

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

BILTEN

IZDANJE NOVEMBAR- DECEMBAR 2016

besplatan
primerak



AKCIJA
9990 RSD

Stara cena: 12940 RSD
Ušteda: 2950 RSD

SCITEC NUTRITION
100%
WHEY
PROTEIN

KAKO DA

POVEĆATE MIŠIĆE?

UPOZNAJTE SE SA

NOVINAMA IZ

SCITEC NUTRITION®

"ZVER SA JUGA"

**Pan Intervju sa
MILANOM SAVIĆEM,
prošlogodišnjim apsolutnim
balkanski šampionom**



AKCIJA
2490 RSD

Stara cena: 3990 RSD
Ušteda: 1500 RSD



PANSPORT

www.pansport.eu

Bilten pišu...



Branka Patić-Macan
- diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić
- lekar, savetnik za ishranu



Nenad Glišović
- višestruki prvak u Srbiji u kategoriji Man Physique



Radmila Jovanović
- diplomirani inženjer tehnologije



Aleksandar Kukolj
- prvak Srbije u džudou



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



Milan Grozdanović
- Konzul - šampion Srbije i



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



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



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a

NA PANSFORT FORUMU

(www.pansport.rs/forum)

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



Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

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

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

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

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



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

www.facebook.com/Pansport
i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to Our YouTube



SADRŽAJ

3 PAN vesti

4-5 Akcije i super ponude

Objavite rat "lošem" holesterolu uz

Natrol Cholesterol

6-7 PANPOWER

8-9 Preporučeno iz PANSFORT-a

Dve novine iz Scitec Nutrition-a

10-11 Kutak iz teretane

Ko o čemu mi o čučnjevim

15 Godina sa vama, hvala vam na poverenju

12-13 PAN intervju: Zver sa juga

Apsolutni balkanski šampion prošle godine, najtrofejniji "teškaš" aktualne bodybuilding scene Srbije, Milan Savić, za Pansport bilten, govori o svom putu do najznačajnijih regionalnih odličja, ali i tabu temama ovog sporta.

14-15 PAN sportovi

Powerfitness

Rekreativno bavljenje borilačkim sportom

16-19 Preporučeno iz PANSFORT-a

Isostar Power Tabs za optimalnu hidrataciju

Isostar Power Tabs za optimalnu hidrataciju

Gelovi za povećanje energije- BiotechUSA

20-21 Saveti lekara

Uticaj ishrane na kiselost ozganizma

Kako da povećate mišiće?

22 Jedini ispravan odgovor

PANSPORT AKTIVNOSTI

Protekla dva meseca, Pansport je bio izuzetno aktivan učestvujući na brojnim sportskim manifestacijama širom Srbije. Bili smo sponzori GPC Powerlifting World Championships, koji je održan u septembru u Knjaževcu, gde je Pansportov sportista Milan Grozdanović - Konzul, oborio svetske rekorde i osvojio zlatne medalje. Takođe bili smo deo takmičenja u sportovima izdržljivosti, pa smo tako podržali Novosadski sprint triatlon, Odžački polumaraton i Novosadski maraton. Mi borilački sportovi nisu prošli bez nas, tako da smo podržali MMA turnir u Vranju. Strongman takmičenje u Bačkoj Topoli, koje, sada već tradicionalno organizuje naš Miki Mihajlović. Bili smo deo i promocija Runner-a, World Class-a. Izlagali smo na sajmu sporta u Novom Sadu, gde smo podržali i takmičenje u Arm Wrestlingu. Kao krunu ovogodišnje sezone bili smo generalni sponzori Balkanskog bodybuilding prvenstva koje je krajem oktobra održano u Knjaževcu, na kojem su Pansportovi sportisti ostvarili fantastične rezultate.



PANSPORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

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



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

I da podvučemo: svi proizvodi iz PANSPOORT asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrože kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima PANSPOORT deklaraciju, ali nema hologram, 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.

Rashlađeni energetski i rehidrirajući napici, protein smoothie i proteinski barovi idealno osveženje u toku ili nakon napornog treninga

NOVI PANSPOORT FRIŽIDERI U VAŠOJ TERETANI

Vežbači daju svoj maksimum na treningu, neophodna im je energetska podrška, a energetski napitak, rashlađen na idealnoj temperaturi, pravi je izbor. Napici za rehidraciju, pored nadoknade tečnosti, nadoknađuju i elektrolite, koje je organizam vežbača izgubio znojenjem, ali da bi pružili maksimalno osveženje, takođe, moraju biti hladni. Umesto da nosite šejker i protein u teretanu, posle treninga, vaše mišiće možete "nahraniti" rashlađenim Protein smooth-em.

Kako bi svi fitness centri i teretane koji žele da pruže ovu uslugu svojim vežbačima, mogli da uklope Pansport frižidere u svoj enterijer, sada su dostupni u tri dimenzije (model 1 - 42x46x79,3cm; model 2 - 36x36,5x178 cm; model 3 - 46,3x47x93,3 cm.

Pansport frižidere BESPLATNO ustupamo teretanama i fitness centrima nakon ostvarivanja saradnje. Ako i Vi želite da pružite svojim vežbačima specijalan tretman, kontaktirajte nas na prodaja@pansport.eu.

Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
Inkospor	Hydrate & perform drink (flašica)
	Xtreme Fitness 28% protein
	Xtreme Protein Giant
	Xtreme Low Sugar
Scitec	Energy gel
	L-Carnitine drink
	Red Voltage
	100 % Whey Protein 30 g
Scitec	Hot Blood 20 g
	Choco Pro bar
	Protein smoothie
	Mega Kre-Alkalyn

U prethodnom periodu u Pansportu nestala je određena količina specijalnih holograma kojima garantujemo ispravnost naših proizvoda. Hologrami s registarskim brojevima 260120-261516 proglašeni su nevažećim. Molimo Vas da ukoliko dođete u posed ovih holograma obavestite nas putem

emaila: info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555, 062/111-0-999.

Proizvod na koje se ne lepi PANSPOORT hologram.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN

DOSTUPAN U TRI DIMENZIJE



... prezentacije i takmičenja...



...brendiranje vaše teretane...



...i još mnogo toga...

POSTANITE DEO PANSPOORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

Frižider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

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



AKCIJE I SUP

PROLAB AMINO 2000

ZA LAKŠE OČUVANJE, ALI I IZGRADNJU ČISTE MIŠIĆNE MASE



2000 mg čistih amino kiselina po dozi pospešuje očuvanje i rast mišićne mase, održava optimalan nivo azota u organizmu koji je veoma koristan za sintezu proteina i mišićni rast.

Preporučena upotreba: Uzimajte 4 tablete dnevno i to na sledeći način: 2 tablete između obroka i 2 nakon treninga.

Pakovanje: 325 tableta

AKCIJA
2290 RSD
Stara cena: 3490 RSD
Ušteda: 1200 RSD

SCITEC NUTRITION PROTEIN SMOOTHIE

PROTEINSKI NAPITAK ODLIČNOG UKUSA SPREMAN ZA KONZUMIRANJE SA ČAK 26 g PROTEINA SURUTKE PO PORCIJI

Ovaj napitak je idealan obrok posle napornih treninga kojim ćete uspeti da nahranite svoje mišice i pružite kvalitetnu podršku svom organizmu. Napravljen je sa prirodnim voćnim sokovima, nema dodatog šećera i sadrži 26g proteina po porciji. Stoga, nećete pogrešiti ako protein smoothie popijete i umesto doručka i počnete dan na zdrav način.

Preporučena upotreba: Pre upotrebe dobro promućkati. Konzumirati kada postoji potreba za dodatnim unosom proteina, naročito posle vežbanja.

Pakovanje: 330 ml



AKCIJA
190 RSD
Stara cena: 250 RSD
Ušteda: 60 RSD

SCITEC NUTRITION 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIĆNU MASU



SuperPonuda
1250 RSD

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

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

Pakovanje: 300 g i 500 g

SuperPonuda
890 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g



SuperPonuda
3330 RSD

SuperPonuda
1880 RSD

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE

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

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

Pakovanje: 200 i 500 tableta



SuperPonuda
2480 RSD

SuperPonuda
1350 RSD

TWINLAB B-12 DOTS

500mcg VITAMINA B-12 PO PASTILI ZA REGENERACIJU JETRE, PREVENCIJU STERILITETA; SA C VITAMINOM IMA ANTIKANCEROGENU FUNKCIJU

Vitamin B-12 ili kobalamin (cijankobalamin) je neophodan za normalan rast i razvoj, nervni sistem, zdravu jetru, energetski metabolizam i dr. Nalazi se isključivo u hrani životinjskog porekla, ali se u velikoj meri uništava prilikom pripremanja hrane, stoga je suplemenatacija ovim vitaminom izuzetno poželjna. Učestvuje u metabolizmu masti i ugljenih hidrata i u sintezi proteina.

Preporučena upotreba: odrasli 1 pastila dnevno. Pastilu rastopiti pod jezikom, ne gutati

Pakovanje: 100 pastila



AKCIJA
1100 RSD
Stara cena: 1220 RSD
Ušteda: 120 RSD

GRENADE BLACK OPS™

SLOŽEN SISTEM ZA GUBLJENJE MASNIH NASLAGA KOJI POBOLJŠAVA MENTALNE I FIZIČKE PERFORMANSE

Black ops™ je precizno tempirani stimulans - idealan za HIIT (intervalni trening visokog intenziteta). Daje energiju iz masti i poboljšava fokus i intenzitet tokom treninga.

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

Pakovanje: 100 kapsula, 4 kapsule



SuperPonuda
4990 RSD

SuperPonuda
250 RSD

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

KOMPLEKS ULTRAFILTRIRANOG KONCENTRATA PROTEINA SURUTKE

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

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

Pakovanje: 500 g, 5kg

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



SuperPonuda
1590 RSD

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

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nacionalnih 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



SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINO KISELINA

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SuperPonuda
890 RSD

BIOTECH TRIBULUS MAXIMUS

PRIRODNI PODSTICAJ ZA LUČENJE TESTOSTERONA

Tribulus Maximus sadrži ultra dozu tribulusa od 1500mg koja dovodi do prirodnog povećanja nivoa testosterona. Podizanjem nivoa testosterona dolazi do povećanja snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti, bolje potencije.

Preporučena upotreba: uzimati jednu

dozu (1 tabletu) dnevno

Pakovanje: 90 tableta



SuperPonuda
1990 RSD

BIOTECH USA 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

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

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

Pakovanje: 500 g



SuperPonuda
1350 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA ARGANINE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

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

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

Pakovanje: 90 kapsula



SuperPonuda
2280 RSD

OBJAVITE RAT "LOŠEM" HOLESTEROLU UZ NATROL[®] Cholesterol Balance

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

Nivo holesterola treba držati u granicama normale, jer nije dobro ni kada je iznad ili ispod regularne granice. U održavanju nivoa holesterola vam može pomoći proizvod iz kompanije Natrol, Cholesterol balance. Naravno, tu treba uključiti pravilnu ishranu i umerenu fizičku aktivnost. Najbitniji aspekt u regulisanju nivoa holesterola je svakako zdrava ishrana bogata dijetalnim vlaknima. Tu treba biti dosledan, kako bi uspešno izbalansirali štetni nivo LDL holesterola. Cholesterol balance je napravljen na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina koji otežavaju apsorpciju masti. Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Prilikom apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam. Preparat možemo koristiti u toku niskokalorične dijeta, jer se fitosteroli ponašaju u telu kao holesterol, što znači da jetra, testisi i kora nadbubrežne žlezde

moгу da ga koriste kao sirovinu za proizvodnju hormona. Fitosteroli se takođe koriste i u lečenju uvećane prostate. Oni smanjuju bol, gorući osećaj i normalizuju pražnjenje mokraćne bešike. Ovo su preporučljive reference koje Cholesterol balance svrstavaju u dobar i koristan preparat.

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

Preporučena upotreba: 2 tablete pre svakog obroka 3 puta dnevno



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



Dragan Dakonović
MMA, borilačke veštine

NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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

200 kapsula



SuperPonuda
2190 RSD

180 tableta



SuperPonuda
1640 RSD

90 galkaps.



SuperPonuda
1100 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1260 RSD

60 tableta



SuperPonuda
1490 RSD

PANPOWER

800 g



6

I zato

PANPOWER

I TAČKA

Koliko i šta jedemo, a koliko i šta bismo trebali da jedemo?

Svi smo individualci i ne postoji odgovor koji će važiti za sve nas. Ipak postoje isti principi koji važe za sve, a to je da je potrebno uneti određenu količinu nutritijenata (makro-proteini, masti i ugljeni hidrati i mikro-vitamini i minerali) u organizam kako bi normalno funkcionisao. Nažalost, savremeni način života je učinio da ne vodimo dovoljno računa o našoj ishrani - nije tako raznovrsna kako bi trebala da bude. Ako ovome dodamo činjenicu da je hrana koju proizvodimo zbog zagađenosti vode, zemljišta i vazduha znatno siromašnija nutritijentima nego pre nekoliko decenija, lako je pretpostaviti da ih naš organizam ne dobija koliko bi trebao da bi normalno funkcionisao. Koliko jednom organizmu treba nutritijenata zavisi od mnogo faktora - starosne dobi, pola, fizičke aktivnosti... Dakle, svakodnevno treba da unesemo dovoljno kvalitetnog "goriva" u organizam, a, ako smo fizički aktivni, potrebe se uvećavaju.

Neminovno je da se, pre svega, dotaknem priče o proteinima koji ulaze u sastav svake ćelije u organizmu. S razlogom ne postoji tekst o proteinima u kome se ne pominju anabolizam i katabolizam. Anabolizam predstavlja izgradnju složenih jedinjenja iz prostih, uz potrošnju energije (npr. sinteza proteina) dok su katabolizam reakcije razgradnje složenih jedinjenja na prosta, uz oslobađanje energije, a pripadaju mu procesi kao što su disanje, varenje i dr. To znači da se svakodnevno odvijaju reakcije anabolizma, ali i katabolizma. Želimo li dodatno da povećamo izgradnju, a ovom prilikom mislim na povećanje mišićne mase, organizmu moramo dati dovoljno gradivnog materijala (proteina i amino kiselina). Kako je teško uneti sve potrebne nutritijente u dovoljnoj količini, dodaci ishrani su postali deo svakodnevnog života.

Molekul proteina je sastavljen od amino kiselina. Ako ih naš organizam proizvodi zovemo ih neesencijalnim. Ako, pak, ne, unosimo ih ishranom, a zovemo ih esencijalnim. I na kraju imamo amino kiseline koje su neesencijalne, ali ih iz nekog razloga organizam ne može stvoriti koliko je potrebno, te postaju uslovno esencijalne. Ako posmatramo protein kao proizvod čiji su sastojci amino kiseline, kvalitetan proizvod je onaj koji sadrži sve sastojke u adekvatnoj količini. Ako nešto nedostaje, to nije dobar proizvod. Zbog toga je potrebno voditi računa da su sve amino kiseline u potrebnoj količini. Protein surutke ima najveću biološku vrednost, najbrže se usvaja, aminoproteinski sastav mu je takav da ga zovu kompletan protein.



POWER WHEY ISOLATE

POWER WHEY ISOLATE BEZ LAKTOZE je visokokvalitetna mešavina proteina surutke, pre svih izolata i hidrolizata, dve najčistije forme proteina. Nudimo vam dva klasična ukusa ovog proizvoda: vanila i čokolada u pakovanju od 3 kg. Sadrži sve esencijalne amino kiseline, a posebno je bogat amino kiselinama razgranatog lanca (BCAA) koje u značajnoj meri učestvuju u izgradnji proteina, te sprečavaju katabolizam, a tokom intenzivne fizičke aktivnosti mogu poslužiti kao izvor energije za skeletne mišiće.

3000 g
SuperPonuda
6190 RSD



1000 g
SuperPonuda
4490 RSD

400 g
SuperPonuda
2360 RSD

1000 g
SuperPonuda
3590 RSD



1000 g
SuperPonuda
1990 RSD



800 g
SuperPonuda
2120 RSD



2,270 g
SuperPonuda
4970 RSD

800 g
SuperPonuda
1890 RSD



POWER BCAA 2:1:1

POWER BCAA 2:1:1 (400 g, 1 kg) je jedan od dodataka ishrani koji je nezaobilazan u svakodnevici jednog sportiste. Odnos 2:1:1 znači da ćete porcijom od 5 g BCAA uneti 2,5 g L-leucina i po 1,25 g L-izoleucina i L-valina. Zašto je to bitno? Jer 8% svih amino kiselina u strukturi čini baš leucin, a ne unesemo li ga dovoljno, izgradnja proteina će stati.

POWER LEUCINE

POWER LEUCINE će takođe poslužiti i kao dodatni izvor energije koji se konveruje u glukozu brže od preostale dve BCAA, a pakovanje od 300 g će vam obezbediti 120 porcija. Polako postaje jasno da je pri povećanim naporima potrebno dodatno unositi esencijalne nutritijente.

POWER GLUTAMINE

Zašto smo onda stvorili lako rastvorljiv **POWER GLUTAMINE** i to u pakovanju od 1 kg? Neesenijalna aminokiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, ali koju naš organizam sam stvara. Da, ali se pri povećanim naporima njegova potrošnja ubrzava i tada glutamin postaje uslovno esencijalan, a da bi telo bilo u stanju anabolizma, glutamina ne sme nedostajati.

POWER CREATINE

PANPOWER ima još jednu amino kiselinu u svom spektru. Neproteinska aminokiselina koja poboljšava sportske performanse, smanjuje stvaranje mlečne kiseline, te doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga. **POWER CREATINE** je 100% kreatin monohidrat, a pakovanje od 1 kg će vam obezbediti 200 porcija

POWER PROTEIN

A kada vam je potrebno sporije otpuštanje amino kiselina, odličan izbor je **POWER PROTEIN**, blend koncentrata surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina koji uz dodatak peptida glutamina hrani vaše mišiće u dužem vremenskom periodu. Čokolada-lešnik (800 g, 2,27 kg), jagoda-bela čokolada (500 g, 2,27 kg), kolačići i krem (500 g, 2,27 kg)-o ukusima se ne raspravlja, nećete pogrešiti koji god da izaberete.

PANPOWER dodaci ishrani su pre svega namenjeni sportistima i rekreativcima čije su nutritivne potrebe veće nego kod ljudi koji nisu fizički aktivni, kao podrška i partner u teretani i na terenu.

I zato

PANPOWER
I TACKA



PREPORUČENO

DVE NOVINE IZ

DAA PRO

Stali ste u razvoju? Već ste isprobali sve programe i dalje nema napretka? Već ste probali na sve moguće načine da naterate vaše mišiće da ne budu toliko tvrdoglavi i počnu više da rastu i jačaju? Nemojte očajavati - ima rešenja za vas. Rešenje se zove DAA Pro, novi proizvod od Scitec-a. Nemojte da vas deo naziva PRO obeshrabri - ovaj preparat nije namenjen samo profesionalcima, nego svakome kome je i malo stalo do svog tela.

Krenimo redom...

D-asparaginska kiselina je pronađena u nervnom i endokrinom tkivu. Veruje se da ima osnovnu ulogu u reprodukciji, zbog uloge neuromodulatora, ili zbog učešća u sintezi i oslobađanju polnih hormona. Istraživanja su pokazala da ima značaja i za mušku i za žensku neplodnost. D-asparaginska kiselina podstiče oslobađanje hormona za oslobađanje gonadotropina (GnRH) i izaziva sintezu mRNK oksitocina i vazopresina. Stimuliše sekreciju prolaktina (PRL), luteinizirajućeg hormona (LH) i hormona rasta (GH). U testisima je uključena u oslobađanje testosterona i progesterona. Utvrđeno je da ova aminokiselina reguliše sintezu luteinizirajućeg hormona (LH) i testosterona u hipofizi i testisima.

Za šta je cink dobar? Cink pojačava imunitet. Cink je mineral koji se u organizmu nalazi u količini od svega 2-3 g, ali je neophodan za normalno funkcionisanje organizma. Neophodan je za rast i razvoj, za funkcionisanje imunog sistema, pomaže u brzom zarastanju rana, smanjuje rezistenciju na insulin, sprečava uvećanje prostate, utiče na stvaranje spermatozoida, koristi se u tretmanu impotencije i steriliteta, utiče na stvaranje testosterona, vraća mentalnu svežinu, za otklanjanje belih fleka na noktima, kod akni, kod gubitka osećaja ukusa. Cink se koristi u prevenciji prehlada i gripa ili kod hroničnih infekcija, jer podstiče imuni sistem i ima antioksidativnu ulogu. Cink ili seme bundeve koje je bogato cinkom često ulaze u sastav preparata za uvećanu prostatu. Takođe je bitan za rast i razvoj novorođenčadi. Prirodni izvori cinka su: crveno meso (svinjetina, govedina), zrna žitarica (neglazirana), pšenične klice, spanać, boranija, grašak, jaja, mleko, ostrige, vino, seme bundeve, pivski kvasac. Smatra se da se cink iz



**Novo u Ponudi
1990 RSD**

hrane usvoji samo oko 10%, pa je potrebno unositi veće količine od preporučenih. Kao i za sve nutrijente i za cink postoje preporučene količine unosa na dnevnom nivou. Maksimalna dnevna doza za cink je 15 mg.

Pantotenska kiselina (vitamin B5) je najrasprostranjeniji član vitamina B grupe. Kao i ostali vitamini B kompleksa i vitamin B5 rastvara se u vodi. Osim toga ovaj vitamin nije otporan na visoku toplotu, koja ga razgrađuje, na šta bi posebno trebalo obratiti pažnju pri pripremi namirnica u kojima se nalazi. Kuvanjem mesa gubi se oko 33% ovog dragocenog sastojka, a zamrzavanjem i konzerviranjem hrane nestane blizu 50% vitamina B5. Siguran način da telu obezbedimo potrebne doze vitamina B5 jeste ishrana bogata presnim i neobrađenim namirnicama. Srećom, hipovitaminoza (nedostatak) ovog vitamina u ljudskom telu je veoma retka pojava, jer se vitamin B5 uglavnom unosi ishranom u dovoljnim količinama. Njegova uloga je vrlo važna u metaboličkim procesima masti, proteina i ugljenih hidrata. Pantotenska kiselina je i stimulator rada nadbubrežne žlezde i proizvodnje hormona kortizona i od velikog značaja za razvoj centralnog nervnog sistema. Važan je činilac u proizvodnji crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina u krvi. Isto tako, ovaj vitamin sprečava povećanje triglicerida i lošeg holesterola. Podstiče izgradnju antitela i time pojačava imuni odgovor organizma na spoljne faktore. Doprinosi brzom zarastanju rana na koži i sluzokoži, pa je posebno koristan u borbi protiv akni i drugih upalnih procesa. Pantotenska kiselina je čest sastojak losiona i krema jer ublažava bolove kod opekotina i posekotina i ubrzava zarastanje rana.

**DAA Pro sadrži popularnu
D-asparaginsku kiselinu (DAA)
sa N-dimetilglicinom, cinkom i
pantotenskom kiselinom.**

Takođe, ovaj vitamin smanjuje umor, stres, depresiju i povećava izdržljivost organizma u stanjima povećanog napora. Istraživanja pokazuju i da je jedan od moćnih saveznika u usporavanju starenja kompletnog organizma. Ukoliko se raznovrsno i pravilno hranimo, skoro je nemoguće da ne unesemo dovoljne količine vitamina B5, jer se on nalazi u brojnim namirnicama, tako da su nam njegovi izvori uglavnom lako dostupni. Najviše vitamina B5 sadrži hrana životinjskog porekla: meso, naročito iznutrice i tamno pileće i čureće meso, mleko i mlečni proizvodi, jaja. Vitamin B5 nalazi se u celom zrnu skoro svih žitarica, u mahunarkama (grašak, pasulj, boranija), krompiru, kukuruzu, kikirikiju, pivskom kvascu, pečurkama, lososu. Određena stanja zahtevaju pojačan, čak udvostručen unos vitamina B5, a to su operacije i povrede, gastrointestinalne infekcije, upotreba nekih lekova (sulfonamidi, estrogen i neki lekovi za spavanje) i težak fizički napor.



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.

SCITEC NUTRITION®

BCAA+ GLUTAMINE XPRESS

Umorni ste posle posla, a treba još da idete i na trening. Svakim danom teže i teže ustajete iz kreveta. Ne možete da odradite trening kako treba (sa osećajem), nego samo mehanički prelazite preko vežbi. Ne osećate nikakvu mišićnu pumpu...

SCITEC je osmislio rešenje BCAA+GLUTAMIN Xpress! U jednom proizvodu imate sve što vam treba da mišići rastu brže i da ne dođe do razgradnje mišića. Prvi sastojak koji se nalazi u ovom proizvodu je BCAA. BCAA se metabolišu u mišićima, a ne u jetri kao ostale amino kiseline. Mogu da se iskoriste za izgradnju proteina i kao energetski izvor. Trećina skeletnih mišića našeg tela se sastoji od BCAA. BCAA su esencijalne amino kiseline, što znači da ih moramo uneti putem ishrane, jer ih naše telo ne proizvodi. Crveno meso i mlečni proizvodi su posebno bogati izvori BCAA, ali nalaze se i u piletini i čuretini. Whey protein je takođe bogat izvor BCAA.



**Novo u Ponudi
3670 RSD**

**Pored svega ovog u BCAA+Glutamine
Xpress dodat je i taurin!**

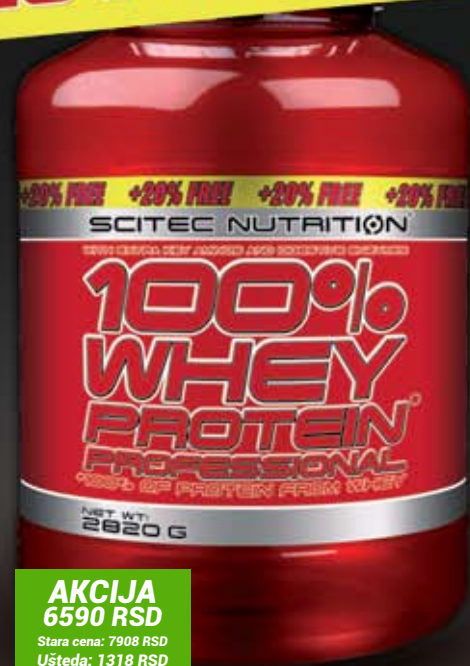
BCAA kao dodatak ishrani

BCAA predstavljaju vrhunski dodatak ishrani jer se brzo vare i šalju u krvotok. Uzimanje BCAA pre, za vreme i posle treninga sprečava iscrpljenost mišića. BCAA takođe sprečavaju korišćenje proteina u energetske svrhe. BCAA na engleskom jeziku znači Branched chain amino acid-tj. Amino kiseline razgranatog lanca. Leucin, izoleucin i valin spadaju u porodicu BCAA koje su zadužene za izgradnju mišića. Među BCAA spada 9 esencijalnih amino kiselina što znači da organizam nije u stanju da ih proizvede. Jedini izvor ovih sastojaka je naša svakodnevna ishrana ili dodaci ishrani.

Glutamin spada među najpopularnije amino kiseline, pa nije mogao glutamin da izostane ni iz ovog proizvoda. Verujem da svi znamo, ili, ako ne, onda je vreme da se podsetimo da je glutamin zadužen za brži oporavak posle napornih treninga i sprečava razgradnju mišića. Ubrzava celokupni telesni oporavak naročito u obnovi i izgradnji mišićne mase. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i u kombinaciji sa insulinom povećava obim mišićnih ćelija. Taurin poboljšava metabolizam glukoze i amino kiselina, učestvuje u proteinskoj sintezi, sprečava kataboličke procese i ubrzava oporavak. Neophodan je za rehidraciju ćelija, daje ćelijama veći volumen, učestvuje u metabolizmu masti, kontroliše nivo holesterola, pomaže apsorpciju liposolubilnih vitamina, podržava zdravlje kardiovaskularnog i imunološkog sistema. Taurin slično kreatinu vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu. Velika doza BCAA i glutamina u odnosu 1:1 kombinaciji u ovoj naučno smišljenom produktu pomaže u regeneraciji mišića tokom veoma intenzivnih treninga i u fazi odmora, sprečavajući razgradnju mišića i smanjenje efikasnosti u treningu.



20% GRATIS



**AKCIJA
6590 RSD**
Stara cena: 7908 RSD
Ušteda: 1318 RSD

**HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA
RAZGRADNJU**

**UBRZAVA
OPORAVAK**

BEZ ASPARTAMA

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

KO O ČEMU MI O ČUČNJU

Po ko zna koji put u našem biltenu objavljujemo tekst o treningu i tehničkom izvođenju čučnja, a kako i ne bi kada je čučanj osnovna i glavna vežba za izgradnju mišićne mase i snage celog tela. Iako se možda čini kao dosadna i već mnogo puta ispričana priča o ovoj "tako jednostavnoj", a "tako komplikovanoj" vežbi uvek ima šta da se kaže.

Ono što se da primetiti i što me je veoma iznenadilo u pozitivnom smislu je mnogo veći broj vežbača koji treniraju noge i „pokušavaju“ da rade čučanj u odnosu na period od pre par godina kada je trening nogu radilo svega par ljudi u teretani i kojima se trening uglavnom zasnivao na izolacionim vežbama kao što su nožna ekstenzija i nožni pregib (prednji i zadnji šut). Ako se pitate zašto sam napisao „pokušavaju da rade čučanj“, slobodno mogu reći da preko 90% tih ljudi radi nešto što samo podseća na pravi čučanj. Obično se radi o nekim polučučanjima (pak čak i četvrtinama oslonjenom pršljenove. Postavljen je neke daske ili proče od tegova ispod pete, a pokret pored svega toga blago rečeno užasan.

na sve ovo doda visok ego pogotovo „iskusnijih“ vežbača koji po pravilu koriste težinu koja je u najmanju ruku barem duplo veća od one sa kojom stvarno mogu da izvode vežbe dobijamo recept za katastrofu, u ovom slučaju povredu. Povrede kod izvođenja čučnja nisu ni malo naivne pogotovo ako uzmemo u obzir složenost pokreta i velike težine koje nosimo na leđima. Mnogi vežbači i kada im se ukaže na njihove greške (na njihovu inicijativu) i dalje ne žele da prihvate savete i na svaku ispravku imaju svoj kometar i IZGOVOR. Ovo nije tipičan slučaj za čučanj već i za sve ostale vežbe. Neki od izgovora su, lomio sam pre 20 godina ruku, prst, tako su mi kriva leđa, ramena su mi iskrivljena prirodno, bole me kolena, ne mogu dugačinih ili debelih nogu i slično. Uglavnom, ispravku oni imaju neku svoju priču zbog koje da rade baš onako kako rade i zbog čega pravilno. A u suštini stvar je u tome da te ograničenja u pokretu i nestabilnost imaju baš zbog tog njihovog izvođenja. Kada bi barem svaka moja peta reč doprla do njih i kada bi poslušali tih par saveta shvatili bi da one probleme za koje su mislili da imaju u stavri ne postoje. Da njima ta ograničenja ne remete pravilno izvođenje vežbi (u ovom slučaju čučnja) već da onim svojim lošim izvođenjem sebi nameću ta ograničenja i uzrokuju bolove ili nestabilnost. Ja ću ovom tekstu dati par uputa kako da pravilno odradite čučanj i na koje sve načine možete da popravite svoju tehniku na ovoj bazičnoj vežbi. Prva stvar na koju bi trebalo da obratite pažnju je položaj šipke na vašim leđima, napisao sam leđima a ne na vratnim pršljenovima. Zbog tako postavljene šipke imate bolove u vratu, a pošto vas šipka „žulja“ postavljate razne sunjere na šipku ali ona i dalje vrši pritisak na vratne pršljenove i uzrokuje problem iako je vama mekano i „udobno“. Šipku možete držati visoko ali onda je uhvatite uže spojite lopatice i zategnete trapezijuse, šipka treba da stoji na trapezijusu ako želite da radite na

ovaj način. Drugi način je tipičan za powerliftere i po meni je bolji i lakši za izvođenje, u ovom slučaju šipku postavljate malo niže tako da se oslanja na vašem zadnjem ramenu. U oba slučaja šipka treba biti oslonjena na mišić i da na njoj nema nikakvih sundera i sličnih dodataka. Takođe veoma često vežbači zauzimaju previše uzak ili previše širok stav i leđima se naginju ka napred. Vi čučanj možete raditi i sa uskim i sa širokim stavom ali u najvećem broju slučajeva bićete najstabilniji sa stavom koji je malo širi od širine vaših ramena. Stopala trebaju biti blago okrenuta ka spolja i oslonac treba biti na punom stopalu, a ne samo na petama. Kada ste nametili šipku na leđima i zauzeli odgovarajući stav isprsite svoje grudi i ispravite leđa. Prvo otključate kukove, a zatim kolena, dalje tokom „silazjenja“ u čučanj trudite se da kukovima idete što dalje nazad (kao da hoćete da sednete na stolicu). Tokom celog pokreta (negativne, a pogotovo kod pozitivne faze pokreta) kolena gurate u stranu. kolena bez rotacije

Napominjem samo stopala, stopala ostaju u onom položaju u kom ste ih namestili na početku. Na taj način možete lako da probijete paralelu, a da ne odete leđima previše u pretklon.

Tokom celog pokreta držite pogled gore, ne morate vrat izvijati previše u nazad kako bi gledali gore, već samo pogled fiksirajte negde malo iznad. Na samom izlasku iz „rupe“ kada počinje pozitivna faza pokreta trudite se da leđa održite jakim i da ne odete u pretklon, zategnite čvrsto leđa i gluteus. Ako bi prvo aktivirali kvadriceps veliki su šanse da bi završili u položaju za vežbu „dobro jutro“ i ostatak pokreta izvukli leđima. Takođe u završnom delu pokreta snažno aktivirajte gluteus kako bi pokret zaključali iz kukova, a ne kolenima. Patike za čučanj koje koriste profesionalni dizači tegova imaju podignute pete ali vama iako nemate takve patike nisu potrebne nikakve daske ili ploče da bi ste lepo radili čučanj. Potrebno je samo da izdvojite malo vremena, da razmislite o ovom tekstu i poradite na svojoj tehnici. Takođe možete posetiti i Pansportov forum imate nekih nejasnoca, a najbolje bi bilo kada bi nekog trenera ili još bolje takmičara (dizača tegova ili powerliftera) koje bi vas ispravio na mesta. Takođe jedan od problema kod izvođenja čučnja može biti nedovoljna mobilnost, zato je potrebno redovno raditi istezanja kako bi bili dovoljno razgibani da možete izvesti odgovarajući pokret. Još jedna veoma korisna stvar jer „box squat“ ili ti čučanj na kutiju. Ja sam više puta pisao i na tu temu kako u biltenu tako i na sajtu pa možete pogledati i te tekstove ili potražiti neki video izvođenja ove vežbe na internetu.

Radeći čučanj na kutiju uvežbacete kako da idete kukovima ka nazad i kako da pravilno rasporedite opterećenja na celom stopalu, a takođe će vam pomoći i oko mobilnosti i eksplozivnosti ako budete radili sa dovoljno niske kutije.



15 GODINA SA VAMA



HVALA NA POVERENJU

U moderno vreme neuravnotežene ishrane i smanjene fizičke aktivnosti, ukoliko brinete o svom zdravlju, suplementi predstavljaju neizostavni deo Vašeg života. Briga o porodici i bližnjima je jedna od najboljih ljudskih osobina, a njena najvažnija odlika je briga o zdravlju.

Uz veliki entuzijazam, posvećenost i ljubav prema zdravom životu, sportu i pravilnoj ishrani, sredinom 2001. godine otvorena je prva Pansport prodavnica u Novom Sadu. U toku 15 godina poslovanja koje su usledile, Pansport postaje jedan od vodećih ovlašćenih uvoznika i distributera prirodnih dodataka ishrani za sportiste i rekreativce na ovdašnjem tržištu. Širimo mrežu svojih maloprodajnih objekata, i sada ih je 24 u Srbiji (u Beogradu 6, u Novom Sadu 3, u Nišu 2, a u ostalim gradovima gde smo prisutni po jedna) i 3 u Bosni i Hercegovini (u Banja Luci, Bijeljini i Tuzli). U manjim gradovima i selima širom Srbije, Pansport snabdeva potrošače preko mreža apoteka, teretana, fitnes centara i direktnih distributera, kojih ima preko dvesto, što potrošačima sa ovih prostora omogućava da dođu do neophodnih dodataka ishrani. Pre svega tu mislimo na vitamine, minerale, biljne ekstrakte, proteine, kreatin, NO reaktore, amino kiseline, zatim, preparate koji se koriste za lakše i brže dobijanje telesne i mišićne mase, suplemente za poboljšanja opšteg zdravlja, sagorevače masti, preparate za oporavak, sportsku opremu i još mnogo toga. Kvalitet i zdravstvenu ispravnost proizvoda iz Pansportovog asortimana svojim sertifikatima potvrđuju renomirani proizvođači, ali i srpske nadležne institucije (Ministarstvo zdravlja i Farmaceutski fakultet Beograd), što pozitivno govori o Pansportovoj brizi o zdravlju potrošača suplemenata.

Pansport kompaniju čini mlad i ambiciozan tim stručnih ljudi iz oblasti fitnesa, nutricionizma, medicine, kao i sporta i suplementacije.

Kako bi održali korak s trendovima, pored sajta www.pansport.eu stručni saradnici daju sve potrebne informacije na Pansport-ovom forumu, kao i na fan stranici društvene mreže Facebook u okviru koje možete aktivno učestvovati u diskusijama, dobiti odgovore na sva pitanja i informisati se o akcijama i super ponudama. U skladu sa trendovima, Pansport ima i svoj YouTube kanal, na kojem možete pogledati sve video-izveštaje Pansporta, sa takmičenja koje organizujemo i manifestacija na kojima učestvujemo, i Instagram profil na kojem možete pratiti i zanimljivosti koje se svakodnevno dešavaju unutar kompanije i osetiti da ste deo velike Pansport porodice.



AKCIJA
1390 RSD

Stara cena: 1640 RSD

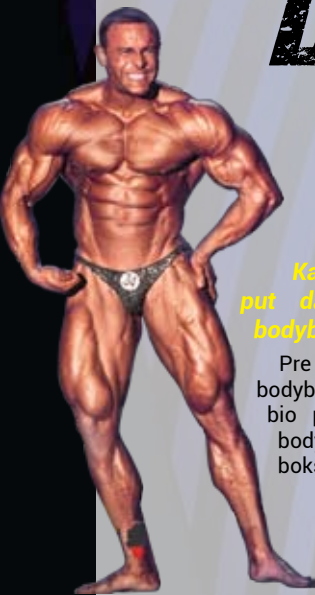
Ušteda: 250 RSD

PROTEIN IZ RIŽE

- » 80% proteina po dozi
- » Bez glutena
- » Bez laktose
- » Bez laktose
- » Ne sadrži GMO

ZVER SA JUGA NA BINI

Apsolutni balkanski šampion prošle godine, najtrofejniji „teškaš“ aktualne bodybuilding scene Srbije, Milan Savić, za Pansport bilten, govori o svom putu do najznačajnijih regionalnih odličja, ali i tabu temama ovog sporta.



Kako je tekao tvoj razvojni sportski put apsolutnog balkanskog šampiona u bodybuildingu?

Pre deset godina sam nastupio na svom prvom bodybuilding takmičenju u Novom sadu, ali to nije bio početak mog sportskog angažovanja. Pre bodybuildinga sam aktivno trenirao fudbal, kik-boks... Međutim, kada sam se u finalnom meču jednog kik-boks turnira susreo sa tadašnjim reprezentativcem i kad me je poprilično „namlatio“, shvatio sam da time ipak ne želim da se bavim. Da se vratimo na bodybuilding takmičenja... Na svom drugom takmičenju u BB gubim finale od

Svetozara Milenkovića (poznatijeg kao Toza), u kategoriji juniora preko 75kg. Nisam imao potrebnu oštrinu. Tada sam se „naljutio“ i u oktobru iste godine pobedio sam Tozu. Sledeća godina donela je prelazak u seniorsku konkurenciju i novi izazov. 2009. godine na državnom prvenstvu, nisam dobro isplanirao kilažu, „upadam“ u tešku kategoriju i gubim od Saše Stankovića, tadašnjeg velikog šampiona. Onda sam se još više naljutio i na Balkanskom prvenstvu koje je usledilo odmah posle državnog, osvajam zlatnu medalju.

Ali ne može da ide sve po planu i počinju problemi... Zdravlje prestaje da bude „na mojoj strani“ i izrasta mi fibrozno tkivo ispod desne lopatice, što je imalo za posledicu lošu inervaciju grudnog mišića. Zbog toga je usledila pauza od 3 godine. Možda ovo nekome ne zvuči dugo, ali je u ovom sportu pauza od 3 godine zaista ogromna. 2013. se vraćam na binu i pokušavam da izborim stipendiju u kategoriji Body Classic do 180cm i bivam državni, balkanski i apsolutni balkanski šampion. Međutim, ne odlazimo na Evropsko prvenstvo u Moldaviju, jer je, navodno, jedan takmičar izgubio pasoš, i tako ostajem bez stipendije. Pretprošle godine izlazim u teškoj kategoriji, prvi put imam duel sa proslavljenim Sašom Draškovićem i pobeđujem. Prošle godine dominiram na državnom i balkanskom prvenstvu u kategoriji do 100kg i postajem apsolutni balkanski šampion. Ove godine sam pokušao da odbranim titulu, ali nije mi pošlo za rukom – bugarski takmičari Bojan

Ivanov i Valentin Ignatov su bili prave „zveri“.

Svestan sam svojih slabijih mišićnih partija – listova i kvadricepsa, i na tome ću raditi.

Koliko je protekcija u srpskom bodybuilding savezu?

Mnogo. Političke protekcije su na visokom nivou, ali tu se ne završavaju. Klubske protekcije, nacionalne... Ima svakojakih, ali smatram da se bodybuilding ne razlikuje mnogo (nažalost) od ostalih sportova u Srbiji.

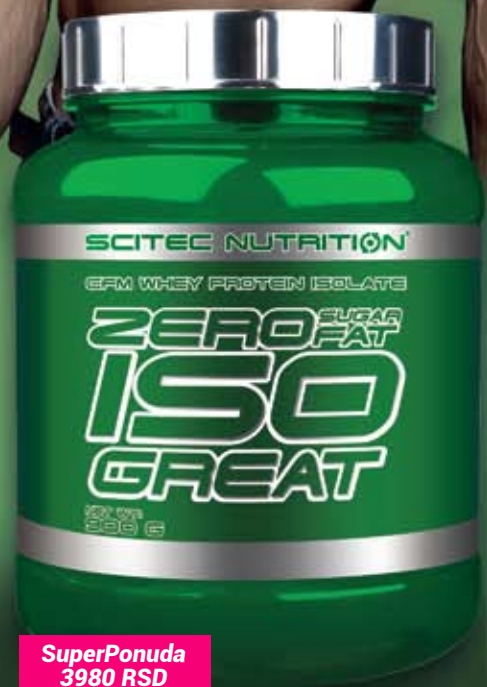
Iako ne preferiramo priču o dopingu, ipak ćemo porazgovarati i na ovu tabu temu, kako bismo srušili predrasude koje postoje. Da li je moguće osvojiti odličja u težim kategorijama u bodybuildingu bez upotrebe anaboličkih steroida (AAS)?

Nemoguće je bez toga. Moje ovogodišnje 3. mesto na Pansport balkanskom prvenstvu sija kao zlato, jer sam u back stage-u razgovarao, između ostalih, i sa bugarskim takmičarima koje sam malo pre spominjao. Ono što sam zaključio je da ću, pored jačanja zaostalih mišićnih partija, morati i da povećam doze AAS, ako planiram da budem konkurentan, jer su moje doze „mikro doze“ spram njihovih. Naravno, to nije osnov napretka, ali je neizostavan deo. Genetika je na mojoj strani i ako dovoljno radim na tome, mogu da budem u vrhu. Takođe, ogromnu ulogu u napretku igra i suplementacija – meni pogotovo BCAA i glutamin, jer se i ja, kao i svaki teškaš, bojim katabolizma.

Kada si tvoju suprugu, Sunčicu Savić, uveo u bodybuilding svet?

Kada smo počeli da se bavljamo, uslovio sam je da ćemo se bavljati ako ostavi cigare, i počne da trenira. (Milan se na glas smeje, a, pošto je Sunčica bila deo ovog intervjua, ozbiljno se usprotivila Savićevoj izjavi, pa sam pitala i Sunčicu da odgovori na ovo pitanje). „Počela sam da vežbam s njim, ali ne tako kako





SuperPonuda
3980 RSD

**IZOLAT
PROTEINA
SURUTKE**
0% MASTI
**0% UGLJENIH
HIDRATA**
**20G PROTEINA
PO PORCIJI**
BEZ LAKTOZE
**BEZ
HOLESTEROLA**

kaže, već sam posle prve trudnoće počela da treniram, da sredim liniju." - kaže Sučica Savić, vicešampionka Balkana u bikini fitness kategoriji, a Milan nastavlja: „Šalu na stranu, nisam želeo da ovoliko „zagazi“ u ovaj sport, jer sam znao kakve se sve nepravde dešavaju, pa sam se za nju plašio da neće izdržati, ali probudio se „manijak“ veći od mene i sada je sjajna.

Kako se uz strašno iscrpne dijetе, mnogo sati u teretani i ogromne troškove u fokу priprema uklapa porodica i društveni život?

Nije da nije teško, ali od presudne važnosti. radimo u našoj teretani nemamo bake i dede vrtić, ali kada popodne dede čuvaju. Isto i da se družimo, pa jer su napori i odricanja

nije ni da je strašno. Naravno, pomoć najbližih je S obzirom na to da i moja supruga, Sunčica, i ja „Sparta Gym“, a oboje smo i takmičari, da na raspolaganju, bilo bi neizvodljivo. Deca idu u imamo personalne treninge, onda ih bake i kada smo na takmičenjima. Takođe, volimo gledamo da damo sebi oduška po tom pitanju, ogromni.

Koji su ti životni planovi?

Svakim danom više klijenata u teretani, i na online savetovanju, ali i za to postoji granica – prihvaćaću poslove samo do momenta dokle mogu da postignem da taj rad bude kvalitetan. Naredne godine planiram odmor, bar do jeseni, kako bih doterao formu i nadomestio nedostatke o kojima sam govorio. Sada akcenat stavljam na rad sa Sunčicom i na planiranje njene inostrane t a k m i č a r s k e karijere.



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

POWER FITNESS

Kombinacija Westside Barbell powerlifting sistema i crossfit treninga

Postoji jedan sport koji je trenutno u velikom usponu i moglo bi se reći još većem zanosu. Sve je više ljudi koji treniraju, a sve manje onih koji znaju šta je to. CrossFit je nastao oko 2000. godine u Americi i postao fantastičan biznis pa je u skladu sa svojom svrhom i konstantno obnavljan nekim novim spravama, novim mašinama, da se došlo dotle da pored crossfit vijača, crossfit opreme, postoji čak i crossfit kafa, napici i sl. Crossfit je imao dobru zamisao, međutim komercijalni deo ovog "sporta" (s obzirom da CrossFit nije sport nego preduzeće za prodaju usluga, kako je zvanično registrovano) prevazišao je svoj sportski deo. Ja sam držao i još uvek na neki način držim crossfit treninge, takmičio sam se u ovom sportskom delu, ali ne i u komercijalnom, pa je red da se ukaže na neke dobre i neke loše stvari ovog biznis-sporta, kako bi raščlanili šta je šta.

CrossFit u sportskom smislu obuhvata dizanje tegova, gimastiku i monostrukturne vežbe. Konkretan i tačan plan priprema nemoguće je napraviti jer je u njemu spojeno 10-ak sportova, pa nije moguće napraviti plan pripreme za svaki istovremeno. Ovo vam neće priznati nijedan "trener" crossfita, ali svaki takmičar koji je odradio bar jedno takmičenje u crossfitu shvate je da treniranjem samo crossfita nemoguće napredovati i ostvariti dobre rezultate na takmičenju. Zbog toga svako od takmičara zasebno trenira olimpijsko dizanje tegova (najčešće) ili powerlifting, jer se na takmičenjima daju značajne težine, pa je nemoguće da budete među najboljima ako sami ne dižete velike težine. To sve dovodi do toga da vam je potreban plan treninga za dizanje tegova. To možete dobiti na internetu, ali takav plan će funkcionisati samo do jedne granice, jer opšti plan može da vam pomogne na početku, kasnije vam je potreban plan prilagođen vama. Druga mogućnost je da odete kod trenera dizanja tegova i u tom klubu trenirati sve što rade i ostali. Tu onda shvatite da pravilna tehnika svakog pojedinačnog sporta koji je implementiran u crossfit, u velikoj meri drugačija nego sam crossfit. I u vežbama sa tegovima, i u vežbama sa girjama, na karikama, itd... svi sportovi su na neki način oskrnavljeni sa ciljem razvoja novog "biznis-sporta". Dobra stvar crossfita je da je poraslo interesovanje za sportove snage – dizanje tegova, powerlifting, strongmen... i oni koji su shvatili da pripadaju jednom od njih, delimično ili potpuno i prelaze tamo. Jedna stvar koju nikad neću da oprostim crossfitu je nepostojanje pomoćnih vežbi. Po meni, ovo je nepremostivi nedostatak kada gledamo na crossfit. Jer šta će biti ako neko ne može da izvede običan čučanj? Po nekim crossfit pravilima, trebalo bi da radi čučnjeve dok ne ojača. Međutim, i jaki ljudi imaju problema kada rade veliku težinu, kako se to ispravlja? Lui Simons je rekao: "Ako stalno čitate istu knjigu, koliko god puta da je pročitate nećete znati više od onoga što piše u njoj." Ako nekom ne ide čučanj zato što se povija unapred, ili mu kolena idu unutra, to se neće popraviti tako što će on raditi još više čučnjeva nego tako što će raditi pomoćne vežbe kojima će ojačati slabe delove tela koje ne može da kontroliše i tako ispraviti svoje greške. Kada kod "crossfit trenera" dođe atletičar i kaže hoću da poboljšam brzinu i eksplozivnost, njemu se odmah daju olimpijska dizanja. Razlog tome je što su Amerikanci promovisali ljude koji i nisu vrhunski stručnjaci u svom sportu, pa šire poluistine koje se dalje prezentuju kao jedino moguće. Olimpijsko dizanje tegova je brzinska snaga, a ne eksplozivna. Nabačaj, trzaj, izbačaj mogu pomoći do neke granice, kao i kod svakog ko tek krene da radi nešto novo, ali pliometrija i povećanje eksplozivne snage, podrazumeva skokove, mnogo vrsta skokova. Verovatno zato i nema Rusa u crossfitu, jer ne žele da skrnave svoje sportove i svoje naučnike. Amerikanci preko 30 godina nisu osvojili medalju u dizanju tegova, a njihovi "naučnici" uče krosfiterne kako se trenira dizanje tegova i povećava eksplozivna snaga. U jednom trenutku svi takmičari i treneri crossfita su shvatili ili će shvatiti da neki plan mora da postoji, da se mišićne slabosti rešavaju pomoćnim vežbama, da se eksplozivna snaga povećava pliometrijskim vežbama, itd. Povrede nastaju kada je mišić slab, kada postoji disbalans mišića i to se ne može rešiti crossfit treningom, a s obzirom da se zarad što veće težine



zanemaruje tehnika, pitanje je vremena kada će doći do povređivanja. Toljudi mogu da shvate na vreme ili kada bude kasno, ali mnoge povrede (ne sve) se mogu izbeći ako je sportista pametan.

Iako ne govore mnogo o tome, svi najbolji crossfiteri na svetskom nivou i te kako rade pomoćne vežbe i treniraju i ono što ne spada u klasične crossfit treninge. O zloupotrebi doping sredstava neću da trošim reči.

Prvi put javno govorim ono što svi znaju, a čute, jer su opsednuti ovim "sportom", a s obzirom da ga i ja volim, rešio sam da ispravim te greške, tako da sam smislio način treniranja koji sam nazvao POWERFITNESS, koji sprovodim u klubu "Legionari" u Nišu. PowerFitness je kombinacija Westside Barbell powerlifting sistema koji se bazira na konstantnim varijacijama glavnih i pomoćnih vežbi, i crossfit treninga, kardio dela. U treningu se uvek radi jedna kompleksna vežba sa velikom težinom za gornji ili donji deo tela, po planu Westside Barbella (npr, prednji čučanj na kutiju, goodmorning, sumo mrtvo dizanje sa postolja, nabačaj, itd...), zatim jedna do dve pomoćne vežbe kojima se ispravljaju nedostaci, jačaju slabi delovi tela, kako bi se sprečile povrede i popravila tehnika na glavnoj vežbi, a naravno, cilj pomoćnih vežbi je i hipertrofija koju je nemoguće postići crossfit treninzima. Nakon pomoćnih vežbi vežbači rade tzv crossfit trening, odnosno visokointenzivni deo treninga kojom povećavaju generalnu fizičku spremnost, i u tom delu se koriste crossfit vežbe ali sa umerenim težinama, jer i dalje smatram da velike težine na takmičenjima i u treningu crossfita imaju mnogo više štete nego dobiti.

Ovako organizovan sistem treninga – powerfitness

- » konstantno će povećavati snagu (maksimalnu, brzinsku i eksplozivnu)
- » dovešće do hipertrofije mišića (naravno sa razlikom kod muškaraca i devojaka, jer je moguće prilagoditi pomoćne vežbe)
- » sprečiće sve moguće povrede usled slabosti i disbalansa mišića, tetiva i ligamenata
- » povećaće opštu fizičku spremnost
- » ubrzaće metabolizam
- » može se bez promena plana konstantno trenirati na ovaj način, jer westside sistem podrazumeva konstantne varijacije treninga
- » ovako organizovan sistem treninga nikad neće dosaditi jer je bezbroj vežbi koje se rotiraju na svakom treningu



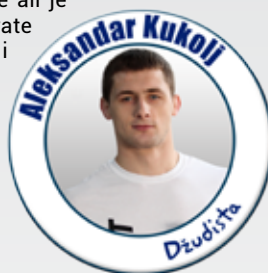
Rekreativno bavljenje borilačkim sportom



Kada se ljudima pomene trening, najčešće je prva asocijacija teretana. Ima ljudi koji vole da idu u teretanu, ima ljudi koji ne vole, probaju, pa zavole. Ima ljudi koji je vole pa im posle nekog vremena postane dosadna... Sada je teretana malo širi pojam od onog tradicionalno prihvaćenog. Verovatno su ekonomski interesi podstakli razvoj teretane u tom smeru, ali kad kažemo „idem u teretanu“ ne mislimo nužno na dizanje tegova, jer se danas u teretanama nudi mnogo različitih programa kako bi se privukao što veći broj ljudi (fitnes, pilates, joga, zumba...). Te aktivnosti ljudima itekako poboljšaju kvalitet života jer pozitivno utiču na zdravlje, izgled, oslobađaju od stresa... Međutim, postoji još jedan način za postizanje svega toga, a da nije usko vezan za teretanu u tradicionalnom smislu – borilački sportovi. Teretane su i borilačke sportove krenule da uključuju u svoje redovne programe, najčešće kroz grupne treninge. Takođe postoji i dosta specijalizovanih sala baš za treninge borilačkih sportova. Ljudi koji bi se bavili rekreativno sportom, obično se ne usuđuju da pokušaju sa nekim borilačkim, jer često imaju pogrešnu percepciju o tome šta im takav sport može pružiti. Rekreativno bavljenje borilačkim sportom ima mnogo

dobrih strana i ja ga uvek preporučujem. Najčešće se vežba u grupama i brzo se stvori lepa, radna atmosfera. U grupama najčešće ima ljudi različitih fizičkih mogućnosti, početnici brzo hvataju korak učeći od iskusnijih, a onda i iskusniji napreduju zajedno sa grupom.

Mislim da nema boljeg podsticaja za čoveka da probije svoje limite od doze zdrave sujete koja proradi u trenucima borbe, kada pokušavate da uradite protivniku nešto što ne dozvoljavate da on uradi vama. Potrošnja kalorija je ogromna, a osećaj nakon treninga neprocenljiv. Ništa nije teže od „živog tereta“. Imate živog protivnika pa ne zavisi sve od vas, opterećenje je neujednačeno, često naglo menja pravac i smer delovanja. Kada vežbate na taj način ne podstičete samo jedan segment već se od vas zahteva da budete i brzi i snažni, i čvrsti i gipki, i izdržljivi i spretni, i sve to u isto vreme. Napredujete u svim parametrima fizičke pripremljenosti. Napredujete i što se izgleda tiče. U trenucima kada se maksimalno trudite da pobedite protivnika, iz svog tela izvlačite fizičke maksimume ali je mnogo bitan i psihološki izazov gde pri velikim naporima brzo morate povlačiti prave podeze. Borilačke veštine su jako kompleksne, i profesionalci uvek uče nešto novo dok je rekreativcima prostor za napredak neiscrpan zbog čega je teško da bavljenje nekom borilačkom veštinom može postati dosadno. Borilačke veštine će vas unaprediti kao i sportistu, ali i kao čoveka. Ostavite predrasude po strani i probajte, nećete se pokajati.



SCITEC NUTRITION



**Novo u Ponudi
3990 RSD**

NOVI UKUSI

**ZA BRŽU
IZGRADNJU
MIŠIĆNE MASE**

**SPREČAVA
RAZGRADNJU
MIŠIĆA**

PREPORUČENO

ZADOVOLJAVAJA POTREBE NAJZAHTEVNIJIH -

inkospor

Nakon prekusne XXL proteinske čokoladice i sjajne proteinske mešavine Active Pro 80, u Pansport su stigli novi proizvodi iz nemačke firme Inkospor, jednog od vodećih brendova na polju sportske suplementacije u Evropi. Visok kvalitet, najkvalitetnije sirovine i sjajni ukusi njihovih proizvoda izdvajaju ovog proizvođača suplemenata. Od sada u Pansportu proširen asortiman Inkospor-a koji će pomoći vašem telu da izgradi mišiće, da se brže oporavi i da sjajno izgleda. Varijante koje ćete moći da koristite u svakom trenutku, u vidu čokoladica, napitaka i sličnih jednostavnih rešenja, pogotovo za one koji nemaju mnogo vremena tokom dana, a ne odriču se svog treninga i zdravog života.



Novo u Ponudi
1690 RSD

Naravno, po meni osnovni suplement koji se preporučuje i početnicima i profesionalcima je protein. Protein je osnovna gradivna materija vaših mišića i jako je bitno da ga unesete odmah nakon treninga (u prvih 30-60min), kako bi se vaše telo brže oporavilo, a mišići bili pravilno nahranjeni. Zbog toga je stigao - **ACTIVE PRO 80®** - četvorokomponentni 80% protein, bez šećera, masti i glutena, sa dodatkom vitamina i minerala. Sa 4,65g BCAA po dozi, odlično je rešenje nakon teških treninga. Odmah po završetku treninga jednu dozu ovog proteina -

25g, razmutite u 250ml vode i popijte. Uz protein možete kombinovati unos voća, kako bi se obnovili depoi glikogena nakon teških treninga.

Niste dovoljno motivisani za trening, opada vam koncentracija tokom treninga...? Sada je stigla dodatna pomoć - **X-TREME RED VOLTAGE DRINK** - napitak za pre i tokom treninga. Sadrži guaranu i 100mg kofeina po dozi, tako da utiče na stimulaciju CNS čime će povećati budnost i koncentracija kod vežbača. Kofein i guarana podižu vaše performanse, tako da ćete imati više energije i bolje odraditi vaš trening.



Novo u Ponudi
160 RSD



Novo u Ponudi
100 RSD

Za brzu nadoknadu glikogena i proteina nakon treninga jedno od rešenja vam može biti čokoladica **ACTIVE FITNESS**, sa 28% proteina i 7 vitamina. Iscrpljujućim treninzima troše se rezerve šećera, pa je za oporavak jako bitno da se oni nadoknade odmah nakon fizičkog napora. Ukoliko žurite ili želite da to učinite na jednostavan način i da uživajte u tome, ova čokoladica je rešenje za vas.

Ne odgovara vam da nosite šejker i protein sa sobom? Postoji jednostavno rešenje za to. **X-TREME PROTEIN GIANT** čokoladica od 65gr, sa 60% proteina, 9 vitamina i bez prostih šećera. Sjajan ukus (karamela ili crna čokolada) sa čokoladnim punjenjem, idealna je stvar čak i za zamenu obroka, odnosno u situaciji kada želite da povećate unos kvalitetnih kalorija.



Novo u Ponudi
190 RSD

Naravno, 39gr proteina i odlično rešenje i za kako bi se mišići mogli naći. Druga **LOW SUGAR** koja od 2gr šećera po a 40% proteina.

Takođe sjajni ukusi kojima nećete doleteti.

Proteinske čokoladice su idealno rešenje kada su u pitanju takmičenja koja traju tokom celog dana. Ja lično ih koristim između disciplina u powerliftingu. Powerlifting triatlon traje oko 3h, i jako je bitno da ne ostanem bez energije ili da osetim glad u trenutku kada je disciplina krenula. Čokoladice su idealno rešenje za ovakve situacije iz još jednog razloga. Vrlo često se na dan takmičenja oseća trema, nervoza i teško je da se ima normalan obrok, osim toga što je nekada i vremenski nemoguće, pa se zbog toga jednostavan i ukusan obrok kao ove čokoladice ne sme propustiti.



Novo u Ponudi
160 RSD

U slučaju da se bavite dužom fizičkom aktivnošću, vašem telu će biti potreban unos energije tokom rada. Sada imamo novo rešenje iz Inkospor kompanije: **X-TREME ENERGY GEL ICETEA**. Kompleks ugljenih hidrata, bez masti, a sa vitaminom B1 i NaCl. Praktično pakovanje ovog gela omogućiti će vam da ga ponesete sa sobom i iskoristite tokom duge aktivnosti, kako vaša produktivnost ne bi opala tokom vremena. Takođe, sadrži i kofein, tako da će osim priliva energije vaše telo biti koncentrisanije na zadatke koje pred njim stavite. Preporučena upotreba je jedna kesica gela sa 250ml vode (možete razmutiti). Ovakva rešenja su posebno pogodna za maratonce i triatlonce tokom trke, ali naravno i kao brza nadoknada glikogena npr. nakon crossfit discipline na takmičenju, kada vam je potreban lako svarljiv ugljeni hidrat u najkraćem roku, a da ne opteretite takmičara kojeg očekuje naredna disciplina u narednih sat vremena.



Novo u Ponudi
120 RSD

Mnogi vežbači odlaze u teretanu kako bi smršali. Osim posebnih suplemenata koji se piju pre treninga, imate mogućnost da koristite napitak koji u sebi sadrži sagorevače masti, koji će vam dati dodatni izvor energije kako bi vaš trening bio bolji. **X-TREME L CARNITINE DRINK** - 1000mg kvalitetnog carnitine carnipure po boci (500ml), bez masti i sa minimalno kalorija, idealan za one koji žele da energiju dobiju iz masti. Najbolje ga je koristiti u dugim aktivnostima, tokom treninga, kako bi se bolje koristila energija iz masti, a naravno i za optimalnu hidrataciju tokom fizičke aktivnosti.

Pansport misli na vas, i sada vam je ponudio vrlo jednostavna rešenja, kako bi učinio vaš trening boljim, a vaše obaveze manjim. Trenirajte pametno, koristite suplemente kako bi se bolje oporavili i brže ostvarili svoje ciljeve i naravno, uživajte u treningu i životu



Novo u Ponudi
190 RSD



Milan Grozdanović
Powerlifting

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

IZ PANSPORT-A

isostar® POWER TABS ZA OPTIMALNU HIDRATACIJU



Voda ima važnu ulogu u organizmu i bez nje čovek može da ostane u životu najduže 48-72 sata, zavisno od toga kakvo je stanje prethodilo žeđi. Voda se neprekidno gubi putem tzv. neprimetnog isparavanja kroz izdahnuti vazduh koji je zasićen vodenom parom. Telesna tečnost gubi se kroz kožu, putem mokraćne i stolice, kod fiziološkog hlađenja tela, kao i kod znojenja tela. Gubitak telesne tečnosti za vreme fizičke aktivnosti putem znojenja može da iznosi čak 5 litara, što je za oko 50 puta više nego u stanju mirovanja, a izdahnutim vazduhom se gubi tri puta više vode nego u miru. Sva izgubljena voda se nadoknađuje u onoj količini u kojoj je izgubljena. To je zakon za sportiste bez kojeg je nemoguće postići vrhunske rezultate. Vodu u organizmu treba štedeti zbog toga što 2,7g vezuju 1g glikogena (energetskog mišićnog pokretača), a njena nadoknada je u stvari princip pravilnog uzimanja vode, a to je: pije se pre, za vreme i nakon fizičkog opterećenja. Sportista telesne mase od 75kg ima 45 l vode u telu. Ravnoteža vode tesno je povezana sa termoregulacijom, a centri se nalaze u hipotalamusu. Glavni potrošači vode su: pluća, koža, bubrezi i creva. Sportisti imaju manje vode u sebi i zato postoji potreba za njenim unošenjem. Voda čini 75 - 80% mišićne mase. To je veoma značajno sa aspekta opterećenja metabolizma, procesa dehidracije i rehidracije i procesa termoregulacije. U procesu obavljanja rada mišić poseduje sposobnost da transferiše hemijsku energiju u mehaničku sa stepenom iskorišćenja 25 - 30%, dok se ostatak energije pretvara u toplotnu koju organizam, odnosno mišićno tkivo, mora da eliminiše da bi se postigla toliko značajna homeotermna ravnoteža od 36 - 37°C. Unos tečnosti kod sportista vezuje se za adekvatno uzimanje napitaka pre, za vreme i posle treninga/takmičenja. Postoje četiri faze uzimanja tečnosti - prehidracija, hidracija, dehidracija i rehidracija. U ovom tekstu ćemo se detaljnije baviti hidratacijom. Voda treba da se pije pre, za vreme i nakon fizičkog opterećenja, znači, tečnost treba da se unosi gotovo neprekidno, kontinuirano. Ako se pre treninga ili takmičenja ne obezbedi dovoljna hidratisanost tela, deficit se u suštini više ne može nadoknaditi pijenjem vode za vreme treninga, ili takmičenja. Suština je da u fizičke napore organizam treba da bude potpuno hidratisan.

Power tabs je preparat koji obezbeđuje optimalnu hidrataciju organizma i pogodan je za kratke i intenzivne trtninge. On ne stvara zeludačnu kiselinu i osvežavajućeg je ukusa narandže. Zahvaljujući specifičnom balansu ugljenih hidrata i minerala su posebno korisne ukoliko preferirate kratke i intenzivne treninge. Zbog svoje izotonične formule ovo piće obezbeđuje optimalnu hidrataciju organizma. Takođe je bogat antioksidantima - vitaminima C i E koji su nepohodni za borbu protiv slobodnih radikala koji se proizvode tokom treninga, kao i vitaminima b1, b2, b6. Istovremeno mu je energetska vrednost veoma mala - ima samo 87 kcal po porciji.

Preporučena upotreba Power tabsa je da jednu dozu (2 tablete) rastvorite u 500 ml vode i piti tokom treninga.

AKCIJA
200 RSD
Stara cena: 420 RSD
Ušteda: 220 RSD



GELOVI ZA POVEĆANJE ENERGIJE - BioTechUSA™

Popularni Energy gelovi dizajnirani su za povećanje izdržljivosti sportista i ljudi koji se bave različitim fizičkim aktivnostima. Nedostatak energije je u svim sportovima je veliki problem, deponovanje energije i režimi ishrane su glavne stavke u akumulaciji iste, ali ponekad nam je potrebno „dodatno ubrzanje“ za kompletiranje zadatih ciljeva. Među raznim energetskim proizvodima na tržištu treba pronaći odgovarajući, a između 2 nova Energy gel i Energy gel pro sigurno ćete naći pravi.

Napravljeni su tako da veoma brzo i efikasno obnavlja utrošenu energiju tokom napornog treninga. U tome vam pomažu osnovni sastojci, a to su makronutrijenti složenog sastava, triCARB i MCT (trigliceridi srednjeg lanca). TriCARB koristi tri komponente matrice ugljenih hidrata, dok se MCT sastoji od masnih kiselina, koje su dosta kompleksnije od ugljenih hidrata. Masti i ugljeni hidrati jesu glavni izvori energije bez kojih ne bih imali optimalnu bazu za uspešan trening. Ovo je primaran aspekt kada su u pitanju sportovi izdržljivosti poput borilačkih veština, maratona, cross fit, street workout takmičenja. Nemoguće je trenirati i takmičiti se na ozbiljnom nivou bez adekvatnog energetskog depoa koji omogućava i obezbeđuje telu i umu potrebnu energiju. Prilikom takvih treninga dolazi do pojačanog znojenja čime se gube minerali i vitamini. Pro varijanta Biotech Energy gel-a obogaćena je i L-karnitinom, taurinom i dodatnim vitaminima i mineralima.



Novo u Ponudi
130 RSD

Novo u Ponudi
150 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 mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PREPORUČENO

ZGLOBOVI NAS NOSE - DA LI MOGU SAMI?

Suplementi koji nisu toliko popularni među vežbačima, a za kojima i te kako ima potrebe su suplementi za zaštitu zglobova. Kada raspoložu sa određenom količinom novca većina vežbača će se pre opredeliti za kupovinu kreatina ili sličnih proizvoda koji su u cenovnom rangu sa ovom vrstom suplemenata jer će od kreatina imati odmah „vidljive“ rezultate, a na primer od glukozamina ne. Ne mogu reći da i ja ponekad ne razmišljam na sličan način, ali šta onda kada se desi povreda? Sav uloženi trud, napredak od treninga i benefiti koje ste imali od korišćenja kreatina će nestati jer ćete morati da pravite pauzu. Kao što sam već napisao i ja sam razmišljao kao većina vas kada je sve bilo u redu i kada nije bilo nikakvih problema. Ali onda sam se povredio i bilo mi je krivo što nisam na vreme vodio računa o svojim zglobovima i tetivama. Uvek morate razmišljati unapred i praviti dugoročne planove jer je izgradnja mišića težak, dugotrajan proces i upravo se tu ogleda važnost suplemenata za zaštitu zglobova i tetiva. U mom slučaju ne tako skupe suplemente za podršku zglobovima i tetivama koji bi me sačuvali od povreda i omogućili da treniram konstantno i kvalitetno često su zamenjivale povrede, skupi lekovi i terapije, a takođe i pauze od treninga. Kasnije sam došao do glukozamina kako bi mi pomogao i ubrzao process oporavka od takvih povreda. Naravno glavna prevencija od povreda je pravilno izvođenje vežbi i adekvatno doziranje opterećenja tokom treninga ali i tada su naši zglobovi izloženi velikom naporu. Usled napornih treninga kada se zglobovi „najviše“ troše, dodatno unošenje glukozamina je najbolja preventiva od povreda. Glukozamin se brzo resorbuje da bi regenerisao hrskavicu, ojačao kosti, ligamente, tetive i čauru zgloba i zato ga treba redovno koristiti. Složićete se sa mnom da je za vrhunske rezultate potrebno dosta vremena i da su najbolji sportisti oni koji dugo traju, kako bi i vi došli do željenih rezultata potrebno je da i vi dugo istajete u svom treningu. Takođe uzmite u obzir to da neke od povreda osim toga što će vas odvojiti od teretane mogu vam ometati i najjednostavnije svakodnevne životne aktivnosti. Ono sa čim se najčešće srećem u svom poslu je ne tako mali broj početnika koji se nisu povredili u teretani već su došli sa bolnim kolenima i laktovima. Njima je takođe neophodna suplementacija glukozaminom jer on otklanja bolove i ukočenost pa samim tim povećava i pokretljivost zglobova. Ono što vam ja mogu preporučiti je Natrol-ov proizvod „NAT MSM&Glukozamin“. Pored glukozamina postoji još jedna supstanca koja je sastavni deo ovog suplementa i koja je takođe odgovorna za stanje zglobova i tetiva, kao i zaštitu i obnovu zglobnog tkiva, a to je MSM (metil-sulfonil-metan). MSM ima važnu ulogu u sintezi proteina vezivnog tkiva – kolagena i povećava ugradnju glukozamina sa kojim u sinergiji vodi ka zalečenju ranijih trauma i ima preventivnu ulogu protiv povreda. Kombinovanjem ova dva sastojka Natrol nam je ponudio veoma kvalitetan proizvod po povoljnoj ceni. Pored vežbača koji žele da se sačuvaju od povreda ili da potpomognu oporavak već nastalih povreda ovaj proizvod bih preporučio svima onima koji imaju bolne i otečene zglobove ne vezano za to da li treniraju ili ne. Starenjem se smanjuje sposobnost organizma da proizvodi dovoljne količine glukozamina što za posledicu ima oštećenje hrskavice zglobova i smanjuje njihovu pokretljivost. Mislite na zdravlje svojih zglobova i tetiva dok je vreme, kada se povredite tada će biti kasno i biće potrebno mnogo više uloženo vreme i novca da to stanje popravite.



SuperPonuda
1990 RSD



Dušan Miletić
Powerlifting i benchpress tačnik

MALINE - OD OMILJENOG VOĆA DO SAGOREVANJA MASTI



SuperPonuda
2490 RSD

Ako ste u potrazi za najzdravijim načinom održavanja vitke linije bez stimulanasa, onda su ketoni maline proizvođača AAEXF pravo rešenje za vas.

Kao što i ime govori, ketoni maline dobijeni su iz voća, zapravo iz samog dela maline koja je odgovorna za njen miris. U prilog tome, ketoni maline sadrže supstancu koja je veoma slična sinefrinu. Sinefrin je, kao što je opšte poznato, odličan sagorevač masti koji ubrzava metabolizam, smanjuje apetit i povećava energiju. Kada se ove tri stavke iskombinuju rezultat je smanjenje telesnih masti – naravno uz zdravu ishranu i redovnu fizičku aktivnost. S obzirom na to da se ketoni maline slično ponašaju kao sinefrin jasno je da će vam biti odličan saborac na putu do vitke linije.

Maline sadrže mnoge bioaktivne supstance koje su veoma dobre za opšte zdravlje organizma, dok su njihovi ketoni idealni u borbi protiv suvišnih kilograma.

Kako nam je kvalitet na prvom mestu, u proizvodnji ovog suplementa koriste se isključivo ketoni maline dobijeni iz najkvalitetnijeg izvora Razberi-K®. kada vidite ovakav logo na pakovanju, onda budite sigurni da koristite najbolji proizvod.

Preporučena upotreba: Uzeti jednu kapsulu uz obrok 1-2 puta dnevno



Branka Patić-Macan
Urednik

Prolab Beta Alanin Powder

poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

Ovaj proizvod ima za cilj prvenstveno da produži i poboljša trening visokog inteziteta. Ovakvi treninzi iziskuju velike napore, a upotrebom ove amino kiseline bolovi u mišićima, za vreme ili posle treninga, kao i između serija na treninzima, mogu biti znatno umanjeni.

Preporučena upotreba: jednu dozu (1.6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napotkom. Konzumirati dva puta dnevno.

Pakovanje: 192 g

SuperPonuda
2790 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.

IZ PANSPORT-A

SCITEC
NUTRITION™

Shakeri i bidoni iz pansport ponude



PAN Shaker neon 700ml
Cena: 230 RSD

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

BioTech Shaker neon 700ml
Cena: 270 RSD

Shaker Wave
Cena: 590 RSD

Shaker Nutrabolics
Cena: 430 RSD

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

Moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju

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

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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

SuperPonuda
1860 RSD

SuperPonuda
2640 RSD



SuperPonuda
2480 RSD

SuperPonuda
490 RSD



Scitec Nutrition Mega Kre-alkalyn

Pufisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

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

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

Pakovanje: 15 kapsula

Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

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

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



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

AKCIJA
1390 RSD
Stara cena: 1790 RSD
Ušteda: 400 RSD

Twinlab Super Gainers Fuel + Shaker

Odljučna mešavina proteina i ugljenih hidrata za lakše dobijanje mišićne mase

Super gainers fuel po porciji ima 1350 kalorija koje doprinose lakšem dobijanju telesne mase. U svom sastavu ima 50 g proteina iz jaja, mleka i surutke, a obogaćen je mešavinom ugljenih hidrata, zdravim mastima koje pomažu u povećanju energije, kao i enzimima za varenje. Bogatog je i kremastog ukusa, čak i kada se priprema s vodom.

Preporučena upotreba: sadržaj 2 dozirne merice (350 g) u blenderu ili šejkeru pomešati sa 7 dl hladne vode

Pakovanje: 5,4 kg

AKCIJA
6440 RSD
Stara cena: 6990 RSD
Ušteda: 550 RSD



9 ESENCIJALNIH
AMINO KISELINA

OBOGAĆEN
TAURINOM I
GLUTAMINOM

SPREČAVA
KATABOLIZAM

ČISTIJA MIŠIĆNA
MASA

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

UTICAJ ISHRANE NA KISELOST ORGANIZMA

Ovo nije još jedan od članaka o "alkalnim dijetama", načinima za praćenje kiselosti tela, pominjanju značaja sode-bikarbone (apotekarske čistoće, bez primesa aluminijuma), već je u prvom planu suština priče o „fenomenu kiselosti organizma“.

Sve je počelo sa Otom Hajnrihom Varburgom (Otto Heinrich Warburg). Oto Varburg je rođen 8. oktobra 1883. godine u Frajburgu (Nemačka). Ovaj genijani lekar, biohemičar, fiziolog, je 1931. godine dobio Nobelovu nagradu za fiziologiju i medicinu za istraživanja na polju ćelijskog disanja. Ono po čemu će Varburg ostati poznat je čuvena hipoteza o nastanku karcinoma, po kojoj se pokretačem (ili pak posledicom) malignog procesa (tumorigeneza) smatra poremećaj ćelijskog disanja uzrokovan promena na mitohondrijama - ćelijskim organelama koje učestvuju u proizvodnji energije u prisustvu kiseonika (ćelijsko disanje). Suštinu ovog procesa čini spoznaja da ćelije karcinoma isključivo u procesu "fermentacije šećera" (glikoliza), čak i u prisustvu dovoljne količine kiseonika, dolaze do energije (ATP - osnovna energetska moneta našeg tela) - tzv. Varburgov efekat. Dakle, ćelije karcinoma teže anaerobnom metabolizmu (bez kiseonika), u kojem nastaju kiseli metabolički produkti - laktat / piruvat... Zdrave ćelije teže aerobnom metabolizmu, tj. "oksidativnoj razgradnji" dobijenog piruvata, gde ključnu ulogu u procesu imaju već pomenute ćelijske organele - mitohondrije. Mnogo je teorija nastanka karcinoma, ali ono što je sigurno je da se u osnovi ovog procesa maligne transformacije, nalaze mutacije gena ili promene ispoljavanja pojedinih gena, koje posledično dovode do nekontrolisane deobe ćelija, "tumorskog rasta". Te promene gena - mutacije i promene njihovog ispoljavanja (ekspresije) rezultiraju i promenama na nivou ćelijskog disanja, na nivou samih mitohondrija. Dakle, kako je to sam Varburg govorio: "glavni uzrok raka je zamena korišćenja kiseonika u ćelijskom disanju normalnih ćelija sa fermentacijom šećera"...

Neki od lekova nove generacije u tretmanu raznih oblika karcinoma imaju za cilj aktivaciju mitohondrija i normalnog ćelijskog disanja. Smatra se da se "aktivacijom" mitohondrija zapravo utiče na aktivaciju samoubilačkog mehanizma "promenjenih ćelija" - apoptoza (programirana ćelijska smrt malignih ćelija)... Možda je to i jedan od razloga "supresije mitohondrija" u malignim ćelijama?! Sa druge strane ima i onih koji tvrde da globalna kiselost organizma uzrokuje pomenute promene u ispoljavaju pojedinih gena i posledičnu "malignu kaskadu". "Ćelije kancera su ćelije adaptirane na kiselost, kao i nedostatak kiseonika. Mnogo je teorija čija je istinitost "verovatna", ali istina nam u svoj svojoj veličini i dalje izmiče.

SAVETI

Da, jedite dovoljno svežeg voća i povrća, odbacite industrijski prerađenu hranu, redovno vežbajte, krećite se, odbacite svoj sedanteran stil života. Dakle, smanjite pogubnu kiselost tela (koliko je to realno moguće), dajte svojim ćelijama dovoljno kiseonika čuvajući vaš kardio-vaskularni sistem (zdravom ishranom i redovnim treningom), a manje se opterećujte detaljima - pH test tračicama za urin i pljuvačku, neumerenom konzumacijom sode bikarbone... Ma kako se mi trudili, nećemo živeti večno, ali živimo život ispunjen smislom - bio to učinak na sportskom terenu, poslu, u porodici...



**Novo u Ponudi
150 RSD**

- » 0 ugljenih hidrata
- » sa beta-alaninom za više snage i izdržljivosti
- » sa L-karnitinom za više energije

KAKO DA POVEĆATE MIŠIĆE?

Skeletni mišići (mišići koje vežbamo) su sastavljeni od proteina - aminokiselina dugog lanca, koje su vezane jedna za drugu takvom strukturom koja formira tkivo skeletnog mišića. Proteini su zapravo deo mišićnog tkiva koji proizvodi silu, i to su identični proteini koje uzimate iz ishrane. Postoje dva procesa koji najviše utiču na masu jednog mišića - sinteza i razlaganje proteina.

a) Sinteza proteina je proves u kome se aminokiseline vezuju jedna za drugu - što rezultuje rastom mišića.

b) Razlaganje proteina je suprotni proces u kome određeni enzimi otkidaju aminokiseline iz već postojećeg mišićnog tkiva pod uticajem hormona.

Sposobnost razlaganja i obnavljanja tkiva je važna za funkcionisanje celog organizma, jer ovi procesi omogućavaju telu da se adaptira na različite uslove. Šta se dešava sa mišićnom masom zavisi od ravnoteže ova dva procesa:

- » Sinteza proteina je veća od razlaganja proteina mišićna masa se povećava
- » Sinteza proteina je jednaka razlaganju proteina mišićna masa ostaje ista
- » Sinteza proteina je manja od razlaganja proteina mišićna masa se smanjuje

Ako želite da povećate mišićnu masu, vaše telo mora da sintetiše proteine više nego što ih razlaže. Postoje tri načina na koji ovo možete postići:

1. Povećati sintezu proteina
2. Smanjiti razlaganje proteina
3. Uticati na oba procesa

Naravno, u trećem slučaju se postiže najveći efekat. Trening u isto vreme stimuliše i sintezu proteina i njihovo razlaganje.

Ishrana nakon treninga.

Kako su proteini i ugljeni hidrati povezani sa procesima sinteze i razgradnje proteina?

- » Proteini iz hrane stimulišu sintezu proteina ali nemaju uticaja na razlaganje proteina
- » Unos ugljenih hidrata stimuliše lučenje insulina što sprečava razlaganje proteina i nema uticaja na njihovu sintezu

Ako odradite trening i ne pojedete ništa posle treninga, a ništa niste jeli ni pre treninga razlaganje će biti veće nego sinteza proteina u mišićima. To je nešto što bi se trebalo izbegavati. Ali, ovo se samo odnosi na to ako ste trenirali ujutru i niste ništa jeli pre ni posle.

Ako trenirate i imate obrok nakon treninga, proteini su bolja opcija nego hidrati, jer će proteini pružiti neophodni materijal za izgradnju mišićnog tkiva dok će hidrati samo smanjiti

razlaganje proteina. Velika je greška razmišljanje - nakon treninga treba samo protein, jer hidrati ne sprečavaju proteinsku sintezu (izgradnju mišića), ali oni takođe sprečavaju razgradnju proteina u vašim mišićima (čuvaju mišiće!!!). Važnije je imati više sinteze proteina nego njihovog razlaganja, ali ćete imati najbolji efekat ukoliko kombinujete i ugljenje hidrate i proteine u obroku nakon treninga.

Protein je najodgovorniji!

Ukrtko - ništa nije važnije od unosa proteina! On predstavlja temelj za rast mišića, obezbeđujući amino kiseline koje telo koristi za popravku i rast mišića. Potreban je unos od 2g po kilogramu telesne mase dnevno. Ukoliko primećujete slab oporavak od treninga i nedovoljni prirast mišića možete pojačati na 3g /kg telesne mase unos proteina.

Uzimajte ugljene hidrate za napredak

Da i ste imali maksimalni rast - trebaju vam ugljeni hidrati! Oni obezbeđuju organizmu glukozu, koja je momentalno gorivo za mišiće. Višak glukoze se koristi kao mišićni glikogen, skladištena komponenta energije koja utiče na oporavak i snagu. Takođe, hidrati povećavaju nivoe insulina, hormona koji skladišti amino kiseine u mišićno tkivo.

Jedite češće obroke

Podelite obroke i proteinske šejkove u intervale od 2 - 3 sata, tako da jedete barem 6 puta dnevno. Ovo obezbeđuje stalno prisustvo gradivnih materija za mišiće u cirkulaciji (mogući stalni rast mišića).

Obroci pre treninga čuvaju mišiće

Obrok pre treninga pomaže povećanju nivoa insulina, koji čuva mišiće od razgradnje kao posledica jakog treninga. Pojačanje insulina, u kombinaciji sa dosta amino kiselinama, će sprečiti efekat razgradnje.

Šejk protiv razgradnje mišića tokom treninga

Šejk sastavljen od oko 20g whey proteina (ili BCAA, glutamin) i 20 - 40g brzo absorbirajućih ugljenih hidrata, kao što je maltodekstrin - korišćen za vreme treninga, može da spreči gubitak mišića i napravi antikataboličko okruženje (glukoza i amino kiseline koriste tokom treninga).

Proteinski šejk posle treninga

30 minuta posle treninga, napravite šejk sastavljen od 40 - 60g lako svarljivog whey proteina sa ugljeno hidratnim napitkom ili drugim brzim hidratima (40 - 100g ugljenih hidrata). Posle treninga mišići su gladni i koriste ugljene hidrate i protein da krenu sa procesima rasta. Ova brza kombinacija takođe inhibiše proizvodnju kortizola (hormon koji uništava mišićnu masu, i koji se pojačano luči tokom treninga).



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

DYMATIZE
BUILDING BETTER BODIES™



AKCIJA
2490 RSD
Stara cena: 3990 RSD
Ušteda: 1500 RSD

**POVEĆANJE MIŠIĆNIH
PERFORMANSI I NIVOA
ENERGIJE**

**POVEĆANA IZDRŽLJIVOST
I FOKUS NA TRENINGU**

**INSTANT RASTVORLJIVE
BCAA AMINO KISELINE**

**KONCENTROVANI N.O.
REAKTOR**

PANSport
www.pansport.eu

Direktan uvoz i distribucija
Tel./fax 021-820-555 | 062/111-0-999
info@pansport.eu

JEDINI ISPRAVAN ODGOVOR

O najvećoj istini koja se odnosi na uspeh se ne razgovara često. Jeste li spremni da je čujete? Sigurni ste? Možda vam se neće dopasti. Zapravo, siguran sam da neće – ni meni se baš ne dopada. Ne znam za bilo koga ko napreduje i ostvaruje uspeh kome se ona sviđa. Bez obzira na to, radi se o stvarnoj, temeljnoj, neizbežnoj činjenici: 95% onoga što je potrebno za ostvarivanje uspeha jednostavno nije prijatno.

Znam da čitate i slušate fantastične priče o uspehu, i mislite: "Voleo/la bih da sam kao Novak Đoković, kao Ivana Španović, Fil Hit, Bil Gejts, Ričard Brenson", ili bilo ko kome zavidite. Ali, zapravo, kad biste znali sve, verovatno ne biste to u potpunosti voleli. Jer nemate ni približnu predstavu o bolu, patnji i prostoj, izluđujućoj jednoličnosti kroz koju su svi oni prošli – i prolaze – kako bi postali ono što jesu. Samo 5% je zaista fantastično. Novak, Ivana, Fil na pobjedničkom postolju, Bil Gejts ili Ričard Brenson na simpozijumu, čuveni muzičar pred desetinama hiljada obožavalaca. Ono što ne vidite je gotovo apsolutna monotonija onoga što prethodi takvim trenucima. Ne govorim o dramatičnim neuspesima i poteškoćama sa kojima se takve osobe suočavaju, koje trpe i koje na kraju prevladavaju kako bi bile tu gde jesu, već o nečemu mnogo dubljem. Reč je o neprekidnoj monotoniji neuzbudljivog rada koji se ponavlja iz dana u dan. To je sve ono vreme kada su kamere isključene. Govorim o fantastično, ekstremno tupom, jednoličnom radu koji se isporučuje dan za danom, iz nedelje u nedelju, meseca u mesec, godinu za godinom. I upravo tu je ključ – to je mesto na kome leži linija koja razdvaja uspešne od neuspešnih.

Ako ste oduvek želeli da znate šta razdvaja one koji postižu rezultate od svih ostalih, evo odgovora: oni ulažu rad i trud kroz tupe, iscrpljujuće, dosadne, monotone i neinspirativne periode mnogo više i mnogo duže od vas. Kad se vama ne vežba, oni vežbaju. Kad odlučite da isključite računar za taj dan, oni nastavljaju da rade. Vi obavite deset poziva, izvedete deset serija koje ste sebi zacrtali za danas – oni nastavljaju: jedanaest, dvanaest, i dalje. Reč je o časovima vežbanja koje ne vidite – to su one prave hiljade zidova u koje neko udara a koje nisu snimljene. Reč je o stotinama svirki u malim klubovima bez novčane naknade. Hiljadama poziva i razgovora koje nisu rezultovale prodajom. Godinama igranja pod suncem u nižerazrednim klubovima, sastanaka na kojima se gotovo niko ne pojavljuje, neuspešnog izvođenja pokreta samo da bi se ponovo pokušalo. Reč je o zbiru svih tih trenutaka kroz koje su, uprkos dosadi, jednoličnosti i nezanimljivosti, oni nastavljali da istrajavaju. Proslavljeni odbojkaš Vladimir Grbić je u nedavnom intervjuu, na pitanje o svom fantastičnom, ključnom poenu na Olimpijskim igrama u Sidneju, odgovorio: "To nije jedan poen! To je milion poena pre njega. To je način razmišljanja, posvećenosti i svi oni treninzi koji su vodili ka njemu." Znam da vam se ovakav odgovor ne sviđa, ali upravo to je ODGOVOR. Kad se vi umorite, oni i dalje rade. Vi izgubite motivaciju, oni i dalje rade. Kad ste dali "najbolje od sebe" – oni nastavljaju da rade dalje.

Dakle, ako želite da se uspnete na nivo onih koji ostvaruju rezultate, morate naučiti da savladavate sve ono neophodno svakodnevno, obično, jednolično i dosadno. Budite spremni za te monotone, tupe momente, jer baš zahvaljujući njima ćete i ostvariti napredak – upravo se u običnom i neinspirativnom događaju pomeranje napred. To su trenuci u kojima su izgovori sasvim verovatni i izgledni – na kraju krajeva, "niko ne gleda", "vreme je loše", "vikend je", "kasno je", imali ste "napornu nedelju", ili bilo šta što zadovoljava vašu psihološku potrebu da se odmaknete od žrvnja koji treba da neprestano melje. Ali ako ne naučite da odgurnete te misli u stranu i nastavite da meljete, nema ništa od uspeha. Ako želite – ne interesuje me što kažete da želite, važno je da pokazujete da zaista želite – da uspete u nečemu, nema okolnog puta. Morate da radite. Morate da radite više nego do sada, više od konkurencije. Svakako da morate biti sve pametniji i analizirati ono što činite, ali to nikad neće moći da zameni potrebu za prostim, jednostavni RADOM. Uspeh se dobija ekstrakcijom iz mlina svakodnevnog, jednoličnog rada. Budite izuzetak i radite više od svih oko sebe. "Šta raspoloženje ima s tim? Boriš se kada se javi neophodnost – bez obzira na raspoloženje! Raspoloženje je stvar za stoku ili vođenje ljubavi ili sviranje baliseta – a ne za borbu." Ovo je, u "Dini", zapisao Frank Herbert. Isto kao za borbu, to važi i za vežbanje, ishranu, kao i sve što iziskuje disciplinu koja nije ništa drugo do postojana, istrajna borba za veće, sveobuhvatnije, dugoročnije i temeljnije dobro u životu.

Maločas sam pomenuo konkurenciju, ali ako želite da vidite svog istinskog takmaca, pogledajte u ogledalo. Bilo koji drugi rival je samo drugorazredni izazov. A taj, jedini pravi suparnik, ne mari za "raspoloženje" – iskoristiće ga protiv vas kad god mu se ukaže prilika. Dakle, još jednom: "Šta raspoloženje ima s tim?" Vi znate pravi i JEDINI ISPRAVAN ODGOVOR. I zbog toga trenirate pametnije. Radite efikasnije. Ostvarujete više.



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

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



OGLAŠAVAJTE se na PANSPORT SAJTU

u delu **FITNESS CENTRI**

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

POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

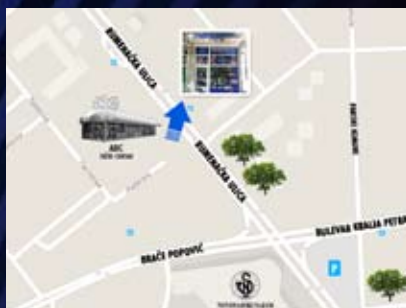


PANSPORT prodavnice

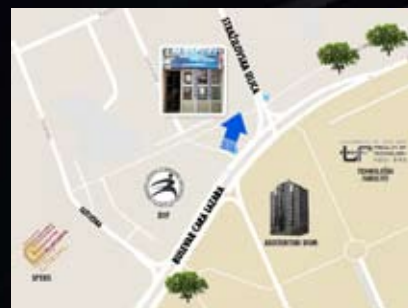
Novi Sad



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



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



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

Beograd



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

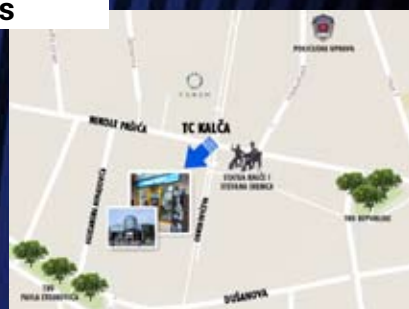


Beograd, TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,
011/365-10-70, 062/808-46-01

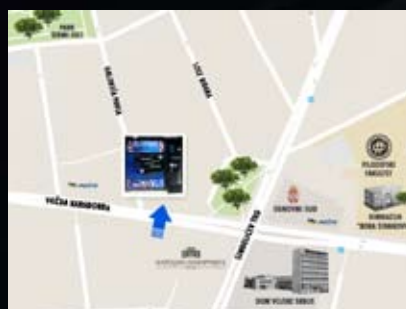


NOVO!
Novi Beograd, YBC, lok.14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

Niš

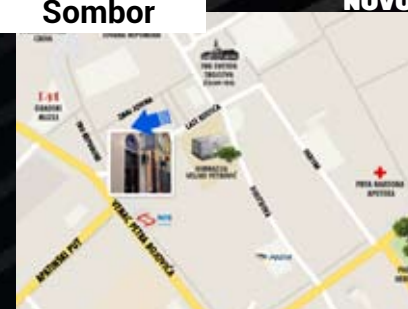


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Sombor



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

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI 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, 011/365-10-70, 062/808-46-01

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

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

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

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

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

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

ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04

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

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

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

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

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

KRALJEVO

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

PANČEVO

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

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

DOSTAVA PAKETA

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

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

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

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

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

Za sve narudžbine preko 5000 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 DOSTAVLJACEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLACANJA SUME ZA DOSTAVU.

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

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

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

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