

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE MART-APRIL 2013

besplatan
primerak

PAN INTERVJU MILOVAN ILIĆ

PANSPORT
www.PANSPORT.eu
oprema za sportiste i rekre

Natrol MFM ENERGIZER

NOVO!!!
1290 RSD

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



Scitec HOT BLOOD

- utiče na uvećanje ćelijskog volumena
- obezbeđuje bolju mišićnu pumpu
- povećava snagu, energiju i mentalni fokus

NOVO
PAKOVANJE
4890 RSD



**U ovom broju
PANSPORT biltena**

KUPONI
za popust od 10%

www.pansport.eu

Bilten pišu...



Branka PatiĆ-Macan – diplomirani novinar



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



Dr. Gorana Grković - lekar, savetnik za ishranu



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



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



Monika Balenović – diplomirani trener fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongmanu i powerliftingu



Dragan Bakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



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



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



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

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

PANSPORT FORUM TIM

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



POSETITE PANSPORT FORUM!

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



Pratite nas na **facebook**

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	NOVO	Go Protein bar - idealan za sportiste i rekreativce
4-6	Akcije/Super ponude	Važno je hidrirati se
7	Zdravlje je u vašim rukama	Borac protiv slabih kostiju, anemije i slabljenja imunog sistema
8-9	PAN sportovi	Brži put do veće telesne mase
	Intervju sa najboljim svetskim džiu džicu borceom	Snaga, izdržljivost i bolje performanse uz Kre Alkalyn
	Početak godine u srpskom sportu	
10-11	Kutak iz teretane	20-21
	Osnovne vežbe i alternative	Saveti lekara
	Želite savršene trbušnjake	Kako ubrzati metabolizam bolesti
12-13	PAN intervju: Milovan Ilić	Rehabilitacija - vežbe za podlaktice
14- 19	Preporučeno iz PANSport-a	22
	Vrela krv za prave vežbače	Posvetite se izvrsnosti
	Pločice na stomaku-zašto da ne?	

NOVO

Natrol MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER

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

Nova multivitaminna formula My Favorite Multiple® Energizer sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja. Zašto je važno da organizmu obezbédimo optimalne količine vitamina i minerala? Zato što vitamini i minerali učestvuju u metaboličkim procesima, jačaju imunitet, učestvuju u formiranju krvnih elemenata, formiranju ćelijske membrane i zato što su važni za pravilno funkcionisanje organizma. Putem hrane ne unosimo sve potrebne vitamine i minerale. Najčešći uzrok toga je taj što vitamini iz namirnica gube svoju vrednost kada su izloženi visokoj temperaturi i vazduhu. Drugi uzrok su savremene navike u ishrani, uslovljene brzim načinom života, kome se, u pogledu ishrane, najlakše prilagođavamo uzimanjem brze hrane, lošeg kvaliteta.

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

Pakovanje: 60 tableta

**Opširnije na strani 7*

**NOVO!!!
1290 RSD**



Twinlab POWER FUEL

Savršena kombinacija za postizanje većeg intenziteta treninga, obezbeđivanje više snage i izdržljivosti, poboljšanje mentalnog fokusa i povećanje energije koja potpomaže dostizanje vrhunskih performansi treninga

Power Fuel sadrži Generator intenziteta - Formula 52™ - zaštićenu formulu mešavine azot oksida (NO), koji stimuliše prokrvljenost mišića, i klinički testiranih supstanci za borbu protiv umora - beta-alanin, kofein i taurin, koji pomažu povećanje performansi i poboljšanje fokusa. Kao drugi ključni element izdvojimo kreatin koji u Power Fuelu služi da povećava snagu, energiju i obim mišića. Tu je i glutamin peptid, forma glutamina koja je vezana lancem amino kiselina i obezbeđuje efikasniji prenos hranljivih materija do mišića. Pored nabrojanih elemenata sadrži i energetske matrice sa produženim dejstvom - jedinstvenu kombinaciju četiri različita ugljena hidrata koji se apsorbuju jedan za drugim i tako obezbeđuju stalan i produženi priliv energije. Vitamini i minerali u sastavu Power Fuela ubrzavaju metabolizam, odnosno, obezbeđuju nadoknadu izgubljenih elektrolita.

Preporučena upotreba: Kada se jednom odredi optimalna doza, pomešajte 1-2 merice sa 2-4 dl ili više hladne vode. Uzimati 30-45 minuta pre vežbanja. Za maksimalan efekat uzimajte na prazan stomak (najmanje 2 sata posle obroka ili 1 sat posle proteinskog šejka). Maksimalan efekat je 1-5 sati posle uzimanja. Posle 12 nedelja upotrebe, napravite pauzu od najmanje 4 nedelje. Za kreatinsko punjenje koristite Creatine Fuel u prahu ili tabletama.

Pakovanje: 800 g

**NOVO!!!
4790 RSD**



Twinlab MULTIMINERAL CAPS

Multimineralni kompleks za podršku za normalnom razvoju kostiju, funkcionisanju mišića i normalnom funkcionisanju metabolizma

Minerali su elementi neophodni za normalno funkcionisanje organizma, oni su katalizatori u nervnim reakcijama, mišićnim kontrakcijama i metabolizmu nutrijenata iz hrane, održavaju ravnotežu elektrolita i hormona i jačaju skeletnu strukturu. Minerali aktiviraju enzime koji pokreću i ubrzavaju hemijske reakcije u organizmu. Često se uzimaju zajedno sa vitaminima, jer im poboljšavaju apsorpciju. Da bi se, pak, povećala apsorpcija minerala, oni se heliraju, tj. hemijski se obrađuju posle čega menjaju naelektrisanje. Mineral se oblaže u neku aminokiselinu ili so kao što je glukonat, citrat, pikolinat, aspartat, jer ovako obrađene minerale organizam bolje prihvata i apsorbuje. Minerali se prema količini u organizmu dele na: makroelemente i mikroelemente. Prvi se još zovu makrominerali i oni se izražavaju u miligramima (mg). To su: kalcijum, magnezijum, fosfor, natrijum, kalijum, hlor, sumpor, gvožđe, bakar, jod i cink. Drugi se još zovu oligoelementi ili minerali u tragovima i izražavaju se u mikrogramima (mcg). To su: hrom, kobalt, mangan, molibden, selen i fluor.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 2-4 puta dnevno.

Pakovanje: 180 kapsula

**Opširnije na strani 17*

**NOVO!!!
1890 RSD**



Scitec HOT BLOOD - NOVO PAKOVANJE

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane u ekonomičnom pakovanju

Hot Blood će vam pomoći da dostignete maksimalno povećanje volumena ćelija, bolju prokrvljenost i, samim tim, bolju mišićnu pumpu, povećanje snage, energije i mentalnog fokusa. Hot Blood je kompleksna formula koja u svom sastavu uključuje kreatin, supstance koje intenziviraju proizvodnju NO (azot oksida) i ćelijske volumizatore. Sadrži beta alanin nove generacije koji osigurava povećanu izdržljivost, kao i dodatne sastojke za bolju apsorpciju.

Preporučena upotreba: izmešati 2g sa 100-170ml hladne vode. Piti 30-45min pre treninga na prazan stomak. Ukoliko proizvod koristite kao kreatinski suplement, piti 1 porciju pre obroka, po mogućnosti pre doručka.

Pakovanje: 820 g (dostupan i u pakovanju od 20g)

**Opširnije na strani 14*

**NOVO
PAKOVANJE
4890 RSD**



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

Dymatize LIQUID SUPER AMINO 23.000

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

**ŠOK
AKCIJA**



Liquid Super Amino 23.000 od Dymatize-a je visokokvalitetan, veoma efikasan aminokiselinski izvor dobijen od najfinije mešavine izolata proteina iz surutke i hidrolizata želatina. Ova najčešća mešavina kod tečnih aminokiselinskih proizvoda je odličan izvor esencijalnih i neesencijalnih amino kiselina uključujući i značajne razgranate lance amino kiselina (BCAA). Amino kiseline su gradivni blokovi mišića i značajne su kod kreiranja i održavanja pozitivnog balansa nitrogena, koji je važan za rast mišića. Amino kiseline takođe igraju ključnu ulogu u prevenciji katabolične razgradnje mišićnih proteina jer pomažu rekonstrukciju mišićnog tkiva posle intenzivnih vežbi. Dymatize Liquid Super Amino 23.000 ne sadrži šećer, a ni ugljene hidrate.

**AKCIJA
1230 RSD**

Stara cena: 1590 RSD
UŠTEDA: 360 RSD

Preporučena upotreba: Kao dijetetski dodatak uzeti po 1 supenu kašiku tri puta dnevno. Radi postizanja maksimalnih rezultata, uzimati ih između obroka, odmah nakon treninga, ili pre spavanja, ili dozu preporučenu od strane lekara ili nutricioniste.

Pakovanje: 473ml

Ukusi: narandža, grožđe

* Akcija važi dok traju zalihe.

Natrol EASY C 300mg

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



**AKCIJA
790 RSD**

Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 200 RSD

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

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

Pakovanje: 120 tableta

Biotech 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 300g

**SUPER
PONUDA
990 RSD**

Dymatize SUPER AMINO

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

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

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

Pakovanje: 946ml

**SUPER
PONUDA
2690 RSD**

Scitec

CARNI X 500mg

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

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

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

Pakovanje: 60 kapsula (60 doza)

**SUPER
PONUDA
1390 RSD**

CARNI FX

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

VisokatehnologijašumećegL-karnitina kao transportnog sistema, maksimizuje apsorbovanje karnitina. Carni FX je poboljšana formula sa dodatkom acetil L-karnitina. L-karnitin je pouzdana i efektna supstanca, koja igra važnu ulogu u razlaganju masti i proizvodnji energije u ljudskom organizmu. L-karnitin pospešuje sagorevanje masti, kardiovaskularni metabolizam, trening i oporavak organizma.

Preporučena upotreba: Uzimati 1-2 doze dnevno, 60 minuta pre treninga i pre obroka. Sadržaj kesice rastvoriti u 2dl vode.

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



**SUPER
PONUDA
1860 RSD**

PER PONUDE

**ŠOK
AKCIJA**

Supreme PROTEIN BAR

Delikatesna čokoladica, sa niskim nivom ugljenih hidrata, visokim nivoom proteina visokog kvaliteta, izvrsnih ukusa

Nijedan proizvod ne može da vam obezbedi toliko kvalitetnih proteina, sa minimum neželjenih kalorija i tako odličnim ukusom kao što je to Supreme Bar. Visokokvalitetni izolat proteina surutke zauzima velik procenat u proteinskoj smeši koja se nalazi unutar ove čokoladice. U isto vreme, ova pločica sadrži i kvalitetne masti kao što su laneno ulje i 0 trans masti. Sadrži i čitav spektar vitamina i minerala. Ova čokoladica ima više namena - može se koristiti kao zamena za obrok, a može biti i dopuna obroku onima kojima je to potrebno. Imajući u vidu prethodno navedeno, jasno je zaključiti da će se ova čokolada uklopiti u vaš program za gubitak težine i telesnih masti, kao delikatesno slatkiš sa minimum loših kalorija. Super hrana i zamena za obrok za sportiste i rekreativce koji žele da izvuku maksimum iz svog treninga i fitnes programa!

Ukusi: čokolada-karamel-lešnik, kikiriki puter i žele, krem-kolačići

Pakovanje: čokolada-karamel-lešnik i kikiriki puter-žele 96g, krem-kolačići 88g



AKCIJA
200 RSD
Stara cena: 370 RSD
UŠTEDA: 170 RSD

* Akcija važi dok traju zalihe.

Primaforce GLUTAFORM

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

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

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

**SUPER
PONUDA**
4580 RSD

Pakovanje: 1kg



Scitec MEGA ARGININE

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

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

**SUPER
PONUDA**
2280 RSD



Scitec 100% PURE CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

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

Pakovanje:
500g i 1kg

**SUPER
PONUDA**
1580 RSD



**SUPER
PONUDA**
2650 RSD

Natrol OMEGA 3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

**SUPER
PONUDA**
1080 RSD



UPOZORENJE: 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.

AKCIJE I SUPER PONUDE

EFX GLUTAMINE LIQUID*

Tečni glutamin za najbrži oporavak, sprečavanje razgradnje mišića i bržu izgradnju mišića

Tečna forma glutamina osigurava stabilnost ove važne amino kiseline i doprinosi njenoj brznoj i boljoj apsorpciji. Glutamin je uslovno esencijalna amino kiselina koja je izuzetno bitna za pravilno funkcionisanje imunog sistema, mozga i drugih organa, a čovekov organizam je može proizvesti samo u određenoj količini. Pri stresu, što je i fizička aktivnost, potrebe za ovom amino kiselinom se drastično povećavaju, pa, ukoliko je nema dovoljno, telo je crpi iz mišića, te dolazi do mišićne razgradnje. Pored antikataboličkog efekta, jedno od najvažnijih dejstava glutamina se odnosi na skraćivanje vremena oporavka i smanjenje upale mišića, zatim glutamin ima i anaboličke funkcije u telu - povećava sintezu proteina, pomaže ćelijsku hidrataciju i bitan je faktor jačanja imunog sistema.



Preporučena upotreba: 1 supena kašika (15ml) uz svaki trening. Pre upotrebe dobro promućkati.

Pakovanje: 473ml

* Akcija važi dok traju zalihe.

EFX LIQUID AMINO*

Tečne amino kiseline koje sadrže sve esencijalne i neesencijalne amino kiseline, uključujući i BCAA, za maksimalnu apsorpciju

Liquid Amino EFX je kvalitetan i lako probavljiv proizvod, koji se brzo apsorbuje u krvotok da bi nahranio mišiće punom snagom. Liquid Amino EFX sadrži sve esencijalne i neesencijalne aminokiseline, uključujući i BCAA (aminokiseline razgranatog lanca), koje predstavljaju 1/3 mišićnog tkiva. Takođe, pokazuje pozitivne efekte na: jačanje imuniteta, oporavak i regeneraciju nakon povreda, operacija i sl., zaštitu mišića od razgradnje (anabolički efekat), održanje pozitivne azotne ravnoteže, stimulaciju lučenja prirodnog hormona rasta i intenzivnije sagorevanje masti. Aminokiseline imaju veoma bitnu ulogu jer sprečavaju kataboličke procese u mišićima tokom napornih i dugotrajnih treninga.



Preporučena upotreba: Uzeti 1-3 doze dnevno, jednu dozu obavezno nakon noćnog sna, a drugu odmah posle treninga. Promućkati pre upotrebe.

Pakovanje: 473ml

* Akcija važi dok traju zalihe.

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

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

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

Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka.

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



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

Pakovanje: 200 kapsula

Scitec PRO MIX

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

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

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

Pakovanje: 3,021 kg



Scitec AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

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

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

Pakovanje: 200 tableta



Scitec L-GLUTAMINE

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

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

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

Pakovanje: 300g i 600g



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

ZDRAVLJE JE U VAŠIM RUKAMA - ČUVAJTE GA

-Natrol My Favorite Multiple® Energizer -



Vitamini i minerali su esencijalni nutrijenti koji deluju poput jednog velikog "orkestra" i imaju stotine uloga u našem telu. U nastavku ćemo vam približiti njihovo dejstvo u organizmu, kako bi vam bilo jasnije zbog čega je važno da telu osigurate dovoljnu količinu ovih važnih mikronutrijenata. Iako su u pitanju mikronutrijenti (telu su potrebne vrlo male količine), njihova uloga u našem telu je ogromna. Samo neki od primera deficita vitamina

i minerala su skorbut (bolest dugotrajnog nedostatka vitamina C), slepilo, slabe kosti i skeletni deformiteti. Uzimanje dovoljne količine ima mnoge dobrobiti - samo neki od primera su jake kosti (kombinacija kalcijuma, vitamina D, vitamina K, magnezijuma i fosfora štiti kosti od fraktura), prevencija nastanka defekta ploda (uzimanje folne kiseline u trudnoći), zdravi zubi, i dr. Vitamini i minerali mogu da deluju sinergistički (npr uzimanje vitamina D uz kalcijum, vitamin C poboljšava apsorpciju gvožđa). Ono što takođe treba imati na umu je da se vitamini mogu uništiti kuvanjem, te je jako bitno unositi što više svežih namirnica (voća, povrća).

Vitamini se dele na vitamine rastvorljive u vodi (B vitamini i vitamin C) lako cirkulišu kroz telo i bubrezi konstantno regulišu njihov nivo, izbacujući višak putem urina. Jedna od najvažnijih funkcija ove grupe vitamina je pomoć da se oslobodi energija iz hrane koju unosimo. Oslobođanje energije, produkcija energije, izgradnja proteina i ćelija - su neke od ključnih funkcija ove grupe vitamina. Nasuprot uvaženom mišljenju, ovi vitamini se takođe mogu zadržati u organizmu određeno vreme - npr vitamin B12 u jetri, čak i folna kiselina i C vitamin mogu ostati u zaliham i nekoliko dana. Kad su u pitanju vitamini rastvorljivi u mastima, na njih možete gledati kao postepeno-apsorbirajuće mikronutrijente. Možete ih unositi s vremena na vreme, naravno, uvek u dužem vremenskom periodu (ne sve u dnevnoj dozi). Vaše telo čuva višak, i postepeno ga raspoređuje u skladu sa potrebama tela. U ovu grupu spadaju vitamini A, D, E i K. Ovaj kvartet čuva vaše oči, kožu, pluća, gastrointestinalni trakt, i nervni sistem. Neke od glavnih funkcija ovih vitamina su izgradnja kostiju, dobar vid, zaštita tela. Sa količinom ovih vitamina treba biti oprezan jer prevelika količina može biti toksična. Telu su potrebne i veće količine "glavnih" minerala. Ovi minerali nisu bitniji od ostalih, samo su prisutni u telu u većim količinama. Jedna od ključnih funkcija ovih minerala (kalcijum, magnezijum, fosfor, kalijum, natrijum) je balans vode u organizmu (natrijum i kalijum su vodeći u tome), dok su kalcijum, fosfor i magnezijum važni za zdrave kosti. Ostali minerali (hrom, bakar, jod, gvožđe, mangan, molibden, selen, cink) imaju takođe brojne funkcije u organizmu. Gvožđe je važno za prenos kiseonika u telu, cink pomaže pri stvaranju krvnog ugruška, esencijalan je za ukus i miris, povećava imunitet, bakar pomaže u formiranju određenih enzima, i dr. Ostali minerali imaju jednako važne vitalne zadatke - kao što je sprečavanje oštećenja ćelija i formiranje enzima. Antioksidanti učestvuju u borbi protiv slobodnih radikala koji oštećuju DNK, ćelijske membrane i ostale delove ćelija. Slobodni radikali su prirodni nusprodukt energetskog metabolizma i takođe nastaju pri ultravioletnom zračenju, izloženosti duvanskom dimu i zagađenom vazduhu. Njima fali pun sastav elektrona, što ih čini nestabilnim, tako da kradu elektrone drugih molekula oštećujući druge molekule u tom

NE ZABORAVITE

- vitamini i minerali su esencijalni nutrijenti s obzirom da imaju stotine funkcija u našem telu
- postoji jasna crta između uzimanja dovoljne količine ovih nutrijenata (što je zdravo) i uzimanja previše (što može da dovede do oštećenja)
- zdrava ishrana je najbolji način da unesete vitamine i minerale
- nezdrava i neredovna ishrana koja ne obezbeđuje dovoljnu količinu ovih mikronutrijenata zove u pomoć vitaminsko-mineralne suplemente
- fizički aktivni ljudi i sportisti koji naporno treniraju imaju povećane potrebe za vitaminima i mineralima

NATROL

My Favorite Multiple® Energizer

- kompleks koji obuhvata 23 vitamina i minerala
- moćna antioksidant formula sa dodatkom biljnih ekstrakata (zeleni čaj, eleutero - žen šen, ginkgo biloba)
- idealan kao svakodnevna dopuna ishrani, za jačanje imunog sistema i podizanje nivoa energije
- samo 1 tableta dnevno, uz obrok

NOVO!!!
1290 RSD



procesu. Antioksidanti imaju to svojstvo da ih neutrališu, dajući sopstveni elektron. Kada vitamin C ili E preuzmu ulogu žrtve, to možda znači da je sačuvan neki važan protein, gen ili ćelijska membrana od oštećenja. Ukoliko se hranite oskudno, nezdravo ili, samo, neredovno, ukoliko imate loše životne navike (pušenje, alkohol), pod stresom ste, ili naporno trenirate - dopuna u vidu vitaminsko mineralnog kompleksa može pomoći da vaše telo podmiri potrebu za vitaminima i mineralima, da podignete vaš nivo energije i da budete otporni na razna oštećenja i bolesti.

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

Sastojak	Količina po dozi (1 tableta)	%PDU	Količina na 100g proizvoda
Energizing complex (ekstrakt zelenog čaja, Eleutero, ekstrakt Ginkgo biloba)	310 mg	*	19,6 g
Kalcijum	146 mg	18%	9,24 g
Vitamin C	120 mg	150%	7,6 g
Vitamin B3	40 mg	250%	2,53 g
Vitamin B5	20 mg	333%	1,26 g
Gvožđe	18 mg	129%	1,14 g
Cink	15 mg	150%	949,2 mg
Vitamin E	15 mg	42%	949,2 mg
Ultra green blend (peršun, alfalfa, spirulina, spanać, nana)	10 mg	*	632,8 mg
Vitamin B6	10 mg	714%	632,8 mg
Vitamin B2	8,5 mg	607%	537,87 mg
Vitamin B1	7,5 mg	682%	474,6 mg
Vitamin A - Askorbil-palmitat	320 mcg	40%	20,25 mg
-Beta-karoten	2,7 mg	*	170,85 mg
Bakar	2 mg	200%	126,56 mg
Mangan	2 mg	100%	126,56 mg
Folna kiselina	400 mcg	200%	25,3 mg
Biotin	300 mcg	600%	18,98 mg
Bor	200 mcg	*	12,65 mg
Jod (iz mrkih algi standardizovanih na 0,5% joda)	150 mcg	100%	9,5 mg
Molibden	75 mcg	150%	4,75 mg
Selen	70 mcg	127%	4,43 mg
Hrom	50 mcg	125%	3,16 mg
Vitamin K	40 mcg	53%	2,53 mg
Vitamin B12	30 mcg	1200%	1,9 mg
Vitamin D	10 mcg	200%	632,8 mcg
*Preporučeni dnevni unos nije ustanovljen			
PDU=Preporučeni dnevni unos			

INTERVJU SA MARSELOM GARSIJOM – najboljim borcem džiu džice na svetu



Marselo Garsija je po mnogima najbolji džiu džicu borac današnjice. Specifičan stil borenja, talenat i beskompromisan rad su Marsela doveli na sam vrh svetske borilačke scene, konkretno brazilske džiu džice. Nosilac je crnog pojasa kojeg je dobio od Fabija Gurgela i predstavlja Alliance tim iz Sao Paola.

Marselo već 5 godina živi i radi u Njujorku. Džiu džicu akademija, koja se nalazi u samom srcu Menhetna, jedna je od najposećenijih u Njujorku. Veliki broj studenata iz celog sveta svakodnevno dolazi kod Marsela na treninge, ostajući i po nekoliko nedelja.

“Veoma sam ponosan na sve moje studente, i veliko mi je zadovoljstvo da mogu da prenesem svoje znanje na što veći broj ljudi.” - kaže Marselo koji nesebično poklanja svu svoju pažnju svakom pojedincu.

Marselova akademija ima svoj prostor i na internetu, gde dominira web site www.mginaction.com koji okuplja trocifreni broj studenata koji imaju priliku da uče gledajući Marselove treninge.

“Sajt nam radi odlično.” - kaže Marselo - “I svakoga dana imamo nove studenta iz celog sveta koji postaju naši redovni članovi. Svima je omogućeno da

gledaju sve treninge koji se održavaju na akademiji, pogotovo onima koji nemaju mogućnosti da dođu u Ameriku.”

Marsela Garsiju krasi određene fizičke predispozicije, mada Marselo nije ljubitelj treniranja van sale za



džiu džicu. Teretana i vežbe snage Marsela ne zanimaju mnogo, što predstavlja novu dimenziju u treningu.

“Ja jednostavno ne volim da idem u teretanu i radim vežbe snage sa tegovima. Generalno, ne volim da radim vežbe snage uopšte. Radeći džiu džicu dobijam sve neophodne stvari, od snage do kondicije, i mislim da je džiu džicu iz tog razloga jedan od najkompletnijih sportova.”

Na pitanje da li se možda pred takmičenje sprema drugačije, tj. da li posvećuje pažnju i tim elementima, Marselo odgovara:

“Nemam poseban režim treninga pred takmičenje, jednostavno treniram kao i svaki drugi dan, tako da mogu da kažem da mi je svaki trening neka vrsta pripremanja za meč.”

Marselo je petostruki prvak sveta u borbama u kimonu i četvorostruki prvak ADCC takmičenja koja se rade bez kimona. Pored toga, osvojio je veliki broj grappling turnira, kako u svojoj, (srednjoj) kategoriji, tako i u apsolutnoj. Koliko je trenutno fokusiran na takmičenja, Marselo kaže:

“Takmičenja mi nisu trenutna okupacija. Moja sadašnja misija je da iz moje akademije iznedrim što više dobrih boraca i pokušam da napravim šampione. To je nešto čemu posvećujem sve svoje vreme i jako sam ponosan što imam priliku da posmatram napredak sve većeg broja ljudi.”

Džiu džicu je Marsela odveo na sve strane sveta i omogućio mu razna iskustva koja u suprotnom ne bi imao prilike da iskusi. Jiu jistu je njegov život i bez njega ne bi mogao više da živi.

“Zahvalan sam za sve što mi se dogodilo za moje 33 godine, a najveću zahvalnost dugujem džiu džici. BJJ je sve ono što sam ja i sigurno me je definisao kao osobu i čoveka. Zahvalnost takođe dugujem Fabiu Gurgelu, mom profesoru, koji me je naučio svemu što znam.”

Kada posmatrate Marsela kako trenira, kada radite sparge sa njim, i kada ostajete posle treninga pričajući i komentarišući razne tehnike, vi vidite jednog skromnog, kulturnog i nadasve miroljubivog čoveka koji svaki sekund svog vremena nesebično deli sa ljudima. Profesionalni mma i džiu džicu borci su takođe redovni polaznici Marselove škole, i svi oni imaju samo reči hvala sa gospodina Garsiju.

“Veoma sam srećan što ljudi u meni prepoznaju nešto više od same džiu džice, jer to je ono u nama što je mnogo jače i vrednije od samog sporta. Džiu džicu je za mene prvenstveno odnos prema ljudima, ljubaznost i spremnost da se pomogne. Ako svi budemo skromniji, imaćemo lepše živote.”

Tako živi i radi Marselo Garsia, najbolji bjj borac današnjice, koji kroz svoj džiu džicu prenosi svoj život na svakog čoveka koji ga upozna. Svedočeći određenim nedaćama koje su zadesile Marsela i njegovu akademiju, poplave koje su uništile, ne jedan, već više prostora za vežbanje, dolazite u situaciju da vidite kako se ljudi ponašaju u nepredviđenim situacijama, i iz toga zaključujete koliko je neko iskren kao čovek, ili koliko nije. Marselo je sigurno jedan od najboljih i najnormalnijih ljudi koje sam upoznao, a svoj balans nalazi u svakodnevnim stvarima.

Neopterećen velikim, prividnim i lažnim stvarima, Marselo nastavlja svoj džiu džicu put, šireći znanje i pozitivan pristup životu, i dodaje:

“You can find leverage anywhere.”

(balans možete naći svugde)





POČETAK GODINE U SRPSKOM SPORTU

Nova godina, novi izazovi, novi ciljevi. Tako je svuda, pa i u sportu. Za neke je ova godina počela odlično, baš kao što su i planirali, a za neke i ne tako sjajno. Da krenemo redom...



Gabor Sagmajster

Prvi koji nas je sve obradovao ove godine je bio Gabor Sagmajster, koji je na ovogodišnjem Dakar reliju predstavljao Srbiju i zauzeo izvanredno 61. mesto od ukupno 132 takmičara koji su savladali ovaj neverovatan izazov. Izvanredan je uspeh čak i učestvovati na ovako prestižnom i teškom takmičenju, pa ako takmičar prođe kroz cilj, što je Gaboru četvrti put pošlo za rukom, onda je to zaista ogroman uspeh.

Drugi koji nas je obradovao je Novak Đoković sa svojom igrom na Australian Openu u Melburnu, gde je posle neizvesnog četvrtfinala sa Vavrinkom uspeo da se domogne finala i pobedi. On je tako postao prvi teniser koji je u open eri osvojio ovaj turnir 4 puta. Nole je pored toga i „zacementirao“ svoje prvo mesto na ATP listi.

U januaru je naša rukometna reprezentacija nastupala na Svetskom prvenstvu sa velikim ciljevima i nadama, pošto su prethodne godine kao domaćini bili drugi na Evropskom Prvenstvu. Na žalost cele nacije, ovog puta, sreća nije bila uz njih, pa su na kraju osvojili 10. mesto. Prvo mesto je osvojila domaća selekcija (Španija), drugo Danci, treće Hrvati, četvrto Slovenci. Interesantno je da je na Evropskom u Srbiji



Novak Đoković

redosled izgledao ovako: Danska, Srbija, Hrvatska, Španija.

Nakon rukometaša, opet je Nole bio jedan od glavnih aktera u sportskom filmu početka 2013. godine, kada je predvodio našu Davis Kup reprezentaciju u Belgiji. Davis kup važi za nezvanično prvenstvo Sveta, što se teniskih reprezentacija tiče. To znači da 2010. godine kada su osvojili „Salataru“ (kako zovu trofej koji se dodeljuje pobedniku ovog takmičenja) je Srbija bila nezvanični prvak Sveta u tenisu. No, vratimo se danjašnjici...

Naši su igrali sa Belgijom i posle drugog dana vodili, da bi na kraju slavili pobjedu sa rezultatom 3:2 i prošli dalje. Sledeće odmeravanje snage nas čeka u martu protiv selekcije SAD - prilično nezgodnim protivnikom.

Nažalost nisu tako prošle i naše teniserke koje su igrali protiv Slovačke (u Slovačkoj), i to u znatno oslabljenom sastavu - bez Jelene Janković i Ane Ivanović. Obe teniserke su morale da otkazu nastup u reprezentaciji zbog povreda. Šanse su dobile mlađe teniserke koje su u velikoj borbi i poštovanosti izgubile 4:1.

U košarci je nedavno odigran Kup Radivoja Koraća, gde su se u finalu sastali Crvena Zvezda i Partizan. Kragujevac je imao tu čast da bude domaćin ovog turnira. Na papiru je Partizan važio za favorita, pošto su

oni pobednici u zadnjih nekoliko godina, ali je na parketu Zvezda igrala bolje. Celo finale je popraćeno sa mnogim komentarima s obe strane što je navijače dodatno „nahuškalo“, pa nije čudo što je utakmica prekinuta u trećoj četvrtini zbog utrčavanja navijača na teren. Daleko od toga da to podržavam, ali čelni ljudi treba da se trude da to spreče, a ne da potpiruju ovakve događaje, jer u ovakvim situacijama na prvom mestu gubi košarka uopšte, a i gledaoci koji su želeli da isprate ovaj spektakl.

Fudbalski klub Crvena Zvezda je dobio novog predsednika kluba, a to je legenda Crvene Zvezde, i našeg fudbala, - Dragan Džajić. On je glavni „krivac“ za sastavljanje Zvezdinog najboljeg tima u istoriji, koji je 1991. godine osvojilo Ligu šampiona. Sada ima mnogo teži zadatak, da izbavi svoju ekipu iz dugova. Ovde bi mu pomoć trebao da pruži potpredsednik Zvezde, Nebojša Čović, međutim oni su imali razmimoilaženje misli o tome kako treba klub izbaviti iz problema, ali je na kraju ipak pobedio sport jer su se njih dvojica pomirili. Što se fudbala tiče u martu nas čeka kvalifikacioni meč protiv Hrvatske reprezentacije u Zagrebu.

Selektor reprezentacije Srbije u atletici, Slobodan Popović, je odredio tim za dvoransko prvenstvo Balkana, koje je održano 23. februara u Istanbulu. Boje Srbije u muškoj konkurenciji branili su Asmir Kolašinac(bacanje kugle), Mihail Dudaš(skok sa motkom i 60m), Emir Bekrić(400m), Goran Nava(1500m), Nemanja Kojić(800m), Marko Antić(60m) i Miloš Todosijević(skok u vis), a u ženskoj konkurenciji atletičarka Ivana Španović(skok u dalj i 60m), Jelena Subotić(60m) i Amela Terzić(3000m).

I ova, 2013. godina, ako je suditi po početku, biće interesantna što se sporta tiče, biće tu atletike, dvoransko prvenstvo Evrope u Švedskoj u martu, pa u aprilu start Dijamanstke Lige, gimnastika-Evropsko prvenstvo, u maju Svetsko prvenstvo u stonom tenisu u Francuskoj, Evropsko prvenstvo u powerliftingu i benč presu u raw i equipped varijanti, koje će biti održano u Knjaževcu u GPC savezu, u strongmanu će biti održano SCL(Strongman Champions League-Liga Šampiona)takmičenje u organizaciji Ervina Katone, u tenisu-Roland Garros, u fudbalu finale Lige Evrope u Amsterdamu, finale Lige Šampiona u Londonu, u junu Evropsko prvenstvo u veslanju u Španiji, Svetsko prvenstvo u fudbalu za igrače do 20godina, Evropsko prvenstvo u košarci za žene, u julu Wimbledon, Tur de Frans, u avgustu Svetsko prvenstvo u plivanju u Barseloni, Svetsko prvenstvo u atletici u Rusiji, u septembru US Open, Evropsko prvenstvo u košarci za muškarce u Sloveniji, Evropsko prvenstvo u odbojci za žene u Nemačkoj, Evropsko prvenstvo u odbojci za muškarce u Danskoj, u oktobru Svetsko prvenstvo u dizanju tegova u Poljskoj, u tenisu FED Kup finale, u novembru Dejvis Kup finale(gde ćemo, nadam se, mi ćemo biti jedan od učesnika finala) i u decembru Svetsko prvenstvo za žene u rukometu, gde smo mi domaćini. Sve u svemu godina sa dosta uzbuđenja i događaja.



Mihail Dudaš



OSNOVNE VEŽBE U VAŠEM TRENINGU I MOGUĆE ALTERNATIVE

Da li je moguće napredovati bez osnovnih vežbi tj. složenih vežbi koje tokom izvršenja obuhvataju nekoliko grupa mišića i više zglobova? Osnovne vežbe obuhvataju veliki broj mišićnih vlakana što doprinosi povećanju mišićne mase i snage. U tom slučaju da bi se konstantno napredovalo potrebno je konstantno povećavati opterećenje sa kojim se izvode vežbe. Ako duže vreme radite sa istim opterećenjem, na kraju će vaše telo skoro prestati da reaguje na taj trening, ali vaš mozak će biti pretreniran i tako izgubiti interesovanje i motiv za trening. Izvođenje osnovnih vežbi angažuje više mišićnih grupa, a, samim tim, ti pokreti zahtevaju potrošnju mnogo više energije.

Posebnu pažnju treba obratiti na to da se osnovne vežbe izvode tehnički pravilno i na taj način se smanjuje rizik od povrede. U tom smislu početnici bi prvo trebali da savladaju tehniku izvođenja vežbi sa manjim opterećenjem ili, tek kasnije, da uključe u svoj program vežbanja ove osnovne vežbe. U tom slučaju postoji veliki broj izolacionih vežbi koje uključuju u rad u najvećem procentu samo jednu grupu mišića. Pretpostavka je da izolacione vežbe nisu pogodne za dobijanje veće mišićne mase, ali u slučaju početnika vežbača, daće zapažene rezultate i smanjće mogućnost povrede, a pripremiće ga za tehnički pravilno izvođenje osnovnih vežbi. Kod vežbača sa velikom telesnom visinom izuzetno je tehnički teško izvesti čučnjeve i nakon završene vežbe bol se uglavnom javlja u kolenima i donjem delu leđa, a ne u kvadricepsu. Dobra alternativa toj vežbi je „hak čučanj“ koji će izolovati rad kvadricepsa i gluteusa bez bolova u donjem delu leđa i kolena.

Benč pres je, takođe, osnovna vežba koja angažuje prednji deltoideus i triceps i pectoralis, ali mnoge hamer mašine će početnicima pomoći da više angažuju grudne mišiće, dok ne savladaju pravilnu tehniku benč presa. Stojeći pregib dvoručnim tegom za biceps, takođe može angažovati, osim ruku i ramena, i donji deo leđa i zato je potrebno u određenim slučajevima osnovne vežbe zameniti nekim izolacionim. Ciljevi u toku vežbanja su uvek

isti, a to je povećanje mišićne mase, a metodi su promenljivi kako bi došli do tih ciljeva.

Sledeća velika greška u pristupu treninga kod početnika ili onih koji se ponovo vraćaju u trenažni proces, je preveliki intezitet, na šta organizam, nakon duže pauze, bolesti ili povrede, nije spreman. Visokointezivan trening, u ovim slučajevima, dovešće



do veoma bolnih upala mišića i tetiva, tako da će ceo organizam da se oseća preopterećeno, a to može izazvati slabljenje imuniteta, loše raspoloženje i opšti nedostatak energije. Preporuka je da se trening počne sa kardio treningom niskog inteziteta do 65% maxHR do 15 minuta. Tokom treninga sa opterećenjem koji traje 45 minuta dovoljno je odraditi po jednu vežbu u 2 serije od 12 do 15 ponavljanja po većoj mišićnoj grupi uz minimalan intezitet. Potrebno je hidrirati organizam vodom na svakih 15 minuta preporuka je 200ml vode i piti u pauzama između serija ili vežbi. Već narednog treninga možete raditi u nešto većem intezitetu, ali ne i obimu.



ŽELITE SAVRŠENE TRBUŠNJAKE

Ceo fenomen vezan za trbušnjake postao je previše komplikovan. Mnogi članovi teretane radetridetominutne treninge za trbušnjake i to svaki dan. Ono što ne shvataju jeste da bi se otkrio pravi razvoj mišića stomaka izazvan ciljanim treninzima je redukcija masti u telu. Ma koliko neko imao dobro razvijene trbušnjake, oni će ostati skriveni ukoliko se ne redukuje procenat masti u telu. Kod većine ljudi je potrebno smanjiti procenat masti ispod 15%, a da pritom ne ugroze teškom mukom stečene mišiće. Dakle trbušnjake pravite u kuhinji ne na treningu.

Mišići abdomena, rectus abdominus, zatim mišići oblique učestvuju u stabilizaciji trupa i stabilišu ga tokom drugih pokreta jakog inteziteta. Znači i bez konkretnog fokusiranja na mišiće abdomena, oni ne miruju pri izvođenju drugih vežbi. Ovi mišići su uglavnom sačinjeni od vlakana brzog trzaja što znači da najbolje reaguju na kratke kontrakcije jakog inteziteta. Kao i ostalim grupama mišića i ovim mišićima je potreban odmor. Dovoljno ih je raditi tri puta nedeljno jer je odmor glavni preduslov za prirast mišićne mase. Vežbanjem trbušnih mišića ne smanjujemo masne naslage na njima već samo učvršćujemo mišiće. Što se vežbi tiče, najbolja vežba za trbusne mišiće je trening nogu. Pošto nam je cilj što veća potrošnja energije kako bi smo naterali telo da sagoreva masne naslage trebate povećati intezitet treninga nogu i eventualno ubaciti kardio treninge uz naravno pre svega korigovanu ishranu. Samo jednim dobrim treningom nogu potrošićete daleko više kalorija nego mnogobrojnim treninzima za trbušnjake.

Sto se tiče ishrane nije cilj da manje jedemo, već da obratimo pažnju na to koju vrstu kalorija unosimo. Jedan gram ugljenih hidrata sadrži četiri kalorije i prvi korak je da smanjite unos ugljenih hidrata. Da biste izgradili mišiće odnosno sačuvali ih pri dijeti visok unos proteina će vam biti od neprocenjive pomoći. U periodu kada unosite manje kalorija nego što trošite može doći do gubitka čiste mišićne mase. Da biste pri dijeti očuvali adekvatan unos proteina potrebno je da se oslonite na proteinsku hranu sa što manje masti. Mišićna masa ubrzava metabolizam što će vam pomoći da ubrzate skidanje suvišnih masti. Pošto telo tokom treninga dospeva u kataboličko stanje i razgrađuje mišiće potrebno je unositi ugljene hidrate (složene) pre i nakon



treninga. Na taj način ćete usporiti ovu kataboličku reakciju. Kada smanjite unos ugljenih hidrata da biste smanjili apetit povećajte unos vlaknaste hrane (povrca). Ono će vam pomoći da se osećate punije a da ne povećate ukupan kalorijski unos. Mnogi smanjuju unos hrane i sa druge strane se iscrpljuju dugim kardio treninzima da bi se oslobodili suvišnih masti što je pogrešno. Svaki put kada jedete metabolizam se ubrzava. Ako razdelite svoje obroke na više manjih u toku dana naročito kada unosite manje kalorija lakše ćete se osloboditi sala. Takođe unosite što više tečnosti da biste popunili manjak hrane u stomaku. Ovo su otprilike neke smernice što se tiče ishrane pri dijeti.

Dijeta zasnovana na malom unosu ugljenih hidrata je vazna za redukciju telesne težine i smanjenje procenta masti u telu i procenta masti u abdominalnom predelu. Dodavanjem treninga sa opterećenjem proteinskom režimu ishrane još više će se redukovati procenat masti u telu. Znači da biste zadržali i izgradili mišićnu masu a da istovremeno smanjite masti u telu to ćete najbolje postići kombinovanjem dijeta na bazi malog unosa ugljenih hidrata sa fizičkom aktivnošću. Vežbama snage stimulisaćete rast mišića što je nešto što se ne javlja u istoj meri kod isključivo aerobnog treninga.

Ako budete sledili ove savete i budete zaista vredni i istrajni vaš trud ce biti nagrađen sa lepim izdefinisanim stomakom. Moraćete da se potrudite i bez varanja jer vredne stvari se , zar ne, nikad ne postižu lako.



Foto: Ivan Kutleša

VOLJA, UPORNOST I MNOGO ZNANJE

Aktuelni državni prvak u bodibildingu u poluteškoj kategoriji **MILOVAN MILOVANOVIĆ** da li ima tremu kada nastupa i ko je trener koji ga priprema?

Kad si počeo da vežbaš i koliko je dug i trnovit put do titule državnog prvaka? Koliko su velika odricanja?

Počeo sam da treniram sa svojih 14 godina. Počeo sam tako što sam kod kuće radio sklekove, trbušnjake, zatim sam krenuo u teretanu u Šidu koja je tad imala 5 vežbača. Već nakon mesec dana treninga sa tegovima su se videli rezultati. Počeo sam sa takmičenjima kao junior, 2003. godine, i tada je bilo odličnih takmičara i strašnih potencijala poput Miloša Dišića, Dalibora Steševića... 2008. godine mi titula prvaka izmiče za malo, tu sam osvojio drugo mesto iza Bojana (Đure) Đurovića. Tu mi je prvi put bila odlična forma, ali je falilo rada na nogama. Nakon toga pravim dužu pauzu iz privatnih razloga. Nisam trenirao redovno, nisam pazio šta jedem, da bih se 2012. vratio treninzima, kao nikad do tad. Trebalo je mnogo vremena, požrtvovanja, discipline i rada kako dbih popravio razliku između gornjeg i donjeg tela i, konačno, osvojio titulu prvaka države. Titula mi je bila utoliko draža što dugo nije bila bolja forma takmičara u poluteškoj kategoriji, a i što je takmičenje održano u Domu Sindikata u Beogradu, pa sam nastupao pred sopstevnom publikom. Da bi stvar bila komplikovanija, izašao sam na 3 takmičenja pre državnog, koja su bila na svakih nedelju dana, i uzeo sva prva mesta, čak i titulu apsolutnog pobednika na kupu u Jagodini. Te pobeđe su mi dale veliku motivaciju da na državnom budem kao nikad do tad i upravo je tako i bilo.

Koliko su trajale pripreme za titulu državnog prvaka prošle godine i šta ti je tokom istih najteže padalo?

S obzirom na to da sam napravio dužu pauzu, morao sam da krenem malo ranije u pripreme, tako što sam, u početku, radio na mišićnoj masi, da bih posle akcenat stavio na definiciju. Sa 102kg koliko sam imao u julu, počeo sam drugu fazu priprema (definiciju), da bih u oktobru izašao na binu sa 85kg. Najteže mi je padalo nekoliko stvari - povreda kolena koja mi nije dozvoljavala da radim noge kako bih trebao da ih radim i kardio, koji sam prvi put uvrstio u svoje pripreme. Na svu sreću dijeta mi uopšte nije bila teška. Monitoring moji priprema pratile su Eline konsultacije sa Vanjom Vujičićem, pa je tajna mog citinga bio samo sladoled.

Ako se osvrnemo na 2012. tvoju najuspešniju takmičarsku godinu, šta je ono što bi sa distance od nekoliko meseci promenio?

Pauza koju sam napravio nije trebala biti toliko duga, ali, s obzirom na postignute rezultate i formu koju sam postigao, u principu ne bih menjao ništa.

Dugo radiš kao trener u teretani, i u stručnom savetodavnom si timu na Pansport forumu. Pitanja koja početnici postavljaju su vrlo često ista - hajde da kratko, i što je jednostavnije moguće, odgovorimo na ova izuzetno kompleksna pitanja...

"Koliko vremena je potrebno da bi se povećala mišićna masa?"

Uvećanje mase zavisi od mnogo faktora, ali svako ko redovno trenira, već nakon 2-3 meseca bi trebalo da oseti da rezultati polako dolaze.

"Koliko treba da se vežba da bi se videli svi trbušnjaci?"

Koliko treba da se trenira zavisi od osobe do osobe, a svačiji naveći neprijatelj u ovome je frižider. Tek sa potpuno izbalansiranom ishranom pločice će biti vidljive, osim ako osoba nije genetski "suvlja", pa onda tu nema mnogo posla, jer, što je manji procenat masti, pločice će se bolje videti.

"Koje suplemente da uzmem da bih brže napredovao?"

U zavisnosti od toga na čemu se radi, da li je masa ili definicija. Za masu toplo preporučujem kreatin, N.O. reaktor, kvalitetne gejnerne i amino kiseline. Ako je definisanje u pitanju, onda neizostavni whey protein, bcaa, tečne amino kiseline, glutamin, a N.O. reaktori su odlični i u ovoj fazi, jer nam daju onaj "boost" na treningu. Ja lično obožavam Scitec 100% whey zbog fenomenalnog ukusa i kvaliteta, tečne amino i Universal Amino 1900, a glutamin je tu uvek prisutan.

Koje su uobičajene početničke greške sa kojima se srećeš?

Najveća početnička greška je što niko od početnika ne pridaje značaj ishrani koja je 70% uspeha, zatim prebrzo odustajanje od treninga, jer za prve rezultate treba nekoliko meseci intenzivnog rada, kad prođe taj period, posle sve ide lakše.

Mnogi mladi vežbači se interesuju za obime bodibildera - podeli sa našim čitaocima svoje obime, za početnike, najinteresantnijih mišićnih partija - bicepsa, butine, listova...

Biceps, inače moja omiljena mišićna partija, je u formi 48cm, što se tiče kvadricepsa obim je 67cm, list 45cm.

Imaš sjajnu podršku svoje žene,



MOJA JE NEOPHODNO ZA USPEH

KA ILIĆ u Panintervjuu govori o toku svoje karijere, je doveo do državnog zlata



Marsele, koja je, takode, velika šampionka. Ko je kome stroži trener i ko je kome veća motivacija?

Ona je definitivno mnogo stroži trener i ona je bila moj trener za titulu prvaka države prošle godine, morao sam da je slušam i svaki put kad bih nešto zeznuo dobijao sam takve treninge da

sam nakon istih bukvalno padao s nogu. Odličan je motivator i odličan trener. I imao sam maksimalnu podršku tokom svojih priprema za državno, a što se tiče slobodnog poziranja koji je bio zapažen, na njemu smo radili svaki dan, dok nije postao savršen. Što se tiče njenih priprema, tu učestvujem, ali samo kao kuvar, jer ona voli da trenira sama, ponekad sam joj trening partner, ali nikad kao trener.

Da li imaš tremu pred nastup i da li ti je teže kada Ela nastupa ili kada si ti na takmičarskoj bini?

Odlično pitanje! Tremu gotovo da nikad nemam kad nastupam, ali mi se dešavalo da mi skoči adrenalin od silnog navijanja kad Elu vidim na bini. Prvi put sam ostetio pravu tremu prošle godine, kad je Ela učestvovala na Arnold Classicu u Columbusu (Ohajo). Strašno takmičenje i neopisiv osećaj kad vidite na bini preko 20 devojaka od kojih su sve fenomenalne, a pogotovo američke takmičarke koje moraju da budu top 5 na NPC da bi mogle da učestvuju na Arnold Classicu.

Kakvi su tvoji planovi za ovu godinu što se tiče domaćih i inostranih takmičenja?

Moja sezona je jesenja, prijaju mi pripreme leti, lakše mi je da držim dijetu u tom periodu. Što se tiče takmičenja, pored domaćih, imam u planu Arnold Classic u Madridu koji je u oktobru.

U vreme izrade ovog biltena Milovan je otišao u Ameriku na Arnold Classic, gde je podrška svojoj ženi Marseli, koja se ove godine nadmeće na ovoj velikoj svetskoj smotri. Po povratku, Milovan će nastaviti da savetuje na Pansport forumu, gde možete da pratite Milovanovu karijeru, a i da vidite i slike i pročitate utiske sa Arnold Classic-a.



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

DAILY FORMULA

- » obezbeđuje neophodnu količinu vitamina, minerala i oligoelemenata
- » za jačanje imunog sistema
- » za poboljšanje opšteg zdravlja

**SUPER
PONUDA
1140 RSD**



Universal Nutrition

Preporučeno iz PA

HOT BLOOD - VRELA KRV ZA PRAVE VEŽBAČE

Kreće lagano, bez naglih skokova... Dok sediš u svlačionici strujanje krvi se ubrzava, pluća traže sve više vazduha i, već sledećeg trenutka, jedina stvar na koju misliš je kako uraditi što jači trening. Do trenutka kada dotakneš "hladno gvožđe" krv već ključa u venama. Biće to još jedan vrhunski trening...

Svako ko je u životu radio visokointenzivan trening zna šta znači održati nivo fokusa i motivacije tokom treninga. Čak i vrhunski sportisti ne uspevaju da ostanu motivisani duže od samo nekoliko nedelja i večno su u potrazi za novim načinima da svaki trening bude maksimalno efikasan. Sa Hot Blood formulom za uzimanje pre treninga, svaki trening može biti bolji od prethodnog, jer, pažljivo odabrani i precizno kombinovani sastojci, ključne hranjive materije brže dovode do vaših mišića i daju mogućnost da prevaziđete svoje granice na svakom sledećem treningu. Oporavak i napredak se ubrzavaju tako da se, bukvalno, ne može dočekati na sledeći trening. Hot Blood kreatinska matrica je dodatak sa više pravilno iskombinovanih vrsta kreatina, bez kojih je nemoguće postići rapidne rezultate u povećanju mišićne mase i snage u kratkom vremenskom roku, a da to ne krši neki od zakona. Formula za vazodilataciju sadrži nekoliko

vrsta arginina - amino kiseline koja je glavna veza kod postizanja što veće mišićne

**SUPER
PONUDA
160 RSD**



**NOVO
PAKOVANJE
4890RSD**



pumpe i maksimalnog priliva krvi u mišić. Uzimajući Hot Blood dešavaće vam se tako intenzivan intramuskularni priliv krvi ili pumpanje mišića - što čini mišiće osetljivijim na hranjive materije koje mu omogućavaju oporavak i jača ih tako da sa svaki trening lakše podnose, bez obzira koliko ih opteretite.

Protokol uzimanja Hot Blood - a je vrlo jednostavan, samo pomešate jednu dozu (20g) u vodi nekih pola sata pre treninga i sve što treba da uradite je da sačekate da proradi. Upravo iz tog razloga Hot Blood dolazi u malom pakovanju i od 20g i idealan je ako želite da testirate proizvod na sebi. Jednom kada se uverite koliko su vam treninzi intenzivniji uz pomoć Hot Blood formule, tu je i pakovanje od 820g što je preko 40 doza, iliti preko 40 jakih treninga koji samo čekaju da ih odradite i nabacite još malo "novih" mišića. Predlog kako da Hot Blood iskombinujete sa redovnom ishranom:

Ukoliko Vam je potrebna pomoć, savet ili jednostavno

Vreme	Obrok	Vrednost
08:00	Doručak	Proteini i kvalitetni UH
10:30	Užina 1	Proteinski šejk sa voćem i koštunjavim plodovima
13:00	Ručak	Proteini i kvalitetni UH
15:30	Užina 2	Proteinska čokoladica
15:30	Hot Blood formula	20g
17:00	Trening	20g BCAA + voda ili sportsko piće za rehidrataciju
18:30	PWM	Whey protein+5g kreatin+10g BCAA
19:30	Posle treninga	Proteini i UH
21:00	Večera	Blend proteinski šejk i koštunjav plodovi

želite da podelite iskustvo o uzimanju ovog (ili drugog) suplementa, čekamo vas na Pansport Forumu, u podforumu suplementacija.

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

Napomena: preporučena upotreba se razlikuje od one koje sam napisao, jer je zbog preporučenog dnevnog unosa nikotinske kiseline, koju ovaj suplement sadrži, Hot Blood deklarisan na preporučenu upotrebu od 2g. Praktično je nemoguće poštovati ovu preporučenu upotrebu, jer bi to značilo da sadržaj kesice delite na 10 jednakih delova, ali zakon je zakon, i moramo poštovati to što se od nas zahteva, a to je da objavimo preporučenu upotrebu koju propiše nadležne institucije.



Nutritivna vrednost	Sastav po dozi (2g)	Sastav na 100 g proizvoda
Energija	29.31 kJ/7 kcal	1465.38 kJ/350 kcal
Masti	0 g	0 g
Ukupno ugljenih hidrata	0.7 g	35 g
Šećeri	0 g	0 g
Sastojci	Količina po dozi (2g)	Količina na 100g proizvoda
Hot Blood zaštićena matrica		
Formula za uvećanje ćelijskog volumena:		
multi-vektorska kreatinska matrica	350 mg*	17.5 g*
- trikreatin malat	64 mg*	3.2 g*
- kreatin monohidrat	10 mg*	0.5 g*
- trikreatin orotat		
pre-kreatinska matrica		
- betain [trimetilglicin],	40 mg*	2 g*
- glikociamin	10 mg*	0.5 g*
taurin	165 mg*	8.25 g*
Formula za povećanje nivoa azot-oksida i vazodilatacije:		
AAKG (arginin-alfa-ketoglutarat)	12 mg*	6 g*
arginin etil-estar	2 mg*	0.1 g*
glicin-arginin-alfa-ketoizokaproat	10 mg*	0.5 g*
citruilin-malat	20 mg*	1g*
niacin (kao nikotinska kiselina)	10 mg (62.5% PDU)	0.5 g (3125% PDU)
Energetska i Nootropik formula:		
L-tirozin	100 mg*	5 g*
beta-alanin	40 mg*	2 g*
metilksantin (kafein)	28 mg*	1.4 g*
Kompleks antioksidanata:		
ekstrakt zelenog čaja (standardizovan na 95% polifenola)	2 mg*	0.1 g*
ekstrakt semena grožđa (standardizovan na 95% polifenola)	2 mg*	0.1 g*
R-alfa lipoinska kiselina.	0.2 mg*	10 mg*
Elektrolitički kompleks:		
kalijum-dihidrogenfosfat	10 mg*	0.5 g*
magnezijum-hidrogenfosfat trihidrat.	10 mg*	0.5 g*
"Expressorb" mešavina za poboljšanje prenosa hranljivih materija:		
natrijum-hidrogenkarbonat	100 mg*	5 g*
polimeri glukoze	763 mg*	38.2 g*
inulin	10 mg*	0.5 g*
naringin	50 µg*	2.5 mg*
Bioperin®.	0.9 mg*	44.5 mg*

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



PLOČICE NA STOMAKU - ZAŠTO DA NE?

Syneburn

Lepo telo sa, makar malo, izraženom definicijom, sa vidljivim trbušnjacima - zvuči li vam poznato? Zar to nije i vaš san? Uveren sam da većini jeste... Zašto san ne bi postao java i zašto i vi ne biste bili zadovoljni sobom i srećni?

Biću iskren - put do lepog, definisanog, tela nije nimalo lak, jer traži mnogo odricanja i jaku volju, ali je taj put moguć i savladiv za svakoga

ko se čvrsto drži pravila. Na početku je važno da sami sa sobom račistite jeste li zaista spremni na odricanja, jer ako nemate čvrst karakter, džaba je sve. Morate u celu priču ući maksimalno spremni i onda i očekivati realne rezultate. Ishrana je nešto što je u ovome izuzetno važno i bez čega jednostavno neće biti nikakvog pomaka u željenom pravcu. Sredite prvo ishranu i onda ste spremni na sledeći korak, a to je sagorevač. Sagorevači su tu da ceo ovaj proces oko skidanja masnih naslaga (kada sredite ishranu) ubrzaju, daju vam energiju, poboljšaju fokus i pojačaju želju za vežbanjem kada zbog malo hidrata gubite volju za trening. Tu dolazimo do sledećeg pitanja, a to je - koji sagorevač uzeti.

Vežbačima u svojoj teretani preporučujem Primaforce Syneburn. Ono što ga izdvaja od drugih je 100% čist Sinefrin hlorid dobijen iz voćke Citrus aurantium. Posедуje slične karakteristike kao kofein, u smislu povećanja energetskeg nivoa, smanjenja apetita i povećanja stope anabolizma koja dovodi do potrošnje više kalorija. Ovo što je navedeno je veoma važno, pogotovo kod smanjenja apetita, jer većina ljudi s tim ima veliki problem, jer nam nije svima lako da kažemo "stop" udovoljavanju željama za hranom. Povećanje energije je, takođe, jako važno, ponajviše kada uzmemo u obzir da će u vreme kada budete na niskom unosu

hidrata, dodatna energija biti potrebna nego ikad kako biste imali volje i snage da od radite dobar trening.



AKCIJA
1370 RSD
Stara cena: 1860 RSD
UŠTEDA: 490 RSD



SUPER
PONUĐA
1060 RSD

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

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

Preporučeno iz

GO PROTEIN BAR - IDEALAN ZA SPORTISTE I REKREATIVCE

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



Dobrobiti proteinske čokoladice u sportu

Služe kao zamena obroka i kao dodatak obrocima sportista i svih ostalih ljudi kojima je to potrebno. Deluju i kao mini obrok za oporavak nakon treninga ili neke druge fizičke aktivnosti. Proteinske čokoladice su veoma korisne i u toku treninga, kada su neophodne kvalitetne kalorije iz proteina i ugljenih hidrata. Nisu lako kvarljive i mogu se koristiti u bilo kojim vremenskim uslovima i možete biti sigurni gde god da ih ponesete. Koristiće vam za brzo zadovoljenje nutritivnih potreba.

Zašto ih koristiti i kada?

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

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



VAŽNO JE HIDRIRATI SE - ISOSTAR HYDRATE PERFORM POWDER -

Brend Isostar je prvi put lansiran u Švajcarskoj 1977. kao prvi izotonični napitak kreiran za zadovoljavanje nutritivnih potreba sportista. Formula je podržana od strane kliničkih studija koje dokazuju da originalna formula unapređuje sportske performanse. Danas, sa preko 25 godina iskustva, Isostar je lider u evropskoj ishrani sportista. Izotonični napitak sadrži mešavinu četiri ugljenih hidrata (maltodekstrina, fruktoze, saharoze i dekstroze). Ovom kombinacijom konstantno se obezbeđuje priliv energije.

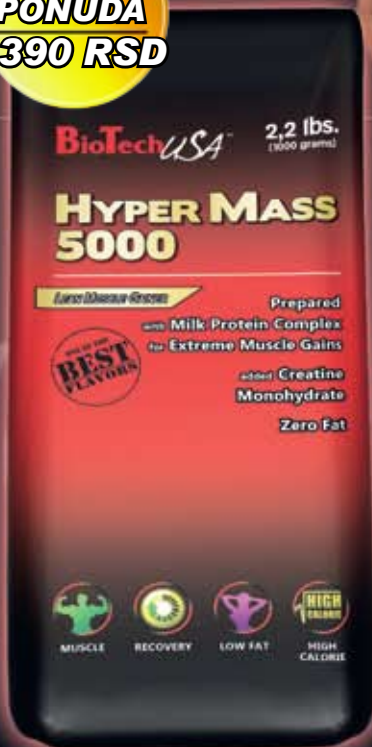
Isostarov Hydrate Perform Powder dostupan je u tri različita ukusa.

Brzo obnavlja izgubljenu tečnost i snabdeva organizam energijom i važnim mineralima koje gubimo putem znoja u toku treninga. U toku treninga mišići stalno imaju potrebu za energijskim sastojcima, kako bi bili u stanju da izdrže pojačan fizički napor. Iz razloga što Hydrate Perform Powder sadrži visok procenat ugljenih hidrata, on organizmu obezbeđuje energetske gorivo uz maksimalan učinak, izdržljivost, snagu i brz oporavak. Kada se popije napitak koji se napravi od Hydrate Perform Powder-a i vode, uspostavlja se optimalna hidriranost organizma, poremećene za vreme fizičkih napora, što predstavlja njegovo izotonično dejstvo. Hydrate Perform možete piti tokom zagrevanja (150-300ml), tokom i nakon treninga (150ml svakih 15 minuta).

Kako bi konzumacija Isostar napitaka bila što jednostavnija, u Pansportovoj ponudi možete naći i Isostar biden napravljen od kvalitetne plastike sa logom Isostara zapremine 650 ml i 1L.



**SUPER
PONUDA
1390 RSD**



► Kompleksni preparat za povećanje telesne mase

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

BioTech USA

Preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

BORAC PROTIV SLABIH KOSTIJU, ANEMIJE I SLABLJENJA IMUNOG SISTEMA

Multimineral Caps

Naše telo svakodnevno zahteva male količine vitamina i minerala, esencijalnih elemenata neophodnih za zdrav život. Organizmu čoveka potrebno je preko 20 minerala, a zastupljenisu u telesnoj masi čoveka sa 4 - 5 %. U organizmu minerali imaju višestruku ulogu:

NOVO!!!
1890 RSD



- ✓ Pojačavaju čvrstinu i gustinu skeleta, čineći ga jakim i otpornijim na mehanička oštećenja,
- ✓ Održavaju kiselosti i alkalnost krvi i tkiva
- ✓ Služe kao most za električne impulse koji generišu pokrete mišića
- ✓ Učestvuju u metabolizmu ćelija kao sastavni delovi brojnih enzima i jedinjenja

Biološke funkcije minerala direktno su povezane sa vitaminima, jer minerali zapravo pospešuju njihovu apsorpciju. Štaviše smatra se da su mineraliznačajniji od vitamina, jer su njihovi kofaktori, pa u nedostatku pojedinih elemenata dolazi i do gubitka funkcije vitamina.

Podela minerala

- ✓ makrominerali - oligoelementi se u organizmu nalaze u većim količinama, dnevni unos preko 100mg . Ove spadaju kalcijum, natrijum, kalijum, magnezijum, hlor, sumpor, gvožđe, jod, cink, bakar.
- ✓ minerali u tragovima - nutrijenti koji su organizmu potrebni u malim količinama u cilju regulisanja fizioloških funkcija, a koje on ne može samostalno proizvesti. Tu spadaju selen, hrom, kobalt, mangan, molibden i fluor.

Najveći broj ovih minerala u optimalnom odnosu možemo pronaći u Multimineral kompleksu Twinlaba koji predstavlja kombinaciju svih bitnih minerala neophodnih za optimalno zdravlje i regulisanje bolesti. Potpuno prirodan preparat koji kao podršku opštem zdravlju u sastavu nudi 11 ključnih minerala.

Magnezijum je esencijalan za ljudski metabolizam i održavanje električnog potencijala u nervnim i mišićnim ćelijama. Učestvuje u više od 300 reakcija i ključna je komponenta u procesima u kojima se stvara energija iz ugljenih hidrata, proteina i masti. Ima ulogu u regulisanju krvnog pritiska, šećera u krvi i regulisanju metabolizma. Nedostatak magnezijuma praćen je poremećajem rada nervnog i mišićnog sistema, kao i gastrointestinalnog trakta.

Kalcijum je važan mineral za strukturu kostiju i zuba, zgrušavanje krvi, nervnu provodljivost, održavanje acidobazne ravnoteže i aktivacije enzima. Nedostatak ovog minerala dovodi do deformiteta skeleta, osteoporoze, rahitisa, loše funkcije mišića i poremećaja krvnog pritiska. Natrijum je glavni vanćelijski mineral. Igra ulogu u prenošenju nervnih impulsa i pomaže u održavanju normalnog bilansa ćelijske tečnosti. Fosfor je prisutan u svim ćelijama i ima brojne fiziološke funkcije u organizmu. Važan je za nastanak energije, izajedno s kalcijumom je gradivni element kostiju i zuba, sastavni deo DNK i RNK, bitan za strukturu ćelijske membrane (deo je fosfolipida), pridonosi održanju acidobazne ravnoteže u telesnim tečnostima. Takođe, igra važnu ulogu u metabolizmu masti, ugljenih hidrata, proteina. Energija za rad mišića potiče iz jedinjenja koja sadrže fosfor (adenozin tri fosfat - ATP i kreatin fosfat - CP). Štitna žlezda zahteva oko 70 mikrograma joda dnevno za sintezu dnevne doze hormona T3 i T4. Pored toga, bitna je uloga joda u ishrani tkiva, antioksidativna, kao i antitumorska aktivnost. Gvožđe je važan sastavni deo hemoglobina (u crvenim krvnim ćelijama), mioglobina (protein koji prenosi kiseonik u mišićnom tkivu) i nekih enzima. Bitan je i za normalnu funkciju imunološkog sistema. Kalijum je od suštinskog značaja za rast organizma i održavanje mišićne kontrakcije. Takođe, neophodan je u održavanju balansa između ćelijske i vanćelijske tečnosti. Mangan je sastavni deo antioksidativnog enzima koji štiti ćelije od mogućih oštećenja uzrokovanih slobodnim radikalima. Takođe, učestvuje u aktivaciji enzima pa je bitan za detoksikaciju amonijaka i formaciju kostiju. Hrom je jako bitan za metabolizam glukoze zato što povećava delovanje insulina. Sa vitaminom B3 i pojedinim aminokiselinama pravi organske komplekse što pomaže i povećava ulazak šećera u ćelije. Bakar je sastavni deo mnogih enzima (uključen u processinteze hormona i metabolizam proteina) i bitan je za metabolizam gvožđa.

Takođe je važan i za pravilan rad imunološkog sistema i za normalnu strukturu vezivnog tkiva.

Iako je uloga minerala u organizmu vrlo jasna, čini se da ipak nismo dovoljno važnosti pridajemo visokom nivou minerala kroz ishranu i suplementaciju, u opštoj populaciji a naročito u populaciji sportista čije povećane potrebe vrlo često rezultiraju njihovim nedostatkom.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 2-4 puta dnevno.



NOVO!!!
4790 RSD

- ▶▶ poboljšava mentalni fokus
- ▶▶ daje snagu
- ▶▶ održava visok nivo energije
- ▶▶ potpomaže prokrvljenost mišića
- ▶▶ povećava performanse
- ▶▶ odlaže pojavu umora

TWINLAB

UPOZORENJE: Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoračiti.

Preporučeno iz PA

BRŽI PUT DO VEĆE TELESNE MASE - UNIVERSAL Real Gains Formula

Svi vežbači koji su ikada imali problema sa povećanjem mišićne ili telesne mase, znaju koja je to muka. I pored pravilne i obilnije ishrane, telesna težina jednostavno neće da ide u željenom pravcu, i to može da bude veoma poražavajuće i razočaravajuće za vežbača. U tim momentima, vežbači se četo pitaju gde greše i volja za nastavkom vežbanja, često se smanjuje. Kad se zapitaju gde greše, obično svi odmah pomisle na ishranu koja, zaista, i ovde, igra ključnu ulogu i veoma je važna. Međutim, nekada je sve što se tiče ishrane sređeno, ali dešava se da jednostavno ne može da se postigne toliki unos hidrata i ostalih potrebnih nutrijenata kako bi podigli kvalitetnu telesnu težinu. Svedoci smo brzog života, svi negde žurimo - posao, škola, fakultet, raznorazni stresovi koji utiču na to da nikako ne možemo da napredujemo, jer nam se čak i režim ishrane poremeti i od te silne jurnjave ne stignemo da jedemo kada treba i kako treba. Proizvođači dodataka ishrani su se pozabavili ovim problemom i zbog ljudi koji imaju problem sa početka priče proizveli dodatke ishrani za povećanje telesne mase - popularn gejner. Teško je u velikoj paleti izabrati onaj gejer koji će zadovoljiti naše potrebe. Kako biste lakše odabrali, preporučiću vam jedan - Real Gains formula od Universal, čiji je sastav zasigurno ono što vam treba.

Zašto? Zato što sadrži

samo 5g šećera (samo 3 % kalorija su iz šećera), a, pored toga, sadrži i proteinski matriks (pored brzodelujućeg koncentrata i izolata Whey proteina koji obezbeđuje esencijalne mikrofrakcije, sadrži i micelarni kazein koji daje produženo dejstvo). Ovo je definitivno pun pogodak za sve one koji su

dugo imali problema sa nabacivanjem telesne i mišićne mase. Preporučujem da ga uzimate odmah posle treninga sa vodom, a dobra je stvar da se uzima i kao među obrok i to sa mlekom, radi sporijeg otpuštanja amino kiselina i dužeg hranjenja mišića.

Ako i dalje niste potpuno sigurni da li vam je neophodan gejer, ili možda niste sigurni koji da izaberete i kako da ga koristite, posetite Pansport forum da se posavetujete sa stručnim timom i da razmenite iskustva sa vežbačima koji su koristili suplemente iz ove grupe.



Foto: Slavko Zec



SAVRŠENA ZAMENA ZA OBROK ZA SVE ŽENE KOJIMA JE POTREBNA

Ultra loss shake je savršena zamena za obrok. Ima visok sadržaj proteina, čak 50%, što je više od sadržaja proteina u većini drugih zamena za obrok. U vreme dijeta organizmu treba da obezbedite sve hranljive materije za normalno funkcionisanje. Ultra loss shake, pored visokog procenta proteina u svom sadržaju, sadrži i ugljene hidrate iz kvalitetnih izvora, minerale, vitamine, dijetetska vlakna i supstance za sagorevanje masti, što ga čini kompletnom zamenom za obrok. Praktičan je i možete ga poneti sa

sobom svugde, pa svom svom organizmu možete obezbediti kvalitetne hranljive materije u svakom trenutku. U ponudi možete pronaći Ultra loss shake u pakovanju od 500g - ekonomično pakovanje za spremanje vašeg šejka kod kuće, i u kesicama - jedna kesica sadrži 30g Ultra loss shake-a što predstavlja jednu zamenu za obrok. Ultra loss shake dolazi u tri fantastična ukusa (crna čokolada, lešnik, jagoda-vanila). Time ćete dobiti, ne samo kvalitetnu zamenu za obrok, već ćete uživati i u fantastičnom ukusu. Jednu mericu Ultra loss shake-a rastvorite sa 300 ml vode ako ste na jačoj dijeti, ili mlekom (ako niste) i pijte ga nakon treninga ili uveče kao zamenu za večeru. Ipak ne zaboravite da Ultra loss shake treba koristiti isključivo u situacijama kada nemate vremena spremati kvalitetan obrok, u žurbi ste, ili, ako vam je neophodan međuobrok. Ovo je bitno napomenuti, jer ništa ne može u potpunosti zameniti hranu, tako da ga koristite prvenstveno kao dodatak dobro izbalansiranoj ishrani. U Biotech-ovoj liniji proizvoda možete naći i Pink Fit šejker koji je zbog svog elegantnog dizajna i kombinacije nežno roze boje i bele, namenjen isključivo ženama. Šejker ima i mrežicu, pomoću koje se praškasti proizvod može bolje razmutiti, a ovo napominjem, jer svi koji su mučali svoje šejkove bez mrežice znaju koliko su puta ostale grudvice.



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



SNAGA, IZDRŽLJIVOST I BOLJE PERFORMANSE UZ EFX KRE ALKALYN

Za sve naprednije vežbače, koji žele da nivo svoje forme i nivo svog treninga podignu na viši nivo, preporuka je da probaju Kre Alkalyn u tečnoj ili u formi kapsula. Naučno je dokazano da kreatin spada u grupu suplemenata čije dejstvo umnogome može pomoći kada je reč o treningu i u napretku, a najnovija vrsta kreatina još više pomera te performanse na više i bolje.



4220 RSD



2560 RSD

Sastav jedne doze (2 kapsule)	Količina po dozi
Kre-Alkalyn - pH korigovani kreatin	1,5 g

EFX Kre Alkalyn u vidu kapsula je jedini kreatin na tržištu, pH vrednosti 12. Puferisani kreatin prolazi kroz krvotok "netaknut" da bi nahranio mišiće punom snagom. Istraživanja su pokazala da od pH vrednosti zavisi brzina transformacije kreatina u neupotrebljivu formu kreatinin. Što je pH vrednost niža, veća je brzina transformacije u kreatinin, a oko 12 pH jedinice ova transformacija je sprečena. S obzirom na ove činjenice dizajniran je Kre-Alkalyn pH vrednosti 12, što omogućava stabilnost u tečnostima i maksimalnu bioraspoloživost. Puferisani kreatin deluje 10 puta jačom snagom u odnosu na običan kreatin, pa se preporučuje manje doze. Kre-Alkalyn neutralizuje mlečnu kiselinu i time omogućava bolje performanse, sprečava

zamor i upalu mišića. Jedna od značajnijih prednosti puferisanog kreatina je što ne izaziva kreatinsku nadutost, niti stomachne tegobe u odnosu na druge kreatinske proizvode.

Preporučena upotreba: Uzeti dve kapsule dnevno, jednu kapsulu pre i jednu posle treninga, za naprednije vežbače i vežbače sa većim procentom mišićne mase preporuka je uzeti duplu dozu.

EFX Kre Alkalyn liquid

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



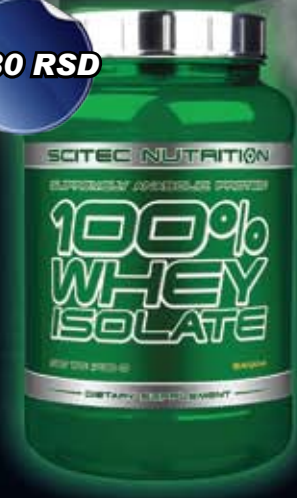
Preporučena upotreba:
Uzeti 15ml (1 supenu kašiku)
30 min pre
treninga,
na prazan
stomak.

3650 RSD



Sastav jedne doze (7,5 ml)	Količina po dozi
Energetska vrednost	10kcal
Kalorija iz masti	0 kcal
Ukupno masti	0 g
Ugljeni hidrati	2 g
Šećeri	0
Alkoholni šećer	2 g
Vlakna	0
Protein	<1 g
Puferisani kreatin monohidrat	1,5 g
Aktivni sastojak: Kre alkalyn U.S Patent	

7230 RSD



- Hrani mišiće i sprečava razgradnju
- Sadrži isključivo izolat proteina iz surutke
- Niska koncentracija šećera i masti
- Bez laktoze

SCITEC NUTRITION™

KAKO UBRZATI METABOLIZAM

Metabolizam predstavlja "motor" našeg tela i podrazumeva niz hemijskih reakcija koje obezbeđuju energiju sagorevanjem kalorija. Ubrzanje metabolizma je osnovni cilj najvećem broju ljudi. Genetika svakako igra ulogu, ali sliku treba sagledati iz više uglova. Neki ljudi naslede brz metabolizam. Muškarci imaju tendenciju da sagorevaju više kalorija nego žene, čak i dok se odmaraju. Prosečna osoba od 35 godina sagoreće 400kcal manje dnevno u odnosu na vreme kada je imala 25. Iako se pol, uzrast i genetika ne mogu kontrolisati, postoje načini kojima možemo podstaći metabolizam da radi u našu korist. Naše telo neprestano sagoreva kalorije, čak i kada ne postoji konkretna fizička

aktivnost, a metabolička aktivnost mnogo je veća kod ljudi sa većom mišićnom masom. Generalno, muškarci imaju više čiste mišićne mase, tako da su njihovi metabolički procesi 10 puta brži nego kod žena. S druge strane, žensko telo napravljeno je tako da zadržava masti koje će štititi budući plod što dodatno usporava metabolizam. Hormoni



takođe mogu igrati bitnu ulogu - metabolizam se usporava kako nivo estrogena kod žena opada, što rezultuje gubitkom mišićne mase i pojavu gojaznosti u kasnijim godinama života. Jedno od osnovnih pravila za ubrzanje metabolizma je jesti češće, a količinski manje. Sve vrste hrane utiču na metabolizam, ali proteini su svakako najveći stimulan. Proteini pomažu izgradnju mišićne mase i najmanja je verovatnoća da će se pretvoriti u masti. Studija u kojoj je učestvovalo više od 30 gojaznih žena, pokazala je da su one koje su za doručak jele omlet od dva jaja (sa dve kriške hleba i niskokaloričnim sokom) unosile znatno manje hrane u narednih 36 sati, nego žene koje su za doručak jele devrek koji sadrži isto toliko kalorija. Nutricionisti savetuju izbegavanje hrane bogate mastima zato što se ona najteže vari, ali omega 3 masne kiseline su izuzetak od pravila. Omega 3 masne kiseline pomažu u smanjenju nivoa leptina, hormona koji je povezan sa usporenim metabolizmom i na taj način ubrzavaju metabolizam za oko 400kcal dnevno. Za najbolji efekat, potrebno je da najmanja dnevna doza sadrži minimum 300 mg omega 3 masnih kiselina. Voda je jedan od osnovnih pokretača metabolizma, jer sve hemijske reakcije u organizmu zavise od unosa vode. Da bi telo bilo adekvatno hidrirano, treba popiti čašu vode pre svakog obroka i užine. Neki od sastojaka energetskih pića mogu ubrzati metabolizam. Kofein, kao najpoznatiji među njima, daje telu dodatnu energiju i stimulus. Efekat je kratkotrajan ali efikasan. Studija objavljena u časopisu Fiziologija i ponašanje, pokazuje da kafa ubrzava metabolizam 16% kod ljudi koji piju kafu u odnosu na one koji ne piju ili konzumiraju kafu bez kofeina. Razlog tome je što kafein ubrzava puls i stimuliše centralni nervni sistem. Pored kofeina, u sastavu energetskih pića često se može naći taurin koji može ubrzati metabolizam i pomoći u sagorevanju masnih naslaga. Ali, sa ovim napicima treba biti oprezan, zato što mogu izazvati povišen krvni pritisak, nervozu, poremećaj sna. Ispijanje zelenog čaja nudi kombinovane prednosti kofeina i katehina, koji dokazano ubrzavaju metabolizam. Istraživanja pokazuju da 2 - 4 šolje zelenog čaja dnevno mogu pomoći da se sagori 17% više kalorija nego inače za vreme kratkog perioda treninga, prema podacima studije objavljene u časopisu Fitomedicina. Zeleni čaj sadrži ECGC, biljni sastojak koji stimuliše metabolizam i čini ga značajno bržim. Agrumi su još jedan izvor u ishrani koji pospešuje matabolizam. Bogati su vitaminom C i flavonoidima - jedinjenjima koja pomažu da se ubrza metabolizam i eliminišu masti. Grejpfrut je, na primer, veoma popularan i to sa razlogom. Čak i četvrtina grejpfruta nakon obroka sagori polovinu kalorija konzumiranih za vreme obroka. Hrana bogata vlaknima, poput povrća, jedan je od boljih načina da se ubrza metabolizam. Takođe, povrće sadrži malo kalorija a

mnogo mineral pa je nezaobilazna namirnica za metabolizam. Na primer, brokoli koji je bogat kalcijumom i vitaminom C, koji pomaže u apsorpciji kalcijuma, a više studija je pokazalo da postoji veza između mršavljenja i kalcijuma. Prema nekim istraživanjima i začini kao što su crvena ljuta papričica, čili, đumbir i crni biber mogu ubrzati metabolizam čak 25%. Ljuta hrana sadrži hemijske materije koji mogu pokrenuti metabolizam na viši nivo. Kapsaicin, glavni sastojak čilija, povećava dijetom uzrokovanu termogenezu, stvarajući osećaj sitosti i smanjuje energetski unos. Neke od studija pokazuju da jedna kašika iseckanih crvenih ili zelenih papričica dnevno, privremeno ubrzava metabolizam za oko 23%.

Ono u čemu se često greši jeste posezanje za brzim dijetama. Brze i niskokalorijske dijetete, sa manje od 1000 kalorija dnevno kratkotrajno mogu pomoći u skidanju kilograma ali veliki procenat izgubljenih kilograma odlazi na mišiće. Telo reaguje instinktivno, uključujući mehanizme za preživljavanje, što podrazumava usporavanje metabolizma i čuvanje energije. Krajnji rezultat je kontraefekat - telo koje sagoreva manje kalorija (i brže dobija na težini) u odnosu na stanje pre dijetete.

Manjak sna, takođe, može usporiti metabolizam smanjujući broj kalorija koje telo sagoreva u miru tako da nedostatak sna predstavlja ozbiljnu barijeru za ubrzanje metabolizma. Zato valja ispoštovati minimum 6 - 8 sati+ sna.

Vežbanje - centar za humanu ishranu Univerziteta u Kaliforniji predlaže fizičku aktivnost koja dovodi do izgradnje mišićne mase kao jedini način da se održi metabolizam. Mnoge žene izbegavaju vežbanje sa tegovima zato što se boje da će se "nabildovati", a zapravo, vežbanje sa tegovima je faktor broj 1 u sagorevanju kalorija. Za optimalnu metaboličku aktivnost, stručnjaci navode kombinovani trening - najmanje 30 min aerobne aktivnosti tri puta u nedelji i trening snage minimum dva puta u nedelju dana. U jednoj od brojnih studija, muškarci koji su završili trening visokog inteziteta u trajanju od 90 minuta, sa pauzama između serija ubrzali su metabolizam za 11 % dva sata nakon treninga. Sledećeg jutra, 15 sati nakon treninga, njihov metabolizam bio je ubrzan za značajnih 9 %, što znači da i tada sagorevaju 150 dodatnih kalorija. Sa druge strane, i trening ujutru ima koristi zato što će metabolizam ostati aktivan satima nakon treninga.

Kada razumemo šta je metabolizam i kako to funkcioniše, potrebno je napraviti samo nekoliko jednostavnih promena kako bi dostigli željenu težinu i uspeali da je održimo. Statistika pokazuje da u Americi godišnje potroše trideset milijardi dolara na proizvode za mršavljenje a najveći broj njih nema rezultate, zato što nisu u pitanju čarobne pilule već dopuna korekciji osnovnih navika - ishrani i treningu. Kada se ispune osnovni uslovi, kada ishrana i treninzi budu kombinovani, ima smisla uključiti neki od dijetetskih suplemenata koji će pomoći metabolizmu da se ubrza.



Literatura korišćena u pisanju teksta:

1. Griffin HJ, Cheng HL, O'Connor HT, Rooney KB, Petocz P, Steinbeck KS. Higher protein diet for weight management in young overweight women: a 12-month randomized controlled trial. *Diabetes Obes Metab*. 2012 Dec 26.
2. Clegg ME, Golsorkhi M, Henry CJ. Combined medium-chain triglyceride and chilli feeding increases diet-induced thermogenesis in normal-weight humans. *Eur J Nutr*. 2012 Nov 20.
3. Mickleborough TD. Omega-3 polyunsaturated Fatty acids in physical performance optimization. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2013 Feb;23(1):83-96.
4. Daniels MC, Popkin BM. Impact of water intake on energy intake and weight status: a systematic review. *Nutr Rev*. 2010 Sep;68(9):505-21.
5. Bartłomiej S, Justyna RK, Ewa N. Bioactive compounds in cereal grains - occurrence, structure, technological significance and nutritional benefits - a review. *Food Sci Technol Int*. 2012 Dec;18(6):559-68.

REHABILITACIJA – VEŽBE ZA PODLAKTICE



Mišiće podlaktice čini dvadesetak mišića, koji su podeljeni po funkciji – mišići pregibači, opružači šake i prstiju i rotatori šake (supinatori i pronatori). Mišići podlaktice aktivni su pri svakom pokretu gornjeg dela tela i ruke. Kod vežbi za gornji deo tela (leđa, grudi, ramena, nadlaktice) težine sa kojima se radi značajno opterećuju nesrazmerno slabije mišiće podlaktice.

Ovi mišići predstavljaju najslabiju kariku u kinetičkom lancu pokreta. Najčešća povreda nastala kao posledica slabosti ovih mišića je upala gornjeg pripoja mišića u predelu lakta – epikondilitis.

Ekstenzorna muskulatura podlaktice pripaja se zajedničkim gornjim pripojem na spoljnoj koštanoj kvržici (epikondil) nadlaktne kosti. Upala lateralnog pripoja se naziva teniski lakat. Fleksori podlaktice, simetrično, imaju zajednički pripoj sa unutrašnje strane na medijalnom epikondilu. Identično, sindromu teniskog lakta, postoji i upala pripoja fleksora – medijalni epikondilitis (naziva se golferski lakat, bacački lakat). Lateralni epikondilitis je 7-10 puta češći od medijalnog, a predstavlja često oboljenje osoba koje u svom radu mišiće podlaktica. Sportovi koji su rizični epikondilitisa su tenis, kuglanje, golf, mačevanje, rukomet, bacanje koplja i bodibilding.

Vežbe jačanja mišića podlaktice

Vežbe jačanja mišića podlaktice su sastavni deo programa rehabilitacije nakon povrede, a sprovode se i u programu prevencije nastanka povrede. Jačanje mišića podlaktice smanjuje rizik od nastanka povrede. Podlaktice su često slaba tačka u pokretu koji se tokom vežbanja izvodi. Kod vežbanja bicepsa, grudi ili ramena, često se podižu težine, koje upravo najviše opterećuju slabe mišiće podlaktica.

1. rastezanje gumice prstima odlična vežba u početnoj fazi rehabilitacije kod teniskog lakta i upale tetiva opružača prstiju šake. Vežbom se jačaju mišići i tetive dugih opružača (ekstenzora) prstiju šake. Koristi se gumica, poput one za tegle u domaćinstvu, koja se postavlja na skupljene ispružene prste. Vežba se izvodi naizmeničnim širenjem i skupljanjem prstiju. Izvodi se 15-20 ponavljanja, tri serije.

2. stiskanje loptice ova vežba se koristi u rehabilitaciji golferskog lakta i upale tetiva pregibača šake i prstiju. Izvođenjem ove vežbe



postepeno i dozirano se jačaju mišići i tetive dugih pregibača (fleksora) prstiju šake. U izvođenju se koristi meka sunderasta loptica. Vežba se izvodi naizmeničnim stiskanjem loptice u pesnicu i opuštanjem, izvodi se 15-20 ponavljanja, tri serije vežbi.

3. pregibi šake bučicama vežba se izvodi sa podlakticama postavljenim na butine, šake sa bučicama su okrenute na gore. Izvode se pokreti pregibanja bučica prema nadlakticama, 15-20 ponavljanja 3 serije vežbi. Težina bučica se postepeno povećava

4. opružanja šake bučicama ova vežba se izvodi sa podlakticama na butinama, dlanovi sa bučicama okrenuti su na dole. Izvodi se opružanje bučicama na gore, vežba ima 15-20 ponavljanja, izvode se tri serije.

5. rotacija (pronacija/supinacija) šake bučicama kod ove vežbe podlaktice su oslonjene na butine, vežba se izvodi sa bučicama, naizmeničnim rotacijama bučica prema unutra i prema spolja, tj u pravcu i suprotno od kretanja kazaljke na satu.

Vežbe istezanja mišića podlaktice

Vežbe istezanja su gotovo podednako važne kao i vežbe jačanja mišića podlaktice. Ove se vežbe izvode i u lečenju postojeće povrede mišića podlaktice i u sprečavanju nastanka povrede. Elastičnost mišića smanjuje opterećenje njihovih tetiva. Što je mišić duži i manje zategnut, manje je opterećenje koje podnosi njegova tetiva i pripoj tetive na kosti.

1. Istezanje pregibača šake i prstiju – ruka ispružena ispred sebe, dlan okrenut od sebe, povlačiti prste prema sebi.
2. Istezanje opružača šake i prstiju – ruka ispružena ispred sebe, prsti na dole, dlan ka sebi, povlačiti šaku ka sebi.
3. istezanje bučicama – sa bučicom u ruci istezati mišiće pregibača, opružače ili rotatore šake.

Više informacija na Pansport forumu u podforumu saveti lekara.



POSVETITE SE IZVRSNOSTI



Jedan od klijenata sa kojim sam radio (zapravo nekoliko njih, ali momak o kome govorim je najizrazitiji primer) je, ni sam ne znam koliko puta, nakon što bi zakasnio na trening, obećao da je to poslednji put, i da će sutra (naravno) doći na vreme. Kakva je to osoba, po vama? Šta je ono što joj nedostaje? Zig Ziglar je, imajući na umu upravo osobe kao što je pomenuti momak, zaključio: "Karakter nas podiže iz postelje, posvećenost nas usmerava na delanje, a disciplina nam omogućava da nastavljamo da sprovodimo neophodno". Dakle, odgovor na moje pitanje: govorio sam o osobi koja nema karakter, ne zna šta je posvećenost, i ima samo maglovitu predstavu o disciplini. Pronalazite li se u ovom primeru? Ukoliko je odgovor potvrđan - šta ćete preduzeti povodom toga? Poznajete li ljude sa sličnim osobinama? Ako je odgovor ponovo potvrđan - da li su vam takve osobe potrebne?

Primer broj dva: nakon velike pauze u treningu, drugi klijent izražava želju za izuzetno intenzivnim radom. Kaže (dakle: obavezuje se) kako će trenirati i po dva puta dnevno (jedan trening sa opterećenjem, a drugi kardio). Govori mi o planu (dakle, još jednom: obavezuje se) da za mesec dana ostvari duboke i vidljive rezultate. Naravno da je to moguće, jer mesec dana je sasvim dovoljno vremena za priličnu transformaciju. Dogovaramo se da počnemo sutra. Na moje pitanje o terminu, kaže: "Kad god ti odgovara". Zakazujemo termin i - šta se dešava? Pogađate: kašnjenje od dvadeset i više minuta! Dakle, od silnih planova i obećanja (jedino tako - i nikako drugačije - shvatam svaku izjavu o nečijim namerama), čovek nije u stanju ni da jednostavno ustane i dođe na vreme. Obrazloženje? Pazite sada: "Nikako mi ne odgovara termin, suviše mi je rano". Na stranu to što zapravo uopšte nije bilo rano, šta ostade od one ni dan ranije date izjave kako je spreman za rad "kad god meni odgovara"? Sve vam je jasno, zar ne? "Gram delovanja vredi kilograma obećanja", rekla je legendarna glumica Mae West. Budite uvek izoštrjena čula ka ovakvim stvarima, jer će vam pomoći da detektujete ljude koje ni u kom slučaju ne želite (nadam se da je tako) u svom okruženju. Postoji ogromna razlika između običnog interesovanja za nešto i posvećenosti. Kada ste zainteresovani za nešto, posvećujete se tome samo kada vam to okolnosti dopuštaju.

S druge strane, kada ste posvećeni nečemu, ne prihvatate izgovore već samo rezultate, i sprovodite sve neophodno kako biste te rezultate i ostvarili. Upravo ovakva posvećenost cilju u periodima konflikta i izazova stvara karakter. Sve dok ne postoji posvećenost, postoje samo obećanja i nade, ali nema planova. Kada rešite da uđete u nešto i da mu se u potpunosti posvetite, obećajte sebi i osobama oko vas uspeh u tome. Obećavajte mnogo, a potom - pružite još više. A zatim i još

više i bolje od toga. Gubitnici lako daju obećanja koja potom krše kao da su bez ikakvog značaja - čak se i ljute kada ih na njih podsetite! Kao što kaže stara mudrost: "Kada neko ponavlja obećanje iznova i iznova, sigurno namerava da vas izneveri". Pobjednici, s druge strane, sve vreme ostaju posvećeni onome što su obećali. Kakva osoba vi želite da budete? Ukoliko ste okruženi osobama koje

smo ovde pominjali u izrazito negativnom kontekstu, verovatno ste i vi takva osoba. Jer, u suprotnom, zašto biste bili sa njima? Šta je uopšte ono što takve osobe mogu da vam ponude? Dick Vermeil je konstatovao kako "Ukoliko u nešto ne investirate veoma mnogo, poraz ne boli a pobjeda nije mnogo uzbuđujuća". Okruženje osoba koje ne vrednuju posvećenost je sjajna sredina za one koji se plaše napuštanja svoje zone sigurnosti. "Pre nego što počnete, u potpunosti prihvatite da je žrtvovanje deo svakog uspeha", rekao je Richard DeVos. Prva stvar koju treba da žrtvujete je upravo takvo okruženje. Setite se i reči Benjamina Franklina: "Obećanja povezuju prijatelje, ali njihovo neispunjavanje pretvoriće ih u neprijatelje". Iz svog iskustva mogu da posvedočim koliko istinito je ovo tvrđenje - najdublja prijateljstva ruše se neispunjenim obećanjima (ne zavaravajte se: planovi JESU obećanja, kako sebi tako i drugima, kao i svako obavezivanje u pogledu načina i tempa njihovog ispunjenja). Dakle, još jednom: kakva osoba želite da budete? "Strast je ključ motivacije, ali usmerenost i posvećenost beskompromisnoj težnji ka ostvarenju cilja - posvećenost izvrsnosti - su ono što će vam omogućiti postizanje uspeha koji tražite", izjavio je as automobilske sporta Mario Andretti. Upravo taj izraz - "posvećenost izvrsnosti" - je ono ključno: "Kvalitet života je direktno proporcionalan posvećenosti izvrsnosti", sa Andrettijem se slaže i legendarni NFL trener Vince Lombardi. Nema



sumnje da vi to možete! Šta je - od bilo čega ovde pomenutog - van dosega vaših mogućnosti? Ipak sumnjate? Onda razmotrite reči Rolloa Maya: "Odnos između posvećenosti nečemu i sumnje nikako nije antagonistički. Posvećenost je najzdravija ne kada postoji bez sumnje nego uprkos sumnji". Da li je vaš život natopljen posvećenošću? Živite li u njoj? Ili ste van nje? Ne postoji život između. U pogledu toga se ne zavaravajte ni jednog trenutka. "Odluka se donosi u mozgu, a posvećenost dolazi iz srca. Zbog toga je posvećenost mnogo dublja i više obavezuje od svake odluke", rekao je Nido Qubein. Šta je to što čini da vam srce zatreperi? Šta biste želeli za sebe? Šta, u suštini, zaslužuje vašu potpunu posvećenost? Zašto je ne pružate, odmah, sada, ovog trenutka, svim svojim bićem, svim vremenom, čitavom energijom? Kada ćete početi? Ko će to učiniti umesto vas? Verujete u sebe, živite intenzivno i trenirajte žestoko.

Oglasite teretanu na PANSport sajtu u delu fitness centri

www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa i
biće još popularnija
i posećenija!!!



**KUPON ZA POPUST
ZA MESEC
MART**



10%

* Kupon važi za kupovinu proizvoda po maloprodajnim cenama u Pansport prodavnicama
* Kupon se može iskoristiti tokom marta 2013. godine

**KUPON ZA POPUST
ZA MESEC
APRIL**

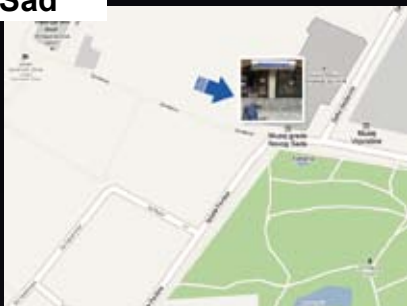


10%

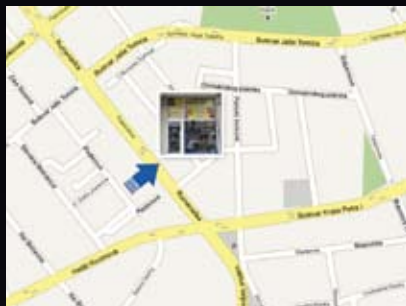
* Kupon važi za kupovinu proizvoda po maloprodajnim cenama u Pansport prodavnicama
* Kupon se može iskoristiti tokom aprila 2013. godine

PANSport prodavnice

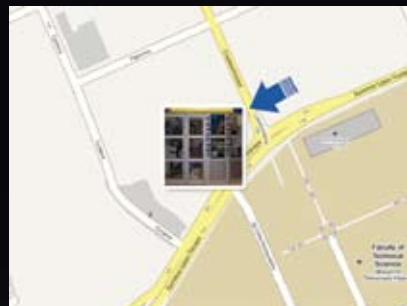
Novi Sad



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

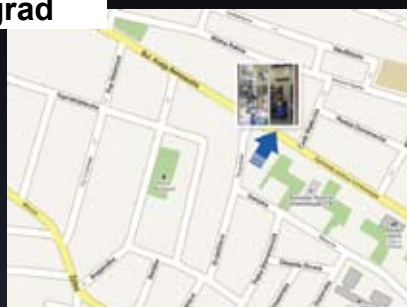


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99

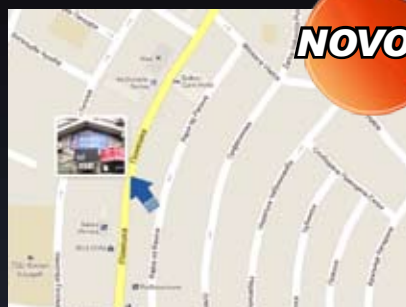


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613

Beograd



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



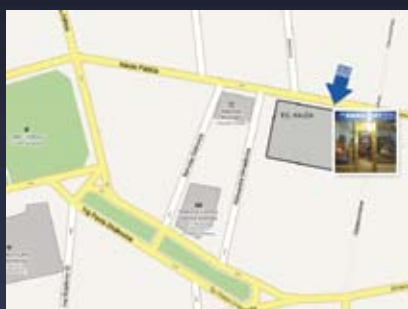
Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91

NOVO!!!

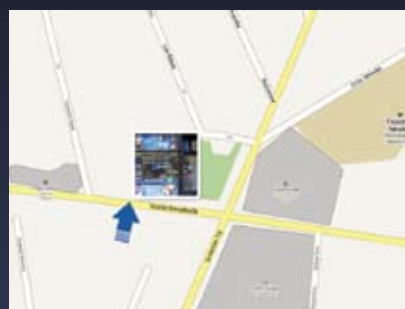


Novi Beograd, YU Biznis centar, n.p., lok.12,
Bul. M. Pupina 10 (Blok 12), 011/311-14-30

Niš



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

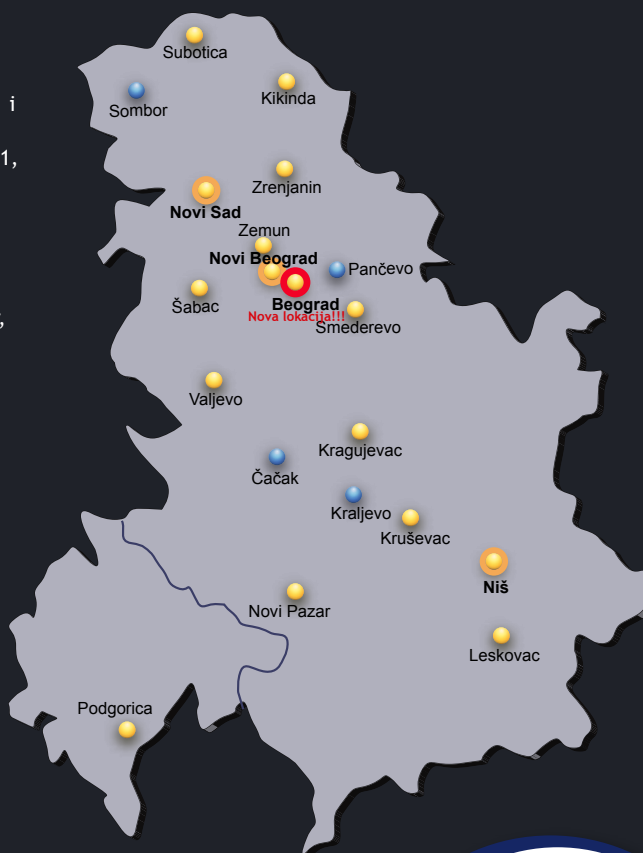


Niš, Voždova 17, 018/512-370

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00;
Subotom od 8:30 do 14:00

BEOGRAD 1	TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-00-71 i 011/365-10-70
BEOGRAD 2	TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763
BEOGRAD 3	Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030
BEOGRAD 4	Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91
NOVI BEOGRAD 1	BC n.p. lok. 12, Bul. M. Pupina 10i (Blok 12), 011/311-14-30
NOVI BEOGRAD 2	TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurijsa Gagarina 151v, 011/22-83-205
ZEMUN	Cara Dušana 64, 011/31-63-089
NOVI SAD 1	Dunavska 23, pasaž, telefon: 021/467-300
NOVI SAD 2	Rumenačka 108, 021/63-65-699
NOVI SAD 3	Stražilovska 16, 021/533-613
KIKINDA	Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349
KRAGUJEVAC	Cara Lazara 1, 034/363-808
KRUŠEVAC	Zakićeva 29, lok. 2, 037/441-301
LESKOVAC	Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864
NIŠ 1	TC KALČA lamela A, I sprat, lok. 5, 018/523-720
NIŠ 2	Voždova 17, 018/512-370
NOVI PAZAR	Stevana Nemanje 44, 020/313-412
PODGORICA	SP MORAČA, Ivana Milutinovića bb, +382(0)20/247-111
SMEDEREVO	Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055
SUBOTICA	Korzo 7b, 024/524-755
ŠABAC	Masarikova 5, 015/355-153
VALJEVO	Birčaninova 38, 014/24-81-79 i 065/820-55-55
ZRENJANIN	Bul. Oslobođenja, lokalitet 12 (kod Nove pijace), 023/511-227



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK	Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
KRALJEVO	Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;
PANČEVO	Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;
SOMBOR	Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

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

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik kurirske službe AKS Express:
0 - 2 kg - 177 din; 2-5 kg - 200 din; 5-10 kg - 300 din; 10-20 kg - 500 din; 20-30 kg - 600 din; 30-50 kg - 900 din;
preko 50 kg - svaki naredni kilogram množi se sa 10 din, na primer paket od 150 kg koštaće 1900 din (paket do 50 kg košta 900 din znači $900 + (100 \times 10) = 900 + 1000 = 1900$).

Za komintente koji pakete plaćaju pouzećem, važi sledeći cenovnik:
0 - 2 kg - 190 din; 2-5 kg - 240 din; 5-10 kg - 340 din; 10-20 kg - 540 din; 20-30 kg - 640 din; 30-50 kg - 940 din

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

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

VAŽNO!

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

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

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

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

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