenti ili fitohemikalije, biološki aktivne, nenutritivne komponente hrane sa potencijalno povoljnim efektom po zdravlje. Oni imaju vrlo važnu ulogu u ljudskoj ishrani, kroz funkcije zaštite organizma i jačanja imuniteta. Kao članovi porodice antioksidanasa imaju preventivnu ulogu u bolestima srca, karcinoma, osteoporoze i Alchajmerove bolesti.

Voće i povrće sadrži dosta fitonutrijenata. Ostale biljne namirnice - žitarice, pasulj, čajeve takođe raspoložu velikim količinama fitonutrijenata. Oni nisu od esencijalnog značaja za život, za razliku od vitamina i minerala, ali su, više nego potrebni za normalno funkcionisanje organizma. U najveće grupe fitonutrijenata spadaju: karotenoidi, flavonoidi, elaginska kiselina, rasvetratol, glukozinolati, fitoestrogeni...

Karotenoidi obezbeđuju žutu, narandžastu i crvenu boju povrću voću. U organizmu imaju ulogu antioksidanasa koji su zaduženi za odbranu organizma od slobodnih radikala.

- Alfa-karoten se konvertuje u vitamin A, kada je potreban organizmu. Ima povoljno delovanje na kožu, oči, jetru i pluća, a istraživanja su pokazala da u velikom procentu smanjuje učestalost karcinoma. Najbolji izvor alfa-karotena su kuvana šargarepa i bundeva.
- Beta-karoten se takođe pretvara u vitamin A i ujedno deluje kao antioksidans. Brojne studije su pokazale da pomaže u jačanju imuniteta, smanjuje rizik od ateroskleroze, infarkta, moždanog udara i štiti od katarakte. Pored toga što sprečava rak, smanjuje i rizik od moždanog udara i spušta nivo holesterola za celih 11%, isto koliko i lekovi za redukciju holesterola. Najbolji izvor beta-karotena je voće i povrće narandžaste boje.
- Beta-kriptoksantin je bitan za zdravlje respiratornog sistema. Pokazalo se da pušači i pasivni pušači imaju niži nivo tog karotenoida.
- Likopen je pigment koji daje boju paradajzu, paprici, lubenici, crvenom grejpfrotu i drugom crvenom voću i povrću. Istraživanja su pokazala da sprečava rast ćelija raka, štiti od kancerogenih materija i štetnog sunčevog zračenja. Mnoge studije ishranu bogatu likopenom povezuju sa smanjenjem rizika za karcinom prostate i pluća. Nedavna istraživanja takođe upućuju na zaključak da likopen može da poveća broj spermatozoida kod neplodnih muškaraca.
- Lutein i zeaksantin imaju impresivnu antioksidativnu aktivnost
- Naročito su aktivni u oku gde štite mrežnjaču i zenice od oksidativnog oštećenja, samim tim i od nastajanja katarakte i makularne degeneracije koja nastaju usled starosti. Najbolji izvor ovih nutrijenata je zeleno povrće - spanać, kelj, brokoli, cikorijska, žuti kukuruz.

Druga velika grupa fitonutrijenata jesu **flavonoidi** od kojih je najpoznatiji antocijanin iz grožđa i borovnica. Zaduženi su za boju žutih, crvenih i ljubičastih biljaka. Oni imaju svoje podgrupe od kojih su poznatiji flavonol kvercetin, ima ga najviše u luku, zatim ginkgetin iz drveta ginko i tangeretin iz mandarina.

- Katehini - zeleni čaj je jedan od najboljih izvora katehina. Jedna šoljica čaja ima oko 200 mg flavonoida, od kojih se većina otpušta u prvoj minuti vrenja vode. Njihova uloga je u prevenciji određenih tipova karcinoma.

- Hesperidin - ima ga u citrusnom voću gde funkcioniše kao antioksidans. Takođe,

pokazuje antizapaljensko delovanje. Pomorandža, limun i grejpfrot poznati su po visokom procentu vitamina C, i hesperetina. Hesperetin snižava krvni pritisak, povećava dobar i snižava loš holesterol.

- Kvercetin je dosta proučavan tip flavonoida. Ima ga u jabukama, bobičastom voću, grožđu, belom luku. Njegova uloga je višestruka, između ostalog, smanjuje rizik za nastanak astme, određenih tipova karcinoma, i koronarne bolesti.

Resveratrola ima u grožđu, soku od crnog grožđa, crvenom vinu. U organizmu ima antioksidativnu i anti zapaljensku ulogu. Pojedina istraživanja pokazuju da resveratrol smanjuje rizik za nastanak srčanih oboljenja i karcinoma, tako što zaustavlja stvaranje plaka u krvnim sudovima, čuva elastičnost arterija, sprečava stvaranje ugrušaka i oksidaciju ćelija.

Miricetin, kojeg najviše ima u brusnicama i borovnicama, zaustavlja rast određenih sojeva stafilokoka. Izoflavoni iz soje, crvene deteline i raži posebno su bitni za zdravlje žena jer štite od hormonski zavisnih vrsta karcinoma (karcinoma dojke).

Elaginska kiselina pronađena je u mnogim vrstama bobičastog voća, naročito u jagodama, malinama, naru. Uloga elaginske kiseline je u prevenciji karcinoma. Jagode i maline elagičnu kiselinu koja sprečava stvaranje tumora na jednjaku i debelom crevu.

Glukozinolati zapravo daju povrću oštar miris i ukus. Ove namirnice su značajne u prevenciji karcinoma. Ima ih dosta u prokelju, kupusu, kelju, brokoliu.

Indoli se nalaze u velikim količinama u povrću iz porodice krstašica (kupus, kelj, prokelj, keleraba, karfiol). Istraživanja pokazuju da konzumiranje samo jedne porcije kupusa sedmično, smanjuje rizik od nastanka kancera debelog creva čak i do 60 %.

Fitoestrogeni se u telu ponašaju poput hormona estrogena. Oni, takođe, mogu da blokiraju efekte prirodnog estrogena. Soja je najpoznatija namirnica koja sadrži izoflavone, vrstu fitoestrogena. Neki dokazi upućuju da ishrana bogata sojom može značajno umanjiti rizik od karcinoma endometrija, a takođe može smaniti rizik od gubitka koštane mase kod žena u srednjim i starijem dobu.

Jagode, maline, brusnice, trešnje, crveno grožđe i crvena paprika spadaju među najjače antioksidanse.

S obzirom da se fitohemikalije ne talože u organizmu, neophodno je redovno konzumirati hranu bogatu istim.

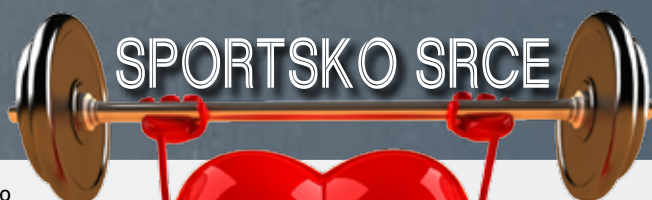
Pojedine fitohemikalije se koriste kao komponente za proizvodnju dodataka ishrani u vidu različitih tableta, kapsula, kapi. Nesumnjivo najjednostavniji i najjeftiniji, a efikasan oblik njihovog unosa u organizam je konzumiranje svežeg voća i povrća. U smernicama za ishranu preporučuje se konzumiranje više od 400 grama voća i povrća dnevno.



Literatura korišćena u izradi teksta:

1. Posadzki P, Lee MS, Onakpoya I, Lee HW, Ko BS, Ernst E. Dietary supplements and prostate cancer: a systematic review of double-blind, placebo-controlled randomised clinical trials. *Maturitas*. 2013 Apr 5.
2. Evans JR, Lawrenson JG. Antioxidant vitamin and mineral supplements for slowing the progression of age-related macular degeneration. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Nov 14;11:CD000254.
3. Martin C, Zhang Y, Tonelli C, Petroni K. Plants, Diet, and Health. *Annu Rev Plant Biol*. 2013 Feb 28.
4. Essa MM, Vijayan RK, Castellano-Gonzalez G, Memon MA, Braid N, Guillemin GJ. Neuroprotective effect of natural products against Alzheimer's disease. *Neurochem Res*. 2012 Sep;37(9):1829-42.





SPORTSKO SRCE

Kontinuirano bavljenje rekreativno ili do vodi do promena u telu biti u gradji ili funkciji, prekida treninga. Promene opterećenje javljaju se povećanje kontraktilnih kapaciteta mišićnih čelija, nervnom sistemu (centralnom, simpatikus i parasimpatikus), sistemu, promene na Efekti treninga na frekvence srca u miru, krvni pritisak i postiže opterećenja. Srčana

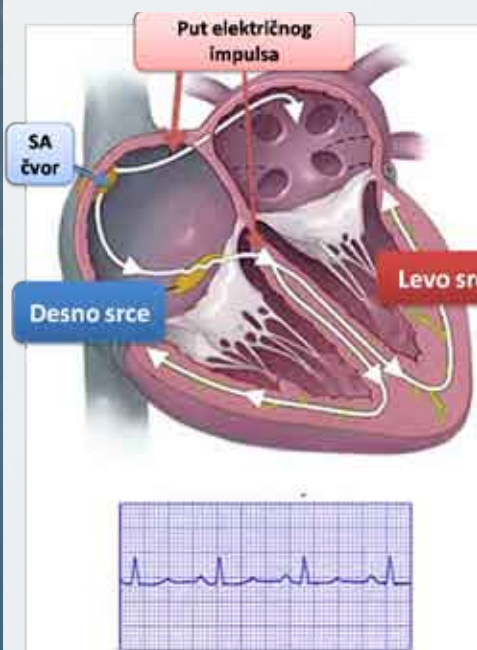
naporu se smanjuje što poboljšava funkciju srca kao pumpe. Povećava se prokrvljenost skeletnih mišića i metabolizam masti (kako smanjenjem telesne mase i preraspodelom masti u organizmu, tako i povećanim dejstvom enzima koji učestvuju u metabolizmu masti).

Da bi se aktivnim mišićima dopremila dovoljna količina kiseonika pri ponavljanim naporima velikog intenziteta nastaje modifikacija srčanog mišića, poznata kao sportsko srce. Karakteriše se povećanjem srca u celini, sa povećanjem njegovih šupljina i debljine srčanog mišića, kao i povećanjem ekonomičnosti srčanog rada u miru i u uslovima fizičkog opterećenja. Razvoj fenomena sportskog srca ima za cilj povećanje ukupne radne sposobnosti organizma, gde je uloga srca najznačajnija.

Povećanu efikasnost srce ostvaruje:

- a) sniženjem srčane frekvence (veći broj kontrakcija troši više energije),
- b) proširenjem komora (isti volumen krvi može biti istisnut iz srca manjim brojem kontrakcija), c) povećanjem debljine srčanog mišića (prati proširenje komora da bi se pritisak srčanog zida održao u granicama normale).

Minimalni period treniranja potreban za razvoj promena tipičnih za sportsko srce je 6 nedelja, a ove promene se povlače već nakon jedne nedelje netreniranja. Promene koje nastaju zavise od vrste sporta, kao i od sportskog staža (kao i kod svakog drugog mišića u našem telu). Postoje dve vrste opterećenja kojima srce može biti izloženo - dinamičko i statičko.



1) Izrazito dinamički sportovi predstavljaju sportove izdržljivosti (trčanje, plivanje, biciklizam). Oni dovode do opterećenja srca volumenom (velika količina krvi koju srce pumpa). Ova vrsta opterećenja srca dovodi do izraženijeg proširenja srčanih šupljina sa umerenim zadebljanjem srčanog mišića. To se naziva ekscentrična hipertrofija srčanog mišića.

2) Izrazito statički sportovi predstavljaju sportove snage (dizanje tegova, rvanje, bodi building). Oni dovode do opterećenja srca pritiskom (povećan pritisak pri statičkom naporu koje srce kao pumpa treba da savlada). Ova vrsta opterećenja srca dovodi do izraženijeg zadebljanja srčanog zida i bez proširenja srčanih šupljina. Ovo se naziva koncentrična hipertrofija srčanog mišića.



BioTechUSA™



**SUPER
PONUDA
1100 RSD**

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

Oslonite se na **SVOJE KVALITETE**

„Ukoliko osećate poriv za letenjem, ne treba da pristajete na puzanje“, rekla je Helen Keller. Ipak, bili u pitanju trening, sprovođenje plana ishrane ili izazovi radnog ili emotivnog okruženja, ljudi prečesto biraju upravo - puzanje. To čine jednostavno - usmeravajući se na sopstvena ograničenja i nedostatke umesto na sposobnosti i osobine koje su njihove jedinstvene prednosti i potencijalni temelji uspeha. Opsednuti svojim slabostima, guše proces dostizanja uspeha. Dakle, umesto da odrede šta je ono što je **SJAJNO** u vezi sa okolnostima u kojima se nalaze, oni **BIRAJU** naglašavanje činilaca koji su naročito teški i ograničavajući (a često i nerealni i neutemeljeni na činjenicama). „Jedino traćenje ljudskih potencijala je dopuštanje da oni ostaju neiskorišćeni“, rekao je Mark Victor Hansen. Zanimajte svoje kvalitete i garantujem vam sigurno puzanje kroz život.

Izjave poput „Ne mogu da izgradim mišićnu masu, jer genetski sam vitak/vitka“, ili „Ne mogu da budem vitak/vitka kao drugi zbog sporog metabolizma“ su tipični primeri svetonazora koji frustrirane osobe biraju da usvoje kao osnovni i određujući. Kada je reč o poslu, česti izgovori su „nepostojanje veze“ ili odbijanje da se bude „snishodljivi beskičmenjak koji pristaje na sve da bi se dodvorio šefovima“ (po frustriranim osobama, svako ko postiže uspeh to uglavnom čini ne zahvaljujući kvalitetima nego upravo usled njihovog nedostatka). Svim srcem se nadam da ne spadate u ovu kategoriju ljudi. Jer, šta je pozitivno kod takvog pogleda na stvari? Da li će osobi koja ga usvoji doneti napredak, ili samo ojačati indolentnost i nevoljnost ka preduzimanju akcije?

Ako ste iole skloni ovom pogledu na svet, savršeno vas razumem - govori vam osoba koja je u detinjstvu, pre polaska u školu, konstantno očekivala loš uspeh (bukvalno sam zamišljao sebe kako pognute glave idem kući zbog loših ocena). I, bez obzira što bih svaki razred završavao maksimalnim uspehom, to nije bilo ni od kakvog značaja jer, pogađate, pre polaska u sledeći opet bih od sebe očekivao - neuspeh. Dolazak svakog izazova čekao sam na istovetan, veoma pesimističan način. Zašto? Jer nisam usvajao najjednostavniji i



najprirodniji pogled na stvari - onaj zasnovan na prethodnom iskustvu uspeha i pobeda baziranih na mojim dobrim osobinama: radnim navikama, disciplini i energiji.

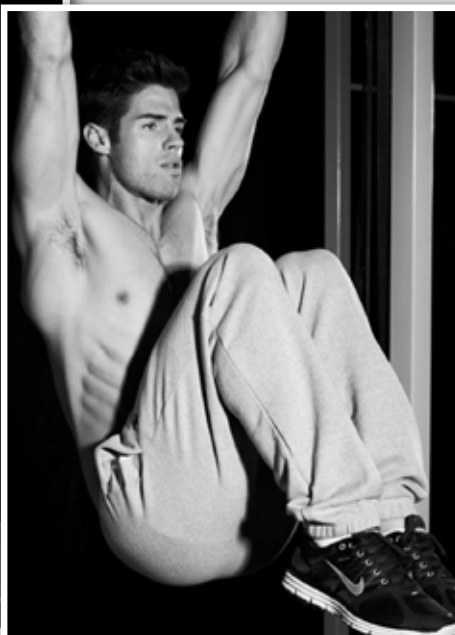
Ne dozvolite da, kao ja, budete rob tog jalovog načina razmišljanja. Način da se sa njim prekine je stalno jačanje svesti o sopstvenim kvalitetima i nastojanje da se -

ni jednog trenutka ih ne ispuštajući iz vida - u svakom trenutku bude **NAJBOLJA** verzija sebe. Ako su u pitanju trening i ishrana, činite to bez obzira na svoja genetska ograničenja. Ako je reč o poslovnom okruženju, radite najbolje što možete ne razmišljajući o tome kako je neko drugi došao do posla ili o (ne)kvalitetu njegovog karaktera. U emotivnom životu, umesto frustracije konstatacijom kako vas neko do koga vam je stalo ne razume, dajte apsolutno sve od sebe kako biste izmenili situaciju. Da li ste sigurni da ste do sada dali sve od sebe? Zaista?

Svi imamo slabosti i nedostatke. Prosto, imamo ono što imamo. Ali za svaku slabost možemo načiniti plan akcije kako bismo je savladali. Posao življenja je ništa više (niti manje) do izvlačiti najviše iz onoga što nam je dato. Ako nismo neprestano budni, dozvolićemo onome što doživljavamo kao ograničenja da stoji na putu napretku i narušava stepen uživanja u stvarima koje preduzimamo. **MORATE** naučiti da se neprestano fokusirate na kvalitete koje posedujete, a ne na one koji vam nedostaju. Osoba koja se žali na ograničenja u razvoju mišićne mase mogla bi sasvim sigurno da konstatuje: „Srećan/srećna sam jer brzo i jednostavno gubim masno tkivo. Kako će fantastično biti kada otkrijem i strategiju za izgradnju novih mišića!“ Ili, u drugom slučaju: „Za razliku od mnogih, brzo dobijam mišićnu masu. Možda zbog ograničenja u metabolizmu moram da budem na dijeti duže vremena, ali kada dođem do željenog procenta masnoće izgledaću mnogo mišićavije!“

Budite svesni svojih nedostataka, ali im ne dozvolite da određuju sliku koju ćete imati o sebi kao i očekivanja koja ćete sebi nametati. Stalno jačajte svest o svojim kvalitetima. Činite svoje najbolje strane još boljim. Upravo one će, kada im dozvolite, svojom snagom za sobom povući sve ono što **TRENUTNO** zaostaje. Po rečima George Eliot (pravim imenom Mary Anne Evans): „Nikada nije prekasno da postanete ono što biste mogli postati.“ Temelji toga su već u vama, u vašim najjačim kvalitetima.

Verujete u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.



Oglasite teretanu u PANSPORT biltenu i na PANSPORT sajtu

Od narednog broja (jul-avgust 2013.) u PANSPORT biltenu
MOŽETE OGLASITI SVOJU TERETANU ILI FITNES CENTAR

i tako ih učiniti još popularnijim i posećenijim!

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

- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

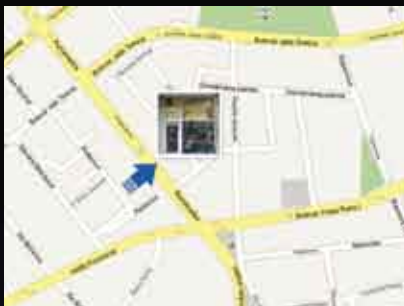


PANSPORT prodavnice

Novi Sad



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

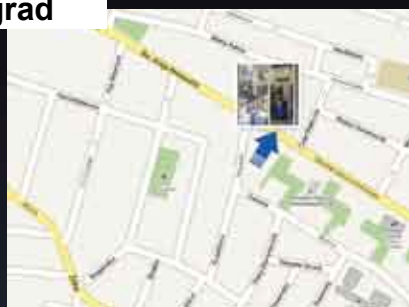


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99

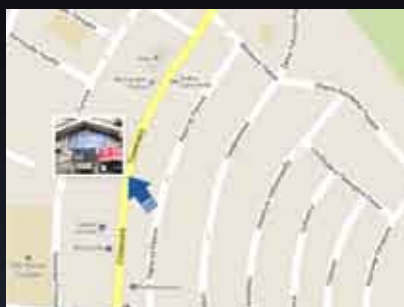


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613

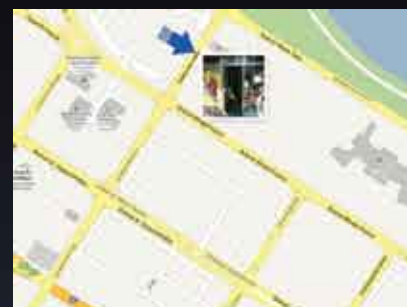
Beograd



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



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



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

Niš



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



Niš, Voždova 17, 018/512-370



Valjevo, Kneza Miloša 38,
065/820-55-55

**NOVA
lokacija!**

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-00-71 i 011/365-10-70

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

BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030

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

NOVI BEOGRAD 1 YBC n.p. lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30

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

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089

NOVI SAD 1 Dunavska 23, pasaž, 021/467-300

NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699

NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613

NIŠ 1 TC KALČA lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370

ZRENJANIN Bul. Oslobođenja, lokalitet 12
(kod Nove pijace), 023/511-227

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808

KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301

LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864

NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055

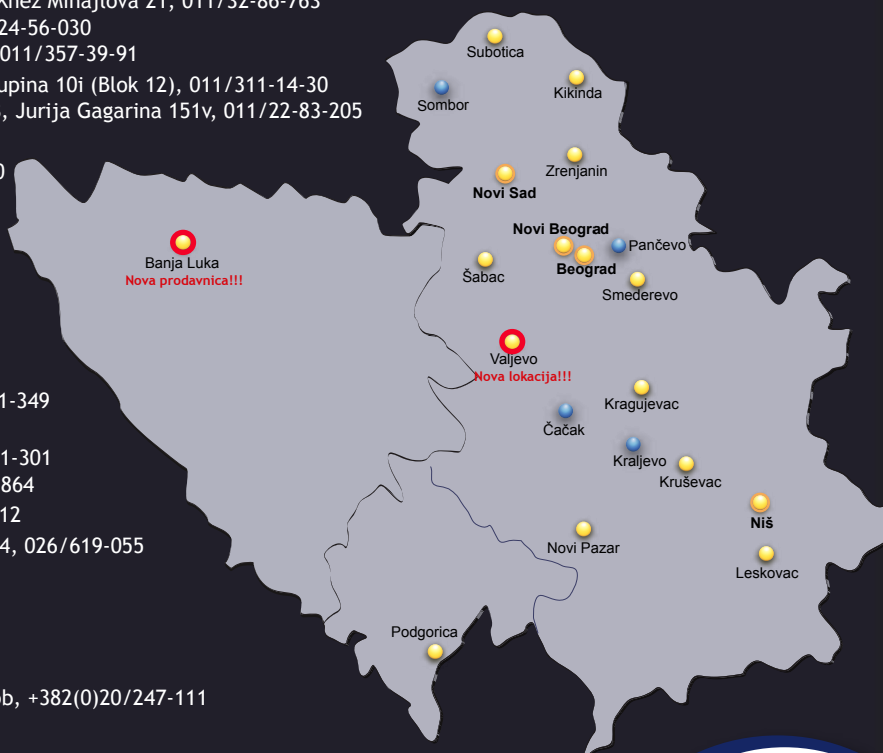
SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755

VALJEVO Kneza Miloša 38, 065/820-55-55

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153

BANJA LUKA Vidovdanska bb, 051/217-505

PODGORICA SP MORAČA, Ivana Milutinovića bb, +382(0)20/247-111



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

KRALJEVO

PANČEVO

SOMBOR

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

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

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

Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

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

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik kurirske službe AKS Express:

0 - 2 kg - 177 din; 2-5 kg - 200 din; 5-10 kg - 300 din; 10-20 kg - 500 din; 20-30 kg - 600 din; 30-50 kg - 900 din;
preko 50 kg - svaki naredni kilogram množi se sa 10 din, na primer paket od 150 kg koštaće 1900 din (paket do 50 kg košta 900 din
znači $900 + (100 \times 13) = 900 + 1300 = 2200$).

Za komintente koji pakete plaćaju pouzećem, važi sledeći cenovnik:

0 - 2 kg - 190 din; 2-5 kg - 240 din; 5-10 kg - 340 din; 10-20 kg - 540 din; 20-30 kg - 640 din; 30-50 kg - 940 din

Promenjen je način pisanja vrednosti. Vrednost otkupnine od 50 rsd se od 13.7.2011. dodaje na vrednost robe, a ne na vrednost dostave, kao do sada, odnosno 50rsd će biti dodati na cenu proizvoda, a ne dostave.

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

VAŽNO!

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM AKS-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.
PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021 820-555 i 820-245) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljeemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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