

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

IZDANJE SEPTEMBAR-OKTOBAR 2014

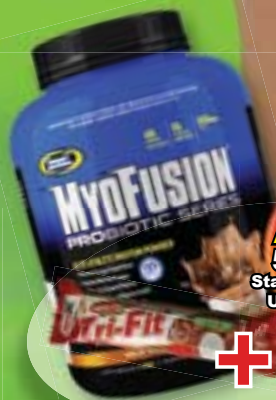
**besplatan
primerak**

IZAZOV
Dokaži da si najjači!

**DOKAZALI DA SU NAJJAČI -
FINALE PANSPORT IZAZOVA**

SAVETI LEKARA

**Znate li koja je uloga insulina
u organizmu?**



AKCIJA
5990 RSD
Stara cena: 6560 RSD
UŠTEDA: 570 RSD



AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3330 RSD
UŠTEDA: 340 RSD

PAN INTERVJU
SANDRA STOJANOVIĆ
Kapiten ŽRK "Partizan"

KUTAK IZ TERETANE

**Vitke noge i zategnuta
zadnjica uz Mirkine savete**

PANSPORT
www.pansport.eu



Ivana Kampel – diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu



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



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



Monika Balenović – diplomirana trenerica fitnesa



Alen Radošević - lični trener, takmičar u strongman-u i powerlifting-u



Dragan Đakonović - trener brazilskog jiu jitsu-a



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



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



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



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

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

PANSPOORT FORUM TIM

- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Gorana Grković
- » Dušan Miletic
- » Slaviša Stojić



POSETITE PANSPOORT FORUM!

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



Pratite nas na
facebook

Pratite nas na
oficijalnoj facebook fan
stranici!

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

i učestvujte u
nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	Vesti iz PS	15-17	Novo iz PANSPOORT-a
4-6	Akcije i super ponude		Neophodna doza energije uz Isostar čokoladice
7	PANagradne igre		Novi Twinlab proizvodi
8-9	PAN sportovi		Ukusna proteinska iznenađenja u Pansport ponudi
	Ispravan raspored treninga za MMA		Zdraviji i snažniji i odmorniji uz Natrol proizvode
	Dokazali su da su najjači!		
10-11	Kutak iz teretane	18-19	Preporučeno iz PANSPOORT-a
	Saveti za vitke noge i čvrstu zadnjicu		Natrol CoQ-10 za bolji rad vašeg srca
	Tehnika disanja u treningu snage		Zdravije i lakše do vitke figure
12-13	PAN intervju:	20-21	Saveti lekara
	Sandra Stojanović		Na slovo, na slovo!... insulin i ishrana
14	Izdvojeno iz ponude		Povrede mišića
		22	Nada nije potrebna - planirajte odgovornost

Vesti iz PS

PANSport proširuje svoj tim saradnika

Kompanija Pansport u narednom periodu želi da proširi tim sponzorisanih sportista.

Opis posla: Savetovanje iz oblasti ishrane, treninga i suplementacije na Pansport forumu, pisanje tekstova i članaka iz navedenih oblasti za Pansport forum, Pansport sajt i Pansport bilten.

Osnovni uslovi koje bi kandidati trebalo da ispunjavaju su:

- » aktivan sportista (osvojeno 1. mesto na nekom od relevantnih takmičenja
 - prednost imaju takmičari u sportovima kao što su fitness, bodybuilding, streetworkout, strongman i sl)
- » kvalitetno usmeno i pismeno izražavanje
- » osnovno znanje rada na računaru
- » iskustvo u radu sa ljudima - trening, ishrana i suplementacija

Ukoliko zadovoljavate navedene uslove, molim Vas da nam pošaljete svoju radnu biografiju sa fotografijom na email: urednik@pansport.eu.

Takođe, najljubaznije Vas molimo da prilikom slanja biografija izrazite i svoja očekivanja u vezi sa nadoknadom koju očekujete (da li je to novac ili suplementacija i u kom iznosu).



Isostar trka "Prestigni Sunce"



Kompanija Isostar čiji je Pansport ovlašćeni uvoznik za Srbiju u saradnji sa sportskim brendom Asics u subotu 21. juna 2014. organizovala je zanimljivu i nadasve originalnu trku pod nazivom "Prestigni sunce" (Outrun the Sun).

Naime, ovog, najdužeg dana u godini, dva tima sastavljena od profesionalnih trkača ušli su ultimativni izazov trke protiv prirode. Njihov zadatak je bio da od

svitanja do sumraka obidu Mon Blan, najvišu planinu zapadne Evrope.

Timovi su bili sastavljeni od iskusnih trkača iz različitih delova Evrope. Prvi tim "Ultra Trail" je završio trku za 15 sati, 3 minute i 37 sekundi. Oni su na cilj stigli 37 minuta pre zalaska sunca i na taj način pobedili prirodu.

Ipak, za drugi tim, cilj je bio tako blizu, a tako daleko jer su na cilj stigli samo 33 sekunde po zalasku Sunca.

Trka je obuhvatila 152 km planinskog terena, a trkači su trčali kroz čak tri zemlje Francusku, Italiju i Švajcarsku na nadmorskim visinama i do 9500 m.



PANSport HOLOGRAM



Na uvođenje Pansport holograma naša kompanija se odlučila zbog pojave suplemenata na crnom tržištu koje sadrže Pansport deklaraciju, ali su sumnjivog sastava i kvaliteta.

Ukoliko neko pokuša da ukloni hologram sa dela gde se proizvod zatvara, ili otvori proizvod, hologram se cepa tako da više ne može da se sastavi. Ako vam neko ponudi proizvod sa Pansport deklaracijom, bez holograma, molimo Vas da nas informišete na info@pansport.eu ili na broj telefona 021/820-555

Svaki proizvod iz Pansport asortimana sadrži zaštitni hologram i Pansport deklaraciju. Molimo vas, ako uočite bilo kakvu nepravilnost ili vam neko ponudi neki proizvod koji ne sadrži hologram, obavestite nas u što kraćem vremenskom roku na email adresu: info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555.

Kako ne bi došlo do zabune, molimo Vas da pročitate spisak proizvoda iz Pansport asortimana koji zbog specifične ambalaže i manjih pakovanja na sebi nemaju hologram.

Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	Hydrate & perform drink (flašica)
Labrada	Lean Body for her u kesici
	Lean body u kesici
	Lean body RTD - instant napitak
Scitec	100% whey protein u kesici
Universal	UniSyn u kesici

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

GLUTAMINE



AKCIJA
2340 RSD
Stara cena: 2740 RSD
UŠTEDA: 400 RSD

UBRZAVA OPORAVAK
nakon intenzivnih treninga

SPREČAVA
RAZGRADNJU MIŠIĆA

Podstiče
MIŠIĆNU IZGRADNJU

MIKRONIZOVAN glutamin
- brža i potpunija APSORPCIJA

DYMATIZE

AKCIJE I SUPER



MP
MUSCLEPHARM®
AKCIJA

UZ SVAKI KUPLJENI
COMBAT PROTEIN (1.8 kg)
ILI ASSAULT (1.38 kg)

GRATIS
NO REAKTOR

HYBRID N.O. (120 g)

AKCIJA
6190 RSD
Stara cena: 9990 RSD
UŠTEDA: 3800 RSD

AKCIJA
7390 RSD
Stara cena: 11190 RSD
UŠTEDA: 3800 RSD



*akcijska cena zbog kratkog roka trajanja Hybrid NO (30.9.2014); akcija traje do isteka zaliha

Natrol EASY-C 500 mg

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

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

SUPER
PONUĐA
1390 RSD

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

Pakovanje: 225 tableta

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz visokokvalitetnog proteina surutke

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

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

SUPER
PONUĐA
1480 RSD

Pakovanje: 200 tableta



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

SUPER
PONUĐA
1290 RSD

Pakovanje: 500 g

SNI AMINO 4 HOUR™

Spektar amino kiselina sa postepenom apsorpcijom

Sadrži amino kiseline koje su neophodne svim ćelijama, tkivima i organima u našem organizmu. Hrani vaše mišiće tokom 4 sata i snabdeva ih izuzetno važnim nutrijentima.

SUPER
PONUĐA
3230 RSD

Preporučena upotreba: Uzimati po 3 tablete dva puta dnevno.

Pakovanje: 325 tableta

Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

SUPER
PONUĐA
1890 RSD

SUPER
PONUĐA
3340 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.

Gaspari Nutrition MYOFUSION PROBIOTIC

Uz svaki kupljeni protein na poklon dobijate Tri-fit musli bar

Kombinacija koncentrata, izolata i hidrolizata proteina surutke, albumina iz jaja, mlečnog proteina - kazeina i koncentrata proteina smeđe riže sa dodatkom probiotika za lakše varenje. Kompleksna proteinska matrica držiće vas sitim tokom dužeg vremena, obezbeđuje telu neophodnu količinu kvalitetnih kalorija i pri tom ne morate da brinete da li ste uneli šećer i masti, s obzirom da u jednoj dozi ima svega 9 g ugljenih hidrata i 2 g masti, a imaćete osećaj kao da ste upravo popili savršeni milk šejk.

Preporučena upotreba: pomešati 1-2 merice sa 2-5 dl vode ili mleka. Za najbolje rezultate konzumirati dva do četiri puta dnevno.

Ukus: čokolada, vanila, kolačići i krem

Pakovanje: 2.27 kg

AKCIJA
5990 RSD
Stara cena: 6560 RSD
UŠTEDA: 570 RSD

Gaspari Nutrition MYOFUSION PROBIOTIC

Izvršna proteinska mešavina sa čak 61.5% proteina

Ovaj protein predstavlja kombinaciju koncentrata, izolata i hidrolizata proteina surutke, albumina iz jaja, mlečnog proteina - kazeina i koncentrata proteina smeđe riže. Ova proteinska smeša sada je obogaćena i dodatkom probiotika koji obezbeđuje lakše varenje. Proteinske smeše su pogodno za uzimanje za dostizanje različitih ciljeva - kada želite kvalitetan međuobrok koji će osigurati brzu i postepenu apsorpciju i obezbediti vašem telu (mišićima) konstantan dotok amino kiselina duži period.

Preporučena upotreba: pomešati 1-2 merice sa 2-5 dl vode ili mleka. Za najbolje rezultate konzumirati dva do četiri puta dnevno.

Ukus: čokolada, cimet, vanila

Pakovanje: 907 g

AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 3330 RSD
UŠTEDA: 340 RSD

Scitec Nutrition MEGA ARGININE

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

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

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

Pakovanje: 90 kapsula

SUPER
PONUĐA
2270 RSD

Scitec Nutrition 100% CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

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

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

Pakovanje: 500 g i 1 kg

SUPER
PONUĐA
2390 RSD

SUPER
PONUĐA
1460 RSD

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

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

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolje izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod „zujanja“ u ušima. Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka.

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

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

Pakovanje: 200 kapsula

SUPER
PONUĐA
1990 RSD

Natrol OMEGA-3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

SUPER
PONUĐA
990 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.

AKCIJE I SUPER PONUDE

Dymatize Nutrition XPAND 2X

Ekstremni NO reaktor koji obezbeđuje jaču mišićnu pumpu, daje više snage, energije, poboljšava performanse, štiti mišiće od razgradnje i ubrzava oporavak nakon treninga

Xpand 2X je nova formula NO (azot oksid) reaktora koja dolazi iz Dymatize-a. VASO-XPAND, zaštićena matrica za povećanje mišićne pumpe, obavlja primarnu ulogu NO reaktora - povećava vazodilataciju (širenje krvnih sudova) i pojačava mišićnu pumpu. U sastavu Xpand 2X su i amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) u idealnoj razmeri (2:1:1) koje obezbeđuju brži oporavak posle napornih treninga, i sprečavaju razgradnju teško stečenih mišića.

Preporučena upotreba: Pomešajte jednu porciju (10 g) sa 150-200 ml vode i popijte 30 min pre treninga.

Ukus: mandarina-narandža

Pakovanje: 360 g

AKCIJA
2990 RSD
Stara cena: 4290 RSD
UŠTEDA: 1300 RSD

Scitec Nutrition HOT BLOOD

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

Hot Blood će vam pomoći da dostignete maksimalno povećanje volumena ćelija, bolju prokrvljenost i, samim tim, veću mišićnu pumpu, povećanje snage, energije i mentalnog fokusa. Hot Blood je kompleksna formula koja u svom sastavu uključuje kreatin, supstance koje intenziviraju proizvodnju NO (azot-oksida) i ćelijske volumizatore. Sadrži Beta alanin nove generacije koji osigurava povećanu izdržljivost, kao i dodatne sastojke za bolju apsorpciju. Ukoliko želite bolju mišićnu „pumpu“, maksimalan volumen mišića, i, u isto vreme, da povećate nivo snage, energije, izdržljivosti i mentalnog fokusa

SUPER
PONUĐA
140 RSD

na treningu, „zagrejte“ krv uz Scitec-ov Hot Blood, koji sadrži jedinstvenu formulu koja vas neće ostaviti ravnodušnim.

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

Pakovanje: 20 g

Natrol MY FAVORITE MULTIPLE® ENERGIZER

Kombinacija vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata

Nova multivitaminska formula My Favorite Multiple® Energizer sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja.

Samo jednom tabletom dnevno ojaćaćete svoj imuni sistem i poboljšati opšte stanje organizma.

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

Pakovanje: 60 tableta

SUPER
PONUĐA
1290 RSD

Natrol INC PROSTAT EXCELL

Kompleks na bazi ekstrakta biljke Saw Palmetto, za zaštitu zdravlja prostate i jačanje muškosti

Korišćenjem ovog preparata 5-6 meseci, do 85% slučajeva garantovano dovodi do poboljšavanja stanja prostate. Preporučujemo da mislite preventivno da ne bi došlo do oboljenja. Ovaj proizvod je jedinstveni na našem tržištu jer njegov sastav, štiti zdravlje prostate i jača muškost. Najveći faktor rizika je kod ljudi sa neredovnim seksualnim životom i kod korisnika lekova na bazi testosterona. Saw Palmetto Berry leči i prevenira nastanak te bolesti.

Preporučena upotreba: 1 tableta uz obrok 2 puta dnevno. Za najbolje rezultate uzimati jednu tabletu ujutro i jednu uveče tokom trideset dana.

Pakovanje: 60 tableta

AKCIJA
1140 RSD
Stara cena: 1990 RSD
UŠTEDA: 850 RSD

Scitec Nutrition SELENIUM

Prirodni izvor selena, 50 mcg po tableti za podizanje imuniteta i zaštitu od štetnog uticaja slobodnih radikala

Selen je mineral koji se u našem telu nalazi u tragovima ali je u najvećoj koncentraciji prisutan u bubrezima, jetri, slezini, pankreasu i testisima. Selen je važan antioksidant a stručnjaci napominju da je kombinacija sa vitaminom E delotvorna u lečenju problematične kože. Selen štiti imunološki sistem od štetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo. Dokazano je da ljudi koji imaju manjak selena imaju veći rizik razvijanja srčanih bolesti. Potreban je za zdrav i normalan rad pankreasa i održava elastičnost tkiva, pomaže održavanje zdravlja prostate i funkcija debelog creva, pluća i srčanog mišića, a doprinosi i jačanju imuniteta.

Preporučena upotreba: 1-2 tablete dnevno, odvojeno od unosa drugih vitaminsko-mineralnih preparata.

Pakovanje: 100 kapsula

SUPER
PONUĐA
580 RSD

Biotech USA HYPER MASS 5000

Za povećanje telesne težine i mišićne mase sa 67,7 % ugljenih hidrata, 24,6 % proteina i 5 % kreatina

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj težini jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam. Studije pokazuju da deficit amino kiselina razgranatog lanca, uz povećanje fizičkih zahteva, može dovesti do razgradnje mišićnog tkiva, što nastaje zbog potrebe organizma za azotom. Ovo se može sprečiti dobro izbalansiranom ishranom koja sadrži adekvatne količine ugljenih hidrata i visoko-kvalitetnih proteina.

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

Pakovanje: 1 kg

SUPER
PONUĐA
1390 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.

Nagrađujemo i zabavljamo naše potrošače

Pansport tim na forumu čeka na vaša pitanja i spreman je da reši svaku vašu nedoumicu. Ipak, znate onu poslovicu o onome ko samo radi, a ne zabavlja se...E pa mi ni u toku ovog lenjog letnjeg perioda nismo hteli da budemo takvi pa smo zaposlili naše forumaše da nam preporučaju koja je to njihova omiljena letnja rekreacija. Ok, malo smo hteli da proverimo ko koliko zabušava na visokim temperaturama. U tesnoj borbi pobedio je forumaš Lemisha i njegovu pričicu prenosimo u celosti. Čestitamo!

Tokom leta moj pas Arči i ja idemo u Košutnjak u šumu, prvo se zagrevam pa krećem sa treningom. Dok ja radim sklekove i trbušnjake, jer mi to odgovara kada je jako toplo, Arči grize lopticu ili jede dok ja ne završim, jako volim da menjam rutinu tokom leta i odem u šumu jer je vruće pa ne idem u teretanu tokom leta već biram lepa mesta za opuštanje, volim da radim u šumi bilo šta dok zruci sunca prolaze kroz lišće drveća. Nakon par serija dolazi i moj drug da mi se pridruži, tad otprilike završim nekoliko serija i krećemo polako da trčimo, a Arči ide za nama, dresiran je pas i brz tako da mi to dođe kao dodatna motivacija za jedan lep kardio po sunčanom danu. To je jedna situacija..kada sam na moru, osećam se jako slobodno bez ikakvih briga, probudim se i uživam u pogledu sa terase, izađem i odem na plažu gde trčim po pesku ili jednostavno odmaram oči, naravno Arči je uvek sa mnom da mi pravi društvo, to je moja rutina tokom leta ili dok sam na moru, posle toga sledi obrok uglavnom piletina i naravno moj verni drug i ja sve delimo, tako da pas uvek dobije parče mesa i kosku..Arči i ja smo nerazdvojni prijatelji i partneri za kardio trening ! Iskreno se nadam da ste uživali, jer ja zaista jesam.

Uvek nas oduševi vaša kreativnost u pisanju pesmica. Čestitamo našem vernom fanu Aleksandru Kolocki na ovoj odličnoj pesmici koju nam je poslao.

*Niko se nije rodio naučen,
Ako si glupim pričama mučen,
Na Pansport forumu savet potraži,
Ne živi u zabludi, ne živi u laži.*

*Saznaj sve o treningu i o zdravoj hrani,
Sa Pansportom si na pobedničkoj strani,
Slušaj savete pravih šampiona,
Kojima merna jedinica je tona.*

*Suplement kad biraš, PS šop,
Na sve ostale ti pritisni stop.
Na pravom si mestu, ne traži dalje,
Pansport i na kuću šalje.*

*Treniraj jako i poštuj težinu,
Kad uspeš, ne vini se u visinu,
Nego savet tada mlađem daj,
Preneti znanje, najlepší je osećaj.*

*Varljiva su ova leta,
Ali ne sme to da smeta,
Trenira se punom parom,
Istom željom, istim žarom.*

*Možda mogu grom i kiša,
Da uplaše poljskog miša,
Ali ne i onog dasu,
Što svo leto pumpa masu!*

A evo i slogana Bojana Brnjoša:

Da se u tvojim šakama bučica mrví, uzmi kesicu "Vruće krvi"... I bićeš prvi!

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.



**KOMPLETNA ZAŠTITA
VEZIVNOM TKIVU**

**DODATNO OBOGAĆEN
VITAMINOM E**

PRIJATAN UKUS POMORANDŽE

ISPRAVAN RASPORED TRENINGA ZA MMA

MMA borci po specifičnosti svog treninga predstavljaju jedinstveni miks tehničkih, fizičkih i kondicionih sposobnosti. Impresivan spoj više treninga, koji dominiraju u svim fizičkim aspektima ih stavlja na sam vrh najspremnijih sportista današnjice. Da bi se pravilno dizajnirao i osmislio raspored treninga za jednog borca, menadžment i planiranje igraju glavnu ulogu. Za razliku od drugih boraca, na primer boksera, MMA borci moraju biti "pokriveni" na svim poljima, da bi mogli da se izbore sa svim zahtevima koje im borba nalaže. Jedan ozbiljan MMA raspored mora biti prvenstveno fokusiran na tehnički aspekt treniranja, koji bi se nastavio sa treninzima snage i kondicije dva do tri puta nedeljno.

Najbitniji aspekt u treningu jednog MMA borca je njegov tehnički deo. Tehnike iz boksa, thai boxa, rvanja i brazilske jiu jitse su ključne za svakog ozbiljnog MMA borca i za one koji to žele da postanu. Zbog velikog broja tehnika, iz različitih sportova, borac mora da uči svakoga dana, a po mogućnosti sa kvalifikovanim i proverenim instruktorom. Svaki MMA trening bi trebalo da uključuje i rad na tehnikama i ako je tog dana, recimo, planiran trening za kondiciju. Veština je na prvom mestu i nikako se ne sme zanemariti. Danas, u svetu MMA, imamo pojavu novih boraca koji svoj trening baziraju na snazi. Ovakav pristup je tipičan za borce sa manje znanja, a vremenom se pokaže da je bio pogrešan. Dobra tehnika uvek pobeđuje snagu.

Trening izdržljivosti i kondicije bi trebalo da bude sledeći u redu. Bez dobre kondicije i dobro raspoređene energije, svi drugi aspekti borbe mogu da padnu u vodu. Trener snage i kondicije, Joe Dowdell, kaže da MMA borci moraju da razmotre zahteve njihovog energetskog sistema kada se spremaju za meč. To znači, da ako se spremamo za borbu, trening može obuhvatiti više rundi od po pet minuta, a odmor između svake samo po jedan minut. Konkretni i praktični sparinzi greplinga i stand up-a su izuzetno korisni za povećanje opšte kondicije i izdržljivosti. Pored napredovanja u veštini, automatski rade i na izdržljivosti. Međutim, tradicionalni treninzi kondicije i izdržljivosti, poput trčanja su preporučljivi jer će sa sigurnošću povećati nivo kardija. Sprintevi su takođe deo treninga koji bi trebalo uvrstiti u režim jer povećavaju mišićnu izdržljivost.

Sledeća stavka u rasporedu treninga jednog MMA borca je snaga i eksplozivnost. Vreme koje se provodi na treningu snage treba iskoristiti za pliometrijske vežbe i kružni trening, pre nego na vežbe sa tegovima. Treba raditi na brzim i eksplozivnim pokretima koji aktiviraju velike mišićne grupe, a ujedno i mišićne stabilizatore. Jako je važno znati da za vreme borbe koristimo funkcionalnu snagu, koja nam omogućava eksplozivnost i omogućuje nam što bolje i efikasnije izvođenje određenih pokreta. Funkcionalno telo jednog MMA borca čini njegova eksplozivna snaga i korišćenje iste u pravim momentima. Pliometrijske vežbe poput burpees, skakanja na kutiju, skokova iz čučnja, plio sklekova... su samo neke koje koje pomažu u podizanju nivoa funkcionalne i eksplozivne snage. Da bi se izbeglo takozvano sagorevanje ili pretreniranje, ovakav vid treninga treba raditi samo dva puta nedeljno.

Takođe, kompletan MMA sparing sa srednjim intenzitetom je stavka koja bi uvek trebalo da bude prisutna. Zbog čestih i neplaniranih povreda, sparinge treba raditi pametno i u laganim tempu. Sparing nam omogućava realnu percepciju u borbi koja nam prethodi. Nijedan MMA borac ne bi smeo da zapostavi rad na fleksibilnosti. Veliki broj situacija u borbi iziskuje fleksibilno i elastično telo, pogotovo ako se borba prevede u parter. Fleksibilnost pojačava opštu snagu i otpornost organizma na eventualne povrede. Postoji odlična izreka koja kaže: "Što si fleksibilniji, to si dugovečniji", a karijera MMA borca je uvek pod znakom pitanja. Ozbiljna povreda može da udalji borca na duži vremenski period od kaveza, što ne može da bude dobro, a neke i da ga primoraju da završi karijeru. Stoga, treba raditi i razmišljati pametno u skladu sa svojim telom.

Različiti sportovi u jednom, traže raznovrsne treninge i konstantno unapređivanje istih, što nas dovodi do same srži sporta, a to je njegova neograničenost. Osss!!!



**SUPER
PONUDA
3780 RSD**

- » 100% iz izvora kazeina
- » pravi anti-katabolički protein
- » postepen dotok amino kiselina
- » visok nivo glutamina
- » odličan za upotrebu pred spavanje

**SCITEC
NUTRITION™**



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

DOKAZALI DA SU NAJJAČI!

Veliko finale Pansport izazova na Štrandu

U subotu, 12. jula 2014. godine na novosadskoj plaži Štrand održano je veliko finale Pansport izazova. Iako prognostičari nisu obećavali dobro vreme, sunce i dobro raspoloženje nas je poslužilo pa smo ove godine imali rekordan broj takmičara. Posebno nam je drago što smo pored Novosađana, ugostili ekipe iz Niša, Zrenjanina, Sremske Mitrovice, Indije, Beograda, pa čak i iz Banja Luke i mnogih drugih mesta.

Ove godine devojke nisu bile samo tu da navijaju i pruže podršku već su se i same opobile u mini izazovu. Naime, svaka učesnica koja je izdržala 60 sekundi u polučučnju osvojila je poklon paketić namenjen specijalno za dame, a dve najhrabrije Ljudmila Nasova i Jelena Uzelac Milinović su ipak odlučile da rade i propadanja i pokazale zavidnu snagu i spremnost. Zagrevanje pred sam događaj uz odličan muzički ritam koji se čuo na Štrandu počelo je nešto pre 16 h gde su se mnogobrojni posetioci oprobali u mini izazovu, uradili 15 propadanja i osvojili mini nagrade. Glavni događaj, samo finale Pansport izazova trajalo je nešto više od dva sata. Takmičari su pokazali odličnu formu, izdržljivost i snagu. Više od 10 takmičara uradilo je preko 60 ponavljanja, a sudija Marko Dimitrijević nije imao lak posao. Dokazano najjači u sezoni 2014. je Boris Vuković koji je uradio čak 88 ponavljanja. Boris je zaslužio poneo kući vaučer



Najjači su bili:

1. **Boris Vuković**
2. **Milan Grozdanović**
3. **Mladen Kodžo**
4. **Marko Uzelac**
5. **Vladimir Marković**
6. **Vladimir Grujović**
7. **Stevan Vesковиć**
8. **Dario Čabak**
9. **Pašćan Milan**
10. **Radovan Luković**



na 35 hiljada dinara za kupovinu u Pansport prodavnicama, drugo mesto osvojio je Milan Grozdanović sa samo 3 ponavljanja manje od prvoplasiranog, dok je treće mesto osvojio prošlogodišnji pobednik Mladen Kodžo koji je uradio 76 ponavljanja. Milan i Mladen takođe su osvojili vaučere za kupovinu u našim prodavnicama i to na 25, odnosno 12 hiljada dinara.

Hvala svima što ste učestvovali i došli da podržite naše takmičare. Do sledeće sezone Pansport izazova ostanite jaki i nastavite sa treninzima.

SAVETI za vitke noge i čvrstu zadnjicu

Prvenstveno, morate se rešiti zablude da ćete radom sa velikim težinama biti prenašljivo. Samo sa dijetom i kardio treninzima nećete preoblikovati i zategnuti svoju guzu i noge kao što želite. Možete smršati, ali ćete pored masnog tkiva izgubiti i ono malo mišićne mase koju ste imale. Prvo, morate da shvatite da "zategnuti i preoblikovati" znači izgubiti masti, a izgraditi mišićnu masu. Da biste to postigle jednostavno morate raditi sa velikim opterećenjem. U fitness centrima se često može videti da većina žena gotovo iz

treninga u trening samo rade noge u pregršt serija sa malim težinama i redovno kardio treninge. Naprotiv, mišićima je potreban odmor da bi napredovali naročito mišićima nogu koje spadaju u grupu velikih mišićnih grupa kojima treba više vremena za to. Nekih 48 sati im je potrebno da se oporave. Bez adekvatnog oporavka neće biti ni napretka. Naravno, najvažnije od svega navedenog je da 80 % uspeha dolazi od ishrane. Potrebno je svakodnevno unositi visok procenat proteina,

određenu količinu složenih ugljenih hidrata i zdravih masti. Visokokaloričnu hranu, masno i slatkiše morate izbaciti. Proteini su jako važni u procesu izgradnje mišića, mršavljenja i oblikovanja tela. U principu je potrebno dnevno uneti najmanje 1, 6 grama proteina po kilogramu telesne težine. Naravno ta cifra može varirati u zavisnosti od cilja, trenutne forme, vaše dnevne potrošnje itd. Složeni ugljeni hidrati su neophodni kao gorivo za vaše treninge i da se proteini ne bi trošili kao gorivo usled nedostatka ugljenih hidrata. Naravno sa unosom ugljenih hidrata morate biti obazrivi jer preteranim unosom višak može biti skladišten u masti. Konzumirajte dobre masti. U dobre masti spadaju polinezasićene masti i mono-nezasićene masti. Trudite se da svakodnevno unosite omega 3 i omega 6 masne kiseline koje će vam pomoći ne samo u poboljšanju izgleda već i unapređenju opšteg zdravlja. Što se treninga tiče prvenstveno bacite akcenat na složene višezglobne vežbe poput čučnja, mrtvog dizanja itd. Vežba sa kojom je najbolje krenuti trening je naravno čučanj. To je višezglobna vežba kojom se jačaju kvadriceps, zadnja loža i gluteus. Pored opterećenja i dubine čučnja jako je važno da ga radite pravilno. Pod pravilnim znači stopala moraju biti čvrsto pripijena uz tlo, ravna leđa, pogled pravo, zadnjica nazad, kolena ne prelaze prste stopala. Preporuka je da se, kad radite čučanj, spuštate u liniji od 90 stepeni pa i niže. Ako želite maksimalne rezultate radite duboki čučanj jer ćete njima naročito jačati mišiće zadnjice i kvadricepsa. Početnici mogu raditi čučanj na smith

mašini dok ne savladaju vežbu, a zatim preći na čučanj sa olimpijskom šipkom i slobodnim opterećenjem.

Sledeća vežba koja bi trebalo da bude često zastupljena na vašim treninzima je mrtvo dizanje. Postoji više varijanti izvođenja mrtvog dizanja u ovom slučaju bacićete akcenat na noge i ići više u čučanj. Mrtvo dizanje angažuje veliki broj mišićnih partija, zadnju ložu.

Good morning je vežba koja angažuje duboke kičmene mišiće sa obe strane kičmenog stuba koji izvode opružanje kičme. Ispravljanje trupa i pomeranje karlice unazad angažujete gluteus maksimum i mišiće zadnje lože natkolenice. Dok radite ovu vežbu leđa vam konstantno moraju zadržati prav položaj. Povećavanjem opterećenja povećavate angažovanje mišića gluteusa u pokretu ispravljanja karlice.

Leg press je odlična vežba koju mogu raditi osobe koje imaju problem sa leđima i koje eventualno ne mogu izvoditi čučnjeve. Ako pri izvođenju vežbe više želite da bacite akcenat na gluteuse potrebno je stopala visoko postaviti na platformu.

Most je fantastična vežba za zadnjicu. Ona ciljano angažuje mišiće gluteusa i najbolje ga je raditi u serijama od 20 do 15 ponavljanja sa opterećenjem. Postavite ramena na kraj klupe i šipku sa opterećenjem na kukove i radite sporije kontrolisane pokrete sa obaveznom kontrakcijom mišića gluteusa kada je karlica u gornjem položaju.

Ekstenzija na sajli ili spravi koja ciljano angažuje gluteuse. Tokom izvođenja ove vežbe leđa moraju biti prava, noga sa kojom se radi da bude zategnuta (bez savijanja).

Pregibi potkolenice na spravi angažuju mišiće zadnje lože i mišić potkolenice, gastrocnemius. Opružanjem prstiju (plantarna fleksija) u ovoj vežbi angažuju se mišići zadnje lože, a pregibanjem stopala (dorzalna fleksija) angažuje se gastrocnemius, mišić potkolenice.

Opružanja potkolenice su jedna od najboljih vežbi za izolovanje prednje lože butina (kvadriceps femoris). Fantastična vežba posebno za početnike za razvijanje snage za tehnički zahtevnije vežbe.

Najbolja vežba za listove su podizanja na prste stojeći. Možete je raditi na smith mašini. Postavite platformu i prednji deo stopala oslonite na kraj platforme. Podignite se na prste opružanjem stopala zadržavajući kolena ispravljenim. Za listove se preporučuje rad sa velikim opterećenjem i većim brojem ponavljanja u seriji. Ovo su neke od zastupljenijih vežbi u mom treningu nogu i gluteusa. Iako genetika može biti važan faktor prvenstveno iz razloga što će te osobe brže i lakše doći do svog cilja ipak bez napornog treninga ne možete mnogo ni očekivati. Važno je da se aktivirate odmah jer ćete tako biti bliže svome cilju, da budete redovni u treninzima i da naravno budete uporni i rezultati ne mogu izostati.



TEHNIKA DISANJA U TRENINGU **SNAGE**

Najveća moguća sila stvara se pri udisaju ili izdisaju uz zatvoren otvor između glasnih žica tzv. Valsava efekat. U osnovi tog fenomena nalazi se pneumomuskularni refleks u kome povećani intrapulmonalni pritisak služi kao stimulans za podražnost mišića. Iako se Valsava efekat smatra korisnom tehnikom disanja za stvaranje najveće moguće sile, on takođe podstiče određenu reakciju kardiovaskularnog sistema koju mnogi lekari smatraju štetnom, naročito za osobe sa srčanim oboljenjima. S obzirom na to da vazduh ne može da se izbací, intratorakalni pritisak naglo se povećava za 40 do 100 mm Hg, pa čak i više, dok je za 2 do 15 mm Hg niži od atmosferskog pritiska. Zbog visokog intratorakalnog pritiska i kompresije na šuplje vene kojima se krv vraća u srce, priliv venske krvi do srca se smanjuje. Zbog toga se smanjuje udarni i minutni volumen srca. Smanjena količina krvi nadoknađuje se povećanim brojem srčanih otkucaja, nekada i više od 170 u minuti. Takođe, povećava se vrednost krvnog pritiska i izmerene su vrednosti od 320/250 mm Hg pri izvođenju čučnja. To se objašnjava uglavnom velikim intramuskularnim pritiskom koji rezultira povećanjem ukupnog perifernog otpora i povećanjem krvnog pritiska.

Smanjena količina krvi može dalje da uzrokuje ishemiju mozga i gubitak svesti što se često desava na takmičenjima u dizanju tegova. Odmah nakon podizanja tereta,

intratorakalni pritisak naglo opada, a srce ispunjava velika količina krvi. Povećavaju se udarni i minutni volumen. Krvni pritisak opada, a posle određenog vremena svi parametri se vraćaju u okvir normalnih vrednosti.

Sportisti se brzo adaptiraju na takve promene, tako da dobro isplaniran i sproveden trening ne izaziva hipertenziju. Ipak, kada se izvode naporene fizičke aktivnosti i sportisti i treneri bi trebalo da obrate pažnju na:

1. Valsava efekat treba da se izvede samo u vežbama s kratkotrajnim opterećenjem. Početnici često prestanu da dišu kada ponovo podizuju lakši teret. Treneri bi to trebalo da primete i da koriguju! Sila koju stvara intratorakalni pritisak smanjuje kompresionu silu koja deluje na međupršljenske kolutove.

Taj pritisak takođe može da smanji rizik od povreda kičmenih pršljenova i da povećava sposobnost podizanja opterećenja.

2. Početnici ne bi trebalo da izvode mnogo vežbi sa izuzetno velikim opterećenjima.

3. Pre nego što podigne teret, vežbač ne bi trebalo da udahne najviše što može jer se time nepotrebno



povećava intratorakalni pritisak.

4. Kad god je moguće, trebalo bi koristiti forsirane izdisaje, a ne Valsava efekat.

5. Početnici bi trebalo da udišu i izdišu tokom treninga, naročito kada rade vežbe s teretom na grudima.

6. Na kraju disanje (udisaj i izdisaj) može se uskladiti s pokretom na dva načina, anatomske i biomehaničke. Pri pokretima koji zahtevaju malo mišićno naprezanje (recimo istezanje kao što je savijanje trupa) udisaj bi trebalo da se poklopi sa opuštanjem trupa, a izdisaj sa pregibom trupa. Usklađivanje pokreta i odgovarajuće faze disanja naziva se anatomska sklopka. U vežbama snage, disanje i pokret trebalo bi da budu usklađeni biomehanički, a ne anatomske. Kod stvaranja velike sile, izdisaj mora da se uskladi s forsiranom fazom pokreta, bez obzira na pravac kretanja ili anatomske položaj (biomehanička sklopka).

Napomena: deo teksta korišćen iz Strent and power in sport (488-501) Oxford IOC Medical Commission / Blackwell Science.



Kapiten ženskog ragbi kluba Partizan **SANDRA STOJANOVIĆ**

"Ragbi - ljubav na prvi trening"

Sandra Stojanović je kapiten ženskog ragbi kluba Partizan i lako ruši sve predrasude o ragbiju kao muškom, grubom sportu. Kroz osmeh, elokvetno priča o problemima i uspesima sa kojima se svakodnevno sreće u ovom nesvakidašnjem sportu. I naravno, podvlači da je ragbi sport u kojem se "grize", koji se igra srcem i u koji se veoma lako zaljubiš. Zato smo ovim pitanjem i započele razgovor:

Kako se jedna devojka odluči baš za ragbi?

Ranije sam se bavila latinoameričkim plesovima i to čak sedam godina, ali zbog nedostatka partnera, što je uvek problem u plesu, sam prestala. Posle sam ostala u tom svetu, zatim sam prešla na treninge u teretani, ali sam uvek želela neki dobar timski sport, međutim nisu me interesovale košarka, odbojka, rukomet jer mi je bilo nekako svakidašnje. Iskreno, želela sam da se bavim nečim nesvakidašnjim što nemam priliku da svaki dan gledam na televiziji i da probam nešto novo. Prvo sam htela da krenem na američki fudbal, ali nisu mi se svidela pravila. Naime, u Srbiji se igra američki fudbal bez kontakta, što se onda svodi skoro samo na trčanje. I tako sam i otkrila ragbi. Otišla sam na prvi

trening i shvatila da je to ono što sam tražila. Zapravo je to bila ljubav na prvi pogled.

Postoji



doskočica
da su
Amerikanci
uzeli sve što je
dobro iz ragbija
i napravili svoj
američki fudbal,
slažeš li se?

Pa ne bih bila toliko stroga. Pravila se zapravo mnogo razlikuju. Njih ima 40 na terenu, a nas, u zavisnosti koji se oblik igra, ima ili 15 ili 7. Mi igramo ono što se zove "ragbi unija" i sve devojke igraju i napad i odbranu što je, recimo, glavna razlika sa američkim fudbalom.

Koji je vaš dosadašnji najveći uspeh?

Učestvovanje na evropskom prvenstvu svakako i to posle tri godine pauze. Iako smo bile desete, što objektivno nije najbolji plasman, ali s obzirom na to koliko se

malo ulaže u trening ženske reprezentacije, možemo reći da smo zadovoljne. Imale smo jednu pobeđu i tri poraza, tako da i sledeće godine možemo ponovo da učestvujemo. Mislim da je to zaista neki napredak u odnosu na prethodne tri godine.

A takođe, i pre godinu dana, ovaj klub nije postojao i moja iskrena želja je da se u narednoj godini osnuju makar još dva ženska ragbi kluba



što bi bio ogroman progres za sve nas. Uvek je dobro imati zdravu konkurenciju i širiti ovaj sport, a ne jačati samo jedan klub.

S obzirom na to da ragbi nije toliko ispraćen u našim medijima, upoznaj nas sa osnovnim karakteristikama?

Mi igramo "sedmicu" što znači da sedam devojaka čine prvu postavu, a ukupno nas ima petnaestak. Igramo dva puta po sedam minuta sa pauzom za poluvreme. "Sedmicu" igramo u Srbiji jer nažalost nemamo dovoljno igrača još uvek da možemo da igramo i "petnaesticu" što nije slučaj sa stranim zemljama. Pravila su generalno ista, samo što kada je više devojaka na terenu onda se igra duže, tj. dva puta po 40 minuta. S obzirom na to da je ista veličina terena kod obe postave, jasno je da mi koji igramo sedmicu moramo mnogo više da trčimo kako bismo pokrili ceo teren. Naravno da ima kontakta, ali mnogo manje nego u petnaestici. Ono što ga u velikoj meri razlikuje od drugih sportova je to da nema komunikacije sa sudijom. Sudija komunicira isključivo sa kapitenom, čak ni trener ne može da mu se obrati. Sudija nam se obraća sa gospođice, veoma ljubazno i kulturno. Nema svađa i prepirke kao što možete da vidite u fudbalu na primer.

Onda se i vaši treninzi sigurno razlikuju u odnosu na to koju postavu igrate?

Naravno, mi radimo više na fitnessu. Moramo da budemo pune kondicije jer celu utakmicu trčimo. U petnaestici se radi više na snazi jer tamo ima više "obaranja". Naravno, da su oba ova segmenta važna bez obzira na to koju postavu igramo, ali to su neke osnovne razlike.

S obzirom na to da je ragbi, kako si i sama rekla, sport pun kontakta, koji nisu baš nežni, kako se štitite od povreda?

Nosimo zaštitu za zube, to obavezno. Slična je bokerskim gumama, ali da bismo mogle da komuniciramo, nosimo je samo na gornjoj vilici. Momci su grublji i zato i postoji taj trend u svetu da mi izlazimo krvavi posle utakmice. Devojke nisu toliko. Ragbi je čista igra. Ide se na to da se obori igrač i da mu se uzme lopta. Nema namernog povređivanja. Dolazi do manjih povreda, ali to su modrice, nabijeni

prsti i sl. Ništa strašno. Ono što mi je uvek bilo interesantno i što sam primetila na treninzima i utakmicama kojima sam prisustvovala je to da devojkje mnogo više idu srcem u ovom sportu. Muškarci znaju da su jaki i tu svoju snagu znaju kako da iskoriste. A mi, mi "grizemo".

Kako izgleda jedan od vaših treninga? Šta je sve zastupljeno? Kardio, teretana, strategija za utakmice?

U letnjem periodu se najviše kondiciono pripremamo. Teretanu radimo u danima kada nemamo ragbi treninge. Na treninzima s loptom radimo određene vežbe koje nam pomažu da usavršimo pas, tehniku, obaranje, strategiju. I to su treninzi koje radimo tokom sezone. Pred utakmicu radimo "game plan", tj. planiramo akcije koje možemo da iskoristimo na utakmici.



Ovakav sport sigurno zahteva jaku disciplinu i mnogo odricanja? Kakva vam je ishrana, šta koristite od suplementacije?

Ragbi generalno zahteva mnogo discipline. Na treningu moramo da slušamo sve kako nam se kaže da radimo kako bismo izbegle povrede. Što se ishrane tiče, to je ipak više na individualnom nivou i zavisi od toga ko koliko ulaže u svoje zdravlje i izgled. Lično, koristim suplementaciju i dosta mi pomaže posebno da se lakše oporavim i da bolje odradim trening.

Postoji li neka specijalna oprema koju morate da koristite?

Osim kopački, oprema je slična svakom drugom sportu: štucne i dres. I guma za zube naravno. Nema oklopa, nema kaciga...

Kakve su reakcije publike? Evidentno je da ljudi imaju dobre komentare za vas, ali da li su zapravo utakmice posećene?

Nažalost ne u onoj meri koliko bismo mi želele. Uglavnom gledamo jedni druge. Krug ljudi koji se bave ragbijem je veoma uzak i poznajemo se međusobno. Tako da, nikad ne igramo samo jednu utakmicu, već organizujemo turnire. I na taj način imamo priliku da bodrimo jedni druge i da međusobno budemo jedni drugima publika. Drugarska atmosfera je van terena. I to je ono što vas najviše privuče ovom sportu. To treće poluvreme kad završimo sa utakmicama i kada nastavimo druženje.

Onda sigurno nemate neophodnu podršku države i sponzora, što vam, verujem, otežava samo treniranje?

Situacija nije ohrabrujuća. Ali, može se reći da napredujemo u samopromociji, pa su samim tim i više devojaka saznale da ženski ragbi uopšte postoji. Jedno vreme je zaista bilo teško. Ipak, mogu slobodno da kažem da nikad nećemo doći na neki nivo kao u Francuskoj gde je ragbi prvi sport. Tamo se igralo i svetsko prvenstvo za žene. Atmosfera koja tamo vlada je neopisiva. Mogu slobodno da kažem da nisam nikad doživela takvo navijanje.

A posebno ako uzmemo u obzir da su i one amaterke u ragbiju i da im je to samo hobi. Ipak, uživaju veliku popularnost i to je ono što ne verujem da ćemo mi ovde ikada postići. Ono što je najbitnije je

da se ragbijem bave ljudi koji ga vole. Od ovog sporta se ne može profitirati. Ali kad se nečim baviš iz ljubavi onda daješ sve od sebe.

Postoji li mogućnost napretka u smislu prelaska u neki inostrani klub?

Postoji opcija da se neko preseli u drugu državu pa samim tim počne da trenira u jednom od stranih klubova. Svi primaju nove članove. Osim u Srbiji ragbi je svugde veoma popularan i svaki veći grad ima svoj klub. Ni jedan klub neće odbiti novog igrača koji želi da igra iz ljubavi, a ne za platu. Ipak, što se tiče profesionalnog bavljenja, to je veoma teško. Upoznala sam samo jednu osobu, Stefana Đorđevića, koji je uspeo u tome i veoma sam ponosna na njega posebno jer je član našeg tima. On sad igra za Kluž iz Rumunije.

Koliko ragbi klubova postoji u Srbiji?

Ženskih samo tri i to dva u Beogradu i jedan u Kruševcu.

Koliko traje sezona u ragbiju?

Sezona počinje u septembru i traje 3 do 4 meseca, posle koje sledi pauza, pa onda imamo drugi deo sezone. Muškarcima je to bolje odrađeno. Nama zavisi od toga kako nam je kalendar raspoređen. Devojke imaju mnogo manje takmičenja. Doduše, sada i imamo više takmičenja ovde u Srbiji, a ređe putujemo. Ipak, to bi trebalo da bude obrnuto jer više klubova postoji u regionu nego kod nas. I zato nam i jeste plan da u narednoj sezoni obiđemo što više klubova iz regiona i da odigramo, ako ništa drugo, prijateljske utakmice. A posle toga možemo i da se uključimo u neku od regionalnih liga, ali to su već dalji planovi.

Pored ragbija, imaš li vremena i za druge obaveze?

Da, s obzirom na to da je amaterski sport sve imamo dodatne obaveze koje moramo da ispunjavamo. Ja završavam fakultet i radim, i druge devojke takođe dobro kombinuju školu, studiranje, posao. Sve je lako kada voliš ono što radiš.



Koji su vaši dalji ciljevi?

Volela bih da se broj devojaka udvostruči. Da unapredimo naš sport. Svesna da ne možemo da dođemo na nivo kao što je fudbal u Srbiji, ali želim da makar u nekim segmentima budemo pravi profesionalci. Što se tiče reprezentacije, realan je cilj da se popnemo za jedno ili dva mesta na toj tabeli, eto da budemo u prvih pet. Volela bih da se treninzi češće održavaju i da postoje reprezentativne pripreme koje su i više potrebne, posebno pred takmičenja. I da se popularizuje...da što više ljudi čuje ragbi. Zato i ovim putem pozivam sve zainteresovane devojke da nam se dodu na stadion Partizana ponedeljkom, sredom 20 h i probaju se sjajnom sportu.

n e g o
naravno,
za ženski

priključe i da

i petkom od
u ovom



Foto: Ivica Veselinov

CARNI-FX CARNI X



**SUPER
PONUDA
1320 RSD**

**SUPER
PONUDA
1860 RSD**

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

**SCITEC
NUTRITION**

Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti.



**SUPER
PONUDA
2430 RSD**

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

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

Pakovanje: 192 g

Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 grama proteina

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

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

Ukus: čokolada, limun, tiramisu

Pakovanje: 55 g



**SUPER
PONUDA
190 RSD**

TANITA VAGE

- ✓ brzo i precizno merenje mase, procenta masti i hidriranosti organizma
- ✓ odobrene od strane FDA (Administracije za zdravlje i lekove)
- ✓ jednostavne za upotrebu
- ✓ lako prenosive
- ✓ veliki i lako čitljivi displej



2700 RSD

12000 RSD

27000 RSD

TANITA
Monitoring Your Health

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.



Neophodna doza energije uz ISOSTAR čokoladice

U danima kada imamo veću potrošnju energije nego uobičajno, preporučljivo je nadoknaditi energetske rezerve. Da bi se treninzi odvijali po planu i da bi naše telo pravilno funkcionisalo, energetske dodaci su više nego potrebni. U velikom izboru raznih dodataka ishrani u Pansport ponudi se od skoro našla i Isostar High Energy bar ili energetska pločica. Ova jedinstvena energetska pločica obiluje velikim brojem mikro nutijenata, kao i hranljivim materijama koje hrane vaše telo usled intenzivnih fizičkih aktivnosti.

Ugljeni hidrati su glavna komponentna ove pločice. Znamo da su ugljeni hidrati primarni izvor energije za svakog sportistu i služe za generisanje energije. High Energy bar, odnosno energetska pločica je upravo to što tražimo i njena uloga je baš to, podizanje nivoa energije. Ugljeni hidrati u ovoj pločici su takođe namenjeni za skladištenje energije. Vrednost ove ukusne energetske pločice je i u tome što u sebi poseduje vitamine iz grupe B, a oni su najviše izraženi u vitaminima B1 i B2, a prisutni su i PP, C i E vitamini. Ovi vitamini, grupe B, su namenjeni za uspešnu transformaciju hrane u energiju. Drugi prisutni vitamini, C, E i B2 su jaki antioksidanti koji čuvaju i regenerišu ćelije. Kod



sportista je više nego neophodna konzumacija antioksidanata. Ishrana mora biti pravilno izregulirana jer usled povećanih napora dolazi do oslobađanja slobodnih radikala. Da bi se sprečila njihova neželjena dejstva, u obliku raznih bolesti, unos antioksidanata putem ishrane je obavezan. Integralni deo High Energy pločice jesu antioksidanti, a to je još jedan od dobrih razloga da probate ovu energetsku bombicu.

Isostar High Energy pločica je preporučljiva svima koji prilikom treninga ili takmičenja nemaju prostora za redovan obrok. Dopuna energije ovom ukusnom pločicom je veoma uspešna, a svakako se preporučuje sportistima kojima je izdržljivost na prvom mestu. Treninzi poput brazilske jiu jitse, rvanja ili MMA su izuzetno zahtevni i potrošnja energije je najvećem nivou. Da bi se uspostavila energetska ravnoteža i da bi se povećala izdržljivost, High Energy bar je odličan izbor. Skladištenje energije će biti obavljeno na uspešan način što će sportistima omogućiti bolje i jače treniranje.

Isostar High Energy pločica je sastavljena od hrskavih komada različitih žitarica. Pirinač, pšenično brašno, so i slad su sastavni deo ove čokoladice i sadrži gluten. Proizvod je izuzetno bogat komadićima voća i vitaminima. Ukus je multifrut i svi slatkusi će uživati u ovom intenzivnom ukusu. Čokoladica, odnosno energetska pločica je preporučljiva svima kojima treba višak energije da bi neometano završavali poslove u toku dana. Za aktivne sportiste, rekreativce i za ljude koje se ne bave sportom, ovaj proizvod je odlična dopuna energetskih rezervi koja pravi razliku i čini vas mobilnijim, izdržljivijim i srećnijim.



Twinlab L-ARGININE/L-ORNITHINE FUEL

Moćno sadejstvo dve amino kiseline, za mišićnu pumpu, snagu, izdržljivost

L-arginin je prekursor azot-oksida koji poboljšava cirkulaciju i može pomoći u ishrani mišića važnim nutrijentima. Smatra se polu-esencijalnom amino kiselinom. L-arginin doprinosi rastu mišića zato što je potreban za sintezu većine proteina. L-arginin signalizuje mišićnim ćelijama, utiče na metabolizam masnoća i utiče na oslobađanje hormona rasta. Rezultat je čista mišićna masa i snaga. Ornitin kao amino kiselina koja je metabolit L-arginina deluje kao antikatabolik, pospešuje lučenje hormona rasta; hormon rasta u organizmu deluje na dobro energetske iskorišćavanje masti, podiže otpornost, jača vezivno tkivo, pospešuje sintezu proteina u mišićima i povećava delovanje arginina u organizmu i deluje kooperativno s njime.



NOVO!!!
1980 RSD

Preporučena upotreba: 1-4 kapsule dnevno na prazan stomak

Pakovanje: 90 kapsula

Twinlab SUPER GAINERS FUEL

Visokoproteinska anabolička formula za povećanje telesne težine i mišićne mase.

Dve merice Twinlab-ovog Super Gainer-a (350 g) sadrže čak 1350 kalorija, od čega je 50 g proteina. Kako biste povećali telesnu težinu i mišićnu masu morate unositi više kalorija nego što potrošite, a to je nekada vrlo teško učiniti samo putem ishrane, pogotovo ako su uključeni i naporni treninzi. Super Gainer će vam pomoći da uvećate vaš dnevni kalorijski "budžet" na fin i ukusan način, kroz koji ćete uneti i ugljene hidrate za energiju i proteine za oporavak i izgradnju mišićne mase.

Preporučena upotreba: Sadržaj dve dozirne merice (350 g) u blenderu ili šejkeru pomešati sa 7 dl hladne vode.

Pakovanje: 5.44 kg

Ukus: čokolada, vanila



NOVO!!!
6690 RSD

OPREZARENJE: 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.

UKUSNA proteinska iznenađenja u PANSPORT ponudi

Uneti dovoljnu količinu proteina u toku dana može biti pravi izazov. Meso, riba, jaja, mlečni proizvodi - najpoznatiji izvori proteina životinjskog porekla, imaju tu manu da pored visoke količine proteina sadrže i masnoće. Proteinski suplementi su odličan način da unesete dodatnu količinu proteina u toku dana, na brz i lak način, uz jednostavnu pripremu i veoma brzu apsorpciju sa minimum ostalih sastojaka kao što su masnoće ili šećeri. Svakako, ishrana bi uvek trebalo da vam bude na prvom mestu, jer suplementi su tu samo kao dopuna, a ne kao zamena.

Pored klasičnih proteinskih dodataka (koncentrat/izolat proteina u prahu) postoji još jedan način da u vaš ukupan dnevni unos proteina dodate još par desetina grama kvalitetnog proteina, a to su proteinske čokoladice i proteinski napici. Ovi proteinski užici imaju tu divnu prednost da ih možete poneti sa sobom bilo kuda, konzumirati bilo kada u toku dana, a uz to su izvrsnog ukusa! Kome ne bi prijalo ukusno proteinsko osveženje u toku dana, poput proteinskog napitka nalik milk šejku ili zasladiti se "čokoladom" koja je mnogo više od obične čokolade po kvalitetu, a uz to podržava Vaš mišićni rast?

Ukoliko radite na povećanju telesne težine/mišićne mase, ovo bi bilo jedno od rešenja za dodatni unos kalorija u toku dana, s obzirom na to da su proteinske čokoladice i proteinski napici veoma kalorični. Ukoliko ste na dijeti i želite da smanjite procenat masti u telu, pored količine proteina obratite pažnju i na količinu ugljenih hidrata (šećera) i masti i onda ćete viknuti "ne!" jer gotovo svaka proteinska čokoladica ili napitak sadrži ugljene hidrate, što je gotovo neminovno u njihovom slučaju. Međutim, samo obratite pažnju na kalorijsku vrednost i dok god vodite računa o ukupnom kalorijskom unosu u toku dana, nećete imati problem. Takođe, posle treninga, na primer, šećeri nam jesu dobrodošli, tako da je bitan i tajming unosa nutrijenata. Mnogo je bolje da pojedete i tako nešto, nego neko pecivo, na primer.

Ukoliko ste zaposleni ili imate bezbroj obaveza u toku dana, proteinski napici ili čokoladice vam mogu biti dobar međuobrok - užina, koji će vas zasititi bar na neko vreme, a uz to pružiti i dovoljnu količinu ugljenih hidrata neophodnih za energiju i funkcionisanje u toku dana, kao i

proteina za održanje i izgradnju mišićne mase. Uz to, uživaćete u njihovom ukusu. Nekad jednostavno želimo da pojedemo nešto brzo i ukusno, ali da to bude što manji "greh".

Koliko obraćate pažnju na prvi obrok nakon treninga? Neposredno nakon treninga, naši mišići su kao "sunder", spremni da prihvate hranljive sastojke, ugljene hidrate, amino kiseline... Ukoliko ne konzumirate ništa nakon treninga, dok dođete do kuće/posla gubite dragoceno vreme za mišićni oporavak i do prvog narednog obroka može proći dosta vremena. Svakako, sat, sat ipo nakon treninga Vam je potreban kvalitetan "čvrst" obrok sačinjen od ugljenih hidrata i proteina. Ipak, neposredno nakon treninga je dobrodošao "brz priliv" ugljenih hidrata i proteina, te su proteinski napici i u ovom slučaju jedno od dobrih i brzih rešenja, s obzirom na njihov izbalansirani sastav koji ih čini pogodnim za uzimanje upravo nakon završenog treninga.

Ukoliko niste sportista, ne obraćate pažnju na unos proteina, samo ste radoznali? Probajte i u tom slučaju naše proteinske delikatese, bićete iznenađeni njihovim ukusom, a pored toga unećete jedan kvalitetan obrok, daleko kvalitetniji od mnoge brze hrane koju možete kupiti na svakom čošku. Možda vam to bude i povod da obratite pažnju na način ishrane i počnete da trenirate? Posetite naš forum, pomoć ćemo vam u tome!



Novina u Pansport-u je X-treme linija proizvoda firme Inkospor, specijalno namenjena za sportiste i osobe koje se bave bodi-bildingom.

X-treme Protein Drink je odlično rešenje "na dohvata ruke" za sve one kojima je potrebna dodatna i brza doza proteina u toku dana. U jednoj bočici ovaj proizvod sadrži čak 50 g proteina, kao i 20 - 24 g ugljenih hidrata (zavisno od ukusa) - što predstavlja odličnu kombinaciju nutrijenata za aktivne sportiste, pogotovo posle treninga kada je potrebno brzo nadoknaditi izgubljenu energiju i mišićima pružiti brz oporavak! Protein Drink sadrži svega 2 g masti po serviranju.

X-treme XXL Protein Bar - proteinska čokoladica koja nam stiže u XXL veličini od 100 g i sadrži čak 30 - 34 g (zavisno od ukusa) visokokvalitetnog proteina! Odličnog ukusa, sa 28 g - 40 g ugljenih hidrata i dodatkom vitamina pružice vam i dodatnu energiju u bilo koje vreme u toku dana! Odlična užina za sportiste, rekreativce i one koji vode računa o dnevnom unosu proteina.

Proteini su neophodni za održanje i izgradnju mišićne mase, kao i za oporavak mišića nakon intenzivnih napora. Proteinski zalogaj "na dohvata ruke"!

Red Voltage je odličan energetski napitak koji sadrži kofein i guaranu, ali i vitamin C. Savršen je za svaki deo vašeg dana i možete ga konzumirati i pre, posle i za vreme treninga kako biste podigli energiju i sebi obezbedili jači i kvalitetniji trening.



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.



Zdraviji i snažniji i odmorniji uz Natrol proizvode



Soya Lecithin

Lecitin je prirodno jestivo ulje koje ima više dobrobiti. Važan je prirodni izvor holina, inozitola i fosfolipida. Holin i inozitol su vitalne komponente svih ćelijskih membrana, koje osiguravaju zdrav ćelijski rast i njihovu funkciju. Lecitin unosimo i putem hrane, kao što su žumance, soja, žitarice, pšenične klice, riba, mahunarke, kvasac, kikiriki i dr... najpoznatiji izvori lecitina su svakako žumance i soja.

Koje su prednosti lecitina?

- » Zaštita ćelija - fosfolipidna svojstva soja lecitina olakšavaju procese koji se prirodno odvijaju u našim ćelijama. Masnoće, nutrijenti, "otpadni" materijal treba da budu regularno prenošeni u/izvan ćelija, pri čemu sojin lecitin može igrati važnu ulogu čineći ovaj proces efikasnijim i lakšim. Lecitin doslovno štiti ćelije, a ujedno pomaže i njihovu funkciju i razvoj.
- » Snižavanje nivoa holesterola - soja lecitin ima mogućnost da rastvori određenu količinu masti tako da se ona ne taloži u arterijama. To može pomoći u snižavanju nivoa triglicerida i "lošeg" holesterola u krvi, dok u isto vreme, smatra se, može doći i do porasta "dobrog" holesterola. Sveukupno, lecitin smanjuje rizik od nastanka srčanih i kardiovaskularnih bolesti, poput ateroskleroze.
- » Pomoć u smanjenju telesne težine - holin koji se nalazi u soja lecitinu pomaže da se ubrza metabolizam tako da telo lakše i brže sagoreva masnoću i druge supstance. Mnogi koriste ovaj suplement kao pomoć u redukciji telesne težine/procenta masti u telu. Naučne studije pokazuju da svojstva soja lecitina imaju pozitivan efekat i na sagorevanje akumulirane masnoće u telu.
- » Zdravlje mozga - Mnoge studije pokazuju da soja lecitin ima pozitivnu funkciju i po pitanju zdravlja mozga, kao i da može pomoći kod slabljenja memorije. Soja lecitin može smanjiti simptome i imati preventivnu funkciju kod različitih moždanih bolesti, uključujući i Alchajmerovu bolest.

» Zdravlje jetre - Lecitin takođe utiče pozitivno i na zdravlje jetre, učestvujući u prevenciji akumulacije masnoće u ovom vitalnom organu. Svaka pojedinačna kapsula Natrol-ovog preparata Soja Lecithin obezbeđuje vam 1200 mg prirodnog lecitina ekstraktovanog iz sojinog zrna.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno, uz obrok. Pre korišćenja suplementa, savetujte se sa Vašim lekarom.



Melatonin

Natrolov Melatonin je pomoć za bolji noćni san, koji vam omogućava da se oslobodite tenzije, brže zaspate i imate opušajući, odmorniji san, što sasmim tim znači i bolje celokupno zdravlje i jači imuni sistem. Kvalitetan san je od izuzetne važnosti za zdravlje i odražava se na našu sposobnost za učenje, pamćenje, koncentraciju, rešavanje problema, raspoloženje... Nasuprot tome, nedostatak sna rezultuje promenama raspoloženja, smanjenim fokusom i sporijim reakcijama, a u dužem periodu ozbiljna je pretnja zdravlju.

Melatonin je hormon epifize koji utiče na regulaciju sna. Melatonin generalno poboljšava kvalitet sna, smanjujući potrebno vreme da se zaspi i produžavajući san. Jet lag efekat? Melatonin može biti od pomoći za ljude koji puno putuju, menjajući vremenske zone. Melatonin može pomoći u smanjenju vremena potrebnog da se zaspi, u smanjenju dnevnog umora i povećanju fokusa u toku dana. Melatonin se uzima pre spavanja, nekoliko dana zaredom. Treba imati u vidu i da se dejstvo melatonina ne odražava jednako na sve ljude. Noćne smene - rad u više smena (dnevne/noćne) može poremetiti ritam spavanja, te melatonin i u ovakvim slučajevima može biti od pomoći.

Melatonin je bezbedan za korišćenje, ali ipak kod nekih osoba se mogu javiti sporedni efekti poput pospanosti ili vrtoglavice, glavobolje...

Natrol-ov Melatonin TR predstavlja novu formulu melatonina koja se postepeno apsorbuje u toku 8 sati, sa dodatkom vitamina B6 koji doprinosi mirnom odmoru, tako da se naredno jutro probudite sveži.

Preporučena upotreba: 1 tableta 20 minuta pre spavanja. Pre korišćenja suplementa, savetujte se sa Vašim lekarom.

NATROL™

za bolje opšte
zdravlje!





**SUPER
PONUDA
3990 RSD**



Poklon GEL

Preporučeno iz

A koliko je zdrav vaš najvažniji mišić u organizmu?

Natrolov Koenzim Q-10 za bolji rad vašeg srca



U sportu sam sada već više od dvadeset godina i od toga se barem deset godina takmičim u više sportova gde mi je uz dobru ishranu suplementacija uvek bila veoma važna. Isto tako, vežbao sam u mnogo teretana i fitness centara gde u razgovorima kako sa mlađim tako i naprednijim vežbačima sam došao do saznanja da je suplementacija svuda zastupljena, ali uglavnom ona za mišićnu masu i snagu. Naravno, kada počnem da im pričam o važnosti vitamina, minerala, masnih kiselina uglavnom dobijam samo upitne poglede. Uglavnom vežbači najviše pažnje posvećuju NO reaktorima, kreatinima, whey proteinu i drugim suplementima misleći da je sa njima ako ih imaju u svojoj kolekciji posao rešen.

Najvažniji mišić u našem organizmu je ipak srce i njegovo zdravlje nam mora biti prioritet. Zdravlje srca ne smete da zapostavite i morate ga jačati dok ste još mladi jer kasno je u poznim godinama misliti na to. A jačaćete ga sa koenzimom i za to vam i nisu potrebne neke velike doze, a ni što se tiče novca neće vas puno „udariti“ po džepu. Verujte mi da je bolje sada izdvojiti malo novca za koenzim nego kasnije za raznorazne lekove i doktore. Trebalo bi da se informišete više i mislite na vreme o svome srcu, postoje mnoge studije i istraživanja koja su lako dostupna i koja će vam posvedočiti o svim benefitima koje ovaj odličan dodatak ishrani može da vam pruži jer vremenom čovek shvati da ako ne uzima suplement ove namene može da napravi veliku i skupu grešku.



Zašto biste plaćali tu cenu kada već u samom startu možete to sve rešiti uzimanjem koenzima Q-10? Zato pamet u glavu i razmišljajte na duge staze prvenstveno zbog vašeg zdravlja, a ono je ipak najvažnije. Moramo isto tako uzeti u obzir i činjenicu da je ovaj suplement u poslednje vreme veoma dobro ispitan i da su Italijanski naučnici došli do zaključka kako čak i manje doze mogu pomoći u velikoj meri ukoliko ga konzumirate u dužem vremenskom periodu. Koenzim Q-10 se danas često primenjuje u terapiji sindroma hroničnog umora koji bi se mogao

okarakterisati čestim osećajem umora nepreciziranog porekla, koji nije uzrokovan fizičkim naporom i ne prestaje u mirovanju. Suplementacija ovim preparatom omogućuje adekvatnu proizvodnju ATP-a, a time i stvaranje dovoljne količine energije te se u ovom stanju preporučuje njegovo dodatno uzimanje.

Ukoliko ste već na nekoj od prepisanih terapija za bolji rad srca koenzim Q-10 kao dodatak standardnoj terapiji može poboljšati zdravlje srca, povećati fizičku sposobnost, poboljšati kvalitet života. Isto tako stalni stresovi, loš način života koji je nažalost prisutan sve više i više glavni je uzrok slabljenja organizma i to je još jedan razlog da se postupi pametno i uzme koenzim Q-10. Hteli mi to priznati ili ne, kako godine prolaze njegovo dejstvo u našem organizmu slabi tj. naš organizam gubi svojstvo do čak 80 odsto da ga sintetiše i proizvodi što može biti ozbiljan problem. Što se samog uzimanja tiče preporučuje se uz obrok u toku dana miligramaža zavisi od

Lično, uglavnom sam uzimao doze od 100 mg, ali nikako nije greška ako se u početku uzimaju i manje pa se postepeno povećava. Svaka preventiva je dobra i zato vam ovaj suplement savetujem kao čuvara vašeg srca. Mislite na duže staze i budite zdravi, a ako je srce zdravo onda je već učinjen veliki deo posla!

**SUPER
PONUDA
1680 RSD**



**SUPER
PONUDA
2390 RSD**

**SUPER
PONUDA
2290 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.



Zdravije i lakše do vitke figure



Mediji su prepuni instant rešenja koje vas vode u zabludu da je do fit izgleda moguće doći uz pomoć čarobnih pilula. Nadamo se da ne nasedate na ove priče. Mi u Pansportu želimo da Vam predstavimo kako na najefikasniji i pre svega najzdraviji način da izgubite neželjene masnoće i postignete željeni cilj. Čim krenemo u priču o mršavljenju, prvo što nas konzumenti pitaju je koji sagorevač da kupe. Sagorevači masti su odlični saveznici koji će vam pomoći u ovoj brobi protiv neželjenih masnoća i ubrzati put ka dostizanju vašeg cilja, ali svakako samo i isključivo ukoliko se potrudite da svoju ishranu dovedete u red i isplanirate kvalitetan trening. Ne zaboravite, sagorevači NISU čarobni napici koji će vam preko noći omogućiti zanosno telo.

Kada govorimo o ishrani u toku dijeta, ono u čemu većina početnika najviše greši je kompletno izbacivanje ugljenih hidrata i masti što je, pogađate, apsolutno pogrešno. Ishrana, iako ste na dijeti mora biti raznovrsna jer hrana jeste vaše pogonsko gorivo. Omega 3 masne kiseline bi trebalo da budu neizostavni deo svake dijeta. Da bi se unela potrebna količina Omega 3 masnih kiselina potrebno je jesti puno ribljeg mesa, zato je jednostavnije ove masti uneti preko suplementacije. Omega 3 Fish Oil je zbog svog kvaliteta i pristupačne cene jedan od najboljih izbora suplemenata te vrste.

E sad ukoliko ukombinujete sagorevač, dobru ishranu, omega 3 masne kiseline i zapravo se posvetite svom zdravlju i izgledu, rezultati će biti sigurno vidljivi.

Evo i moje preporuke za odličan sagorevač i omega masne kiseline koje možete naći u Pansport asortimanu:

Twinlab Ripped Fuel

Ripped Fuel 5x je preparat koji omogućuje :

- » Brže sagoreva kalorije
- » Pomaže očuvanju mišićne mase
- » Poboljšava apsorpciju proteina
- » Pomaže u smanjenju masnih naslaga
- » Povećava nivo energije prilikom vežbanja

Jedan od sastojaka ovog proizvoda je kofein koji je veoma jak psihostimulans. Kofein u ovom proizvodu služi da ubrza termogenezu, povećava izdržljivost i da više motivacije za duži i kvalitetniji trening. Još jedan od bitnih sastojaka je i Sinefrin (ekstrakt gorke narandže) koji takođe podstiče termogenezu i oksidaciju masti, a pored toga povećava i bazalni metabolizam. Rezultat sagorevanja suvišnih masti je više energije, bolja izdržljivost i veća definicija mišića. Kombinacija pravih sastojaka u ovom suplementu se pokazala kao delotvorna u šta sam se i sam uverio na primeru mojih prijatelja koji su koristili ovaj suplement kako bi svoje telo doveli u formu za ovo leto. Svaki od njih je bio prezadovoljan efektom ovog proizvoda, a ni ja nisam ostao ravnodušan. Kupovinom ovog proizvoda definitivno nećete pogrešiti, a sa sredenim režimom ishrane i pravilim vežbanjem u teretani uspeh je zagarantovan.

Omega 3 Fish Oil

Kao što sam u uvodu ovog teksta pomenio Omega 3 Fish Oil je suplement koji sadrži omega 3 masne kiseline iz ribljeg ulja. One utiču na poboljšanje cirkulacije i snižavanje visokog krvnog pritiska, kod srčane aritmije i koronarnih bolesti srca. Njihova uloga se ogleda i u jačanju imunološkog sistema, pospešivanju metabolizma masti, smanjenju nivoa holesterola, triglicerida i šećera u krvi. Mnogi od nas ne znaju ili zaboravljaju važnost i ulogu ovih masti, pa ih putem ishrane unose veoma slabo, a ne razmišljaju o pozitivnim dejstvima na

AKCIJA
2180 RSD

Stara cena: 3860 RSD
UŠTEDA: 1680 RSD



Da zaključim: Ripped Fuel je suplement koji će vam pored svog termogenog dejstva dati i dodatnu volju za treningom, a svi znamo da trening nije moguć bez ishrane, a kakva je to ishrana ako ne unosimo dovoljno omega, zato toliko važnost u dijeti ima i Omega 3 Fish Oil.



L-CARNITINE 500



SUPER
PONUDA
660 RSD

- pospešuje sagorevanje masti i pretvara u energiju
- podiže energetske nivo organizma i poboljšava izdržljivost tokom treninga

Shape
up

Uz svaki kupljeni L-carnitine 500,

POKLON

kesica HydroStar



- Akcija traje dok traju zalihe •

SAMO U PANSPORT

esensa
Beograd

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.

Na slovo, na slovo I... insulin i ishrana

Anabolizam je proces stvaranja složenijih jedinjenja od prostijih molekula (građivnih jedinica), tj. proteina od amino kiselina, stvaranje glikogena iz molekula glukoze, stvaranje masti od masnih kiselina.

Tri su najvažnija anabolička hormona u našem telu - HORMON RASTA, INSULIN, TESTOSTERON.

INSULIN se sintetisuje od strane Beta-ćelija, Langerhansovih ostrvaca pankreasa. Insulin je polipeptidni hormon (sastoji se od više dugih lanaca amino kiselina).

Glavna funkcija insulina je održavanje nivoa glukoze (dekstroze, tj. krvnog šećera) u krvi. Po završetku procesa varenja hrane, krv je "krcata" glukozom i amino kiselinama koje do ciljanih, "gladnih" tkiva stižu zahvaljujući insulinu.

Svaka metabolički aktivna ćelija našeg organizma ima na svojoj površini insulinske receptore, preko kojih insulin ostvaruje svoje funkcije.

Čim se insulin veže za receptore "otvaraju se vrata" za ulazak glukoze, vode, kalijuma i amino kiselina u ćelije. Tim „transportnim sistemom“ u mišićne ćelije ulazi i kreatin.

Ako iz ove perspektive sagledamo dejstvo insulina na mišićne ćelije, jasno je da insulin sprečava (razgradnju mišićnih proteina), kao i da obnavlja glikogena (rezervnog ugljenog hidrata našeg tela) u mišićima.



Insulin izaziva "opuštanje" i dilataciju (širenje) krvnih sudova koji hrane mišiće te tako povećava protok krvi kroz mišić, a samim tim i dotok hranjivih materija neophodnih za izgradnju i oporavak mišića.

Insulin je dobar sluga, ali zao gospodar!

Ali, insulin, isto tako, kao što otvara vrata "hranjivim materijama" u mišićima to radi i na nivou ćelija masnog tkiva.

Više unetih "šećera", više insulina, više masti!

Prosti ugljeni hidrati, koji se brzo vare izazivaju tzv. "insulinsku oluju", nagli skok insulina povlači svu glukozu iz krvi u mišićne i "masne" ćelije, nivo šećera u krvi naglo pada i naše telo ulazi u stanje hipoglikemije...receptori u mozgu to "detektuju" i javlja se osećaj gladi!

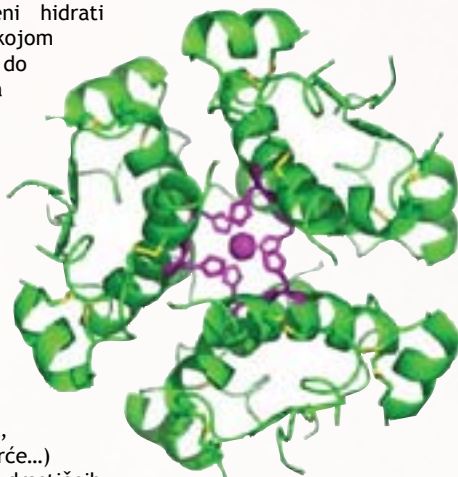
Dakle, ćelije su "site", ali u krvi nema dovoljno glukoze...ćelije imaju dovoljno hranjivih materija, ali opet se "dopunjavaju hranom", receptori na površini ćelija postepeno postaju manje osetljivi na insulin, da bi se "zaštitile" i tako započinje "začarani krug" gojaznosti i postepenog razvoja insulinske rezistencije (začetak dijabetesa tipa 2).

Da bi što bolje iskoristili anabolička svojstva insulina, sa što manje "neželjenih" efekata, upoznajmo se sa glikemijskim indeksom.

Glikemijski indeks (GI) pokazuje kojom

brzinom uneti ugljeni hidrati ulaze u krv, tj. kojom brzinom se vare, do "nivoa" glukoze (koja je glavni stimulator sekrecije insulina).

"Hrana" visokog GI brže "ulazi" u krv i izaziva neželjene "insulinske" skokove (proizvodi od belog brašna, beli šećer, kukuruz, krompir...), dok hrana niskog GI (integralne žitarice, pirinač, grašak, pasulj, zeleno povrće...) se "sporije vari" bez drastičnih insulinskih skokova.



Ne zaboravimo da svi šećeri (prosti ugljeni hidrati) nisu isti, npr. fruktoza (voćni šećer) se ne može iskoristiti bez "pretvaranja" u glukozu (svi uneti ugljeni hidrati se u našem telu "svode na nivo" glukoze), a i namirnice biljnog porekla koje sadrže fruktozu obično imaju i "dijetna vlakna" koja usporavaju varenje...tako da fruktoza ima nizak GI.

Kombinovanjem namirnica sa visokim GI i niskim GI (namirnice bogate "dijetnim vlaknima") možemo smanjiti njihov GI!

Dakle, u svojoj ishrani stavite akcenat na ugljene hidrate sa niskim GI, koje će vas dugo držati "sitim"!

Jedini izuzetak pravila su prvi jutarnji obrok i period od 30 minuta posle treninga kada sebi možete dozvoliti "prestup" sa 30-50 grama ugljenih hidrata sa visokim GI...tada vam treba nadoknada glikogena i amino kiselina da bi sprečili mišićni katabolizam.

Naravno i proteini imaju uticaja na GI hrane.

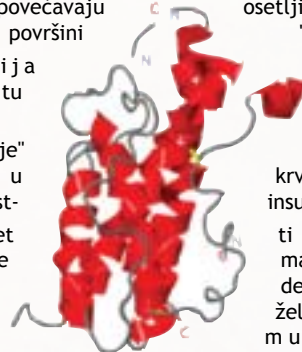
Amino kiseline razgranatog lanca, BCAA (valin, leucin, izoleucin) - pogotovo leucin, kao i arginin podižu nivo insulina još više, ali „korisno“ povećavaju osetljivost insulinskih receptora na površini "ciljanih" ćelija.

Suplementacija

Whey proteinom tu presudan uticaj!

Whey izolat "daje" koje brzo ulaze u željeni „boost-

Naravno, opet insulina (za naše vam brzo-protein kvari "reljefnije umesto njega (protein mleka) koji se sporo vari, sporije oslobađa amino kiseline i izaziva manje skokove insulina.



može imati

amino kiseline krvotok i ostvaruju insulinski" efekat.

ti "loši" skokovi masno tkivo), ako delujući whey želju da budeti još "muskulature", se odlučite za kazein (protein mleka) koji se sporo vari, sporije oslobađa amino kiseline i izaziva manje skokove insulina.

Pomenimo i to da mineral Cr (hrom) zajedno sa vitaminom B3 (niacin) ulazi u sastav Glukoza tolerans faktora (GTF) koji doprinosi boljoj aktivnosti insulinskih receptora.

I suplementacija Alfa-lipoinskom kiselinom (ALA) „pojačava“ korisna svojstva insulina u gliko-regulaciji, a i normalizuje njegovo „preveliko lučenje“, jer deluje kao imitator funkcije insulina.

kvalitetna ishrana

+

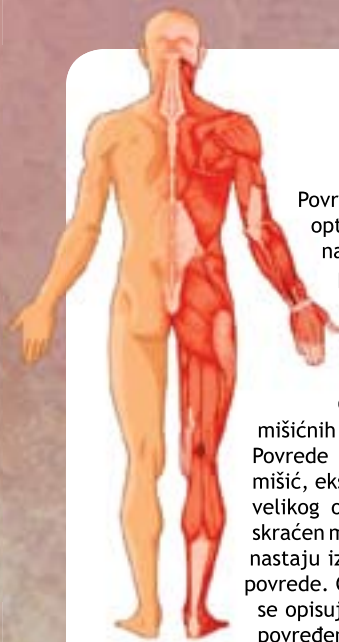
suplementacija

=

SVE KORISNE STRANE INSULINA!



POVREDE MIŠIĆA



Povrede mišića nastaju zbog prevelikog opterećenja mišića. Povrede mišića nastaju ili usled udarca u mišić, ili su posledica snažnih kontrakcija iznad praga elastičnosti mišića. Najčešći uzrok nastanka povrede mišića su istezanja kontrahovanog mišića (ekscentrične kontrakcije) i eksplozivne kontrakcije.

Opterećenje koje prevazilazi elastičnost mišićnih vlakana dovodi do pucanja mišića. Povrede mišića nastaju zbog direktnog udarca u mišić, eksplozivnih pokreta (iznenadni brzi ili protiv velikog otpora), krutosti (neelastičnosti) mišića - skraćen mišić, nezagrejanosti mišića. Povrede mišića nastaju iznenada i sportista tačno lokalizuje mesto povrede. Glavni simptom povrede mišića je bol, koji se opisuje kao ubod noža. Sportista navodi slabost povređenog dela, pokretljivost je ograničena i bolna, a u nekim slučajevima i nemoguća.

Istegnuće mišića

Istegnuće je posledica istezanja mišića preko granice elastičnosti mišićnih struktura. Istegnuće mišića predstavlja oštećenje (pucanje) do 5% mišićnih vlakana. Ovo je blago oštećenje koje zahteva 7-14 dana mirovanja. Sva istegnuća mišića neophodno je adekvatno lečiti i ispoštovati period mirovanja, jer se često minimalna povreda mišića može iskomplikovati u tešku povredu (pucanje mišića većeg obima) koja zahteva dugotrajno lečenje.

Kliničkom slikom dominira bol, koji se umereno pojačava pri kontrakciji ili istezanju mišića, bez promene u snazi mišića. Simptomi su blagi i vrlo brzo se takve povrede saniraju, a sportisti se vraćaju svojim sportskim obavezama bez ikakvih komplikacija. Lečenje: potrebno je mirovanje od nekoliko dana, primena intenzivne kriorterapije (led) prvih dana, primena elastičnog zavoja (protiv otoka, podliva u mišiću) i primena fizikalnog tretmana. U kasnijoj fazi (posle 5-7 dana) počinje primena kineziterapije (programa vežbi) koji podstiče regeneraciju povređenih vlakana mišića.

Delimični rascep mišića

Kada se na mišić, koji je u maksimalnoj kontrakciji, deluje silom udarca dolazi do cepanja mišićnog tkiva i delimičnog rascepa mišića. Ove povrede su često lokalizovane na mišićno tetivnim prelazima. Kod pucanja mišića najvažnije je sprečiti stvaranje podliva krvi u mišiću. Uzrok ove povrede je obično pogrešno doziranje treninga i preopterećenje mišića. U trenutku povređivanja sportista oseti bol i nemogućnost pokreta. Ultrazvučni pregled

mišića je od velikog značaja u proceni veličine povrede i praćenja lečenja. Ožiljak koji se formira na mestu povrede smanjuje snagu mišića i sposobnost kontrakcije, a povećava mogućnost ponovnog pucanja mišića. Cilj lečenja je formiranje što kvalitetnijeg ožiljka. Posle prvih dana terapije (RICE princip) kreće se sa masažama i kineziterapijom u cilju postizanja maksimalne elastičnosti

i podizanja snage mišića. Ovo je jedna od najneprijatnijih povreda sportista i postupak izlečenja mora da bude do kraja ispoštovan da ne bi došlo do ponovnog povređivanja i formiranja neelastičnog ožiljka sa priraslicama.

Kako smanjiti rizik od povrede mišića?

- Obavezno zagrevanje pre sportske aktivnosti. Ono povećava cirkulaciju u mišiću, podiže temperaturu, metaboličke procese i elastičnost mišića. Ovim se mišić priprema za fizičke napore i značajno se smanjuje rizik od nastanak povrede mišića.

- Trening završiti cool down-om, što pomaže mišićima da se brže oslobode štetnih metaboličkih produkata nastalih tokom fizičke aktivnosti. U ovu fazu treninga treba uključiti obavezno istezanje mišića!!!

- Voditi računa o snazi i elastičnosti mišića. Mišić koji je dobro prethodno pripremljen, spreman je da izdrži napore treninga i takmičenja. Slabija snaga mišića dovodi do poremećaja koordinacije, što može dovesti do povrede mišića. Takođe, nedovoljno elastičan mišić je sklon povredama!

- Pravilna ishrana i suplementacija imaju važnu ulogu u prevenciji sportskih povreda. Popunjavanje depoa ugljenih hidrata obezbeđuje energiju za mišićne kontrakcije. Sportski napici obezbeđuju nadoknadu energetskih izvora tokom napornih treninga. Suplementacija amino kiselina i proteina obezbeđuje gradivo za oporavak i izgradnju mišića nakon treninga. Glutamin sprečava razgradnju mišića i čuva ga od oštećenja. Suplementacija glukozaminom i kolagenom pomaže u izgradnji kvalitetnog vezivnog tkiva. Neposredno nakon treninga naši mišići su žedni i gladni spremni da upijaju kao sunderi. Zato je jako važna pravilna nadoknada nakon treninga - tečnosti, UH, amino kiselina i proteina.



ZNACI POVREDE MIŠIĆA:

- iznenadni oštar bol kao "ubod nožem"
- utisak istegnutosi mišića
- osećaj kidanja mišića
- slabost povređenog mišića
- bol pri istezanju
- pojava udubljenja na mestu povrede
- kontrakcija mišića otežana ili neizvodljiva
- pojava krvnog podliva je siguran znak da se radi o kidanju mišića



NADA NIJE POTREBNA – PLANIRAJTE ODGOVORNOST!

“Ne uzdižemo se do nivoa svojih očekivanja - padamo na nivo svojih veština” - reči drevnog starogrčkog vojnika Arhiloha sumiraju rezultat svega što činimo u svakoj situaciji. Šta za vas znače ove reči? Reći ću vam šta znače za mene - jednostavno: nikada ne biti zadovoljan postojećim nivoom postignuća, znanja, kvaliteta, usluga, međuljudskih odnosa, svega onoga na čemu svakodnevno radim i u šta svakodnevno ulažem svu svoju enegiju.

Svakako znate za ljude koji imaju velika, pa i grandiozna očekivanja od niza stvari sa kojima se suočavaju, ali ne pridaju ni približno dovoljno pažnje neophodnim veštinama koje bi im omogućile da situacije i okolnosti iskoriste i preokrenu ili usmere u svoju korist.

Zbog čega je to tako? Iz prostog razloga što oni veruju kako je dovoljno naći se na određenom mestu i u određenoj situaciji, a potom će se već nešto desiti, neka povoljnost će se pojaviti, i oni će onda uspeti u svojim nastojanjima. Poslednje o čemu se razmišlja je nivo treninga/veštine/znanja koji je potreban da se određenom veštinom ovlada. Želite li idealno građeno telo, vrhunske rezultate u sportu kome ste (barem tako kažete!) “istinski posvećeni”, a mislite da je dovoljno pojaviti se na treningu i provoditi po sat-dva svakog dana vežbajući na bilo koji način, ne uzimajući u obzir da optimalan trening zahteva poznavanje organizma, budnost pred njegovim reakcijama na svaki trening stimulans (ili nedostatak stimulansa) i umešnost u programiranju vežbi? Želite li da napredujete, postanete nadređeni drugima na radnom mestu - imate li veštine komunikacije, prioritizacije, međuljudskih odnosa, sposobnost usmeravanja i motivacije eventualnih potčinjenih? Ili smatrate da je jedino što je potrebno imati dobre rezultate na poslu koji trenutno obavljate, “a posle ćete se već nekako snaći”? Probudite se iz sna ovog trenutka, jer rezultati koje trenutno postižete, pa bili oni i fantastični, ne znače mnogo na nivou za koji je potrebno ovladavanje sasvim novim veštinama i sposobnostima. Mislite da je dovoljno znati da volite svoje dete, i da je zbog toga sve što (ne) činite sa njim opravdano, kao i da ono treba da ima od njega za to? Očekujete vrhunsku zrelost u procenjivanju, a sami ne shvatate da vam nedostaje veština otvorenosti i komunikacije sa njim? Neko vam je preporučio da je “najbolje jesti od svega po malo” za vrhunski izgled kome (kažete da) težite (stvar koju sam upravo juče video kao komentar jednog svog članka) - ako verujete u to, a želite istinske rezultate, grdno ćete se razočarati.

Jer, sve što takav svetonazor usvajanja i prihvatanja stvari čini jeste da je jedino što pružate sebi, što vam preostaje - nada. O nadi su ispevane pesme, ona se visoko vrednuje, ali pridaje joj se nezaslužan značaj. Ono čuveno, jedno “nada umire poslednja” je nažalost (i još jednom naglašavam -

NAŽALOST) tačno za većinu ljudi. Osvrnite se na prethodne primere: svi oni govore o nadi, i ničemu više. Pojavite se na treningu i vežbajte, i nešto će se desiti, pa samim tim idete napred. Radite vredno na trenutnoj poziciji a neko će već to primetiti i napredovaćete



samim tim zalaganjem. E nećete - jer to nije dovoljno! Nada je u motivacionim krugovima s punim pravom okarakterisana kao - beskorisno osećanje. Nada otvoreno govori kako se čeka neki spoljašnji upliv, splet okolnosti, neka povoljna konstelacija, nešto što će se pojaviti samim tim što mi želimo pozitivan ishod i “radimo” na njemu (ali na većinom potpuno pogrešan način!). Probudite se iz tog dremeža u koji uvek dospeva neko ko se nada. Umesto toga, sledite jednostavan moto: svaki put kada vam reči “Nadam se” isplivaju u umu ili dođu na vrh jezika, zaustavite se i gurnite ih u stranu. Umesto toga, pomislite ili izgovorite “Planiram da...” To znači da VI nastojite da nešto sprovedete, da nešto postignete, ne oslanjajući se na bilo kakvu silu van sebe. Ukoliko se već okolnosti tako postave da vam idu u korist, odlično, ali ne smete da dozvolite da zavisite isključivo od okolnosti - morate nastojati da u što većem stepenu stvarate svoje okolnosti.

Dakle, VI planirate svoje treninge i ishranu, stepen posvećenosti, zalaganja i znanja unetih u njih, planirate da unapredite veštinu komunikacije, planirate da učvrstite svoj odnos sa detetom - planirate da gradite svoje veštine svesni da uvek postoji prostor za njihovo podizanje na viši nivo.

“Ali za to je potrebna odgovornost!”, reći će - zavapiće! - neki od vas. Pa? Zar ne želite da budete odgovorni? Većina se bukvalno užasava prihvatanja odgovornosti, pa i same pomisli na nju. To je, životna činjenica kojoj svakodnevno prisustvujemo. U isto vreme, postoji još nešto što takođe ne možemo propustiti da primetimo: većina ljudi nije onoliko uspešna koliko bi to želela da bude. Šta mislite: postoji li povezanost između ovih pojava?

“Velike duše imaju volje; slabe imaju samo želje”, kaže kineska poslovice. Parafrazirajući je i reći “Velike duše imaju odgovornost, a male samo - nadu”.

Vi stalno napredujete ili nazadujete, ne postoji nešto što se zove stajanje u mestu. Sada kada ste usvojili sve ovo, i imajući to na umu, nazovite svaki trenutak u kome ne planirate nego se i dalje nadate svojim istinskim imenom - nazadovanjem. Neodgovornim nazadovanjem. Zar ćete dopustiti sebi da tako živite?

Onima od vas koji kažu “Ne!” - moje najdublje poštovanje. Onima ostalim - ni grama naklonosti.

Počinja još jedna jesen, idealno vreme za stvarne početke. Iskoristite je i pokažite da verujete u sebe - živite intenzivno, trenirajte žestoko i - planirajte odgovorno i smelo!

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



Oglasite teretanu ili fitnes centar u PANSport biltenu i na PANSport sajtu

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



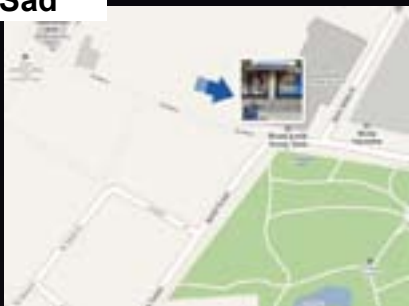
Takođe, u korak sa trendovima,
omogućili smo i oglašavanje na
Pansport sajtu u delu fitness centri
(www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna)
pomoću osnovnog, srebrnog ili
zlatnog paketa.



- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

Novi Sad



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

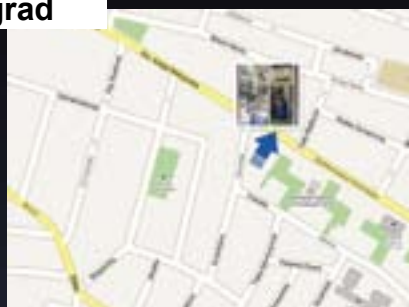


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

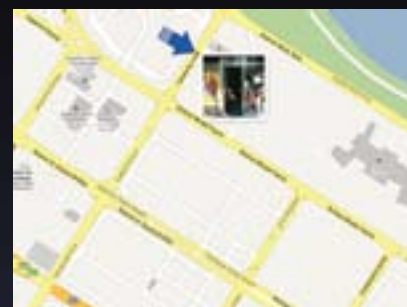
Beograd



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

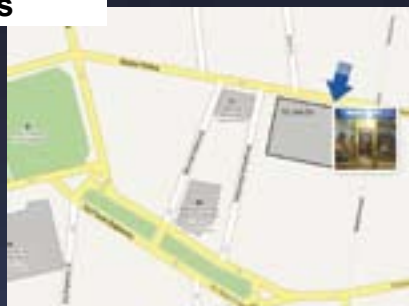


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

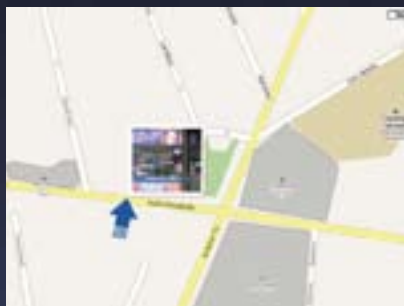


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

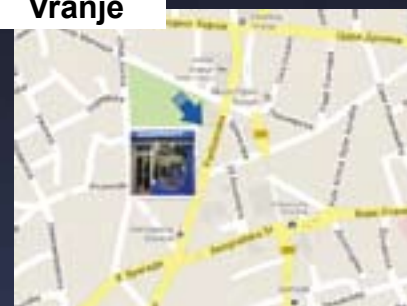


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

Vranje



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

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

www.pansport.eu

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

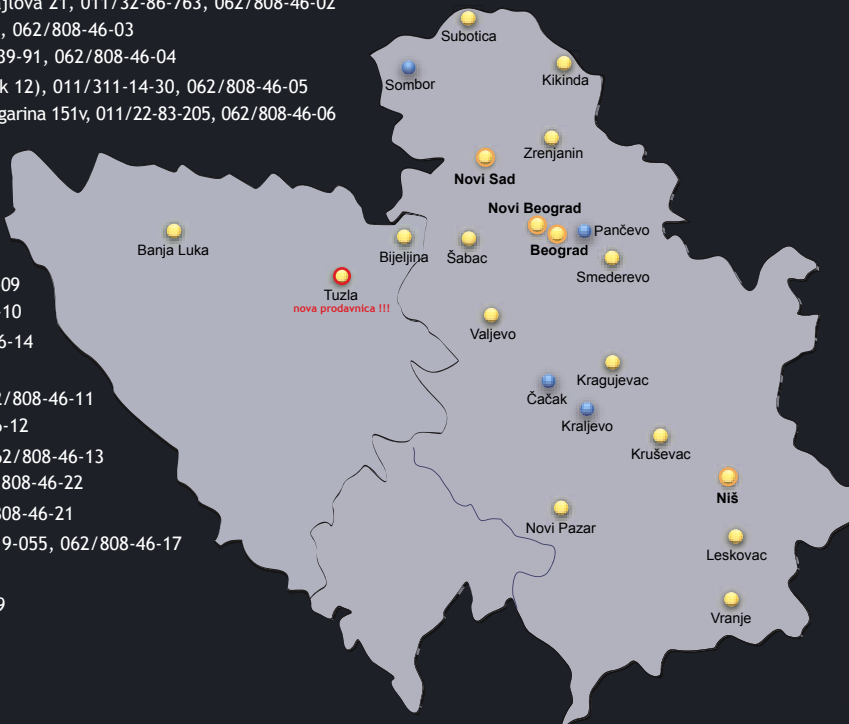
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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

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

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

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

KRALJEVO

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

PANČEVO

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

SOMBOR

Bombastic, Čitaonička 3, 025/461-121

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

DOSTAVA PAKETA

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

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

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

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

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

VAŽNO!

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

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

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

PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMINTENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

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

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

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