

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

IZDANJE MART-APRIL 2015

**besplatan
primerak**

**ZNATE LI SVE
BENEFITE
SPRINTA?**

**POWERLIFTING OD
NASTANKA DO DANAS**

PAN INTERVJU

ALEKSANDAR KUKOLJ

- šampion Srbije u džudou

**DA LI STE SIGURNI DA
VAM JE POTREBAN
DETOKS?**



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



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



PANSPORT
www.pansport.eu

Bilten pišu...



Ivana Kappel – diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu



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



Nenad Glišović - višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique



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



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



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



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



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Zoltan Kozma – Dvostruki državni prvak u armwrestling-u, lični trener, fitness takmičar



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

Prelom i dizajn: Jovana Gajić

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

PANSFORT FORUM TIM

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



POSETITE PANSFORT FORUM!

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



Pratite nas na
facebook

Pratite nas na
oficijalnoj facebook fan
stranici!

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

i učestvujte u
nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	PANagradne igre	14-18	Preporučeno iz PANSFORT-a
3	PAN vesti		Pansport fitness rukavice za svačiji ukus
4-5	Akcije i super ponude		Bermude i pojas za mršavljenje
6-7	POWER linija		Joint Tech, jer i vašim zglobovima je potrebna podrška!
8-9	PAN sportovi		Izotonični napici za bolju hidrataciju i više energije!
	Benefiti sprint treninga za mma borce i rekreativce	19	Novo iz PANSFORT-a
	A koliko vi dižete iz benča?		Pružite vašim mišićima kvalitetan oporavak uz Glutamine Fuel
10-11	Kutak iz teretane	20-21	Saveti lekara
	Telo za leto pra vimo tokom zime!		Detoks dijeta: istine i zablude
	Nenadov trening plan za jake muškarce		Suplementacija za mišićnu masu
	Majin trening plan za privlačnu žensku figuru	22	Težite najboljem treningu!
12-13	PAN intervju:		
	Aleksandar Kukolj		

Uz malo kreativnosti do PANSport nagrade

Dobre stvari u našem poslovanju ne menjamo. Volimo da vas usrećimo i nagradimo vašu vernost. Zato i dalje, već nekoliko godina, jednom nedeljno vas iznenadimo kratkom nagradnom igrom na našoj Facebook stranici ili nekom malo zahtevnijom na Pansport forumu.

Proteklog meseca nam je zafalilo malo motivacije, pa smo naše forumaše zamolili da s nama podele neke svoje priče ili motivacione fotografije koji im daju dodatni podsticaj za bolje odrađen trening. Najkreativniji bio je Ivan koji se krije iza nadimka Belgrade Style, prenosimo vam deo njegove priče o tome kako je uspeo da smanji procenat telesne masnoće i napravi svoje telo jačim i, pre svega zdravijim:

"...Čitao sam danima i noćima. Video sam da sve moje dijete i sav taj način na koji sam smršao ne valjaju i odlučio da se registrujem. Tada sam naišao na Slavišu koji me je naučio mnogim stvarima o ishrani, koji mi je stalno davao savete i pomagao mi. Njegov tekst o pravilima ishrane mi je od tada zalepljen na frižideru. Naravno, tu su i ostali forumaši koji aktivno učestvuju u pisanju i koji su me savetovali. Moram da istaknem i da sam dobio korisne savete od zaposlenih u Pansport prodavnicama dok sam kupovao suplemente. Promenio sam ishranu, počeo da se pravilno hranim, i dalje čitam i čitam jer stalno učim nešto novo i ne planiram da prekinem. Krenuo sam u teretanu i zatražio savet od Peđe za koleno. On mi je pomogao i pomaže mi i dalje sa programima tako da sam od toga da ne mogu da stanem na noge, a kamoli da uradim čučanj, sada na tome da radim 100 kg na čučnju. Sada već treniram nekih 5 meseci, smršao sam nekih 30 kg, ali izgubio mnogo u obimu struka i sala, a i dobio malu definiciju. Napredovao sam na svim spravama i sa težinama i sa pravilnim izvođenjem, a moje znanje i o teretani i o ishrani se mnogo poboljšalo. I ono što uvek sebi govorim, da sam imao ovo znanje za ishranu kada sam počeo da mršavim nikada ne bih bio gladan niti držao razne dijete iz časopisa. Ali dobro, čovek se uči dok je živ..."

Pročitajte i pesmicu i slogan za Power protein koje smo nagradili:

*Pansport je mesto gde navraćam često,
o zdravlju brigu vodim pa je on za mene prvo mesto.*

*Power protein, mali korak za
vas, a veliki za vaše telo!*

Branislav Nikolić

*Teretana, suplementi i ishrana prava
uz dozu Power proteina, da se lakše spava.*

*Redovne dijete, rotacija hidrata
napredak ostvaruje samo onaj ko to shvata.*

*Zahvaljujemo vama na savetima stručnim,
Pansport je prava stvar, koja o zdravlju nas uči.*

Milan Vučković

PAN vesti

PANSport HOLOGRAMOM U BORBI PROTIV CRNOG TRŽIŠTA!

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

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

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

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

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

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

inkospor

Active
PRO 80

Visoko koncentrovani protein
obogaćen glutaminom,
vitaminima, kalcijumom i
magnezijumom



AKCIJE I SU

Scitec Nutrition 100% CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

Preporučena upotreba: puna kafena kašičica (5 g) rastvorena u 2-3 dl vode

500g
AKCIJA
1370 RSD
Stara cena: 1460 RSD
UŠTEDA: 90 RSD

AKCIJA
890 RSD
Stara cena: 990 RSD
UŠTEDA: 100 RSD

1kg
SUPER PONUDA
2470 RSD

sa supenom kašikom dekstroze, konzumirati pre i posle treninga.

Pakovanje: 300 g, 500 g i 1 kg

Scitec Nutrition NIGHT PRO

Antikatabolik i noćni sporo-apsorbujući protein

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

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

Pakovanje: 900 g

Ukusi: čokolada, vanila i jagoda

SUPER PONUDA
3980 RSD

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz proteina surutke

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

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta

SUPER PONUDA
2480 RSD

SUPER PONUDA
1350 RSD

Scitec Nutrition TAURINE

Esencijalna amino kiselina

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER PONUDA
890 RSD

Scivation XTEND

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

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

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

Pakovanje: 420 g

Ukusi: limun i narandža

AKCIJA
3840 RSD
Stara cena: 4490 RSD
UŠTEDA: 650 RSD

Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER PONUDA
2280 RSD

Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

SUPER PONUDA
1880 RSD

SUPER PONUDA
3330 RSD

Esensa L CARNITIN + HYDROSTAR

Uz svaki kupljeni Shape up dobijate kesicu izotoničnog napitka Hydrostar!

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

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

Pakovanje: 30 kapsula

SUPER PONUDA
690 RSD

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

PER PONUDE

Muscle Pharm ASSAULT PUNCH

Uz svaki kupljeni Assault *gratis* tri dodatne doze!

Assault poboljšava performanse efektno ali bezbedno. Assault je bezbedan i efikasan suplement koji povećava snagu, mišićnu izdržljivost, energiju, smanjujući umor.

Preporučena upotreba: pomešati 1/2-1 dozirne merice proizvoda sa 4-5 dl vode. Uzimati 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno. Najbolji rezultati se postizu ako se tokom upotrebe ovog proizvoda uzima najmanje 3,5 l vode dnevno. Za teške treninge: 1 dozirna merica sa 3,5-5 dl vode 20-30 minuta pre treninga jedanput dnevno. Za lakše treninge 1/2 dozirne merice sa 2,5-3,5 dl vode 20-30 minuta pre treninga.

Pakovanje: 1380 g

Ukusi: punč

AKCIJA
4990 RSD

Stara cena: 7390 RSD
UŠTEDA: 2400 RSD

Pansport BERMUDE I POJAS ZA MRŠAVLJENJE

Smršajte lakše uz pojas i bermude za mršavljenje

Bermude za mršavljenje izrađene su od sličnog materijala kao i ronilačko odelo, te dobro izoluju pokriveni deo tela i podstiču znojenje.

Možete ih naći u veličinama s, m, l, xl, xxl.

Pojas za mršavljenje je izrađen od rastegljivog materijala i univerzalne je veličine, širine je 25 cm i pružiće vam podršku u gubljenju masnih naslaga sa stomaka.

AKCIJA
400 RSD

Stara cena: 490 RSD
UŠTEDA: 90 RSD

AKCIJA
1160 RSD

Stara cena: 1390 RSD
UŠTEDA: 230 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
990 RSD

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

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

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

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

Pakovanje: 200 kapsula

SUPER PONUDA
1990 RSD

Primaforce GLUTAFORM

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

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

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

Pakovanje: 1 kg

AKCIJA
4320 RSD

Stara cena: 4980 RSD
UŠTEDA: 660 RSD

Biotech USA 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 500 g

SUPER PONUDA
1340 RSD

Scitec Nutrition HOT BLOOD 2.0

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

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

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

Pakovanje: 20 g

SUPER PONUDA
150 RSD

Biotech USA HYPER MASS 5000

Za povećanje telesne težine i mišićne mase

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

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

Pakovanje: 1 kg

SUPER PONUDA
1480 RSD

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

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

POWER[®] PROTEIN



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



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

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

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

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

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

Sastav proizvoda

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



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

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

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

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



NOVO!!!
4970 RSD

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

POWER GLUTAMINE®



- UBRZAVA OPORAVAK
- SPREČAVA RAZGRADNJU MIŠIĆA
- PODSTIČE IZGRADNJU MIŠIĆA

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

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

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

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

NOVO!!!
2480 RSD



Sastav proizvoda

Količina po porciji: 1 dozer (5 g)

Porcija u pakovanju: 100

Sastav po porciji (5 g)

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

Sastojci: L-Glutamin

Nenad Glišović



NENAD GLIŠOVIĆ

Višestruki prvak Srbije u kategoriji Man Physique

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

**BOLJA MIŠIČNA PUMPA UZ
NO REAKTORE IZ
PANSPORT ASORTIMANA**

Universal
Nutrition

SHOCK THERAPY



AKCIJA
4280 RSD
Stara cena: 5190 RSD
UŠTEDA: 910 RSD

SCITEC NUTRITION
HOT BLOOD



AKCIJA
3670 RSD
Stara cena: 3980 RSD
UŠTEDA: 310 RSD

DYMATIZE
XPAND



AKCIJA
3140 RSD
Stara cena: 4290 RSD
UŠTEDA: 1150 RSD

PAN sportovi

Benefiti sprint treninga za **MMA** borce i rekreativce

Sprint je jedan od bazičnih treninga u programu gotovo svakog sportiste. Trčanje je nezaobilazan deo trenažnog programa koji poboljšava kardio-vaskularnu izdržljivost, a sprint je njegov prošireni deo pomoću koga gubimo masnoće, izgrađujemo mišiće, dobijamo na eksplozivnosti, poboljšavamo svoje zdravlje i unapređujemo svoj život. Što se tiče ovog poslednjeg, sa redovnim sprint treninzima naš imuni sistem postaje snažniji, a napor koji uložimo je mnogo manji od beneficija koje nam sledeju.

MMA je veoma ozbiljan i zahtevan sport i kao takav iziskuje ogromne napore da bi se došlo u optimalnu formu. Snaga, brzina, eksplozivnost, izdržljivost su neki od osnovnih parametara koji određuju kvalitet fizičke spreme jednog borca, a sprint trening svakako igra jednu od bitnijih uloga u tom ciklusu. Sa isplaniranim sprint jače i spremnije da



i pluća postaju izdržljiviji, cirkulacija se poboljšava, metabolizam se ubrzava, izgrađuje se mišićna masa i borac vremenom dobija neophodne reference za napredak opšteg stanja organizma, odnosno njegove takmičarske forme, u ovom slučaju. Gubljenje nepotrebnih masnoća je veoma bitna stvar, kako za profesionalnog borca, tako i za redovnog rekreativca. Sprint je odličan način da se oslobodimo viška masnih naslaga za kratko vreme. Dosta naučnih studija je potvrdilo efikasnost sprinta, kada govorimo o gubljenju masnoća, u poređenju sa redovnim aerobik i fitnes programima. U zavisnosti od statusa treninga i samog praktikanta, sprint trening može smanjiti telesnu masnoću od 10 do 20 procenata za 12 nedelja. Benefiti sprinta su veoma brzi i evidentni. Povećanje mišićne mase je takođe ubrzano sa sprint treningom, a dokazano je da ovakav vid treninga značajno povećava sintezu proteina. Sa ispravnom ishranom i odmorom, dolazimo do tačke kada primećujemo čistiju mišićnu masu, a rezultat toga je bolja eksplozivnost i brže trčanje. Sprint podiže nivo hormona rasta, pojačava snagu celog tela i omogućava nam opšti napredak, kako u fizičkom tako i u zdravstvenom pogledu.

Određene studije pokazuju da je sprint trening efikasniji i od treninga izdržljivosti, kada je ova stavka u pitanju, jer prilikom sprinta u više navrata, ponavljanjima, istražavamo maksimalnom brzinom. Za svakog borca i za svakog čoveka je najbitnije zdravlje. Sprint je fenomenalan način za očuvanje zdravlja srca. Smanjuje se krvni pritisak, cirkulacija krvi je mnogo bolja, a godinama vežbanja, kao pojedinca, kao t r e n i n g vodećih



pozicija u poboljšanju opšteg zdravlja pojedinca.

Sprint treninzi moraju biti dobro isplanirani, kao i svaki ozbiljan trening. Ovde prvenstveno treba obratiti pažnju na dužinu treninga. Sprint trening mora biti odrađen u kratkom vremenskom periodu. Ne bi trebalo raditi, tj. sprintati, duže od dvadeset minuta. U tom intervalu treba odrediti dužine trčanja i broj ponavljanja. U početku, sprint nije nimalo lak, prilično je zahtevan, ali ne treba odustajati. Treba početi sa malim dužinama i manjim b r o j e m ponavljanja. Kada guramo sebe kroz fizički diskomfort i mentalne napore mi jačamo svoj um i gradimo samopouzdanje na mentalno fizičkom planu. Mišićna snaga, eksplozivnost, brzina, dobar izgled su nagrade koje vas očekuju ako budete dovoljno uporni i date šansu sprint treninzima. Proleće je na pragu, zagrejte svoj um i krenite na sprintanje, vidimo se na stazi.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisane od strane od 18 godina. Preporučene

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

A koliko vi dižete iz **BENČA**?



Ova vežba je verovatno svima dobro poznata pa je i ne zovu uzalud kraljem svih vežbi. Bench press je odličan pokazatelj snage gornjeg dela tela (grudi, triceps, ramena, leđa, biceps). Skoro da i nema čoveka koji kad čuje da vežbate u teretani pita: sa koliko benčuješ?

Ovo je i prva vežba koja je uspeła da se osamostali od powerliftinga, gde su zastupljeni čučanj, benchpress i mrtvo dizanje i sad već postoji i svetsko prvenstvo u benchpress-u. Takođe, prvenstva postoje i u mrtvom dizanju i pushpull-u koji je kombinacija benchpress-a i mrtvog dizanja. Ali nije uvek bilo tako.

Sve je počelo sa floor press-om (potisak sa poda), još davne 1899. godine kada je izvesni Džordž Hakenšmit (pronalazač Hakenšmitove sprave za čučanj) uspeo da na taj način potisne sa grudi 164 kg. Ovaj rekord je čak 18 godina odolevao vremenu, kada je Džo Nordkvest potisnuo kilogram više tj. 165 kg.

1920-ih godina otkrivena je nova tehnika potiska tzv. belly-toss ili bacanje - potisak sa stomaka. Tadašnji dizači su legli na pod i sa stomakom nabacili teg do lica u skoro ispruženi položaj ruku. Tako je 1920 - ih i 1930 - ih godina Bil Lili držao rekord sa podignutih 220 kg.

Pošto ova tehnika nije bila pravi pokazatelj snage nego više spretnosti i gipkosti tako su Amerikanci 1939. godine uveli pravilo da se noge ne smeju savijati, zatim podizati zadnjica, ramena ili peta sa poda. Sve su ovo bili razlozi za diskvalifikaciju takmičara.

1930 - ih godina su treneri i oni koji su trenirali, namerno neću da kažem takmičari jer u to doba nije još bilo takmičenja, počeli da koriste neke vrste klupa kod bench press-a.

Tako je sve bilo do 1950 - ih godina kada je poznati bilder Džordž Ajferman odlučio da je bench press sa klupe mnogo bolja vežba od floor press-a i potiska sa stomaka i lakše može da se ocenjuje. U ovo vreme su počeli da dozvoljavaju i takmičarima pomoć sa strane koje danas

popularno zovemo pomagači ili spoteri. Ovih godina je bench press počeo munjevitom brzinom da dobija na popularnosti među bodibilderima.

Sve do 1964. godine nisu se održavala nikakva nacionalna ili svetska prvenstva. Do tad su se takmičari takmičili u nezavisnim grupama. Na ovim takmičenjima se beleži ime Dag Hepburn koga su zvali kanadski fenomen. On je u decembru 1953.

godine uspeo da podigne 228 kg. Hepburn je inače i osvajač zlatne medalje na Olympic lifting world games u Štokholmu, Švedska 1953. godine. Posle toga se čekalo 14 godina da bi se prešla granica od 600 funti, kada je 25. marta 1967. godine Pet Kejsi digao tih famoznih 600 funti ili 272, 5 kg ! U novembru 1971. godine Džim Vilijams podiže neverovatnih 300,5 kg, pa 1972. godine sa bandažima oko lakta podiže 306,2 kg!

1973. godine na scenu stupa IPF (International Powerlifting Federation) i počinje sa radom. IPF je odmah izbrisao stare rekorde i počeli su iznova sve. Tako 1973. godine Don Rajnhaut podiže 263 kg prema IPF pravilima i time postaje svetski rekorder!

Sledeći veliki korak se dešava 1985. godine kada se pojavljuje oprema tzv. majica za bench. Tada je još postojala jednoslojna majica koja je bila 50 odsto od poliesteru i 50 odsto od vune. S time je Ted Arčidi podigao 320 kg, dok je godinu dana ranije bez opreme podigao 302,5 kg. Znajući koliko danas pomaže majica i koliki je to biznis interesantno je pogledati da u to vreme oprema je pomogla Tedu sa samo 18 kg! Onda su te opreme bile smišljene da zaštite takmičara od povreda, a danas već imamo dvoslojne, troslojne majice koje, nekima pomažu i do 200 kg!

Tako recimo danas svetski rekord u opremi drži Pol Tajni Miker koji je 14. decembra 2013. godine podigao neverovatnih 500 kg.

Na svu sreću takmičari su uvideli da pored benchpress-a u opremi u poslednjih

nekoliko godina (4-5) je sve zastupljenija i raw bench press tj. bench press bez opreme ili od opreme je dozvoljeno samo kajš i steznici za zglobove. Tako u ovoj disciplini svetski rekord drži Erik Spoto sa podignutih 327,5 kg na California State Powerlifting Meet održanom u Sakramentu 19. maja 2013. godine.

Koja je ironija da u raw takmičenju takmičari su opet počeli da se savijaju, da prave mostove (doduše ne toliko koliko su to radili 1920. godina i belly toss-a) da bi smanjili putanju tega i time olakšali sebi da dižu velike težine.

Naravno ovi rekordi su u super teškoj kategoriji, više od 140 kg.

Kolika je granica u kilogramima koji ljudi mogu da podignu i sa opremom i bez ostaje nam da vidimo kao i velika želja da ova disciplina postane Olimpijski sport.





NENADOV TRENING PLAN ZA JAKE MUŠKARCE

U narednom tekstu predstavim vam jednostavan nedeljni plan treninga koji provereno daje odlične rezultate. I sam sam godinama isprobavao različite metode treninga, pa sam shvatio da mi najviše odgovara 5 treninga nedeljno tj. svaki dan za po jednu mišićnu grupu. To bi izgledalo ovako:

Ponedeljak: grudi

1. Benč pres - svoj trening, skoro uvek, započinem ovom vježbom, koju izvodim u 4 radne serije sa progresivnim povećanjem opterećenja i smanjenjem broja ponavljanja. Prva radna serija kreće od kilaže sa kojom mogu da uradim 12 ponavljanja i svaku narednu povećavam opterećenje, a smanjujem do 6 ponavljanja jer je ovo osnovna vježba i mislim da je treba raditi sa maksimalnim opterećenjem.
2. Kosi benč pres - najbolja vježba za razvoj gornjeg dela grudi i radim je isto kao prethodnu vježbu sa maksimalnim opterećenjem i to od 6 do 8 ponavljanja.
3. Kosi potisak bučicama - takođe odlična vježba za gornji deo grudi, ali je izvodim sa manjim kilažama u cilju da što bolje kontrahujem mišić: 4 serije od 10 do 12 ponavljanja.
4. Ravno razvlačenje bučicama - vježba za spoljašnji deo grudi, radim je u 4 serije po 8 - 10 ponavljanja.
5. Propadanja - ovu vježbu radim na kraju treninga u 3 serije po 15 ponavljanja, da bih što bolje prokrvio mišiće.

Utorak: leđa

1. Veslanje šipkom u pretklonu - osnovna vježba koju treba raditi sa maksimalnim opterećenjem. Izvodim je u 4 serije, 6 - 8 ponavljanja.
2. Veslanje na donjem koturu - 4 serije 6 - 8 ponavljanja.
3. Povlačenje širokim hvatom na lat mašini - 4 serije 8 - 10 ponavljanja.
4. Povlačenje uskim hvatom na lat mašini - 4 serije 8 - 10 ponavljanja.
5. Neutralni hvat - 3 serije po 15 ponavljanja.

Sreda: PAUZA

Četvrtak:

ruke
Uvek radim z a j e d n o biceps i triceps, jer mi je to dalo najbolje rezultate do sada.

1. Uski benč pres - Osnovna vježba za izgradnju tricepsa koju treba da radite sa opterećenjem kojim možete uraditi najviše 6 - 8 pravih ponavljanja u 3 radne serije.
2. Potisak sa čela - ovu vježbu treba da radite striktnim pokretima jer je veliki rizik od povrede laktova! Dovoljno je uraditi 3 radne serije sa 10 - 12 ponavljanja.
3. Potisak na lat mašini - 3 serije po 10 - 12 ponavljanja.
4. Potisak kablovima - 3 serije, 12 - 15 ponavljanja, sa maksimalnom kontrakcijom.

Biceps

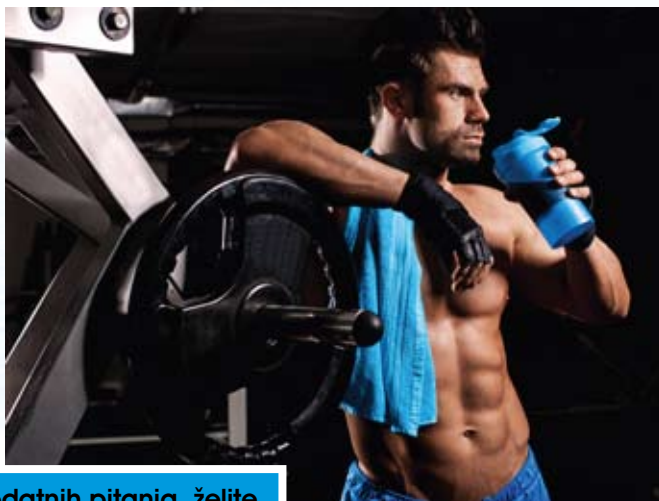
1. Osnovna vježba za izgradnju

bicepsa je dvoručni pregib šipkom - takođe je treba raditi sa maksimalnim opterećenjem kojim možete uraditi 6 - 8 ponavljanja u 3 radne serije.

2. Naizmenični pregib bučicama - 3 serije po 8 ponavljanja svakom rukom.
3. Pregib na scot klupi - 3 serije po 10 - 12 ponavljanja.
4. Koncentracioni pregib bučicama - 3 serije po 15 ponavljanja.

Petak: ramena

1. Potisak sa smit mašini ili sa slobodnim tegom (ispred) - Kada je trening ramena u pitanju jedino ovu vježbu radim sa malo većim kilažama 4 serije 6 - 8 ponavljanja jer smatram da je ova vježba najznačajnija za razvoj veličine ramena.
2. Potisak bučicama iznad glave - 4 serije 8 - 10 ponavljanja



Ukoliko imate dodatnih pitanja, želite da saznate više o pravilnoj ishrani ili suplementaciji posetite www.pansport.eu/forum i pronađite Nenada!

3. Lateralno dizanje - 4 serije sa 10 - 12 ponavljanja
4. Lateralno dizanje u pretklonu - 4 serije po 12 - 15 ponavljanja
5. Sleganje ramenima - 4 serije sa 8 - 10 ponavljanja

Subota: noge

1. Čučanj - Prva i osnovna vježba koja će najviše doprineti razvoju donjeg dela tela. Radim 5 jakih serija sa 6 - 8 ponavljanja.
2. Leg press - Takođe, odlična vježba koju radim 4 serije 10 - 12 ponavljanja.
3. Iskorak - 4 serije po 10 ponavljanja
4. Prednja loža (šut) - 4 serije 12 - 15 ponavljanja
5. Zadnja loža - 4 serije, 12 - 15 ponavljanja

I da ne zaboravim, ono što nisam napisao su stomak i listovi koje ubacujem svaki drugi trening sa što više različitih vježbi (oko 4 - 5) sa ponavljanjima do otkaza.

Ovo je program koji meni daje odlične rezultate, ali opet je sve individualno i nismo svi isti.

Ako bude bilo kakvih nejasnoća slobodno me potražite na forumu i vrlo rado ću vam izaći u susret savetima koliko je u mojoj moći.



VIMO TOKOM ZIME!

MAJIN TRENING PLAN ZA PRIVLAČNU ŽENSKU FIGURU



S obzirom na to da tokom treniranja u teretani često dobijam pitanja od devojaka kako izgleda moj trening plan tokom nedelje, odlučila sam da neke osnove podelim s vama u sledećem tekstu. Samo da napomenem da se moji treninzi svakako razlikuju kada se spremam za neko takmičenje ili kad sam u fazi odmora. Ali, bitno je imati kontinuitet u radu i ne praviti pauze od nekoliko meseci, jer ćete lako izaći iz forme. Sasvim je ok da vam se neki put ne trenira i da sebi date oduška, ali nikad ne zaboravite da će vas dobar trening učiniti srećnijom i lepšom osobom punom energije!

Dakle, većina devojaka kada pomisli na teretanu, pomisli na traku za trčanje, biciklu ili steper, ali tegovi nikako. Što je velika zablude. S druge strane, većini devojaka se dopada kako ja izgledam, ali nikako neće da prihvate da to nije od silnog trčanja ili od vožnje bicikla. Pa da bih vas uverila evo ga moj trening plan, kao što vidite tegovi i težine su neizostavni!

Ponedeljak - leg day (dan za noge).

Prva i osnovna vežba, zapamtite devojke, je ČUČANJ!!! Znam da ga većina vas izbegava ili ga odradi skroz nepravilno, što je svakako greška. Ja radim 4 radne serije po 8-10 ponavljanja. Naravno pre toga 2,3 serije zagrevanja sa praznom šipkom.

1. vežba - uski čučanj - 3 serije po 8-10 ponavljanja.
 2. vežba - sumo čučanj-takođe 3 serije po 8-10 ponavljanja.
 3. vežba - iskorak (nekad sa bučicama nekad sa šipkom) - 4 serije po 10 ponavljanja.
 4. vežba - prednja loža na mašini- 4 serije, 10-15 ponavljanja.
 5. vežba - zadnja loža na mašini - 4 serije, 10-15 ponavljanja
 6. vežba - listovi na mašini-5 serija, 10-15 ponavljanja
- Nakon treninga za noge obavezno istezanje desetak minuta.

Utorak je dan za leđa.

1. vežba - široki hvat na lat mašini - 4 serije, 8-10 ponavljanja.
2. vežba - uski hvat na latu- 4 serije, takođe 8-10 ponavljanja. Sa većom kilažom nego u prvoj vežbi.
3. vežba - veslanje u pretklonu - 3 jake serije po 8 ponavljanja.
4. vežba - veslanje na lat mašini- 4 serije po 10 ponavljanja.
5. vežba - donja leđa- 3 serije sa maksimalnim brojem ponavljanja.

Zadržavanje u gornjem položaju.

Takođe vam je neophodno istezanje.

Sreda, dan za odmor.

Četvrtak - grudi i bicepsi su na redu. Prvo vežbamo grudi, kao veću mišićnu partiju.

1. vežba - razvlačenje na ravnoj klupi - 4 serije po 10 ponavljanja.
2. vežba - potisak na kosoj klupi- takođe 4 serije i 8-10 ponavljanja.

3. vežba - može biti bilo koja mašina za grudi koja ima u teretani u kojoj vežbate. Uradite 4 serije, 10-12 ponavljanja. Devojke ne morate da forsirate grudi, odradite ih sa malim kilažama jer nama to i nije toliko potrebno.

Da pređemo na biceps.

1. vežba - dvoručni pregib sa šipkom - 4 serije po 8 ponavljanja. Stojeći izvodite vežbu.
 2. vežba - naizmjenični pregib bučicama - 3 serije po 10 ponavljanja. Jednom rukom. Takođe, se izvodi stojeći.
 3. vežba - "čekić" naizmjenično sa bučicama- 3 serije, po 8-10 ponavljanja.
- Četvrtkom ubacite i trbušnjake.

Petkom radim ramena i triceps.

Krenućemo od ramena:

1. vežba - potisak iznad glave- 4 serije po 10 ponavljanja.
2. vežba - tzv. "letenje" sa bučicama - 4 serije, takođe po 10 ponavljanja. Poželjno je raditi sa polusavijenim laktovima.
3. vežba - podizanje bučica ispred sebe naizmjenično - 3 serije po 10 ponavljanja jednom rukom, 10 drugom. Što sporije spuštati bučicu, što energičnije podizanje bučice.
4. vežba - letenje u pretklonu - 4 serije, 8-10 ponavljanja. Može se izvoditi i u sedećem i u stojećem položaju. Vaš izbor.

Triceps:

1. vežba - potisak sa čela- 4 jake serije po 8 ponavljanja.
 2. vežba - potisak bučicom iza glave - u stojećem položaju, naizmjenično. 3 serije po 8 ponavljanja.
 3. vežba - potisak na lat mašini - 5 laganih serija po 12 ponavljanja.
- Ubaciti trbušnjake na kraju treninga.

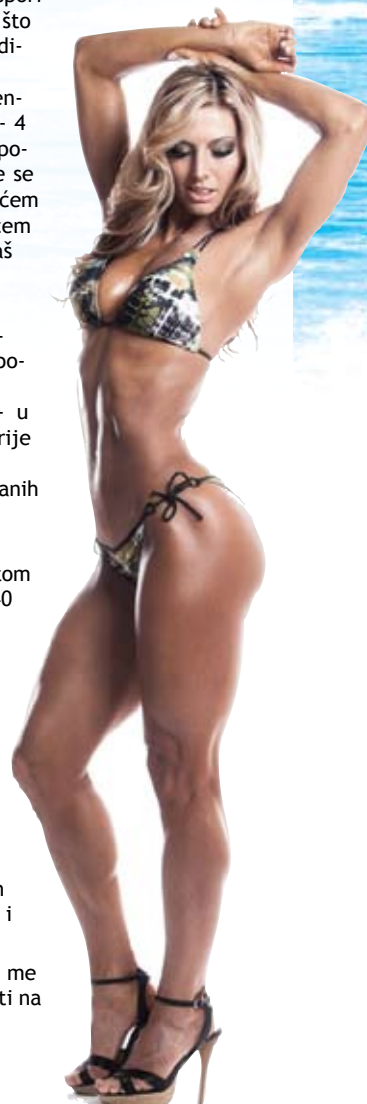
E, sad ja vikendom pauziram, ali subotom možete ubaciti kardio u trajanju od 40 minuta do sat vremena.

Ovo je neki moj plan treninga kojeg se držim duži niz godina, naravno postoje neke male promene, ali to je individualno i zavisi od osobe. Tako da ćete nakon par nedelja videti šta vam odgovara, a šta biste izmenili. I ne zaboravite, da je trening samo 30 % vašeg napretka i da na vaš celokupan izgled će u velikoj meri uticati kvalitet ishrane, ali i odmor. Svaki od ovih segmenata dovešće vas do napretka i bićete zadovoljniji sobom.

Ako imate neke nedoumice možete me pronaći na forumu, gde ću vam odgovoriti na sva vaša pitanja.



Ukoliko imate dodatnih pitanja, želite da saznate više o pravilnoj ishrani ili suplementaciji posetite www.pansport.eu/forum i pronađite Maju!



Najbolji džudista Srbije ALEKSANDAR KUKOLJ

Novi borac u PANSport timu



Aleksandar, novi član sve uspešnijeg Pansport tima sportista, džudoom je počeo da se bavi sa samo sedam godina, jer je jednostavno "morao negde da usmeri višak energije". Srećom džudo mu se i dopao, pa je sada, sa nepune dvadesetčetiri godine, najuspešniji džudista Srbije. Prilično je teško nabrojati sva priznanja koja je osvojio prethodnih godina, ali ono što je najbitnije je da Aleksandar svakako nije zadovoljan svim ovim i da se tek sprema da osvoji svetske titule.

O samom džudou, treninzima, odricanju i uspesima popričali smo u beogradskoj teretani Fit life.

Broj medalja i priznanja koji si osvojio je prilično velik. Ono što je meni bilo najzanimljivije je svakako medalja na Svetskom kupu prošle godine...

Da, osvojio sam svetski kup. Na tom takmičenju nastupaju borci koji su osvojili od 9. do 12. mesta na Svetskom prvenstvu na kojem me je samo jedna borba delila od četvrt finala. Nažalost, izgubio sam od vicešampiona sveta, može se reći da nisam imao sreće jer sam npr. i 2013. izgubio od šampiona sveta. Obe borbe su bile prilično "guste", do pred kraj bila je samo jedna kazna prednosti, pa sam počeo da srljam, idem na sve ili ništa, ali nisam uspeo. 2013. i 2012. godine zauzeo sam 5. mesto na Prvenstvu Evrope, ali 2014. sam morao da pauziram zbog ozbiljne povrede. Ipak, po nekim pokazateljima, može se reći da napredujem iz godine u godinu, pa imam i razlog da se nadam i evropskim i svetskim titulama.



Gledajući koje si sve medalje osvojio primetila sam da se broj priznanja povećava sa svakom godinom.

Da, i drago mi je zbog toga. Svake godine osvojim nešto više i pomerim svoje granice. Od 2010. godine kada sam osvojio dve evropske medalje (u kategorijama do 20 godina i do 23 godine) stalno napredujem. Godinu dana nakon toga sam promenio kategoriju i birao sam takmičenja, zbog svog samopouzdanja i zbog neke objektivnosti nisam jurcao za svetskim titulama. Borio sam se na Univerzitetskom prvenstvu i osvojio zlato, bio sam i prvi na Balkanu. To je bilo u mojoj klasi. Onda sledi 2012. kada sam bio 5. na seniorskom evropskom prvenstvu i kada sam osvojio Svetski kup. 2013. sam bio prvi na Mediteranskim igrama i 2. na Evropskom prvenstvu do 23 godine. Prošle godine sam osvojio tri medalje sa svetskih kupova u Pragu, Sofiji i San Salvadoru. Osvojio sam i prvo odličje na IGF turu, na Gran pri-ju u Zagrebu sam bio drugi itd. Sada gazimo u sledeću sezonu!

Kao i svim profesionalnim sportistima, pretpostavljam da je i tebi Olimpijada 2016. jedan od glavnih ciljeva.

Da, nama dve godine traje borba za olimpijsku normu, tako da sad već traje 6 meseci. Na Olimpijadu idu 22 najbolje plasirana borca na rang listi. Ja sam trenutno 11. u svojoj kategoriji do 90 kg i nadam se da će to mesto samo da se poboljšava, da neću imati prostora da ga pogoršam. Bodove skupljamo do aprila 2016. godine, tako da do tada nećemo znati konačno da li sam se plasirao, ali postoje naznake da je Olimpijada za mene veoma izvesna. S tim da su pravila takva da ne mogu da idu dvojica predstavnika iz iste zemlje - tako da ne mogu po kategoriji da budu dva npr. Rusa ili Japanca, što znači da se mesta mogu i da pomere. Iza sebe ne želim da gledam, samo napred, pa da vidim i šta mogu da uradim da budem još bolje rangiran.

Ranije si se borio i drugim težinskim kategorijama?

Da, kao junior sam nastupao u kategoriji do 81 kg. To je bilo 2010. godine i tada sam pobedio neke ozbiljne borce od kojih su neki čak i nastupali na Olimpijadi. I te godine sam pokušao da se spremim za Olimpijadu 2012. godine, ali ja sam ipak suviše visok za tu kategoriju

i morao sam da dosta mršavam, generalno sam se loše osećao i bio sam nezadovoljan treninzima, zatim su usledile i neke povrede. Zajedno s trenerima, video sam da to ne vodi ničemu, pa sam sredinom 2011. godine promenio kategoriju i to se može reći da je bio kraj nekim nadama za Olimpijadu 2012. jer su mi bodovi sa svetske rang liste obrisani i morao sam da krenem u novu kategoriju i nije bilo lako.

Kako izgledaju tvoji treninzi? Koliko je trening u teretani važan za džudo?

Profesionalni sport, kao i svaki drugi, zahteva usavršavanje na mnogim poljima kako bi se postigli što bolji rezultati i kako bi vaše telo funkcionisalo besprekorno. Naravno, u osnovi je džudo trening, a zatim slede najrazličitiji tipovi teretane i vrsta treninga od izdržljivosti, suve sile, brzine, do elemenata atletike i plivanja. Neki takmičari su čak išli i na ples kako bi poboljšali rad kukova pri okretima da protivnik teže oseti. Radio sam i elemente boksa, ma... bukvalno sve što je moglo da doprinese opštem napretku

moje snage i tehnike. Posebno je važno da napomenem da mnogo pažnje posvećujem oporavku: istezanje, bazen. I naravno, treninzi su dva puta dnevno. Kada imam trening samo jednom, to mi je bukvalno kao da imam slobodan dan. Najčešće jedan u nedelji kompletno pauziram od treninga. Gledam da napravim što bolji trening plan u zavisnosti od toga da li je takmičarski ili pripremni period.



Kako si zapravo počeo da se baviš džudoom?

Nema neke posebne priče, imao sam 7 godina i otvorio mi se klub u ulici. Nisam znao ni šta džudo predstavlja. Niko se od mojih se nije bavio ovim sportom. Bio sam pun energije, što je najviše osetila moja mlađa sestra, pa su roditelji želeli da me negde "spakuju". Svi drugi treninzi su bili udaljeniji, a džudo klub se otvorio baš u mojoj ulici i u tom klubu sam ostao čak deset godina. Sad, poslednjih 5 godina treniram u klubu Rakovica.

Koji suplementi su za tebe neizostavni?

Mislim da ne znam dovoljno o suplementaciji još uvek i zato i imam tim ljudi koji mi pomažu pri ovom izboru. Kao što se ne mešam ni treneru u posao, tako i ovakve stvari prepuštam stručnjacima. Dr Marija Anđelković iz Antidoping agencije Srbije, s kojom i Pansport sarađuje, mi dosta pomaže u ovom delu. Trudim se da ne zavisim, od suplementacije, i da mi kvalitet treninga ne zavisi od toga da li sam sve uzeo u određeno vreme. Ono što je najbitnije je da je razlika velika ukoliko uzimam dodatke ishrani ili ne. Oporavak je brži i kvalitetniji svakako, a napredak dolazi lakše.

I godina pred nama je prilično zauzeta za tebe...

Jeste, plan mi je i sad prilično gust, a to nije skoro ni pola takmičenja koja bih mogao da posetim. Nama se boduje 5 najboljih rezultata sa svetskih kupova, moj



peti i najgori rezultat je ravan drugom mestu na svetskom kupu što znači da su učesća na svetskim kupovima jedino logična prva mesta, tj. jedino takve pobede će mi doneti napredak. Ciljam visoko ovo godine, na Grand pri, Master... ukoliko uđem u kvotu za ovo takmičenje, tj. ako budem u prvih 16

boraca sveta, zatim tu su i evropsko i svetsko prvenstvo, pa ćemo videti.

Ne možemo da kažemo da je džudo sport koji je među popularnijima u Srbiji.

Nažalost nije. Jednostavno, naši rezultati nisu dovoljno dobri koliko su u drugim sportovima. Džudo već dugo nema medalju sa evropskih prvenstava, za mušku konkurenciju ukoliko se ne varam, poslednji put je osvojena čak 2007. godine. Dok npr. u rvanju Srbija ima prvaka sveta, u kajaku su momci osvojili čak 5 medalja na poslednjem svetskom prvenstvu itd. Tako da i ne mogu da kažem da ta nepopularnost i nije toliko neopravdana. Nadam se da ću uspeti da se probijem, da napravim ozbiljniji rezultat, privučem malo pažnje, da i Ministarstvo počne da džudo shvata malo ozbiljnije. Nadam se da ćemo stručnim i dobrim radom uz pomoć marketinga uspeti da pokrenemo ovaj sport i da ćemo samo napredovati.



AAKG



**SUPER
PONUDA
1650 RSD**

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

**SCITEC
NUTRITION**

NATROL™

za bolje
opšte zdravlje

Easy-C Time Release

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



Energizer multivitamin

Jača imuni sistem
i sadrži
23 vitamina
i minerala



Preporučeno iz

PANSport FITNESS RUKAVICE za svačiji ukus

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

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

RUKAVICE SA STEZNIKOM

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

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

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

1390 RSD



980 RSD

RUKAVICE SA GELOM

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

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

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

ŽENSKE ČIPKANE FITNESS RUKAVICE

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

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

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

1080 RSD



1130 RSD

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE CVETNOG DEZENA

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

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

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

ŽENSKE FITNESS RUKAVICE SA GELOM

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

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

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

1190 RSD



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

PANSPORT-a



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

Koenzim Q-10 - moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

Koenzim Q-10 je moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost, i uopšte kvalitet svakodnevnog života. Koenzim Q-10 je esencijalna, vitaminu slična supstanca rastvorljiva u mastima. Srce, jetra, bubreg i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji. Q-10 omogućuje nastanak energije u ćelijama tih organa, pa njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ-10. Starenjem telo gubi sposobnost sinteze potrebnih količina CoQ-10, a prema nekim saznanjima proizvodnja se smanjuje za čak 80 %. Pozitivno delovanje koenzima Q-10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevним iscrpljujućim treninzima.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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

**SUPER
PONUDA
1690 RSD**



**SUPER
PONUDA
2230 RSD**



**SUPER
PONUDA
2380 RSD**



TANITA

Monitoring Your Health

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



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

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



**SUPER
PONUDA
7390 RSD**

Nutrabelics MASS FUSION + šejker

Uz Mass Fusion dobijate na poklon šejker

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

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

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda

Pakovanje: 7,26 kg

Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

Svaki chocopro proteinski bar pruža vam 18 grama proteinskog blenda i to iz tri izvora: proteina surutke, kazeina i proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase. U ovoj ukusnoj proteinskoj čokoladi možete da uživite u bilo kojem delu dana, a svom organizmu ćete pružiti odličnu nutritivnu podršku.

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



**SUPER
PONUDA
220 RSD**

Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti.

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

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

Pakovanje: 192 g



**SUPER
PONUDA
2540 RSD**

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

Preporučeno iz

BERMUDE i POJAS za mršavljenje

U Pansport asortimanu možete naći širok spektar dodataka ishrani koji će vam pomoći u borbi protiv suvišnih kilograma. Ono za čega se uvek zalažemo je da ne podvrgavate svoje telo nezdravim dijetama i izglednjivanju već da odaberete zdravu ishranu punu vlakana, da dovoljno hidrirate svoj organizam, napravite trening plan koji će odgovarati vašoj dnevnoj rutini i naravno da u svakodnevni meni uvrstite suplementaciju koja će vaš napredak učiniti bržim i svakako lakšim.

Čitajući ženske časopise i portale često me zaboli glava od svih nestručnih saveta i zabluda koje su često plasirane. Razne detoksikacije, razni jelovnici u kojima je potrebno da pojedete tri krepera dnevno, strah od toga da će vaše telo postati kao u profesionalnih bodibildera posle nekoliko meseci u teretani samo su neke od istih. Devojkama s kojima treniram svakodnevno često napomenem da ne treba da slušaju ni jednu od ovih stavki i da, verovali ili ne, ne postoji i dalje ni jedna magična pilula, suplement ili oprema koja će vaše telo preko noći učiniti telom nalik na devojkice s motivacionih postera. Jedini recept je da ustanete sa svojih udobnih kauča, spakujete patike, organizujete svoje vreme, postavite prioritete i krenete u proces kreiranja svog tela. Posle tri meseca kada okolina primeti promene na vašem telu, shvatićete da, iako se u početku činilo da ste izabrali teži put, da je to zapravo jedini ispravan put do željene linije. Svakako, napretkom tehnike i tehnologije mnoge stvari u životu su nam mnogo olakšane. Pa je

tako i mršavljenje dobilo svoje saveznike u vidu raznih sagorevača, ali i vitamina i minerala koji su neophodni saveznici kada je dijeta u pitanju, ali svakako i specijalno dizajniranoj opremi koja će pospešiti znojenje i oslobađanje štetnih materija iz organizma.

U našoj ponudi možete naći bermude i pojas za mršavljenje. Bermude su izrađene od sličnog materijala kao ronilačko odelo pa su udobne i odlično prijanjaju uz telo što je veoma bitno. I sama ih često koristim i veoma sam zadovoljna njihovim dejstvom. Bermude su mi naročito drage jer ne sputavaju slobodu pokreta, što je veoma važno kod

treninga, a i dobro prate oblik tela. Tako da nećete imati osećaj da imate oklop na telu dok trenirate, niti će vam smetati dok trčite ili radite vežbe snage.

Da pojasnimo sam efekat ove opreme: bermude i pojas za cilj imaju da pospeše znojenje jer telo usled treninga luči veću količinu znoja odnosno vode kako bi se rashladilo. Ono što prvenstveno treba da znate je da bermude i pojas neće pospešiti samo sagorevanje masti, kao što inače ljudi znaju da budu u zabludi po pitanju ova dva proizvoda. Zapravo ljudi često brkaju ova dva pojma „znojenje” i „mršavljenje”. U pokrivenim zonama doći će do pojačanog znojenja i podizanja temperature tela, tako će usled povišene temperature i usled mišićnog rada i spoljašnjeg uticaja telu biti potrebno da eliminiše višak toplote i to će učiniti u vidu pojačanog znojenja. Ipak što se samog mršavljenja tiče odnosno gubitka masnih naslaga će doći samo ako je potrošnja energije veća od količine unetih kalorija u toku dana. Znači korigovana ishrana, povećana potrošnja kalorija i bermude i pojas za pojačano znojenje tela. Dakle, da razbijemo iluziju, zaboravite na to da ćete pojačanim znojenjem topiti više masti. Znojenjem se naše telo hladi i podizanjem temperature na nekom delu tela naše telo će pokušati da se izbalansira na prosečnu temperaturu. Kao što sam već rekla samo gubljenje masti zavisi od mnogo drugih stvari prvenstveno od ishrane i samog treninga. Ipak bermudice i pojas će vam dobro doći kao saveznici u toku procesa skidanja masnih naslaga.

Pojas i pantalonice kreirani su za delove tela sa kojima se kako žene tako i muškarci obično najviše bore. Zato, obucite ovu specijalno kreiranu opremicu i trk na trening, leto i lagana garderoba nam se već uveliko smeši.



AKCIJA

400 RSD

Stara cena: 490 RSD
UŠTEDA: 90 RSD

AKCIJA

1160 RSD

Stara cena: 1390 RSD
UŠTEDA: 230 RSD



Mirjana Ivanković

Fitness

AKCIJA

4230 RSD

Stara cena: 5230 RSD
UŠTEDA: 1000 RSD



AKCIJA

2630 RSD

Stara cena: 3370 RSD
UŠTEDA: 740 RSD

BCAA BLAST

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

AMINO 4 HOUR

SPEKTAR AMINO KISELINA SA POSTEPENOM (ČETVOROČASOVNOM) APSORPCIJOM





JOINT TECH

Jer i vašim ZGLOBOVIMA je potrebna podrška!

Sportisti su svakodnevno izloženi velikim naporima, koji pored stresa za mišiće predstavljaju i veliki teret za zglobove. Pored pravilne tehnike izvođenja vežbi, pravilna ishrana i adekvatna suplementacija znatno utiču na očuvanje zdravlja zglobova. Suplementi za zaštitu zglobova su neretko zaboravljeni pored svih ostalih suplemenata koje smatramo važnim, kao što su suplementi za oporavak, imunitet i suplementi za povećanje snage i izdržljivosti.

Ipak, preparati za zglobove takođe zaslužuju mesto na listi primarnih suplemenata. Prevencija je najbolje rešenje pre nego što dođe do nastanka problema. Takođe, u zrelijim godinama zglobovi prirodno postaju podložniji oštećenjima, te je značaj suplementacije u tom periodu života takođe izuzetno visok.

Svaki naš pokret se "oslanja" na zdrave zglobove. Oni su među najvećim radnim delovima našeg tela i neophodni su za skoro sve što radimo. Svi zglobovi sadrže hrskavicu, supstancu koja se nalazi između zglobova kostiju i omogućava njihovo lako kretanje. Ona štiti kraj svake kosti, i deluje kao jastuk zglobova i omogućava im mobilnost. Zglobovi su "podmazani" mnogim različitim prirodnim supstancama koje formiraju tanak, klizav sloj hrskavice. Suplementi za zglobove su takođe značajni za prevenciju osteoporoze, bolesti kostiju koja nastaje u kasnijim godinama. Osteoporoza obično nastaje kao posledica trenja i habanja zglobova, zbog čega se obično prvo i javlja u zglobovima koji trpe najveće sile poput kolena.

Osteoporoza se može javiti i na zglobovima na mestu gde je prethodno oštećena hrskavica.

Zbog svih navedenih razloga, ne bi trebalo da zaboravimo i na suplemente koji pomažu u zaštiti zglobova. Jedan od tih suplemenata je JOINT TECH kompanije DYMATIZE NUTRITION. Ovaj suplement je, s razlogom, godinama jedan od omiljenih preparata za zglobove. U nastavku, zavirimo u njegov sastav i saznajmo kako ovaj preparat deluje!



Glukozamin

Glukozamin je prirodna supstanca koja se nalazi u zdravoj hrskavici. Uzimanje suplemenata koji sadrže glukozamin pomaže obnavljanju i ponovnoj izgradnji oštećene hrskavice, samim tim utičući i na smanjenje bola u zglobovima. Brojne studije pokazuju da glukozamin može pomoći da se poveća pokretljivost zglobova i smanje bolovi i upale u istim. Jedan od fizioloških uticaja glukozamina na zglobove je da stimuliše proizvodnju glikozaminoglikana ("kičmu" hrskavice) i promoviše uključivanje sumpora u hrskavicu. Prilikom starenja, dolazi do potrošnje hrskavice i površinskih slojeva zglobova, tako da može doći do oštećenja pa i do gubitaka delova hrskavice. Rezultat je da hrskavica gubi funkcionalni gel kao i svoju prirodu i sposobnost da deluje kao amortizer tj. da absorbira velike sile koje su na zglobovima.

Hondroitin

Suplementi koji sadrže glukozamin često se proizvode u kombinaciji sa hondroitin sulfatom, koji pomaže elastičnosti hrskavice. Hondroitin je dokazano odlično sredstvo (u kombinaciji sa glukozaminom) za smanjivanje simptoma i zaustavljanje procesa na zglobovima - osteoartritisa. On pomaže u ublažavanju simptoma kao što su bol i smanjena funkcionalnost.



Najbolje efekte hondroitin ispoljava nakon dugotrajne upotrebe (preko 6 meseci) mada su neke studije pokazale njegove efekte i nakon samo mesec dana upotrebe. Hondroitin doprinosi elastičnosti hrskavice i sprečava njenu razgradnju tako što blokira određene enzime u telu.

MSM

(Metil-sulfonil metan) je odličan izvor sumpora, a sumpor je od velike važnosti za kosti. Sumpor ojačava tkiva koja čine zglobov. MSM sadrži veliku količinu sumpora, koje telo može odlično da iskoristi. MSM utiče na čvrstoću i stabilnost vezivnog tkiva.

Ekstrakt smole tamjana (Boswellia)

Ovaj ekstrakt ima prirodna anti-inflamatorna svojstva, smanjuje bol i predstavlja odličnu prirodnu alternativu. Takođe, učestvuje u prevenciji razgradnje vezivnog tkiva i povećava dotok krvi do zglobova. Boswellia ekstrakt (ekstrakt smole tamjana) je jedan od najkorišćenijih i najmoćnijih biljnih proizvoda i ima minimalne sporedne efekte.

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

Preporuke za korišćenje: 2 kapsule dnevno, preporučljivo uz obrok. Za najbolje rezultate, koristite ovaj proizvod u kontinuitetu, bar 3 meseca.

Podelite sa nama Vaša iskustva na Pansport forumu (www.pansport.rs/forum)

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



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

CARNI-FX
CARNI
X



**SUPER
PONUDA
1290 RSD**

**SUPER
PONUDA
1890 RSD**

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

**SCITEC
NUTRITION**

isostar

Izotonični napici za bolju HIDRATACIJU i više ENERGIJE!

Kada pitam vežbače s kojima se svakodnevno susrećem u teretani koja im je osnovna suplementacija ili uopšte suplementacija koju bi voleli da uskoro imaju u svojoj kolekciji odgovor je već, uglavnom, poznat, naravno tu su: kreatin, protein, arginin itd... Pravilna hidratacija je nešto na šta često ne mislimo na vreme i to je, naravno, veliki propust. Bez obzira na to da li ste vi početnik, rekreativac, napredni sportista ili takmičar vama je u toku samog treninga potrebno da nadoknadite minerale, hidrate i sve one neophodne



nutritivne koje gubite tokom fizičkog napora znojenjem. Što je trening duži potreba za hidriranjem je veća. Mnogi od vas će se sad zapitati zašto nije dovoljno samo unositi čistu vodu. Iskreno rečeno voda je samo jedan deo cele priče koji je potreban da bi naš organizam tokom treninga, ali i kasnije u toku dana i noći, odlično funkcionisao, a vi se osećali lepo i spremno za nove napore koje vas očekuju. Posebno je bitno da se pre ulaska u sam svet treninga dobro informišete. Zato Pansport i ima forum gde ćemo svi mi da vas na pravi

način edukujemo o svim neophodnim stvarima koje su dobre za vaše zdravlje i napredak. Ako vam neko "nabildovan" kaže: "Ma, matori, samo kreatin pre i posle treninga", okrenite se i nemojte da ga slušate. Kreatin je bitan, ali prvo se pozabavite osnovama.

S obzirom na sve spomenuto, želim da vam preporučim da u toku treninga dodatno posvetite pažnju hidriranju organizma uz proizvod Isostar Power Tabs. Ovo je posebno bitno za vežbače koji se pretežno fokusiraju na kardio vežbe jer se tada mnogo više znojimo. Unos tečnosti tokom ovakvih treninga izuzetno je važan.

Jeste li imali nekada tokom treninga osećaj velike žeđi ili suvih usta, potrebu za nečim slatkim? Verujem da jeste, i za to je jedino pravo rešenje izotonični napitak poput Power tabs-a. I sam sam na početku karijere pravio slične greške, pa stoga i želim da vam pomognem i učinim vaš trening zdravijim, lakšim i efikasnijim. Power tabs ima odličan balans hidrata i minerala koji su idealni za teške treninge. Dobre doze vitamina C koje se takođe nalaze u sastavu ovog proizvoda su svakako dobrodošle naročito sad kada su aktuelne prehlade i grip. Isto tako prisutan je i vitamin E koji je značajan u borbi sa slobodnim radikalima. Tu su zatim B1, B2, B6...

Dakle da rezimiram, samo održavanje hidratacije je jedno od ključnih pravila za redovne vežbače. Velika je greška čekati da vaše telo pošalje signal da ste žedni, jer onda ste već dehidrirali i to je kasno za unos vode ili napitka i to se onda odražava negativno na sam učinak u vežbanju. Iz tog razloga potrebno je da na svakih desetak minuta unosite po malo tečnosti i time se ova negativna stvar sigurno sprečava. Dehidratacija dovodi do bržeg zamora, gubljenja sposobnosti koordinacije i samog učinka u vežbanju što nikome nije cilj.

Isostar je odličan jer u sebi sadrži takav sastav da će unosom u vaš organizam sve ovo sprečiti i sa njime nema apsolutno nikakve šanse da dođe do dehidratacije ili bilo kojih nuspojava koje sam već naveo. Potpuno je bezbedan i vrlo koristan pa zbog toga ga slobodno mogu koristiti i mladi i stariji vežbači. Sadrži dovoljan procent ugljenih hidrata i samim tim obezbeđuje dovoljno energije i povećava učinak u vežbanju i ne ometa apsorpciju tečnosti. Mnogi vežbači koje lično poznajem, a uzimaju Isostar Power tabs kažu da nemaju uopšte osećaj žeđi tokom treninga i nakon završetka treninga što nije slučaj sa osobama koje unose samo vodu. Iz toga možemo zaključiti da je Isostar nezaobilazna osnova svakog ozbiljnijeg sportiste koji vodi računa o svome zdravlju.

150 RSD

**ORANGE
FAST HYDRATION**

isostar

**HYDRATE & PERFORM
SPORT DRINK
LEMON
FLAVOUR**

890 RSD

**ŠOK
AKCIJA
320 RSD**

Stara cena: 420 RSD
UŠTEDA: 100 RSD



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

Novo iz PS

100% WHEY PROTEIN

Pružite vašim mišićima kvalitetan oporavak uz **GLUTAMINE FUEL**

Kao što se već navikli Pansport nastavlja da proširuje listu suplemenata koji će zadovoljiti sve vaše potrebe i učiniti napredak mnogo lakšim. S obzirom na to da je glutamin kao amino kiselina koja ubrzava oporavak posle napornih treninga, jedan od najtraženijih suplemenata, obogatili smo ponudu Glutamin Fuel-om proizvođača Twinlab.

Do sada se više puta provlačila priča o glutaminu i verujem da većina vas zna za njegov značaj i ulogu u oporavku mišića i njegove mnogobrojne uloge kada je u pitanju izgradnja muskulature i trening izdržljivosti. Ali, isto tako verujem da postoje i oni koji nisu imali prilike da se upoznaju sa "čarima" ovog suplementa pa ćemo se zbog njih još jednom podsetiti glavih prednosti glutamina.

Glutamin je jedna od najzastupljenijih amino kiselina u našem organizmu. Glutamin spada u grupu neesencijalnih amino kiselina, što znači da je naš organizam sposoban da je sam proizvodi. Međutim, smatra se i uslovno esencijalnom amino kiselinom jer kod određenih bolesti i stanja organizma nije moguća sinteza dovoljne količine glutamina. U takvim situacijama neophodno ga je uneti putem hrane ili korišćenjem suplemenata. Kao što smo pomenuli glutamin je amino kiselina, a one su gradivni elementi proteina. Samim tim dolazimo do zaključka da se on upravo nalazi u visoko proteinskoj hrani. Kada se potrebna količina glutamina ne može uneti putem ishrane na scenu stupaju suplementi. Suplementacija glutaminom je potpuno bezbedna i bez ikakvih neželjenih posledica i daje odlične rezultate. Ako se pitate kakve to rezultate daje, odgovor nije ni malo lak jer je njegov spektar delovanja veoma širok. Da počnemo sa onim što vas najviše zanima, a to je pretpostavljam dobijanje mišićne mase.

Posle iscrpljujućih i napornih treninga koji su neophodni za postizanje dobrih sportskih rezultata, dolazi na red odmor. U tih nekoliko dana pauze, mišićima treba omogućiti dovoljno nutrijenata kako bi se oporavili i bili spremni za sledeći trening. U toku treninga nivo amino kiselina u krvi, a samim tim i glutamina značajno opada. Ako se taj nedostatak ne nadoknadi iz spoljašnjih izvora (ishrana i suplementacija) organizam će biti prinuđen da tu količinu nadoknadi razgradnjom mišićnog tkiva. Takođe, organizam neće biti sposoban kako za dobru regeneraciju, tako ni za izgradnju novih mišićnih ćelija. Iz ove priče možete da vidite koliko je glutamin bitan kod očuvanja postojeće i dobijanja nove mišićne mase.

Ako spadate u grupu onih kojima mišićna masa nije primarni cilj već radite na smanjenju kilograma, takođe bi trebalo da razmislite o suplementaciji glutaminom. Glutamin može dovesti do značajnog podizanja nivoa hormona rasta koji je pored sinteze proteina zaslužan i za gubljenje masnih naslaga. Dijete i sam proces skidanja masnih naslaga često sa sobom povlače i gubitak mišićne mase, kako bi taj gubitak bio minimalan potrebno je koristiti suplementaciju glutaminom.

Doziranje glutamina zavisi od vaših potreba i od stresa kojem je vaše telo izloženo, taj stres pored ostalog predstavljaju dijeta i trening. Neka opšta preporuka bi bila 5 do 10 grama pre i posle treninga, ali ako su vaše potrebe veće, možete podeliti na više manjih doza i koristiti ga ujutru, pre treninga, posle treninga i uveče. Uzimanjem glutamina pred spavanje sprečavamo katabolizam tokom sna kada je telo nekoliko sati bez hrane.

Ja vam predlažem da probate ovaj suplement i uverite se u njegovo višestruko dejstvo na mnogim poljima. Takođe bih voleo da svoje iskustvo sa ovim suplementom, pohvale i kritike podelite sa članovima na Pansport forumu.



NOVO!!!
1930 RSD



SUPER PONUDA
6330 RSD



SUPER PONUDA
2880 RSD

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

SCITEC NUTRITION

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



DETOKS DIJETA: istine i zablude

Šta je detoks dijeta?

Detoksikacija je proces uklanjanja štetnih materija iz organizma, odatle i ime ove vrste dijetе. Činjenica je da svakodnevno konzumiramo hranu koja je bogata raznim štetnim supstancama poput pesticida, konzervanasa, veštačkih zaslađivača, hormona,

antibiotika, veštačkih boja i ukusa. Osnovna ideja na kojoj počiva logika detoks dijeta je da se konzumiranjem strogo propisanih vrsta namirnica smanji unos štetnih materija u organizam i time pomogne u uklanjanju istih iz našeg tela.

Detoksikacione ili skraćeno detoks dijetе su veoma popularne, ali njihova delotvornost nije naučno potkrepljena, niti u praksi realno dokazana.

Zbog svega toga, nutricionisti uglavnom osporavaju značaj detoks dijeta zbog nedostatka jasnih i opipljivih dokaza. Međutim, činjenica je da i pored toga što zvanična medicina osporava i dovodi u sumnju delotvornost detoks dijeta, one imaju značajan broj pobornika i izvesnu vrstu popularnosti. Njihovi zagovornici su uglavnom pristalice alternativne medicine.

Šta podrazumeva detoks dijeta?

Postoji više vrsta detoks dijeta, ali se uglavnom sve one baziraju na konzumaciji sirovog povrća, voća, prirodnih voćnih sokova (sveže ceđeno voće) i vode, uz izbegavanje ishrane bogate mesom, mastima, proizvoda od belog brašna, kao i hrane bogate šećerima. Mnoge detoks dijetе podrazumevaju konzumiranje biljaka i ostalih sredstava za čišćenje debelog creva (laksativa), kao i prirodnih diuretika (podstiču izbacivanje viška vode iz tela).

Detoks dijetе se sastoje iz nekoliko faza.

Prva faza se zove post ili čišćenje. Ona podrazumeva "tečnu dijetu" (povećan unos tečnosti i kašaste hrane) koja traje jedan ili dva dana. Onda se u drugoj fazi krene sa konzumacijom integralnog pirinča, voća i barenog povrća. Zatim se u trećoj fazi postepeno dodaju i ostale namirnice, izuzev crvenog mesa, proizvoda od pšenice, šećera i jaja. Ideja je da se u početku krene restriktivno, a da se onda polako uvode ostale namirnice. Dakle, uopšteno, organska hrana i piće (čajevi, ceđeni sokovi), kao i mnogo vode čine osnovu detoks dijeta. Sa druge strane, alkohol, kofein, duvan, lekovi, industrijski obrađena hrana nisu dozvoljeni.

Dobitna kombinacija je uzeti najbolje iz detoks dijetе - više voća i povrća, što manje termičke obrade hrane, prženja, manje veštačke, rafinirane i masne hrane (manje zasićene masti, trans masti i sl.), dobra hidriranost. Suština zdrave dijetе nije da se primenjuju stroge i restriktivne dijetе, već da ishrana bude kvalitetna, raznovrsna i izbalansirana u hranljivim sastojcima, kao i energetske vrednosti u skladu sa parametrima potrošnje.

Štetne posledice detoks dijetе

Malo je verovatno da će kratak post od jednog ili dva dana izazvati štetne posledice, ali ako je on dugotrajan, onda može imati opasne, pa čak i fatalne posledice po čovekovo zdravlje. Detoks dijetе koje propisuju smanjen unos proteina ili zahtevaju post (gladovanje), mogu kao za posledicu imati pojavu hroničnog umora kod čoveka. Dugotrajna dijeta može izazvati nedostatak vitamina i minerala (pojavu anemije, promena na koži, pad imuniteta...).

Osuda nadričkarstvu i lakovernosti povodljivih pojedinaca! Ne odričite se zvanične medicine!

Samodetoksikacija?

Naš organizam poseduje

sopstveni, istančan mehanizam detoksikacije.

Organi koji igraju važnu ulogu u procesu detoksikacije su jetra i bubrezi.

Jetra razgrađuje štetne materije u sastojke koji su rastvorljivi u vodi i zahvaljujući tome bubrezi ih mogu izlučiti preko urina....ili se deo tih materija preko žuči i creva eliminiše stolicom.

Deo prirodnog sistema detoksikacije ljudskog tela su i (crevna flora) koje čiste nesvarene ostatke unesene hrane, pri čemu sluzava membrana debelog creva sprečava štetne bakterije i toksine da ponovo uđu u organizam. Organizam izbacuje štetne materije i preko znoja.

Mere predostrožnosti pre primene detoks dijetе

Nemojte primenjivati detoks dijetu na duži period. Isto se odnosi i na upotrebu laksativa ili dodataka koji imaju laksativno dejstvo (laksativi su lekovi koji pospešuju pražnjenje i omekšavanje stolice). Oni mogu uzrokovati dehidraciju (gubitak dragocene vode iz organizma), poremetiti ravnotežu minerala u organizmu i ostale probleme u digestivnom traktu, ako se upotrebljavaju duže vreme.

Bitne činjenice o detoks dijeti:

- » vremenom, dijeta može usporiti metabolizam i otežati da se zadrži težina (gubitak mišićne mase), tu je i posledična pojava „jo-jo“ efekta, tj. kada se vratimo „ustaljenom režimu ishrane“, masne naslage se vraćaju još brže.
- » za vreme dijetе, vodite računa o tome da u organizam unosite dovoljno proteina visoke biološke vrednosti (posne vrste mesa, riba...).
- » ako se post ili dijeta primenjuju duže vreme, mogu izazvati poremećaje u ishrani i ostale zdravstvene probleme.



Zaključak

Zvanična medicina čišćenje organizma tj. detoksikaciju primenom detoks dijeta vidi kao vešto obrazloženu zablude koja se sprovodi sa ciljem da se leče nepostojeće bolesti.

Pobornici alternativne medicine često navode teške metale ili pesticide kao izvore trovanja; pa ipak, ne postoje nikakvi relevantni dokazi da postupak detoksikacije ima bilo kakav efekat na nivo ovih štetnih supstanci u čovekovom organizmu. Medicinski stručnjaci navode kako je u stvari "čišćenje organizma" nepotrebno, jer je čovekov organizam sam sposoban za detoksikaciju, samo treba ograničiti unos patogenih otrova i olakšati posao jetri i bubrezima.

Često se dešava da se iza izjava očigledno "zadovoljnih mušterija" krije dobra marketinška manipulacija i placebo efekat, kao i prodaja neproverenih suplemenata sumnjivog efekta koji se nude kao podrška detoks procesu.

Dakle, najbolja alternativa pomodarskim detoks dijetama je zdrava, kvalitetna, raznovrsna i izbalansirana ishrana, bazirana na voću i povrću, integralnim žitaricama, izvorima proteina visoke biološke vrednosti, zdravim mastima, fermentisanim mlečnim proizvodima (jogurt, kefir), uz izbegavanje brze hrane, mesnih prerađevina, slatkisa... uz redovan trening i dobru hidrataciju.





Suplementacija za mišićnu masu

Glutamin - zaštita mišića!

Kvalitetan i efikasan oporavak nakon intenzivnih treninga sve više predstavlja jedan od ključnih parametara trenažnog procesa. Sportisti koji su u stanju da se brže oporave, imaju preduslove za poboljšanje takmičarskih rezultata. Takođe, oporavak nakon sportskih takmičenja (posebno kod vezanih mečeva u nekoliko dana, sa danom pauze...) ima veliki uticaj na konačni rezultat pojedinca ili ekipe. Rezultati istraživanja su pokazali da se unosom 0,3g/kg telesne težine neposredno nakon treninga, kao i 24,48 i 72 sata nakon treninga ostvaruje značajno manji gubitak eksplozivne snage i značajno smanjena upala mišića. Unos glutamina značajno ubrzava oporavak nakon velikih opterećenja i da ga je stoga poželjno uvrstiti u cilj poboljšanja efikasnosti trenažnog procesa!

Glutamin se prirodno nalazi u hrani bogatoj proteinima, kao što je riba, crveno meso, pasulj, mlečni proizvodi. Naše telo može proizvesti samo određenu količinu glutamina koja je neophodna, međutim potrebe za glutaminom se povećavaju kada je telo pod stresom - a naporan trening je takođe vid stresa za organizam. Iz tog razloga telo će smanjivati količinu mišićnog tkiva kako bi došlo do glutamina i smanjilo potrebu za njim, tj. doći će do pojave katabolizma - tj. razgradnje mišića. Upravo iz tog razloga je glutamin važan kao dodatak ishrani za sportiste, čiji trening može da iscrpi telo, a samim tim i telesne rezerve amino kiselina. Glutamin je jedna od najbitnijih amino kiselina kad je u pitanju skraćivanje perioda oporavka, tj. brži oporavak. Glutamin ima i anaboličke funkcije u organizmu - pomaže sintezu proteina unutar mišićnih ćelija, pored toga učestvuje u detoksifikaciji amonijaka, funkcioniše i kao izvor azota pa time i pomaže ćelijsku hidrataciju, stimuliše proizvodnju hormona rasta, održava nivo kiselosti, ojačava imuni sistem, bitna je sirovina za proizvodnju energije i povećava proizvodnju glikogena u jetri. Iskustva sportista koji koriste glutamin je da se efekti osećaju vrlo brzo, fizički se bolje osećaju, manje su umorni i imaju više snage, spremniji su za naredni trening, a i upale mišića su smanjene!

Mišićni rast - BCAA i protein

Tokom vežbanja, mišići prolaze kroz redovan ciklus razgradnje (katabolizam) i izgradnje (anabolizam) pri čemu dolazi i do porasta mišićne mase ukoliko je aktivnost bila dovoljnog intenziteta.



Profesionalni sportisti i veliki broj naprednih rekreativaca - traže najbolji način suplementacije za rast mišićne mase. Rezultati istraživanja su pokazali da je uzimanje velike doze proteina (25g) neposredno nakon treninga čak za 33 % efikasnije u sintezi proteina u angažovanoj muskulaturi od uzimanja ukupno iste količine proteina, ali u produženom periodu nakon treninga. Uz to, utvrđeno je da izgleda leucin ima najveću ulogu u porastu sinteze proteina u mišićima.

BCAA - U amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) ubrajaju se leucin, izoleucin i valin. To su esencijalne amino kiseline i neophodno ih je unositi u organizam putem ishrane, jer imaju značajnu ulogu u izgradnji mišićnog tkiva, odnosno, predstavljaju trećinu mišićnog tkiva. Istovremeno, one čuvaju rezerve glikogena u mišićima od preteranog razlaganja za vreme fizičkog napora. Telo koristi BCAA kao indirektan izvor energije za mišiće pretvarajući ih u glukozu, putem procesa poznatog pod nazivom glikoneogeneza, koji se odigrava u jetri.

Apsolutni je imperativ da sportisti pre početka i nakon završetka intenzivnih vežbi sa tegovima uzimaju dodatak BCAA, jer se valin, leucin i izoleucin veoma brzo troše. U pogledu izgradnje i očuvanja mišićne mase, ne postoje važnije amino kiseline od BCAA.

BCAA igraju važnu ulogu neposredno nakon treninga jer stimulišu rad hipofize i lučenje hormona rasta, čime pomažu izgradnju telesne mase bez masti (lean body mass)!



Optimalan odnos amino kiselina razgranatog lanca u preparatima na bazi BCAA je 2:1:1 - leucin : izoleucin : valin. BCAA su od neizmernog značaja za sportiste jer se troše u mišićima mnogo češće nego u jetri. Nakon što je protein razložen na individualne amino kiseline, one se opet mogu iskoristiti za stvaranje novih proteina, kao i za „gorivo“ za proizvodnju energije. 80 - 100 odsto potreba za energijom su zadovoljene kroz izvore ugljenih hidrata i masti, što znači da amino kiseline obezbeđuju i do 20 odsto energetskih zahteva organizma. Studije su pokazale da, grubo izloženo, set od 10 ponavljanja različitih vežbi u teretani uzrokuje pad od i preko 10 odsto mišićnog glikogena, iz čega postaje jasno koliko brzo može doći do potrošnje određenih zaliha glikogena, a to dalje dovodi i do početka i nastavka potrošnje BCAA.

Proteinske mešavine

Tragate za proteinom koji će u celosti zameniti obrok ili postati jedan dodatni visokoproteinski međuobrok u toku dana? Proteinske mešavine sadrže više vrsta proteina čime se postiže efekat produženog delovanja, tj. dobijate mix proteina brze i kontinuirane apsorpcije, bogatstvo amino kiselina različite strukture, a sve to znači da možete da povećate svoj dnevni unos proteina i obezbedite telu gradivni materijal za rast. Klasičan whey protein je najpogodniji izvor za uzimanje nakon treninga i u jutarnjem periodu kada je telu potrebno da se hitno nadoknade amino kiseline, ali između obroka je pametno da se ova apsorpcija malo odloži i da amino kiseline postepeno pristižu u krv hraneći tako Vaše mišiće u dužem periodu. Proteinske mešavine su idealan kompromis u ovom cilju (Power protein).



Težite najboljem treningu!

Postoji li „najbolji“ program treninga? Bolji od svih drugih, koji nema nedostataka, ne nosi rizike i omogućava da neprestano, u kontinuitetu, iz nedelja u mesece i godine napredujete čitavog života? Svaki program, naravno, ima nedostatke. Tvrdoglavim insistiranjem na istraivanju u nekom od njih dostići ćete plato i čak se, ako ste na naprednijem nivou, povrediti. Možete stići do nivoa na kom ćete vežbati suviše naporno, bez dovoljno odmora, ili nastojati da previše rano koristite prevelika opterećenja. Međutim, baš takve greške će vas, ako na njih obraćate pažnju, vremenom načiti pametnijim vežbačem. Nema savršenog ili „najboljeg“ programa vežbanja na svetu“, postoji samo neprestano učenje i nastojanje da se takvom programu približimo.

Od ključnog značaja je shvatanje da trening ne ispunjava svoju svrhu jednostavnom izgradnjom većih i snažnijih mišića. Ako je to jedino što od treninga očekujete, ne zamarajte se daljim čitanjem. Jer, veći mišići su samo površina stvari. Nastojte da izgrađujete telo koje je u stanju da optimalno funkcioniše, koje će graditi i vaše samopouzdanje i pomagati vam da, u njemu, postizete više u svakoj oblasti života. Ne dozvolite sebi da vas različite varke u obliku popularnih programa treninga ili ishrane koji obećavaju brze rezultate skreću s puta. Težite razvoju snage, mišića i opšte forme na duže staze. U pitanju je neprestani proces, nipošto nešto što se dešava na brzinu. Za nešto su potrebni dani i nedelje, ali za većinu trajnih stvari razmišljajte u kategorijama meseci i godina.

Bazični pristup i bazične vežbe UVEK donose rezultate: sklekovi na tlu ili na razboju, zgibovi, mrtvo dizanje, veslanje, čučnjevi, iskoraci, potisci, zamasi bučicama, sprintovi. Kada im se pristupi odgovorno i sa pravom dozom agresije, ove vežbe će neizostavno doneti kako fizičku tako i mentalnu prednost nad onima koji sede na mašinama za vežbanje i treniraju kao fensi bodibilderi. Snaga vam je, u svakom slučaju, uvek na raspolaganju. Vaše je samo da posegnete za njom i prisvojite je!

Kako napredujete na svom putu, primenjujete metode koje su u rezonanciji sa vašim bićem, ali podvrgnite probi i one prema kojima ste sumnjičavi kako biste otkrili šta pokazuje najbolje rezultate za vas. Ne odbacujte dok ne proverite. Ako utvrdite da nešto ne deluje, krenite napred i na više. Rezultati će vam uvek otkrivati istinu. Držite se onoga i prilagodite sebi ono što ne deluje na vas. Ne idite nasuprot struji po svaku cenu, ali ne plašite se da, ukoliko otkrijete da vam neuobičajene metode daju rezultate, razbijate uobičajene šablone. Ako smatrate da postoji samo jedan način, nikada nećete zaista učiti. Ne činite grešku zapadanja u rutinu - budite sigurni da uvek postoji više načina za postizanje vašeg konkretnog cilja.

Više nije bolje. Bolje je bolje. Pametan trening je ono što je bolje. To znači vežbati optimalno, vežbati pametnije, vežbati bolje od konkurencije. Više treninga nipošto ne garantuje uspeh. Ali, imati više veština, više brzine, eksplozivnosti, čvrstine i instinkta da osetite i prepoznate pravu stvar - što više prednosti nad konkurencijom - donosi veće izgleda za pobjedu. Morate naučiti da mislite za sebe. NEMOJTE slepo preslikavati nečiji program ili nešto što ste pronašli u knjizi ili članku na internetu a da nemate predstavu da li će vam pojedinačne vežbe ili čitav program zaista pomoći u dostizanju ciljeva. Vazite za ili protiv u skladu sa SVOJIM potrebama ili, ako ste trener, sa specifičnim potrebama onih koje vežbate. Budite predvodnik i neko ko kritički razmišlja, a ne sledbenik. Nema srca, nema strasti usledom sledbeništva. Odvojite i vreme i istinski razmišljajte - radi se o vama! Cilj treninga je poboljšanje performansi i smanjenje mogućnosti povređivanja u specifičnom sportu/životnom stilu/poslu. Kad god zaključim da vežba ili program nije od koristi vežbaču, istog trenutka menjam stvari. Greške u treningu najvećim delom potiču usled nedostatka razmišljanja

i pogubnog mentaliteta koji ne želi da uči i ovladava novim, potencijalno boljim, metodama.

Ne mešajte trening koji donosi rezultate sa treningom koji ima određenu dužinu i donosi određeni nivo iscrpljenosti. Činjenice da je neko ispuzao iz teretane iscrpljen i smlavljen i da se tokom treninga nalazi na ivici povraćanja nipošto nisu pokazatelji da li je trening bio dobar ili ne. Vežbajte upravo onoliko koliko je dovoljno. Minimalistički pristup: samo dovoljno i ništa više od toga! Neka ostali vežbaju više od toga - neka pretreniranost i nepotrebnost, preveliki nivoi stresa budu njihov problem. Napustite teretanu osećajući se bolje no kada ste u nju ušli. Minimalistički, inteligentan pristup teži smanjenju svih nepotrebnih stresova kako u teretani, tako i u životu, i sjajan je lek i za telo i psihi, jer povećava radost vežbanja i podstiče oporavak. Sve iznad minimalno potrebne količine rada ili intenziteta vodi ka eventualnom razvoju negativnih osećanja prema treningu.

Ne verujte nikom ko pokušava da vas ubedi u neki najbolji program plana ili ishrane samo zato što je to mišljenje većine (od takvih „guru“ mi pripada muka!). Usmerite se na svoje individualne potrebe, kako fizičke tako i psihološke. Vežbač (a pogotovo trener!) nikada ne bi smeo

da izbacuje vežbe ili metode koji su mu (ili klijentu) do tada pomagale da poboljša svoje performanse, bez obzira na to koliko ih okolina smatrala besmislenim. Nauka i sleđenje pravila NISU uvek apsolutni arbitri jer postojeći nivo nauke ne može da objasni sve faktore značajne za trening. Čak i ako trening možda ne odgovara načinima na koje bi telo trebalo da reaguje na njega, često je nečija ličnost ono što je od ključnog značaja kod određivanja stila i intenziteta vežbanja. Rezultati treninga često su određeni načinom na koji se vežbač oseća ili na koji misli o treningu. Kada vežbate (sebe ili nekog drugog), ne plašite se da idete nasuprot nekog savršenog treninga

kako biste zadovoljili te psihološke potrebe koje pomažu kod poboljšavanja performansi.

Pravi program treninga za vas menjaće se onako kako se menjaju i životni ciljevi i perspektive. Svi prolazimo kroz različite životne stadijume, u zavisnosti od godina i iskustva, okolnosti i aktivnosti. Kroz sve to, u svako doba, trening mora povećavati i snagu uma i duha, dajući unutrašnju čvrstinu za prevazilaženje izazova i savladavanje prepreka sa kojima se suočavamo kako u teretani ili na sportskom borilištu, tako i u životu. Nije moguće prenatragiti ovu nužnost da se treningom zadovoljavaju potrebe na različitim poljima. Možda ste fitnes profesionalac, poput mene. Možda ste sportista posvećen jednoj ili čak nekoliko disciplina. Možda vežbate jer to zahteva vaše radno mesto u snagama reda, obezbeđenju ili armiji. A možda jednostavno „trenirate da biste živeli“. Šta god bio razlog, vežbajte sa strašću i intenzitetom, jer pravi trening nudi nešto svakom ko nosi vatru u srcu. Bez strasti i unutrašnje vatre bićete, u najboljem slučaju, prosečni. Stoga će žestok i postojan, posvećen rad uz makar i traljav program uvek nadmašivati savršeni program kome nedostaju strast, intenzitet i konzistentnost.

Trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više.

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



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



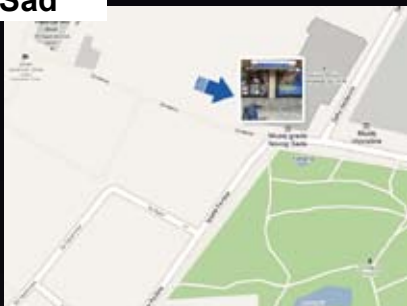
Takođe, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



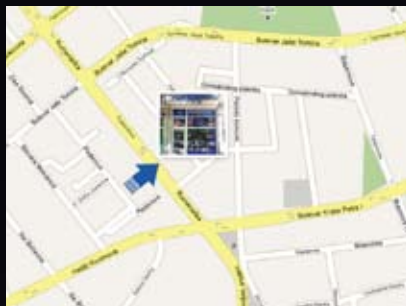
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSPORT prodavnice

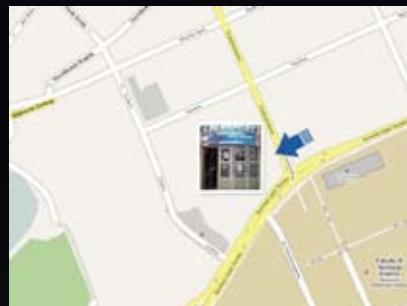
Novi Sad



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

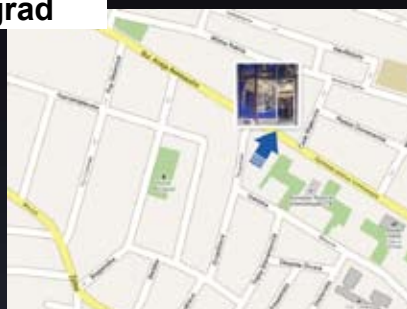


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

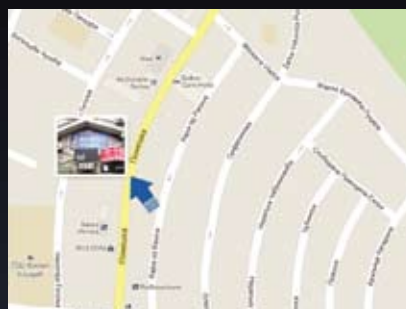


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

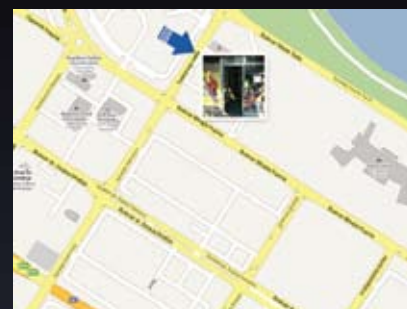
Beograd



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

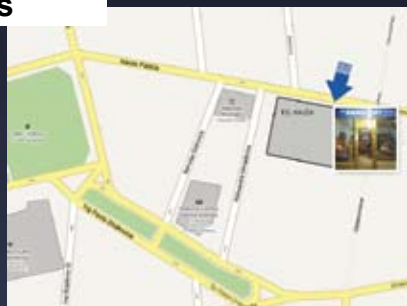


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

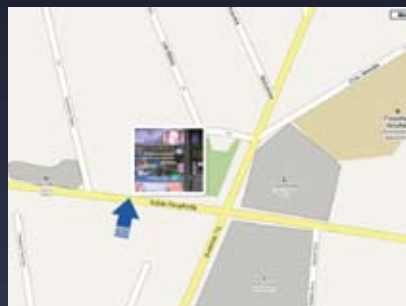


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

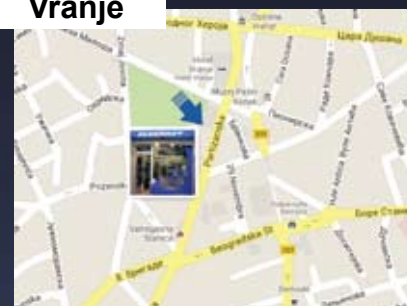


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Vranje



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

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

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

KRALJEVO

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

PANČEVO

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

SOMBOR

Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

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

DOSTAVA PAKETA

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

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

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

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

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

VAŽNO!

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

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

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

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

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

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

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