

# PANSPORT

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

## BILTEN

IZDANJE SEPTEMBAR- OKTOBAR 2016

besplatan  
primerak

Zglobovi i  
hrskavice nisu  
neuništivi  
Brinite o  
njima!

10 tableta

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



Pan Intervju sa  
**DIJANOM ĐAJIĆ,**  
takmičarkom u  
bikini fitnessu



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

# Rio 2016

POBEDA, PORAZ, MOTIV I ISKUSTVO



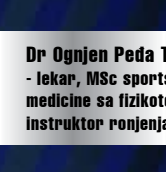
**PANSPORT**  
[www.pansport.eu](http://www.pansport.eu)



Bilten pišu...



**Branka Patić-Macan** -  
diplomirana novinarka



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



**Dr. Slaviša Stojić** - lekar,  
savetnik za ishranu



**Nenad Glišović** -  
višestruki prvak u Srbiji u  
kategoriji Man Physique



**Radmila Jovanović**  
- diplomirani inženjer  
tehnologije



**Aleksandar Kukulj** -  
prvak Srbije u džudou



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



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



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



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



**Dragan Bakonović** - trener  
brazilskog jiu jitsu-a

# NA PANSFORT FORUMU

([www.pansport.rs/forum](http://www.pansport.rs/forum))

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

## Ove teme su bile najaktuelnije u proteklom periodu:

"Kako da najbrže 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](http://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](http://www.facebook.com/Pansport)

i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport\_suplementacija



Subscribe to  
Our YouTube



## SADRŽAJ

**3 PAN vesti**

**4-5 Akcije i super ponude**

**6-7 PANPOWER**

**8-9 Preporučeno iz PANSFORT-a**

Izgradite mišiće na najbolji način  
- Prolab Amino 2000

Natrol Cholesterol Balance za optimalan nivo  
holesterola u krvi

Uz novine iz Muscle Pharm lakše do idealne  
linije - Oxysport Black

**10-11 Kutak iz teretane**

Klinci u teretani - za i protiv  
Trening suspenzije - TRX

**12-13 PAN intervju: Dijana Đajić**

Ljubav prema fitnessu i lepo oblikovanom,  
mišićavom, telu motivacija za potpunu  
posvećenost i težnju ka uspehu

**14-15 PAN sportovi**

Trening sistem konstantnog povećanja  
fizičkih performansi - Westside Conjugate  
System

Rio 2016 - Pobeda, poraz, motiv i iskustvo

**16-19 Preporučeno iz PANSFORT-a**

Isostar spektar proizvoda - Za rehidraciju,  
povećan proteinski unos i brže sagorevanje  
masti

Udar izdržljivosti iz BioTech-a - Magnesium &  
Magna shoot

Snaga i izdržljivost = Dymatize M.P.ACT  
Zglobovi i hrskavice nisu neuništivi - Brinte  
o njima!

**20-21 Saveti lekara**

Zle trans masti  
Smanjite rizik od povrede - Bolje sprečiti,  
nego lečiti!

**22 Jedini odgovor - ovladaj pokretom**



## DOKAZANO NAJJAČI!

Na VELIKOM FINALU PANSPOORT IZAZOVA 2016. održanom 10.7.2016. godine u Novom Sadu, nastupilo je oko 50 takmičara u izazovu i isto toliko u revijalnom delu - takmičenju u izdržaju. U izdržaju su se takmičari nadmetali u nadmašivanju zadatih vremenskih limita, dok su se u Pansport izazovu takmičili ko će uraditi najviše zgbova i naskoka na kutiju. Sjajni rezultati obeležili su i ovo finale, pa gromoglasni aplauzi mnogobrojne publike nisu izostali.

NAJJAČI NA PANSPOORT IZAZOVU U SEZONI 2016. SU:

1. mesto : STEFAN GAJIĆ sa urađenih 417 ponavljanja
2. mesto : SLOBODAN DEJANOVIĆ sa urađenih 361 ponavljanje
3. mesto : VLADAN SAMARDŽIJA sa urađenih 310 ponavljanja

Hvala svima koji su učestvovali u ovoj sezoni, a NAJJAČIMA čestitamo - ove rezultate nije bilo lako napraviti



Rashlađeni energetska 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 energetska 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 "nahriniti" 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 ostvarenja saradnje. Ako i Vi želite da pružite svojim vežbačima specijalan tretman, kontaktirajte nas na prodaja@pansport.eu.

## PANSPOORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

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



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

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

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

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

Proizvodi 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

## UNIVERSAL NUTRITION VITAMIN C FORMULA

500 MG VITAMINA C PO TABLETI IZ PRIRODNOG IZVORA (ŠIPURKA)

Sportisti i pušači imaju povećanu potrebu za vitaminom C, jer im je imuni sistem više opterećen. Vitamin C je jedan od najvažnijih antioksidanata, koji smanjuju količinu štetnih produkata metabolizma u organizmu, doprinoseći boljem opštem stanju organizma. Universal Vitamin C formula ima produženo vreme apsorpcije, što omogućava njegovo višestruko dejstvo, za razliku od klasičnih preparata kod kojih se vitamin C brzo izlučuje putem mokraćne.



**AKCIJA**  
890 RSD  
Stara cena: 1040 RSD  
Ušteda: 150 RSD

**Preporučena upotreba:** uzimati jednu dozu (1 tableta) dnevno, posle doručka  
**Pakovanje:** 100 tableta

## 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 MIŠIČNU MASU

**SuperPonuda**  
1250 RSD



**SuperPonuda**  
890 RSD

Regenerišete 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

## DYMATIZE NUTRITION ELITE WHEY PROTEIN

70% PROTEINA IZOLATA I KONCENTRATA SURUTKE PO DOZI, DELIKATNOG UKUSA

Elite Whey Protein je savršena mešavina jonski izmenjenog izolata proteina iz surutke, koncentrata surutke i peptida iz surutke. Svaka doza snabdeće Vas sa dodatnih 25g najkvalitetnijeg proteina i samo 1g šećera. Pomaže u očuvanju, izgradnji mišićne mase i poboljšava oporavak nakon intenzivnih treninga.

**Preporučena upotreba:** sadržaj dozera rastvoriti u 2-3 dl mleka, voćnog soka ili vode, mešati minimum 20 sekundi dok se ne rastvori. Konzumirati: 1. posle treninga sa ili bez prostih ugljenih hidrata 2. između dva obroka 3. pred spavanje ili 4. nakon noćnog sna

**Pakovanje:** 907 g

**Ukus:** čokolada, vanila, jagoda



**AKCIJA**  
3390 RSD  
Stara cena: 4280 RSD  
Ušteda: 890 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:** Uzмите 1 dozu, pre ili nakon treninga, ili pred spavanje.

**Pakovanje:** 200 i 500 tableta



**SuperPonuda**  
2480 RSD

**SuperPonuda**  
1350 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

## TWINLAB SUPER GAINERS FUEL + SHAKER!

ODLIČNA MEŠAVINA PROTEINA I UGLJENIH HIDRATA ZA LAKŠE I BRŽE DOBIJANJE TELESNE I 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 masnim kiselinama 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

## EFX RASPBERRY KETONES

BEZSTIMULANSNI SAGOREVAČ MASTI SA 100 mg KETONA MALINE PO DOZI

Maline sadrže mnoge bioaktivne supstance koje su veoma dobre za opšte zdravlje organizma, dok su njihovi ketoni idealni u borbi protiv suvišnih kilograma. Ketoni maline sadrže supstancu koja je veoma slična sinefrinu koji je 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.

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

**Pakovanje:** 76 kapsula



**SuperPonuda**  
2490 RSD

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



# PER PONUDE

## 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 suplemenacija 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

## 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: 12400 RSD  
Ušteda: 2950 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

## UNIVERSAL NUTRITION CARNI TECH

U TEČNOM STANJU ZA UBRZANO SAGOREVANJE SUVIŠNIH MASNIH NASLAGA

1300 mg L-Karnitina po dozi kao podrška sagorevanju masnih naslaga. Kofein i taurin obezbeđuju maksimalnu energiju pre treninga. U tečnoj je formi, što osigurava brzu apsorpciju i visoku efikasnost.

**Preporučena upotreba:** uzimati jednu dozu (32 ml) dnevno pre treninga.

**Pakovanje:** 437 ml

**Ukus:** citrus-koktel



**AKCIJA**  
2480 RSD  
Stara cena: 3550 RSD  
Ušteda: 1070 RSD

## SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINO KISELINA

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

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

**Pakovanje:** 90 kapsula



**SuperPonuda**  
890 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

## BIOTECH TRIBULUS MAXIMUS

PRIRODNI PODSTICAJ ZA LUČENJE TESTOSTERONA

Tribulus Maximus sadrži ultra dozu tribulusa od 1500mg koja dovodi do prirodnog povećanja nivoa testosterona. Podizanje 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

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

**Pakovanje:** 90 kapsula



**SuperPonuda**  
2280 RSD

## NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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



6

Ove godine Pansport slavi 15. rođendan. Mnogo smo radili i učili. Rasli smo, razvijali se, mnogo toga menjali, ali jedno nikad: vi i vaše potrebe su uvek na prvom mestu! Pre dve godine smo krenuli u realizaciju ideje o sopstvenom brendu. Stvoren je **Power Protein**, naš prvenac. Prihvatili ste ga i dali nam vetar u leđa. Posle toga smo samo osluškivali vaše želje. Vi i mi, vaše potrebe i naš trud. Nastala je **PANPOWER** linija dodataka ishrani.

## I zato **PANPOWER** ITAČKA



**AKCIJA**  
**5990 RSD**

Stara cena: 6290 RSD  
Ušteda: 300 RSD

### **POWER WHEY ISOLATE**

**POWER WHEY ISOLATE BEZ LAKTOZE** je visokokvalitetna mešavina proteina surutke, na prvom mestu izolata i hidrolizata, dve najčistije forme proteina, oslobođene masnoća i laktoze. U naš Power Whey Isolate smo dodali malo koncentrata surutke dobijenog metodama koje su ga sačuvale od denaturacije (cross-flow- i ultrafiltracija). Zajedno sa aminokiselinama razgranatog lanca (BCAA) koje čine trećinu dnevnih potreba za amino kiselinama kod ljudi, ovaj blend je odličan izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase i očuvanje kvaliteta kostiju. Dostupan je u dva ukusa: čokolada i vanila, u dojpak pakovanju (plastična kesica sa zip sistemom za zatvaranje) mase 3000 g.

### **POWER PROTEIN**

**POWER PROTEIN** je trokomponentni proteinski blend, koji u sebi sadrži proteine koji se otpuštaju čim se unesu u organizam ali i proteine koji se sporo otpuštaju i zadržavaju se u telu sledeća tri sata (tj. sve do sledećeg obroka). Koncentrat proteina surutke je izbor proteina visoke biološke vrednosti, sadrži veliku količinu esencijalnih amino kiselina, pre svega BCAA koje se brzo otpuštaju u krvotok. Niža biraspoločivost mlečnog i izolata goveđeg proteina obezbeđuje postepeno otpuštanje amino kiselina u krvotok. Ojačan peptidima glutamina Power protein je blend koji će hraniti vaše telo duže vreme. Čokolada-lešnik (800 g, 2,27 kg), jagoda-bela čokolada (500 g, 2,27 kg) i kolačići i krem (500 g, 2,27 kg) su ukusi ovog proteinskog blenda.

2270 g

**SuperPonuda**  
**4970 RSD**



500 g

**SuperPonuda**  
**1230 RSD**

800 g

**SuperPonuda**  
**1890 RSD**

*Neven Glišović*

**ENAD GLIŠOVIĆ**  
"šestruki prvak  
bije u kategoriji  
Man Physique





SuperPonuda  
3590 RSD



SuperPonuda  
4490 RSD



SuperPonuda  
1990 RSD

## POWER GLUTAMINE

**POWER GLUTAMINE** je instantizovan 100% L-glutamin što znači brzo i lako rastvorljiv. Pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, ali i ubrzava oporavak posle teških i napornih treninga. L-glutamin je uslovno esencijalan, te se pri povećanim naporima njegova potrošnja ubrzava. Kako biste povećali ili održali mišićnu masu neophodno je da telo držite u stanju anabolizma u čemu će vam suplementacija glutaminom svakako pomoći. Power Glutamine je dostupan u ekonomičnom 1 kg dojpak pakovanju.

## POWER BCAA 2:1:1

### TRAŽILI STE!

### Ponovo na lageru 400g!

L-leucin, L-izoleucin i L-valin u odnosu 2:1:1 ponovo u pakovanju od 400 g, jer ste vi tražili. **POWER BCAA 2:1:1** su esencijalne amino kiseline razgranatog lanca, podstiču sintezu proteina (razvoj mišićne mase) i sprečavaju katabolizam (razgradnju) mišića. Mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće, naročito u periodu metaboličkog stresa i kod osoba sa intenzivnom fizičkom aktivnošću. Ovaj proizvod je dostupan i u 1 kg dojpak pakovanju.



SuperPonuda  
2360 RSD

## POWER CREATINE

Iako neproteinska amino kiselina, kreatin je jedan od prvih proizvoda koji vam padne na pamet na pomen reči suplementacija. Povećava aerobnu razgradnju glukoze (gorivo u mišićnim ćelijama), a smanjuje stvaranje mlečne kiseline koja je glavni uzrok umora i mišićne slabosti, tako da doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga i fizičkog stresa. Smatra se sredstvom koje poboljšava sportske performanse. **POWER CREATINE** je 100% kreatin monohidrat a pakovan je u dojpak mase 1 kg.

## POWER LEUCINE



SuperPonuda  
2120 RSD

Oko 8% svih amino kiselina u strukturi proteina u organizmu čini leucin, amino kiselina razgranatog lanca. Da bi organizam upotrebio unete aminokiseline, unos leucina mora biti adekvatan. Onog momenta kad jedne amino kiseline nestane, izgradnja staje. Dakle, ukoliko organizmu ne damo dovoljnu količinu leucina dovodi se u pitanje izgradnja proteina bez obzira na unos ostalih amino kiselina.

L-leucin je esencijalna amino kiselina koju organizam ne stvara već ju je potrebno uneti. Konvertuje se u glukozu i to brže od preostale dve BCAA, što sprečava potrošnju proteina iz mišića kao izvora energije. S toga ne čudi što je **POWER LEUCINE** neizostavni član naše PANPOWER linije. Dostupan je u plastičnom pakovanju mase 300 g.



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



# PREPORUČENO

## Izgradite mišiće na najbolji način

### PROLAB AMINO 2000

Ako mišiće vežbača zamislimo kao kulu koju treba sagraditi, onda možemo reći da su amino kiseline beton, koji se izliva u blokove – proteine, i od tih blokova biva izgrađena kula – mišić. Kada ovako počnemo da razumevamo svojstvo amino kiselina, postaje jasno da sve vrste fizioloških procesa koji se odvijaju u telu, a vezani su za fizičku aktivnost, energiju, oporavak i povećanje mišićne mase, ne mogu da se zamisle bez amino kiselina.



Vrednost proteina koji se nalaze u namirnicama biljnog i životinjskog porekla procenjuje se na osnovu aminokiselinskog sastava. Amino kiseline koje se sintetišu u organizmu nazivaju se neesencijalne, dok se amino kiseline koje naš organizam nije u mogućnosti da sintetiše, nazivaju esencijalne amino kiseline i stoga ih je neophodno unositi putem ishrane. U esencijalne amino kiseline se ubrajaju: triptofan, fenilalanin,

lizin, treonin, valin (BCAA\*), metionin, leucin (BCAA\*), izoleucin (BCAA\*), arginin i histidin. Prvih osam amino kiselina su neophodne za održavanje azotne ravnoteže (balansa nitrogena), dok je amino kiselina histidin esencijalna samo za decu u fazi rasta, a amino kiselinu arginin odrasle osobe mogu sintetisati u tkivima ili to čine mikroorganizmi creva, pa je fakultativno esencijalna. Prolab Amino 2000 sadrži 2000 mg čistih, esencijalnih, amino kiselina po dozi.

Neesencijalne amino kiseline su: glicin, alanin, serin, zatim, norleucin, asparagin, potom, veoma važna amino kiselina za oporavak mišića glutamin, glutaminska kiselina, prolin, hidroksiprolin, kao i amino kiselina citrulin, tirozin i cistin. Osobina preparata na bazi amino kiselina je da one veoma brzo po unošenju prelaze u krvotok, ali su ukupne količine građivnih materija veoma male. Iz tog razloga upotreba amino kiselina, prvenstveno, treba da skрати vreme odsustva proteinske podrške iz krvotoka nakon noćnog sna ili napornog treninga.

Uzimanje preparata na bazi amino kiselina pokazuje pozitivne efekte na:

- » oporavak i regeneraciju nakon povreda
- » jačanje imuniteta
- » zaštitu mišića od razgradnje
- » izgradnju mišića
- » intenzivnije sagorevanje masti

**Preporučena upotreba:** 4 tablete dnevno, uzeti 2 tablete između obroka i 2 nakon treninga.

**AKCIJA**  
**2990 RSD**  
Stara cena: 3940 RSD  
Ušteda: 950 RSD

#### NUTRITIVNA VREDNOST

Nutritivna vrednost	Po dozi (2 tablete)	Na 100g
Energija	84 kJ/20 kcal	1368 kJ/327 kcal
Proteini	2g	32,7g
Masti	0g	0g
Ugljeni hidrati	3g	49g
- Sećeri	3g	49g

## Natrol Cholesterol Balance za optimalan nivo holesterola u krvi

- » **Za održanje zdravog nivoa holesterola koji je već doveden u normalnu vrednost**
- » **Sa koncentratom fitosterola i citrus pektina**

Kako bi nivo holesterola bio doveden u normalu, neophodno je napraviti trajne promene u načinu života i odrediti prioritete u ishrani. Najpre iz ishrane treba izbaciti holesterol i „loše“, zasićene masti. Njihov višak doprinosi povećanju nivoa holesterola. Istovremeno, treba povećati unos „dobrih“ masti (nezasićene masne kiseline) koje, ne samo što ne povećavaju nivo holesterola, već ga i smanjuju.

Kako izabrati prave namirnice?

#### Ulja

Zbog optimalnog unosa „dobrih masti“, trebalo bi koristiti više vrsta ulja za začinjavanje salata. Ulje iz repice ili pšeničnih klica, kao i sojino i orahovo ulje, obezbeđuju omega 3 masne kiseline, suncokretovo ulje ili ulje od kikirikija - omega 6, a maslinovo - mononezasićene masne kiseline. Za pečenje ili kuvanje namirnica koristite maslinovo ulje, mešavine ulja siromašnih zasićenim mastima ili pak kukuruzno ulje ili ulje od semenki grožđa za blago dinstanje. Ne zaboravite pri tom da su sva ulja masna, pa samim tim i kalorična. Njihova prekomerna upotreba dovodi do gojenja.

#### Mesa

Količina masti u mesu zavisi od odabranog komada i životinje od koje potiče, pa tako treba da se vodite sledećim smernicama: jagnjetina (svi komadi su masni), govedina (ne savetuju se rozbratna i unutrašnja strana buta, šnicle su dozvoljene), svinjetina (kotlet nikako, ali file i šunka su nemasni), teletina (svi komadi su prilično nemasni),

Šta je to što „loš“ holesterol „uradi“ našim arterijama?

Taložeći se na njihovim zidovima, on smanjuje prečnik arterija sa tendencijom da ih potpuno zatvori, i izazove arteriosklerozu, srčani, moždani udar ili druga kardiovaskularna oboljenja.

konjsko meso (veoma malo masno), živinsko i meso divljači (čuretina, piletina, zečetine ili meso divljači su idealna mesa u borbi protiv holesterola, pod uslovom da se pripremaju bez viška masnoće i jedu bez kože).

#### Mlečni proizvodi

- » Pavlaka sadrži veliku količinu zasićenih masnoća.
- » Meki sirevi su manje masni od tvrdih.
- » Jogurt, uzмите onaj sa što manjim procentom masti, kalcijum je uvek prisutan u istoj količini.

#### Riba

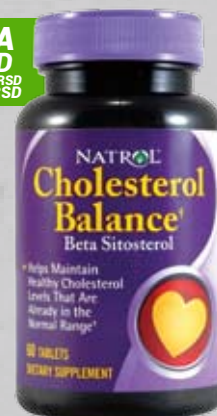
Izaberite najpre masne ribe hladnih mora, bogate omega 3 kiselinama (skuša, jegulja, haringa, losos) ili pak polumasne ribe (sardine, šaran, inćuni).

Važna napomena: štetne posledice na organizam ostavlja, kako povećan, tako i smanjen nivo holesterola u krvi.

Kako bi holesterol trajno bio na optimalnom nivou, nije dovoljno samo se pozabaviti ishranom dok problem

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

**Zdrav i aktivan način života, uz redukovanu ishranu, preduslov je za normalizaciju holesterola u krvi. Nivo holesterola jednom doveden u normalu, moguće je održati u tom okviru uz Natrol Cholesterol Balance.**



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



# IZ PANSPOORT-A

postoji, već izmeniti način života po pitanju navika u ishrani i obezbediti organizmu podršku za održavanje optimalnog nivoa holesterola. Zato Pansport u svom bogatom asortimanu ima i suplement Natrol Cholesterol Balance čiji je zadatak upravo održavanje optimalnog nivoa holesterola.

Ovaj dodatak ishrani je na bazi fitosterola i citrus pektina čija je glavna uloga otežavanje apsorpcije masti. Fitosteroli imaju istu hemijsku strukturu kao holesterol. Kod apsorpcije hrane fitosteroli imitiraju štetni holesterol i tako otežavaju njegov ulazak u naš organizam. Preparat može da se koristi u toku niskokalorične dijeta jer se fitosteroli ponašaju u organizmu kao holesterol, što znači da

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

Da sumiramo ono do čega smo došli u ovom tekstu - zdrav i aktivan način života, uz redukovanu ishranu, preduslov su za normalizaciju holesterola u krvi, a kada je jednom nivo holesterola doveden u normalu, moguće ga je održati u tom okviru uz Natrol Cholesterol Balance.



## Uz novine iz **MUSCLEPHARM®** lakše do idealne linije **OXYSPORT BLACK**

Sva istraživanja pokazuju da je gojaznost u porastu tokom poslednjih godina u čitavom svetu. Tome najviše doprinosi nevođenje računa o ishrani, često konzumiranje brze hrane, fizička neaktivnost. Kada već dođu u stanje gojaznosti, ljudi jure za najbržim, najjeftinijim i najlakšim rešenjem. Od suludih dijeta za koje su čuli preko interneta, preko napitaka koji stvaraju čuda, naravno sve to uz totalno neobavljanje sportom i uz tonu brze hrane. Pre ili kasnije jojo efekat dovodi do još veće gojaznosti sa kojom se ljudi teško bore.

Dovođenje tela do zadovoljavajućeg izgleda, vrlo često nije lako, ali je i te kako moguće. Potrebno je najpre rešiti sa sobom da želite da smršate, a onda da obratite pažnju na 3 stvari koje će vam u tome sa sigurnošću pomoći:

1. **Pravilna ishrana** - ne obuhvata izglednjanje i dijeta koje se baziraju na jednoj namirnici, već pravilan odabir namirnica i pravilno određivanje njihove količine (neisključujući nijedan makronutritijent: proteine, masti i ugljene hidrate).
2. **Fizička aktivnost** - bavljenje bilo kakvom fizičkom aktivnošću doprineće boljem zdravlju, boljem izgledu, i što je najvažnije svako se oseća bolje kad je aktivan. Fizička aktivnost sagoreva masti i stvara energiju što je od presudnog značaja za pravilan gubitak masti.
3. **Suplementacija** - dodaci ishrani ne spadaju u čarobne napitke i nisu zamena za ishranu, već će njihovom upotrebom, telo dobiti dodatnu energiju i pomoć u ostvarivanju svojih ciljeva.

Kada za cilj imamo mršavljenje, suplementi koji se koriste u tu svrhu nazivaju se – sagorevači masti. Postoji mnogo suplemenata koji na različite načine žele doći do istog cilja – sagorevanja masti. Jedan od njih je i MusclePharm® koji je proizveo svoju novu Black Label seriju proizvoda, koje su obuhvatili njihove najbolje proizvode koji su dodatno unapređeni. MusclePharm® OxySport Black, najnoviji sagorevač masti iz ove linije proizvoda, namenjen i rekreativcima i sportistima, sadrži 8 aktivnih sastojaka koji će vam pomoći u održavanju visokog nivoa energije, boljeg fokusa i bržeg topljenja masti.

Formula za sagorevanje masti sa termogenim efektom sadrži 375 mg L-Carnitine L-Tartrate, 225 mg zaštićenog ekstrakta mediteranskih citrusa - Sinetrol® XPUR i enzim Lipazu(50mg);

Matriks za snagu i energiju sadrži: PUREENERGY™ Matrix (120mg), Holin bitartarat (100mg) i Teakrin (TeaCrine®) (50mg); Matriks za kontrolu apetita sadrži: Ekstrakt kore cimeta (50mg) i Capsimax® ekstrakt ploda paprike (Capsicum annum), standardizovan na 2% kapsaicinoida(50mg).

L-karnitin je dobijao i gubio na popularnosti poslednjih godina. Mada su se ispitivanjima dokazali njegovi pozitivni efekti na sagorevanje masnoće i povećanje energije, ipak su neka istraživanja

ograničila pozitivne efekte na osobe koje su imale deficit L-karnitina u organizmu (pre svega vegetarijance i stare osobe). Zbog toga je njegov oblik L-Carnitine L-Tartrate prevazišao ova potencijalna ograničenja i osigurao benefite svim osobama, i to posebno u oblastima u kojima je potrebno sagorevanje masti i regeneracija mišića.

**Sinetrol® XPUR** je patentirana formula koja sadrži ekstrakte citrusnog voća: grejpruta, narandže i crvene narandže. Ova mešavina deluje na inhibiciju PDE-4 u telu, povećavajući na taj način količinu cikličnog adenozin monofosfata i sprečavajući njegov pad. Istraživanja su pokazala da inhibiranje PDE-4 sprečava gojaznost indukovanu ishranom.

**Enzim lipaza** ima ulogu u varenju, preradi i transportu dijetarnih lipida (triglicerida, masti, ulja) kod svih živih bića. Pokazalo se da dodatno uzimanje ovog enzima kao suplementa može umanjiti apetit, podstaći brže sagorevanje masti i sprečiti gojaznost.

**PUREENERGY™** je zaštićena formula sa 43% anhidrovanog kofeina i 57% TeroPure®. Ovakva kombinacija ima zadatak da poveća nivo energije, poboljša fokus na treningu, a istraživanja su pokazala da PUREENERGY™ poboljšava kognitivne funkcije, poboljšava zdravlje srca i održava nivo šećera u krvi u normali.

**Holin bitartarat**, je takođe i pre svega u funkciji poboljšanja kognitivnih sposobnosti i fokusa na treningu, ali pokazalo se da veće doze (koje su inače prisutne u ovom suplementu) mogu imati efekta na gubitak masnih naslaga.

Struktura i funkcije **TeaCrine®** se gotovo poklapaju sa dejstvom kofeina i uglavnom pokazuju iste efekte. Osnovna razlika se ogleda u tome da se na kofein stvara tolerancija, pa je tokom vremena za isti efekat neophodno povećanje doze, što nije slučaj sa TeaCrine®. Veće doze nisu potrebne, da bi efekat ostao isti. TeaCrine® povećava fokus, sagoreva masti, podiže nivo dopamina u mozgu i smanjuje oksidativne procese u organizmu.

Dosta se govorilo o tome da cimet reguliše nivo šećera u krvi, međutim za ovaj efekat potrebno je uneti dosta velike doze cimeta ishranom. Da bi se to izbeglo, ovaj suplement nudi visoko koncentrovani ekstrakt kore cimeta, koji održava nivo šećera u krvi niskim, pa time utiče na smanjenje apetita.

Inkapsulirani ekstrakt paprike **Capsimax®** pomoći će takođe u sagorevanju masnih naslaga. Negativni efekti poput gorušice, izbegnuti su jer suplement dolazi u kapsuli, čime je usporeno njegovo varenje.

**Preporučena upotreba** ovog suplementa: 2 kapsule dnevno, najbolje popiti 1 kapsulu sa čašom vode 30-45 min. pre doručka i 30-45 min. pre ručka. Ne uzimati najmanje 6 sati pre spavanja.

Ponovo je bitno napomenuti: Budite pametni! Nema magije i rezultata na brzinu! Suplementi su pomoć, oni neće umesto vas ispunjavati vaše ciljeve, ali vam mogu mnogo pomoći. Vodite računa o ishrani, budite fizički aktivni, koristite prave suplemente i uživajte u životu!



**Novo u Ponudi**  
**4990 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.



# KLINCI U TERETANI ZA I PROTIV

Pošto sam i ja tata dečaka koji ove godine puni 10 godina, i privatno me interesuje ova tema i mnogo čitam o tome. Često dođe sa mnom u teretanu i radi svoje vežbice. U početku sam bio protiv toga, ali, čitajući mnogo o ovoj temi, shvatio sam koliko nisam bio u pravu.

Prvo što vam padne na pamet kad vaše dete počne da vežba je da će stati u rastu, da će se povrediti, da će biti previše mišićav, da će mu ti mišići visiti kad ostaru... Sve su to pogrešna verovanja – mitovi. Svaka aktivnost koja pokreće decu je dobra. Za svakog roditelja čija deca počnu da vežbaju prva slika je da će im se dete pretvoriti u mini Hulka, koji je opsednut time da doda koji centimetar na ruku ili da podigne koji kg više. U realnosti dečija aktivnost u teretani treba da bude opuštajuća, da dete uživa u tome što radi, da sve to bude kroz neku vrstu igre. Velika je razlika u tome da li dete sve to radi kroz osmeh ili mu je cilj dizanje što veće kilaže, radeći maksimume... Za to je još rano u tim godinama - doći će i za to vreme! Trening sa tegovima treba da bude lagan, može da radi sve vežbe, naravno uz odgovarajuću tehniku i to je ključ svega. Sve je u spoju odgovarajućeg nivoa i tehnike sa dečjim iskustvom. Vaš sin ili ćerka svakako neće trenirati kao profesionalni bilder, ili barem ne bi trebalo. Nisu svi treninzi isti. Time hoću da kažem da će nekomе biti dovoljna i ona roza bučica od 2kg, dok će drugi dizati 100kg i više u mrtvom dizanju.

Drugo što brine roditelja je da će vežbanje sa tegovima uništiti detetu zglobove, ligamente i kosti, što, opet, nije istina. Pravilnom tehnikom i neintenzivnim treningom se postiže upravo suprotno - **JAČANJE** ligamenata i kostiju. Jedan "običan" fudbal, košarka, rukomet je opasnije od dizanja tegova - lakše je povrediti se, ima više kontakata. Trening za decu, razume se, mora biti prilagođen deci - nikako ne smeju trenirati istim intenzitetom kao odrasli ljudi. I što je najvažnije - dete prvo MORA da nauči pravilnu tehniku izvođenja vežbi. U takvim uslovima, rizik da dođe do povrede je minimalan.

Trening sa tegovima je kao plivanje - ako vaše dete ne zna da pliva, možda nije najpametnije rešenje da dete bacite sa mola u vodu - to je opasno! Prvo detetu treba predstaviti vodu u kontrolisanim uslovima. Trening sa tegovima treba da funkcioniše po istom principu - deci treba pokazati pravu tehniku izvođenja vežbi i to sa njima uvežbati. Evo nekoliko dobrih strana dečjeg treniranja s tegovima:

- » ojačaće im ligamenti i kosti
- » smanjiće se rizik od kardiovaskularnih bolesti
- » imaće bolju kompoziciju tela
- » biće psihički jači

**VAŽNO!** Nikako ne bi valjalo da svom detetu uplatite članarinu u nekoj teretani i date Arnoldovu enciklopediju sa vežbama! Ako pristajete na to da vaše dete (od 10 do 12 godina) počne da vežba, onda to treba da sprovedete na pravi način. Razmislite o razlogu zašto vaše dete hoće da vežba, konsultujte se sa profesionalcem i fizioterapeutom pre nego što počne da vežba, počnite sa ekstremno lakim težinama i polako napredujte - nemojte žuriti - jer ligamentima treba mnogo više vremena da se prilagode treninzima nego mišićima. Odgovarajuća forma i tehnika mora da se koristi sve vreme - ovo nije period da detetu cilj bude podizanje što veće težine - doći će vreme i za to. Isto kao što su treninge sa tegovima u teretani počeli da koriste u gotovo svim sportovima u fazi priprema, nadam se da će za nekoliko godina videti više dece po teretanama nego u kaficima, ali isključivo da vežbaju za sebe, pod kontrolisanim uslovima, sa pravilnom tehnikom.

Još veće ludilo nastaje kada dete hoće da uzme neki dodatak ishrani - u većini slučajeva protein. Deca sve od nutrijenata što treba da unesu, mogu da unesu kroz namirnice, i to je ono što i zakon kaže - dodaci ishrani se ne preporučuju za osobe mlađe od 18 godina. Međutim razlog za to nije, kao što većina misli, njihova štetnost - nego nepotrebnost. Baš zbog ovog dela rečenice "za mlađe od 18 godina" većina roditelja tretira zahtev svog "klinca" da povremeno popije proteinski šejk, kao da je tražio da upotrebljava drogu, ne razmišljajući ili ni ne pogledajući od čega se zapravo sastoji taj preparat i za šta služi. Ako uzmemo za primer da jedan puding od čokolade sadrži **trans masti**... Čija je štetnost neupitna.



A **proteinski šejk** čist protein surutke, i laiku je jasno šta je štetnije. Suština proteina je da u što kraćem mogućem roku obezbede organizmu što kvalitetnije proteine. Protein nije ni zamena za izvore belančevina kao što su: meso, riba, jaje-samo ga upotpunjuje. Kako i samo ime kaže, to je samo dodatak ishrani. Ne razumem ni zabrinutost roditelja zbog toga što se dodaci ishrani nalaze uglavnom u obliku praha i u tim / takvim kutijama, kada znamo da dodaci ishrani za bebe (Bebelac) nalaze se u istim / sličnim kutijama i isto u prahu, ili recimo dodaci ishrani za ljude posle operacije. Zbog toga što se na nekim kutijama nalaze bilderi ili dizači tegova umesto bebe, zbog toga oni neće biti više opasniji. Ne zastupam stav da klinici treba da imaju u svojoj ishrani suplementaciju, niti propagiram to, samo želim da doprem do svesti roditelja šta je to "proteinski šejk" i da nije smak sveta ako dete to zatraži od njih.

Zbog toga što neko postane roditelj to još ne znači da će automatski postati stručan za sve, ali treba o svemu logično razmišljati i sve činjenice uzeti u obzir. Treba decu naučiti o zdravoj ishrani, a ne im samo davati bombone, čokolade, brzu hranu, itd. Zato roditelji pre nego što donesu bilo kakav zaključak o treningu u teretani i svemu što taj trening čini, trebali bi da se edukuju i daju svoj maksimum da se odbrane od stereotipnog razmišljanja, idu u korak s vremenom i daju podršku za zdrav život svojoj deci. Ali ne samo u priči.



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.



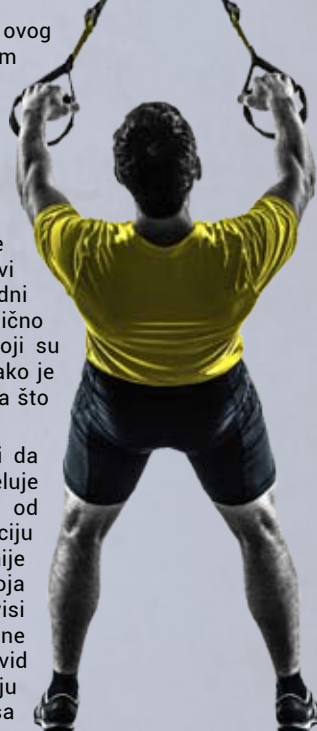
# TRENING SUSPENZIJE TRX

Šta je trening suspenzije? Kakve koristi možete imati od ovog treninga? Koliko može da se napreduje sa ovakvom vrstom treninga? Da li je trening sa TRX-om podjednako dobar kao i trening sa tegovima?

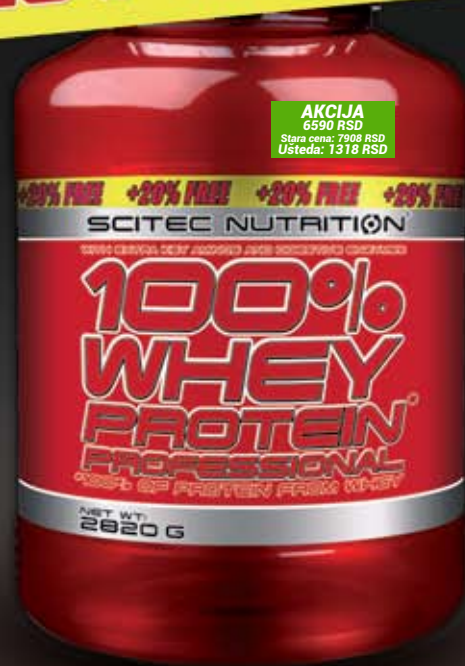
Svedoci smo toga da je trening suspenzije postao popularan u mnogim fitness centrima. Na većini stranica raznih fitness centara ili na stranicama fitness instruktora možete videti gomilu reklamnih slika kako treniraju svoje klijente baš na TRX-u. U nekim fitness centrima se takođe održavaju i grupni treninzi gde se TRX koristi kao osnovni rekvizit za trening. Onima koji su navikli na standardni trening sa opterećenjem (sa tegovima) ovo deluje prilično zanimljivo, ovakva vrsta treninga čak privlači i ljude koji su ranije imali predrasude i obojnost prema teretani. Ali kako je trening suspenzije postao tako poluparan, da li zbog toga što je stvarno efikasan ili je nešto drugo u pitanju?

Krenimo redom, a vi do kraja teksta pokušajte sami da odgovorite na predhodno pitanje... U početku sve to deluje veoma zanimljivo, trening sa TRX trakama zahteva od vežbača više truda za savladavanje vežbi i bolju koordinaciju u odnosu na trening sa tegovima. Takođe početnicima nije lako da održe ravnotežu prilikom izvođenja velikog broja ovih vežbi. Opterećenje koje će vam pružati TRX zavisi samo od gravitacije, što bi značilo od vaše telesne težine i položaja tela. Trening suspenzije kao i svaki drugi vid treninga ima svoje prednosti i nedostatke koji ga razlikuju od ostalih vidova treninga i ostalih rekvizita. Trening sa TRX-om pomoći će vam da razvijete malo mišićne snage, bolju koordinaciju i poboljšate održavanje ravnoteže. Sa ovim rekvizitom moguće je pokriti sve mišićne grupe, pa čak i mišiće nogu koje inače nije lako odraditi bez dodatnog opterećenja. Takođe postoji i veliki broj kardio vežbi tako da je i na tom polju trening sa TRX-om veoma dobro pokriven. Glavna prednost ovog rekvizita je mobilnost, lagan je i lak za prenošenje i veoma jednostavno ga možete montirati bilo gde da se nalazite. Samim tim može vam poslužiti za trening kada ste na odmoru, negde na putovanju ili ako vežbate u kućnim uslovima. Kada je u pitanju trening u teretani, mogu predložiti kombinovanje TRX-a sa tegovima i ostalim rekvizitima, ali nisam neko ko podržava isključivo trening suspenzije. Kao što sam iznad napisao, može vam super poslužiti kada niste u mogućnosti da trenirate sa tegovima, ali uvek kada su tegovi u igri, ipak njima dajem veliku prednost. Zbog čega je to tako? Ono što ograničava trening sa TRX-om je opterećenje koje se uglavnom svodi na vašu telesnu težinu. Većina ljudi, koji se malo ozbiljnije posvete treningu, prevazići će vežbe suspenzije u veoma kratkom periodu (od nekoliko meseci) i posle toga njihov napredak biće ograničen, ali ako TRX ubacite u vaš standardni trening to može biti pametna odluka. Npr., u svojim treninzima sa tegovima, ponekad upotrebim TRX za zagrevanje i uvod. Takođe, postoji i nekoliko vežbi kod kojih možete upotrebiti i tegove pa samim tim dodatno otežati njihovo izvođenje. Ono što mi se najviše dopada kod ovog rekvizita su vežbe za jačanje trbušnih mišića. Pored uvoda u trening, ponekad koristim TRX pri održavanju treninga, bilo da se radi o individualnim ili grupnim. Trx je odličan rekvizit za trening, ali da budem iskren, mislim da mu se pridaje više pažnje nego što zaslužuje. Razlog je, po mom mišljenju, u tome što treneri žele da priušte svojim klijentima zanimljiv i dinamičan trening, a sa TRX-om je to moguće, samo što ponekad preteraju u tome. Samim tim se zanemare neke bazične vežbe koje su jako bitne u treningu i bez kojih je veoma teško doći do željenih rezultata. Sve mi se čini kako je među trenerima i vežbačima zavladao trend da trening mora biti zanimljiv i stalno drugačiji, a da su po strani ostale osnove i sve ono što je neophodno za pravi i ozbiljan napredak. Kao rezultat toga imamo zanimljivih sat vremena vežbanja, ali se onda nakon nekog vremena čudimo zašto su izostali rezultati kada je trening bio "super". Ovim želim da ukažem na to da vodite računa i da uvodenjem novih metoda i raznih rekvizita u svoj trening ne zapostavite ono glavno i osnovno. Ne postoji vežba niti bilo koji rekvizit koji može zameniti čučanj sa tegovima po pitanju izgradnje snage i mišića nogu, isto tako nema te vežbe i rekvizita koji će u potpunosti zameniti potiske za grudi...

Vratimo se na prvobitnu temu, a to je trening suspenzije. Nažalost, nemam dovoljno prostora da opišem svaku vežbu pojedinačno, ali zato postoji Pansportov forum gde, kao deo Pansport tima, stalno savetujem posetioce. Ako budete želeli da nešto više saznate o ovoj vrsti treninga, izvođenju ovih vežbi i kombinovanju sa ostalim vežbama posetite naš forum, a ja ću rado odgovoriti na vaša pitanja.



**20% GRATIS**



**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 raznovrsnoj ishrani.



# DIJANA ĐAJIĆ - TAKMIČARKA U BIKINI FITNESSU

## Ljubav prema fitnessu i lepo oblikovanom, mišićavom, telu motivacija za potpunu posvećenost i težnju ka uspehu

### 1. KOLIKO DUGO VEŽBAŠ I KOLIKO DUGO SE BAVIŠ BODIBILDINGOM (BIKINI FITNESSOM)?

Bikini fitnessom se bavim godinu dana, a ujedno sam tada prvi put kročila u teretanu i počela da vežbam.

### 2. ŠTA JE PRESUDILO DA SE BAVIŠ OVIM, TAKO ZAHTEVNIM, SPORTOM?

Presudila je ljubav prema fitnessu i lepo oblikovanom mišićavom telu. Iako nisam trenirala, a razlog tome su bile raznorazne obaveze (počev od studentskih, a kasnije i onih radnih koje su svakodnevno oduzimale minimum osam časova), aktivno sam pratila fitness stranice i blogove i divila se svetskim fitness modelima. Nešto kasnije, nekolicina ljudi iz mog okruženja, koji su iz sveta fitnessa, su u meni videli potencijal i talenat koji je potreban u ovom sportu, a ključni trenutak se dešava godinu dana kasnije kada, preko tadašnjeg kolege, novinara i sportskog urednika, Dragutina Stojmenovića, upoznajem trenera Vladicu Jovanovića i tada se dešava prelomni trenutak, i sada, mogu da kažem, veliki pozitivan preokret u mom životu.

### 3. DA LI IMAŠ JOŠ NEKI HOBI?

Ako to možemo da nazovemo hobbijem, onda je to definitivno kuvanje. Pored teretane i obaveza u fitness klubu "Vladica", dosta vremena provodim u kuhinji. Uživam da spremam i smišljam nove fitness recepte.

### 4. KOLIKO ČESTO TRENIRAŠ?

Svojtrening prilagođavam u zavisnosti od toga da li sam u takozvanoj "off sezoni" ili u pripremama za takmičarsku sezonu. U off-u treniram tri puta nedeljno, dok u pripremnom periodu trening se pojačava i, pored onog sa tegovima, dodajemo i kardio trening, što znači da je to ukupno šest puta sedmično.

### 5. KOLIKA JE ULOGA TRENERA U USPEHU TAKMIČARA U OVOM SPORTU?

Ogromna. Od znanja i stručnosti trenera zavisi i vaš uspeh. Takođe, i od samog takmičara. Neophodna je obostrana poztvovanost i profesionalni odnos prema međusobnoj saradnji da bi sve imalo smisla i da bi usledio uspeh.

### 6. ŠTA SE SVAKODNEVNO NALAZI NA TVOM MENIJU, A ŠTA OD HRANE NIKAKO NE DOLAZI U OBZIR?

Na mom svakodnevnom meniju se nalaze jaja, meso (piletina, junetina, riba), povrće, namirnice bogate esencijalnim mastima, kao što su indijski orasi, bademi, lešnici, itd. Nikada ne konzumiram prerađenu hranu punu emulgatora, fast food i alkohol.

### 7. KOLIKO KORISTIŠ SUPLEMENTE ZA PRAVLJENJE "DOZVOLJENIH SLATKIŠA"?

Maksimalno! Kada god imam priliku da pojedem ugljene hidrate, kolači i palačinke proteinsko-ugljenohidratnog sastava su nezaobilazni deo toga. Sa njima je dijeta "pesma". Omiljeni su mi mafini sa ukusom čoko-kokosa, punjeni filom od Ella sira i nugata.

### 8. BEZ KOJIH SUPLEMENATA NEMA NAPRETKA U BODIBILDINGU I NEMA TAKMIČARSKJE FORME?

Na prvom mestu vitamini i minerali (cink, magnezijum, C vitamin), omega3 masne kiseline, kao i proteinski šejkovi, glutamin i bcaa-amino kiseline koje mi pomažu u oporavku mišića, i nezaobilazni no reaktori, kao i kreatin monohidrat.

### 9. KOLIKO JE POSVEĆENOST VAŽNA ZA REZULTATE U OVOM SPORTU?

Vrlo važna. Jedna od ključnih. Kao i u svakom sportu ili poslu. Da biste došli do maksimalnih rezultata, morate biti i maksimalno posvećeni. Tome bih dodala i upornost, istrajnost i ljubav kao četiri ključna elementa uspeha.

### 10. DEVOJKE KOJE SU VODEĆE NA DOMAĆOJ BIKINI FITNESS SCENI, KAO I TI, IMAJU IMPLANTATE U GRUDIMA. DA LI MISLIŠ DA JE OVA KOZMETIČKO - HIRURŠKA INTERVENCIJA OD VELIKE VAŽNOSTI ZA USPEH U NAJIZAZOVNIJOJ - BIKINI FITNESS - KATEGORIJI?

Lično mislim da je od velike vaznosti, ali daleko od toga da je presudno. Ukoliko su vam cilj inostrana takmičenja gotovo da je nezamislivo da ih nemate. Sa druge strane, imate jednu Oksanu Brdžidir, Ukrajinu, koja je vrh svetske bikini scene, izuzetna takmičarka, a opet nema implante. Ono što je činjenica je da podižu nivo samopouzdanja i upotpunjuju žensku figuru.

### 11. KOSTIMI ZA TAKMIČARSKU BINU, DA BI BILI NA NIVOU NA KOJEM BINA ZAHTEVA DA BUDU, KOŠTAJU VIŠE STOTINA EVRA. ŠTA JE TO ŠTO IH ČINI TAKO SKUPIM ?

Ono što ih čini skupim su kristali kompanije Swarovski, koji se ručno lepe na materijal, pa od broja kristala koji kostim poseduje zavisi i njegova cena. Kostimi koje nose neke od pro-takmičarki koštaju čak i preko hiljadu evra.



Fotograf: Miliš Marković, MR.BIG PHOTOGRAPHY



## 12. DA LI OSEĆAŠ DA SI INSPIRACIJA DRUGIM ŽENAMA U SVOM OKRUŽENJU?

S obzirom na komentare koje svakodnevno slušam, rekla bih da jesam. Uvek mi je drago kada čujem da sam neku devojkicu pokrenula i motivisala da počne da vežba i vodi računa o ishrani.

## 13. TVOJA IZAZOVNOST I FIGURA KOJA ODUZIMA DAH SU NEOSPORNE. KAKO JAČI POL REAGUJE NA TEBE I U TERETANI I VAN NJE?

Pre svega hvala na komplimentu. Iskreno, svu svoju pažnju poklanjam čoveku koji je moja najveća podrška, snaga i motivacija, moj trener i moja srodna duša. Zaista ne mogu drugačije da odgovorim na ovo pitanje, jer ne obraćam pažnju na takve stvari.

## 14. SPREMAŠ SE ZA JEDNO OD NAJPRESTIŽNIJIH TAKMIČENJA - ARNOLD CLASSIC. KAKVA SU TVOJA OČEKIVANJA ZA OVO TAKMIČENJE, ALI I ZA ZAHTEVNU JESEN NA DOMAĆOJ BODIBUILDING SCENI?

Moja prvobitna želja je bila da o Arnold Classic-u ne pričam, ne najavljujem i ne stvaram pompu oko toga, jer, prvenstveno, tamo idemo da vidimo koliko smo daleko (ili blizu) onoga što se traži za svetski uspeh, kada je bikini fitness u pitanju, a moj kratki staž u svemu ovome bio je razlog više da o tome ćutim. Radi se o jednom od najjačih takmičenja na svetskom nivou - samo moja kategorija broji čak i više od 40 devojaka, tako da o očekivanjima zaista nije zahvalno pričati. Sve ono što me u ovom momentu zanima je to da se što bolje spremim, a za sve ostale odgovore sačekaćemo završetak sezone.



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.

# SYNTRAX®



**Novo u Ponudi  
5490 RSD**

**23g PROTEINA  
PO DOZI**

**ODLIČNA  
RASTVORLJIVOST**

**BOGAT KREMAST  
UKUS ČOKOLADE**



# TRENING SISTEM KONSTANTNOG POVEĆANJA FIZIČKIH PERFORMANSI WESTSIDE CONJUGATE SYSTEM

Kako je nastao prvi sistem treninga u powerliftingu koji možete primenjivati godinama, bez pauze, bez linearne periodizacije, po kome se mogu pripremati i powerlifteri i sportisti u kik boks, rvanju, košarci i mnogim drugim sportovima? Sistem u kome je dovoljno da planirate 3 nedelje unapred, a da ste konstantno, tokom cele godine na minimum 90% svoje najbolje fizičke kondicije i snage. Kako funkcioniše jedini sistem treninga po kome možete raditi maksimalne težine dva puta nedeljno? Ko ga je osmislio i kada je nastao?

Istorija dizanja tegova dala je neke značajne škole i metode treninga, među kojima prednjače Bugarska, Sovjetski Savez i Kina. Svaka od njih je imala nešto posebno u svom sistemu. Bugarska npr. je jedina reprezentacija ikada koja je svaki trening dizanja tegova radila do maksimalne kilaže. Ivan Abadžiev je postao legenda i najbolji trener ikada koji je osmislio metod po kome se može trenirati svakog dana, više puta dnevno do maksimuma, a sa tim sistemom je Bugarska postala vodeća država u dizanju tegova tog perioda. Abadžiev je koristio samo 5-6 klasičnih vežbi i nije nikada koristio pomoćne vežbe u dizanju tegova za razliku od Sovjetskog Saveza, takođe velesile u dizanju tegova. Bugarska je mala država i ona je birala 20-ak dizača tegova koji su bili u stanju da fizički i psihički izdrže surove zahteve koji su pred njih postavljeni. Ko nije mogao da izdrži to, bio je odmah zamenjen drugim dizačem. Za razliku od njih, u Rusiji se nisu menjali sportiste, već su se trudili da pomoćnim vežbama otklone mane dizača usled različite fizičke konstitucije. 1972 godine u Dynamo klubu u SSSR eksperimentalno je primenjen conjugate sistem, u kome su dizači pored glavnih vežbi imali na raspolaganju 20-45 pomoćnih vežbi kojima su radili na svojim slabim tačkama. Ovaj sistem je dao sjajne rezultate i SSSR je postao velesila u dizanju tegova. Što se tiče Kine, koja je uglavnom radila po sovjetskom sistemu, njen uspeh dosta leži u njihovoj brojnosti. Hiljade sportista u kineskim klubovima je dizalo tegove, njihovi treneri su lako mogli da odaberu one čija je fizička konstitucija odgovarajuća za vrhunske rezultate. Proučavajući najbolje škole olimpijskog dizanja tegova, kao i proučavanjem, pre svega, ruskog naučnog istraživanja u sportu, kao i iz svog 40-godišnjeg iskustva u sportu, Lui Simons je stvorio Westside Barbell Conjugate sistem treninga koji primenjuje u svom klubu u Ohiaju (SAD). Ovaj sistem je evoluirao konstantnim proučavanjem, testiranjem i analizom rezultata koji su bili postizani, tako da su članovi ovog kluba postavili neke od najboljih rezultata u powerliftingu svih vremena.

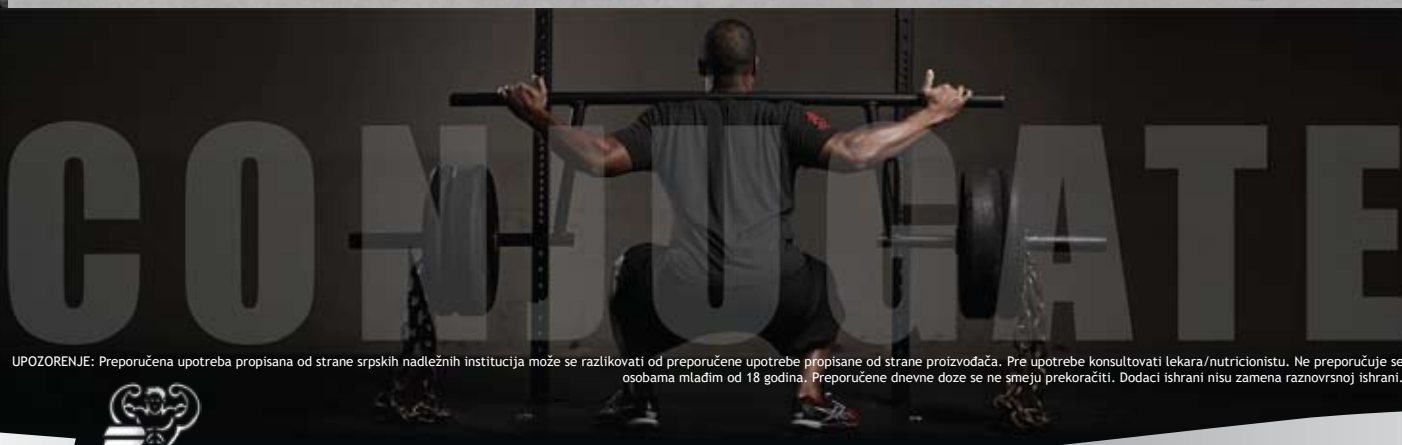
Conjugate sistem primenjuje 3 metoda treninga (u skladu sa istraživanjima V. Zaciorskog o metodama povećanja maksimalne snage), a to su:

- » Metod maksimalnog napreznja (Max effort method),
- » Metod ponavljajućeg napreznja (Repetition method) i
- » Metod dinamičkog napreznja (Dynamic effort method).

Kombinacijom ova tri metoda, conjugate sistem može se primenjivati tokom čitave takmičarske sezone; konstantno napredovati u svim kvalitetima snage: eksplozivna, brzinska, maksimalna, izometrijska, koncentrična...; u svakom trenutku biti na 90% svoje najbolje spremnosti, a samo 3 nedelje pred takmičenje tempirati forma, tako da na dan takmičenja performanse budu maksimalne. Konstantnim rotacijama vežbi, izbećiće se adaptacija na trening i prestanak biološkog odgovora, trening nikada neće biti dosadan i stalnim inovacijama sportista može ostati u treningu godinama i izbeći sve povrede.

Sam sistem deli trening na snagu gornjeg i donjeg dela tela, pri čemu se organizuju po 2 treninga za svaki deo. Dan maksimalne snage donjeg dela izvodi se najmanje 72h nakon Dana brzine donjeg dela tela, ista je situacija i sa gornjim delom. U svakom treningu nakon glavne vežbe sledi niz pomoćnih vežbi (3-5) kojima se pogađaju one mišićne grupe koje su presudne za povećanje snage na glavnim vežbama. Glavne vežbe se rotiraju svake nedelje, pri čemu se izbegava primena klasičnih vežbi (klasični čučanj, klasični bench press, klasično mrtvo dizanje), već se uvek koriste varijacije vežbi ili reaktivno opterećenje (lanci, elastične trake). Ovako bi u praksi izgledala jedna nedelja treninga po conjugate sistemu (s tim da su pomoćne vežbe u drugom treningu zamenjene kako bi se pokazala raznovrsnost vežbi koje se primenjuju, inače se pomoćne vežbe rotiraju svake druge nedelje):

1. **PONEDELJAK** - Dan maksimalne snage donjeg dela - MAX EFFORT LOWER BODY ; Čučanj na nisku kutiju 1 maksimalni ponavljanje - Low box squat (30cm) 1RM, Mrtvo dizanje sa pravim nogama 6x6 - pomoćna vežba za zadnju ložu ; Hiperekstenzija 3 x 15 - pomoćna vežba za donji deo leđa; Trbušnjaci 100 ponavljanja ukupno
2. **UTORAK** - GPP - trening opšte fizičke pripreme; 15-30min - vučenje sanki, KB swing, trčanje;
3. **SREDA** - Dan maksimalne snage gornjeg dela - MAX EFFORT UPPER BODY; Floor press sa lancima 1 maksimalni ponavljanje; Triceps ekstenzije sa bučicama 8x8 - tricesp roll back extension - pomoćna vežba za triceps; Potisak sa šipkom iza glave 6x6 - pomoćna vežba za ramena; Veslanje u pretklonu 6x6 - pomoćna vežba za gornji deo leđa
4. **ČETVRTAK** - ODMOR ili GPP ; (plivanje, guranje sanki, skokovi na kutiju, vežbe sa 30-50% od 1RM, trening GPP trebalo bi da traje do 15-45min)
5. **PETAK** - Dan brzine donjeg dela - DYNAMIC EFFORT LWR BODY - Čučanj na kutiju 10 x 2 - 50% 1RM + duple crvene trake (prve nedelje 50%, druge 55%, treće 60%, pa ciklus kreće ispočetka); Mrtvo dizanje 8 x 1 - 60% 1RM + lanci; Pull through 3x 15 - pomoćna vežba za donji deo leđa; Goodmorning sa pravim nogama 5x10 - pomoćna vežba za zadnju ložu ; Trbušnjaci ukupno 100 ponavljanja
6. **SUBOTA** - Dan brzine gornjeg dela - DYNAMIC EFFORT UPP BODY - Bench press 9 x 3 40% 1RM + duple crvene trake; J.M.press 6 x 5 - pomoćna vežba za triceps; Javorekovo dizanje 3 kruga - pomoćna vežba za ramena; Lat povlačenje - pomoćna vežba za gornji deo leđa
7. **NEDELJA** - ODMOR - Ovakvim planom treninga, uz konstatne rotacije vežbi svake nedelje za glavnu, a na svake dve nedelje za pomoćne vežbe, sportista povećava sve kvalitete snage, jača pojedinačne mišićne partije koje pokazuju slabosti i na taj način sprečava mogućnost povrede i poboljšava mišićnu koordinaciju. Linear-na periodizacija je prevaziđeni sistem. Trenirajte pametno, hrabro i jako!



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.



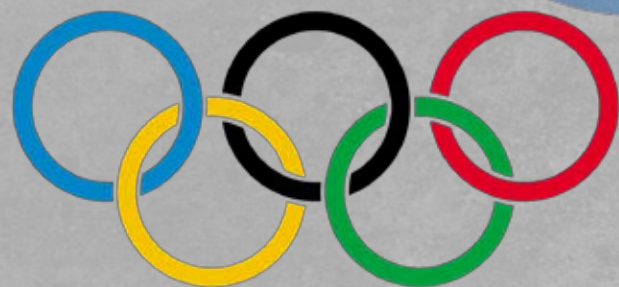
# Rio 2016

POBEDA,  
PORAZ,  
MOTIV I  
ISKUSTVO

Prošle su i ove, za mene prve, Olimpijske igre na kojima sam učestvovao (nadam se prve u nizu). Rezultatski nisam zadovoljan, naravno, čim nisam osvojio jedno od odličja, međutim, svojim nastupom ne mogu reći da sam razočaran. Prvu borbu sam sigurno pobedio, onda je, posle nekoliko dobrih razmena, u kojima čak verujem da sam bio dominantniji, moje učešće na OI okončao japanski borac. On je pre takmičenja (u papirima) bio prvi favorit što se na kraju ispostavilo ispravnim jer je upravo on i osvojio zlatnu medalju. Tu se već nameće pitanje žreba, spekulise se šta je moglo biti da je žreb bio drugačiji (jer su sa drugih strana prolazili borci koje pobeđujem). Ne mogu da kažem da se i ja ne zapitam da li bi možda nešto bilo drugačije da su karte drugačije podeljene, međutim i dalje ostajem čvrsto pri svom stavu da pravi igrači, bez izgovora, moraju tražiti šanse za pobedu i kada ne dobiju najbolje karte.



No, imam 24 godine. Očekuje me još mnogo mnogo posla. Vrhunac sportske zrelosti u džudou, naročito u malo težim kategorijama, najčešće dolazi malo kasnije, sa 28-29 godina. Već sam se konsolidovao i krenuo dalje. Ono što mi je važno je da sam, verovatno, bio u najboljoj formi ikada. Nažalost, nisam uspeo u potpunosti to da pokažem, ali sam se tako osećao. Sav rad i trud koji smo moj tim i ja uložili u ovo takmičenje neće nestati, tu je i dalje u mojim rukama i telu, on će se na dalje samo nadograđivati i, verujem, učiniti me sve boljim. Takođe, verovatno slušate o tome kako su OI posebno takmičenje i kako je pritisak zbog veličine i važnosti takmičenja poseban. Ja sam se borio na mnogo velikih takmičenja, i u mnogo velikih borbi, ali jeste, istina je da su OI nešto posebno. Svi se u glavi borimo da sebi objasnimo kako je to samo još jedno takmičenje u nizu, međutim to nije tako lako. I ja sam se na taj način borio samo sam bio i dovoljno svestan svega oko sebe. Svesno sam prihvatio tenziju koja se u vazduhu oseća kada imate preko deset hiljada mladih momaka i devojaka na jednom mestu koji su došli u nadi da će sebi na tom takmičenju promeniti život. Tenzija postoji i šta sad? Moj zadatak je i dalje da dam sve od sebe radeći ono što sam radio najveći deo života, tu se ništa ne menja, i mislim da se nije promenilo kada sam ja u pitanju. Siguran sam da veličina takmičenja nije negativno uticala na moj nastup. Samo da budem zdrav, i da spremno dočekam naredna takmičenja, pa i sledeće OI. Možda će se do tada moji stavovi sa novim iskustvima promeniti, možda i neće. Sve u svemu, dobro sam gledao oko sebe, trudio se da upamtim sve što je vredno pamćenja. Svakog velikog šampiona bez obzira na sport (a tamo samo veliki šampioni i dolaze) sam gledao kao potencijalni izvor nekog korisnog znanja. Gledao i učio. Sve je ovo bilo jedno ogromno iskustvo koje će mi biti od velikog značaja u nastavku karijere, a ja dalje krećem pametniji za jedno veliko takmičenje i motivisaniji nego ikad.



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

 PANSport



AKCIJA  
5990 RSD

Stara cena: 6290 RSD  
Ušteda: 300 RSD



**POWER  
WHEY ISOLATE**

**VISOK SADRŽAJ  
IZOLATA  
PROTEINA SURUTKE**

**DODATNO  
OBOGAĆEN BCAA**

**BEZ LAKTOZE**





**SuperPonuda**  
**3980 RSD**

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

# PREPORUČENO

**isostar**  
spektar proizvoda

**ZA REHIDRATACIJU, POVEĆAN  
PROTEINSKI UNOS I BRAŽE  
SAGOREVANJE MASTI**



### Power tabs

Šumeće tablete za spravljanje izotoničnog napitka, prijatnog ukusa za optimalnu hidrataciju organizma tokom treninga

Power tabs je preparat koji obezbeđuje optimalnu hidrataciju organizma i pogodan je za kratke i intenzivne treninge. On ne stvara želudačnu kiselinu i osvežavajućeg je ukusa narandže. Zahvaljujući specifičnom balansu ugljenih hidrata i minerala te 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.

**AKCIJA  
200 RSD**

Stara cena: 420 RSD  
Ušteda: 220 RSD

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

### Hydrate & Perform Drink (flašica)

Osvežavajući izotonični sportski napitak za oporavak, energiju i optimalnu nadoknadu tečnosti i važnih minerala u pakovanju od 500ml

Isostar flašica – Hydrate & Perform, uvek sa vama kad vam je potrebno malo dodatne energije i tečnosti, pogotovo u periodu oko treninga kada su mišići izloženi naporu i kada se smanjuju rezerve ugljenih hidrata u mišićima (zalihe glikogena), a ujedno znojenjem gube važni minerali. Isostar sadrži nutrijente za normalnu ugljenohidratnu i energetska razmenu i uspostavljanje ravnoteže tečnosti i elektrolita u organizmu, poremećene za vreme fizičkog napora, što odražava njegovo izotonično dejstvo. Rehidrirajte se, oporavite se, i nastavite dalje istim intenzitetom uz Isostar Hydrate & Perform Drink.



**AKCIJA  
90 RSD**

Stara cena: 150 RSD  
Ušteda: 60 RSD

**Preporučena upotreba:** 1 flašica pre, u toku ili nakon fizičke aktivnosti, i/ili u toku dana između obroka.



### High protein bar 25% (proteinska čokoladica)

proteinski bar sa čak 8,8g proteina

Isostar čokoladica je protein bar sa specijalno dizajniranom formulom. Ona snabdeva mišiće važnim nutrijentima između obroka, pre i nakon treninga. Sadrži 25% proteina sa amino kiselinama koje su esencijalne za sprečavanje katabolizma (razgradnju mišića) i za anaboličke procese (izradnju mišića). Isostar čokoladica sadrži saharozu (glukoza i fruktoza) i šećer koji se izuzetno brzo razlaže do glukoze u krvi i može se upotrebiti momentalno od strane mišića.

**AKCIJA  
80 RSD**

Stara cena: 130 RSD  
Ušteda: 50 RSD

Protein + šećeri = Optimalna kombinacija i doza za kvalitetnu ishranu mišića

High protein bar 25% sadrži i ekstra dodatke - vitamin B1 koji igra ulogu u korišćenju šećera, pomaže normalnom funkcionisanju mišića eliminacijom mlečne kiseline, i vitamin B6 koji je neophodan za proteinski i lipidni metabolizam i razgradnju glikogena do glukoze.

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

### L-Karnitin ampula

L-karnitin ampule ubrzavaju proces razgradnje masti i poboljšava kardiovaskularne funkcije

L-karnitin ubrzava proces razgradnje masti, doprinosi eliminaciji masti u svrhu dobijanja energije, a, samim tim, i poboljšava sportske performanse i izdržljivost. Redukuje telesne masti, čuvajući, pritom, mišićno tkivo. Transportuje masne kiseline u unutrašnjost ćelije kako bi se ove masnoće iskoristile kao izvor energije od strane mitohondrija. Preporučuje se za oslobađanje energije i u slučaju povećanog napora. Kod intenzivnog treninga jer se sagorevanjem masti oslobađa velika količina energije.



**AKCIJA  
50 RSD**

Stara cena: 90 RSD  
Ušteda: 40 RSD

L-karnitin ampula sadrži 1000mg L-karnitina i 1,4 mg vitamina B6 prijatnog je osvežavajućeg ukusa limuna, lako se može poneti bilo gde sa sobom.

**Preporučena upotreba:** popiti jednu ampulu dnevno.





# IZ PANSPORT-A

## Udar izdržljivosti iz BioTech-a Magnesium & Magna shot

Magnezijum je esencijalni mineral u tragovima neophodan za sve biološke funkcije uključujući ćelijski energetskei metabolizam, regulaciju telesne temperature, proizvodnju nukleinskih kiselina, RNK i DNK, i proteinsku sintezu. U organizmu se ponaša kao koenzim za funkcionisanje nervnog i mišićnog sistema. U hrani ga ima u bananama, orasima, kikirikiju, cerealijama, mekinjama, tamnozelenom lisnatom povrću, mahunarkama, ribi, medu. U organizmu odraslog čoveka se nalazi oko 25 g magnezijuma, do 60% te količine u kostima, a ostatak u mišićima i mekim tkivima.

Magnezijum obezbeđuje pravilno funkcionisanje nervnog sistema, mišića i enzima, pomaže rad srca, krvotoka, pruža zaštitu od srčanog napada. Neophodan je za pravilan metabolizam krvi, zdravlje kostiju, zuba, mozga, nerava i mišića. Usporava starenje organizma, sprečava zakrčenje krvnih sudova i normalizuje holesterol, pojačava imunitet i psihičku otpornost. Smanjuje mogućnost nastanka kamena u bubregu i žuči i pomaže kod trovanja hranom. Umanjuje bolove, grčeve, neuralgije i svrab. Magnezijum je



**Novo u Ponudi  
1250 RSD**

- » učestvuje u brojnim biohemijskim procesima u našem telu
- » smanjuje umor i iscrpljenost
- » pomaže u normalnom psihičkom funkcionisanju
- » pomaže u održavanju normalnih kostiju i zuba
- » omogućava normalnu mišićnu funkciju
- » povećava izdržljivost

izuzetno važan za normalnu apsorpciju kalcijuma, natrijuma, kalijuma i vitamina C, kao i za ravnotežu fosfora, transport i razmenu jona i ćelijsku proliferaciju (razmnožavanje). Važan je i za metabolizam insulina, tj. pretvaranje šećera u energiju.

Bez obzira da li sam u pripremnom periodu ili ne, magnezijum je uvek prisutan u mojoj ishrani. Osim što ga unosim preko pojedinih namirnica, obavezno koristim tablete Magnezijuma, jer mi je jako važno to što održava normalnu funkciju mišića, što smanjuje umor i povećava izdržljivost prilikom treninga. U pripremnom periodu Mg mi igra jednu od važnijih uloga. Takođe ga koristim u kombinaciji sa drugim suplementima, najčešće sa kalcijumom i cinkom da bi ostvario ravnotežu minerala, što je veoma bitno.

Preporučena upotreba za tablete Magnezijuma je: 1 kapsula dnevno sa velikom čašom vode.

Preporučena upotreba za Magna Shoot: 1 ampula tečnosti (25 ml) dnevno, tokom treninga.

**Novo u Ponudi  
150 RSD**



- » **produžava izdržljivost i smanjuje umor**
- » **sadrži 350 mg magnezijuma po dozi i 2,8 mg vitamina B6**
- » **sa dodatkom L-karnitina, ekstrakta zelene kafe i kalijuma**



## SNAGA I IZDRŽLJIVOST = DYMATIZE M.P.ACT

Povećanje snage i izgradnja čiste mišićne mase danas su dve nezaobilazne stavke u svakom trenažnom procesu aktivnih sportista. Današnji sport je prilično povezan kada je reč o opštem povećanju fizičkih performansi. Snaga i kondicija su postali discipline za sebe i samo detalji prave razliku, u zavisnosti od sporta kojim se bavimo. Zdravo, snažno i izdržljivo telo su imperativ u svakom ozbiljnom pristupu sportskih aktivnosti. Od bodibildinga, preko atletike i borilačkih sportova povećanje i izgradnja funkcionalne snage su fundament koji mora biti „ispoštovan“ kako bi imali solidnu bazu za dalji napredak.

Kompanija Dymatize nam ovoga puta nudi jedan odličan suplement koji će vam sa sigurnošću obebediti ono što tražite, a to je siguran i brzo osetljiv napredak u povećanju snage i mišićne mase. M.P.ACT je jedan od najboljih proizvoda na tržištu kada su u pitanju transportni sistemi i NO reaktori. Prvo što ćete primetiti je „situacija“ pre i posle treninga. Iskustva velikog broja ljudi kaže da već posle prvog korišćenja M.P.ACT-a na jedan čudan, do tada nepoznat način, dobijaju veliki priliv snage i energije koji im sa sigurnošću omogućava odličan i veoma primetan napredak u postizanju opšte snage. Ovaj suplement je takođe odličan regulator prilikom povećanja izdržljivosti i fokusa na teningu. M.P.ACT je proizvod je napravljen i ciljno fabrikovan da bi rezultati svakog korisnika bili konkretni. Ispravnost ovog proizvoda je potvrđena na Univerzitetu Tampa i testiran je na visoko utreniranim sportistima kako bi se objasnio njegov uticaj na povećanje snage i izgradnju čiste mišićne mase. U pakovanju od 330 gr, u kojem su



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

pravomerno raspoređeni svi sastojci, svaka porcija M.P.ACT-a vam pomaže u više korisnih pravaca:

- » Povećanje energije - M.P.ACT sadrži 200 mg kofeina po porciji kako bi povećao budnost i intezitet treninga. Pomaže vam u povećanju snage za brže postizanje vaših ciljeva.
- » Poboľšanje fokusa je veoma bitna stavka prilikom svakog treninga, a N-acetil tirozin u ovom proizvodu vam omogućuje povećanje istog i daje vam dodatnu energiju.

Svi ovi propabilni pokazatelji nam govore da je M.P.ACT siguran i proveren proizvod koji nas neće izneveriti. Dymatize je brend kojem sportisti veruju više od 20 godina. Ovaj suplement je još jedan od veoma moćnih i delotvornih NO reaktora čija je proizvodnja bila pod stalnom kontrolom, kako bi odabir sastojaka i sam kvalitet proizvodnje što više zadovoljio potrošača. M.P.ACT, kao i svi Dymatize proizvodi poseduje sertifikat koji potvrđuje kvalitet proizvodnje i fakt da su svi proizvodi bezbedni za upotrebu bez nedozvoljenih supstanci.

M.P.ACT je odličan i proveren suplement koji do sada nije razočarao svoje korisnike. U pripremnim periodima, u periodima takmičenja ili van sezone, M.P.ACT je uvek tu da vam na brz i efikasan način „dopremi“ veliki izvor snage i energije koji je sigurno neophodan u svakom planiranju treninga, takmičenja ili u jednostavnoj želji da postanete jači i izdržljiviji. Upotreba i korišćenje ovog proizvoda je više nego jednostavna, a takva mu je i efikasnost, jednostavna, brza i konkretna. Probajte M. P. ACT i osetite razliku između sebe danas i sutra, uverićete se u jednostavnu efikasnost.



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.





**AKCIJA  
4270 RSD**

Stara cena: 4690 RSD  
Ušteda: 420 RSD



**Kompleksni preparat za povećanje telesne mase.**

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

## ZGLOBOVI I HRSKAVICE NISU NEUNIŠTIVI BRINITE O NJIMA!

Zglobovi i hrskavice se neprestano troše, ali, kod zdravih osoba, hrskavica se stalno i obnavlja, međutim, kod osoba gde je potrošnja često brža od obnove (a to su često vežbači) može doći do zdravstvenih problema. Najveći problem su kolena, skočni zglobovi i kukovi, jer ti zglobovi trpe veliko opterećenje. Kod ljudi kod kojih strada hrskavica i počne okoštavanje, vrlo lako može doći do trajnih posledica - **invaliditeta**. Kada se zglobna hrskavica ošteti može da se "popravi" samo hiruškom intervencijom, ugrađivanjem posebnih implantata.



- » **PODRŠKA ZGLOBOVIMA I TETIVAMA**
- » **POGODAN ZA PREVENTIVNO KORIŠTENJE KAO I ZA OPORAVAK OD POVREDA**
- » **IZUZETNO VAŽAN KOD OSOBA KOJE NAPONO TRENIRAJU KAO I KOD STARIJIH OSOBA**

Stoga je zglobovima neophodno dati podršku za njihovo bolje funkcionisanje i nadoknadu supstanci koje nedostaju. Supstance koje su odgovorne za stanje i aktivnost zglobova i tetiva, kao i zaštitu i obnovu zglobnog tkiva su MSM (metil-sulfonil-metan) i Glukozamin sulfat. Ove supstance su sastavni deo proizvoda Natrol MSM & Glucosamine, ali tu su i ostali elementi neophodni za dobro zdravlje i pravilno funkcionisanje opterećenih zglobova. Unos glukozamina je najpotrebniji pri intenzivnim treninzima, pripremanja za takmičenje. Tada su zglobovi izloženi najvećem naprezanju tj. najviše se troše i dodatno unošenje glukozamina predstavlja preventivu od povreda. Značajan je i ako do povreda dođe, jer tada otklanja bolove i ukočenost i povećava pokretljivost. Glukozamin se brzo resorbuje da bi regenerisao hrskavicu, ojačao kosti, ligamente, tetive i čauru zgloba.



**Glukozamin** je supstanca koja podstiče prirodnu regeneraciju hrskavice, i moguće je povećati njegov unos i putem hrane – prirodno se nalazi u školjkama i rakovima (stoga osobe koje su na njih alergične ne smeju da koriste dodatke ishrani na bazi glukozamina)

**MSM (Metil-sulfonil-metan)** ima važni 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 lokomotornog sistema čoveka. Takođe, MSM ima i protivupalno dejstvo, čime se smanjuje osećaj bola.

**Novo u Ponudi  
1990 RSD**



### 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 mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



# IZ PANSPORT-A

## 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

Puferisani kreatin monohidrat za bolju energiju i izdržljivost

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

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

**Pakovanje:** 15 kapsula

## Scitec Nutrition Choco Pro

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

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

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

**Pakovanje:** 55 g



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

## Natrol Ultimate Antioxidant

Moćni antioksidant za bolje opšte zdravlje organizma, odličan u borbi protiv slobodnih radikala

Kompleks antioksidanata iz prirodnih izvora, koji jačaju imunitet i opšte zdravlje organizma. Pored toga i učestvuju u prevenciji različitih oboljenja izazvanih štetnim dejstvom slobodnih radikala.

**Pakovanje:** 60 kapsula



**AKCIJA**  
1000 RSD  
Stara cena: 1620 RSD  
Ušteda: 620 RSD

# TANITA

Monitoring Your Health

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



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI DISPLEJ.**



27000 RSD

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

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.



# ZLE TRANS MASTI

Nemački hemičar Vilhelm Norman je 1903. godine razvio metod hidrogenizacije ulja. Hidrogenizacijom, tj. parcijalnom hidrogenizacijom nezasićenih masti nastaju trans masti. Inače, hidrogenizacija je proces zagrevanja ulja i "propuštanja gasovitog vodonika" kroz njega. Na taj način nezasićene masne kiseline vezuju vodonik, što ih čini gušćim. Ako se ulje potpuno hidrogenizuje, nastaje „čvrsta mast“. Ako se proces prekine na pola u pitanju je delimično hidrogenizovana mast slična puteru, koja se i koristi kao jeftinija zamena za puter...Margarin.

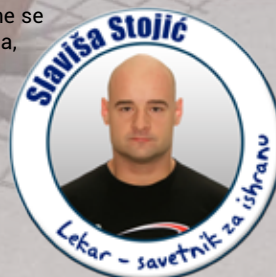
Upotreba trans masti u industriji hrane je vezana za održavanje čvrstine "masti" na sobnoj temperaturi, a samim tim i za produžavanje roka trajanja proizvoda koji ih sadrže. Trans masti takođe doprinose boljoj mazivosti i ukusu namirnica koje ih sadrže, npr. kod margarina i nekih kremastih namaza. Čak i pri pokušaju zamene trans masti, zasićenim mastima dobija se "manje stabilna i manje isplativa" čvrstina proizvoda, tako da su trans masti "isplativije", na štetu našeg zdravlja. Trans masti nastaju i u procesu rafinacije biljnih ulja (koja sadrže nezasićene masne kiseline), kojim se produžava trajanje kupovnih ulja. Tipičan primer, rafinisano ulje suncokreta – zejtin. Ove masti mogu nastati i "prženjem" na uljima na temperaturi preko 150 stepeni... Dok zasićene masti, poput maslaca, svinjske masti i koskovog ulja su „trans fat free“ u procesu prženja (ne transformišu se u trans masti).

(Be)značajnost trans masti se ogleda u tome što sprečavaju apsorpciju esencijalnih masnih kiselina (pre svega omega-3), a istovremeno i "zamenjuju" mesta esencijalnim masnim



kiselinama u ćelijskoj membrani, tako da menjaju njenu propustljivost. Sve to onemogućava normalan transport glukoze u ćelije i na taj način doprinose nastanku insulinske rezistencije. Posle obroka nivo glukoze u krvi raste, insulin ima funkciju da glukozu "uvede" u "gladne" ćelije. Pošto ćelijska membrana postaje nepropustljiva za glukozu, pojačava se lučenje insulina, što sa vremenom dovodi do "sagorevanja" ćelija koje proizvode insulin u pankreasu (beta ćelije Langerhansovih ostrvaca) i razvoja dijabetesa tipa 2. Trans masti dovode i do poremećaja balansa između LDL i HDL-a (transportnih lipoproteina plazme). Podiže se nivo LDL-a (lipoprotein niske gustine koji transportuje holesterol od jetre ka periferiji, krvnim sudovima npr.), a smanjuje se nivo HDL ( „čistač holesterola“) i tako aktivno učestvuje u nastanku ateroskleroze. Ateroskleroza predstavlja bolest savremenog doba koju karakteriše formiranje ateroma, tj. "masnih plakova" na zidovima krvnih sudova, što dovodi do posledičnog smanjenja protoka, koji sa vremenom može da dovede do angine pektoris, infarkta miokarda, šloga, kao i trombo-embolijskih komplikacija.

Najviše trans masti imaju "junk food" specijaliteti poput - pomfrita, čipsa, majoneza, slatkiša, krofnj npr. prženog mesa na ulju, kod hrane pripremljene u fritezama u kojima se jedno ulje koristi više puta. Pojedini proizvođači hrane se uveliko trude da raznim naprednim tehnološkim procesima, otklone trans masti iz svojih proizvoda i zamene ih zdravijim sastojcima. Ipak je zdravlje bitnije od profita – ili bi tako, barem, trebalo da bude.



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.

**SuperPonuda  
3990 RSD**

## UKUS JABUKE

### ZA BRŽU IZGRADNJU MIŠIĆNE MASE

### SPREČAVA RAZGRADNJU MIŠIĆA



# SMANJITE RIZIK OD POVREDE BOLJE SPREČITI, NEGO LEČITI!

Odsustvovanje sa treninga, bol, mirovanje, treniranje uprkos bolu - obavezno pogoršava stanje povrede i odlaže izlječenje, proces lečenja povrede nekada dugo traje, a u nekim slučajevima na mestu povrede ostaje slaba tačka sportiste. Srećom, postoje pravila kako da se sačuvate od povreda.

- 1. Zagrevanje pre treninga** - pravilno zagrevanje podiže temperaturu u mišićima, ligamentima i tetivama, povećava prokrvljenosti i povećava elastičnost tih struktura. Na taj način naše telo i mišiće pripremamo za opterećenja tokom treninga. Ovo je posebno važno kod teških treninga.
- 2. Postepeno napredovanje u treningu** - pravilno doziranje težina i opterećenja u treningu, kao i progresija treninga u nedeljama (mikro i mezociklusima) čuva mišiće i tetive od povreda. Forsiranje težina i opterećenja može dovesti do istegnuća i pucanja mišića!!! Suština treninga je stimulus našem telu da se prilagođava na povećane zahteve. Stimulus treba da je odgovarajući kako bi mišići najbolje rastao!
- 3. Pravilna tehnika vežbanja** - izvođenje vežbe na pogrešan način siguran je put ka povredi. Nepravilan pokret prekomerno opterećuje zglobove, tetive i ligamente - put u povredu... Ako niste sigurni, ili imate dilemu, pitajte iskusnog vežbača ili instruktora u teretani. Vežbanje sa prevelikim težinama (za koje vaši mišići nisu spremni) dovodi do grešaka u tehnici, što nepravilno opterećuje mišiće i zglobove.
- 4. Vežbajte celo telo** - ravnomerni razvoj celog tela održava balans snage mišića koji učestvuju u pokretima. Ravnomerna razvijenost celog tela - obezbeđuje veću snagu i stabilnost pri izvođenju svih pokreta (jer se pokreti sastoje iz sinhronizovanih pokreta više segmenata tela- kinetički lanac pokreta). Kod čučnja ili iskoraka je važna snaga mišića nogu (i primicača i stopala) i gornjeg dela tela i stabilizatora trupa (trbušni pravi i kosi, leđni mišići) zglobova, što pravilno opterećuje zglobove i obezbeđuje pravilan pokret...
- 5. Istezanje na kraju treninga** - ovo je veoma važna faza treninga, naziva se još i cool down (hlađenje). Istezanjem na kraju treninga pripremamo telo za sledeći trening. Mišići koji se ne istežu su kruti, skraćenog obima pokreta u zglobovima i veoma su skloni povredi.
- 6. Bol je granica** - mišići imaju ogroman potencijal za rast, ali sa druge strane mišići, ligamenti i tetive imaju svoje granice elastičnosti. Velika opterećenja kojima ih izlažemo nekada mogu biti na granici - pojava bola je signal da smo stigli do granice, put dalje je put u povredu...
- 7. Suplementacija i adekvatna ishrana** - doprinose kvalitetnijoj građi tkiva, povećavajući sadržaj kolagena u njima. Kolagen je odgovoran za čvrstinu mekih tkiva, pri čemu je vitamin C neophodan za pravilnu sintezu kolagena u našem telu. U prevenciji i oporavku od povreda suplementacija preparatima kolagena, glukozamina, hijaluronske kiseline pokazuje pozitivne efekte...

Saveti za suplementaciju:

**Amino kiseline** – određene amino kiseline štite mišiće od oštećenja i pomažu u oporavku nakon intenzivnih treninga. BCAA – amino kiseline razgranatog lanca imaju antikataboličku ulogu vezano za trening i podstiču lučenje hormona rasta, Glutamin – igra važnu ulogu u metabolizmu proteina, sprečava razgradnju proteina i smanjuje efekat kataboličkog hormona kortizola, L-karnozin (beta

Alanin) – sprečava nastanak kiselosti u mišićima tokom treninga i ubrzava oporavak nakon intenzivnih treninga.

**Proteini** – Whey protein podrazumeva nabolji način nadoknade proteina i amino kiselina našem telu posle teških treninga. Adekvatan unos proteina je jedini način da izgradimo kvalitetne mišiće, a Whey protein je najbolji put ka tom cilju.

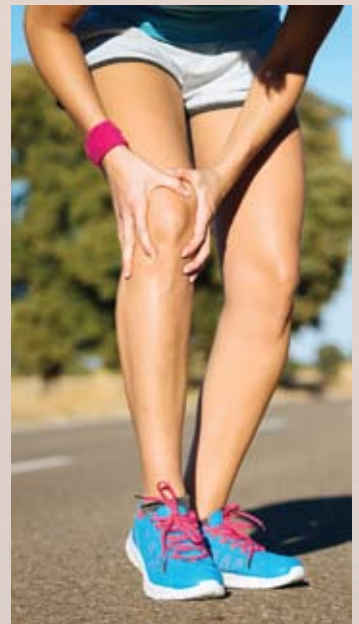
**Antioksidansi** – svaki trening predstavlja stres za naš organizam. Taj stres se naziva oksidativni stres i posledica je oštećenja koji izazivaju slobodni radikali (molekuli nastali u intenzivnom metabolizmu ćelija). Sve ovo je posledica intenzivnih treninga, a način da uklonimo negativni efekat oksidativnog stresa je suplementacija antioksidansa. Različite vrste voća i povrća su bogati ovim supstancama, ali često nismo u mogućnosti da pojedemo toliko raznovrsnog bilja. Preporuka su kvalitetni proizvodi Alfa lipoiniske kiseline i multivitaminski kompleks My Favorite Multiple® Energizer.

**Zaštita zglobova** – Glukozamin, MSM, kolagen i kombinacija drugih supstanci omogućavaju dobar oporavak mišićno zglobnog sistema od napornih treninga. Brojne mikropovrede nakupljaju se u našem telu kao rezultat intenzivnih treninga. Suplementacija omogućava našem telu brži oporavak mišića i tetiva. Preparati iz ove grupe su Animal Flex, Chondroitin Glucosamine, Jointment Sport, MSM & Glucosamine.

**Post workout meal (PWM)** – Izraz PWM, iako vrlo popularan, podsećanja radi podrazumeva nadoknadu nakon treninga. Nadoknada nakon treninga ima tri faze:

- a) neposrednu nadoknadu tečnosti, elektrolita i glukoze,
- b) punjenje glikogenskih depoa,
- c) unos proteina (podsticanje anabolizma).

Sve ovo treba obaviti u periodu od najduže dva sata nakon treninga. U tom periodu su naši mišići, stimulisani treningom, najraspoloženi za nadoknadu supstanci i započinjanje anaboličkih procesa > ako propustimo ovu fazu, kasnija nadoknada ima mnogo manje efekta.



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.





# JEDINI ODGOVOR - OVLADAJ POKRETIOM

Već pet meseci radim na ovladavanju jednom vežbom, ili veštinom. Gotovo svakodnevno joj posvećujem izvesno vreme. Tek danas je, međutim, došao trenutak kad mogu da kažem da sam zakoračio na put istinskog vladanja pokretom. Prvih mesec, dva, tri, bili su samo neprekidni niz neuspeha, gubljenja ravnoteže, padanja, neugodnih udaraca i bolova. Četvrti bi, tu i tamo, doneo poneki nekako savladan pokret, a potom se to dešavalo sve češće i sve lakše. Tek peti je doneo svakodnevne uspehe, ali opet kao delimične odseve i prozrake, prošarane osujećenjima. Jednostavno, uprkos sve češćim uspesima, nije bilo kompetencije nad pokretom.



A danas se put otvorio, jednostavnom idejom i tananim obraćanjem pažnje na nešto što sam, kada se osvrnem, uvek izvodio kada bih uspevao, a nisam kada je pokret bio neuspešan. Uvek vežbam svesno i budno, usredsređen. Ali sama usredsređenost nije, i ne može biti, garancija brzog uspeha. Jer i budnost teži rasipanju i na ono potrebno i onu za šta još ne znamo da je nepotrebno, ali vremenom se izoštrava, kao i sam pokret koji savladavamo. Da bi mogla biti usmerena upravo sa nebitnih na ključne tačke, neophodno joj je vreme.

Čak i kada smo budni – ali nesvesni – u pozadini se odvijaju procesi i prestrojavaju spoznaje koje još ne prepoznajemo. I iako izgleda da se danima krećemo u istim granicama, u ti pozadinski procesi uveliko rade na njihovom pomeranju, gradeći inerciju koja će u pogodnom trenutku ispoljiti uticaj. Ali zato je potrebno istrajavati, iz dana u dan biti tu – biti prisutan – i raditi neophodno, kretati se naizgled u mestu, ali sa uverenjem da, ako se to kretanje obavlja svaki put uz sve veću obuhvatnost misli, ne postoji mogućnost da se fokus ne izoštri, spoznaja ne dođe, a granice ne pomere.

I to važi uvek. I prenosi se na sve. Posvetite se procesu. obraćajte pažnju. Samo obraćajte pažnju. A ona će preuzeti stvari i povesti vas napred.



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

Za dodatna pitanja  
kontaktirajte me na  
[iseni@XTNcity.com](mailto:iseni@XTNcity.com)  
ili potražite savet na  
[www.XTNcity.com](http://www.XTNcity.com).



4 kg  
**AKCIJA**  
4490 RSD  
Stara cena: 5160 RSD  
Ušteda: 1700 RSD

1,75 kg  
**AKCIJA**  
2290 RSD  
Stara cena: 2580 RSD  
Ušteda: 290 RSD

**ZA POVEĆANJE  
SNAGE I  
MISIĆNE MASE**

**VISOK SADRŽAJ  
UGLJENIH  
HIDRATA**

**10% PROTEINA**

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.





# 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](http://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](mailto:fitnesscentri@pansport.eu)

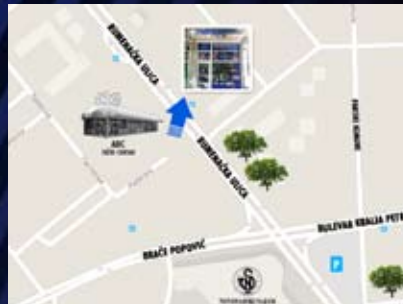


## PANSPORT prodavnice

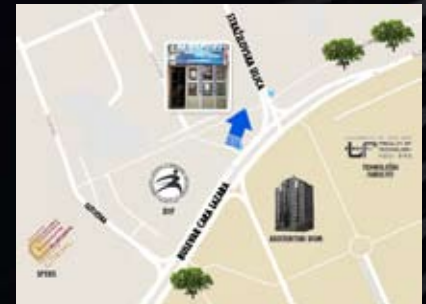
### Novi Sad



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

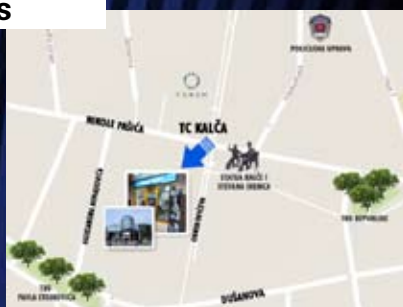


Beograd, TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40,  
011/365-10-70, 062/808-46-01

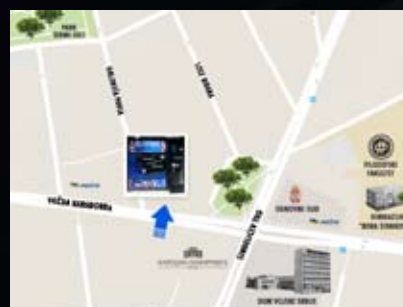


**NOVO!**  
Novi Beograd, YBC, lok.14, Bul. M. Pupina 10E  
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

### 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...



## 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

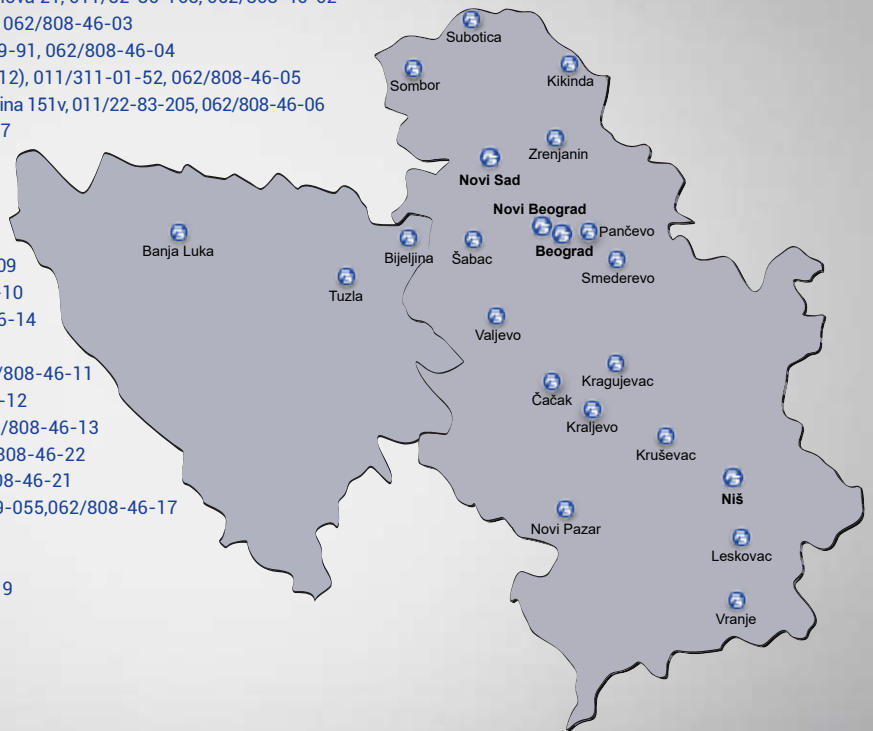
**VRANJE** Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

**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.*