

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE MAJ- JUN 2016

besplatan
primerak

**"Kako do čiste
mišićne mase"**

"ZVER"

nove generacije

Pan Intervju sa
**TOMISLAVOM
DAMJANOVIĆEM,**
iznenađenjem godine
na regionalnoj
bodibilding sceni

NOVO!
**POWER WHEY
ISOLATE**



AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1310 RSD
Ušteda: 320 RSD



AKCIJA
1190 RSD
Stara cena: 2130 RSD
Ušteda: 420 RSD



PANSPORT
www.pansport.eu

Bilten pišu...



Branka Patić-Macan –
diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



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



Nenad Glišović -
višestruki prvak Srbije u
kategoriji Man Physique



Stefan Mirković – prvak
Srbije u bodybuilding-u i
vicesampion Balkana



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



Aleksandar Kukulj -
prvak Srbije u džudou



Nenad Kolev - šampion
Srbije u bodybuilding-u



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



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



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



Dragan Bakonović - trener
brazilskog Jiu Jitsu-a

Prelom i izdajnik: Marko Laketić

NA PANSPORT FORUMU

(www.pansport.rs/forum)

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

Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

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

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

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

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



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

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- 3 PAN vesti**
- 4-5 Akcije i super ponude**
- 6-7 POWER linija**
- 8-9 PAN sportovi**
Čučanj na kutiju
Ne zanemarujte dan pauze
- 10-11 Novo iz PANSPORT-a**
Biotech TRIBULUS MAXIMUS i RICE PROTEIN
Osećajte se bolje uz Scitec Mega Ginseng
- 12-13 PAN intervju:** Tomislav Damjanović
- 14-19 Preporučeno iz PANSPORT-a**
Brže do idealne linije uz Universal Fat Burners
Brže do čiste mišićne mase uz Prolab Amino 2000

- 20-21 Saveti lekara**
Sprečite zastoj u gubitku kilograma
Da li ste dovoljno fizički aktivni?
- 22 Moć novog pristupa**

Izgradite veće mišiće uz Scitec 100 % Why Protein Professional
Objavite rat lošem holesterolu uz Natrol Cholesterol Balance
Dymatize M.P.ACT - za očiglednu razliku u energiji, snazi i izdržljivosti
Savršena proteinska mešavina Inkospor Active PRO 80

TRADICIONALNI PANSPOORT IZAZOV I U 2016. GODINI SA VAMA

I ove godine pod sloganom DOKAŽI DA SI NAJJAČI Pansport organizuje Pansport izazove u teretanama širom Srbije i BiH. Ove godine izmenjene su vežbe u kojima se učesnici takmiče, pa se tako nadmeću u zgibovima i naskocima na kutiju. Prvo se radi zgib (navlačenje na grudi) - pa 15 sekundi pauza - pa naskok na kutiju. Kako bi takmičenje bilo regularno i transparentno, svi takmičari moraju da poštuju sledeća pravila:

Ruke u donjem položaju zgiba moraju biti ispružene, dok u gornjem položaju brada mora preći šipku. Kod naskoka na kutiju, prilikom naskoka, celo stopalo mora da bude na kutiji. Naskok gde deo donja "visi" preko kutije ne priznaje se. Kod izvođenja naskoka nema odmora između ponavljanja. Čim se stane radi odmora, prekida se brojanje.

Regularnost toka Pansport izazova kontrolišu sudije izazova i Pansport tim.



PANSPOORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

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



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

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

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

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

Proizvodi na koje se ne lepi PANSPOORT hologram.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN

... prezentacije
i takmičenja...

...brendiranje
vaše teretane...



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

...i još mnogo
toga...

Frizider sa
energetskim i proteinskim
čokoladicama i napicima...

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

AKCIJE I SUP

MUSCLE PHARM CARNITINE CORE

EFIKASNI SAGOREVAČ MASTI SA L-KARNITINOM I KETONIMA MALINE ZA BRŽE MRŠAVLJENJE I BOLJU ENERGIJU



AKCIJA
1190 RSD
Stara cena: 2130 RSD
Ušteda: 420 RSD

Omogućava brže sagorevanje masnih naslaga, očuvanje mišićne definicije i poboljšanje opšteg stanja organizma. Sadrži kombinaciju L-karnitina i ketona maline koji omogućavaju ove pozitivne efekte na organizam.

Preporučena upotreba: Uzimajte dve 2 kapsule dnevno, najbolje pre treninga.

Pakovanje: 60 kapsula

SCITEC NUTRITION ZERO ISO GREAT

IZOLAT PROTEINA SURUTKE ZA BRŽE DOBIJANJE ČISTE MIŠIĆNE MASE

Zero Iso Great je jedinstven proteinski suplement. ZERO (eng. nula) u njegovom nazivu označava da je bez masti, bez ugljenih hidrata, bez laktose i bez holesterola u svom sastavu. 20 g proteina po porciji

čini ga dodatno interesantnim za sve one koji žele visokoproteinski šejk. Još kad na to dodamo činjenicu da se radi o izolatu proteina - nedoumice oko izbora nema.

Preporučena upotreba: jednu porciju (22 g=1/2 dozera) pomešati sa 250 ml tečnosti i napraviti šejk. Pripremati neposredno pre konzumiranja! Tokom dana se mogu konzumirati 1-3 porcije.

Pakovanje: 900 g

Ukusi: kapučino, jagoda, vanila



AKCIJA
3980 RSD
Stara cena: 4690 RSD
Ušteda: 710 RSD

SCITEC NUTRITION 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIĆNU MASU

SuperPonuda
1250 RSD



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

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

Pakovanje: 300 g i 500 g

SuperPonuda
890 RSD

SuperPonuda
2480 RSD

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE

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

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta

SuperPonuda
1350 RSD



SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINO KISELINA

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SuperPonuda
890 RSD

ISOSTAR POWDER I POWER TABS

ISOSTAR PROIZVODI ZA LAKŠE POSTIZANJE ODLIČNE FORME

Isostar Powder: Osvežavajući izotonični sportski napitak za oporavak, energiju i optimalnu nadoknadu tečnosti i važnih minerala.

Preporučena upotreba: Razmutiti 40g praha u 500 ml vode i piti pre, u toku i nakon fizičkih aktivnosti.

Pakovanje: 400 g

Isostar Power Tabs: Šumeće tablete za praviljenje izotoničnog napitka, prijatnog ukusa za optimalnu hidrataciju organizma tokom treninga.

Preporučena upotreba: jednu dozu (2 tablete) rastvoriti u 500 ml vode i piti tokom treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

Pakovanje: 10 tableta (5 doza)

Ukusi: narandža, limun



AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1310 RSD
Ušteda: 320 RSD

SCITEC NUTRITION 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

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

100% Whey protein professional hrani mišiće, sprečava razgradnju i ubrzava oporavak. Ima pojačan aminokiselinski matriks. Brzo se apsorbuje i ima dodatne digestivne enzima, što sprečava tzv. proteinsku nadutost. Ne sadrži aspartam

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250ml vode ili mleka i konzumirati nakon treninga.

U toku dana možete dodatno konzumirati protein u po potrebi (još 1-2 puta).

Pakovanje: 920 g

Uz svaki 100% Whey Protein Professional u pakovanju od 920g dobijate GRATIS Protein smoothie - Proteinski napitak odličnog ukusa spreman za konzumiranje sa 26g proteina po porciji, sa prirodnim voćnim sokovima i bez dodatog šećera.



AKCIJA
3190 RSD
Stara cena: 3440 RSD
Ušteda: 250 RSD

* rok trajanja Protein Smoothie: jun 2016.

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

SuperPonuda
1880 RSD



SuperPonuda
3330 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SuperPonuda
2280 RSD



PER PONUDE

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

KOMPLEKS ULTRAFILTRIRANOG KONCENTRATA PROTEINA SURUTKE

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

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

Pakovanje: 500 g, 5kg, 920g

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



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

SuperPonuda
1590 RSD



AKCIJA
2880 RSD
Stara cena: 3130 RSD
Ušteda: 250 RSD

* rok trajanja Protein Smoothie: jun 2016.

SCITEC NUTRITION FIRE RAID

SAGOREVAČ MASTI SA ČAK 13 AKTIVNIH SASTOJAKA ZA BRŽE GUBLJENJE KILOGRAMA, VIŠE ENERGIJE I BOLJI FOKUS



Fire Raid omogućava brže sagorevanje masti tokom treninga, povećava energiju, poboljšava koncentraciju i olakšava mršavljenje

Preporučena upotreba: uzimati jednu kapsulu dnevno, najbolje uz obrok. Posle 8-10 nedelja korišćenja napraviti pauzu u trajanju od najmanje dve nedelje

Pakovanje: 90 kapsula

AKCIJA
2390 RSD
Stara cena: 2590 RSD
Ušteda: 600 RSD

SCITEC NUTRITION CARNI-X 500 mg

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



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

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

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

Pakovanje: 60 kapsula

DYMATIZE NUTRITION DYMA BURN EXTREME

KOMBINACIJA BILJNIH EKSTRAKATA ZA BRŽE GUBLJENJE MASNIH NASLAGA



Dyma Burn Extreme smanjuje apetit i daje energiju iz masti. Sadrži ketone maline, L karnitin, kofein i kombinaciju biljnih ekstrakata za brže gubljenje masnih naslaga.

Preporučena upotreba: uzimati jednu dozu (1 kapsula) pre doručka ili jutarnjeg treninga.

Pakovanje: 120 kapsula

AKCIJA
3790 RSD
Stara cena: 4920 RSD
Ušteda: 1030 RSD

AAEFX KRE - ALKALYN PRO

POVEĆANJE UZAJAMNOG DEJSTVA MIŠIĆNE I UMNE AKTIVNOSTI UZ NOVU, OBOGAĆENU FORMULU



SuperPonuda
4660 RSD

Obožavana i unapređena formula za maksimalne rezultate - povećanje fokusa, snage i performansi. Sadrži 1275 mg zaštićene mešavine Kre-Alkaloid po dozi.

Preporučena upotreba: 1 kapsula 1-2 dnevno pre treninga, sa većom količinom vode (2 čaše).

Pakovanje: 90 kapsula

NUTRABOLICS HYPERWHEY

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



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

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

Pakovanje: 2.27 kg

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda

AKCIJA
4800 RSD
Stara cena: 5990 RSD
Ušteda: 1110 RSD

BIOTECH USA 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

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

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

Pakovanje: 500 g



SuperPonuda
1350 RSD

NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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

200 kapsula



SuperPonuda
2190 RSD

180 tableta



SuperPonuda
1640 RSD

90 gellkaps.



SuperPonuda
1100 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1260 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1490 RSD

POWER LINIJA



PANSPORT POWER LINIJA

PROIZVEDENA JE U EU I POSEDUJE SVE PRATEĆE SERTIFIKATE O ISPRAVNOSTI UKLJUČUJUĆI I HACCP. TAKOĐE, NE SADRŽI ASPARTAM.

POWER PROTEIN je mešavina whey koncentrata, mlečnog proteina, izolata govedeg proteina kao i peptida glutamina. Whey koncentrat se brzo apsorbuje, odmah ulazi u krvotok, dok se mlečni protein sporije otpušta te kontinuirano, duži vremenski period hrani mišiće. Dodatak izolata govedeg proteina obezbediće vam čist protein očišćen od masnoća i holesterola koji se prirodno nalaze u mesu. Na ovaj način vaši mišići imaju stabilnu potporu tokom celog dana. Takođe, **POWER PROTEIN** smo pojačali peptidima glutamina, najstabilnijim oblikom glutamina, koji se zbog svojih peptidnih veza mnogo lakše vezuje za ostale amino kiseline. Power Protein možete naći u dva pakovanja: 500 g i 2270 g. Ukusi: čokolada-lešnik, jagoda-bela čokolada i kolačići i krem.

POWER BCAA 2:1:1 sadrži esencijalne amino kiseline razgranatog lanca (Branched Chain Amino Acids) u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin. One podstiču sintezu proteina (razvoj mišićne mase) i sprečavaju katabolizam (razgradnju) mišića. Studije su pokazale da je potrošnja leucina dva puta veća u odnosu na potrošnju izoleucina i valina što smo imali na umu kreirajući ovaj proizvod, te smo se opredelili za 2:1:1 formulaciju. Ukoliko se ne unosi

dovoljno leucina, organizam uzima potrebnu količinu iz mišićnog tkiva što znači da je neminovno da dođe do razgradnje mišića. Amino kiseline razgranatog lanca mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće, naročito u periodu metaboličkog stresa i kod osoba sa intenzivnom fizičkom aktivnošću. Kod ljudi koji su izloženi fizičkim naporima kao što je to slučaj kod sportista i rekreativaca može doći do deficita BCAAs.

POWER CREATINE, 100% kreatin monohidrat. Iako je u pitanju neproteinska amino kiselina, benefiti ovog suplementa su poznate već dugi niz godina. Smatra se ergogenim sredstvom, odnosno sredstvom koje poboljšava sportske performanse. Kreatin monohidrat povećava aerobnu razgradnju glukoze (gorivo u mišićnim ćelijama), a smanjuje stvaranje mlečne kiseline koja je glavni uzrok umora i mišićne slabosti, tako da doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga i fizičkog stresa. Tokom suplementacije kreatinom dolazi do povećanja telesne mase zbog stimulacije stvaranja mišićne mase i/ili zadržavanja vode, dok količina masti opada.

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

POWER LEUCINE je jedna od tri amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) i jedinstvena je u svojoj sposobnostima stimulise proteinsku sintezu skeletnih mišića. Uzimanjem L-leucina se oslobađa hormon rasta i insulina koji podstiču sintezu proteina i smanjuju njihovu razgradnju tj. sprečavaju katabolizam. Studije su pokazale da se čak 90 odsto unetog leucina troši za proizvodnju energije tokom vežbanja.



SuperPonuda
4970 RSD

SuperPonuda
4490 RSD

SuperPonuda
1190 RSD

SuperPonuda
2120 RSD

SuperPonuda
1230 RSD

POWER GLUTAMINE®

POWER GLUTAMINE je instantizovan prah glutamina što omogućuje brzo i lako rastvaranje. Pospesuje izgradnju čiste mišićne mase, ali i ubrzo oporavak posle teških i napornih treninga. L-glutamin je neesencijalna amino kiselina što znači da je naš organizam sam proizvodi. Ipak, ukoliko je telo svakodnevno izloženo stresu, a fizički napor-trening, svakako jeste jedna vrsta stresa, onda je suplementacija glutaminom neophodna. Razlog tome je što je L-glutamin uslovno esencijalan, te se pri povećanim naporima njegova potrošnja ubrzo i telo ostaje bez ovog odličnog pogonskog goriva. Tokom treninga se smanjuje nivo amino kiselina u organizmu što dovodi do katabolizma mišića. Kako biste povećali ili održali mišićnu masu neophodno je da telo držite u stanju anabolizma u čemu će vam suplementacija glutaminom svakako pomoći. Dolazi upakovan u dojpak (plastična kesica sa zip sistemom za zatvaranje) mase 1000 g.

Novo u Ponudi
3590 RSD



Maja Pavlović

MAJA PAVLOVIĆ

Višestruka prvakinja Srbije
i Balkana u kategoriji Miss
Bikini Fitness



POWER WHEY ISOLATE

- VISOK SADRŽAJ IZOLATA PROTEINA SURUTKE

- DODATNO OBOGAĆEN BCAA

- BEZ LAKTOZE



Novo u Ponudi
6290 RSD

Grčka reč proteus znači prvi, najvažniji. I zaista, teško je zamisliti da se bilo šta u organizmu odvija bez učesća proteina. Sastaje se od amino kiselina koje delimo na esencijalne i neesencijalne. Neesencijalne amino kiseline naš organizam sam stvara dok je esencijalne potrebno uneti putem ishrane. Kada kažemo "kompletan protein", prvo što nam padne na pamet su proteini surutke. Proteini surutke sadrže sve esencijalne amino kiseline neophodne našem organizmu. Pored toga, to su proteini sa najvišom biološkom vrednošću od svih proteina što znači da se brzo usvajaju te ih organizam lako može iskoristiti. Pored toga oni imaju antimikrobno, imunološko i antioksidativno dejstvo. Bogat su izvor amino kiselina razgranatog lanca (BCAA) neophodnih za normalan rast i povećanje mišićne mase.

Želeli smo da vam u okviru Power linije ponudimo jedan ovakav proizvod. **POWER WHEY ISOLATE BEZ LAKTOZE** je najmlađi član Power linije. U pitanju je visokokvalitetna mešavina proteina surutke, na prvom mestu izolata i hidrolizata, dve najčistije forme proteina, oslobođene masnoća i laktoze. Izolat proteina surutke sadrži 90%+ proteina. Hidroliza proteina je korak dalje i predstavlja razbijanje ovih makromolekula na kraće lance amino kiselina (peptide) čime malo upravo ovako dobijenog koncentrata, koji sadrži imunoglobuline koji su odličan izvor glutamina i cisteina. BCAA (L-leucin, L-izoleucin i L-valin) su amino kiseline koje zajedno čine trećinu dnevnih potreba za amino kiselinama kod ljudi. Zbog toga ne čudi što smo naš Power Whey Isolate ojačali upravo ovim kiselinama. Stvoren da zadovolji vaše potrebe Power Whey Isolate je odličan izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase i očuvanje kvaliteta kostiju.

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

SUBOTIČKI SUPERMEN NA DELU

Nemanja Uverić iz Subotice, profesionalni je MMA borac, bokser i kikkokser. Najviše je orijentisan ka MMA, i trenutni rezultat na „sherdogu“ (sajt koji prati sve MMA borce na svetu) je 7:4:0, ali i u boksu i u kikkoksu je veoma uspešan. U kikkoksu je šampion, a u boksu vicešampion države. Njegovi nokauti su prikazivani širom sveta, a jedan je čak pobedio u američkoj emisiji "inside the cage" koja je jedna od najpopularnijih u SAD-u.

Međutim, ono što krase ovog Subotičanina nisu samo sportski uspesi. Nemanja se dokazao i kao hrabar i čestit momak i na subotičkim ulicama, gde je sprečio krađu automobila.

„Bio sam sa ženom i detetom u prodavnici i dok sam izlazio napolje naleteo sam na nekog čoveka koji mi je odmah bio sumljiv. Seo sam u auto i video tog čoveka kako se mota oko kola jednog mog prijatelja i ulazi u njih. Kasnije sam saznao da su blokirali signal koji šalje daljinski da se auto zaključa sa nekim uređajem. Rekao sam ženi da ona i dete odu kući, a ja sam polako krenuo prema autu. Kada su pljačkaši videli kako prilazim, izašli su i pobešli kolima“ – ispričao je Nemanja.

NEMANJA UVERIĆ
MMA borac, bokser i kik-bokser



se omogućuje još brže usvajanje amino kiselina. Ne čudi onda što su izolat i hidrolizat proteina surutke najcenjeniji izvor proteina kod vežbača. Cross-flow i ultrafiltracija su metode koje omogućuju dobijanje koncentrata proteina surutke bez denaturacije proteina. U naš Power Whey Isolate smo dodali

Sastav proizvoda

VANILA

Količina po porciji: 1 dozer (25 g)

Porcija u pakovanju: 120



Nutritivna vrednost	100 g	35 g	%RI*
Energija	1754 kJ/ 414 kcal	439 kJ/ 104 kcal	5 %
Masti od čega	2,80 g	0,70 g	1 %
- zasićene masne kiseline	0 g	0 g	0 %
Ugljeni hidrati od čega	2,80 g	0,70 g	0 %
- Šećeri	0 g	0 g	0 %
Proteini	90,00 g	22,50 g	45 %
So	0,30 g	0,08 g	1 %

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

Sastojci (vanila): Whey mešavina [(izolat proteina surutke bez laktoze (46 %), hidrolizovani izolat proteina surutke bez laktoze (42 %), cross-flow i ultrafiltrirani koncentrat proteina surutke bez laktoze (12 %)], BCAA 8,3 % (L-leucin, L-izoleucin i L-valin), emulgator (natrijum-karboksimetilceluloza, zaslađivač (sukraloza), vanila kristal, boja (tartrazin)

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



ČUČANJ NA KUTIJU

Vežba za **powerliftere**, **rekreativce**, ali i **apsolutne početnike** u vežbanju

Sve češće se "vrti" priča o powerliftingu i ovaj sport sve više dobija na popularnosti, konkurencija postaje sve jača, a takmičenja dobijaju na kvalitetu. Takođe sam primetio da i rekreativci koji nemaju takmičarskih ambicija počinju da menjaju svoj trening i postepeno ubacuju neke elemente powerliftinga. Pored standardnog "guranja" kilaže na benč presu sada možemo videti sve više vežbača kako rade težak čučanj i mrtvo dizanje. Zato sam ovog puta želeo da obradim temu koja može biti od koristi svima koji žele da treniraju powerlifting ali i običnim rekreativcima pa čak i apsolutnim početnicima. Naime, reč je o čučnju na kutiju ili na engleskom „ box squats“.

ČUČANJ NA KUTIJU JE JEDNA OD NAJBOLJIH VARIJACIJA ČUČNJA KOJA DONOSI VELIKI BROJ PREDNOSTI SA SOBOM.

Pored toga što će vam pomoći da razvijete snagu, pomoću njega uspećete da postignete veću mišićnu fleksibilnost kao i pokretljivost zglobova što će na kraju rezultirati poboljšanjem tehnike izvođenja klasičnog čučnja. Verovatno bi se složili sa mnom da velika većina rekreativnih vežbača u teretani ne radi čučanj onako kako bi trebalo i da im je tehnika prilično loša. Isto tako ima i veliki broj takmičara koji imaju problem sa dubinom i probijanjem paralele na čučnju. Ova vežba je upravo ono što će povezati ove dve grupe vežbača ali i apsolutne početnike koji se prvi put susreću sa tegovima. Početnici, što je logično imaju najveći problem kod izvođenja čučnjeva i prave

najveći broj grešaka. Kod njih problem pravi i ne tako zavidan nivo mobilnosti i održanja ravnoteže. Greške koje se najčešće ponavljaju je to da kukovima idu na dole umesto ka nazad, kolenima idu napred umesto u stranu, prave preveliki pretklon, podižu prste i oslanjaju se samo na petu i time gube ravnotežu. Rezultat svega ovoga je smanjena dubina na čučnju ali su često prisutni i bolovi u kolenima i donjem delu leđa. Ako se ovako loša tehnika izvođenja ponavlja ih treninga u trening rezultat toga mogu biti ozbiljne povrede. Potrebno je postepeno raditi na poboljšanju svih segmenata kako bi na kraju došli do "savršene" tehnike koja će dati najbolje rezultate po pitanju razvoja mišićne mase i snage, ali isto tako i biti bezbedna za izvođenje što je i najbitnija stavka.

KAKO SE IZVODI OVA VEŽBA ?

Za izvođenje ove vežbe potrebna vam je jedna drvena kutija ali možete upotrebiti i neku klupu iz teretane ili nešto drugo na čemu bi mogli da sednete prilikom izvođenja vežbe. Samo vodite računa da to što budete koristili bude stabilno i čvrsto kako ne bi došlo do neke nezgode i povrede. Isto kao i kod običnog čučnja uzmete šipku sa stalka, odmaknete se par koraka u nazad tako da se približite kutiji. Prvo otključavate kukove, zatim kolena i idete zadnjicom što je moguće više ka nazad kako bi seli što dalje na kutiju. Trudite se da ne "padnete" ili da se ne odbijate od kutije već da na nju sednete polako i kontrolisano. Prilikom negativne faze pokreta i sedanja na kutiju ne dozvolite da vam se podignu prsti već se trudite da imate čvrst oslonac na celo stopalo, potkolenice trebaju ostati vertikalne u odnosu na pod, a kolenima ne dozvolite da idu ka napred već ih gurajte u stranu. Nakon sedanja na kutiju neki delovi gluteusa i kukova odmaraju. Zatim, trebate snažno napregnuti trbušne mišiće, kukove i gluteus i što eksplozivnije ustati od kutije. Ustajete istom putanjom kojom ste i seli tako što ćete aktivirati prvo mišiće leđa, zatim kukove i gluteus i na kraju kvadriceps. Ako bi ste prvo aktivirali kvadriceps vaša zadnjica bi se podigla na gore, a vi bi ste otišli u pretklon i verovatno ne bi ste mogli da se podignete iz te pozicije. Imao sam prilike da se nađem u toj situaciji i verujete nije ni malo prijatno jer je iz te pozicije veoma teško ustati i obično se ovakva situacija završi tako što padnete ka napred. Zato je veoma bitno da pored sebe imate dobrog spotera i da ovu vežbu izvodite na stalku koji ima osigurače sa strane ili u kavezu za čučanj. Na taj način ćete se osigurati od povrede. Kada su u pitanju početnici oni ovu vežbu ne bi trebalo da rade sa velikim opterećenjem, čak preporučujem da je u početku rade potpuno bez opterećenja. Čučanj na kutiju će im pomoći da stvore naviku da idu kukovima ka nazad, kolenima ka spolja i da leđima ne idu u pretklon. Isto tako kao što sam već pomenuo na početku teksta ova vežba im može pomoći kod razvoja fleksibilnosti i pokretljivosti kukova, zato visina kutije treba da bude takva da kada sednete na nju probijete paralelu, što bi značilo da kada sednete zglob kuka bude niži u odnosu na zglob kolena. To su sve jako bitni uslovi za pravilno izvođenje klasičnog čučnja. Kada uvežbate čučanj na kutiju ne bi trebali da imate problem sa klasičnim čučnjem.

Da ponovimo, ova vežba će pomoći svima koji žele da dobiju na snazi i rade čučanj sa ozbiljnim kilažama, biće i od koristi onima koji se trude da "ispeglaju" tehniku i povećaju dubinu na čučnju. Takođe, čučanj na kutiju je veoma pogodan i za devojke koje žele da oblikuju svoje noge i gluteus. A početnici će uz pomoć ove vežbe lakše savladati osnovnu tehniku izvođenja čučnja.



NE ZANEMARUJTE DAN PAUZE



Ljudima nije strano da čak svesno sebe liše nečega na određeno vreme kako bi kasnije to više cenili ili u tome bolje uživali. Neko ko svako veče izlazi, ne radije se izlasku kao neko ko nema priliku da izađe često. Kada sa drugarima odem na paintball jednom u par meseci, ako nam zafali igrač, zamolimo momka što nam uvek organizuje igru da igra sa nama, on ne deluje ni blizu oduševljeno kao što smo mi.

Zato, uvek je najbolji odmor - zaslužen odmor. Tri nedelje odmora na poslu ne zvuče uopšte "wow" nekome ko nije zaposlen. U sportu, samo veliki radnici znaju o kom osečaju sreće govorim kada samo čuju izraz "dan pauze". Međutim, na žalost, dan pauze u sportu, ne znači da ceo dan radimo šta god hoćemo. To naravno ne znači ni da nemamo ni malo vremena za slobodne aktivnosti, ali i te aktivnosti su malo ograničene. Na primer, ja volim da igram mali fudbal, ali to ne mogu često sebi da dozvolim. Nekada bi mi da osvežim misli prijala duža šetnja, ali mojim zglobovima obično ne prija. Pored manjih ograničenja stvari koje možemo raditi kao slobodne aktivnosti, postoje i neke stvari koje bi svakako trebalo uraditi u svrhu oporavka. Posao sportiste je 00-24, jer za razliku od drugih poslova sportista je na poslu čak i kad spava i kad jede, jer ako ne jede šta treba ili ne

spava u određeno vreme on ne radi dobro svoj posao. Ne radi svoj posao kako treba ni ako na dan pauze ne uradi stvari koje bi trebalo.

Vodite računa o suplementaciji – mnogi zanemare ovaj deo priče kada je dan pauze. Svakodnevna rutina je odjednom promenjena, nema treninga i malo se sa suplementima ispadne iz koraka. Međutim, ispravno uzimanje suplemenata na dan pauze je jednako važno kao i svaki drugi dan kako bi se popunili deficiti ili napravili depoi da budemo spremni za nove radne pobeđe.

Masaža – nije loše raditi je i tokom nedelje, ali bi trebalo da bude nezaobilazan element dana pauze.

Bazen – nemojte da vas mrzi. Iskoristite priliku da opustite mišiće.

Sauna, led – oporavite mišiće kroz smenu toplog i hladnog tretmana, koliko god to delovalo sekundarno, zamislite koliki se benefit iz toga može izvući ako se o tome vodi računa svakog dana pauze.

Razmrdajte malo telo – ne znači da ćete se bolje odmoriti ako ceo dan ležite i ne mrdnete. Joga može biti sjajna, ko voli. Malo se rastegnite. Podsetite zglobove da ste sportisti, nekad im je i dan dovoljan da zaborave i malo „zarđaju“.

Boravite u prirodi, provedite vreme sa dragim ljudima – nije samo telo to koje treba da se odmori. Osvežavanje glave je često jednako važno pa se potrudite da vam dan pauze prođe u društvu pozitivnih dragih ljudi i u lepom okruženju.

Ovde smo naveli nekoliko stvari koje u zbiru izgledaju opterećujuće. Naravno, nije obavezno uraditi svaku stvar svaki dan pauze, ovo je samo smernica u kom pravcu da razmišljate pa možete jedan dan uraditi nešto od ovoga, drugi nešto drugo. Verujte da ćete pozitivne efekte osetiti odmah, a kasnije, kada naviknete na sve ovo, ako se nekad i desi da dan pauze ipak preležite, na prvom sledećem treningu ćete osetiti razliku poželeti da ipak niste.



SCITEC
NUTRITION
MASS
ZA POVEĆANJE
SNAGE I MIŠIĆNE
MASE



AKCIJA
1990 RSD
Stara cena: 2370 RSD
Ušteda: 380 RSD

AKCIJA
3460 RSD
Stara cena: 4150 RSD
Ušteda: 690 RSD

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

Biotech TRIBULUS MAXIMUS

- » Ultra doza tribulusa od 1500 mg
- » Prirodno povećava nivo testosterona
- » Povećanje snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti, potencija

Tribulus Terrestris je jednogodišnja zeljasta biljka iz porodice Zygophyllaceae, čije aktivne komponente utiču na hipofizu da pojačano luči lutenizirajući hormon (LH) koji daje signal polnim žlezdama da pojačano sintetišu polne hormone. Kod muškaraca, to znači da na prirodan, nesteroidan način dolazi do povećanja količine testosterona, što dovodi do povećane sinteze proteina, povećanja snage, libida i polne moći. U medicini je ova biljka prisutna još od Starih Grka, a u sportskom smislu njegovu upotrebu su promovisali sovjetski dizači tegova od 70-ih godina. Za razliku od anaboličkih steroida (prvenstveno čijom upotrebom dolazi do smanjenog testosterona – nema ovog hormona, a njegovu efekti kod rali ku

lučenja sopstvenog upotrebom Tribulusa efekta, jer on deluje ne povećava veštački koncentraciju. Štetni ovog preparata, za od steroida, ne dolaze do izražaja. Takođe, ovaj preparat mogu koristiti i sportistkinje, ukoliko žele da smanje masno tkivo i povećaju snagu. Ovaj preparat utiče i na smanjenje količine holesterola u krvi.

Preporučena upotreba je 750-1500 mg dnevno, tokom 8 nedelja, nakon čega se pravi pauza od 2 nedelje, jer tokom tog perioda korišćenja telo počinje

da shvata da Tribulus daje lažne signale da je potrebna povišena proizvodnja testosterona. Nakon ove pauze, korišćenje preparata se može ponoviti koliko puta želite. Redovnom upotrebom, količina testosterona se može povećati 40-70%! Tribulus Maximus je preparat koji sadrži maksimalnu dozu dnevnih potreba za ovom biljkom, pa je potrebna samo jedna tableta dnevno. Najbolje je uzimati je sa obrokom. Ovo je naravno dodatak ishrani, tako da će efekte povećanja snage i mišićne mase ispoljiti sa pravilnom ishranom, a najbolje je kombinovati ovaj suplement sa proteinom (moja preporuka: Power Protein) i kreatinom (Power Creatine), kako bi se ispoljili maksimalni efekti povećanja mišićne mase i snage.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 tabletu) dnevno.

Biotech Rice Protein

- » Bez GMO
- » Bez Laktoze
- » Bez Glutena
- » Bez dodatog šećera
- » Sadrži 80% proteina

Protein je po meni osnovni suplement za sportiste. Počev od izgradnje mišića do regeneracije i bržeg oporavka od treninga osnovni suplement koji sportisti amateri i sportisti profesionalci moraju da uzimaju je protein. Postoji mnogo vrsta proteina: iz mleka, soje, surutke, mesa, jaja, itd. A sada, prvi put kod nas, jedan od retkih suplemenata proteina koji mogu koristiti i vegetarijanci i vegani. Protein iz pirinča. Neživotinjskog porekla, prirodno bez laktoze i bez glutena, tako da sve osobe intolerantne na laktozu i oni koji izbegavaju gluten, mogu slobodno da ga koriste. Biotech Rice Protein sadrži 80 % proteina, biljnog porekla sa 7 % vlakana i bez dodatka šećera. Ja protein koristim i preporučujem svima da ga koriste odmah nakon treninga. Pomešajte jednu dozu (25 g) Rice Proteina sa 250 ml vode, kako bi apsorpcija bila što brža i efekti maksimalni. Za one koji žele povećanje mišićne mase, preporučuje se dodatna doza proteina između obroka i/ili pred spavanje. Sa pažljivo odabranim sastojcima, prirodno aromatizovan cimetom, bez ijednog alergena, ova je potpuna inovacija na našem tržištu je jedan od najboljih izbora dodatnog proteina za vegetarijance i vegane.

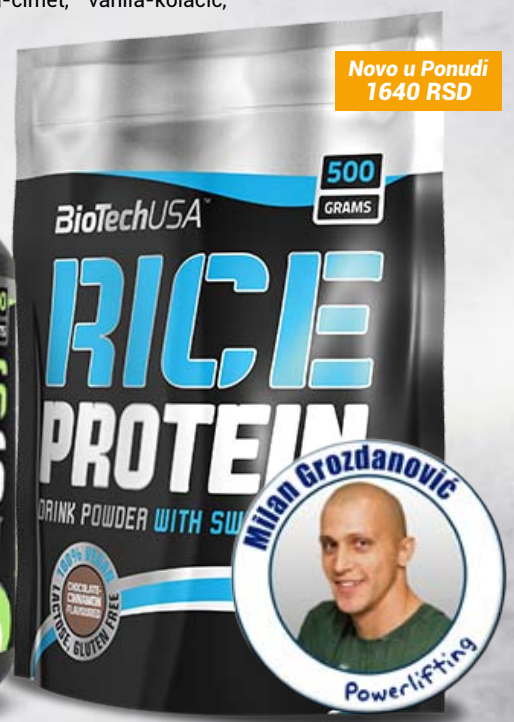
Preporučena upotreba: Preporučena upotreba: razmutiti 2 ravne merice ili 3 pune velike kašike (25 g) praha sa 250 ml vode ili obranog mleka i popiti posle treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Ukusi: čokolada-cimet, vanila-kolačić, šumsko voće

Novo u Ponudi
1990 RSD



Novo u Ponudi
1640 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.



Novo iz **PANSPORTA**

OSEĆAJTE SE BOLJE UZ

**SCITEC
NUTRITION**

MEGA GINSENG

- » 80 % ginsenzida od ukupnog ekstrakta korena ženšena po kapsuli
- » za poboljšanje mentalnih i fizičkih mogućnosti
- » povećava otpornost na stres
- » uravnotežuje funkcije organizma

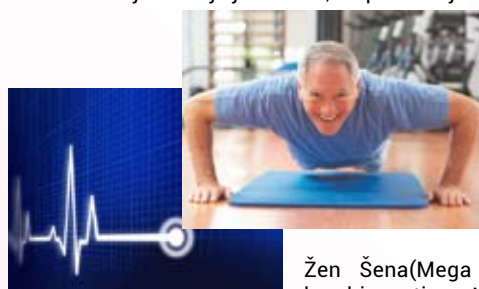
Na dalekom Istoku Ginseng (žen-šen) se pominje i kao "koren života", jer može da bude koristan u usporavanju procesa starenja i očuvanju životne snage i volje za životom. Žen-šen pomaže u poboljšavanju moždanih aktivnosti i pojačava izlučivanje adrenalina. Poboljšava efikasnost rada pluća i povećava njihov kapacitet, te smanjuje osećaj zamora. Jača i osvežava oslabljeni organizam. Prema zapisima kineske medicine, žen-šen delotvorno leči, između ostalog, impotenciju. Isto tako, povoljno deluje na malokrvnost, upalne bolesti zglobova, probavne smetnje, otklanja nesanicu, umor i cirkulacijske smetnje, te sprečava hipoglikemiju (nizak nivo šećera u krvi). Pored navedenog, uticajem na žlezde s unutrašnjim izlučivanjem (endokrine žlezde), žen-šen posebno pomaže u potpunom iskorišćavanju vitamina i mineralnih materija u organizmu. Ova uloga posebno je značajna kod ljudi koji u ishrani iz raznih razloga ne unose dovoljnu količinu neophodnih vitamina i minerala.



Novo u Ponudi
1990 RSD

Utvrđeno je da je važno uzimati dovoljno velike doze ženšena za pozitivne učinke na sportiste. U žen-šenu se, naime, nalazi 12-13 različitih delotvornih materija, tzv. ginsenzida, koji se čak i u korenju najkvalitetnijih biljaka nalaze u veoma niskim koncentracijama (čine svega oko 1-2 % sadržaja ekstrakta), a Mega Ginseng je kreiran tako svaka kapsula sadrži čak 80 % ginsenzida od ukupne količine ekstrakta korena ženšena. Tokom treninga i takmičenja žen-šen štedi nivo šećera u krvi na taj način što podstiče intenzivnije iskorišćavanje masnih kiselina (kao i sagorevanje rezervnih masti koje su izvor ovih slobodnih masnih kiselina) u procesu stvaranja energije za rad mišića. Rezultati istraživanja pokazali su da žen-šen pojačava funkciju pluća tako što povećava koncentraciju kiseonika u tkivima, čime se kontroliše stvaranje mlečne kiseline i značajno smanjuje proces anaerobne glikolize. Time se štede mišići, mišićni umor nastupa znatno kasnije i manje je izražen, a oporavak je mnogo brži.

što povećava koncentraciju kiseonika u tkivima, čime se kontroliše stvaranje mlečne kiseline i značajno smanjuje proces anaerobne glikolize. Time se štede mišići, mišićni umor nastupa znatno kasnije i manje je izražen, a oporavak je mnogo brži.



Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu dnevno, najbolje uz obrok.

Ne preporučuje se svakodnevna primena preparata duža od 6 nedelja. Suplementacija se može nastaviti posle pauze od 2 nedelje.

Preporuka za kombinaciju sa drugim suplementima:

Za bolje opšte zdravlje, kapsule

Žen Šena (Mega Ginseng) možete kombinovati sa Natrol My Favorite Multiple® Energizer-om.



Grenade Black Ops

Posebno kreiran za najbrže gubljenje masnih naslaga

Grenade Black Ops je pravovremenski stimulans - idealan za visokointenzivne intervalne treninge. Pretvara masti u energiju i obezbeđuje bolji fokus

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

Pakovanje: 100 kapsula; 4 kapsule

Novo u Ponudi
4990 RSD



Novo u Ponudi
250 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.

www.pansport.eu



Novo u Ponudi
4690 RSD

SuperPonuda
1490 RSD



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

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



ZVER NOVE GENERACIJE

Tomislav Damjanović, dvadesetjednogodišnji Širokobriježanin (BiH), apsolutno dominira regionalnom bodibilding scenom ovog proleća. Iako je još junior, bez poteškoća pobeđuje teškaše seniore, među kojima je i njegov trener.

Koja takmičenja ti predstoje?

Iduće takmičenje koje imam u planu je Evropsko prvenstvo u Santa Suzani – Španija. Nakon toga Bihać Open, i s ta dva bih završio ovogodišnju prolećnu sezonu.

Kada si počeo sa vežbanjem u teretani i da li si se prethodno bavio nekim sportom?

Moj prvi susret sa teretanom je bio kada sam imao 15 godina i tada sam prvi put zakoračio u nju. Mnogo pre teretane sam se bavio i drugim sportovima, počevši od džudoa, košarke, fudbala i atletike, ali na kraju sam izabrao bodibilding. Svoj prvi teg sam kupio još dok sam se bavio fudbalom, i tu je lagano počela ljubav prema ovom sportu.

Kada si odlučio da želiš da se takmičiš u bodibilding u?

Odluka je došla spontano. Iz meni nekog nepoznatog razloga se pojavila želja za binom, te da budem najbolji što mogu i da dam najbolje od sebe. Ušavši u teretanu, okusivši tegove i težine, pronašao sam se u tome i odlučio da jednog dana želim da probam da izađem na binu. To sam i učinio jako brzo. Na prvom Državnom prvenstvu koje je usledilo sam bio plasiran na 4. poziciju, ali me to nije zadovoljilo, pa sam godinu dana kasnije ponovio državno prvenstvo gde sam postao državni juniorski prvak BiH.

Kako ostaješ motivisan kada već sa 21 godinom osvajaš sve apsolutne kategorije na svim takmičenjima u Srbiji i BiH na kojima se pojaviš?

Svako od nas može doći u fazu opuštanja, samo je pitanje da li ćemo to sebi dopustiti, nemam razloga da ne budem motivisan. Ovo je tek početak i može mi samo dati odskočnu dasku za buduće nastupe. Jednostavno ove 3 „odrađene“ bine mi daju snagu i volju za rad. Na svakom sam takmičenju imao izuzetno tešku konkurenciju i čast mi je bilo pojaviti se, i takmičiti se među najboljima sa ovih prostora. Kockice su se složile i ispalo je ovako kako je ispalo - tri apsolutne pobeđe - jako dobar početak sezone i podsticaj za dalje.

Na upravo završenom prvenstvu BiH, takođe si odneo titulu apsolutnog šampiona. Da li osećaš sujetu i zavist starijih i iskusnijih takmičara, s obzirom na to da si još junior?

Ne obazirem se previše na takve stvari, jednostavno se trudim i radim ono što volim, želim dati sve od sebe i prezentovati se najbolje što u tom trenutku mogu. Da li će to ikome stvarati neku zavist ili ljubomoru jednostavno ne znam, u to ne ulazim. Smatram da svaki trud treba poštovati i ceniti. Svestan sam da je to sve deo igre, nadam se da ja prvi neću prema nekome biti takav, niti želim da to prema meni osećaju moje kolege bodibilderi.



Koji ti je takmičarski cilj - Mr. Olympia kao većini, ili neka druga titula?

Jednog dana bih se zasigurno voleo okušati među najboljim bilerima sveta poput prestižnog takmičenja Mr. Olympia, i drugih profesionalnih takmičenja. Ukoliko se sve kockice složile i, što je najbitnije, ako me zaobiđu povrede, želeo bih videti gde je moje mesto među najboljima na svetu u ovom sportu.

Koji je trenutno tvoj program treninga?

Nemam neki određeni princip treninga koji sprovodim konstantno, uopšteno se baziram na osnovnim pokretima, ne volim mnogo filozofirati, jednostavan sistem je po meni uvek ispravan. U pripremnj fazi mi je trening princip

jako sličan kao na masi, pokušavam težine zadržati koliko mogu. Prvi deo treninga bude osnovna vežba, nakon toga radim po osećaju - ubacujem vežbe koje mi taj dan odgovaraju, u zavisnosti od toga na kojem delu mišića radim. Na kraju taj određeni mišić pumpam, izolujem po potrebi i završavam taj mišić koji radim.

Koji je tvoj način ishrane u toku priprema za najvažnija takmičenja u godini, ako izuzmemo poslednju, najrigorozniju, nedelju?

U ishrani, takođe, ne filozofiram previše. Odredim neki dnevni unos proteina, obično iz piletine, crvenog mesa, celih jaja i whey proteina. Unos masti, obično, držim visoko - isključivo iz jaja, crvenog mesa i maslinovog ulja i unosim jako mnogo povrća. Ugljene hidrate rotiram,



manipulišem njima - ukoliko osetim „praznoću“ tela, sledi punjenje, i tako se stalno nešto dešava da se telo ne privikne na isti način.

Koju suplementaciju koristiš kada si u masi, a koju kada radiš na definiciji?

Suplementacija je jako bitan faktor svega, ubrzava oporavak tela. Više suplementacije koristim u toku dijetе - najviše koristim BCAA amino kiseline, glutamin, kreatin i vitaminske komplekse. Na masi, takođe, jako slično, samo u nešto manjim količinama, pošto telo ima veći energetski unos hrane, pa nemam velike potrebe posezati za toliko suplemenata u toku mase.

Kako reaguju „obični ljudi“ kada te vide sa tvojih 186 cm visine i 105 kg težine?

Individualna stvar - ljudi koji me poznaju nemaju neke posebne reakcije na moj izgled, a one koji me nisu odavno videli, znam često impresionirati izgledom. Na reakcije prolaznika sam se navikao i ne obraćam pažnju.

Na nekoliko prethodnih takmičenja pobeđuješ i svog trenera, Sašu Draškovića. Da li to predstavlja problem za nastavak saradnje?

Pre svega moram naglasiti da je Saša jedan veliki profesionalac i po mome mišljenju autoritet u ovom sportu na našim prostorima. S njim osim trenersko-učeničkog imam i prijateljski odnos, tako da apsolutno nema govora o smetnjama u našoj saradnji zbog moje pobede na predhodnom takmičenju. Napokon, njemu mogu i velikim delom zahvaliti za ove rezultate koje postižem u zadnje vreme.

Da li imaš neki moto koji slediš - kako u sportu, tako i u životu?

Smatram da je najbitnije, pre svega, biti sabrana i kvalitetna osoba, pomoći ljudima oko sebe ukoliko si u mogućnosti, odabrati svoj cilj u životu koji želimo, te se truditi ostvariti zacrtani cilj. Ne smemo dopustiti da na najmanjim preprekama posustajemo, moramo se truditi da budemo istrajni, boriti se i raditi. Ne treba pristajati na prosečne rezultate ma čime se bavili u životu.

Da li bi preporučio bavljenje bodibildingom mladim momcima poput tebe?

Svima bih preporučio da se bave bilo kojim sportom, ne mora to biti bodibilding - svako se u nečemu pronade, a mene ovo zadovoljava i ispunjava. Nekome je to fudbal, košarka, tenis, nebitno koji je sport u pitanju, svaki od njih gradi čoveka mentalno, fizički, dovodimo svoje telo u neki ritam i bolje zdravstveno stanje, stoga ne stojmo na mestu nego se pokrenimo i pokažimo svoje potencijale u onome za šta imamo smisla.

Šta ti je doneo, a šta odneo ovaj izuzetno psiho-fizički zahtevan sport?

Doneo mi je jako mnogo pozitivnog. Uz ovaj sport sam se formirao kao osoba, naučio sam se nekom redu, radu i disciplini, imao sam uvek smernicu kojim putem krenuti i sve se odvijalo u pravome smeru. Ono što odnosi ovaj sport, naročito u fazi priprema, je socijalni život koji trpi. Jako mnogo vremena se mora posvetiti samom sebi, rigoroznoj dijeti, nekad se jednostavno nema vremena otići na piće sa prijateljima itd. To su stvari koje najviše oduzima ovaj sport, u neko se doba „robotizujemo“ i svaki dan nam postaje isti. Svima nam treba povremeno neko osveženje i oporavak od svega. Osveženje od sporta na bar nekoliko minuta da bismo ostali sveži i izdržali do kraja.



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.



Novo u Ponudi
90 RSD



ISO
TEC
ENDURANCE

REHIDRATACIJA I
NADOKNADA TEČNOSTI
I ELEKTROLITA
OBNAVLJANJE
ENERGETSKIH REZERV
BRŽI OPORAVAK
I BOLJE PERFORMANSE



Preporučeno

BRŽE DO IDEALNE LINIJE UZ UNIVERSAL FAT BURNERS

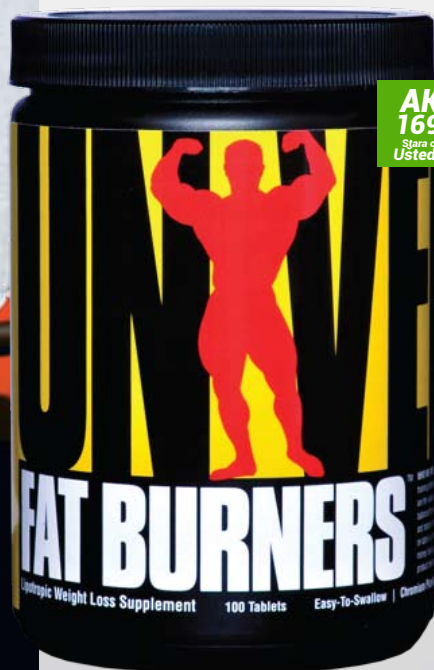
Pomaže organizmu da oslobodi, razloži i da masne naslage pretvori u energiju
sadrži tri glavna elementa za sagorevanje masnih naslaga (holin, inositol i hrom)
sadrži stimulanse

UNIVERSAL



Ovaj sagorevač pomaže organizmu da se oslobodi nagomilanih depoa masti i da ih transportuje u ćelijske mitohondrije gde se one sagorevaju oslobađajući energiju. On sadrži 10 nutrijenata efikasnih u prirodnoj podršci procesu sagorevanja masti. Iz ličnog iskustva znam da je veoma efikasan, jer je ovaj preparat uvek moj izbor u takmičarskoj dijeti. Bez obzira na to na kojoj ste dijeti možete ga slobodno koristiti. Kod mene se pokazao odlično, jer poslednji dani pred takmičenje su jako teški i tada je najbitnije ubrzati metabolizam. Ova formula sadrži sve neophodne sastojke, ali u manjim koncentracijama, tako da ga mogu koristiti i mlađi sportisti, žene, osobe koje se bave lakšim sportovima

Nutritivna vrednost	Po dozi (2 tablete)
Energija	0 kJ/0 kcal
Proteini	0 g
Ugljeni hidrati	0 g
Masti	0 g
Dijetna vlakna	0 g
Sastojak	Količina po dozi (2 tablete)
Hrom (u obliku hrom-pikolinata)	25 µg (13% PDU)
Holin bitartarat	500 mg*
Suvi ekstrakt lista biljke medveđe grožđe (Arctostaphylos uva-ursi), odnos biljnog materijala i ekstrakta 1:5	250 mg*
L-karnitin-fumarat	50 mg*
Prah semena lana (Linum usitatissimum)	50 mg*
Metionin	200 mg*
Lizin	100 mg*
Inozitol	500 mg*
Betain hidrohlorid	200 mg*
Lecitin (iz soje)	100 mg*



AKCIJA
1690 RSD
Stara cena: 1950 RSD
Ušteda: 260 RSD

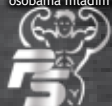
i rekreativci. Ovaj preparat ne sadrži efedrin, niti bilo koje druge energetske stimulanse.

Preporučena upotreba: 2 tablete u toku dana. Nikako nemojte prekoračiti dozvoljen unos.

Za efikasnije topljenje masnih naslaga i bržu izgradnju čiste mišićne mase, UNIVERSAL FAT BURNERS se može kombinovati sa drugim suplementima, kao npr. sa Scitec BCAA Xpress, i Scitec glutaminom pre treninga i, naravno, bilo kojim wheyproteinom iz Pansportove ponude, nakon odrađenog treninga.



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



iz PANSPOORT-a

Brže do čiste mišićne mase uz **PROLAB AMINO 2000**

Amino kiseline su osnovni gradivni elementi proteina. Vrednost proteina koji se nalaze u namirnicama biljnog i životinjskog porekla procenjuje se na osnovu aminokiselinskog sastava. Amino kiseline koje se sintetišu u organizmu nazivaju se neesencijalne, dok se amino kiseline koje naš organizam nije u mogućnosti da sintetise nazivaju esencijalne amino kiseline i stoga ih je neophodno unositi putem ishrane. U esencijalne amino kiseline se ubrajaju: triptofan, fenilalanin, lizin, treonin, valin (BCAA*), metionin, leucin (BCAA*), izoleucin (BCAA*), arginin i amino kiselina histidin.

Prvih osam amino kiselina su neophodne za održavanje azotne ravnoteže (balansa nitrogena), dok je histidin esencijalna samo za decu u fazi rasta, a amino kiselinu arginin odrasle osobe mogu sintetisati u tkivima ili to čine mikroorganizmi creva, pa je uslovno esencijalna. Neesencijalne amino kiseline su: glicin, alanin, serin, zatim, norleucin, asparagin, potom, veoma važna amino kiselina za oporavak mišića glutamin, glutaminska kiselina, prolin, hidrokisprolin, kao i citrulin, tirozin i Amino kiselina cistin. Osobina preparata na bazi amino kiselina je da one veoma brzo po unošenju prelaze u krvotok, ali su ukupne količine gradivnih materija veoma male. Iz tog razloga upotreba amino kiselina, prvenstveno, treba da skрати vreme odsustva proteinske podrške iz krvotoka nakon noćnog sna ili napornog treninga.

UZIMANJE PREPARATA NA BAZI AMINO KISELINA POKAZUJE POZITIVNE EFEKTE NA:

- » jačanje imuniteta
- » oporavak i regeneraciju nakon povreda, operacija i sl.
- » zaštitu mišića od razgradnje
- » stimulaciju lučenja prirodnog hormona rasta
- » intenzivnije sagorevanje masti

Prolab Amino 2000 vam omogućava očuvanje i rast mišićne mase u zavisnosti od toga da li ste u fazi „rezanja“ ili „bulking“ fazi. Takođe održavaju optimalan nivo azota u organizmu. Prolab Amino 2000 vam pruža 2000mg čistih esencijalnih amino kiselina po dozi. Na ovaj način lakše i brže ćete sačuvati i izgraditi mišićnu masu. Samim tim ćete podstaći balans azota u organizmu koji je veoma koristan za sintezu proteina i mišićni rast. Azot je po zastupljenosti u organizmu 4. gas posle vodonika, kiseonika i ugljenika i nalazi se prvenstveno u amino kiselinama i pospešuje transfer energije u molekulima ATP-a.

Preporučena upotreba od strane srpskih nadležnih institucija za Prolab Amino 2000 je da uzimate 4 tablete dnevno i to 2 između obroka i 2 nakon treninga.



U cilju izgradnje čiste mišićne mase, pored Prolab Amino 2000 preporučujem uvrštavanje Power proteina u vašu suplementaciju, i to na način da ga pijete pre spavanja, i, ako ste u mogućnosti, dodate i npr. Scitec 100% Whey protein professional, odmah nakon treninga. Na ovaj način, vaši mišići biće potpuno zaštićeni i i adekvatno nahranjeni, pa će moći „nesmetano“ da rastu.



Nutritivna vrednost	Po dozi (2 tablete)
Energija	84 kJ/ 20 kcal
Proteini	2 g
Masti	0 g
Ugljeni hidrati	3 g
-Šećeri	3 g
Aktivan sastojak	Po dozi (2 tablete)
Koncentrat proteina surutke	5264 mg*
L-glutamin	204 mg*



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.

Preporučeno

470g PROTEINA GRATIS!



AKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7909 RSD
Ušteda: 1318 RSD

IZGRADITE VEĆE MIŠIĆE UZ SCITEC 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

Ono čemu većina vežbača u teretani teži jeste veća mišićna masa. Vrlo je prosto, zbog toga dižemo tegove. Ono

- » HRANI MIŠIĆE I SPREČAVA RAZGRADNJU
- » UBRZAVA OPORAVAK
- » POJAČAN AMINOKISELINSKI MATRIKSI L-LEUCIN, L-GLUTAMIN, TAURIN
- » FANTASTIČNI UKUSI
- » BRZA APSORPCIJA
- » SA DODATKOM DIGESTIVNIH ENZIMA BEZ ASPARTAMA

što mnogi zaboravljaju je šta je ključ uspeha. Šta je to što će povećati njihove mišiće. Odgovor je gradivna materija - PROTEIN. Uz odgovarajuću ishranu koja sadrži dovoljno proteina ovo će biti kao šlag na torti. Idealan tajming je odmah nakon treninga jer je vlaknima koja smo iskrzali i pokidali na treningu potrebna hrana koja će ih oporaviti i naterati na rast.

Razlog zbog kojeg je meni ovaj protein jedan od omiljenih su neverovatni ukusi-čokolada-lešnik i jagoda-bela oklada su moji favoriti. Dijeta i zdrava ishrana su prilično olakšane ovim preparatom s obzirom na to da sa njim možete da pravite raznorazne kolače i palačinke, da uživajte u njima, a da vas ne goje. To je nešto u čemu je ovaj protein broj 1. Naravno da to nisu jedine pozitivne karakteristike kod ovog proteina. Aminokiselinski sastav se zasniva na 47,5% anaboličkih amino kiselina razgranatog lanca (BCAA), argininu,

glutaminu, tirozinu. Ovaj preparat sadrži i peptide sa četiri amino kiseline koji ublažavaju bol u mišićima nakon intenzivnog treninga. 100% Whey Protein Professional sadrži veoma mali procenat laktoze, a obogaćen je L-glutaminom, najzastupljenijom amino kiselinom u mišićima. Ova formula u svoj sastav uključuje i probavne enzime I, ono što je veoma bitno, NE SADRŽI aspartam - veštački zaslađivač. Važno je napomenuti da protein NE MOŽE zameniti obrok, već služi samo kao dodatak ishrani. Nije magični napitak koji će pomoći mišićima da rastu dok jedete lošu hranu ili slabo vežbate. Upotreba koja je preporučena od strane Ministarstva zdravlja Republike Srbije je da 1 porciju 100% Whey Protein Professional (30g) pomešate sa 250ml vode i kozumirate nakon završetka treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati protein u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa putem hrane) još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka. Svima koje treniram preporučujem da proteinski šejk koji piju posle treninga OBAVEZNO prave sa vodom, jer će na taj način mišići najbrže dobiti neophodne amino kiseline iz proteina i biće najbrže "nahrani" i zaštićeni od razgradnje. Za maksimalne rezultate, nakon treninga kombinujte 100% Whey Protein Professional sa Power glutaminom koji će pomoći u očuvanju mišića i zaštititi ih od razgradnje i Scitec 100% creatin monohidratom radi povećanja snage i izdržljivosti.

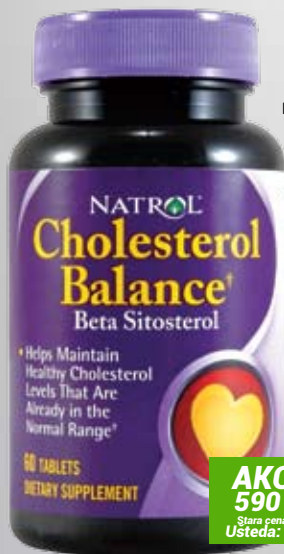


OBJAVITE RAT LOŠEM HOLESTEROLU UZ NATROL CHOLESTEROL BALANCE

Nivo holesterola treba držati u granicama normale, jer nije dobro ni kada je iznad ili ispod regularne granice. U održavanju nivoa holesterola vam može pomoći proizvod iz kompanije Natrol,

Holesterol je masnoća u krvi i nezamenjiva hemijska supstanca za izgradnju membrana ćelija organizma i proizvodnju hormona. Bez holesterola, telo ne može da funkcioniše. Međutim, usled nepravilne ishrane veliki broj ljudi pati od povišenog holesterola. Rezultat toga je oboljenje krvnih sudova i srčanog mišića.

što znači da jetra, testisi i kora nadbubrežne žlezde mogu da ga koriste kao sirovinu za proizvodnju hormona. Fitosteroli se takođe koriste i u lečenju uvećane prostate. Oni smanjuju bol, gorući osećaj i normalizuju pražnjenje mokraćne bešike. Ovo



AKCIJA
590 RSD
Stara cena: 760 RSD
Ušteda: 170 RSD

Cholesterol balance. Naravno, tu treba uključiti pravilnu ishranu i umerenu fizičku aktivnost. Najbitniji aspekt u regulisanju nivoa holesterola je svakako zdrava ishrana bogata dijetalnim vlaknima. Tu treba biti dosledan, kako bi uspešno izbalansirali nivo štetnog LDL holesterola. Cholesterol balance je napravljen na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina koji otežavaju apsorpciju masti. Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Prilikom apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam. Preparat možemo koristiti u toku niskokalorične dijetе, jer se fitosteroli ponašaju u telu kao holesterol,

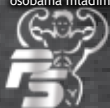
su reference koje Cholesterol balance svrstavaju u dobar i koristan preparat.

Holesterol je vrlo bitna supstanca u našem telu i treba voditi računa o njegovoj normalizaciji. Nisu retki slučajevi da se pojedinim osobama, koje se bave sportom, poveća nivo holesterola, što upućuje da je zdrava i izbalansirana ishrana primaran aspekt. Korigovanjem ishrane i korišćenjem Cholesterol balance, eventualni problemi sa disbalansom holesterola se mogu dovesti u normalu u optimalnom vremenu. Preporučena upotreba ovog proizvoda su dve tablete pre svakog obroka, tri puta dnevno. Proizvod je bez dodataka konzervansa, veštačke boje i ukusa, šećera, skroba, soje, glutena, kvasca, pšenice, kukuruza, mleka i jaja. Cholesterol balance iz kompanije Natrol je siguran i bezbedan proizvod koji će vam pomoći u regulisanju nivoa lošeg holesterola.

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



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



iz PANSPOORT-a

SCITEC
NUTRITION™

DYMATIZE M.P.ACT - ZA OČIGLEDNU RAZLIKU U ENERGIJI, SNAZI I IZDRŽLJIVOSTI

- » POVEĆANJE MIŠIČNIH PERFORMASNI I NIVOVA ENERGIJE
- » POVEĆANJE IZDRŽLJIVOSTI I FOKUSA NA TRENINGU
- » INSTANT RASTVORLJIVE BCAA AMINO KISELINE

Dymatize M.P.ACT je orijentisan ka rezultatima! M.P.ACT je testiran na izuzetno utreniranim sportistima na američkom Univerzitetu Tampa, kako bi se objasnio

njegov uticaj na povećanje snage i izgradnju čiste mišićne mase. Svaka porcija M.P.ACT-a sadrži sastojke koji pomažu pri **povećanju energije**.

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

Povećanju snage i izdržljivosti

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

Poboljšava fokus N-acetil tirozin povećava fokus i daje dodatnu energiju.

Proizvošač M.P.ACT-a, Dymatize, je brend kojem sportisti veruju više od 20 godina. Dymatize poseduje svoju proizvodnu liniju tako da su provere kvaliteta, odabir

sastojaka i sam kvalitet proizvodnje pod stalnom kontrolom. Takođe, Dymatize od skora ima sertifikat koji potvrđuje kvalitet proizvodnje i činjenicu da su svi proizvodi bezbedni za upotrebu i bez nedozvoljenih supstanci. Kao i svi proizvodi iz Pansportovog asortimana, i M.P.ACT ima potrebne urađene analize i dobijene dozvole od strane Ministarstva zdravlja republike Srbije i Farmaceutskog Fakulteta u Beogradu. Iako to, kao Pansport team, često ističemo, nije na odmet reći još jednom: preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Srpske nadležne institucije su propisale da se M.P.ACT upotrebljava na sledeći način: Pomešajte 200-250 ml vode sa 1 priloženom mericom (11 g) M.P.ACT praška i popijte 20-30 minuta pre treninga. Količinu vode možete menjati da biste dobili željenu aromu i slatkoću napitka. M.P.ACT stiže u 2 ukusa, narandža - u pakovanju od 360 g, i punč u pakovanju od 330 g. Svi znaju da sam vrlo izbirljiv oko suplemenata i to ne zbog ukusa, nego zbog kvaliteta proizvoda, pogotovo kada su u pitanju suplementi za pre treninga. Probao sam velik broj NO reaktora, i generalno sam skeptičan prema učinku mnogih od njih, ali 200mg kofeina u M.P.ACT-u zvučalo je veoma primamljivo. Drugo šta me je osvojilo je što na kraju treninga nisam toliko umoran (osim ako radim maximume). Treća stvar je koncentracija. Mnogo sam skoncentraniji na treninge nego ranije. Mnogo bolje osetim mišiće koje radim. Lično pijem M.P.ACT pred sam trening, što je opet dobra vest, jer ne moram čekati u teretani da počne da deluje. Obično ga kombinujem sa Scitec BCAA Xpress, Power Glutaminom i Kreatin monohidratom, koje obavezno pijem tokom treninga za što bolje rezultate. Na taj način moj organizam već tokom treninga dobije hranljive materije od kojih raste i mišići snaga. Ne moram čekati da stignem kući, jer je onda već kasno – mišići nisu nahranjeni i zaštićeni na vreme.

Ako sam vam dovoljno približio M.P.ACT, pravac prva Pansport prodavnica, a ako nisam, pozajmite mericu od druga iz teretane, a onda ćete uraditi isto – otići i kupiti svoj.



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



OD SADA SA UKUSIMA:
sok od narandže i
crvena narandža
guarana

SuperPonuda
3990 RSD

sok od narandže i
crvena narandža
guarana

SuperPonuda
150 RSD

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

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.

BCAA XPRESS

Preporučeno

SAVRŠENA PROTEINSKA MEŠAVINA

INKOSPOR ACTIVE

PRO 80

ZA NAJBRŽI
NAPREDAK

- » sadrži BCAA i glutamin
- » čak 80 % proteina
- » obogaćen vitaminima, kalcijumom i magnezijumom
- » odlični ukusi
- » laka rastvorljivost

Inkospor Pro 80 je višekomponentni protein, jer sadrži četiri različita izvora proteina. Tu ubrajamo kazein (protein iz mleka), whey protein (albumine i globuline) i proteine iz jaja. Ukupan procenat proteina je 80, pa otuda i broj 80 u nazivu Inkospor Pro 80. Osim visokog procenta proteina, sadrži i sve amino kiseline, uključujući i L- glutamin, koje su od velikog značaja za izgradnju naših mišića, jer se proteini u našem telu stalno grade i razlažu. Naše telo ne može da skladišti proteine kao ugljene hidrate i masti, zato se svakodnevno moraju unositi amino kiseline preko hrane za izgradnju novih proteina u našem telu. Ishrana ima veliki uticaj na rezultate treninga, kao i dnevni unos proteina u organizam. Važno je reći da je procenat masti u Inkospor Pro 80 1%! Osim amino kiselina obezbeđuje nam potrebne vitamine i minerale i idealan je za svakog vežbača, kako profesionalca tako i osobe koje se rekreativno bave sportom.

Pažnja! Sadržaj ugljenih hidrata u Inkospor Pro 80 je nešto viši. Sportisti koji se hrane po posebnim režimima i kontrolisanom unosu ugljenih hidrata, trebalo bi da obrate pažnju na ovaj podatak, jer jedan šejk sadrži 13% ugljenih hidrata. Međutim, u toku dana postoji određeno vreme za unošenje masti u organizam, ali period posle treninga svakako nije vreme za to, tako da je šejk sa ugljenim hidratima dobra opcija, jer ugljeni hidrati katalizuju skok insulina u vašem organizmu. Upravo to ubrzava kretanje hranljivih materija do mišićnog tkiva.

Inkospor Pro 80 sadrži sporoapsorbujući protein iz mleka (kazein) u svom sastavu idealan za ishranu mišića tokom noći

Inkospor Pro 80 možemo piti i pre i posle treninga kao i pre odlaska na spavanje. Kazein je odličan "snabdevač" naših mišića u toku noći. Vrlo sporo se razgrađuje i samim tim štiti naše mišiće od katabolizma (razgradnje). Kazein je vrlo jednostavan i efektan način za dopunu ishrane koja takođe mora biti bogata kvalitetnim proteinima (meso, jaja, riba itd.) i odgovarajućim amino kiselinama.

Upotreba preporučena od srpskih nadležnih institucija je da se Inkospor Pro 80 konzumira do dve porcije tj. šejka na dan kod osoba koje treniraju jakim intezitetom, a posebno je namenjen kao Post- Workout Shake tj. posle treninga.

Za najbrži napredak u stvaranju veće mišićne mase, vaš proteinski šejk Inkospor Pro 80 možete kombinovati sa kreatinom tako što ćete ga izmutili zajedno sa šejkom ili uzimati odvojeno. Kreatin nosi sa sobom veliki broj pozitivnih fitness efekta koji značajno povećavaju mišićni obim, kao i njihovu snagu. Samo zdravom ishranom, dobrom suplementacijom i adekvatnim treningom sigurno dolazimo do cilja.



SuperPonuda
3990 RSD

AKCIJA
2190 RSD
Stara cena: 2890 RSD
Ušteda: 700 RSD

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

SCITEC NUTRITION



18

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

www.pansport.eu

iz PANSPOORT-a

Shakeri i bidoni iz pansport ponude



PAN Shaker neon 700ml
Cena: 230 RSD

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

BioTech Shaker neon 700ml
Cena: 270 RSD

Shaker Wave
Cena: 590 RSD

Shaker Nutrabolics
Cena: 430 RSD

TANITA

Monitoring Your Health

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



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

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

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

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

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

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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

SuperPonuda
1860 RSD

SuperPonuda
2640 RSD



SuperPonuda
2480 RSD

SuperPonuda
490 RSD



Scitec Nutrition Mega Kre-alkalyn

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

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

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

Pakovanje: 15 kapsula

Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

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

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



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

Isostar L- CARNITINE LIQUID AMPULA

1000 mg L-karnitina po dozi

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

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

Pakovanje: 10 ml



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

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

Sprečite zastoj u gubitku KILOGRAMA

Zastoj u gubitku neželjenih kilograma ili kraće rečeno – plato, je jedan od čestih problema kako rekreativaca, tako i profesionalnih sportista. Bilo da ste profesionalni bodibilder ili entuzijasta, može se desiti da vas ovo stanje zbunjuje pa često sumnjate u delotvornost dijeta koju ste započeli ili se okrećete još restriktivnijim pristupima gubitku masnih naslaga, ekstremnim trenažnim naporima, kao i nedozvoljenim sredstvima. Moguće da ste samo prevideli uzroke nekih promena koje se dešavaju vašem telu u toku dijet.

Problem retencije (gubitka) vode

Najveći deo gubitka na težini na samom početku dijeta potiče od glikogena i vode. Čim krenete i sa manjim restrikcijama u ishrani, gde su u prvom planu manipulacije unosom ugljenih hidrata, vaše telo kreće u „juriš“ na glikogen (rezervni ugljeni hidrat vašeg tela u jetri i mišićima). Gde se gubi glikogen, gubi se i voda! Dakle, tim inicijalnim gubitkom vode mi još nismo došli do „fat burn“ efekta, i eto prve „plato epizode“. S druge strane, tu je i problem retencije vode koji vam isto tako može zamagliti rasuđivanje i navesti vas na zaključak, da ste ušli u zonu zastoja. To se naročito odnosi na dame tokom menstrualnog ciklusa (uticaj hormona). Moguće je i da „carb load“ sekvence dovedu do prolaznog fenomena povlačenja vode (već pomenuti uticaj glikogena i vode). Negde se pominje i zanimljiva hipoteza o praznjenu ćelija masnog tkiva. Naime, čim se masne ćelije oslobode deponovanih triglicerida, „pune se“ privremeno vodom. Dakle, vidite da i ti privremeni zastoji uzrokovani „prometom vode“ ne znače da je fat-burn efekat u stagnaciji, već da je višak vode izazvao prividan problem.

Telesno remodelovanje (rekompozicija)

Znate onu čuvenu izjavu – „gubim salo, dobijam mišiće“. Ma kako neki pokušavali da to prikažu kao realnu mogućnost, malo je verovatno da ćete rapidno gubiti masti i osetno dobijati na mišićnoj masi. Da, to je moguće vremenski ograničeno (prvih mesec, dva) kod povratnika redovnom treningu, koju su pre prekida zbog bolesti i/ili povrede bili u zavidnoj „formi“ ili pak kod gojaznih (neutreniranih) početnika, ali svi ostali nisu te sreće. Mada, to nije nemoguće, uz savršenu ishranu, precizno izbalansiran trening, idealan hormonski status, odličnu genetiku, ali ne zaboravimo da je proces povećavanja mišićne mase jako spor, tako da telesno remodelovanje ne bi trebalo da nas ozbiljno zabrine kao faktor zastoja.



Promet energije (nesvesni kalorijski suficit)

Kako dijeta odmiche drastično se menja odnos leptina i grelina, tj. hormona sitosti i gladi - u korist gladi (grelina). Ne zaboravite da se vaše telo u stanju gladovanja bori da preživi, pa se može desiti da nesvesno povećate svoje porcije – to se pogotovo odnosi na one kojima je merenje

gramaže namirnica problem, pa „od oka“ određuju veličinu svojih porcija. Da, „u gladi su velike oči“, ali i porcije. Zato malo više merenja i odmeravanja, kao i samokontrole, i tako isključite ovaj faktor rizika stagnacije u gubitku masnih naslaga.

Metabolička šteta

Vremenom vaše telo, kao mehanizam odbrane uključuje niz prefinjenih mehanizama za preživljavanje koji za cilj imaju usporavanje metabolizma (ekonomisanje sopstvenim resursima). Dakle, vašem telu treba manje kalorija (energije) da zadrži postojeću težinu. Razmislite niste li predugo na dijeti? Niste li svemu prišli previše restriktivno? Vi ne držite dijetu, vi bukvalno gladujete.

Kako prevazići plato?

Pozabavite se ciljanim unosom makronutrijenata – proteina, hidrata, masti... Možda ste u nesvesnom višku (suficitu). Ako ste pre vremena usporili metabolizam, a uradili ste sve što je u vašoj moći kada su „rastući“ kalorijski deficit i trening u pitanju, moguće rešenje je kratki reverse (restart – kontrolisan skok kalorija, dominantno hidrata, 2-3 nedelje). S druge strane razmislite da li trenirate dovoljno naporno? Redovan kardio (HIIT), intenzivan trening sa opterećenjem. Postoje preporuke da je u ovakvim situacijama upotreba kompleksnih sagorevača masti sa legalnim termogenicima, stimulansima, dobro rešenje. Ali i sagorevači masti imaju svoj plato dejstva... Ništa ne traje večno.

Zaključak

Najbitnije od svega, budite realni prema sebi, ne preterujte, ne možete većito biti na dijeti, i stalno se truditi da pobedite zastoj koji je neminovan, pre ili kasnije. Posle 12-16 nedelja dijeta, naučite da sebi kažete dosta, jer vas malo iskušenja i nerealnih očekivanja može povući na „mračnu stranu“. Da li je ista vrednije od vašeg zdravlja?



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



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

SAGOREVAČ MASTI

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



Da li ste dovoljno

FIZIČKI AKTIVNI?

Fizička aktivnost je osnovni činičac dnevne energetske (kalorijske) potrošnje našeg tela. **Obim (koliko dugo)** i **intenzitet (koliko intenzivno)** fizičke aktivnosti tokom dana određuje stanje našeg organizma – **telesni sastav (procenat telesnih masti – body fat BF%)** i **nivo aerobnog kapaciteta organizma (funkciju srca kao pumpe, broj otkucaja srca u miru, gustinu i zdravlje krvnih sudova, broj crvenih krvnih zrnaca, stanje imuniteta, sposobnost organizma za potrošnju kiseonika VO2max)**. **Najbolji vid fizičke aktivnosti (najzdraviji) je – kontinuirana fizička aktivnost u prirodi (outdoor – vazduh, sunce, priroda), srednjeg intenziteta (60-80%HRmax) u trajanju 45-60min, 5 puta nedeljno.**

"Exercise is medicine" – vežbanje je lek – predstavlja aktuelni koncept sportske medicine, sportskih nauka i borba sa modernim (nezdravim) načinom života u cilju očuvanja zdravlja i prevenciji bolesti!

Osnovne preporuke za fizičku aktivnost – podeljene su u kategorije: kardio trening (aerobne vežbe), trening snage (mišićni fitnes), vežbe fleksibilnosti (istezanja)

Kardio trening

Odrasla osoba treba da ima **minimum 150 minuta nedeljno vežbanja umerenim intenzitetom**. Intenzitet **se određuje prema puls** – umereni intenzitet vežbanja je u rasponu 60-80%HRmax (**Hr max** – predstavlja maksimalnu srčanu frekvencu za određenu osobu **HRmax = 220 – godine života**), što bi konkretno predstavljalo:

za osobu od 30god > $HRmax = 220 - 30 = 190$

$190 \times 0.6 (60\%) = 114$

ili $190 \times 0.8(80\%) = 152$

osoba od 30god treba da ima kardio trening na puls

119-152 otkucaja/min (umereno opterećenje)

Vežbanje se može organizovati u **30-60 minuta**

vežbanja umerenim intenzitetom (pet dana nedeljno) ili 20-60 minuta intenzivnog vežbanja (tri puta nedeljno).

Kontinuirani trening (60min) ili više kraćih treninga (minimum 10 min) obezbeđuju potreban **efekat dnevne doze vežbanja**.

Postepeno povećanje (trajanja vežbanja, učestalosti i intenziteta) je preporučljivo za bolje rezultate i smanjenje rizika od povrede – adaptacija na trenažni stimulus.

Osobe koje nisu u mogućnosti da ispune ove uslove, takodje će imati korist od bavljenja fizičkom aktivnošću.

TIP AKTIVNOSTI	HRmax	Efekt treninga
MAKSIMALNO	90-100%	Anaerobni kapacitet (maksimalna aktivnost, bez O2)
INTENZIVNO	80-90%	Blizu anaerobnog praga (maksimalna sposobnost korišćenja O2)
UMERENO	70-80%	Aerobni kapacitet (VO2 – sposobnost korišćenja O2)
LAKO	60-70%	Topljenje masti (60 minuta kontinuirano)
OSNOVNO	50-60%	Zagrevanje, podizanje pulsa, oporavak

HRmax = 220 – godine života

Trening snage

Odrasli bi trebalo da treniraju **svaku veću grupu mišića dva ili tri dana nedeljno**, koristeći se raznovrsnim vežbama i opremom.

Lake vežbe, slabijeg intenziteta su nabolja opcija za osobe koje se odluče da počnu da vežbaju.

Dva do četiri seta svake vežbe potrebno je uraditi na treningu da bi se postigao efekat povećanja snage.

Za svaku vežbu **5-8 ponavljanja povećava snagu**, 8-10 ponavljanja povećavaju snagu osoba koje počinju sa vežbanjem, dok **10-15 ponavljanja povećava mišićnu izdržljivost**.

Odrasli bi trebalo da naprave pauzu **2 dana između treninga vežbi snage**.



Vežbe fleksibilnosti

Odrasli bi trebalo da rade **vežbe fleksibilnosti dva do tri dana nedeljno kako bi povećali obim pokreta**.

Svaku vežbu istezanja trebalo bi zadržati **40-60 sekundi u tački zatezanja**, odnosno blage neprijatnosti. **Ponavljati svako istezanje dva do četiri puta**. Statičke, dinamičke, bastičke i proprioceptivne vežbe istezanja su efikasne. Vežbe fleksibilnosti su **najefektivnije kada su mišići zagrejani**. Vežbama bi trebalo da prethode lagane aerobne aktivnosti kako bi se mišići zagrejali pre istezanja.

Ukupna dnevna potrošnja kalorija zavisi od:

- fizičke aktivnosti
- bazalnog metabolizma
- termičkog efekta hrane

Fizička aktivnost – lek za višak masti! Da istopite višak masti - **potrebno je kretati se što više!!!** Pored smanjenog unosa kalorija - uspeh je zagarantovan jedino **POVEĆANJEM POTROŠNJE kalorija!** Kad godje to moguće krećite se (stepenice umesto lifta, pešačenje umesto prevoza, kućni poslovi...) - koristite svaku priliku za kretanje. Sedenje zamenite kretanjem!

Potrebno je **1 do 2 puta na dan šetnja 1 - 1:30h umerenim tempom** (60-70 % HRmax tj. maksimalni puls HR max se određuje 220 - godine života). Ova vrsta aktivnosti je dokazano najbolja za topljenje masti. Takodje, jutarnja šetnja na prazan stomak (uz šejk) min 30min snažno topi masti...

Takodje, preporučljivo je **kružni trening u teretani 3x nedeljno sa malim težinama**, veliki broj ponavljanja, veliki broj vežbi - veliki obim rada/umeren intenzitet - troši kalorije!

Povećanje mišićne mase povećava bazalni metabolizam tj. potrošnju kalorija u miru (kao i pri kretanju) što više mišića, oni troše više energije!



MOĆ NOVOG PRISTUPA

Da biste u životu ostvarili bilo šta vredno, morate neprestano nastojati a pronalazite načine da uspevate – bez obzira na to koliko puta u prošlosti ste pokušavali i doživljavali neuspehe. Jedna od nezgodnih stvari u bodibildingu i vežbanju sa opterećenjem je i sada već prilično rasprostranjeno korišćenje stimulativnih sredstava. Ukoliko osoba, međutim, odbija da koristi steroide to je savršen, uvek spreman izgovor za opravdavanje izostanka opipljivih i vidljivih rezultata. Posledično, kad prosečan vežbač ne ostvari željeni prirast mase i snage on prestaje da traži druga, efikasnija rešenja, jer mu mnoštvo ljudi neprestano govori da takva rešenje jednostavno ne postoje.

Ne trošite dragoceno vreme i energiju brinuviši o tome ko možda koristi steroide a ko ne. Jer, bez obzira na to što ih neko koristi, vi treba da se usmeravate isključivo na sebe. Sredstva koja neko drugi koristi ili ne nemaju nikakvog uticaja na ono što ćete vi biti u stanju da dostignete sa svojim telom ukoliko pružate sopstveni maksimum.

Borba da se ostvari sopstveni maksimalni potencijal je uvek borba protiv sebe. Neophodno je posvetiti potpunu pažnju nastojanjima da se dosegne viši nivo dostignuća bez obzira na druge. Ono što drugi čine ili ne čine nikad ne treba da utiče na to ko pobeđuje u vašoj borbi sa sobom. Ako neko na drugom kraju teretane, grada, ili države koristi steroide, on ni na koji način ne upravlja vašim životom. Njegove akcije neće određivati da li ste svoj sledeći obrok uneli na vreme. On vas neće silom naterati da pojedete parče pice onda kada znate da ne biste trebali. Nije vas on sprečio da odete na planirani trening nakon što ste imali raspravu sa devojkom, zar ne? Kao što vas ne sprečava ni da sprovedite svoj kardio trening niti određuje stepen intenziteta koji u njega ulažete. Nije vas osoba koja koristi steroide ubedila da potrošite novac na najnoviji pametni telefon umesto na suplemente koji bi vam pomogli da efikasnije dobijete na mišićnoj masi.

U teretanama kao i van njih, danas je uobičajeno verovanje da je nekom drugom uvek lakše nego vama. To, naravno, neumitno dovodi do gorčine, ljubomore i, najvažnije, odvlači pažnju i usmerenost sa onog što je neophodno činiti kako bi se istinski napredovalo. „Pobednici upoređuju svoja dostignuća sa svojim sopstvenim ciljevima a gubitnici ih, s druge strane, upoređuju sa dostignućima drugih ljudi“, rekao je Nido Qubein. Šta dodati tome?

„Pokušao sam sve kako bih napredovao!“, žale se takvi ogorčeni vežbači. Verujte mi kad vam kažem da ni izbliza NISTE probali SVE. Predlažem da uopšte ne trošite vreme iznova i iznova ponavljajući sebi tu mantru. Jer ona jednostavno nije istinita. Pokušajte da, kao što ja nastojim ovim tekstom, pomognete sebi da dostignete ciljeve, a ne da opravdavate nedostatak rezultata. Okončajte frustraciju uspostavljanjem svetonazora koji će vam biti podrška, a ne ograničenje.

Razmislite: koliko različitih metoda, filozofija ili strategija treninga

postoji pomoću kojih biste mogli izgraditi dodatnu kvalitetnu mišićnu masu, recimo, nožnih mišića? Kad uzmemo u obzir broj vežbi koje biste mogli primenjivati, broj serija i ponavljanja, iznose opterećenja i broj različitih tipova mašina koje su vam na raspolaganju, nadam se da vam je jasno da postoji mnoštvo puteva koje možete odabrati za dostizanje cilja. A kada u jednačinu ubacite i brzine pokreta kojom izvodite svaku vežbu, redosled vežbi, stepen mentalne usmerenosti u izvođenje svakog pojedinačnog ponavljanja i nivo ovladavanja bolom i neugodnošću, učestalost kojom vežbate određenu mišićnu grupu, kao i dužinu vežbačkog staža, broj promenljivih je zaista zapanjujuć. Ali ni to nipošto nije sve: kada uključite i efikasnost i optimizaciju treninga, postojanost i redovnost kao i kvalitetnu ishranu i suplementaciju, brojka postaje gotovo astronomska. Jednostavno,

mora postojati hiljade različitih kombinacija koje možete iskoristiti za razvoj fantastičnih nožnih mišića.

A sada, koliko će od tih kombinacija i promenljivih osoba zaista primeniti pre no što počne da veruje da je izgradnja fantastičnih nogu nemoguća „jer ne koristi steroide“? Recimo da je većina od nas zaista pokušala maksimalno samo desetak različitih pristupa – a i to je verovatno preterano optimistična pretpostavka.

Previše nas se zadovoljava znatno manjim rezultatima od onoga što bismo zaista mogli da očekujemo od svog tela – a ta niža očekivanja su, naravno, veoma razočaravajuća.

Previše puta takav način razmišljanja rezultuje preranim obeshrabenjem i odustajanjem. Previše smo spremni na kompromis ili odustajanje

od snova kada izazov postane pretežak i nedostaje nam mentalna čvrstina da istrajemo. Uspeh gotovo u potpunosti zavisi od motivacije i istrajnosti. Dodatna energija potrebna za činjenje sledećeg napora ili pokušavanje sledećeg pristupa je tajna pobeđivanja.

Ostavite besplodan način razmišljanja iza sebe i nastavite da tražite prave odgovore. Držite se. Istrajavajte. Nastavite da „vučete“. Budite beskompromisni u potrazi za novim, efikasnim strategijama. Stiven King je sjajno primetio: „Profesionalni pisac je amater koji nije odustao.“ To je apsolutno tačno i u nastojanjima da izgradimo svoje telo. Amateri ili profesionalci, izbor je samo na nama. Nastavite da probate različite pristupe. Ko zna? Možda će vas upravo sledeći podići na novi, viši nivo uspeha.

**Trenirajte pametnije.
Radite efikasnije. Ostvarite više.**

Za dodatna pitanja kontaktirajte me na iseni@XTNcity.com ili potražite savet na www.XTNcity.com.



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



OGLAŠAVAJTE se na PANSPORT SAJTU

u delu **FITNESS CENTRI**

(www.pansport.eu/fitness-centri.html) pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.

POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.



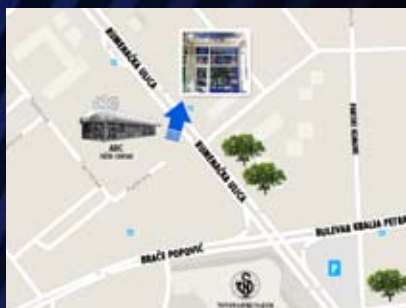
Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

PANSPORT prodavnice

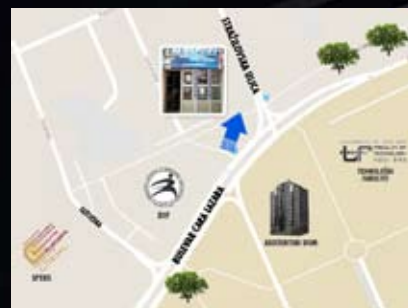
Novi Sad



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



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

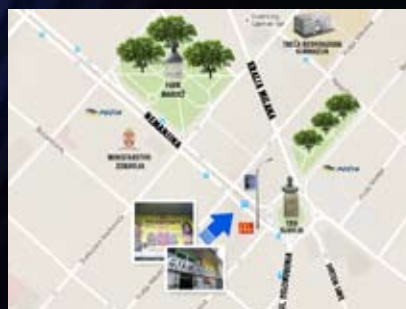


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



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

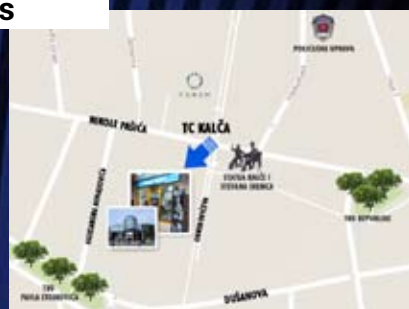


Beograd, TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,
011/365-10-70, 062/808-46-01

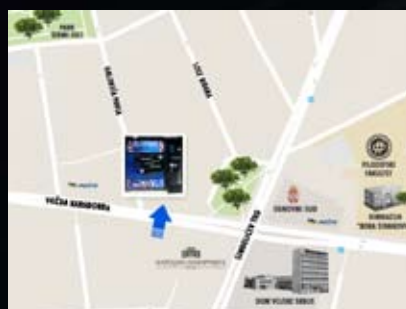


NOVO!
Novi Beograd, YBC, lok. 14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

Niš

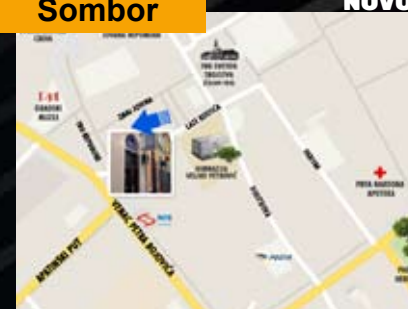


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Sombor



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

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

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

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

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

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

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

NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

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

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

ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12

(kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

NOVI SAD 2 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

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

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

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

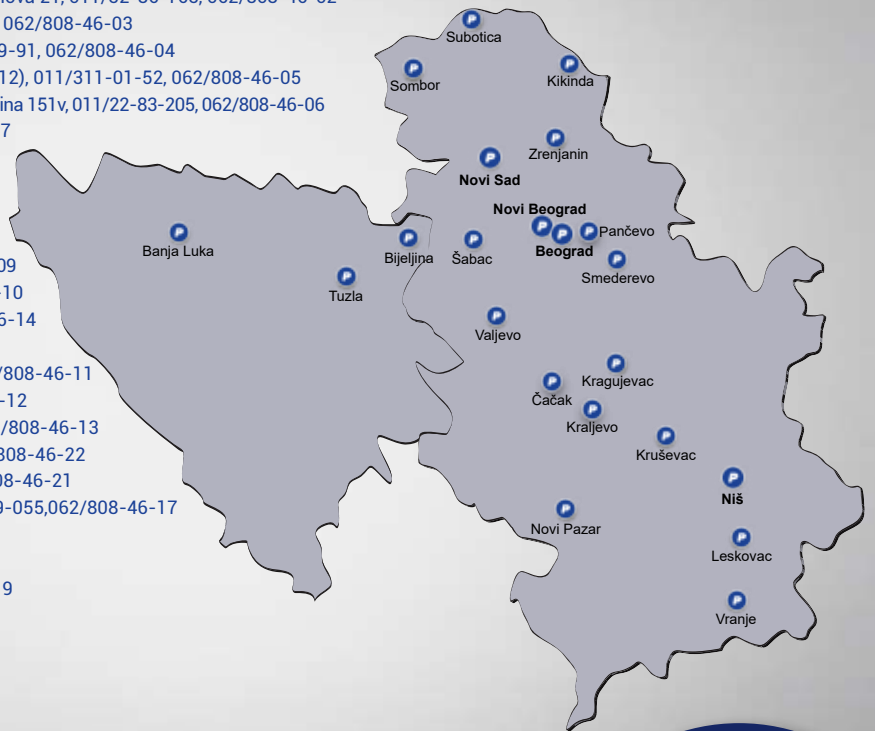
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

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



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

OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

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

KRALJEVO

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

PANČEVO

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

DOSTAVA PAKETA

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

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

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

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

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

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

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

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

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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