

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

besplatan
primerak

BILTEN

IZDANJE MAJ-JUN 2015

**SVE ŠTO STE
HTELI DA ZNATE
O DŽUDOU NA
JEDNOM MESTU!**

**KRALJEVSKO
GRICKANJE
- PISTAĆI**

PAN INTERVJU

MARINA KAČAR
Sigurnim koracima do
svetskih 100

**POBEDITE
APATIJU
I IZVUCITE
MAKSIMUM IZ
SVOG TRENINGA**



**NOVO!!!
1770 RSD**



**ŠOK
AKCIJA
320 RSD**

**ŠOK
AKCIJA
80 RSD**

**ŠOK
AKCIJA
60 RSD**

PANSPORT
www.pansport.eu

* Foto: Sandra Lukić

Bilten pišu...



Ivana Kappel – diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu



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



Nenad Glišović - višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique



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



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



Aleksandar Kukolj - prvak Srbije u džudou



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



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



Zoltan Kozma – dvostruki državni prvak u armwrestling-u, trener bodybuilding-a i fitnesa, bodybuilding takmičar



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

Prelom i dizajn: Jovana Gajić

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. Takode, na Pansport forumu možete razmeniti iskustva sa ostalim korisnicima naših proizvoda.

PANSPOORT FORUM TIM

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



POSETITE PANSPOORT FORUM!

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



Pratite nas na **facebook-u**

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	PANagradne igre	18-21	Novo iz PANSPOORT-a
4-5	Akcije i super ponude		Čista mišićna masa? Brži oporavak? Anabolizam!
6-7	Scitec Nutrition akcija		Testandrol - suplement za muški trening
8-9	PAN vesti		Energičniji i jači uz Mega Kre-Alkalyn
10-11	POWER linija		Zdravlje je uvek prioritet - Twinlab B-50
12-13	PAN sportovi	22-27	Preporučeno iz PANSPOORT-a
	Pravila na powerlifting takmičenjima		Isostar za energičniji trening i hidrirani organizam
	Džudo iz prve ruke		Xtend - energetske amino kiseline za kvalitetniju formu
14-15	Kutak iz teretane		Glutanator - za brži i lakši oporavak
	Ne preskačite dan za noge!		Pansport fitness rukavice za svačiji ukus
	Želite ravan stomak i uzak struk? Onda zaboravite na izgovore!		
16-17	PAN intervju:	28-29	Saveti lekara
	Marina Kačar		Pistaci - kraljevksa grickalica
			Kako se određuje aerobna trening zona?
		30	Nadvladajte apatiju!

VAŠA kreativnost NAŠE nagrade



Drago nam je što broj interakcija na Facebook-u se iz meseca u mesec povećava. Mi smo tu da odgovorimo na sva vaša pitanja, damo vam dobar savet, blagovremenu informaciju, ali i da vam s vremena na vreme pružimo malo motivacije. Zato i ne prekidamo sa starom dobrom tradicijom i organizujemo nagradne igre kada god smo u prilici.

Prvi zadatak bio je vrlo lak - telefon u ruke i pronađite nešto što vas asocira na Pansport (bilo da je to neki suplement, naša prodavnica...) i osmislite dobru fotku i mi ćemo je objaviti. Po našem skromnom mišljenju, najkreativniji su bili Miloš Ilić i Lazar Antić, kojima i čestitamo.



Da ne prekidamo tradiciju prenosimo i najzanimljiviju pesmicu i slogan za Pansport koji ste nam poslali.

*Želiš na plaži da budeš baš hot,
moj ti je predlog produži u Pansport.*

Dobrica Vuković

*Hranimo se zdravo, meso i krompir sa celerom
Ne izgleda prelepo, ali ga rado jedemo
Gazda teretane ne dozvoljava da sednemo
Vežbanje je obavezno 3 puta nedeljno!*

*Rafovi prepuni raznih suplemenata
Zato je Pansport bolji od konkurenata
Koliko ima šećera? Koliko ima masti?
Ljubazno osoblje tu je da objasni!*

*Jedi belo meso, umesto što jedeš tortu
A za još proteina obrati se Pansportu
Od toliko proteina ojačala mi i žena
Moram više da vežbam inače - ima da me nema!*

Stefan Švaba

PANSFORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!



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

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

I da podvučemo: svi proizvodi iz Pansport asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrožije kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje.

Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima Pansport deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj: 021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.

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

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

inkospor

**Active
PRO 80**

Visoko koncentrovani protein
obogaćen glutaminom,
vitaminima, kalcijumom i
magnezijumom



AKCIJE I SUP

Scitec Nutrition 100% WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

Sadržaj 100% Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimijski je prečišćen. Sastav amino kiselina (značajnih za mišićna vlakna) je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv, a ukus mu je odličan zahvaljujući kvalitetnoj tehnologiji.



**SUPER
PONUDA
2880 RSD**

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati protein u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa proteina putem hrane) još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka.

Pakovanje: 910 kg

Scitec Nutrition NIGHT PRO

Antikatabolik i noćni sporo-apsorbujući protein

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



**SUPER
PONUDA
3980 RSD**

Preporučena upotreba: Promešati jednu porciju (25 g=1 dozer) sa 150-200 ml mleka, vode ili nekog drugog napitka.

Pakovanje: 900 g

Ukusi: čokolada, vanila i jagoda

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz proteina surutke

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

**SUPER
PONUDA
2480 RSD**

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta

**SUPER
PONUDA
1350 RSD**

Scitec Nutrition TAURINE

Esencijalna amino kiselina

Taurin slično kreatinu vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu. Za one koji žele povećati mišićnu masu i snagu je to super vest jer povećana hidratacija u mišićima povećava sintezu proteina.



**SUPER
PONUDA
890 RSD**

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

Pakovanje: 90 kapsula

Scivation XTEND

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

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

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

Pakovanje: 420 g

Ukusi: limun i narandža

**AKCIJA
3890 RSD**
Stara cena: 4490 RSD
UŠTEDA: 600 RSD



Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

**SUPER
PONUDA
2280 RSD**



Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

**SUPER
PONUDA
1880 RSD**



**SUPER
PONUDA
3330 RSD**

Essensa L-CARNITINE + HYDROSTAR

Uz svaki kupljeni Shape up dobijate kesicu izotoničnog napitka Hydrostar!

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

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

Pakovanje: 30 kapsula

**SUPER
PONUDA
690 RSD**



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

Biotech GLUTANATOR

Nova patentirana formula glutamina

Glutamin igra važnu ulogu u metabolizmu proteina, zbog čega je veoma važan u ishrani i suplementaciji osoba koje žele da očuvaju i izgrade mišićnu masu. Glutamin može da smanji/spreči katabolizam (razgradnju mišića) tako što druga tkiva kojima je potreban glutamin neće "krasti" glutamin koji se nalazi unutar mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: uzimati 1 dozu (15 g = 3 dozera) dnevno sa dovoljnom količinom vode ili nekog drugog napitka. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Pakovanje: 500 g



AKCIJA
2750 RSD
Stara cena: 3160 RSD
UŠTEDA: 410 RSD

Scitec Nutrition 100% CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

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

Pakovanje: 500 g i 1 kg



1kg
SUPER
PONUĐA
2470 RSD

500g
SUPER
PONUĐA
1460 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
1100 RSD

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

Pomaže kod glavobolje, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak i poboljšava cirkulaciju

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolje izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 200 kapsula



SUPER
PONUĐA
2190 RSD

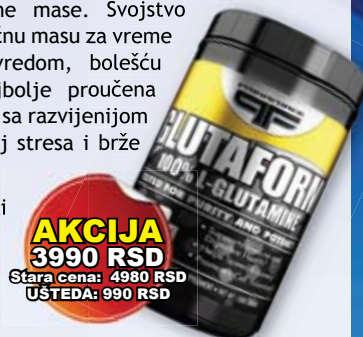
Primaforce GLUTAFORM

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

Glutamin važi za najvažniju amino kiselinu za oporavak mišića i sprečavanje razgradnje mišića. Količina glutamina je direktno povezana sa izgradnjom mišićne mase. Svojstvo glutamina da očuva skeletnu mišićnu masu za vreme stresa izazvanog naporom, povredom, bolešću ili operacijom, njegova je najbolje proučena osobina, a poznato je da su osobe sa razvijenijom muskulaturom otpornije na uticaj stresa i brže se oporavljaju.

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

Pakovanje: 1 kg



AKCIJA
3990 RSD
Stara cena: 4980 RSD
UŠTEDA: 990 RSD

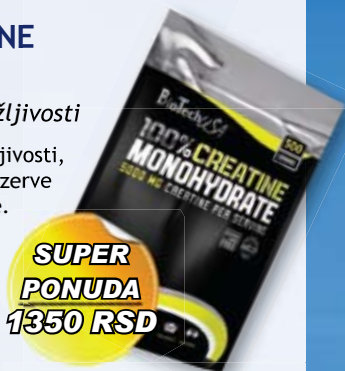
Biotech USA 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 500 g



SUPER
PONUĐA
1350 RSD

Scitec Nutrition HOT BLOOD 3.0

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

Hot Blood je kompleksna formula koja u svom sastavu uključuje kreatin, supstance koje intenziviraju proizvodnju NO i ćelijske volumizatore. Sadrži Beta alanin nove generacije koji osigurava povećanu izdržljivost, kao i dodatne sastojke za bolju apsorpciju.

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

Pakovanje: 20 g



SUPER
PONUĐA
150 RSD

Biotech USA HYPER MASS 5000

Za povećanje telesne težine i mišićne mase

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj težini jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam.

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

Pakovanje: 1 kg



SUPER
PONUĐA
1490 RSD

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



MASS

Za povećanje snage i mišićne mase sa 10 % proteina

- » visok sadržaj ugljenih hidrata (dekstroza i maltodekstrin)
- » 10 % proteina (koncentrat ultrafiltriranog proteina surutke)
- » dobar izvor energije za duge i naporne treninge
- » brza obnova glikogena (rezervi ugljenih hidrata u mišićima) nakon treninga

MASS (za početnike i rekreativce) spada u preparate za povećanje opšte telesne težine i mišićne mase. Sadrži dekstrozu i maltodekstrin kao izvore ugljenih hidrata. Ovaj preparat preporučujemo svima koji imaju za cilj povećanje mišićne mase, snage i opšte telesne težine, pogotovo kod osoba koje su izuzetno mršave i teško dobijaju na telesnoj težini. Pored toga, ovo je dobar izvor energije za duge i naporne treninge raznih grana sporta zbog visokog sadržaja ugljenih hidrata.

Preporučena upotreba: sadržaj 1 dozera (50 g) rastvoriti u 3-4 dl mleka, voćnog soka ili vode i to:

1. posle treninga
2. između dva obroka
3. pred spavanje

Napomena: Dnevna doza zavisi od telesne težine, pa vrednosti unosa mogu da odstupaju.

Pakovanje: 4.5 kg
AKCIJA*
4150 RSD
 Stara cena: 4640 RSD
 UŠTEDA: 490 RSD



MASS 20

Za povećanje snage i mišićne mase sa 20 % proteina

- » visok sadržaj ugljenih hidrata (dekstroza i maltodekstrin)
- » 20% proteinski sadržaj (protein surutke)
- » za povećanje telesne težine i mišićne mase
- » sa dodatkom kreatin monohidrata
- » brži oporavak nakon napornih treninga

MASS 20 (za početnike i rekreativce) je predstavnik nove generacije preparata za povećanje opšte telesne težine i mišićne mase. Sadrže dodatke koji su rezultati najnovijih istraživanja na polju prirodnih hranljivih sastojaka. Proteinski sadržaj čini 20% ovog preparata i u pitanju je protein surutke koji je već opravdao svoje vodeće mesto među proteinima zbog visoke biološke vrednosti i aminokiselinskog sastava najpogodnijeg za mišićnu izgradnju, kao i zbog veoma brze apsorpcije. Nova generacija proizvoda znači i bolji sastav ugljenih hidrata (dekstroza i maltodekstrin) za postojaniji priliv energije, te i prisustvo kreatin monohidrata visoke čistoće. Ovaj preparat preporučujemo svima koji imaju za cilj povećanje mišićne mase, snage i opšte telesne težine. Pored toga, ovo je dobar izvor energije za duge i naporne treninge raznih grana sporta.

Preporučena upotreba: sadržaj 1 dozera (50 g) rastvoriti u 300 ml mleka, voćnog soka ili vode i to:

1. posle treninga
2. između dva obroka
3. pred spavanje

Napomena: Dnevna doza zavisi od trenutnih potreba, pa vrednosti unosa mogu da odstupaju.

Pakovanje: 4 kg
AKCIJA*
5160 RSD
 Stara cena: 5650 RSD
 UŠTEDA: 490 RSD



VOLUMASS 35

Volumass 35 ispunjava sve zahteve koji se postavljaju pred kvalitetne suplemente za mišićni rast i sadrži 35 grama proteina po dozi

- » visokokvalitetan preparat za povećanje telesne težine i mišićne mase
- » sadrži 35% proteina i kvalitetne ugljene hidrate
- » pogodan i kao visokokalorična zamena za obrok

VOLUMASS 35 ispunjava sve zahteve koji se postavljaju pred kvalitetne suplemente za mišićni rast. On pruža materije neophodne za brz oporavak kao i prekopotrebne sirovine za izglednele mišićne ćelije nakon napornog treninga. Veći sadržaj kreatina (2,5 g u dozi) ali i fosfata koji pomažu njegov rad, dodatak taurina radi povećanja obima mišićnih ćelija, postojan energetski priliv iz kvalitetnih izvora i čak 35% proteina koji uključuje izolat surutke kao vrhunski oblik proteina (čak 8 g glutamina po dozi), govore o ozbiljnom dizajnu ovog preparata. Svojim karakteristikama on zadovoljava potrebe naprednih vežbača koji sagorevaju velike količine kalorija tokom dana, pri tom žele da održe ili da povećaju mišićnu masu. Zbog svog izuzetnog sadržaja, ovo je preparat pogodan za zamenu obroka. Njegovom upotrebom dobijate brz, ukusan i hranljiv obrok koji je vredna priprema za izazove dana.

Preporučena upotreba: sadržaj jedne porcije (100 g - dve dozirne merice) rastvoriti u 500 ml vode ili obranog mleka. Za postizanje najboljih rezultata preparat konzumirati 30 min posle treninga ili umesto obroka.

Pakovanje: 3 kg

AKCIJA*
6140 RSD
 Stara cena: 6630 RSD
 UŠTEDA: 490 RSD



NUTRITION AKCIJA

+ GRATIS

100 % WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

Visokokvalitetni miks koncentrata i izolata proteina surutke, sa dodatim digestivnim enzimima, fantastičnog ukusa i bez aspartama



- » hrani mišić i sprečava razgradnju
- » ubrzo oporavak
- » pojačan aminokiselinski matriks - L-leucin, L-glutamin, Taurin
- » fantastični ukusi

Protein iz surutke se smatra "kraljem" svih proteina za bodibilding jer ima najveću biološku vrednost. Protein iz surutke ima najbolji aminokiselinski profil i veću koncentraciju (25 %) BCAA od bilo kog drugog proteinskog izvora. Aminokiselinski sastav ovog preparata zasniva se na 47,5 % tzv. anaboličkih amino kiselina razgranatog lanca (BCAA, arginin, glutamin, tirozin). Komponenta ovog preparata je i 10 % mikrofrakcija imunoglobulina koja utiče na poboljšanje imunog sistema uključujući povećanje sinteze endogenog glutathiona, koji je najmoćniji prirodni antioksidant u ljudskom organizmu. Ovaj preparat sadrži i peptide sa esencijalnim amino kiselinama koji ublažavaju bol u mišićima nakon intenzivnog treninga. Takođe, sadrži veoma mali procenat laktoze, a obogaćen je L-glutaminom za najzastupljenijom amino kiselinom u mišićima.

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati protein u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa proteina putem hrane) još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka.

Pakovanje: 2,35 kg

AKCIJA*
6590 RSD
Stara cena: 7450 RSD
UŠTEDA: 860 RSD



100 % WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

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

Sadržaj 100% Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimi koji su prečišćeni. Sastav amino kiselina (značajnih za mišićna vlakna) je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv, a ukus mu je odličan zahvaljujući kvalitetnoj tehnologiji. Čak 50% prisutnih amino kiselina čine esencijalne amino kiseline, od kojih su velik deo amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) koje štite mišićno tkivo od razgradnje. 100% Whey Protein je pojačan glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino kiselina u mišićima, s obzirom na njegovo povoljno dejstvo za oporavak i izgradnju mišića, kao i sprečavanje njihove razgradnje.

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati protein u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa proteina putem hrane) još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka.

Napomena: Konzumirati jednu do tri porcije dnevno u zavisnosti od telesne mase i dnevnih potreba.

Pakovanje: 2.35 kg

AKCIJA*
6330 RSD
Stara cena: 7190 RSD
UŠTEDA: 860 RSD



*Akcijska cena traje dok traje zalih.

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

KUP SRBIJE u bodibildingu 2015.

Kup Srbije u bodibildingu 2015. održan je u subotu 25. aprila u Domu sindikata u Beogradu. Pred punom salom, više od 150 takmičara je imalo priliku da pokaže svoju formu u najboljem svetlu.

Veoma smo ponosni što je član našeg tima Nenad Glišović i ove godine dokazao da je neprikosnoven u kategoriji Man physique i zasluženno osvojio prvo mesto. Konkurencija u ovoj kategoriji je bila posebno jaka, a treba i dodati svakako najmnogobrojnija, s obzirom na to da je na binu izašlo više od 20 takmičara. Nenada, posle ovog očekuje i Evropsko prvenstvo.

Svakako, veliki praznik za oči, posebno za muški deo publike bila je kategorija bikini fitness, u kojoj je naša Maja Pavlović osvojila vicešampionsko mesto. Devojke u ovoj kategoriji su zasigurno ulepšale večer kako svojom besprekornom formom, tako i osmesima. Majina, sledeća odrednica je Balkansko prvenstvo.



Apsolutni šampion prvenstva ove godine je Nikola Milanović koji se takmičio ispred Partizana iz Bora.

Kompanija Pansport želi da čestita svim učesnicima na sportskom ponašanju, izdržljivosti i disciplini koji su pokazali kako u svom treningu tako i na bini.

Nadamo se da ćemo u sledećem broju moći da se pohvalimo Majinim i Nenadovim titulama sa Balkanskog i Evropskog prvenstva.

Foto: Robert Petrović



PANSPORT na najpoznatijem sajmu fitnesa i velnesa u Evropi - FIBO 2015

Kao i prethodne godine, menadžment kompanije Pansport posetio je najveći sajam fitnesa i velnesa u Evropi poznatiji kao Fibo.

Fibo se održava svakog aprila u nemačkom gradu Kelnu i okuplja kako vodeće proizvođače i distributere dodataka ishrani, tako i ostale profesionalce iz sveta fitnesa i velnesa.



Po pravilu prva dva dana sajma rezervisana su isključivo za poslovne sastanke i mogu ga posetiti akreditovani gosti dok je u danima vikenda FIBO otvorio vrata svim zainteresovanim ljudima, ali i pripremio im svojevrzni fitnes spektakl.

Ove godine, sajam je posetilo čak 116 hiljada ljudi i preko 700 izlagača među kojima su i naši dugogodišnji partneri poput Scitec Nutrition-a, Biotech USA, Natrol-a, AAEFX-a i mnogih drugih.

Kompanija Pansport uvek prati trendove i uvodi inovacije u svom poslovanju, te stoga i dalje planiramo da posećujemo ovakve i slične događaje kako bismo uvek bili u korak sa najmodernijim svetskim trendovima u svetu fitnesa i suplementacije.

PANSport partner prve spartanske trke u Srbiji

EXTREME SLAVIC RACE

Pansport je jedan od sponzora prve spartanske trke Slavic Race koja će se održati 30. maja u Beogradu na Avali.

Slavic Race je prva međunarodna trka sa preprekama u Srbiji, koju organizuju evropska društva osmišljena za profesionalne sportiste i učesnike ekstremnih sportova, koja ima za cilj testiranje fizičke i psihičke snage. U ovoj trci ne radi se samo o trčanju i penjanju. Bitni su i odricanje, odlučnost, disciplina i snaga uma.

Već sad možete da se registrujete i učestvujete u ovoj uzbudljivoj trci i to preko oficijelnog sajta www.slavicrace.com.

Veoma smo ponosni što smo deo ovog uzbudljivog događaja.



ZORAN ZIVLAK

u još jednoj svetskoj avanturi

Sedmi put za redom Novosađanin Zoran Zivlak odlučio je da se otisne na dugačak put biciklom. Kao i svakog puta, početna stanica je Novi Sad, ali ovog puta, njegova krajnja destinacija je glavni grad Azerbejdžana, Baku.

Da podsetimo, Zoran je prošle godine, na svom biciklu prošao kroz Južnu Ameriku. Njegove utiske smo redovno prenosili u našem biltenu, pa nam je izuzetno drago da smo imali priliku da podržimo ovog hrabrog čoveka i avanturistu na njegovom pre svega zanimljivom, ali i napornom putešestviju.

Pored ovoga Zoran je do sada obišao i Afriku, Australiju,

Kinu, 2012. se biciklom otisnuo do Velike Britanije i posetio Olimpijske igre.

Pansport je veoma ponosan što je i ovog puta Zoranov partner. Šaljemo mu dobar vetar u leđa, dobre puteve i lako pedalanje.



POWER[®] PROTEIN



- 78 % PROTEINSKA MEŠAVINA
- OBOGAĆEN GLUTAMINOM
- INSTANT NAPITAK ODLIČNIH UKUSA



POWER PROTEIN predstavlja mešavinu whey protein koncentrata, mlečnog proteina, hidrolizovanog goveđeg proteina kao i peptida glutamina. Whey protein koncentrat se brzo apsorbuje, odmah ulazi u krvotok i hrani mišiće, pa samim tim i predstavlja najvredniji izvor BCAA amino kiselina, dok se mlečni protein sporije otpušta te kontinuirano, duži vremenski period hrani mišiće. Dodatak hidrolizovanog goveđeg proteina obezbediće vam čist protein očišćen od masnoća i holesterola koji se prirodno nalaze u mesu. Na ovaj način vaši mišići imaju stabilnu potporu do sledećeg obroka. Takođe, **POWER PROTEIN** smo pojačali peptidima

glutamina, najstabilnijim oblikom glutamina, koji se zbog svojih peptidnih veza mnogo lakše vezuje za ostale amino kiseline.

POWER PROTEIN je dostupan u dva različita bogata ukusa: čokolada-lešnik i jagoda-bela čokolada.

POWER PROTEIN je proizveden u EU, poseduje prateće sertifikate, pre svega HACCP i ne sadrži aspartam.

Proizvodi **POWER** linije napravljeni su u skladu sa EU standardima, od pažljivo odabranih sirovina. Svaki segment proizvodnje nadgleda tim stručnjaka što nam omogućava da našim kupcima ponudimo, pre svega, kvalitetne i zdravstveno bezbedne proizvode.

Sastav proizvoda

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

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

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

** PDU nije utvrđena.

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

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



**SUPER
PONUDA
4970 RSD**



**500 g
NOVO!!!
1230 RSD**

**ZBOG SVOG BOGATOG I RAZNOVRSNOG PROTEINSKOG SASTAVA,
 POWER PROTEIN JE ODLIČAN IZBOR ZA ODRŽAVANJE
 I POVEĆANJE MIŠIĆNE MASE.**

POWER GLUTAMINE®

- UBRZAVA OPORAVAK

- SPREČAVA RAZGRADNJU MIŠIĆA

- PODSTIČE IZGRADNJU MIŠIĆA

Pansport **POWER** linija bogatija je za još jedan suplement koji će vaš napredak učiniti lakšim i bržim. Power Glutamin je mikronizovan l-glutamin uz koji će oporavak posle treninga biti znatno olakšan, a mišićna masa čistija. Svakako, uz Power Glutamin osećaćete se odmorno, jako i zdravo što i jeste misija nas u Pansportu.

Novina u Pansportovom asortimanu je mikronizovani glutamin koji ne samo da ubrzava oporavak i poboljšava izgradnju čiste mišićne mase već i ojačava imuni sistem i odlično utiče na zdravlje probavnog sistema. **POWER GLUTAMIN** je obrađen metodom mikronizacije tj. usitnjen do najsitnijih molekula. Na ovaj način organizam će brže iskoristiti sve benefite koje poseduje Power Glutamin.

POWER GLUTAMIN je glutamin vrhunskog kvaliteta, izrađen pod budnim okom stručnog tima i poseduje sve neophodne zdravstvene sertifikate, kao što je HACCP.

L - glutamin je amino kiselina koja u velikoj meri pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, ali i ubrzava oporavak posle teških i napornih treninga. L - glutamin je neesencijalna amino kiselina što znači da je naš organizam sam proizvodi. Ipak, ukoliko svakodnevno telo izlažete stresu, a fizički napor - trening, svakako jeste jedna vrsta stresa, onda vam je suplementacija glutaminom svakako neophodna. Razlog tome je što je L - glutamin uslovno esencijalan te se pri povećanim naporima njegova potrošnja ubrzava i telo ostaje bez ovog odličnog pogonskog goriva. Tokom treninga se smanjuje nivo amino kiselina u organizmu što dovodi do katabolizma mišića. Kako biste povećali ili održali mišićnu masu neophodno je da telo držite u stanju anabolizma u čemu će vam suplementacija glutaminom svakako pomoći.



Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1 dozer (5 g)

Porcija u pakovanju: 100

Sastav po porciji (5 g)

Kalorije	83,6 kJ / 20 kcal
Proteini	5 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
L-Glutamin	5 g

Sastojci: L-Glutamin



Nenad Glišović



NENAD GLIŠOVIĆ

Višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique



Pravila na POWERLIFTING takmičenjima

Pošto ima dosta powerlifting saveza u današnje vreme i s obzirom na to da se sve više ljudi uključuje u powerlifting takmičenja vreme je da malo pišem i o pravilima koja treba da znate da ne bi zbog neinformisanosti dobili „crveno“ na takmičenju kao npr. Edi Hol, strongmen takmičar, koji je podigao neverovatnih 460 kg u deadlift-u i bacio teg i oduzet mu je pokušaj. No, da krenemo redom.

Da powerlifting nije samo podići neku težinu iz tačke A u tačku B, kako mnogo njih misli, postoje i pravila. Ja ću probati da napišem ona najvažnija i najuobičajnija na koja obavezno morate da obratite pažnju.

Na PL takmičenjima prva disciplina je čučanj. Svi znamo kako je to čučnuti sa tegom i ustati, zar ne? Ne. Nekoliko stvari na koje morate obratiti pažnju: do nedavno se teg vadio iz stakla, pa se sa tegom zajedno išlo unazad par koraka, pa kad se takmičar namesti onda sledi sudijin znak: „čučanj“. Posle toga nema pomeranja stopala, nameštanja jer se onda oduzima pokušaj. Onda takmičar radi čučanj. Mnogo se polemike vodi oko dubine čučnja. Dobar čučanj je kada kost kuka u nižem položaju od kosti kolena. Onda je dubina sigurno ok. Kad uradiš čučanj i smiriš teg i još uvek ne žuriš nigde, sačekaj sudijinu komandu: „stalak“. Tek onda možeš vratiti teg u stalak. I napisano pravilo je da odstupiš unazad par koraka i tako siđeš sa platforme za čučanj jer se to (ako koračaš napred odmah posle pokušaja) tumači kao prestup isto kao i kod bacanja kugle, skakanja u dalj itd.

U novije vreme umesto stalaka za čučanj imamo monolift. To je specijalna sprava namenjena za ovu disciplinu. Šipka i teg su u monoliftu i kad takmičar podigne teg može, ali i ne mora da korača unazad kao iz stakla. Kada radite čučanj i prilikom ustajanja iz

počinje da ide unazad ili ako jednu stranu podižete brže od druge - sve je to za crveno.

Kod deadlift-a izgleda najjednostavnije. Pridete tegu i podignete je. Međutim nije tako. I tu ima pravila na koja treba obratiti pažnju. Prišli ste tegu. Tu nema komandi. Glavni sudija je podigao ruku, to je znak da možete dizati. Prilikom dizanja ne smete teg nasloniti na butine, ne smete pomerati ili podizati stopala i kad ste podigli teg sačekajte sudijin znak „dole“ i polako spuštajte teg. Dobro, ne treba baš toliko polako, ali treba paziti jer ako bacite teg dole i to je crveno.

U benchpress-u raw, takođe je dozvoljen samo kaiš i steznici za zglobove dužine do 70 cm. U equipped varijanti osim steznika i kaiša su još dozvoljene tzv. majice za bench (jednoslojne, dvoslojne, troslojne).

U deadlift-u raw je dozvoljen samo kaiš, a u equipped i odelo za deadlift.

Još nekoliko korisnih saveta: na PL takmičenjima bilo da je reč o raw ili equipped morate unapred dati svoje početne kilaže koje možete menjati do nekih 5-10 minuta pre početka vaše grupe (zavisí od organizatora). Posle više nema menjanja. Jedino je izuzetak treći pokušaj na deadlift-u tu možete minut dva pre dizanja menjati. Ni

kod čučnja ni kod bench-a to ne možete uraditi ako je PL takmičenje u pitanju. Ako je takmičenje posebno u bench-u ili deadlift-u onda možete menjati težinu minut dva pre trećeg pokušaja.

Takođe, tokom celog takmičenja pratite kada ste vi na redu jer imate 60 sekundi da uradite svoj pokušaj. Ako to ne uradite onda se vodi kao neuspešan pokušaj. Niko neće na vas čekati da se vi pojavite, zato pomno pratite.

I još jedan dobar savet: nikad se nemojte svađati sa sudijom! Ako se ne slažete sa njegovom odlukom probajte na fin i kulturn način

pitati šta nije bilo u redu sa vašim dizanjem i on će vam to objasniti. Nikako se ne upuštajte u svađu, jer vam to neće doneti dobro.

I, da, zaboravio sam reći da na svakom takmičenju imate tri sudije, od kojih je jedan glavni i on daje komande.

U poslednje vreme je opet počeo sa radom kod nas u Srbiji IPF (International Powerlifting Federation) što je za svaku pohvalu! O IPF pravilniku ću vam pisati u nekom narednom broju.

Naravno da nisam stigao nabrojati baš ceo pravilnik, ali trudio sam se na osnovu iskustva da Vam približim pravila sa PL takmičenja. Nadam se da sam uspeo!



čučnja pokret mora biti tečan, ni u jednom trenutku ne smete krenuti sa tegom prema dole. Krenete li prema dole oduzima vam se pokušaj.

Sledeća disciplina je benchpress. U WPC federaciji nema komande start na početku pokušaja i šipka se može uhvatiti tako da ne obuhvatite šipku sa palcem. U ostala 3 saveza postoji startna komanda i šipka se obavezno mora obuhvatiti palcem. Legli ste na klupu. Namestili ste se za bench. Stopalo možete podignuti na palce, ali čim počnete raditi bench ne smete odvajati stopalo od zemlje. Isti je slučaj sa zadnjicom i leđima, njih ne smete odvajati od klupe. Namestili ste se. Pomoćnik tj. popularno nazvan spoter vam dodaje teg. Spoter se sklonio, vi sa ispruženim rukama čekate da se teg smiri i onda vam sudija daje znak „start“. To je znak da možete spuštati teg na grudi. Kada spustite teg na grudi, sudija sačeka da umirite teg i onda daje znak „press“. To je znak da možete teg da gurate sa grudi. Kada ste skroz ispružili ruke i smirite teg onda vam sudija daje znak „stalak“. To je signal da možete vratiti teg na stalak. Bilo kakvo odstupanje od malopre pomenutog je za crveno svetlo. Recimo ako ste pomerili stopalo prilikom dizanja tega ili zadnjice ili leđa sa klupe, neslušanje sudijine komande ili ako pri podizanju tega šipka dodirne u bilo kom momentu klupu - sve je to neuspeo pokušaj. Ili ako teg u bilo kom momentu



DŽUDO IZ PRVE RUKE

Aleksandar Kukolj, šampion Srbije u džudou



Džudo je borička veština i olimpijski sport. Nastao je krajem devetnaestog veka u Japanu. Tvorac džudoa Džigoro Kano je izvorno koncipirao džudo da bude veština koju će koristiti japanski samuraji u borbi „prsa u prsa“. Od svog nastanka, do danas, džudo se mnogo promenio. Međutim, onoliko koliko se promenio od svog nastanka pa do 2009. godine toliko je i od 2009. godine do danas. Poslednji set ozbiljnih modifikacija

pravila je uveden povremeno poslednjih pet šest godina, a sve u cilju da se dobije na atraktivnosti i da ga običan čovek lakše može razumeti i pratiti.

Poen kojim se u džudou pobeđuje borba se zove Ippon (ipon). Dobija se čistim bacanjem protivnika na leđa iz stojećeg stava ili u parteru, izvlačenjem poluge na ruci, gušenja ili zadržavanja protivnika na leđima pod punom kontrolom 20 sekundi. Sem toga može se dobiti poen waza-ari (vazari) koji je slabiji od ipona i dobija se kada protivnik padne između boka i leđa ili je akcija sporija, slabija kontrola prilikom bacanja...Uglavnom već posle odgledanih nekoliko borbi gledalac polako stiče osećaj za razliku između vazarija i ipona, iako je ona nekada toliko mala da niko ne može sa sigurnošću reći koji je poen. Takođe, u slučaju zahvata držanja u parteru za period između 15 i 20 sekundi se dobija vazari. Najslabiji poen je yuko (juko) i on se dobija za čisto bacanje na bok ili držanje zahvata između 10 i 15 sekundi. Ipon možemo reći da je nokaut u džudou, dva vazarija su jednaka jednom iponu, ali je jedan vazari jači od neograničenog broja jukoa. Bacanje na stomak se ne boduje. Ono što dodatno komplikuje stvari jesu kazne. Prve tri kazne su opomene i imaju rezultatsku važnost samo ukoliko je skor bodova potpuno jednak, dok je četvrta kazna diskvalifikacija i jednaka je iponu za protivnika. Kazne se mogu dobiti za dosta stvari kao što su neaktivnost, blokiranje borbe, lažan napad, izbegavanje garda, nedozvoljen hvat, nedozvoljeno raskidanje garda, svojevolan izlazak iz borilišta, izguravanje protivnika iz borilišta i tako dalje...Kazne su ujedno i najveći problem za

i njegovom osećaju i viđenju borbe. Takve situacije su problematične i gledaocima, ali često i boricima. Postoji još nekoliko sitnica koje mogu zbuniti, kao na primer požrtvovana bacanja gde borac pada na leđa sa ciljem izvođenja tehnike kojom će baciti protivnika na leđa. Međutim, posle odgledanog određenog broja borbi ljudi već stiču osećaj za borbu pa lakše prepoznaju momente za kazne, razlikuju požrtvovano bacanje od pada na leđa i sve im je jasnije, lakše i zanimljivije pratiti džudo.

Džudo je bazičan i popularan sport širom sveta. Razvija sve segmente i unapređuje sposobnosti ljudskog tela. Često se postavlja pitanje koje je pravo vreme za početak bavljenja džudoom. Odgovor je - što ranije to bolje. U svetu su već dugo prisutne džudo škole, a u poslednje vreme su i kod nas sve popularnije. Roditelji dovode decu bukvalno već i od druge treće godine, treneri nisu samo treneri nego i animatori i ne uči se džudo kao takmičarski sport nego se deca kroz igru pokreću, navikavaju na fizičku aktivnost, bolje razvijaju, duže... I naučno je dokazano da se na neke fizičke sposobnosti može mnogo bolje uticati u ranoj mladosti u toku razvoja dece nego kasnije kada se čovek već formira.

Još jedna prednost džudoa koja se naročito ističe je da je to sport bez diskriminacija. Pri tome ne mislim da se njime mogu baviti i crni i beli, i žene i muškarci - mogu naravno, ali mislim na to da apsolutno nema striktno određenih fizičkih predispozicija koje se zahtevaju za čak i profesionalno bavljenje ovim sportom. Za muškarce prva kategorija do 60 kilograma,

poslednja +100 pa, uz pretpostavku da nemaju neku zdravstvenu anomaliju naravno, imate ljude od 55 i od 200 kilograma i jedni i drugi imaju jednaku mogućnost da uspeju. Teško je da će čovek od 200 kilograma imati rezultat u atletici ili čovek od 150 cm uspeh u košarci. Čak se često pominje i primer jednog japanskog borca iz osamdesetih godina koji je tako izvodio jednu tehniku na koju je sve pobeđivao, ceo svet se zabavio time da u



razumevanje običnom gledaocu jer ima dosta stvari za koje se kazne mogu dobiti, a i neretko se dešavaju situacije da nije toliko jasno da li je kazna zaslužena ili čak koji borac je zaslužio kaznu. Tako je, na primer, kada borac izađe iz borilišta nekada teško proceniti da li je izašao da izbegne borbu pa je zaslužio kaznu ili je izguran namerno od strane protivnika pa je protivnik zaslužio kaznu pa je odluka o tome prepuštena sudiji



u srž načina na koji ovaj borac izvodi tu tehniku zbog kog je ona tako ubojita. Niko na svetu nije uspeo da je ponovi na isti način. Na kraju se ispostavilo da je japanskom boricu, noga kojom je izvodio ovu tehniku, bila kraća 2 cm od druge.



NE PRESKAČITE DAN ZA NOGE!

Trening plan za jače mišiće nogu

Za razliku od velikih grudi i ruku, velike i snažne noge se veoma retko vide u teretanama i fitness centrima. Većina vežbača akcenat stavlja na trening gornjeg dela tela dok trening nogu delimično ili u potpunosti zanemaruje. Stalno se pravdaju time kako imaju velike i jake noge od trčanja, fudbala i vožnje bicikla, što je samo izgovor za nedostatak volje i motivacije. Trening nogu ipak zahteva mnogo veći fizički i mentalni napor u odnosu na ostale mišine grupe. Ako spadate među one koji ne treniraju ovu mišićnu grupu pogledajte malo pažljivije u ogledalo i shvatićete da grešite, a pored toga probajte da uradite čučanj sa opterećenjem i videćete koliko su zapravo vaše noge snažne.

Kako organizovati trening nogu?

Trening nogu nemojte da kombinujete sa ostalim mišićnim grupama već izdvojite poseban dan za njih i potrudite se da izvučete maksimum iz tog treninga. Ovo vam ne govorim bez razloga već zato što je za kvalitetan trening nogu potrebno mnogo energije i vremena, ako bi ste ih trenirali zajedno sa nekom drugom mišićnom grupom ne bi imali dovoljno snage da obe mišićne grupe odradite kako treba. Noge možete trenirati jednom nedeljno i bilo bi poželjno da se dan pre ovog treninga lepo odmorite i napunite baterije kako biste bili odmorni i spremi za kvalitetan i snažan trening.

Izbor vežbi

Kada sam pomenuo delimičan trening nogu mislio sam na one koji ovaj trening ne shvataju ozbiljno. One čiji se trening zasniva na 2-3 vežbe koje su uglavnom vezane za neku od sprava. To su obično prednji i zadnji šut, najčešće trening počinje sa jednom od ovih vežbi i završava se drugom. Ne kažem ja da su ove dve vežbe loše, ali one ne mogu biti osnova i glavni deo treninga. To nije ni nalik onome kako bi trebalo da izgleda pravi i ozbiljan trening nogu.

Trening započnite jednom od osnovnih vežbi za jačanje nogu, ali i celokupne muskulature, a to su čučanj i mrtvo dizanje. Nemojte tražiti izgovore i izbegavati ove dve vežbe jer su stvarno delotvorne i daju neverovatne rezultate kada se izvode pravilno. U većini slučajeva kada sam pričao sa vežbačima koji ne rade ove dve vežbe vadili su

se na neke ranije povrede ili bolove, a u stvari jedini problem koji je tu postojao je nepravilno izvođenje vežbi i nedostatak motivacije. Ako i vi imate problem sa čučnjem i mrtvim dizanjem dobro sagledajte šta je u pitanju, povreda ili loša tehnika izvođenja vežbe. Odvojite vremena za vežbanje tehnike i za to vreme trenirajte sa manjim kilažama. Problem kod čučnja veoma često ume da bude problem pokretljivosti pa je onda potrebno izdvojiti dodatno vreme za istezanje. Prvih nekoliko treninga snimite izvođenje ove vežbe, tako ćete najbolje videti da li trenirate pravilno ili ne i znati šta treba popraviti.

Bilo da radite čučanj ili mrtvo dizanje kao prvu vežbu radite je sa većim težinama i manjim brojem ponavljanja. Naravno pre toga se dobro zagrejte i postepeno povećavajte kilažu dok ne stignete do radnih serija.

Kada odradite čučanj ili mrtvo dizanje ubacite još nekoliko pomoćnih vežbi kako biste upotpunili svoj trening. Njih radite sa manjim kilažama i većim brojem ponavljanja. Cilj ovih vežbi je da mišić što bolje pogodite iz svih uglova. Meni najviše prijaju i najbolje su se pokazale vežbe koje se izvode sa slobodnim tegom u odnosu na one koje su vezane za neku od sprava, pa one sačinjavaju veći deo pomoćnih vežbi u mom treningu. Neke od boljih pomoćnih vežbi su iskorak, rumunsko mrtvo dizanje, hiperekstenzija, prednji čučanj i bugarski čučanj. Naravno ne zaboravimo listove, kada završite sa ovim vežbama odradite par serija podizanja na prste. Radite sa šipkom, bučicama ili na nekoj od sprava u zavisnosti od mogućnosti koje pruža teretana i onoga što vama najviše odgovara.

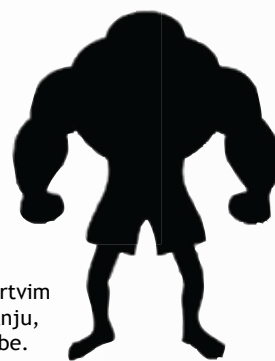
Primeri treninga

Trening (1)

1. Čučanj 5 serija po 5 ponavljanja
2. Rumunsko mrtvo dizanje 4 serija po 10 ponavljanja
3. Iskorak 4 serija po 12 ponavljanja
4. Prednji šut 4 serija po 12 ponavljanja
5. Stojeće podizanje na prste 4 serija po 15 ponavljanja

Trening (2)

1. Mrtvo dizanje 5 serija po 5 ponavljanja
2. Prednji čučanj 4 serija po 10 ponavljanja
3. Bugarski čučanj 4 serija po 12 ponavljanja
4. Zadnji šut 4 serija po 12 ponavljanja
5. Sedeće podizanje na prste 4 serija po 15 ponavljanja



**NEVER SKIP
LEG DAY**



ŽELITE RAVAN STOMAK I UZAK STRUK?

Onda zaboravite na izgovore!

Najčešći problem na koji se žale devojkice koje treniraju sa mnom je višak masnih naslaga oko struka. Bez obzira na to zašto ste rešili da krenete sa treninzima: da li je to nabacivanje mišićne mase, skidanje masnih naslaga, zatezanje, oblikovanje tela... sve zahteva podjednako ozbiljan pristup rešavanju problema. To podrazumeva poštovanje određenih smernica da bismo uspeali da rešimo taj problem ili postignemo neki od ciljeva. Varate se ako mislite da ćete samo treningom sa opterećenjem ili kardio treninzima uspeti da dodete do lepog stomaka i struka. Bez obzira na to da li je vaša želja usmerena ka savršeno ocrtanim pločicama ili samo želite da se rešite viška masnih naslaga sa stomaka, morate obratiti pažnju na segmente života i shvatiti šta je potrebno da bi došli do željenih rezultata.

Mnogo njih je u zabludi da će gomilom urađenih trbušnjaka skinuti masne naslage i doći do ravnog ili čak isklesanog stomaka. Veoma čest je slučaj da devojkice potenciraju da što više rade trbušnjake misleći da će na taj način brže skinuti masne naslage. Samim tim jako često govore o tome i pokušavam da ih uputim da shvate da bez obzira na to da li se radi o stomaku ili nekom drugom problematičnom delu tela, ciljano sagorevanje masnih naslaga sa određene regije nije moguće. Odnosno, ne postoje vežbe kojima bi sagoreli masne naslage na određenoj telesnoj regiji. Trbušnjacima i mnogim drugim složenim vežbama vi ćete jačati trbušni zid, ali masne naslage i dalje će se zadržati.

Da biste videli isklesane stomake mišiće i pohvalili se "pločicama" masne naslage moraju da se svedu na minimum, a to se jedino može postići pravilnom ishranom.

Grešite ako mislite, a većina upravo tako razmišlja, da ako trenirate možete dati sebi oduška i jesti sve što poželite. Naprotiv, stalno ponavljam, kvalitetan

i vi ćete razočarani na kraju odustati. A zapravo samo niste dali sve od sebe, i to je jednostavna stvar koju morate da shvatite i prihvatite, da biste napravili pomak. Ništa se ne može postići preko noći i radeći polovično. Morate imati viziju toga što želite i biti svesni u svakom momentu šta je neophodno da biste svoju viziju pretvorili u realnost.

To podrazumeva da morate biti karakter i sve učiniti da biste svoju želju ostvarili. Često čujem rečenicu: "Pa dva dana sam se hranila kako si me



**30% uspeha je trening,
70% ishrana.**

POGREŠNO!

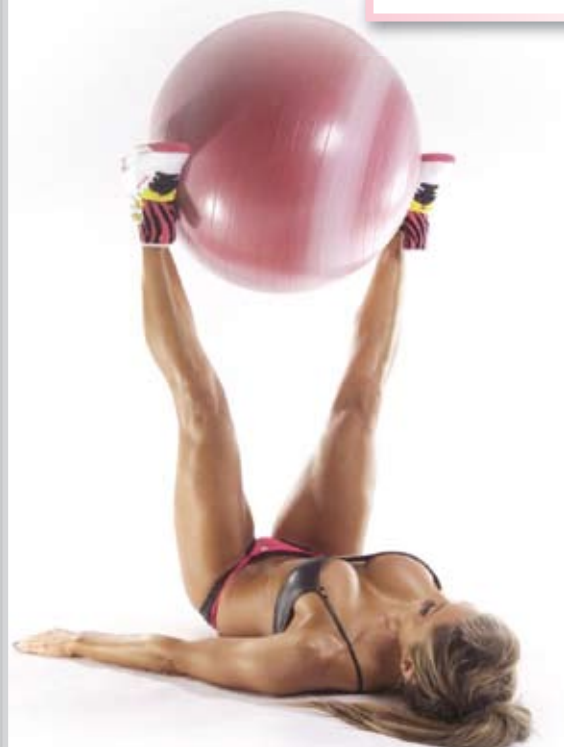
**100% posvećenosti u svim
segmentima je potrebno za uspeh!**

posavetovala, ali danas sam jela svašta nešto što ne treba, ali sutra ću opet po starom", nažalost to tako ne ide. Nema odstupanja jer ne želite da napravite jedan korak napred, a onda dva nazad. Ja razumem da je teško odreći se starih navika i u korenu

promeniti način ishrane. Naravno to možete raditi i postepeno, ali je bitno da idete ka tome da određene "loše navike", zamenite "dobrim". A verujte mi sve je u životu stvar navike. U početku svaka promena je teška, ali ako istrajete kasnije vam takav način života i ishrane neće predstavljati problem. Kao nagradu sve više ćete uvideti promenu u vašem izgledu što će vam biti dodatna motivacija da ne odustajete i gurate napred.

Morate imati 5 - 6 obroka dnevno, koji će biti dobro izbalansirani tako da u toku dana unesete zadovoljavajuću količinu proteina, ugljenih hidrata, dobrih masti i vitamina i minerala. Ne jesti na vreme ili ne jesti uopšte jednako je loše kao i previše jesti. Mišićno vlakno se u toku vežbanja oštećuje, pa da bi ste potpomoogli njegov oporavak i napredak treba da unosite adekvatnu količinu proteina. Proste šećere, trans masti, pa čak i previše voća morate da izbegavate. Potrebno je da unesete što više tečnosti u toku dana. Oko 3 litre vode dnevno, najmanje.

Učinite maksimalno za sebe i svoje telo, a ono će vam uzvratiti linijom i formom kojom ćete se ponositi. Ja sam tu da vam pomognem oko treninga, uputim vas kojim putem morate ići da biste postigli to što želite, a na vama je da pokažete prvenstvo sebi, pa onda i drugima koliko vam je stalo da u tome uspete.



Teniserka Marina Kačar

RAD, SAMOPOUZDANJE I VERA U SEBE KAO FORMULA USPEHA

Marina Kačar, novosadska teniserka, već duži niz godina gradi svoju profesionalnu karijeru. Do sada iza nje su brojni turniri, polufinala i finala, osvojene medalje. Po uzoru na oca, osvajača zlatne olimpijske medalje u boks i Marina grabi ka vrhu sportskog sveta. Trenira čak tri puta dnevno, ali zahvalna je na svim prednostima koje joj je tenis omogućio.

S obzirom na to da dolaziš iz sportske porodice, nekako je i logičan sled događaja bio da ti otac bude trener, ipak, reci nam koje su prednosti, a koje su mane kod ovakve raspodele uloga.

Prednosti su velike. Moj otac me poznaje bolje nego iko drugi. Svakako, imam tu veliku sreću što je on bio i više nego uspešan sportista pa može da mi prenese svoje ogromne iskustvo i ja sam veoma zahvalna na tome. On mi, stvarno, konstantno pruža veliku podršku. Mane se ogledaju najviše u tome što sam ja izrazito emotivna kada je on u pitanju, pa me onda i neki strah malo proganja jer ne želim da ga izneverim na takmičenjima, ali i da ga ne zamaram previše i da mu ne oduzimam nepotrebno vreme. Svakako, trudim se da nekako "plivam" u tom radu i maksimalno iskoristim sve prednosti.

Tenis je pojedinačni sport, ipak, vi stvarno delujete kao jedan dobar tim.

Da, da, naravno pravi tim. Pored mog tate s kojim radim baš na teniskoj tehnici, imam i kondicionog trenera Milijanu Delibašić koja

je bivša rukometašica i koja mi svojim znanjem i iskustvom stvarno mnogo pomaže. Stalno unosi neke novine u moj trenažni proces. Dok nisam počela da radim s njom nisam toliko radila na mobilnosti i eksplozivnosti kao sada. Aleksandar Vlaović, Stefan Panović i Đorđe Najdanov, su moji sparing partneri bez kojih bi bilo koji od mojih treninga bio nezamisliv. Kad se njih petoro usaglase dobijamo tim koji pobeđuje. Oni svi zajedno unose mnogo pozitivnih promena u moju igru, kako tehničkih tako i taktičkih. Može se reći da me zajedničkim snagama "doteruju" u jednu vrhunsku teniserku.

S obzirom na to da si izrazito visoka, otkud to da se odlučiš baš za tenis, a ne za neke druge sportove u kojima je visina prioritet kao npr. košarka ili odbojka?

Zapravo ja sam počela da se bavim tenisom, po uzoru na moju stariju sestru Milenu. Jednostavno ja sam nekako uvek htela da budem kao ona, pa sam je, eto, i u ovome iskopirala. Mislim da nisam pogrešila. Visina i u ovom sportu ima prednosti, posebno pri servi. Dužina poluga pomaže pri udarcu, ali postoje i mane naravno. Pri promeni pravca niže igrači imaju bolju prednost, pa ja moram da uvek radim mnogo više na kondiciji od teniserki koje su niže rastom.

Koliko je naporno uskladiti sve obaveze: tri treninga dnevno, fakultet, prijatelji, porodica?

Uh...Uskladiti sve to je stvarno veliki napor čini se da sve to već ide po automatizmu. Iskreno se trudim da se što bolje organizujem, jeste da mi to oduzme dosta slobodnog vremena i možda nemam toliko prilike za druženje i opuštanje kao moji vršnjaci, ali ne žalim zbog toga jer stvarno uživam u svim prednostima koje mi pruža tenis, ali i fakultet svakako.

Zahvaljujući uspehu naših tenisera i teniserki, tenis je postao skoro pa najpopularniji u Srbiji, koliko to pomaže tebi?

Da, mnogo više ljudi obraća pažnju na tenis. Sada je on u žiži medija. Svi su više zainteresovani za detalje u vezi sa ovim sportom. Žele da organizuju turnire. Drago mi je što mediji toliko pažnje posvećuju tenisu. Tenis je divan sport koji do ovih velikih uspeha nije bio toliko zastupljen na našoj javnoj sceni. Ja generalno obožavam sport i uvek mi je drago kada mu mediji posvete pažnju.

Koji su nezaobilazni suplementi koje koristiš?

Volim da se tokom treninga osvežim Isostar izotoničnim napicima, najviše mi prija ukus limuna. Koristim i protein naravno i to najčešće whey protein Scitec Nutrition, i tu stvarno moram da pohvalim ukus čoko-lešnik. I naravno, glutamin. Otprilike to se sve dešava na 30 grama proteina dnevno i 12 grama glutamina. Mnogo mi to pomogne i pri oporavku, ali i kada želim da povećam mišićnu masu. S obzirom na to da je vežbanje u teretani jedan od neizostavnih delova u mom trenažnom procesu sve to kad se objedini daje odlične rezultate.

Ovakav tempo treninga je neophodan s obzirom na to da je vama i sezona izrazito dugačka.

Da, mi smo možda jedan od nekoliko sportova gde bukvalno tokom cele godine postoje turniri. U principu sve zavisi od toga kako sami organizujete svoju sezonu. Lično, ne igram veliki broj turnira kao neke od mojih koleginica, trudim se da odigram oko 15 turnira godišnje. S obzirom na to da se igrač u velikoj meri "troši" tokom ovih turnira, trudim se da očuvam snagu, ali i postignem rezultate. Optimalni broj turnira na godišnjem nivou bio bi od 20 do 25, ali to je izrazito naporno, uskladiti i termine turnira i treninga i ispita.



Takva organizacija sigurno iziskuje i velika finansijska sredstva, ko ti pomaže u tom segmentu.

Sponzore nemam. Tenis je sport u kojem sponzori dolaze tek kada ste u top 100 igrača sveta. To je veoma mali procenat svetskih igrača i trebalo bi da se poklope bezbroj stvari kako bih tako nešto ostvarila. Imam tu sreću da me u potpunosti podržava moj otac, mada bilo bi mnogo lakše kada bi se našao još neko ko bi mogao da preuzme na sebe određeni deo troškova koje nosi ovaj sport.

Koji su tvoji ciljevi za naredni period?

Definitivni cilj je ulazak u prvih sto na svetu. Trenutno sam 504. Iako se čini da je razlika u plasmanu nedostižna, razlika u stvarnim bodovima je stvarno mala i taj cilj je realno ostvariv. Moram da poradim na konstantnosti igre, da što više smanjim oscilacije u igri koje se povremeno pojave, ali do sledeće sezone mislim da mogu da napredujem. Svi u timu smo se složili da je ovo sasvim izvodljivo.



Sa kojeg turnira koji si do sada odigrala nosiš najbolje utiske?

U svaki grad se rado vratim. Ne postoji ni jedan turnir na koji ne bih ponovo otišla. Volim turnire i često igram u Istanbulu, Budimpešti. Tamo sam i zabeležila nekoliko lepих pobeda kojih se rado setim. Takođe, predivna iskustva nosim iz Sofije i Toronta. Ipak, jedna od mojih omiljenih uspomena je kada sam osvojila svoj prvi profesionalni turnir u Prokuplju 2013. godine. I izrazito mi je drago što se to desilo baš na turniru u Srbiji.

Rekla si nam svoje realne ciljeve, ali sigurna sam da imaš i neke malo više...kao što je Đoković sanjao o Vimbldonu pa ga je onda i osvojio.

San bi onda definitivno bio US open. Kada sam bila mala često smo putovali na relaciji Florida - Njujork, kada bismo posetili US open to bi bio poseban doživljaj za mene. Gužva, specifična atmosfera, svi moji uzori na jednom mestu, za mene je to bilo prosto neverovatno. Svi grand slam-ovi imaju svoju čar, ali US open je za mene poseban.

Za tenisere su karakteristični neki mali rituali pred meč ili pred poen, imaš li i ti nešto slično?

Znam da mnogi igrači imaju nešto svoje, ali iskreno, ja nešto i nemam. Da, ne volim da stajem na linije dok igram, to uvek izbegavam. Trudim se da između poena ne stanem na liniju. Čak bih i volela da imam neku amajliju, ali do sad nisam osetila povezanost ni sa jednim predmetom.

Šta je po tebi neka formula uspeha u sportu?

Ogroman rad i ogromno samopouzdanje. Neverovatna odlučnost i vera u sebe, ali do nekih nereálnih granica. Kada sebe ubedite da ste najbolji, onda i drugi počinju da vas vide kao najboljeg. To se oslikava u vašim rezultatima i otvaraju se vrata novih mogućnosti. Ja verujem da čovek sam sebi stvara nove prilike. Ja se vodim tom filozofijom i nadam se da će me ona dovesti do mog cilja.

Svaki igrač ima neki svoj adut, šta bi izdvojila kod sebe kao prednost?

Uh...pa mislim da je to serva. I forhend. To su udarci na koje se najviše oslanjam. Mada, svi mi hvale bekhend...Ali, moram da kažem da mi je adut moja sestra koja je bila jedna od najboljih juniorki Amerike. Ona mi najviše pomaže svojim savetima i na terenu i izvan njega.



CARNI-FX CARNI X



**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

**SUPER
PONUDA
1890 RSD**



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

**SCITEC
NUTRITION**

ČISTA MIŠIĆNA MASA? BRŽI OPORAVAK? ANABOLIZAM!



Jaja - odličan izvor proteina!

Belanca su jedan od najpoznatijih izvora proteina i u pitanju je protein koji ima višestruke zdravstvene dobrobiti. Uz to, nema puno kalorija. Oko jaja se vodi velika polemika, zbog toga što jaja sadrže visoku količinu holesterola i masnoća. Sa jedne strane nutricionisti upozoravaju na holesterol, dok sa druge strane postoje istraživanja da ovaj tip holesterola predstavlja rizik samo za osobe koje su osetljive na holesterol iz namirnica.

Jaja su jedan od top izvora proteina, u rangu sa nemasnim mesom i ribom. Više od polovine proteina iz jaja, negde oko 6 g ukupno u celom jajetu, dolazi iz belanca. Jedno belance sadrži okvirno oko 4 g proteina bez masnoća koje se nalaze u žumancetu. Belance jajeta ne sadrži masnoću, u poređenju sa žumancem koje je sadrži oko 5 g, od čega su 2 g zasićene masti. Tako da ako jedete belanca izbećete masnoće, osim ako ih pržite na ulju. Belance jajeta sadrži i selen, kalcijum, magnezijum i fosfor.

Niskomasni proteinski izvori, među kojima je i belance jajeta, su odličan izvor proteina za sportiste, rekreativce i one koji žele da smanje telesnu težinu/procent masti i povećaju mišićnu masu, a utiču i na smanjenje rizika od srčanih bolesti.

Protein (albumin) iz jaja je takođe odličan kao proteinski suplement i nalazi se u okviru mnogih proteinskih blendova (smeša) kao jedan od visokokvalitetnih izvora proteina. Ono što još karakteriše protein iz jaja i zbog čega je protein iz jaja čest sastojak u proteinskim smešama jeste srednja brzina apsorpcije. Whey je brzoapsorbujući, dok je kazein izrazito **s p o r o a p s o r b u j u ć i** protein. Protein iz jaja se nalazi negde između, omogućavajući postepeniji dotok amino kiselina u krvotok u poređenju sa whey proteinom.

Još jedna bitna stavka kada su proteini u pitanju je aminokiselinski sastav. Naše telo može proizvesti samo određene (neesencijalne) amino kiseline dok ostatak mora dobiti putem hrane. Namirnice koje sadrže svih deset esencijalnih amino kiselina predstavljaju kompletne izvore proteina. Protein iz jaja je upravo kompletan protein.

Pored toga što protein jaja možete naći u okviru nekoliko proteinskih blendova,

od sada u Pansportovoj ponudi možete da se opredelite i za EGG AMINO (amino kiseline poreklom iz jaja). EGG AMINO su proizvedene iz belanceta jajeta i predstavljaju odličan, kompletan izvor amino kiselina! Ova formula sadrži i dodatak amino kiselina taurina i L-glutamina, amino kiselina koje su najzastupljenije u slobodnoj formi u našem organizmu.

Zbog čega su važne amino kiseline?

Amino kiseline su gradivni blokovi proteina i takođe mišićnog tkiva. Igraju glavnu ulogu u fiziološkim procesima vezano za našu energiju, oporavak, raspoloženje, funkciju mozga, povećanje mišićne snage i mase. Postoje 23 amino kiseline i 9 od njih su esencijalne - što znači da moraju biti unesene putem hrane. Ostale amino kiseline, ili neesencijalne telo može da sintetiše iz ostalih amino kiselina.

Vežbanje, hormoni i nutrijenti utiču na mišićni rast. Od suplementacije, posebno se ističe važnost amino kiselina. Najbolje vreme za uzimanje amino kiselina je odmah nakon završenog treninga kada je mišić „prijemčiv“ za nutrijente i kada je i dalje velika prokrvljenost naših mišića. Dobra stvar kod ovih suplemenata je ta da njima nije potrebna digestija kao što je to potrebno hrani, i što naravno zahteva vreme. Kada su apsorbovane, amino kiseline će biti „prosleđene“ tkivima kojima su potrebne kao što su mišići - oporavak nakon treninga.

Takođe, studije su zaključile da uzimanje amino kiselina pre i posle treninga može da rezultuje značajnom redukcijom mišićnog katabolizma u toku treninga. Katabolizam može značiti slabiji napredak, gubitak mišićne mase, bolove u mišićima i sve to može da dovede i do povreda.

Kako se uzima EGG AMINO?

Uzmite jednu dozu (5 tableta) pre i posle treninga. Dodatna doza može biti unesena u toku dana, po potrebi. Koristite ovaj suplement kao deo zdrave, izbalansirane ishrane, a ne kao zamenu za istu.

**NOVO!!!
1770 RSD**



Nutritivna vrednost	Po porciji (5 kapsule)
Energija	41,8 kJ/10 kcal
Proteini	2,5 g
Masti	0 g
Ugljeni hidrati	0 g

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



TESTANDROL suplement za muški trening



U današnje vreme svedoci smo pojave raznih preparata gde proizvođači obećavaju kule i gradove, da za mesec dana pa i manje možete skinuti mnogo kila, a uz to možete sve jesti ili dobiti snagu, masu itd. Ovo sve zaista izgleda toliko sjajno i bajno da se ponekad i sam zapitam da li je potrebno i dalje voditi računa o ishrani i pravilnom načinu treniranja ili se sve svelo samo na dobar marketing. Iz svog dugogodišnjeg iskustva vam odmah mogu reći da je moć marketinga veoma velika, ali samo dotle dok se neki preparat ne proba i stvarno vidi njegovo dejstvo. A kada vidite da to i nije sve baš tako sjajno onda sva njegova marketinška magija nestaje, a vi se vraćate u realnost. Pa opet ima firmi koje vode računa da kada nešto kupite onda je to suplement koji vredi.

Firma Pansport je uvek imala dobar marketing, ali samo za suplemente koji daju rezultate i to vam odgovorno tvrdim jer koristim suplemente iz njihove ponude već više od deset godina. Naravno, veoma je bitno da se pridržavate svih pravila i da budete realni jer nema napretka preko noći već za sve je potrebno vreme.

Šta je Testandrol i po čemu je toliko značajan da bih vam ga preporučio? Testandrol u sebi sadrži cink i vitamin B, održava normalan nivo testosterona u krvi što je veoma bitno jer to je jedan od glavnih faktora za snagu. Zatim, pomaže pri izgradnji mišićne mase kojoj svi težimo i pomaže nam da bude što bolja i kvalitetnija. Bitno je napomenuti da firma Biotech vodi računa o svojim proizvodima pa je tako i za ovaj suplement Testandrol izabrala samo najbolje sastojke od kojih je napravljen. Cink je veoma bitan za sastav ovog suplementa jer utiče na normalno očuvanje testosterona u krvi. Isto tako vitamini B3, B6 i B12 zaslužni su za otklanjanje umora što je, složićete se, veoma bitno za svakog sportistu. A vitamin B12 pruža posebnu podršku vašem imunom i nervnom sistemu.

Nedostatak testosterona može prouzrokovati ozbiljne probleme, a tu prevashodno spada: pad energije, smanjenje mišićne mase i snage, smanjenje seksualnih interesa i potencije, depresivno raspoloženje itd. Uveren sam da ni jedno od navedenih stavki nikome od vas neće baš odgovarati jer zamislite samo osećaj pada energije tokom treninga, bezvoljnosti za treniranjem, padom

vaše mišićne mase kojoj ste toliko dugo težili, zatim vaše snage i zato je ovaj suplement idealna opcija za sve.

Na primer kada imate oko 20 godina i imate i jače lučenje testosterona, to predstavlja odličnu prednost za bolji i jači trening. Ovaj suplement mogu da uzimaju i mlađe osobe iako je preporučljiv baš za one malo starije da im dodatno bustuje hormon, da snagu i veću volju za treningom. Uz odgovarajuću suplementaciju, ishranu, trening, odmor, na duže staze daće odlične rezultate.

Što se tiče samog korišćenja ovog suplementa, vrlo je praktičan za upotrebu. Samo pakovanje sadrži dvesta deset tableta, ali potreban je malo duži period konstantnog uzimanja da bi se dobri rezultati videli. Preporuka oko konzumiranja ovog preparata bi bila da na samom početku prva tri dana uzimate po dve tablete, a sledećih 66 dana uzimate po tri tablete pa nakon toga ponovo tri d a n a piti po dve tablete. Ovo je preporuka samoga proizvođača i bitno je uzimati suplement u kontinuitetu. Svako ko je mlađi od 18 godina ne treba da ga konzumira jer zaista nema potrebe već prvo treba da iskoristi svoj prirodni potencijal u punoj snazi. Tu mislim da je njihovo lučenje testosterona na tolikom nivou da je dovoljno samo da treniraju dobro i rezultati će sigurno biti приметni. Ovo je pogotovo zastupljeno kada se tek kreće sa treningom u prvih nekoliko meseci. Tada je jako važno dati pun gas i to iskoristiti maksimalno.

Ja ga posebno preporučujem onima koji žele poboljšanje snage na treningu kao i veću mišićnu masu. Ali, moramo biti realni i svako mora biti svestan činjenice da je ovo prirodni suplement za podizanje vašeg prirodnog testosterona, a nikako unošenja stranog.

Sem ovoga plan celokupnog rada je isto nešto što je važno kao i biti prevashodno prema sebi realan i postaviti t a k v e ciljeve. Samo tako će vam svaki suplement pomoći i dati prave rezultate.

NOVO!!!
3990 RSD



Nutritivna vrednost	Sadržaj u 3 tablete
Energetska vrednost	0 kJ/0 kcal
Proteini	0 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
Niacin (nikotinamid)	18 mg=112,5% NRV
Vitamin B6	3 mg=214,3% NRV
Vitamin B12	3µg=120% NRV
Cink	15 mg=150% NRV

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

ENERGIČNIJI I JAČI UZ

MEGA KRE-ALKALYN



Još uvek postoji ogroman broj ljudi koji ne pravi razliku između "hemije-steroida" i dodataka ishrani ili suplementacije. Samim tim ne praveći razliku, šire dezinformacije kako su suplementi štetni, što su svakako prazne priče i nagađanja. Suplementi su veoma korisni i za rekreativce i osobe koje se profesionalno bave sportom. Suplementi - dodaci ishrani su potrebni organizmu iz više razloga: zbog svakodnevne izloženosti stresu, brzog načina

života, nemogućnosti da kroz ishranu unesemo neophodne sastojke za poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja. Kreatin je tako, u najmanju ruku, postao "kontraverzni suplement" oko kojeg stalno kruže neke polemike i zablude.

E sad da razjasnimo šta je zapravo kreatin i čemu služi?

Kreatin je prvenstveno prirodni energent koji telo svakodnevno proizvodi i skladišti unutar organizma. Ljudsko telo svakodnevno proizvede oko 2 g kreatina. Naravno, možemo ga uneti i preko namirnica kao što su crveno meso, riba i mleko. Kreatin poboljšava radnu sposobnost mišića, daje energiju, izdržljivost i pospešuje oporavak nakon treninga. Dobro svojstvo kreatina je i u tome što neutrališe mlečnu kiselinu koja se nakuplja u mišićima tokom treninga pa samim tim sprečava upalu mišića. Pošto kreatin omogućuje intenzivnije treninge on samim tim potpomaže i brži razvoj mišićne mase. Naravno, podrazumeva se da ishrana mora biti bogata proteinima, složenim hidratima i vitaminima i mineralima.

Scitec-ov Mega Kre-Alkalyn je napredni puferisani kreatin. Kre-Alkalyn je patentirani oblik kreatina koji je pH neutralan, puferisan da bi se usporila pH osetljivost kreatina i konverzovanje u beskoristan kreatin. Mega Kre-Alkalyn je proizvod sa pH vrednošću 12, sintetizovan je pomoću patentiranog procesa proizvodnje za promenu pH vrednosti. Samim tim ima veću stabilnost i njegovo iskorišćavanje u telu je

bez upale mišića.

Mega Kre-Alkalyn podstiče sintezu proteina i mišićni rast odnosno ima anabolički efekat. Stvar koju često vezuju za upotrebu kreatina jeste



dobijanje na težini. Pošto za razliku od običnog kreatina ne navlači vodu u mišić na taj način dobijena masa je čist mišić. Postavlja se pitanje da li kreatin mogu da piju osobe koje rade na smanjenju masnih naslaga?

Odgovor je pozitivan, ali naravno u

tom slučaju ishrana mora biti korigovana u vidu smanjenja ugljenih hidrata i povećanja proteinskog unosa, plus pored treninga sa opterećenjem može se dodati umerena kardio aktivnost. Još jedna prednost Mega Kre-Alkalyn-a je njegovo pakovanje tj. doze su spakovane u kapsulama tako da je njegova praktičnost prilikom nošenja mnogo veća jer se može koristiti uvek i svuda u odnosu na klasične kreatine koje moramo da mutimo, mešamo i dodajemo dekstrozu da bi se brže apsorbovali. Sve u svemu Mega Kre-Alkalyn je jedan kompaktan proizvod koji će vežbačima pružiti brzu apsorpciju u organizmu.

Kao što možete zaključiti iz svega navedenog kreatin ima mnoštvo pozitivnih efekata na organizam, zdravlje i kvalitet treninga. Ne postoji nijedan jedini razlog za zabrinutost zbog korišćenja ovog suplementa. Važno je da ga koristite u preporučenim dozama jer organizam može određenu količinu iskoristiti tako da prelazi preporučenu dozu je nepotrebno.



mного efikasnije od klasičnog kreatina.

On poboljšava učinak kod treninga visokog inteziteta i treninga sa opterećenjem. Još jedna dobra strana puferisanog kreatina je to što ne izaziva nadutost i stomachne tegobe.

Takođe, jedna od njegovih prednosti je ta što nije potrebna faza punjenja koja je specifična za običan kreatin. Scitec Mega Kre-Alkalyn je do sada najnaprednija formula kreatina koja će vaše performanse dovesti do savršenstva. I da podvučemo uzimanjem Mega Kre-Alkalyn-a neće doći do tzv. povlačenja vode. Takođe, za veoma kratko vreme vratiće ATP ili jednostavnije imaćete više energije za trening,

Nutritivna vrednost	Po dozi (1 kapsula)
Energija	3,14 kJ/0,75 kcal
Proteini	0,163 g
Masti	0,012 g
Ugljeni hidrati	0 g
Sastav	
Kre-Alkalyn®	1.2g



= ZDRAVLJE JE UVEK PRIORITET = Twinlab B-50 caps (kompleks B vitamina)

Vitamini su supstance koje se u hrani nalaze u veoma malim količinama i neophodne su za normalno funkcionisanje organizma. Intenzivna fizička aktivnost, loše navike u ishrani, stres, zagađena životna sredina - su samo neki od faktora koji utiču na povećanu potrebu za unosom vitamina i minerala.

Za sportiste je, između ostalog, veoma važno da uzimaju i dovoljne količine B vitamina. Vitamini B kompleksa su važni za metabolizam ugljenih hidrata, proteina, masti, kao i za nervni sistem i hormone. Nedostatak vitamina B može dovesti do mišićne slabosti, bržeg zamaranja, smanjene koncentracije, problema sa snom, problema sa kožom, digestivnim sistemom, anemije i dr. B vitamini učestvuju u proizvodnji energije (ključne za sportske aktivnosti), metabolizmu proteina (mišićna masa) i utiču na hormone čija je ravnoteža u organizmu jako bitna. Preporučljivo je da se B vitamin uzima u vidu B-kompleksa, ali svakako je prioritet unos putem zdrave, izbalansirane ishrane.

Kada kažemo B kompleks, mislimo na osam B vitamina - B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12. Ovi esencijalni nutrijenti omogućavaju da se hrana pretvori u gorivo i pomaže nam da održimo visok nivo energije u toku dana. Iako gotovo svi B vitamini funkcionišu kao jedan tandem, svaki od njih ima zasebne funkcije koje ćemo pomenuti u nastavku teksta.

B1 (tiamin): B1 pomaže telu u proizvodnji novih zdravih ćelija. Često se naziva anti-stres vitaminom zbog svoje sposobnosti da zaštiti imuni sistem. Pri unosu ugljenih hidrata, ovaj vitamin je neophodan za razlaganje ugljenih hidrata i proizvodnju energije.



B2 (riboflavin): Ovaj B vitamin deluje kao antioksidant koji pomaže u borbi protiv slobodnih radikala (koji oštećuju ćelije) i time učestvuje u prevenciji preranog starenja i srčanih bolesti. Riboflavin je takođe važan za proizvodnju crvenih krvnih zrnaca, koja su neophodna za transport kiseonika u telu.

B3 (niacin): Jedna od glavnih uloga niacina je povećanje "dobrog" HDL holesterola. Što je veći HDL ili "dobar"

holesterol, niži će biti nivo "lošeg" ili LDL holesterola u organizmu. Niacin pozitivno utiče na kožu i na probleme sa aknama, a alkoholizam može dovesti do nižeg nivoa B3 vitamina.

B5 (pantotenska kiselina): Pored toga što utiče na metabolizam ugljenih hidrata i masti, ovaj B vitamin je odgovoran za proizvodnju hormona kao što je testosteron. Studije pokazuju da B5 takođe utiče na zdravlje kože smanjujući znake starenja.

B6 (piridoksin): Pored vitamina B12, B9, vitamin B6 pomaže u regulaciji nivoa amino kiseline homocistein (povezane sa srčanim oboljenjima). Piridoksin utiče na raspoloženje i kvalitet sna jer pomaže telu u proizvodnji serotonina, melatonina i norepinefrina. Neke studije pokazuju da ovaj B vitamin može smanjiti upalu kod ljudi koji imaju reumatoidni artritis.

B7 (biotin): Zbog povezanosti sa zdravljem kože, kose i noktiju, ovaj B vitamin se takođe naziva vitaminom lepote. On može pomoći ljudima sa dijabetesom u kontroli povišenog nivoa šećera u krvi. Ovaj B vitamin je posebno važan u toku trudnoće jer je neophodan za normalan rast bebe.

B9 (folat): Folna kiselina - termin koji označava sintetičku formu koja se koristi u suplementima. Studije ukazuju na to da B9 može pomoći u prevenciji gubitka pamćenja i smanjenju depresije. Ovaj vitamin je posebno važan za trudnice jer pomaže zdravom rastu bebe i učestvuje u prevenciji neuroloških defekata.

B12 (kobalamin): Ovaj vitamin učestvuje zajedno sa vitaminom B9 u proizvodnji crvenih krvnih zrnaca i pomaže gvožđu da obavi svoju "dužnost": proizvodnja proteina koji nosi kiseonik, hemoglobin. S obzirom na to da se B12 nalazi većinom u mesu, neretki su slučajevi njegovog nedostatka među vegetarijancima.



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

AKCIJA
4760 RSD

Stara cena: 5230 RSD
UŠTEDA: 470 RSD



AKCIJA
2950 RSD

Stara cena: 3370 RSD
UŠTEDA: 420 RSD

BCAA BLAST

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

AMINO 4 HOUR

SPEKTAR AMINO KISELINA SA POSTEPENOM
(ČETVOROČASOVNOM) APSORPCIJOM



isostar® za energičniji trening i hidrirani organizam

Svakodnevno smo u trci s vremenom i obavezama i često nemamo vremena da sebi priuštimo kvalitetan obrok. Svakako to se vrlo lako odražava na naše zdravlje, ali vremenom i fizički izgled i dobru formu koju se svi trudimo da održimo. Bez obzira na to da li se profesionalno bavite sportom ili ste samo rekreativac, da li ste dama koja želi da se otarasi viška kilograma ili fitness zaljubljenik kojem su ishrana i trening na prvom mestu, zdravlje je nešto što nikako ne smemo da ugrozimo.

Svaki cilj je dostižan ukoliko se samo malo više potrudite i raspitate kako da ga na najzdraviji način i dostignete.

Zato sam se posebno obradovala što u ovom tekstu mogu da vam predstavim odlične Isostar suplemente, popularne energetske i proteinske barove koje će vam dati dovoljno energije i izotonični napitak koji će vas odlično rehidrirati.



High energy bar

Energy bar kako i samo ime kaže daje vam dodatnu energiju. Sastoji se od kombinacije prostih i složenih UH. I iz tog razloga najviše je preporučljivo pojesti je pre treninga jer daje snagu za predstojeći napor. Ali ja je takođe preporučujem i za posle treninga jer omogućava bržu obnovu glikogena što je od suštinske važnosti za vaš dalji napredak. Sadrži 20 odsto dnevnog unosa vitamina koji su važni za naš organizam. Odličnog je ukusa, tako da će zadovoljiti vašu potrebu za slatkišima i na pravi način će zameniti sve one čokoladice pune šećera koje će samo naštetiti vašoj formi, ali i zdravlju. Posebno je preporučujem maratoncima, triatloncima, uopšte sportistima koji imaju duge i isprpljujuće trke i mečeve jer će im u nekoliko zalogaja obnoviti glikogenske zalihe i pomoći da istraju na putu do svog cilja.

ŠOK AKCIJA
60 RSD
Stara cena: 120 RSD
UŠTEDA: 60 RSD



Protein bar

Ova čokoladica sadrži čak 25 odsto proteina sa amino kiselinama koje sprečavaju katabolizam (razgradnju mišića) i pomažu u izgradnji mišića. A što se tiče šećera sadrži glukozu i fruktozu, šećere koji se brzo razgrađuju, tako da nema brige da će ugroziti vaš režim ishrane. Od vitamina, koji su svakako neophodni za očuvanje zdravlja, sadrži vitamin B1 i B6. Najčešće je jedem između obroka i nakon treninga. Ukus koji god da izaberete nećete pogrešiti. Ono što se meni najviše sviđa kod proteinskih barova je to što mi je lako da ih ponesem. Veoma zauzet raspored ponekad mi ne dozvoljava da odvojim dovoljno vremena i jedem kako je potrebno.

ŠOK AKCIJA
80 RSD
Stara cena: 130 RSD
UŠTEDA: 50 RSD



Ukus: jagoda

Power tabs

Pijem ga najčešće tokom treninga jer zahvaljujući njegovom balansu ugljenih hidrata i minerala obezbeđuje nam optimalnu hidrataciju tokom celog treninga, pogotovo kada radimo kratke i intenzivne treninge. U sebi sadrži antioksidante, mnogo vitamina C, E, B1, B2 i B6. Priprema se tako što 2 šumeće tablete rastvorite u pola litre vode. I moram da napomenem da ne stvara želudačnu kiselinu, a pri tom ima savršen osvežavajući ukus pomorandže.

Važno je još jednom da ponovimo da pri pojačanom znojenju naše telo osim vode gubi važne minerale i vitamine iz organizma, što svakako nije lako posle nadoknaditi. Uz praktične i ukusne Isostar napitke lako ćete svoj organizam održavati u stanju optimalne hidriranosti i na taj način unaprediti svoje treninge i lakše se podvrgnuti većim naporima.

Ako imate dodatna pitanja u vezi sa ovim preparatima javite mi se na forumu.

ŠOK AKCIJA
320 RSD
Stara cena: 420 RSD
UŠTEDA: 100 RSD



SUPER PONUDA
1650 RSD

**BOLJA PROKRVLJENOST,
MIŠIČNA „PUMPA“,
SNAGA I ENERGIJA
BOLJE PERFORMANSE I
BOLJI REZULTATI**

SCITEC
NUTRITION

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



JOINT TECH

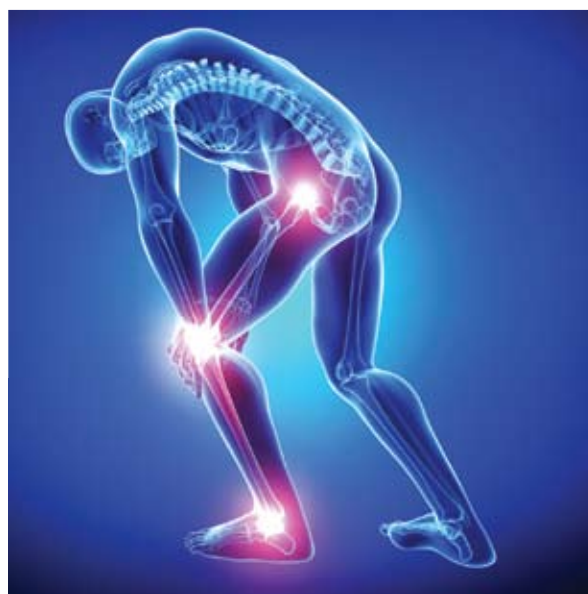
za zdravlje vaših zglobova

Povrede su ono čega se svaki profesionalni sportista najviše plaši.

Dobro vođen trening, pravilna ponavljanja tj. pravilno izvođenje vežbi, kvalitetan odmor, samo su neke od stavki kojih je neophodno da se pridržavamo kako ne bi došlo do neželjenih problema. Momci i devojke u teretani često ne posvete pažnju ovim stavkama. Neki se forsiraju, dižu težine koje im ne odgovaraju, ne istegnu sve mišićne partije po završetku ili npr. preskoče zagrevanje. Često, posle, se žale na bol u zglobovima i mišićima i moraju da se prinudno odmore i po nekoliko nedelja.

Kada ste takmičar, u periodu priprema, svaki trening je bitan. Gubljenje vremena zbog grešaka je nedopustivo i može u velikoj meri da poremeti vašu formu i sam plasman na takmičenju.

Mnogi vežbači često pored osnovnih suplemenata kao što su protein, amino kiseline, glutamin i ostali više popularni suplementi izostavljaju jako bitan preparat koji pomaže zaštititi zglobova, hrskavica i ligamenata. Uopštena je predrasuda da se ovakvi i slični suplementi više koriste u poznijim godinama. Kada smo



mladi često ne pazimo dovoljno na svoje zdravlje. Imamo snage za sve, pa nam ne smeta ni neprospavana noć, malo uganut zglob saniramo za dan, dva i nastavljamo s osmehom. Ali, nažalost, naše telo sve ove mikro „traume“ pamti i posle određenog broja godina nas dobro podseti na svu mladalačku nepažnju. Iskreno, ja nameravam da u ovom sportu ostanem dugo. Nije mi cilj da budem prvi u državi samo sad u svojim dvadesetim već nameravam da se bavim bodibildinom dugi niz godina. Zato i jesam u svoj plan suplementacije ubacio dovoljno dodataka ishrani. Pre svega, želim da ostanem zdrav i vitalan kako bih mogao da napredujem.

Iz tog razloga sa vama želim da podelim svoje iskustvo sa suplementom za zaštitu zglobova i zdravlje hrskavica, a to je Joint Tech proizvođača Dymatize Nutrition.

Nažalost, i sam sam imao i lakših i težih povreda zbog kojih sam pravio pauze čak i po više meseci, baš iz razloga jer nisam posvećivao dovoljno pažnje preventivi.

Zato sam posle jedne malo ozbiljnije povrede i to samo dve nedelje pred takmičenje dobio savet od trenera da pokušam sa Joint tech-om. Mnogo sam istraživao i čitao o ovom suplementu po raznim forumima, časopisima i postavljao pitanja ljudima koji su imali iskustva sa istim. Prvenstveno sam video da ima odličan sastav:

- glukozamin sulfat i hondroitin koji pomažu da se održi stabilnost zglobova, ligamenata i krvnih sudova.

Ovaj sastojak je jako bitan kod intenzivnih treninga, priprema za takmičenje, što mi je, naravno od velike važnosti. A takođe, odličan je i za ljude u poznijim godinama. Dobro je koristiti ga kao preventivu, ali i kod same povrede, otklanja bolove i ukočenost. U sastavu se takođe nalazi i

- MSM (metil-sulfonil-metan) koji je važan za sintezu proteina vezivnog tkiva i povećava ugradnju prethodna dva sastojka. Na kraju i ekstrakt tamjana kojeg ima čak 65 odsto. Poznato je da se tamjan često koristi kod lečenja mnogih hroničnih reumatskih upala i drugih ozbiljnih zdravstvenih tegoba

Preporučujem vam da uzimate dve kapsule dnevno, uz obrok.

Moja iskustva sa ovim preparatom su zaista izvanredna, ali moram, takođe, da napomenem da je potreban duži vremenski period da se koristi da bi pokazao svoje maksimalno

ŠOK AKCIJA
1590 RSD
Stara cena: 1990 RSD
UŠTEDA: 400 RSD

delovanje. Svakako, vredeće svaku uloženu paru, to garantujem jer ćete time doprineti jačanju tetiva i pokretljivosti zglobova i samim tim izbećete povrede i duže pauze, što niko od vas sigurno ne želi.

Tako da što pre posetite najbližu Pansport radnju i obogatite svoju suplementaciju ovim sjajnim proizvodom jer i sami znate da je preventiva najbolji lek!

Sastojak	Sadržaj po dozi (2 kapsule)
Glukozamin sulfat	1000 mg
Hondroitin sulfat	700 mg
MSM	700 mg
Ekstrakt tamjana	50 mg



Preporučeno iz

XTEND

ENERGETSKE AMINO KISELINE ZA KVALITETNIJU FORMU

Kako se približavaju letnji meseci tako su i teretane i sportska igrališta sve punija. Ljudi se konačno bude iz zimskog sna i kreću sa intenzivnijim treninzima kako bi doterali liniju za predstojeće tople dane. Nažalost, sam trening je većini na drugom ili trećem mestu posle posla, fakulteta, porodice i nismo uvek u mogućnosti da mu posvetimo onoliko vremena koliko želimo. O ishrani, takođe, isto već sve znate. Često i sam provedem po ceo dan izvan kuće, pa moram da se hranim kako stignem. Zato i jesam veliki pobornik suplementacije jer mogu u svakom momentu da svom telu obezbedim dovoljno hranljivih materija koje će na pravi način nahraniti moje mišiće i pružiti mi dodatnu energiju tokom treninga. Znamo već da su amino kiseline najzaslužnije za dobru izgradnju mišića i da predstavljaju osnovu svakog napretka. Zato su, pored proteina i vitamina, nezaobilazne u mom mesečnom planu suplementacije.

I idemo još jednom, od a do z o amino kiselinama i zašto ih nikako ne smete preskočiti. Xtend je preparat koji sadrži kombinaciju najvažnijih amino kiselina. Amino kiseline su gradivni blokovi proteina i veoma su bitne kako kod izgradnje mišića tako i kod očuvanja već postojeće mišićne mase. U esencijalne amino kiseline spadaju BCAA koje sadrži ovaj suplement, a pored njih u njemu se nalaze i neesencijalne amino kiseline kao što su glutamin i citrulin. Prilikom napornih treninga u i toku dijeta kada je unos ugljenih hidrata smanjen potrebno je povećati unos amino kiselina kako bi sprečili katabolizam.

Unošenjem amino kiselina putem suplemenata sprečavamo pojavu katabolizma i dopunjujemo potrošene rezerve tokom treninga.

BCAA

BCAA je skraćeni naziv od „Branched Chain Amino Acid“ što u prevodu znači da su to amino kiseline razgranatog lanca. One imaju veoma značajnu ulogu u izgradnji mišića, odnosno one čine jednu trećinu mišićnog tkiva. Unos BCAA neposredno nakon treninga stimulisaće rad hipofize i time podstaknuti lučenje hormona rasta, čime pomažu u izgradnji telesne mase bez masti.

Glutamin

Za glutamin smo pomenuli da je neesencijalna amino kiselina i da je naš organizam sam proizvodi, ali samo u određenim količinama koja je neophodna. Kod nekih bolesti ili kada je telo pod stresom potrebe za glutaminom se znatno povećavaju. Unos glutamina je posebno važan odmah nakon treninga kako bi se dopunile rezerve glutamina koje su iscrpljene prilikom vežbanja.

Citrulin malat

Citrulin malat povećava nivo azot oksida, što ubrzava protok krvi i kiseonika u mišiće i snabdeva ih glukozom potrebnom za intenzivan trening. Veoma bitna uloga citrulina je u proizvodnji ATP-a i fosfokreatina. Uzimanjem citrulina putem suplementacije povećaćete izdržljivost, poboljšati regeneraciju i smanjiti bol u mišićima.

Pored BCAA, glutamina i citrulin malata, Xtend sadrži vitamin B6 i elektrolite. Vitamin B6 je neophodan za pravilno funkcionisanje metabolizma amino kiselina, šećera i masti, kao i za stvaranje krvnih ćelija.

Xtend je jedan kompleksan i dobro izbalansiran suplement sa svim potrebnim i važnim sastojcima. Ja ga preporučujem svima nebitno da li rade na dobijanju mišićne mase ili na definiciji. Ako uzmemo u obzir to da nam dolaze sve topliji dani verujem da će vam se dopasti i njegov osvežavajući ukus.



BOLJA MIŠIĆNA PUMPA UZ NO REAKTORE IZ PANSORT ASORTIMANA

Universal
Nutrition
SHOCK THERAPY



AKCIJA
4430 RSD
Stara cena: 5190 RSD
UŠTEDA: 760 RSD

DYMATIZE
XPAND



AKCIJA
3420 RSD
Stara cena: 4290 RSD
UŠTEDA: 870 RSD



GLUTANATOR ZA BRŽI I LAKŠI OPORAVAK



S obzirom na to da često dobijam pitanja u vezi sa tim šta je ono najosnovnije što bi trebalo uzimati od dodataka ishrani rešio sam da malo pišem o tome.

Naravno sve zavisi i od toga šta vam je cilj, ali u nekom globalu to bi izgledalo ovako:

» protein (bez čega nema rasta mišića ili snage)

» multivitamin (pošto ne možemo iz namirnica da izvučemo toliko puno vitamina koji trebaju našem organizmu posle napornog treninga, pogotovo u zimskom periodu)

» zaštita za zglobove (mnogi vežbači pogotovo dok su mlađi ne

obraćaju previše pažnju na ovu stavku, ali verujte mi, isplati se uložiti

u svoj organizam, kako bi vam što duže potrajao)

» glutamin

Mnogi misle da je kreatin na prvom ili eventualno na drugom mestu, ali moram vam odati jednu "tajnu": onaj ko vam je to rekao, malo vas je prevario. Naravno, ovim ne želim da kažem da ne treba da uzimate kreatin, treba, ali ako već morate da birate i ako ste početnik, ja bih veću prednost dao glutanatoru.

Da malo pojasnim šta je glutamin:

Glutamin je amino kiselina koja se nalazi i u mišićima i u krvotoku. Glutamin povećava ćelije i stimuliše sintezu belančevina i glikogena. Veliku ulogu igra i u lučenju hormona rasta u organizmu, poboljšava imuni sistem, sa punjenjem naših glikogena regeneriše organizam, povećava snagu, tako nam pomaže da se ne pretreniramo.

Iz svega ovoga proizilazi da ako vam je cilj da povećate čistu mišićnu masu i da izbegnete stresove koje ste prouzrokovali jakim treninzima onda je glutanator pravi izbor za vas.

Zašto ili u čemu je bolji glutanator od običnog glutamina?

Glutanator je složena glutaminska formula, koja se sastoji iz pet različitih kombinacija glutamina: L-Glutamin, N-Acetil glutamin, Glutamin-AMG, Glutamin Etil Ester i L-Alanin-L-Glutamin.

Ovaj proizvod je bolji od običnog glutamina jer pored osnovnih funkcija glutamina sprečavaju razgradnju belančevina u stomaku, povećavaju lučenje sopstvenog hormona rasta, što svi dobro znamo dovodi do dobijanja čiste mišićne mase a samim tim i snage.

Naučnici Biotech USA su proizveli jednu specijalnu glutaminsku formulu koja se jako brzo apsorbuje. Glutanator u sebi sadrži i mali procenat ugljenih hidrata kako bi naše ćelije uz pomoć njih brže iskoristili glutamin. Glutamin igra važnu ulogu u metabolizmu proteina, zbog čega je veoma važan u ishrani i suplementaciji osoba koje žele da očuvaju i izgrade mišićnu masu. Glutamin može da smanji/spreči katabolizam (razgradnju mišića) tako što druga tkiva kojima je potreban glutamin neće "krasti" glutamin koji se nalazi unutar mišićnih ćelija. Bodibilderi i sportisti koji se bave sportovima izdržljivosti koriste velike količine glutamina pri intenzivnim treninzima. Suplementacija glutaminom održava mišićnu masu, tako što ne dolazi do gubitka glutamina iz mišićnog tkiva za druge potrebe.

Preporuka za uzimanje glutamina je uglavnom 5 g pre i 5 g posle treninga. Međutim, za intenzivnije treninge ova doza može biti i veća. Najbitnije vreme za uzimanje glutamina je posle treninga, kada je naš organizam "najosetljiviji", a po potrebi dodatnu dozu glutamina možete uzeti pre ili u toku treninga, kao i pre odlaska na spavanje.

Ja sam malo eksperimentisao sa dozom tako da sam povećavao unos glutanatora sve dotle dok nisam osetio da nisam toliko umoran posle treninga, tako da ja dnevno unesem i do 20-30 grama, zavisi i od treninga i od stanja umora u kojem se nalazim. Naravno, ovim ne kažem da će umor potpuno nestati, ali drastično će se smanjiti.



**AKCIJA
2750 RSD**

Stara cena: 3160 RSD
UŠTEDA: 410 RSD

RASPBERRY KETONES

**RAZBERI-K®
POUZDAN I
KVALITETAN IZVOR
KETONA MALINE**



**NOVO!!!
2490 RSD**

100 % BEZ KOFEINA

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

NATROL™

za bolje
opšte zdravlje

Easy-C Time Release

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



Energizer multivitamin

Jača imuni sistem
i sadrži
23 vitamina
i minerala



Preporučeno iz

PANSport FITNESS RUKAVICE za svačiji ukus

Kako bismo izašli u susret svim potrebama i željama naših vernih potrošača, u proteklom periodu obogatili smo našu ponudu sportske opreme. Sigurno ste već prilikom posete jednoj od naših prodavnica širom Srbije imali priliku da vidite nove, kvalitetne rukavice koje će vaše ruke zaštititi od žuljeva i svakako olakšati vaš trening.

Devojke će biti posebno oduševljene spektrom boja i materijala koje će se savršeno uklopiti uz svaki stajling, ali i svakako pomoći vam da savladate veće težine.

RUKAVICE SA STEZNIKOM

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

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

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

1490 RSD



990 RSD

RUKAVICE SA GELOM

Gel u rukavicama nalazi se tačno na onim mestima na kojima se najčešće pojavljuju plikovi i žuljevi. Upotrebom ovih specijalno dizajniranih rukavica umnogome ćete olakšati vaš trening i velike težine biće mnogo jednostavnije za savlađivanje.

U PANSport ponudi rukavice sa gelom možete pronaći u sivoj i crvenoj boji.

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

ŽENSKE ČIPKANE FITNESS RUKAVICE

Specijalno dizajnirane za devojke, ove rukavice daju vam odličnu podršku na treningu, štite vaše ruke od mogućih žuljeva.

Rukavice možete naći u ljubičastoj, roznoj, narandžastoj i beloj boji.

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

1160 RSD



1190 RSD

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE CVETNOG DEZENA

Rukavice sa cvetićima pravi su izbor za sve devojke koje u svakom momentu žele da izgledaju savršeno i moderno. Pansport u svojoj ponudi ima fitness rukavice koje će vas oduševiti cvetnim dezenom i različnim bojama. Ipak, prvenstveno, ove rukavice daju odličnu podršku vašem treningu i zaštiti vaše ruke od žuljeva i povreda.

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

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

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE SA GELOM

Ove rukavice su ojačane specijalnom vrstom gela koji je anatomske raspoređen na taj način da dodatno zaštiti vaše ruke od pojave žuljeva i plikova. Na ovaj način vaša jedina briga na treningu biće pomeranje sopstvenih granica, a ruke će svakako ostati negovane i ženstvene.

U našoj ponudi rukavice možete pronaći u ljubičastoj i žutoj boji.

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

1280 RSD



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

PANSPORT-a



Muscle Pharm ASSAULT

Najbolji "pred-trening" suplement u 2012 godini! Snaga, energija i fokus.

Višestruke kliničke studije su objavljene kao dokaz da Assault poboljšava performanse efektno ali bezbedno. Rečima jednog istraživačkog tima "Assault je bezbedan i efikasan suplement koji povećava snagu, mišićnu izdržljivost, energije, smanjujući umor kod zdravog čoveka".

Preporučena upotreba: Pomešati 1/2 do 1 mericu sa 4-5 dl vode. Uzimati 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno.

Pakovanje: 736 g i 1,38 kg

AKCIJA*
2990 RSD
Stara cena: 4990 RSD
UŠTEDA: 2000 RSD



AKCIJA*
1990 RSD
Stara cena: 3390 RSD
UŠTEDA: 1400 RSD

* Dok traju zalihe! Rasprodaja zbog kratkog roka!

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

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Koenzim Q-10 je moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost, i uopšte kvalitet svakodnevnog života. Koenzim Q-10 je esencijalna, vitaminu slična supstanca rastvorljiva u mastima. Srce, jetra, bubreg i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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

SUPER PONUDA
1860 RSD

SUPER PONUDA
2480 RSD

SUPER PONUDA
2640 RSD



Nutraceuticals MASS FUSION + šejker

Uz Mass Fusion dobijate na poklon šejker

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

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

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda

Pakovanje: 7,26 kg



SUPER PONUDA
7990 RSD

Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Svaki Choco Pro proteinski bar pruža vam 18 grama proteinskog blenda i to iz tri izvora: proteina surutke, kazeina i proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase.

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g

SUPER PONUDA
220 RSD



Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti.

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

Preporučena upotreba: jednu dozu (1,6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g

SUPER PONUDA
2810 RSD



TANITA

Monitoring Your Health

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



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

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

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

Pistaći – kraljevska grickalica



Pistaći (lat. *Pistacia vera*) su plod drveta pistača koje može dostići visinu do 10 m i ima listove duge 10-20 cm. Prirodno stanište ove biljke je jugozapadna Azija. Pistače nazivaju i kraljevskom grickalicom, a ime su verovatno dobili po persijskom kralju Pestehu. Inače, i Kraljica od Sabe je obožavala pistače. Zapravo, zahtevala je da se cela berba pistača iz regije kojom je vladala stavi „sa strane” samo za nju. Italijani su bili među prvima u Evropi koji su upoznali sve dobrobiti pistača. U prvom veku nove ere car Vitelijus je predstavio Rimu pistače. Apicijus, rimska knjiga recepata iz V veka u dosta recepata uključuje i pistače.

Logika pistača...

Princip pistača je jedan od zakona logike koji se može primeniti na sve zdrave grickalice u ljusci! Istraživanja sugerišu da nam pistaći pomažu da smanjimo njihovo konzumiranje i da prazne ljuske služe kao vizuelni dokaz toga koliko smo pojeli, te da to potencijalno utiče na kalorijski unos, a i to ljuštenje zna da umori čoveka, zar ne?!

Preliminarne studije iz ponašanja pri jelu ukazuju da oni koji grickaju orašaste plodove koji su u ljusci, unose oko 41 odsto manje kalorija od onih koji su grickali druge grickalice. Ovaj efekat je poznat kao „Princip pistača”.

Pistaći su predivna grickalica, prosto da se zadavite od hranljivosti. Pistaći imaju manje kalorija u odnosu na ostale orašaste plodove. Naime, porcija od 30 grama (jedna šaka) pistača ima oko 160 kalorija.

Pistaći sadrže 50 odsto masti (od toga skoro 80 odsto otpada na mono i polinezasićene masti), po 20 odsto nekompletnih proteina i ugljenih hidrata, 2 odsto vlakana, ali i vitamine i minerale. Između ostalog, bogati su kalijumom, kalcijumom, gvožđem, magnezijumom, selenom, bakrom, cinkom, manganom, vitaminima E, C i A.

Pistaći su, poput mnogih drugih orašastih plodova, bogat izvor vitamina B kompleksa. U njima se nalaze riboflavin (B2), tiamin (B1), niacin (B3), folati, vitamin B6 i pantotenska kiselina.

U samo 100 g pistača nalazi se 100 odsto dnevnih potreba za bakrom.

Bakar je veoma važan za neurotransmisiju (komunikacija između moždanih ćelija), metabolizam i stvaranje eritrocita (crvenih krvnih zrnaca). Pojedite samo 30 g pistača dnevno i oni će učiniti pravo malo čudo za vaš organizam, osim ako ste naravno alergični na njih ili neku od materija koju pistaći sadrže.

Pistaći sadrže vitamin E, karotenoide i polifenole, tri jake grupe antioksidansa koje se bore protiv slobodnih radikala i štite naše ćelije od oštećenja.

Jedno od jedinjenja

koje se nalaze u pistačima, gama-tokoferol (kog ima čak 23 mg u 100 g pistača), uz vitamin E se uspešno bori protiv oštećenja ćelija našeg najvećeg organa, kože. Obe materije su antioksidansi rastvorljivi u masti i time obezbeđuju očuvanje integriteta kože, ali i prevenciju od infekcija i raka kože.

Napomenimo i to da novija istraživanja ukazuju da gama-tokoferol ima mogućnost da smanji rizik od nastanka raka pluća za čak 30 odsto, pod uslovom da svakoga dana jedete 70 g pistača.

Možda i najvažniji element koji pistaći sadrže jeste oleinska kiselina (mononezasićena masna kiselina). Redovan unos ove kiseline (kojom je bogato i maslinovo ulje) će smanjivati nivo ukupnog, ali pre svega lošeg holesterola (LDL holesterol), a u isto vreme će se podizati nivo dobrog holesterola (HDL holesterol). Uvrstite li pistače u svakodnevnu ishranu unosite dijetna vlakna, monozasićene masne kiseline i antioksidanse u kombinaciji koja smanjuje rizike od nastanka koronarne bolesti ili infarkta miokarda.

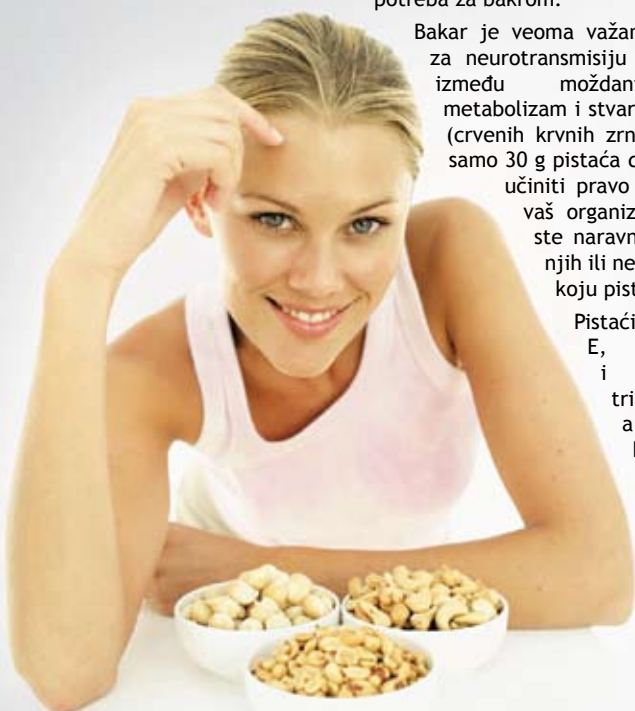
Pistaći sadrže više kalijuma u odnosu na druge orašaste plodove, koji mogu pozitivno delovati u regulaciji povišenog krvnog pritiska.

Odličan su izvor fitosterola (najpoznatiji beta-sitosterol), koji su po hemijskoj strukturi slični holesterolu. Od svih orašastih plodova pistaći imaju najveći sadržaj fitosterola (279 mg/100 g).

Kada su fitosteroli prisutni u većoj količini u organizmu,

Izgleda da da smena orašastih plodova... je došlo na tronu
Bademi i orasi nisu više na prvom mestu jer pistaći ozbiljno prete da im otmu prvo mesto na listi najzdravijih orašastih plodova.

snižava se nivo holesterola u krvi (vezivanje za mesta za koja se holesterol inače vezuje, „kompeticija”, smanjena apsorpcija holesterola, a identična „korisna” funkcija) i podstiče imuni sistem. Dvonedeljno, redovno konzumiranje pistača, snižuje holesterol i do 20 odsto, čemu doprinose i antioksidansi lutein. Pistaći štite arterije, pospešuju varenje, pozitivno deluju na rad mozga i jetre. U narodnoj medicini koriste se kao sredstvo protiv bolova u želucu, bubrežima, protiv povraćanja i kašlja. Preporučuju se bolesnicima posle teških i iscrpljujućih operacija. Ljubiteljima pistača zagarantovan je i bolji seksualni život, jer je dokazano da se kod muškaraca koji svakodnevno jedu ove zelene plodove, seksualna moć poveća za 51 odsto. Za to su zaslužne esencijalne masne kiseline, koje su važne prilikom proizvodnje testosterona, a beta-sitosterol doprinosi i zdravlju prostate. Fitosteroli se koriste i u lečenju uvećane prostate (prostate hypertrophy). Oni smanjuju bol, gorući osećaj i normalizuju pražnjenje mokraćne bešike. Pistaći značajno pomažu i u usporavanju starenja. Kako sadrže velike količine antioksidansa ključnih za obnovu ćelija, mnogi pistače nazivaju prirodnim botoksom. Borama ćete se uspešno suprotstaviti ako budete jeli 5-10 pistača dnevno.



KAKO

se određuje aerobna trening zona?

Trening u aerobnoj zoni veoma je važan kako za sportski uspeh tako i za zdravlje uopšte. Aerobna zona treninga poboljšava funkciju srca kao pumpe, krvotok, prokrvljenost mišića, sposobnost korišćenja kiseonika, funkciju pluća, imuni sistem, metabolizam šećera i masti u telu.

Šta je to aerobni trening?

Trening pri kojem se koriste velike mišićne grupe i sa kojim se podiže frekvencija srca i disanja. To je trening pri kojem je srčani puls od 55 do 90 odsto od maksimalnog, a organizam postiže stabilno stanje između unosa i potrebe za kiseonikom. Tokom aerobnog rada za mišićni rad koristi se kiseonik. Tada kažemo da energija potiče iz aerobnih izvora. Primer aerobnog treninga su: džoging, veslanje, step, vožnja bicikla, aerobik, plivanje, hodanje brzim tempom... Svaka aktivnost koja traje neko vreme (više od 10 min, preporučljivo 30-60min), srednjeg intenziteta opterećenja, aktivira velike mišićne grupe, tj 60-80 odsto mišićne mase. Važno je znati kako odrediti intenzitet treniranja da treniramo u aerobnoj zoni. Često to znači smanjenje intenziteta vežbanja u odnosu na to kako su do sada vežbali jer su trenirali u zoni visokog rizika i preopterećivali funkciju srca. Kako bi trenirali u okviru aerobne zone - hodajte, ne mora se trčati po svaku cenu. Neka broj pretrčanih krugova ili kilometara ne bude imperativ, bolje da je to mera napretka u treningu u aerobnoj zoni.

Određivanje aerobne zone

Postoji više načina za određivanje aerobne zone. Najjednostavniji je da se teoretski maksimalni puls (HRmax) pomnoži s donjom i gornjom granicom pulsa u aerobnoj zoni. Npr. osoba koja ima 40 godina (max. puls HRmax = 180) želi aerobni trening za razvoj kardiorespiratornih sposobnosti (70 - 85 odsto od HRmax - aerobna zona):

HR max = 220 - godine života

npr. 220 - 40 = 180

(70 - 85 odsto HRmax) - aerobna zona

$180 \times 0,70 = 126$

$180 \times 0,85 = 153$

Preporučljiva trening zona za osobu iz primera je između 126 i 153 otkucaja u minuti.

Koliko je minimalno trajanje aerobnog treninga?

Za postizanje efekata potrebno je da aerobni trening traje duže od 30 minuta. Aerobni trening duži od jednog sata takođe aktivira masti za energiju, ali je umor značajno veći, što takođe, povećava rizik od povreda. Odmor, dovoljno sna, pravilna ishrana važni su za pravilno treniranje.

Na kojem principu radi monitor za merenje pulsa?

Monitor meri frekvenciju srčanih otkucaja koristeći senzor za merenje merenje pulsa, a koji se očitava na monitoru pulsmetra kao broj otkucaja u minuti.

Na taj način dobijeni rezultati vrlo su precizni i gotovo identični sa rezultatima ekg-a. Pulsmetar ima traku oko grudi na kojoj se nalazi senzor i ručni monitor kao sat, koji



prikazuje na displeju srčanu frekvenciju. Takođe, monitori pulsa su mali kompjuteri, koji mere različite efekte treninga na telo i trening zone...

U kojoj aerobnoj zoni je najbolje raditi zagrevanje?

Zagrevanje i opuštanje treba da budu sastavni delovi svakog treninga. Pri tom bi puls trebao da bude 50 - 60 odsto HR max maksimalne teoretske frekvencije. Polagano podižite srčanu frekvenciju prema vašoj trening zoni kroz 5 - 10 minuta. Takvim načinom omogućavamo organizmu da se pripremi za jači trening. Previše brzi ulazak u trening zonu može izazvati nagli skok srčanog ritma, naglo gubljenje energije i prerani zamor. Lagani završetak treninga omogućuje organizmu izbacivanje produkata razgradnje energije, uključujući i mlečnu kiselinu. Na taj način smanjićete upalu mišića.



U kojoj zoni se najbolje razvijaju kardiorespiratorne sposobnosti?

U zoni 70 - 85 odsto HRmax od maksimalnog pulsa, dakle ispod anaerobne zone. I ovde je ključni faktor dužina zadržavanja u aerobnoj zoni. Po preporukama američke asocijacije za sportsku medicinu i Američke asocijacije za srce, minimalno zadržavanje unutar zone je 20 minuta. Zadržavanje kraće od toga neće dati dovoljan podražaj srcu, plućima i krvotoknom sistemu da unaprede svoju efikasnost.

Koliko često treba aerobno vežbati?

Za postizanje efekata aerobnog treninga optimalno je vežbati u aerobnoj zoni 2 do 3 puta nedeljno. U idealnim uslovima za osobe vrlo slabe kondicije i 2 treninga nedeljno će omogućiti određeni napredak. Za većinu, preporučljivo je 3 i do 5 puta nedeljno. Povećanje učestalosti na više od 5 puta nedeljno onemogućuje potpuni oporavak, što može smanjiti imunitet organizma. Važno je, iz nedelje u nedelju, postupno povećavanje trajanja, intenziteta i učestalosti treninga. To posebno treba uzeti u obzir ako ste nepripremljeni, preteški, stariji ili nakon određene povrede ili bolesti.



Nadvladajte APATIJU!

Uloga uma u treningu je suštinski temeljna i paradoksalno je da je gotovo svaki trener, ali i svaki članak ili knjiga uopšte ne pominju. Nekada, međutim, nije bilo tako. Legendarni „čelični guru“ Vince Gironda je jednom prilikom, na pitanje šta je po njegovom mišljenju ultimativni suplement, odgovorio:

„Nijedan proizvođač suplemenata nije pronašao tabletu ili prah čije delovanje je tako moćno kao ono koje ima um. Um je u stanju da nadjača i prevaziđe svaki dodatak ishrani - ukoliko je to, naravno, ono što od njega želite. Sama opterećenja nikad nisu bila u stanju da ista učine za mene. Ona mi nikad nisu šaptala u uho, nikad rekla 'Potisni me, učini ovo još četiri puta, ili ono tokom toliko i toliko nedelja'. Ja sam u stanju da diktiram pravila opterećenju. Da diktiram pravila svom telu. OK? Treba li da kažem još nešto povodom toga?“

Isaac Newton je zaključio da će odapeta strela zauvek leteti pravolinijski - izuzev ukoliko je neka spoljašnja sila (trenje, gravitacija) ne povuče ka mirovanju. Ljudski um je upravo poput te strele i sasvim lepo se kreće u odgovarajućem pravcu - sve dok ga negativni uticaji ne povuku ka mirovanju. Ti uticaji su destruktivne ideje i izrazito štetni obrasci razmišljanja koji katastrofalno utiču na trening, a u nekim slučajevima dovode i do njegovog potpunog obustavljanja. Borba protiv njih i pobeđivanje u njoj predstavljaju srž uspešnog treninga.

Negativna stanja uma su neprestano sa nama. Ona su proizvod razmišljanja i ne možemo ih izbeći ništa više no što možemo umaći sopstvenom umu. Prate nas dok jedemo, u interakciji sa drugima, na poslu, kada se zabavljamo. Sa nama su čak i u snovima, prerušeni u snoviđenja ispunjena zebnjom ili strahom. Pošto nas neprestano slede, utiču i na sve što radimo, tako da ni trening nije izuzetak. Um kontroliše telo. Bez obzira na to u kakvoj smo formi ili koliko bi po nekom pravilu trebalo da dobijamo kao rezultat vrednog vežbanja, ako um nije na odgovarajućem mestu trening će ispaštati. Koga briga da li su mišići jaki? Ako je um slab, iskvaren destruktivnim unutrašnjim pripovedanjem, nećete moći da premašite sopstvene najbolje rezultate. Bićete zadovoljni i ako budete u stanju da ustanete iz kreveta i otaljate nekoliko serija sklekova. Ono što bi trebalo da bude sastavni deo života ispunjen zadovoljstvom, zdravljem i entuzijazmom, veoma lako može prerasti u vrlo neugodan unutrašnji razgovor. Trening je tada bolan, бесплодан i dosadan - i doživljava se kao suva pustinja koja guta vreme i isisava energiju.

„Vežbanje mi je dosadno“, tvrdnja koja je očigledan dokaz apatije je i savršen primer zbog čega tvrdim da problemi sa vežbanjem imaju korene u umu - a ne u stvarnom svetu.

Neko može raditi zgibove od jutra do mraka ne osećajući ništa sem zadovoljstva i entuzijazma. Uživajući u neprestanom fizičkom izazovu, on odlazi u postelju nestrpljivo čekajući sledeći trening da bi ponovo došao u to superiorno stanje. Sam čin vežbanja ga naelektriše: videti napredak i nadmašiti prethodne rezultate za njega su stalno ohrabrenje i izvor inspiracije, a saznanje da će sutra biti snažniji i mišićaviji nego juče neprestano tajno zadovoljstvo. Istovremeno, njegov prijatelj može probati da radi zgibove i odmah ih omrznuti, gledajući ih kao neugodnost koja dovodi do toga da mu je „teško“ ili ga „bole ruke“. U čemu je razlika? Svakako ne u tome šta njih dvojica rade - jer rade istu stvar. Razlika je u tome šta svako od njih misli.

Verovatno će doći periodi kada ćete osećati dosadu i nemotivisanost treningom. Svaki sportista, bez obzira na nivo posvećenosti, povremeno doživljava fluktuacije zainteresovanosti. To, međutim, ne znači da ste slabi - znači samo da ste čovek. Kad trening postane dosadan, ključ za prevazilaženje problema je razumeti da je dosada svojstvo uma. Kako biste pronašli novu inspiraciju, potrebno je da promenite način na koji razmišljate o treningu. Evo nekoliko ideja koje će vam biti od pomoći.

Ne zaboravljajte da je dosada privremeno stanje. Pre ili kasnije ćete povratiti entuzijazam i, kad se to desi, bićete zaista ljuti što ste dozvolili sebi da privremeno odustanete i time izgubite dragoceno vreme. Podsetite se zbog čega ste uopšte i počeli da vežbate. Pretresite svoje prvobitne ciljeve i budite svesni dokle ste došli. Trening je omogućio da do njih dođete.

Postavite nove, buduće ciljeve. Oni treba da budu izazovni, ali i dostižni.

Vežbanje ne treba da bude monotono - trening treba da bude čin slobode i ličnog izraza. Ako ste se učaurili u određeni tip treninga, promenite program. Promenite obim treninga, dane kad vežbate, same vežbe. Ubacite komplekse, različite varijacije vežbi. Budite kreativni!

Ne zaboravljajte da ćete vremenom nastaviti da se menjate i postajete bolji. Vizualizujte svoj idealni nivo snage i izgleda tela. Zamišljajte kakav osećaj biste imali da ste već sada na tim nivoima i podsećajte se na to da vas samo trening može odvesti do njih.



Ako su vam treninzi preteški ili predugi, podsvesni um će se buniti protiv njih. Postoje periodi kada je sasvim prirodno trenirati čak i izuzetno naporno ali, kada se ukaže potreba za tim, neka oni budu praćeni i periodima lakšeg vežbanja koji će omogućiti duhu da dođe do daha. Redizajnirajte treninge uključujući u njih veće pauze i manje radnih serija. Naravno, trenirajte naporno, ali s vremena na vreme budite nežniji prema telu i umu.

Razmišljanje o ovim idejama i delovanje na osnovu njih trebalo bi da vam potpuno osveži treninge. Ako ne, možda ste jednostavno sagoreli. Uzmite dve nedelje odmora tokom kojih uopšte nećete razmišljati o vežbanju i posvetite pažnju nečem drugom. A potom se vratite osveženi i počnite iznova, veoma umereno. Neće proći dugo, a vatra će se ponovo razgoreti - slobodno me držite za reč!

Naši „demoni“, od kojih je apatija samo jedan primer, su prevashodno

rezultat pogrešnih ideja. Mnoge od njih pokupimo slučajno, svakako ne zato što ih želimo. Ali jednom kada se loša ideja usadi u mozak, gotovo nemoguće ju je iskoreniti. Svi znamo da dobre misli praktično odleću iz uma, ali one loše se u njega duboko ukopavaju, u nameri da ostanu tu zauvek. Ne dozvolite im to. Suočavajte se sa svojim demonima i izazivajte ih - svakog dana i svake noći ako je potrebno. Ako dozvolite negativnim idejama i destruktivnom razmišljanju da preuzmu kontrolu, tamne oblasti uma će neprestano rasti sve dok potpuno ne ovladaju duhom. Jedini način da se izborite sa negativnim idejama koje deluju na trening je da ih postanete svesni i podvrgavate neprestanom izazovu.

Trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više.

Za sva dodatna pitanja možete me kontaktirati na iseni@XTNsity.com, ili potražiti moje savete na www.XTNsity.com.



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



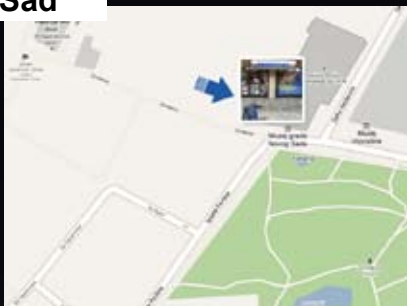
Takođe, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



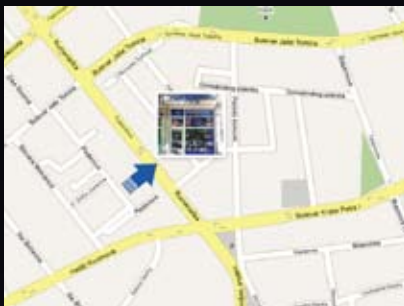
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

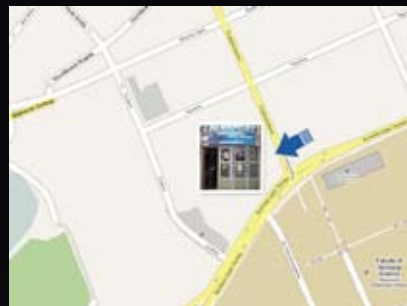
Novi Sad



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

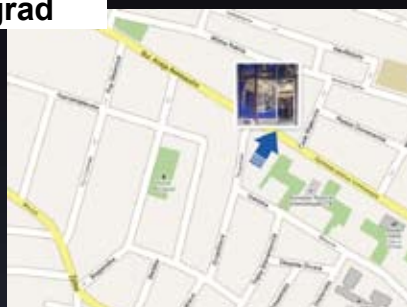


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

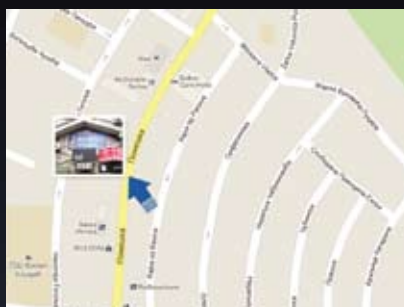


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

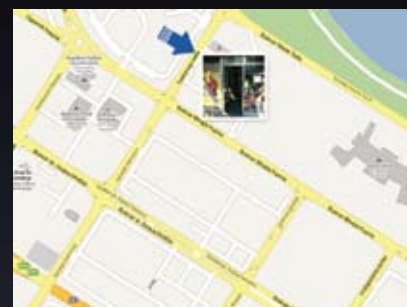
Beograd



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

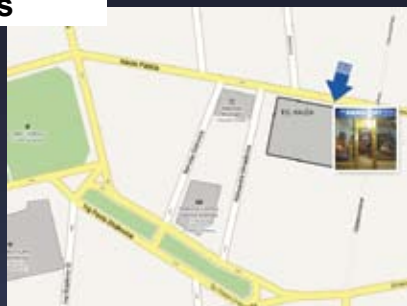


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

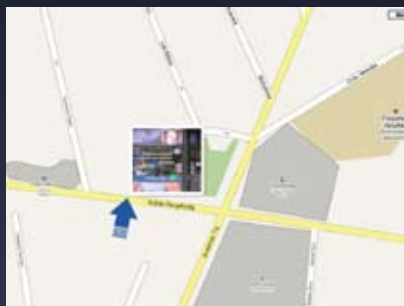


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

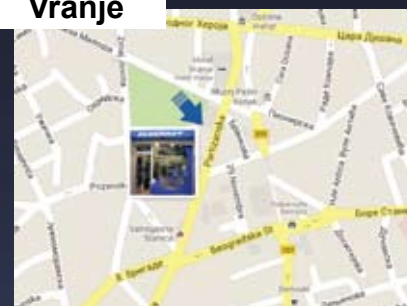


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Vranje



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

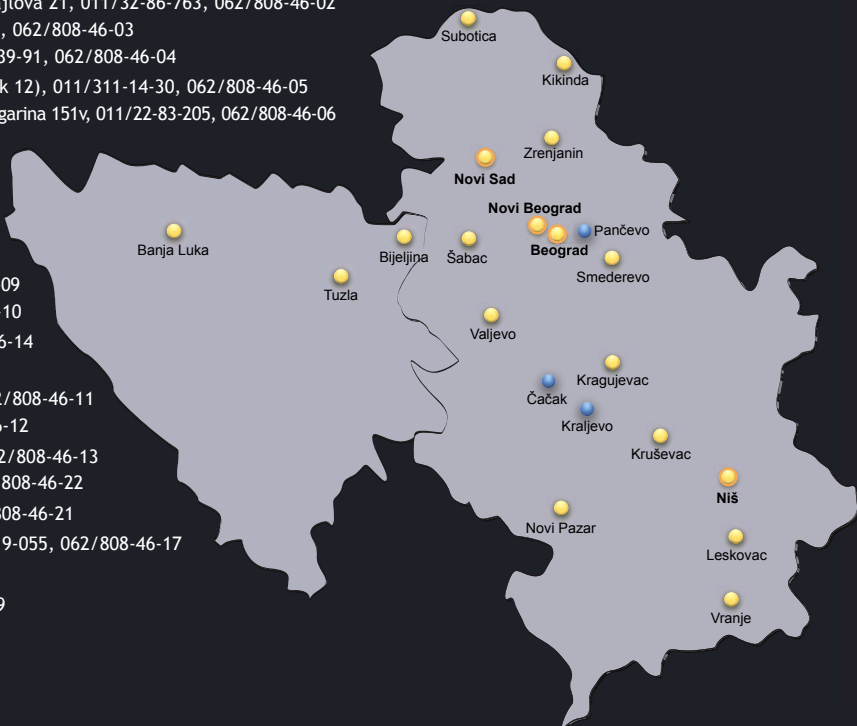
Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena...

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-00-71, 062/808-46-01
BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02
BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030, 062/808-46-03
BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04
NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05
NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurića Gagarina 151v, 011/22-83-205, 062/808-46-06
ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089, 062/808-46-07
ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12 (kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20
NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž), 021/467-300, 062/808-46-08
NOVI SAD 2 Rumenačka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09
NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10
NIŠ 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14
NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15
KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349, 062/808-46-11
KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12
KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13
LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22
NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21
SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055, 062/808-46-17
SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18
VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23
ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16
BANJA LUKA Vidovdanska bb, +387 51/217-505
BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021
TUZLA Đorđa Mihajlovića bb, lokal 9, +387 35/257-183



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
KRALJEVO Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;
PANČEVO Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

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

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik **kurirske službe BEX**:
 0,35 - 2 kg - 150 din; 2-5 kg - 170 din; 5-10 kg - 270 din; 10-20 kg - 470 din; 20-30 kg - 570 din; 30-50 kg - 700 din;
 50 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - svaki naredni kilogram se naplaćuje 10 din,
 na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).
 Za komintenete koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 0,3% od vrednosti fakture.

VAŽNO!

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

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

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

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-222-1) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljeemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...).

Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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