

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE MAJ - JUN 2014

besplatan
primerak

KUTAK IZ TERETANE

Još uvek nemate ličnog trenera?

**ZAJEDNO SAVLADAJMO
PROLEĆNI UMOR**

PAN INTERVJU

UROŠ MITJEV I NEBOJŠA GRUJIĆ
– kajakom do Rija

**ISKORENITE
SAMOOGRAIČAVAJUĆA
VEROVANJA**

PANSPORTOVI

KO SU NAJJAČI LJUDI U SVETU?
Upoznajte najbolje borce svih vremena



**SCITEC NUTRITION AKCIJA
POKLON MAJICA**

* opširnije na strani 7.



www.pansport.eu



Ivana Kampel – diplomirana novinarka



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



Dr. Gorana Grković - lekarka, savetnica za ishranu



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



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



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongmanu i powerliftingu



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



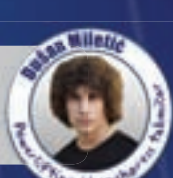
Mirjana Ivanković - diplomirana instruktorka fitnesa (FISAF - Federation of international sport, aerobic and fitness)



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



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



Dušan Miletic - svetski prvak u pauerliftingu i evropski prvak u benčpresu

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

PANSPOORT FORUM TIM

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



POSETITE PANSPOORT FORUM!

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



Pratite nas na
facebook

Pratite nas na
oficijalnoj facebook fan
stranici!

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

i učestvujte u
nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	Vesti iz PS	14-15	Novo iz PANSPOORT-a Twinlab Silymarin Musclepharm za bolji trening i fit izgled
4-6	Akcije i super ponude		
7	PANagradne igre	16-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a Zdravi i vitalni u Natrol Cholesterol Balance Isostar Powertab & Isostar Energy gel - rešenje na dohvrat ruke za brzu rehidraciju i optimalnu energiju Zdravlje je uvek na prvom mestu - CoQ-10 Najefikasnija pomoć u ostvarivanju ciljeva - Tanita vage
8-9	PAN sportovi Najbolji MMA borci svih vremena Najbolji svetski powerlifter-i svih vremena		
10-11	Kutak iz teretane Lični trener-zašto, o bože zašto? Vežbajte i kod kuće Primena i značaj vežbanja u teretani u bavljenju drugim sportovima	20-21	Saveti lekara Kako savladati prolećni umor Povreda kolena na trčanju
12-13	PAN intervju: Igor Mitjev i Nebojša Grujić	22	Iskorenite samoograničavajuća verovanja

PANSPOORT na međunarodnom sajmu zdravlja, velnesa i fitnesa FIBO 2014.



U periodu od 9. do 12. aprila, u Kelnu, održan je Sajam zdravlja, fitnesa i suplementacije. Ove godine, ovaj prestižni sajam posetilo je skoro 100 hiljada ljudi, a svoje proizvode predstavilo je 700 izlagača među kojima su i Scitec Nutrition, AAEFX i mnogi drugi čiji je Pansport direktni uvoznik.

Da podsetimo, Fibo je najveći svetski sajam za fitnes, wellness i zdravlje. Svake godine u aprilu, najveća imena iz sveta suplementacije se okupe

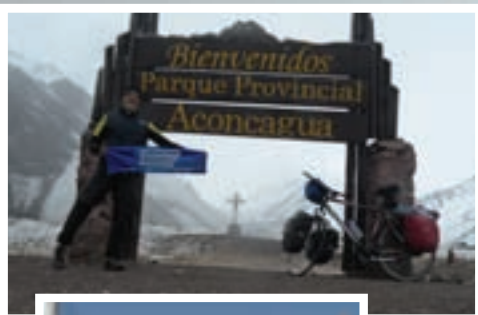
u Kelnu kako bi se upoznali sa inovacijama i trendovima za svoje teretane, wellness centre, hotele i kozmetičke salone.

Kako bismo uvek išli u korak sa svetskim trendovima, menadžment

Pansporta je posetio ovaj sajam i razmenio iskustva i kontakte sa brojnim kolegama iz celog sveta. Na ovaj način Pansport želi da unapredi svoje poslovanje, poboljša svoju uslugu i obezbedi samo vrhunski kvalitet svojim potrošačima.



PANSPOORT uz Zorana Zivlaka u avanturi kroz Južnu Ameriku



Pansport je i ovog puta odlučio da podrži Zorana Zivlaka u njegovoj biciklističkoj avanturi kroz Južnu Ameriku. Zoranova zamisao je da obiđe sve gradove u Latinskoj Americi, koji su već bili domaćini finala u najvažnijoj sporednoj stvari na svetu. Putovanje je započeo iz obalskog grada Vin del Mar, a zatim je učestvovao i u Panameričkom kupu u Valparaisu. Avanturu je nastavio trkom na 10 km zajedno sa još 25 hiljada ljubitelja trčanja.

Prvi stadion koji je posetio je Stadion Nacional u Čileu gde je odigrano finale Mundijala 1962. godine, a Jugoslavija je tad osvojila četvrto mesto.

Negde krajem aprila, kada smo finalizirali ovo izdanje Pansport biltena, Zoran je prelazio deonicu na 200 km od obale okeana do prevoja u Andima na više od 3000 m nadmorske visine, a potom je krenuo na drugu stranu tj. spuštanje u poznati vinogradarski kraj Mendoza. Prati ga surova klima, od jakog sunca do snega, vetra i temperature u minusu.

Svi mi u Pansportu željno očekujemo nove Zoranove "razglednice" i redovno ćemo ih prenositi na našem sajtu: www.pansport.eu



Zaštitni PANSPOORT HOLOGRAM na proizvodima iz Pansportovog asortimana

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



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

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

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

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

Dymtize Nutrition XPAND 2X

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



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

AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 4290 RSD
UŠTEDA: 1300 RSD

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

Ukus: mandarina-narandža

Pakovanje: 360 g

Natrol EASY C 500 mg

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

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



SUPER
PONUĐA
1390 RSD

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

Pakovanje: 225 tableta

Biotech 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

SUPER
PONUĐA
1290 RSD

Pakovanje: 500 g

SNI AMINO 4 HOUR™

Spektar amino kiselina sa postepenom apsorpcijom

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

Preporučena upotreba: Uzimati po 3 tablete dva puta dnevno.

Pakovanje: 325 tableta

SUPER
PONUĐA
3230 RSD

Scitec AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

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

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

Pakovanje: 200 tableta

SUPER
PONUĐA
1480 RSD



Scitec L-GLUTAMINE

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

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

SUPER
PONUĐA
1890 RSD

SUPER
PONUĐA
3340 RSD



Scivation XTEND

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

Xtend™ je naučno precizna kombinacija "energetskih amino kiselina" (Energy Aminos™), odnosno, amino kiselina razgranatog lanca u odnosu 2:1:1 (L-leucin, L-izoleucin, L-valin) i glutamina. Amino kiseline razgranatog lanca imaju važnu ulogu jer održavaju pozitivan balans nitrogena u organizmu, imaju antikataboličko dejstvo, sprečavaju razgradnju mišićnog tkiva i tokom treninga nadoknađuju energiju mišićima. Važna uloga ovih amino kiselina je da stimulišu rad hipofize, podstrekujući time lučenje hormona rasta, čime pomažu izgradnju telesne mase bez masti. Xtend™ 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:

<72,5 kg: 2 dozera

72,5 kg-82 kg: 4 dozera

>82 kg: 6 dozera

Bez obzira na telesnu težinu uzmite 1 porciju (2 dozera) odmah nakon treninga.

Ukus: narandža

Pakovanje: 420 g



AKCIJA
2660 RSD
Stara cena: 3980 RSD
UŠTEDA: 1320 RSD

Scitec MEGA ARGININE

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

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

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

Pakovanje: 90 kapsula



SUPER
PONUĐA
2270 RSD

Scitec 100% PURE CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

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

Pakovanje:
500 g i 1 kg

SUPER
PONUĐA
1460 RSD

SUPER
PONUĐA
2390 RSD



Natrol GINKGO BILOBA 60mg

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

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolje izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima. Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka. Ginkgo Biloba je jak antioksidant i neposredno štiti mozak, nervni sistem i kardiovaskularni sistem od oksidativnog stresa koji se naročito povećava sa starenjem, tako da je Ginkgo Biloba jedan od omiljenih suplemenata kod starijih osoba.

SUPER
PONUĐA
1990 RSD

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

Pakovanje: 200 kapsula



Natrol OMEGA 3 FISH OIL

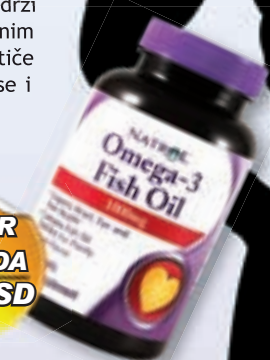
Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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
990 RSD



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

AKCIJE I SUPER PONUDE

Universal AMINO 1900

Amino kiseline iz koncentrata i hidrolizata proteina surutke, sa povećanom dozom glutamina i dodatkom vitamina B6

Universal Amino 1900 sadrži amino kiseline u di- ili u tripeptidnoj formi, koji je bolji oblik od potpuno razgrađenih proteina hidrolizata iz surutke. Amino kiseline u ovom obliku su biološki odmah raspoložive za korišćenje. Tablete su takođe visoke farmaceutske čistoće i dobijene su iz koncentrata i hidrolizata proteina surutke i zato je vidno povećan sastav L-glutamina po tableti. Vitamin B6 je dodat kao neophodan za sintezu mišićnog tkiva radi boljih efekata i još bolje apsorpcije. Proizvod je namenjen kako ozbiljnim sportistima, tako i rekreativcima.

Preporučena upotreba: uzimati jednu tabletu dnevno na prazan stomak pre obroka ili pre treninga.

Pakovanje: 300 tableta

AKCIJA
3190 RSD
Stara cena: 3670 RSD
UŠTEDA: 480 RSD



Scitec HOT BLOOD

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

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

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

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

Pakovanje: 20 g



SUPER PONUDA
150 RSD

Natrol MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata

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

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

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

Pakovanje: 60 tableta

SUPER PONUDA
1290 RSD



Scitec SELENIUM

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja

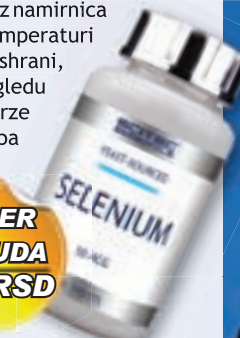
Nova multivitaminska formula My Favorite Multiple® Energizer sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja

vitamini i minerali učestvuju u metaboličkim procesima, poboljšavaju imunitet, učestvuju u formiranju krvnih elemenata, formiranju ćelijske membrane i zato što su važni za pravilno funkcionisanje organizma. Putem hrane ne unosimo sve potrebne vitamine i minerale. Najčešći uzrok toga je taj što vitamini iz namirnica gube svoju vrednost kada su izloženi visokoj temperaturi i vazduhu. Drugi uzrok su savremene navike u ishrani, uslovljene brzim načinom života, kome se, u pogledu ishrane, najlakše prilagođavamo uzimanjem brze hrane, lošeg kvaliteta. Stoga, svoju ishranu treba dopuniti multivitaminsim kompleksom kao što je My Favorite Multiple® Energizer.

Preporučena upotreba: uzimati po jednu tabletu dnevno uz obrok.

Pakovanje: 100 kapsula

SUPER PONUDA
580 RSD



Biotech HYPER MASS 5000

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

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

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

Pakovanje: 1 kg

SUPER PONUDA
1390 RSD



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

PS NAGRADNE IGRE

- zabava i motivacija

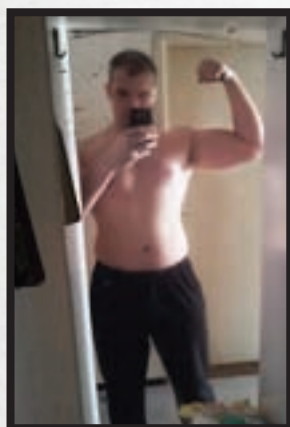
Iz meseca u mesec statistike nam pokazuju da je sve više ljudi koji prate našu Facebook stranicu, ali takođe nam se i pridružuju u diskusijama na forumu. Te brojke nas najviše usređuju i uvek nam je drago da možemo da pomognemo da razrešite neku od nedoumica koje imate u vezi sa ishranom, treningom ili suplementacijom. Naš tim je tu za vas 24 sata na dan, 7 dana u nedelji i svako od njih je spreman da svojim stručnim savetima doprinese vašem boljitku.

Ali da ne bismo bili suviše ozbiljni, tokom aprila smo odlučili da malo razbijemo monotoniju i organizovali smo nagradnu igru u kojoj je trebalo da postavite naj smešniji poster koji je u vezi sa bodibildingom. Mislim da smo ovog puta imali najoštriju konkurenciju, ali biranje pobednika je bilo pravo uživanje.

Čestitamo našem forumašu Pekiju!

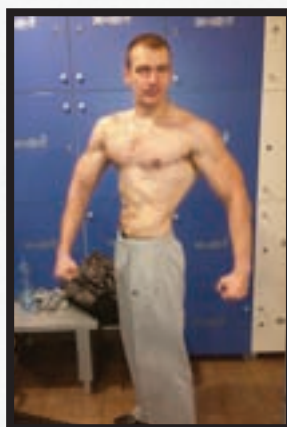


... you have to switch arms four or five times brushing your teeth to make sure you work both arms evenly.



Tokom februara, forumaši su imali malo teži zadatak. U toj nagradnoj igri mogli su da učestvuju samo oni koji su 100 % posvećeni i predani treningu i zdravom načinu života.

Zadatak je bio da nam pokažete svoje "pre i posle" fotografije. U oštroj konkurenciji pobedio je Željko Nemet, a na fotografijama je očigledno i zašto smo baš njega odabrali.



Na Facebooku je uvek aktivno. Volimo da čujemo vaše komentare i da brojimo like-ove na svakom postu. Zato i organizujemo svake nedelje nagradne igrice kako bismo vam se odužili na vernosti i to što aktivno učestvujete u kreiranju našeg timeline-a.

Kao i uvek, pobedničke pesmice i slogane prenosimo u celosti. Uživajte i mi smo!

Lazar Manojlović:

Za zdrav život i lepo telo u Pansport svrati, jer Elite Whey će se brzo rasprodati.

Goran Milanović:

Nikad briga nikad stres pijte, samo whey ekspres!

Tanja Marinović:

Ujutru se budim, bez Pansporta ludim, jer njihovi dodaci mene čine jačim.

Proteini, kreatini i amino kiseline, pre i posle treninga me dižu u visine.

Na kraju radnog dana, zadovoljan odlazim da spavam, jer Pansport je tu i mogu mirno da sanjam.



POKLON MAJICA UZ SCITEC NUTRITION PROTEINE!



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

* akcija važi dok traju zalihe

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.

NAJBOLJI MMA borci svih vremena

MMA, pomešane borilačke veštine, su svojim pojavljivanjem

na javnoj sceni pomerile standarde u borilačkim sportovima. Velika popularnost i još veća evolucija u ovom sportu su vremenom iznedrile veliki broj odličnih boraca koji su postali legendarni. Od prvog zvaničnog UFC turnira, 1993. godine, pa sve do danas, MMA ide nezaustavljivim putem, a na tom putu se susrećemo sa imenima iz celog sveta koja daju sve od sebe da postanu vrhunski borci i obeleže jedan deo svog i deo života mnogobrojne publike. Nije lako odabrati sedam boraca i proglasiti ih najboljim ikada jer je konkurencija i više nego jaka, ali u svakom slučaju se moraju pomenuti imena bez kojeg ovaj sport ne bi bio to što je danas. Pa da krenemo...

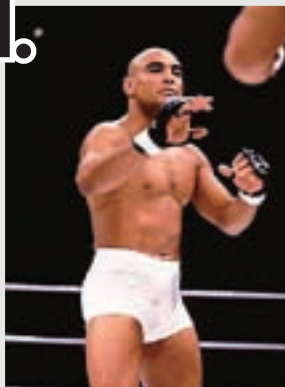
7. Mauricio "Shogun" Rua je veliko ime iz plejade brazilskih MMA boraca. Bio je jedan od najatraktivnijih boraca u PRIDE-u, gde je publiku oduševljavao svojim nožnim „soccer i stomp kikovima“. Dolazi iz muay thai i jiu jitsu akademije Chute boxe i bivši je UFC šampion u polu teškoj kategoriji. Shogun je još uvek aktivan borac i predstavlja nezaobilazan deo svetske MMA scene. Trenutni skor mu je 21-7.

6. Antonio Rodrigo Nogiera, poznatiji kao Minotauro, je još jedan legendarni borac koji i danas participira u MMA karavanu. Veliki ljubitelj japanske publike, u Pride-u je stekao veliko ime, pobedivši sve velikane ovog sporta. Minotaurova zaleđina je jiu jitsu uz čiju pomoć je završavao većinu svojih protivnika. Sa deset godina ga je pregazio kamion prilikom čega je zadobio ozbiljne povrede i proveo je 11 meseci u bolnici. Ova nezgoda je ostavila ozbiljne posledice na njegovo zdravlje, ali je Minotauro odlučno nastavio sa svojim treninzima i došao na sam vrh. Iza njega je veliki broj titula, nosilac je crnog pojasa u BJJ-u, trenutno je član UFC-a, a skor mu je 34-8-1.

5. Džordž St. Pjer je kanadski borac koji je svoje ime stekao u UFC-u. Džordž je poznat kao veliki radnik, dolazi iz Kyokushinkai karatea, a

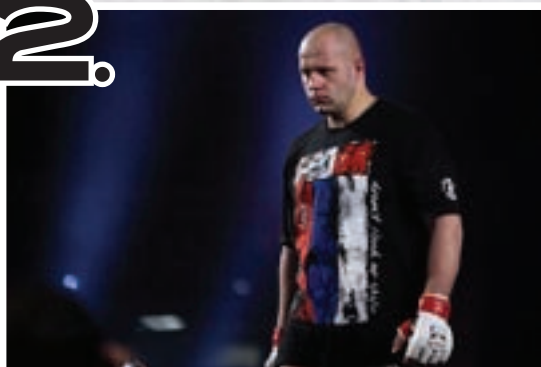
takođe je i nosilac crnog pojasa u brazilskoj jiu jitsu. U zadnjih nekoliko godina je neporažen u svojoj welter kategoriji, a poznat je po svojim sjajnim rušenjima i „ground and pound“ završnicama. Više puta je proglašavan za borca godine, a 2010. je u jednoj anketi proglašen i za najopasnijeg čoveka na svetu. Decembra, 2013. godine je objavio da se povlači iz MMA sveta i da mu treba odmor. Da li će se vratiti, ostaje da vidimo. Fight skor mu je 25-2.

1. Rikson Grejsi



Fedor Emilianenko

2.



3.

Anderson "Spider" Silva



4. Rojs

Grejsi je sin Helio

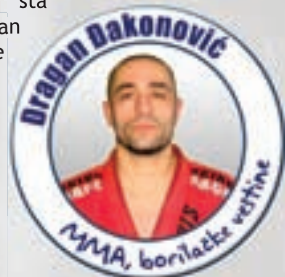
Grejsija, čoveka koji se smatra pionirima Brazilske jiu jitse i jedan od velikog broja boraca koji dolazi iz ove familije. Rojs ulazi u legendu na prvom UFC turniru, gde pobeđuje sve svoje protivnike, od kojih je bio i manji i lakši i od tada ga smatraju reformatorom borilačkog sporta. Rojs je dominacijom svoje veštine otvorio vrata velikom broju budućih boraca i otvorio novo poglavlje u svetu borilačkih sportova. Borio se na svim stranama sveta, a rukavice je ukrstio i sa sumo borcem Akebonom, koga je završio omoplatom tehnikom. Rojs je istinska legenda ovog sporta i veliki promotor koji veći deo godine provodi na putu držeći seminare širom sveta. Bio je učesnik najduže borbe na PRIDE-u, 90 minuta. Rojs je crni pojas u BJJ-u, karateu i veliki poznavalac yoge. Poslednju borbu je odradio 2007. sa Kazuši Sakurabom, a zvaničan skor mu je 14-2-3.

3. Anderson "Spider" Silva je brazilski borac koji svoj fight background ima u tajlandskom boks. Rođen je 1975. godine i bivši je UFC šampion u srednjoj kategoriji. Nosilac je najdužeg niza pobeda u UFC istoriji, 16 uzastopnih pobeda i 10 odbrana titule, koji je završen 2013. godine. Nosilac je crnog pojasa u Brazilskoj jiu jitsu, ali je najviše poznat po svojim razornim udarcima kolenima i fantastičnom kretanju unutar oktagona. Više puta je proglašavan za borca godine, a po svom karakteru, pozitivnim stavom je pravi ambasador MMA. Trenutno je član UFC karavana i borilački skor mu je 33-6.

2. Fedor Emilianenko je bivši ruski borac i po mnogima najbolji MMA borac svih vremena. Sa sambo i judo pozadinom, Fedor je izgradio svoje ime u borbama u Japanu gde je postao svojevrсна ikona. Fedor je višestruki šampion u sambou i PRIDE-u i u heavyweight kategoriji je dominirao i pobeđivao sve svoje protivnike, bez izgubljenog meča, sve do 26.06.2010. kada je izgubio od Fabricia Verduma. Razorni udarci, eksplozivnost i pokrivenost na svim poljima su krasili ovog ruskog borca koji je još jedan od primera kako se promovise i živi ovaj sport. Poslednji meč je odradio 2012. godine, pobedivši Pedra Riza, a skor koji je ostao iza njega je 34-4(1).

1. Rikson Grejsi je jedno od najvećih imena u borilačkom svetu. Jiu jitsu majstor koji je u vale tudo borbama, od Brazila do Japana, pokazao suštinu i svrhu učenja borilačkih veština. Boreći se bez vremenskog limita, pravila i bez težinskih kategorija, Rikson je sa svojih 78 kilograma pobedio svakog svog protivnika. Sa šest godina je počeo da se takmiči, od svoje petnaeste godine drži treninge, a sa osamnaest dobija crni pojas u jiu jitsu. Sa dvadeset godina pobeđuje čuvenog i 30 kilograma težeg borca Rei Zulua i upisuje svoje ime u svet freestyle borbi. Pored vale tudo borbi, Rikson se takođe takmičio i u jiu jitsu, sambo i judo borbama, gde nema nijedan zabeležen poraz. Rikson Grejsi je reprezentativan primer i pokazatelj šta predstavlja jedan fight lifestyle koji pored treninga i borbi, ima za cilj zdrav i pozitivan život.

Osssss!!!



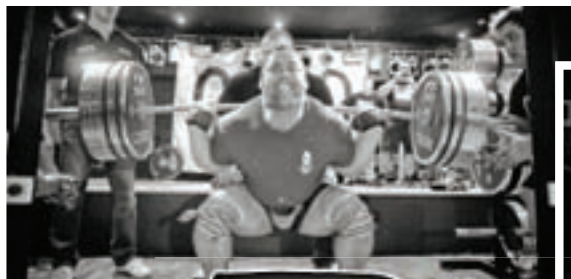
NAJBOLJI svetski POWERLIFTER-I svih vremena

Sve češće se priča i piše o powerliftingu, sportu čija je popularnost u Srbiji polako počela da raste, a za koji se mladi sve više interesuju. Od ove godine ponovo je ušao na listu sportova u našoj zemlji i pored već postojećih saveza osnovana je i Srpska Powerlifting Federacija koja je deo najveće svetske federacije IPF (International Powerlifting Federation). Zbog same prirode ovog sporta powerlifter-i spadaju među najjače ljude u svetu. Od kada je nastao ovaj sport pa do sad nekoliko ljudi je ostavilo značajan trag u njemu, a neki novi ruše postavljene granice i pišu istoriju svojim zapanjujućim rezultatima. Upoznać vas sa najvećim imenima ovog sporta i možda najjačim ljudima ikada.

Vilijam Kazmajer

Bio je svetski šampion u powerlifting-u, strongmen-u i profesionalni rvač. Tokom 1970-ih i 1980-ih godina postavio je brojne svetske rekorde u powerlifting-u i strongmen-u. Kazmajer je bio poznat po tvrdnji da je "najjači čovek koji je ikada živio" i sebe je smatrao najsajnijim takmičarem u sportovima snage. 1981. godine na takmičenju u Gruziji podigao je na bench 300 kg i tako postao prvi čovek koji je zvanično bez opreme podigao tu kilažu. Na tom takmičenju je napravio i svoj lični najveći total

Den Grin



strongman poreklom iz Amerike.

On je prvi čovek u istoriji sa totalom od 997,7 kg i prvi čovek koji je čučnuo sa 408,5 kg. U današnjici ga prati status legende powerlifting scene i smatra se jednim od najboljih powerliftera u istoriji sporta. Njegova dizanja se i dalje većinom smatraju neprevaziđenim u njegovoj kategoriji.

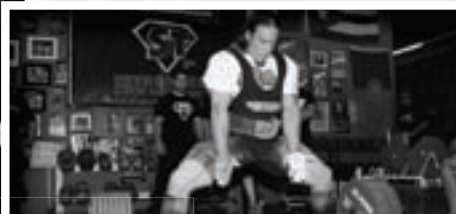
Den Grin

Den Grin je jedan od najvećih powerliftera danas. Vlasnik je svih rekorda u kategorijama do 100 kg i 110 kg. U maju 2013. godine podigavši 980 kg u totalu oborio je svetski rekord u kategoriji do 110 kg koji od 1972. godine niko nije uspeo da sruši. Samo mesec dana kasnije uspeo je da taj rekord podigne na 985 kg, tada je na čučnju podigao 382,5 kg, na bench press-u 235 kg i na mrtvom dizanju 367,5 kg. Sada njegov zvanični rekord u kategoriji do 110 kg sa steznicama za kolena iznosi 1002,5 kg, a bez steznika za kolena 920 kg.

Andrej Malaničev

Jedan od najjačih ljudi u Rusiji, a i u celom svetu je svakako Andrej Malaničev, svetski prvak u powerlifting-u i osvajač kupa titana par godina za redom.

Andrej Malaničev



Do sada je oborio više od 20 rekorda u ovom sportu i



Džon Frederik Kol



Donald C. Rajnhaut

od 1100 kg i postavio rekorde koje niko nije mogao oboriti više od 10 godina. Pored bench-a od 300 kg podigao je na čučnju 420 kg, a na mrtvom dizanju 380 kg. Kasnije je uspeo da popravi svoje mrtvo dizanje i podigne svetski rekord na 402 kg.

Donald C. Rajnhaut

Donald C. Rajnhaut je još jedan od powerlifter-a starijeg doba. Takmičar koji je četiri puta zaredom bio apsolutni svetski prvak (1973. - 1976). Postavio je sva četiri svetska rekorda (čučanj, bench press, mrtvo dizanje i total) u istom danu. Bio je prvi čovek koji je uspeo da probije 1000 kg u totalu podigavši 1088,5 kg koji su priznati po standardima i koji i danas važe za takmičenja bez opreme. Smatra se jednim od najjačih powerlifter-a svih vremena. Čučnuo je bez steznika za kolena 423,9 kg i napravio jedan od najjačih čučnjeva ikada. Njegova najbolja zvanična dizanja koja i danas malo ljudi može da dostigne su: čučanj: 423,9 kg, bench press: 275,5 kg, mrtvo dizanje: 401,6 kg.

Džon Frederik Kol

Džon Frederik Kol je bio powerlifter, olimpijski dizač tegova i

zabeležio mnogobrojne pobede. U decembru 2013. godine na svetskom prvenstvu u GPA federaciji oborio je svetski rekord u čučnju i totalu podigavši 460 kg na čučnju, 260 kg na bench press-u, 400 kg na mrtvom dizanju i ovim rezultatima napravio ukupan rezultat od 1120 kg. U istoriji ovog sporta niko pre Malaničeva nije napravio veći total. Malaničev se takmiči u teškoj kategoriji i samim tim što je aktuelni svetski prvak i rekorder smatra se najjačim powerlifter-om na svetu.

Ovo su imena samo nekih od najjačih ljudi koji su svoju snagu odlučili da demonstriraju kroz powerlifting i napravili ili i dalje prave sjajne rezultate koji će se dugo pamtili. Zato trenirajte jako, sa puno motivacije i želje za uspehom i jednog dana možda se i vaše ime nađe na listi najjačih ljudi sveta.



LIČNI TRENER – zašto o bože, zašto?

Znate onu staru narodnu? Svaki cigan svoga konja hvali. E u ovoj priči sam ja i cigan i konj. Pošto sam po opredeljenju lični trener, a ovo je članak koji bi trebalo da vam objasni zašto je dobro imati ličnog trenera... kažem vam i cigan i konj. Pre nego što nastavim sa hvalospjevima o trenerima, moram da vas upoznam sa novosadskom uličnom terminologijom za bilo koje treće lice - gari. Gari je isto što je batica u Beogradu. Gari će nam pomoći da ilustrujemo ovu cigan/konj priču. Tako postoji moj gari, tvoj gari i tamo neki gari. Ovaj poslednji je naš gari. Dakle tamo neki gari odluči da je vreme da se nabilduje ili ti dovede u formu jer ne želi baš previše da se nabudži nego onako kao Đoković, ali ne kao Nadal. Iz nekog razloga je Nadal nabudženiji od Đokovića ili sam samo to ja tako shvatio. Tako gari dolazi u teretanu i naravno pročitao je ceo internet i zna tačno kako da postigne Đokoviću sličan izgled. Uvek sam se pitao da li je Đoković isto tako došao jednog dana na teniski teren i rekao: "Aj gari daj reket i tu lopticu da ju Novak ožeže", i tako postao najbolji na svetu? U teretani ovo nije ništa novo. Samo što još niko nije postao najbolji na svetu. Sad ćemo da vidimo kako jedan trener može da pomogne našem gariju i na šta sve gari treba da obrati pažnju kada se napokon opameti i nađe ličnog trenera?



Zašto lični trener? Zato što ste početnik. Nema te osobe na svetu koja se rodila naučena. Ovo pravilo važi za sve u životu pa tako i u treningu u teretani. Lični trener je tu da vas uputi u osnove treninga koje idu dalje od samog pukog vežbanja. Ove osnove podrazumevaju promenu čitavog životnog stila kroz pravilnu ishranu, odmor i generalno održavanje zdravlja čitavog tela. Lični trener je neko ko će vas naučiti neke nove stvari. Ukoliko je trener dobar daće vam savet kako da uklopite trening u svoj dan ili kako da unapredite svoju ishranu, a

da vam to ne oduzme pola života. Iskusan trener je isprobao ovakve stvari nebrojeno puta i zna šta radi, a šta je gubljenje vremena. Dobar lični trener je neko ko ume objektivno da sagleda vašu situaciju. Koliko god ljudi bili motivisani na početku i verovali da mogu ostvariti zacrtane ciljeve u zamišljenom roku, moje iskustvo je da su ti ciljevi obično nerealni i potrebno je da neko nepristrasan da svoje mišljenje.

Trener je isto što i terapeut! Razmišljao sam da pokrenem ovu vrstu usluge kod ljudi pod velikim stresom jer fizičko vežbanje stvarno mnogo pomaže, a još kad imate nekoga kome možete da se izjadate i izbacite iz sebe negativne emocije, rekreacija postaje idealna za zdravo telo i zdrav duh. Ne bi mi verovali kada bi vam pričao koliko se posao ličnog trenera svodi na psiho terapiju. Neki ljudi odu u kafanu i jadaju se konobaru i to je super, ali ako ne pijete alkohol, lični trener je sledeća opcija, a košta daleko manje. I na kraju, dobar trener je uvek u stanju da vam stvori rezultat koji ste zamislili u svojoj glavi. Jeste da nema trenera koji će od našeg garija da stvori Đokovića, ali trebalo bi da ume da vas pokrene i dotera do maksimuma vaših ličnih mogućnosti.

Međutim, ovde se javlja jedan drugi problem - kako prepoznati dobrog trenera? Daleko je lakše prepoznati dobrog trenera nego naći jednog takvog u svojoj blizini. Sve što treba da uradite je da potražite neku referencu rada tog trenera. Ukoliko vam trener pokaže fotke ljudi sa kojima je radio ili vas uputi na osobe sa kojima je radio i oni potvrde njegov kvalitet, svaka sumnja pada. U suprotnom evo kako bi naš gari trebalo da izabere svog trenera?

Da li lični trener mora da bude sertifikovan? Ovo je pitanje koje svima prvo pada na pamet. Sasvim je logično jer ako je završio neku školu za taj posao trebalo bi da je posvećen tome. Moguće, ali ne mora da znači. Bar kod nas smo svedoci bezvrednosti diplome, a sa takvom situacijom sertifikat ličnog trenera tek ne znači ništa posebno. Recimo da je sertifikat samo jedan plus, ali nikako osiguranje da taj lični trener ume da nauči našeg garija bilo čemu. Takmičar u bodybuilding-u ili čak trener koji radi isključivo sa takmičarima takođe nije dobra opcija. Jeste da ta osoba zna sve o ishrani, treningu i samim time najbolji način da dođete u formu. Problem je što su profi treneri navikli da rade sa visoko motivisanim individuama i takmičarima koji su spremni da daju svoj maksimum bez obzira na to da li će neke druge sfere života da se zapostave. Od ovakvih trenera se može dosta naučiti, ali retko kada imaju toleranciju prema običnim smrtnicima kao što je naš gari.

Dobar lični trener mora znati kako da izađe na kraj sa svakom situacijom.

Neki od nas moraju da rade po 12 sati dnevno ili čak noću. Neki nemaju jak apetit, a neki ne mogu da stanu da jedu. Neki bolje podnose određene vrste treninga, a drugi opet ne mogu da svare određene namirnice. Samim tim trener mora biti dovoljno iskusan da zna načine kako da prevaziđe ove prepreke.

I na kraju ne treba vam trener zauvek. Njegova uloga je da vas nauči osnove, da vas osposobi za dalji samostalni trening i da vas povremeno sasluša kako kukate o svom životu nasušnom. Kada za to dođe vreme slobodno ga izvedite na piće i recite da je gotovo.



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

SCITEC
NUTRITION™

VEŽBAJTE I KOD KUĆE



Ako nemate vremena za odlazak u teretanu vežbajte bar pola sata kod kuće. Bilo kakva fizička aktivnost u toku dana značiće puno za vaš organizam i vaše telo. Fizička aktivnost podstiče niz pozitivnih reakcija: smanjenje stresa, trošenje kalorija, poboljšavanje stanja i kapaciteta kardiovaskularnog sistema. Pokušajte da uz vežbe ukombinujete i neku laganu šetnju. Idite peške gde god možete. Vežbanje uvek započnite nekim laganim zagrevanjem: hodanjem, skakanjem u mestu, razgibavanjem svih zglobova, mišića vrata, zglobova ramena, laktova, kukova, kolena. Od vežbi možete raditi, čučnjeve, iskorake, čučnjeve na jednoj nozi, sklekove, most...

Čučnjevi - Postavite stopala u širini ramena, prsti blago okrenuti prema spolja, ruke ili iza glave ili ispružene ispred tela. Spustite se što niže ispod nivoa gde su natkolenice paralelne sa podom i vratite u početni položaj. Trudite se da zadnjicom idete nazad i da vam kolena ne prelaze vrhove prstiju. Kao težu varijantu možete raditi čučanj na jednoj nozi.

Odnosno jednu nogu savijete u kolenu i oslonite na stolicu krajem stopala i spuštate se tako da vam natkolenica noge koja je na zemlji bude paralelna sa podom.

Sklekovi - Lakša varijanta podrazumeva da su vam noge savijene u kolenima tzv. ženski sklekovi. Ruke postavite ispod ramena, zategnete telo i spuštate se sve dok gotovo grudima ne dodirnete pod i vraćate nazad dok ne ispravite ruke. Teža varijanta sa ispravljenim nogama tzv. muški sklekovi. Možete raditi i varijantu gde će vam noge biti postavljene na neku stolicu ili klupu.

Iskoraci - Iz stojećeg položaja iskoračite jednom nogom napred. Butina

prednje noge treba da bude paralelna sa podom, a zadnja da skoro dodirne pod. Zatim se vraćate u početni položaj. Telo mora zadržati uspravan položaj. Veći iskorak baca akcenat na zadnjicu, a kraći na kvadriceps.

Most - Ležite na leđa sa rukama pored tela i savijenim kolenima. Podignite zadnjicu od poda oslanjajući se na stopala. Zadržite se nekoliko sekundi u tom položaju i zatim polako

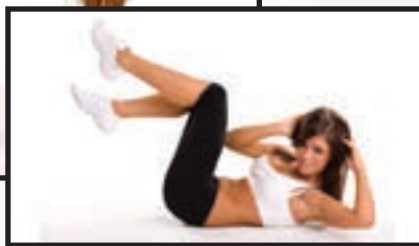
spuštajte karlicu. Možete raditi i varijantu gde će vam stopala biti podignuta na stolicu ili neku klupu. Na ovaj način se više aktivira zadnja loža nego kod klasičnog mosta.

Zadnji sklekovi - iskoristiti stolicu ili klupu. Postavite dlanove na ivicu klupe i spuštate se naniže savijajući laktove, a zatim podižete opružajući podlaktice. Možete raditi u tri varijante - najlakša sa savijenim kolenima, malo teža sa ispravljenim nogama i najteža sa nogama podignutim na stolicu ili klupu.

Klasični trbušnjaci - Legnete, noge savijete u kolenima. Ruke stavite iza glave i podižete gornji deo tela dok se lopatice ne

odvoje od poda pa vratite u početni položaj. Možete raditi i varijantu sa podignutim nogama gde su natkolenice u vertikalnoj ravni.

Ovo su samo neke od vežbi koje možete praktikovati i u kućnim uslovima. Imajte na umu da ovakav način vežbanja treba da praktikujete samo u izuzetnim danima ako nemate vremena da odete u teretanu. Da biste svoje telo doveli do željene forme ipak je neophodan trening sa opterećenjem.



Primena i značaj vežbanja u teretani u bavljenju drugim sportovima

Šta je sa sportistima koji se rekreativno ili profesionalno bave nekim individualnim ili kolektivnim sportovima? Da li će im veliki biceps ili latisimusi pomoći da bolje igraju fudbal ili košarku? Da li će bolje trčati ili plivati, ako podižu što veću težinu na benč presu?! Svaki sport u svom postojanju ima potrebu za snagom, silom, brzinom, agilnošću, koordinacijom, mišićnom izdržljivošću, aerobnom izdržljivošću, fleksibilnošću, kondicijom i shodno tome trening u teretani mora biti planiran i dizajniran i prilagođen individualnim potrebama sportiste. Potreba za razvojem fizičkih sposobnosti kao što su mišićna snaga i izdržljivost radi poboljšanja sportskih rezultata, danas u sportu predstavlja opšte prihvaćen koncept.

Kod dizajniranja trenažnog programa trebalo bi obratiti pažnju na brzinu pokreta, redosled vežbi, gustinu treninga u danu ili nedelji, intenzitet, oporavak itd.

U nekim sportovima kao što su bejzbol, tenis, bacanje koplja dominantno je angažovan gornji deo tela. U fudbalu, biciklizmu naglašen je razvoj donjih segmenata tela, dok kod američkog fudbala ili veslača dolazi do većeg razvoja prednje strane odnosno zadnje strane tela. Primeri jednozglobnih vežbi u ovom programu bi bili recimo opružanje potkolenice-



šutiranje, pregibi potkolenice u ležećem položaju, aduktor i abduktor mašina, zatim imamo višezglobne vežbe čučanj, iskorak, iskoraci na stepenicama, nožni potisak, potisak iza glave iz stojećeg stava.

U većini borilačkih sportova zahteva se efikasan transfer sile da bi se postiglo maksimalno ubrzanje gornjih ekstremiteta.

Ovaj prenos sile je usko vezan za centralnu stabilnost i neki od primera vežbi za razvoj centralne stabilnosti su trbušnjaci, potisci bučicama ležeći, obrnuti pregib trupa, podizanje kukova, veslanja sedeći, opružanje leđa, hiperekstenzija, pregib trupa sa ispruženim rukama, bočni pregib trupa, rotacija kuka.

Kada je reč o aerobnoj sposobnosti, u teretani se ti treninzi se izvode na trakama, steperima, simulatorima skijanja, AMT mašinama koje su dizajnirane da pomognu sportisti da poboljša kondiciono stanje. Naravno postoje sportisti koji moraju svoj procenat telesnih masti svesti na minimalne vrednosti predviđene za dati sport i u ovome im mogu takođe pomoći ovi trenažeri.

Ukratko, ovo je samo jedan mali deo od onoga što sportisti mogu da rade u teretani, tako da je bitno i da opšta populacija shvati da je fitness, odnosno teretana, mesto gde na prvom mestu bi trebalo da se bavimo zdravljem opšte populacije i naravno sve vrste ovakvih treninga nisu moguće bez edukovanih personalnih trenera kao i tima stručnjaka za kondicioniranje sa vrhunskim lekarima iz domena sportske medicine.



Igor Mitjev i Nebojša Grujić

Vidimo se na Olimpijadi 2016.

Kajakaški dvojac Kanu-kajakaškog kluba Vojvodina iz Novog Sada za PANSport bilten ispričali su nam više o brojnim takmičenjima i planovima za naredni period



Prvi kajakaški klub Royal Canoe Club osnovan je u Engleskoj još davne 1866. godine, a prva regata je održana je godinu dana potom 1877. na Temzi. Ne postoje tačni podaci kada je ovaj sport zaživeo i u Srbiji, ali opšte je poznato da u prethodnom periodu naši kajakaši nižu velike uspehe. U nekom od prethodnih brojeva Pansport biltena upoznali smo vas sa sestrama Moldovan koje su uspele da dovedu i do Olimpijskih igara, a ovog puta predstavljamo vam Uroš Mitjeva i Nebojšu Grujića, članove Kanu-kajakaškog kluba

Vojvodina iz Novog Sada, koji su nanizali broje medalje, ali po rečima njihovog trenera, za ovu dvojicu momaka će se tek čuti...

Učestvovali smo na prvenstvu Evrope za mlađe seniore gde smo osvojili srebrnu medalju, a zatim u Kanadi na svetskom prvenstvu, u avgustu 2013. smo takođe osvojili srebro na svetskom prvenstvu.



Te dve trke su bile gotovo identične, obe smo izgubili od ruske posade. Takođe, učestvovali smo i na svetskom kupu za starije seniore u Segedinu gde smo osvojili bronzanu medalju.

Može se reći da su ovo i vaši najveći uspesi u dosadašnjoj kajakaškoj karijeri, s tim da je trka u Segedinu ustvari bio debi u seniorskim nastupima:

Upravo tako, počeli smo da se spremamo godinu dana pre ove trke, kada smo uzeli zlatnu medalju na međunarodnoj regati u Slovačkoj i bili smo 10. na prvenstvu Evrope za mlađe seniore. Posle toga, počeli smo sa ozbiljnijim pripremama za seniorske nastupe i postigli još bolje rezultate.

Koliko dugo se bavite kajakom?

Igor: Ja sam u kajaku od jedaneste ili dvanaeste godine, ali poslednje četiri godine sam počeo ozbiljnije da se bavim ovim sportom i mogu da kažem da sam se tek tada skroz posvetio treninzima i napretku.

Nebojša: Ukupno šest godina se bavim kajakom, znači tu negde od 15. - 16. godine.

To i nije toliki dug period s obzirom na to kolike ste uspehe do sad postigli.

Imamo još prostora. Pravi uspesi će tek doći. Sada smo tek dve godine u ozbiljnim pripremama u seniorskoj konkurenciji. Takmičimo se i u konkurenciji do 23. godine i stvarno u trkama preovlađuju samo nijanse. Tek sad stvaramo prostor za još bolju formu i za nove medalje.



Pored uspeha u sportu, vas dvojica ste i dobri studenti.

Nebojša: Ja sam na četvrtoj godini DIF-a, ostalo mi je još četiri ispita do diplome. Zadovoljan sam kako se snalazim na fakultetu, bilo je malo teško uskladiti i dva treninga i obaveze na fakultetu i učenje, ali ipak sam uspeo da sve to iskombinujem.

Igor: Ja sam prva godina na medicini. Snalazim se dobro, ponekad je previše obaveza, ali uz dobru volju i mnogo odricanja sve se da postići.

Sledeće takmičenje je u Milanu...

Nedelju dana pre Milana, idemo u Bačku Palanku gde će se održati Kup Srbije koje je ujedno i kvalifikaciono takmičenje za naredna međunarodna takmičenja. Zatim sledi svetski kup u Milanu, koji je faktički proba takmičenja, a tri nedelje posle idemo na svetski kup u Segedinu koji će ujedno biti odlučujuće takmičenje za to ko će nastupiti u seniorskoj konkurenciji.

Koliko sati dnevno posvetite treningu?

Skoro puno radno vreme nam ode na trening, ponekad čak i 6 do 7 sati dnevno. Pored treninga na vodi tu je i zagrevanje i istezanje, zatim i trčanje, a onda na kraju i trening u teretani. U zavisnosti od perioda priprema i godine razlikuju nam se i treninzi. U pripremnom periodu su treninzi duži vremenski i obuhvataju više

KOJI SU VAŠI OMILJENI SUPLEMENTI KOJE KORISTITE?

Uvek protein. Bez toga ne može da prođe ni jedan dan. Od amino kiselina, naravno BCAA i glutamin, a pomognu nam dosta i beta alanin i kreatin.



stvari: suvi trening, trening na trenažerima, trčanje, nekad i na bazenu, teretani. U takmičarskom periodu treninzi su intenzivniji, ali kraći i baziraju se uglavnom samo na veslanju uz kratak trening u teretani.

Mnogi ljudi koji nisu dovoljno upoznati sa ovim sportom mešaju veslanje i kajak, možete li mi reći koje su to osnovne razlike između ova dva sporta?

Osnovna razlika između ova dva sporta je što se veslači kreću unazad, tj. ulaze leđima u cilj, dok se mi krećemo ka napred, kako je i prirodno. Drugo, za tehniku kajaka, snaga nogu je veoma bitna, ali nije presudna, dok je njima većina snage zaveslaja u nogama i leđima. Kajakaši najviše koriste kose trbušne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa.

Kako ste uopšte počeli da se bavite kajakom?

Igor: Ja sam počeo da se bavim kajakom igrom slučaja. Kad sam bio mlađi, po uzoru na starijeg brata.

Nebojša: Kao mali sam trenirao vaterpolo, nekih sedam godina, ali pošto se nažalost bazen u Šapcu zatvorio, ja sam ostao u nedoumici šta dalje da treniram. Posle razgovora sa tatom, koji je ranije trenirao kajak i koji mi je preporučio ovaj sport. Posle nekoliko treninga, shvatio sam da se tu i pronašao i da želim da nastavim sa treningom.

Da li su i vama, kao i drugim sportistima jedan od ciljeva Olimpijske igre?

Naravno. Zato i treniramo. Taman imamo još dve godine da to i postignemo. Najviši cilj je naravno medalja na Olimpijadi, ali pre toga se mora učestvovati.



**SUPER
PONUDA
2430 RSD**

**BETA
ALANINE
POWDER**

- » Poboljšava performanse
- » Obezbeđuje više snage i izdržljivosti
- » Jači trening

PROLAB

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

**TWINLAB®**

SILYMARIN



NOVO!!!
1260 RSD

- » biljni ekstrakt sa moćnim svojstvima za čišćenje jetre
- » pomaže zdravlju i funkciji jetre
- » koristan i u slučajevima toksičnosti (alkohol, nedozvoljene supstance)
- » stimulise proizvodnju proteina neophodnih za izgradnju novih ćelija i regeneraciju oštećenih tkiva u jetri
- » pomaže u smanjenju efekata alergija

Jetra je organ koji se nalazi u gornjem desnom delu trbuha i od izuzetnog je značaja u organizmu. Neke od najbitnijih njenih uloga su sinteza proteina plazme, uloga u koagulaciji (zgrušavanju) krvi, detoksikaciona funkcija (eliminacija ili detoksikacija - odbrana organizma od mnogobrojnih toksičnih materija), uloga u stvaranju žuči, produkciji hormona, metabolizmu bilirubina i pretvaranju šećera u glikogen kojeg skladišti. Jetra je takođe odgovorna za hemijske procese vezane za mnoge vitamine i nutrijente kako bi oni mogli biti iskorišćeni

u telu. Uzimanje određenih lekova, alkohola, droga ili drugih nedozvoljenih supstanci može ugroziti zdravlje jetre. Današnji način života izlaže telo svakodnevno štetnim supstancama koje su toksične, što predstavlja dodatni teret za jetru. Zdrava jetra je stub za celokupno čovekovo zdravlje.

U Evropi i Aziji, biljni ekstrakti su se koristili vekovima za održanje opšteg zdravlja, pa tako i za zdravlje jetre. Efektivnost ovih biljnih ekstrakata je potvrđena i danas mnogobrojnim istraživanjima i kliničkim studijama. Biljke koje se koriste za zdravlje jetre uglavnom sadrže antioksidante, sastojke za regeneraciju ćelija jetre, lučenje žuči i dr. Zaštita jetre nije bitna samo zbog same jetre već i zbog celokupnog telesnog zdravlja i vitalnosti organizma.

Silymarin je glavni aktivni sastojak ekstrakta gujine trave ili mlečnog čkalja. Silymarin je jedinstvena mešavina bioflavonoida i antioksidanata koji učestvuju u borbi protiv štetnih slobodnih radikala. Naučna istraživanja pokazuju da suplementacija silymarin-om može značajno uticati na funkciju jetre. Pored toga, zdravije ćelije jetre. Silymarin utiče i na

Twinlab je u svom proizvodu objedinio ovaj bioflavonoid zajedno sa bioflavonoidima citrusa za pogodnosti. Twinlab-ov Silymarin ekstrakt je čistoće.

Preporučena doza silimarina je 70 mg tri puta na oštećenom jetrom mogu uzimati i veću dozu uz Trudnice i dojilje takođe treba da se konsultuju lekarom pre uzimanja ovog preparata.

Prema rezultatima istraživanja i kliničkih studija, poboljšanje može da se očekuje posle 8 - 12 nedelja upotrebe. Kada dođe do poboljšanja, doza se smanjuje. Gujina trava je bezbedan preparat i nema utvrđenih neželjenih dejstava.



j e d i n s t v e n i
dodatne nutritivne
najvišeg kvaliteta i

dan, dok osobe sa
konsultaciju lekara.
sa svojim

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

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/nutricionista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



MUSCLE PHARM

ZA BOLJI TRENING I FIT IZGLEL



Izbora na Pansport policama ima dosta, ali danas gledamo prednosti novog brenda - Muscle Pharm. Pored kompanija koje su već decenijama na tržištu, Muscle Pharm se veoma brzo pozicionirao kao lider u industriji. Prve godine kada su izašli na tržište proglašeni su za najuspešniju novu liniju proizvoda u industriji sportske suplementacije. Od svog pojavljivanja na tržištu Muscle Pharm je jedan od najprimećenijih brendova u svetu, a sada napokon možemo i mi da ga testiramo i proverimo da li su sve ove priče i istinite.

Uvek sam bio veliki zagovornik upotrebe kreatina. Bilo da je u pitanju dodavanje mišićne mase ili skidanje sala - kreatin je uvek dobra ideja. Dodavanjem L-Carnitine u kombinaciju može biti dobar početak u procesu skidanja viška kilograma, a da se pri tome ne izgubi sav teškom mukom stečen napredak. Muscle Pharm je ponudio ova dva stara i proverena proizvoda u skroz novom svetlu i daleko naprednijim formulama koje naziva Creatine Complex i Carnitine Core.

MP Creatine complex je kombinacija pet vrsta kreatina nove generacija kao što su Creatine nitrate koji se najlakše rastvara u vodi i ne ostavlja onaj dobro poznat ukus peska u ustima. Creatine AAB (alpha-amino-n-butyrate) koji pored toga što se jako teško izgovara može da potpomogne sintezu proteina i samim time utiče na očuvanje i izgradnju nove mišićne mase. Dicreatine malate i creatine

energiju sportistima na dijeti.

Više energije znači više treninga, više sagorelih kalorija i više osmeha na našem licu kada vidimo te trbušnjake u ogledalu. Dodavanjem ketona maline u kombinaciju samo uvećava već pomenute efekte i pored toga dobro je za vaše zdravlje.

Carnitine Core je takođe kombinacija više vrsta amino kiselina L-Carnitine (N - Acetyl - L, L-tarate, Propionyl-L-Carnitine) i sve ove vrste rade sinergično na tome da omoguće što efikasnije i brže sagorevanje masti. Kako ne bi bilo da vam prodajemo maglu kroz dobro upakovanu priču moram da napomenem kako to u svetu



NOVO!!!
2290 RSD

nas komplet laika funkcioniše L-Carnitine kao sagorevač masti. Primetio sam da se dosta ljudi buni kada se samo pomene reč sagorevač masti. Kroz misli prolaze razne slike dugačkih špriceva sa iglama koje ubrizgavaju neonski zelenu tečnost u subjekta koji se grči na podu u bolovima. Šalu na stranu, sagorevači su daleko bezbedniji i prirodniji opcija, a L-Carnitine zvanično spada u najpitaniju opciju.

Ovo "najpitaniju opciju" su ljudi malo pogrešno shvatili i L-Carnitine proglasili za sagorevač koji uzimaju početnici. Ovo naravno nije ni blizu istine. L-Carnitine je amino kiselina u svom L obliku i tačno je da sagoreva masti i potpomaže njihovo korišćenje za energiju. To je činjenica dokazana i potvrđena u praksi. Kao i svi ostali sagorevači ni ovaj ne radi mnogo kad se ne kombinuje sa kvalitetnom ishranom i napornim treninzima. Čak bih rekao da L-Carnitine kao bezstimulansni sagorevač radi samo ako se proces sagorevanja sala već odvija i tada L-Carnitine dolazi do svog punog izražaja.

Muscle Pharm nam je ponudio dva stara i dobro proverena proizvoda sa garantovanim efektima i formulisao ih u jednu novu formulu koja predstavlja budućnost sportske suplementacije danas.

magnesiumchelat imaju mnoštvo benefita i za nas najbitnije to što omogućava izbegavanje faze punjenja tako što se lakše i više apsorbuju u organizmu i zadržavaju u ćelijama. Peta i poslednja vrsta kreatina je naravno monohidrat bez koga je svaki kreatinski proizvod sasvim beskoristan.

Kao što već napisah Muscle Pharm je kompanija sa novim tehnologijama i ovdje to nije izuzetak. U kombinaciji sa ovih pet vrsta kreatina dodat je klinički preporučen Cinnulin PF, supstanca koja povećava apsorpciju svih pet vrsta kreatina i dovodi ih direktno u vaše moćne mišiće kako bi porasli u svim nam na oko prijatne džombe.

Carnitine Core je Muscle Pharm-ov odgovor na pitanje sagorevača masti bez dodatnih stimulansa poput kofeina. Ovo je ujedno i jedini izbor za ljude koji su hipersensitivni na stimulanse, a ulaze u fazu skidanja viška kilograma. Carnitine Core ne samo da potpomaže sagorevanje sala nego i dodatno mobilizuje trigliceride da se koriste za preko potrebnu



NOVO!!!
2230 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.

CARNI-FX
CARNI
X



**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

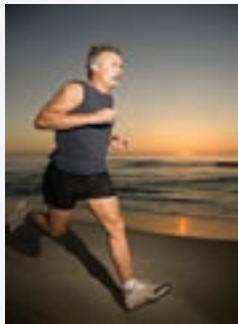
**SUPER
PONUDA
1860 RSD**

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

**SCITEC
NUTRITION**

Preporučeno

Zdravi i vitalni uz NATROL Cholesterol Balance



U današnje vreme svakodnevno se susrećemo sa terminom holesterol. Mali broj ljudi nije čuo za holesterol, a usled lošeg načina života, veliki broj, nažalost, ima problema sa istim. Holesterol je najprostranjeniji sterol u organizmu.

Najveći deo holesterola nastaje u jetri, a do njegove sinteze može doći i u sluzokoži creva i nadbubrežnim žlezdama. Odatle se putem krvotoka transportuje do ćelija organizma. Ustanovljeno je da oko 2/3 holesterola nastaje sintezom u organizmu, a 1/3 se unosi sa hranom. S obzirom na to da ga organizam stvara u velikim količinama, dovoljno je putem ishrane uneti 150-300 mg dnevno. Usled nepravilne ishrane,

više od 50 odsto stanovništva ima problem sa povećanim holesterolom, koji je veoma bitan faktor rizika u oboljenju krvnih sudova i srčanog mišića.

Nivo holesterola nije dobar ni kada je iznad ni kada je ispod normale. Trebalo bi ga održavati u granicama normale, a u tome nam puno može pomoći i Natrolov proizvod holesterol balans. Sam naziv proizvoda nam govori o tome čemu je namenjen - dovodi holesterol u stanje balansa. Ovaj proizvod je na bazi koncentrata fitosterola i citrusa pektina.

Pektini imaju ulogu da otežaju apsorpciju masti, a fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol.

Prilikom apsorpcije hrane, fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam.

Holesterol se koristi i tokom balansa može da niskokalorične dijeta jer se fitosteroli u organizmu ponašaju kao holesterol.

To znači sledeće: jetra, testisi i kora nadbubrežne žlezde mogu da ga koriste kao sirovinu za proizvodnju hormona.

Fitosteroli se, takođe koriste za lečenje uvećane prostate. Smanjuju bol, osećaj gorenja i normalizuju pražnjenje mokraćne bežike.

Pansport i Natrol vam nude dobar proizvod u regulaciji nivoa holestrola u krvi. Holesterol balans je efikasan način za rešavanje ovog problema, a u ponudi je pakovanje od 60 tableta. Jedna tableta sadrži 120 mg beta-sitosterola, 60 mg kampesterola, 40 mg stigma sterola i 30 mg pektina citrusa iz voća. Ovaj suplement se upotrebljava tako što uzimamo po jednu tabletu neposredno pre svakog jela. Ako se koristi u lečenju prostate onda uzimajte jednu tabletu na prazan stomak. Holesterol je izuzetno bitan za funkcionisanje ljudskog organizma i mnogi lekari ga smatraju najjačim antioksidantom u telu. Pretpostavlja se da je kod pola bolesnika s povišenom količinom holesterola u krvi uzrok nepravilna ishrana, a kod ostalih genetska predispozicija. Najbolji način održavanja zadovoljavajućeg nivoa holesterola je uravnotežena i raznovrsna ishrana. Holesterol Balance je tu da vam pruži dodatnu i efikasniju pomoć u regulisanju holesterola i pruži vam bolji i zdraviji život.



**AKCIJA
490 RSD**
Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 500 RSD



Sastojak	Sadržaj po dozi (2 tablete)
Fitosteroli	600 mg
- Beta Sitosterol	240 mg
- Kampesterol	120 mg
- Stigmaterol	80 mg
Kompleks pektina iz citrusa	60 mg
*Preporučeni dnevni unos nije ustanovljen	
Ostali sastojci: sredstva protiv zgrudavanja: celuloza, stearinska kiselina, silicijum-dioksid, magnezijum-stearat, metilceluloza, stabilizator: unakrsno-vezana natrijum-karboksimetilceluloza, humektant: glicerol.	

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.



Isostar Power Tabs & Isostar Energy gel

Rešenje „na dohvat ruke“ za brzu rehidraciju i obnovu energije

Pravilna hidratacija je nezaobilazni deo svake sportske aktivnosti. Do dehidracije može doći usled pojačanog znojenja, tj. sportske aktivnosti ili fizičkog rada ili usled povećane temperature i nedovoljnog unosa tečnosti. Dehidracija dovodi do smanjenja sportskih performansi i negativno se odražava na mnoge telesne funkcije. Kako bi se izbegla dehidracija, neophodno je unositi velike količine tečnosti - pre svega, vode, kako u toku dana tako posebno i pre, u toku i nakon aktivnosti.

Međutim, kad su sportske aktivnosti u pitanju, posebno aktivnosti poput trčanja, biciklizma, planinarenja, plivanja i drugih aktivnosti poput sportova izdržljivosti, voda često nije dovoljna. Razlog za ovo je taj što se znojenjem ne gubi samo voda već i važni minerali. Voda nije u skladu sa telesnim tečnostima, odnosno ima manju osmolarnost nego krvna plazma što znači da se brzo izlučuje mokraćom i za sobom povlači deo minerala. Za razliku od vode, izotonični napici omogućavaju bolju hidrataciju iz razloga što sadrže i ugljene hidrate i elektrolite u tačno određenoj meri, koji omogućavaju da se voda „veže“ u organizmu i da se telo znatno brže i bolje rehidrira, posebno u slučajevima kada je gubitak putem znoja veliki.

Nekada davno, biciklisti su nosili šećer i vodu u toku aktivnosti, dok su drugi biciklisti nosili so i vodu. I jedni i drugi su isticali pozitivna dejstva svojih napitaka i nije se moglo utvrditi ko je više „u pravu“. Međutim, nijedno ni drugo rešenje nije bilo idealno. Upravo odatle je i potekla ideja za izotoničnim napicima koji sadrže i jedno i drugo, u precizno određenoj količini koja je potrebna našem telu; proste ugljene hidrate, natrijum, vitamin C, vitamin B1 i dr. Oni nisu ni suviše blagi ni suviše koncentrovani već su u potpunoj ravnoteži sa telesnim tečnostima i omogućavaju optimalnu rehidraciju.

Izotonične napitke je najbolje piti u toku aktivnosti, a može i pre i nakon aktivnosti. U slučaju dugotrajne sportske aktivnosti **t r e b a** kombinovati vodu, izotonične napitke i po potrebi - gelove i energetske barove.

Isostar je jedan od najpoznatijih brendova kada su u pitanju proizvodi za hidrataciju, povećanje energije i izdržljivosti. Isostar PowerTabs je novo, praktično rešenje za nadoknadu tečnosti i energije koje možete poneti lako bilo gde sa sobom - samo rastvorite 2 šumeće tablete u 0,5 l vode i Vaš napitak je spreman! Isostar je izuzetno osvežavajućeg ukusa.

Isostar gel je koncentrovani izvor energije koji lako i brzo obnavlja energiju za vreme aktivnosti poput trčanja, vožnje bicikla, maratona, trke, takmičenja i dr. Gelovi brzo obezbeđuju glukozu krvotoku i predstavljaju lako probavljivu formu ugljenih hidrata.

Energetski gelovi su, zapravo, koncentrovani energetske napici. Stoga treba da se uzimaju zajedno sa vodom (telo je potrebna voda da bi razložilo

ugljene hidrate). U suprotnom, opet može doći do dehidracije.

Što se tiče količine i uzimanja gelova, uvek je najbolje da se držite preporuke proizvođača. Kao okvirnu procenu, uzimajte 1 g ugljenih hidrata po kilogramu telesne težine po satu. Npr, trkač od 70 kg može da apsorbuje 70 g ugljenih hidrata posatu. Energetski gel, po svakom satu trke, može biti efikasan način upotpunjavanja potreba za ugljenim hidratima. To takođe zavisi i od toga da li uzimate izotonične ili energetske napitke. Ako uzimate, na primer, 40 g hidrata kroz 500 ml energetskog napitka, jedan dodatni gel sa 25 g će vas dovesti do cilja od 70 g.

Svakako imajte na umu da postoji limit koliko ugljenih hidrata vaše telo može da apsorbuje - ako uzimate previše gelova, nećete biti u mogućnosti da apsorbuje energiju nego ćete samo imati loš osećaj u stomaku. Ponekad je dobro imati 1 ili 2 energetska gela za hitne slučajeve poput potrebe za dodatnom energijom na samom

finišu trke. Gelovi su malih dimenzija tako da ih možete staviti u džep, dres i koristiti po potrebi.

Kada su u pitanju preporuke za uzimanje energetske gelove, nailazimo na različita mišljenja. Svakako je najbolja opcija da ih istestirate na sebi. Gelove bi najbolje bilo uzimati u toku trke/treninga/takmičenja, neki ih uzimaju i pre. Oni rade tako što veoma brzo podižu nivo

šećera u krvi. Ako ne vežbate, telo oslobađa insulin i pretvara u zalihe (glikogen) zapravo dovodeći kasnije do nižih nivoa šećera u krvi. Stoga ako uzimate gelove 1 ili 2 sata pre trke, možete se osećati umorno na startu trke zbog pada nivoa glukoze u krvi. Svakako, kada trčite, vozite - telo će koristiti svu oslobođenu glukozu. Ne bismo savetovali uzimanje energetske gelove više od 10 minuta pre starta trke/zagrevanja.

Jedna od grešaka je što neki trkači, biciklisti uzimaju gelove i koncentrovana energetska pića istovremeno.

To znači da uzimaju previše koncentrovane energije i to ih može dovesti do toga da se osećaju loše i dehidrirano - pogotovo ako je vruće. Obavezno ih testirajte pre važnog događaja - trke. Oni su često veoma slatki i možete otkriti da ne gode vašem stomaku. Tako da, kada dođe dan trke, možete biti sigurni da nećete konzumirati nešto sa čim se vaš stomak neće složiti.



AKCIJA
290 RSD
Stara cena: 390 RSD
UŠTEDA: 100 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.

Zdravlje je uvek na prvom mestu – CoQ-10



Kada postavim pitanje vežbačima, bez obzira na to da li su totalni početnici ili napredni vežbači, o tome koji im je glavni suplement, bez kojeg ne mogu da zamisle vežbanje, uglavnom mi

svi odgovore da je to kreatin, NO reaktor, whey itd... To, može biti donekle tačno, ako uzmemo u obzir da su neki suplementi osnovni i da bez njih nema napretka. Ali, svi zaboravljamo glavni mišić koji vremenom, hteli mi to ili ne, slabi. Uglavnom na ove moje rečenice dobijam upitne poglede i sasvim čudna pitanja šta je to, nikada nismo čuli za tako nešto itd... ne krivim nikoga kada nije informisan, jer zato mi i služimo, da doprinesemo edukaciji i iz svog iskustva pokušamo da pomognemo svima kako se posle ne bi kajali.

U pitanju je vaše srce, glavni mišić našeg tela bez kojeg života nema i koji je pokretač svega. Ukoliko je srce slabo džaba vam spoljašnja lepota, džaba sav trud. Da ne bi dolazilo do grešaka i da bi se u samom startu sprečilo njegovo slabljenje, ovim tekstom i imamo za cilj da skrenemo pažnju na CoQ-10 proizvođača Natrol, koji je glavni saveznik u zaštiti srca, ali i jačanja njegovog rada. Odmah na početku da kažem da suplementacija CoQ-10 nema nikakve veze s vašim trenutnim zdravstvenim stanjem tj. s tim da li se osećate zdravim, imate problema sa pritiskom ili bilo kakav problem sa srcem. Ovaj suplement služi prvenstveno kao preventiva kasnijim problemima, a još ukoliko naporno vežbate, onda vam je zaista neophodan. I sam, dok sam bio početnik, uglavnom nisam obraćao toliko pažnju na ovu vrstu suplementacije, misleći naivno "ma šta će to meni, zdrav sam i osećam se super". Smatrao sam da je to suplement za starije ljude i za one koji osećaju tegobe. Ali, vremenom čovek shvati da ako ne uzima suplement ove namene može da napravi veliku i skupu grešku. A zašto plaćati cenu kada već u samom startu možete to sve rešiti uzimanjem CoQ-10?

CoQ-10 se danas često primenjuje u terapiji sindroma hroničnog umora koji bi se mogao okarakterisati čestim osećajem umora nepreciziranog porekla, koji nije uzrokovan fizičkim naporom i ne prestaje u mirovanju. Suplementacija CoQ-10 omogućuje adekvatnu proizvodnju ATP-a, a time i stvaranje dovoljne količine energije pa se u ovom stanju preporučuje njegovo dodatno uzimanje. Uzimanje CoQ-10 danas se često savetuje i kod srčanih oboljenja. Njegov dodatak standardnoj terapiji može poboljšati zdravlje srca, povećati fizičku sposobnost, poboljšati kvalitet života. Isto tako stalni stresovi, loš način života koji je nažalost prisutan sve više i više glavni je uzrok slabljenja organizma i to je još jedan razlog da se postupi pametno i uzme CoQ-10. Hteli mi to priznati ili ne, kako godine prolaze njegovo dejstvo u našem organizmu slabi to jest naš organizam gubi svojstvo do čak 80 posto da ga sintetiše i proizvodi što može biti ozbiljan problem.

Jesam li od njega jači, veći? Naravno da nisam jer ovo nije reaktor ili suplement za snagu i vaskularnost već ima, po meni možda i važnije svojstvo štiteći vas iznutra, a kada malo bolje razmislite spoljašnjost bez unutrašnjeg zdravlja ne vredi apsolutno ništa.

Što se samog uzimanja tiče, preporučuje se uz obrok u toku dana po jedna tableta, a miligramaža zavisi od vaših potreba i one mogu biti od 30, 50 i 100 mg.

Potrebno je da u mladosti gradite čvrst temelj vašega organizma, a to je svakako lakše uz Natrolov CoQ-10.

**SUPER
PONUDA**
1680 RSD

**SUPER
PONUDA**
2390 RSD

**SUPER
PONUDA**
2290 RSD



AKCIJA
3490 RSD

Stara cena: 4490 RSD
UŠTEDA: 1000 RSD



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

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.



Najefikasnija pomoć u ostvarivanju ciljeva – TANITA VAGE

Japanska kompanija Tanita lider je na tržištu u proizvodnji preciznih elektronskih vaga. Tačnost, pouzdanost, preciznost osnovne su karakteristike njihovog rada. Tanita vagu već koriste lekari, profesionalni sportski timovi, fitness klubovi i personalni treneri. I sigurno je da vam garantuje najviši kvalitet među proizvodima na tržištu.

Svi koji se i malo bave izgledom svog tela znaju da su im najbolji prijatelji vaga i ogledalo. Dobro, možda, u početku se neće tako činiti, posebno kada pričamo o kućnim vagama i onim zastrašujućim brojkama koje nam se prikazu posle nekoliko dana nepažnje i uživanja u obilnim obrocima. Ipak, svi mi, čim vidimo napredak (bilo da se radi o gubljenju sala, dobijanju čiste mišićne mase itd.) na svom telu i kada se uverimo da se sav rad, trud i "mučenje" isplati, zavolimo i vagu. Vaga, ogledalo i veoma često i metar kojim možemo da izmerimo koliko napredujemo u gubljenju obima, od velikog su nam značaja jer pomoću njih znamo da li smo na dobrom putu u



27000 RSD



2700 RSD

bude ujutro. Recimo, ako se jednom merite ujutro, a drugi put uveče onda ćete dobiti različite podatke. Ujutro posle osam ili više sati sna vaša telesna težina će biti najmanja, dok uveče najviša, zbog količine hrane i tečnosti koje ste u toku celog dana konzumirali. Tu dolazi u priču Pansport koji u svojoj ponudi ima profesionalne Tanita vage koje ne samo da mere vašu telesnu težinu nego i procenat masti kao i hidriranost tela, kao jedan od ključnih faktora za vaše zdravlje. Da podsetimo, nije svesjedno da kada vam je cilj da izgubite koju kilu da li ćete izgubiti tečnost, masti ili mišić. U procesu mršavljenja ili dobijanja telesne mase neophodno je povećavati mišićnu masu i gubiti salo.

I da uprostimo: Tanita vaga može da meri procenat masti i procenat mišića u telu. Ovaj način merenja ima mnogo više smisla nego samo merenje ukupne težine tela. Ako imate uvid šta zaista čini vašu ukupnu težinu tela možete da podesite bolje vaš trening i učinite ga efikasnijim i takođe, možete bolje da pratite promene. Npr. odnos masti i mišića u telu može da se promeni ali težina može da ostane ista. Takođe,

težina može da poraste, ali uz Tanita vagu možete da zaključite da je u pitanju dodatna voda, a ne masne naslage. Ovo je veoma korisno sportistima koji žele da poboljšaju izgled svog tela jer izgled više zavisi od procenta masti nego od ukupne težine (sami bilderi nisu teški nego imaju nizak procenat masti).

Uz Tanita vage vaši ciljevi biće jasniji i lakše ostvarivi.

12000 RSD



**SUPER
PONUDA
3990 RSD**



Poklon GEL

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



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.

KAKO SAVLADATI PROLEĆNI UMOR?

Mnogi od nas se sa dolaskom proleća i lepog vremena žale na malaksalost, "teške noge", vrtoglavicu, glavobolju, lupanje srca, umor, pospanost, zamor, stalno zevanje, neraspoloženje, pad koncentracije. To nije ništa čudno za ovo doba godine i verovatno je u pitanju prolećni umor koji se javlja kod svakog drugog čoveka. Tokom zime, organizam funkcioniše trošenjem zaliha hranljivih materija koje je napravio tokom prethodnog leta i jeseni, usled jednolične zimske ishrane. Početkom proleća, zalihe su već istrošene, a kada tome dodamo i promenu životnog ritma (jedan sat odmora manje), često kolebanje vremenskih prilika na koje se organizam ne može brzo prilagoditi, često dolazi i do pada imuniteta pa postajemo podložni virusnim i bakterijskim infekcijama. Tada dolazi do smanjenja nivoa serotonina, hormona koji je zadužen za dobro raspoloženje, pa ne čudi pojava ovih simptoma. Prema rečima lekara, prolećni umor nije medicinski značajan, ali može da oteža svakodnevno funkcionisanje te ga treba sprečiti.

Glavni uzrok pojave prolećnog umora je nedostatak vitamina, posebno vitamina C i povećanje nivoa holesterola i triglicerida u krvi kao posledice zimske, „teške” ishrane i manjka aktivnosti. Zbog manjka vitamina C smanjuje se iskorišćenost kiseonika u ćelijama i tkivima pa slabi imunitet. Na prelaz sa jake, pikantne hrane, na lagane prolećne obroke, organizam takođe reaguje umorom.

Saveti:

» **Prilagoditi ishranu** - Lagana ishrana je ključ prolećne kuhinje. Dan treba započeti doručkom.

» **Povrće i voće** - Iako je u martu i aprilu ponuda voća i povrća najslabija, u mladim rotkvicama, tikvicama, patližanu, brokoliju, šargarepi, belom i crnom luku, praziluku, karfiolu i zelenoj salati ima dovoljno vitamina. Povrće je dragoceno jer je pored vitamina A i C bogato mineralima, flavonoidima, beta karotenom, likopenom, antioksidansima koji pomažu organizmu da se očisti od nagomilanih toksina. Predlog: sok od šargarepe, cvekle, jabuke i dve kašičice meda, kao prava energetska bomba i zeleni kašasti sokovi (spanać, blitva).

» **Citrusno voće** - Limun, pomorandža, mandarina i grejp su zlatni rudnici C vitamina, čija je uloga u podizanju imuniteta i vitalnosti dokazana u istraživanjima. Savetuje se najmanje jedna porcija dnevno ovog voća. To može biti jedna narandža, jedan grejp ili dve mandarine. Kao porcija računa se i sok od narandže, grejpa ili limuna. Predlog: sok od limuna, narandže, grejpa i vode u jednakim razmerama, sa dve kašičice meda. Preporuka: 400 g voća i povrća dnevno.

» **Orašasti plodovi** - U cilju sprečavanja prolećnog umora savetuje se dnevno šaka badema, oraha ili lešnika. Poseban značaj orašastim plodovima daju omega -3 i omega - 6 masne kiseline, koje stimulativno deluju na nervni sistem i nizam u celini, pa obezbeđuju dodatnu energiju. Ali ne treba zanemariti bogatstvo vlaknima, vitaminima i mineralima.

» **Unos tečnosti** - dnevno treba popiti oko dva litra tečnosti.

Količinu tečnosti treba prilagoditi stanju organizma, fizičkim aktivnostima u



toku dana. Voda reguliše pražnjenje i podstiče izbacivanje toksina, čime se smanjuje i osećaj umora. Za dodatno osveženje u vodu možemo dodati malo limunovog soka, a to će ujedno koristiti i onima koji žele da smanje višak kilograma nakupljenih tokom zime. Čajevi su takođe dobri diuretici i ubrzavaju eliminaciju otrovnih materija (čaj od sleza, korena maslačka, peršuna, uvin čaj).

» **Redovna fizička aktivnost** - Preporučuje se fizička aktivnost u trajanju od najmanje 30 minuta u toku dana - trčanje, brzo hodaње, plivanje. Veliki broj istraživanja pokazuje da vežbanje na otvorenom ima dosta prednosti, pa je dobro iskoristiti ovaj period dok još temperature nisu ekstremno visoke za kombinovanje aktivnosti u sali i na otvorenom. Prirodna svetlost utiče na poboljšanje raspoloženja i smanjenje pospanosti jer smanjuje proizvodnju melatonina koji izaziva pospanost.

» **Dovoljno sna** - protiv prolećnog umora može da pomogne i redovan, zdrav san od osam sati i odlazak na spavanje ranije nego obično.

Ukoliko ovi simptomi dugo traju, trebalo bi proveriti krvnu sliku jer se iza simptoma prolećnog umora možda krije i manjak gvožđa ili neki drugi poremećaj. Ne treba zaboraviti pravilo koje nalaže da se svakodnevno uzimaju tri glavna i dva međuobroka, ali oni moraju da budu prilagođeni godinama, polu, aktivnostima. Uz pravilan način namirnica i pravilan način njihove pripreme, prolećni umor je pravo bogatstvo korisnih i vitalno važnih sastojaka.



Literatura korišćena u izradi teksta:

- 1: Zen Rahfiludin M, Ginandjar P. The effect of zinc and vitamin C supplementation on hemoglobin and hematocrit levels and immune response in patients with Plasmodium vivax malaria. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 2013 Sep;44(5):733-9.
- 2: Chawla J, Kvarnberg D. Hydrosoluble vitamins. Handb Clin Neurol. 2014;120:891-914.
- 3: Fain O. [Vitamin C]. Rev Prat. 2013 Oct;63(8):1091-6.



Povreda **KOLENA** na trčanju

Došlo je proleće, svi su izašli napolje, u prirodu. Sve je veća zastupljenost aerobnih sportova na otvorenom, u odnosu na zimski period koji je više anaerobno orijentisan. Važno je mesto u treningu, regulaciji telesne masnoće, kilaže, skidanju masnih naslaga, zatezanju tela i unapređenju zdravlja uopšte kardio aerobnog treninga. Najčešće primenjivana aerobna aktivnost je trčanje. Kad se krene sa trčanjem posle perioda mirovanja ili neke druge sportske aktivnosti, koja je praktikovana u zimskom periodu, javljaju se i određeni problemi... Različiti su uzroci nastanka povreda pri trčanju.

Unutrašnji uzroci (sportista) - deformiteti stopala stvaraju poremećaj biomehanike pri kretanju (udubljeno stopalo, ravna stopala), bolovi u kolenu i čašici (nestabilnost čašice, slabost ili skraćenost kvadricepsa mišića, X noge), skraćenost mišića, neistezanje.

Spoljašnji uzroci (uslovi treninga) - neadekvatna sportska obuća (istrošena ili neprimerena vrsti sporta), nepravilna podloga (previše tvrda ili neravna), neadekvatna podloga za trčanje (previše tvrda ili meka) i nepravilno doziranje treninga (nagla forsiranja intenziteta i obima treninga, nedovoljno odmora između trening sesija).

Bolni sindrom čašice kolena PFPS - nastaje kao posledica nepravilnog kretanja čašice pri pokretima savijanja i opružanja kolena. Ovi pokreti dovode do oštećenja hrskavice čašice, kao i okolnih struktura, što rezultira osećajem bola. Ova povreda

je povezana sa intenzivnim bavljenjem sportom, a posebno je karakteristična za devojke u periodu adolescencije.

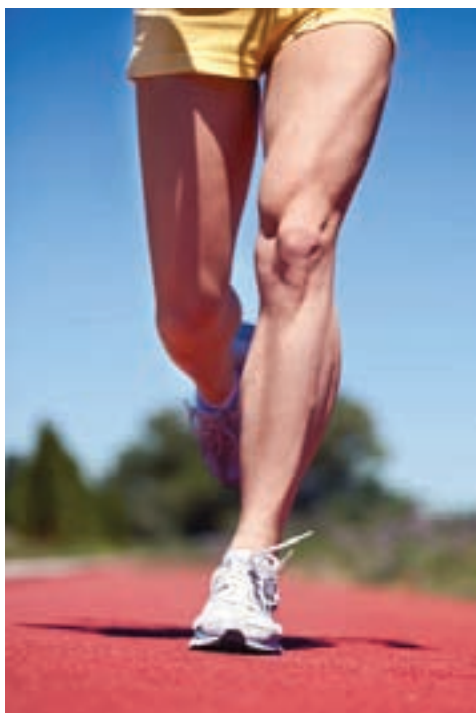
Pri pokretima savijanja i opružanja kolena, veći broj struktura u zglobu kolena učestvuje u stabilizaciji čašice i odgovorno je za njenu pravilnu poziciju pri kretanju. Za stabilizaciju čašice najvažnija je snaga kvadricepsa, posebno unutrašnje

glave mišića (medijalnog vastusa). Svojom kontrakcijom ovaj mišić direktno kontroliše kretanje čašice. Snaga i fleksibilnost mišića rotatora kuka je takođe važna. Rotatori zgloba kuka određuju poziciju noge, a preko nje utiču na pravilan položaj čašice kolena. Ne treba zanemariti ni ulogu stopala u pokretima u zglobu kolena. Stopalo predstavlja oslonac noge na podlozi, a promena položaja stopala menja položaj struktura u zglobu kolena i kuka. Izražena pronacija (uvrtanje) stopala dovodi do nepravilnog kretanja čašice. Tegobe koje sportista ima: bol u prednjem delu kolena, u predelu čašice kolena, osetljivost na unutrašnjoj strani čašice, otok kolena koji se javlja posle aktivnosti, bol se pogoršava pri hodu uzbrdo ili nizbrdo (stepenice), pucketanje pri pokretima kolena, duže sedenje sa savijenim nogama izaziva bol.

Sindrom trenja iliotibijalne trake (ITBS) - iliotibijalna traka je zadebljali produžetak široke fascije, koja polazi od karlice do spoljašnje strane potkolenice, pruža se celom dužinom spoljašnje strane natkolenice. Prilikom pokreta savijanja/opružanja u zglobu kolena, traka se pomera preko epikondila butne kosti i stvara se trenje između struktura trake i kosti. Povećan rizik za nastanak ovog sindroma postoji kod svih sportova gde postoji veliki broj ponavljanih fleksija/ekstenzija u zglobu kolena,

Saveti za prevenciju povrede:

- » prekid trčanja i krioterapija
- » lokalno gel antireumatik
- » istezanje mišića kvadricepsa, iliotibijalne trake, zadnje lože, listova
- » postepeno doziranje trčanja
- » pravilna obuća, podloga za trčanje



posebno kada je udruženo sa zatezanjem iliotibijalne trake.

Simptomi: bol u predelu spoljašnjeg epikondila butne kosti, iznad linije zgloba kolena. Bol nije precizno lokalizovan u jednoj tački, a postoji bolna osetljivost na pritisak u predelu spoljašnjeg epikondila butne kosti. Sportisti se žale na stalan bol koji traje nekoliko meseci, a fizička aktivnost pojačava tegobe. Bol se naglašeno pojačava kada se opteretiti noga punom težinom u fleksiji kolena 30-40 stepeni. Takođe, može biti prisutno preskaknje iliotibijalne trake preko spoljašnjeg epikondila butne kosti, pri savijanju-opružanju potkolenice na 30-40 stepeni.

Trenje iliotibijalne trake se može javiti i u predelu kuka sa spoljašnje strane. Mehanizam nastanka je isti, dolazi do trenja preko koštanog ispupčenja na butnoj kosti koji se zove veliki trohanter.



Iskorenite SAMOOGRAĐIVAJUĆA verovanja



Pre skoro dve godine, u vreme kada mi je još bilo stalo do toga, posvetio sam četiri meseca najozbiljnijem radu na razvoju mišićne mase. Potpuna posvećenost svakom aspektu treninga i ishrane donela je rezultate: 8 kilograma čiste mišićne mase, uz očiglednu transformaciju.

Usledili su i (neizbežni) komentari kako rezultate dugujem - (čemu drugom do) steroidima? Prošle nedelje, nakon skoro 14 meseci kako u treningu uopšte ne koristim spoljašnje opterećenje, a ishrana mi je sve samo ne bodibilderska, uz najmanje 10 kilograma manje i oštrom izražajnošću mišića, momak u svlačionici konstatuje kako bi i on "izgledao isto tako dobro uz steroide"! Dakle, u kome god smeru da idete, kako god da izgledate - kao Fil Hit ili Brus Li - rešenje nikada nije u radu, disciplini i istrajnosti, nego u - steroidima! Na stranu to što je momak koji je to izjavio (i ostao živ!) dvadesetak godina mlađi od mene i prava je sramota (jer priroda i mladost su na njegovoj strani!) što ne izgleda još bolje nego ja! Nažalost, i on, kao i toliko drugih, usvojio je verovanje da ozbiljan rezultat ne zavisi od sopstvenog zalaganja nego od spoljašnjih sila.

Džejms Alen je u sada već legendarno knjizi *As A Man Thinketh* konstatovao kako je "osoba ograničena samo

mislima koje sama odabira". Upravo tako - vi niste ograničeni na rezultate koje trenutno postižete i način života koji trenutno vodite, jer jednostavno ste ih prihvatili kao nešto najbolje što u ovom trenutku možete. "Danas ste tamo gde su vas dovele vaše misli. Sutra ćete biti tamo gde će vas one odvesti", dodao je Alen, na jednostavan način saopštavajući kako svakodnevno žanjemo upravo ono što smo posejali. Svaki put kada ste spremni da prevaziđete trenutna ograničenja i pođete napred, bićete u stanju da to učinite, a prvi korak ka tome je odabir drugačijih misli. Kada se radi o verovanjima koja smo razvili i koja usađujemo duboko u sebe, to ima dramatičan uticaj na sve što (ne) ostvarujemo u životu.

Najgora verovanja koja možete da razvijete su *samoograničavajuća verovanja*. Ona, kao što i sama reč kaže, nastaju kad god poverujete da ste u bilo kom pogledu ograničeni. Na primer, možete verovati kako ste na bilo koji način manje talentovani ili sposobni od drugih, i da su oni superiorniji od vas. Tako ste upali u rasprostranjenu zamku žestokog potcenjivanja sopstvenih sposobnosti pristajući na mnogo manje od onoga za šta ste zaista sposobni.

Džordž Dancig, poznati američki matematičar, kao veoma prilježan student svakodnevno je učio do kasno u noć, zbog čega je jednog jutra dvadesetak minuta zakasnio na predavanje. Zatekavši dvamatematička problema ispisana na tabli, brzo ih je zabeležio u svesku, pretpostavljajući da je reč o domaćem z a d a t k u . Posvetivši

se problemima, bilo mu je potrebno nekoliko dana da ih analizira i konačno uspe da ih savlada, ostavivši zadatke na profesorovom stolu na sledećem predavanju. Kasnije, u nedelju ujutro (tačnije u 6 ujutro!), probudio ga je telefonski poziv - u pitanju je bio oduševljeni profesor. Kako se ispostavilo, pošto je zakasnio na predavanje, Dancig nije čuo profesorovo objašnjenje da su dve nerešive jednačine na tabli zapravo glavolomke sa kojima čak ni Ajnštajn nije uspeo da se izbori! Ali Džordž Dancig, radeći bez ijedne primisli o ograničenju, rešio je oba problema koja su vekovima mučila matematičare. Jednostavno - rešio je probleme zbog toga što nije znao da ne može!

Samoograničavajuća verovanja su kočnice potencijala. Reći da vas ona zadržavaju u napretku je gotovo bespotrebno - konkretna stvar koju ona čine je stvaranje i snaženje dva najveća neprijatelja ličnog uspeha: sumnje i straha. Na taj način, ona vas parališu i dovode do oklevanja da preduzmete inteligentne, proračunate rizike neophodne za ispunjavanje istinskog potencijala.

Kako biste napredovali i išli napred i naviše u treningu, ishrani, poslu, odnosima sa drugim ljudima i samom životu, morate svoja samoograničavajuća verovanja konstantno podvrgavati preispitivanjima i odbaciti svaku misao ili pretpostavku da ste u bilo kom pogledu omeđeni, kao osnovni, temeljni princip prihvatiti da ste osoba za koju ne postoje granice i da je ono što su postigli drugi sasvim ostvarivo i za vas.

Jer, činjenica je da niko nije bolji, niti je iko pametniji od vas. Ukoliko im ide bolje, to je gotovo sigurno zbog toga što su razvili svoje prirodne talente i sposobnosti u većem stepenu i naučili da razumeju zakone uzroka i posledica koje u svojim životima primenjuju bolje od vas.

I, sve što je neko drugi ostvario, u granicama razuma, verovatno možete i vi. Samo je potrebno da naučite kako. Dag Fajrbo je konstatovao kako se "bogatstvo gradi... misao po misao..." Bogatstvo, odličan izgled, sportske performanse, vitalnost, samopouzdanje i stabilnost, sve je proizvod svakodnevnog disciplinovanja misli. Razmišljajte o stvarima koje zaista želite i odbijajte da razmišljate o svemu onome što ne želite - zašto biste razmišljali o tome, kakvoj koristi to doprinosi?

Svako od nas u sebi nosi ogroman rezervoar potencijala, i (ovo tvrdim potpuno uvereno) sposoban je da postigne bilo šta na šta zaista usmeri svoj um. Sve što je za to potrebno je pronaći kako to učiniti, a ne razmišljati o tome možemo li to ili ne. Nil Armstrong je jednom prilikom izjavio: "Ukoliko želite da odete na mesec, treba da rešite samo dva problema: prvo, kako da tamo stignete, i drugo, kako da se vratite. Ključ leži u tome da ne odustajete sve dok ne rešite oba problema." Onog trenutka kada donesemo odluku, zapanjujuće je kako naš um počinje da shvata to kako.

Na kraju, razmislite i o rečima Endrua Karnegija: "Onaj ko nije sposoban da rezonuje je budala. Onaj ko to ne želi je licemer. Onaj ko se ne usuđuje je rob." Ne budite rob gospodara koji postoji samo u vašem umu. Ne robujte verovanjima koja nisu istinita, koja vam ne pomažu, i koja ne dozvoljavaju vašem životu da ide tamo gde bi ga odvelo ispunjenje vaših istinskih potencijala.

Verujte u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.

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



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



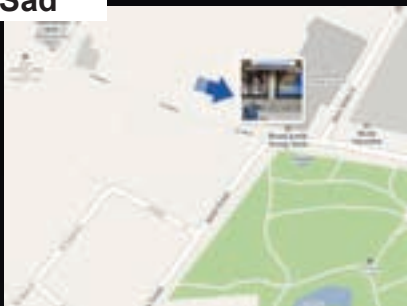
Takode, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



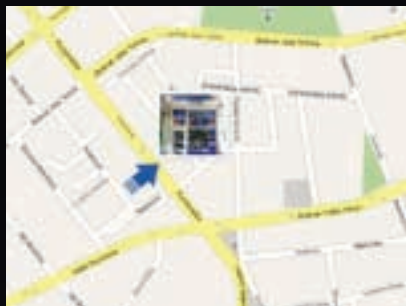
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSPORT prodavnice

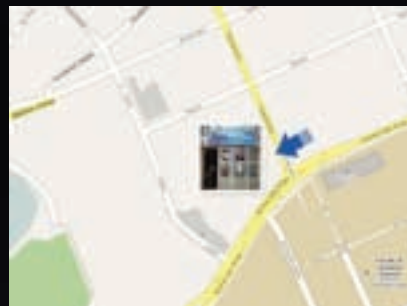
Novi Sad



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

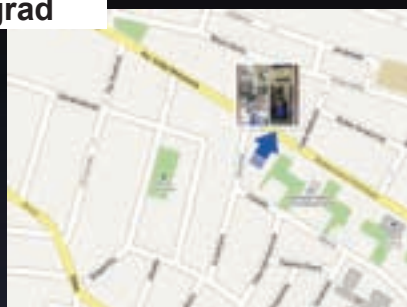


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

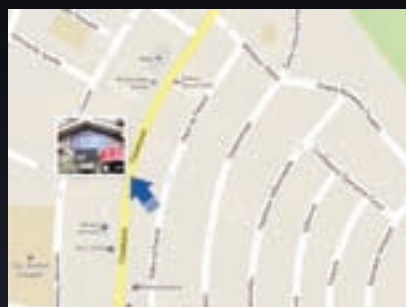


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

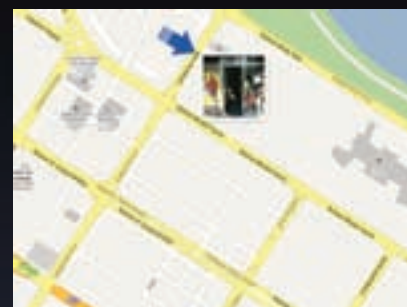
Beograd



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

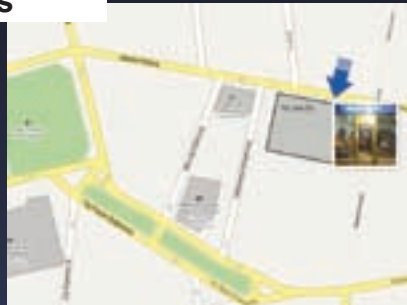


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

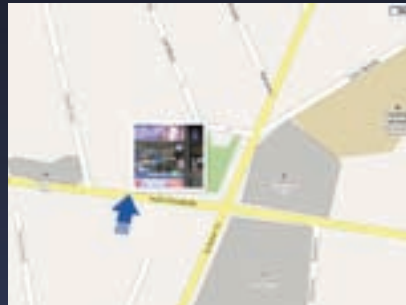


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

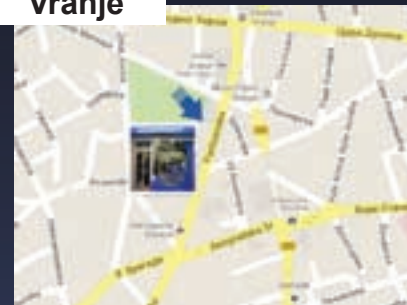


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Vranje



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

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

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

KRALJEVO

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

PANČEVO

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

SOMBOR

Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

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

DOSTAVA PAKETA

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

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

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

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

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

VAŽNO!

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

MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO 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 šaljem tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...).

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

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