

PANSPORT

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude

BILTEN

IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2014

**besplatan
primerak**

**PANSPORTOVI
FRANJO VASTAG FRENKI
BODYBUILDING KAO
NAČIN ŽIVOTA**

**SPASITE SE
PREHLADE UZ
PANSPORT
SUPLEMENTE**

**MIKI
MIHAJLOVIĆ
TROSTRUKI PRVAK
SVETA U RAW
BENCH PRESS-U**



**AKCIJA
4590 RSD**
Stara cena: 6560 RSD
UŠTEDA: 1970 RSD



**AKCIJA
2290 RSD**

Stara cena: 3330 RSD
UŠTEDA: 1040 RSD

**PAN INTERVJU
UPOZNAJTE NAJBOLJE
BASKETAŠE SVETA**

**MIŠIĆAVE I ŽENSTVENE
UZ MIRKINE SAVETE**





Ivana Kappel – diplomirana novinarka



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



Dr. Slaviša Stojić - lekar, savetnik za ishranu



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



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

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.

PANSFORT FORUM TIM

- » Marko Dimitrijević
- » Monika Balenović (MightyMO)
- » Miki Mihajlović
- » Alen Radošević
- » Ognjen Peda Tutorov
- » Gorana Grković
- » Dušan Miletić
- » Slaviša Stojić
- » Maja Pavlović
- » Nenad Glišović



POSETITE PANSFORT FORUM!

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



Pratite nas na **facebook**

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!

www.facebook.com/Pansport

i učestvujte u nagradnim igrama

SADRŽAJ

3	Vesti iz PS	14-15	Novo iz PANSFORT-a
4-5	Akcije i super ponude		Arginin alfa-ketoglutarat (AAKG) - drugo ime za mišićnu pumpu, snagu i jači trening!
6	Super ponude		Amino kiseline - najbolji prijatelji mišića
7	PANagradne igre	18-19	Preporučeno iz PANSFORT-a
8-9	PAN sportovi		Sprečite zimske prehlade uz NATROLOV EASY-C
	Ispravan raspored treninga za MMA		Zdravi i vitki uz TWINLAB RIPPED FUEL i OMEGA-3
	Dokazali su da su najjači!		Zdravi i snažni uz TWINLAB DUALABS i OMEGA-3
10-11	Kutak iz teretane		Glutamin - za lakši oporavak vaših mišića
	Mikloš Miki Mihajlović - trostruki svetski prvak u raw benchpress-u	20-21	Saveti lekara
	Franjo Vastag Frenki - bodybuilding kao način života		Značaj ribljeg ulja u ishrani
12-13	PAN intervju:		Kako trenirati u teretani - FITT princip?
	Reprezentacija Srbije u basketu	22	Eliminišite šum i pojačajte signal

Vesti iz PS

MAJA PAVLOVIĆ I NENAD GLIŠOVIĆ – novi članovi Pansport tima

U proteklom periodu proširili smo Pansport tim sponzorisanih sportista. Veoma smo ponosni što smo ostvarili saradnju sa državnim prvcima Majom Pavlović i Nenadom Glišovićem.

Da podsetimo Maja Pavlović se bodybuilding - om bavi već šest godina i takmičarka je u kategoriji bikini fitness u IFBB federaciji. Višestruka je šampionka Srbije i Balkana, osvojila je šesto mesto na prvenstvu sveta koje se održalo prošle godine u Ukrajini, a tokom 2014. godine osvojila je zlato na prvenstvu Srbije i prvenstvu Balkana dok je na evropskom prvenstvu u Španiji osvojila bronzano odličje. Najnovija Majina odličja su zlato na takmičenju Čačak open, kao i srebro na Državnom prvenstvu u Beogradu. Pored toga, Maja je studentkinja pete godine na medicinskom fakultetu u Beogradu.

Drugi član našeg tima je Nenad Glišović, takode reprezentativac Srbije u bodybuilding-u u kategoriji man physique. Nenad je na Državnom prvenstvu održanom 25. oktobra odbranio titulu prvaka i ponovio prošlogodišnji uspeh. Pored toga, Nenad ima brojna odličja poput zlata na Kupu Srbije. Učestvovao je i na prvenstvu Balkana kao i na evropskom prvenstvu u bodybuilding-u.

Maju i Nenada možete da pronađete na Pansport forumu gde će sa Vama rado podeliti svoja iskustva i dati vam savete u vezi sa ishranom, suplementacijom i treningom.



MY FAVORITE Multiple

Energizer



isostar® oficijelno piće Evropskog prvenstva u rukometu za žene

Isostar, čiji je Pansport oficijelni uvoznik za Srbiju, ove godine biće zvanični sponzor Prvenstva Evrope u rukometu koje će se održati od 7. do 21. decembra. Domaćini ovog prvenstva biće Hrvatska i Mađarska.

U proteklom periodu održane su kvalifikacione utakmice i potvrđeno je kojih će 16 reprezentacija učestvovati na ovom prestižnom takmičenju. Grupe A i B će grupnu

fazu takmičenja igrati u Debrecenu, dok će reprezentacije koje su raspoređene po grupama C i D gde si u naše reprezentativke igrati u Varaždinu i Osijeku.

Isostar kao oficijelno piće ovog prvenstva će sigurno biti odlična podrška u hidrataciji svim rukometašicama.

Našim devojkama želimo mnogo sreće i dobar vetar u leđa na ovom prvenstvu.



EHF EURO 2014

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.

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

NATROL

AKCIJE I SUPER

Gaspari Nutrition MYOFUSION PROBIOTIC

Izvršna proteinska mešavina sa čak 61.5% proteina. Uz svaki kupljeni protein od 2,27 kg na poklon dobijate Tri-fit musli bar

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. Kompleksna proteinska matrica držiće vas sitim tokom dužeg vremena, obezbediće telu neophodnu količinu kvalitetnih kalorija i pri tom ne morate da brinete da li ste uneli šećer i masti.

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

Pakovanje: 907 g i 2,27 kg



AKCIJA

4590 RSD

Stara cena: 6560 RSD

UŠTEDA: 1970 RSD

AKCIJA

2290 RSD

Stara cena: 3330 RSD

UŠTEDA: 1040 RSD

Scitec Nutrition AMINO 5600

Spektar amino kiselina proizveden iz proteina surutke

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

**SUPER
PONUDA
1480 RSD**

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

Pakovanje: 200 tableta

Natrol OMEGA-3 FISH OIL

Odličan izvor omega-3 masnih kiselina

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

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

Pakovanje: 90 gel kapsula

**SUPER
PONUDA
990 RSD**

Scitec Nutrition MEGA ARGININE

1300 mg arginina po kapsuli

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

**SUPER
PONUDA
2270 RSD**

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

Pakovanje: 90 kapsula

Scitec Nutrition SELENIUM

50 mcg po tableti za podizanje imuniteta

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.

**SUPER
PONUDA
580 RSD**

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

Pakovanje: 100 kapsula

Scitec Nutrition L-GLUTAMINE

Za brži oporavak i zaštitu od razgradnje mišića

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

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

Pakovanje: 300 g i 600 g

**SUPER
PONUDA
1890 RSD**

**SUPER
PONUDA
3340 RSD**

Natrol EASY-C 500 mg

Jača imuni sistem, smanjuje rizik od prehlade

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, bolesti srca...

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

Pakovanje: 225 tableta

**SUPER
PONUDA
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 raznovrsnog ishrani.

PER PONUDE

Scitec Nutrition 100% WHEY PROTEIN

Kompleks ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke

Ovaj protein surutke sadrži odličan sastav amino kiselina (značajnih za mišićna vlakna) je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv, a ukus mu je odličan zahvaljujući kvalitetnoj tehnologiji. Čak 50% prisutnih amino kiselina čine esencijalne amino kiseline, od kojih su velik deo amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) koje štite mišićno tkivo od razgradnje.

100% Whey Protein je pojačan glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino kiselina u mišićima, s obzirom na njegovo povoljno dejstvo za oporavak i izgradnju mišića, kao i sprečavanje njihove razgradnje.

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga. U toku dana možete dodatno konzumirati protein u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog unosa proteina putem hrane) još 1-2 puta, najbolje ujutru nakon noćnog sna ili između obroka.

Pakovanje: 910 g, 2,35 kg i 5 kg

Ukusi: čokolada, jagoda i vanila

**SUPER
PONUDA
2880 RSD**

**SUPER
PONUDA
6320 RSD**

**SUPER
PONUDA
11780 RSD**



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 (10g) 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

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



* važi samo za proizvode sa kratkim rokom (nov 2014)

Natrol GINKGO BILOBA 60mg

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

Ginkgo Biloba pomaže kod glavobolja izazvanim slabom perifernom cirkulacijom, poboljšava pamćenje, reguliše krvni pritisak, a brojne studije su pokazale da Ginkgo pozitivno deluje kod "zujanja" u ušima. Natrol Ginkgo Biloba sadrži ekstrakt iz lišća biljke što podrazumeva koncentrovanu količinu aktivnih sastojaka. Ginkgo Biloba je jak antioksidant i neposredno štiti mozak, nervni sistem i kardiovaskularni sistem od oksidativnog stresa koji se naročito povećava sa starenjem.

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

Pakovanje: 200 kapsula



**SUPER
PONUDA
1990 RSD**

Scitec Nutrition 100% CREATINE

Za snagu, izdržljivost i mišićnu masu

Regeneriše potrošen energetske 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
PONUDA
1460 RSD**



**SUPER
PONUDA
2390 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.

SUPER PONUDE

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

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

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

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz obrok.

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



Esensa L-CARNITINE 500 + poklon HYDROSTAR kesica

Sagorevač masti na bazi L carnitina

Tokom sportskih aktivnosti L-karnitin povećava energetske nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Telo se oslanja više na masti za dobijanje energije, tako šteti glikogen i to zajedno sa redukcijom skupljanja mlečne kiseline u mišićima, produžava i povećava kapacitet vežbanja pre pojave zamora.

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

Pakovanje: 30 kapsula



Scitec Nutrition HOT BLOOD

Moćni NO reaktor sa ukusom guarane

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

i, u isto vreme, da povećate nivo snage, energije, izdržljivosti i mentalnog fokusa na treningu, „zagrejte“ krv uz Hot Blood.

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

Pakovanje: 20 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.

Preporučena upotreba: Uzimati po 3 tablete dva puta dnevno.

Pakovanje: 325 tableta

SUPER PONUDA
3230 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.

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

Pakovanje: 1 kg

SUPER PONUDA
1390 RSD



Biotech USA 100% CREATINE MONOHYDRATE

Za povećanje mišićne snage i izdržljivosti

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

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

Pakovanje: 500 g

SUPER PONUDA
1290 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

Interakcija sa Pansport potrošačima je jedan od bitnijih segmenata našeg poslovanja. Uvek volimo da čujemo vaše sugestije i komentare. Drago nam je kada zahvaljujući uloženom trudu, a uz pomoć Pansport suplementacije postignete željeni cilj.

Dokaz da su naši potrošači u centru svake odluke koju donesemo su i nagradne igre kojima želimo da nagradimo vašu vernost i da vas podstaknemo na stalnu interakciju sa našim timom.

Proširili smo Pansport forum tim novim, mladim i stručnim saradnicima koji će drage volje sa vama podeliti male tajne svoje uspešne sportske karijere. Bez obzira na to da li ste početnik, da li trenirate već duže vreme, da li želite da se "zategnete" ili da nabacite koji mišić naši stručnjaci će imati pravi odgovor za vas.

Ali, da ne bismo bili stalno ozbiljni, a i da biste nam dokazali kako zapravo trenirate, organizovali smo igricu gde je trebalo da postavite svoju fotografiju kako izvodite omiljenu vežbu. Kao i uvek bilo je teško izabrati pobednika, ali staž na forumu i kreativnost je ovog puta nagradu donela našem dragom forumašu koji se krije iza nadimka Džejk Katler. Džejku čestitamo, a uskoro nas očekuje još nagradnih igara.



I na Facebook-u je uvek zanimljivo. Drago nam je što možemo da razrešimo vaše nedoumice, ali isto tako i da vas jednom nedeljno obrađujemo poklončićima.

Evo i najzanimljivijih radova iz proteklog perioda.

PANSPORT- mesto gde snovi postaju realnost!

Mladen

*Ustajem rano i pijem proteine
A nakon toga i amino kiseline,
Kreatin i glutamin obavezan deo
I multivitamin da trening bude ceo,
Ako vas od tegova nikad nije zort
Obavezno svratite u nas PANSPORT!*

Stefan Vuksanović

*Pansport, Pansport - mišića transport
Guraj benč, radi triceps
Diži teg, puče biceps
Ugljene hidrate više da krljaš
Masti sa mesa samo da drljaš
Kardio radi, srce da ti gladi
Kad noga zaboli, Pansport tebe voli
Proteine kupi, o sto šakom lupi
da mišić raste dok na nebu lete laste
Da telo i duh bolje sarađuje
Pansport igra tebe nagrađuje*

Igor Tot

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.



**SUPER
PONUDA
3780 RSD**

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

SCITEC NUTRITION™

Mikloš Miki Mihajlović TROSTRUKI SVETSKI PRVAK u raw benchpress-u



Mikloš Miki Mihajlović dugogodišnji Pansport sponzorisani sportista osvojio je po 3. put titulu svetskog prvaka u bench press-u na takmičenju koje održano 7. oktobra u austrijskom gradu Telfs. Uprkos tome što se susreo sa brojnim problemima pred sam odlazak, Miki je i ove godine uspeo da pronađe način da prisustvuje ovom prestižnom takmičenju i potvrdi svoju snagu i sportski duh.

Pripreme je počeo sredinom jula, kako bi na vreme postigao svoju telesnu težinu i težinu koju je želeo da podigne na takmičenju. Ove godine, za Mikija je otežavajuća okolnost bila i ta da su opet uveli komandu "start" što znači da pri dodavanju teg ne sme da se odmah spusti već se čeka sudijina komanda. Ovakav način oduzima 10-15 % snage od ukupno podignute kilaže. Mikijev cilj je bio da podigne oko 230 kg što je već ranije dizao na takmičenjima, ali ne pod ovim okolnostima.

Miki je sedmicu pre samog takmičenja proveo u Madridu na Arnold Classicu pa zbog obaveza nije mogao da trenira i hrani se po ustaljenom ritmu. Zato je 30. septembra kad se vratio iz Madrida imao 121 kg i 6 dana da vrati svoju željenu kilažu. Cilj je bio da se vrati na oko 126 kg. Međutim, takmičarska vaga je pokazala čak 128,6 kg. Posle brze konsultacije sa timom Miki je odlučio da takmičenje nastavi u kategoriji do 140 kg.

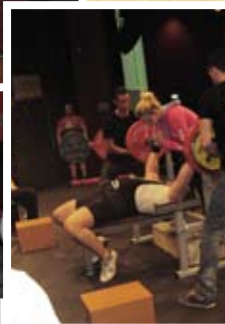
Takmičenje je ipak počeo sa sigurnih 210 kg, umesto planiranih 220. Prvi pokušaj sa 210 kg uspešno je uradio kao i drugi pokušaj sa 220 kg i treći sa 225 kg.

Već ovo je bilo dovoljno za prvo mesto i novi svetski rekord.

„Zato sam i došao i spremao se da bih dizao 230 kg, pa prijavljujem četvrti pokušaj sa 231kg. Legao sam na klupu. Motivisaniji nego ikad dosad. Žena mi dodaje teg, sudija čeka i posle nekoliko sekundi daje mi znak da spuštam teg. Ja spustio na grudi i čekam i čekam. Izbrojao sam do 4 u sebi i onda mi je sudija dao komandu "press" i ja sam ispalio teg sa grudi i bio presretan, ali vidim da se sudije konsultuju i oduzimaju mi pokušaj sa 2:1. Kada sam pitao sudije zašto rekli su mi da nisam istovremeno ispružio ruke i da mi je desna ruka malo kasnila. Kod dodela medalja dobio sam najveći aplauz, veći i od onog što je dobio apsolutni pobednik, što me jako iznenadilo. Bio je to predivan osećaj. Stajati na pobedničkom postolju, predsednik saveza Rudolf Siska mi stavlja oko vrata zlatnu medalju! Sva patnja i nervoza se isplatila! Osećam se kao na sedmom nebu! Uradio sam! I to treći put!“, ispričao nam je Miki.

Pansport će i u narednom periodu podržavati Mikija u njegovoj borbi za nove svetske rekorde.

Mikloš Mihajlović je pravi dokaz da je uz posvećenost, rad, ljubav prema sportu i dobru podršku svaki cilj ostvariv i svaki san može lako da postane java.



Franjo Vastag FRENKI

– bodybuilding kao način života

Franjo Vastag Frenki, novosadski bodibilder je u na takmičenju Jagodina Open koje je održano u oktobru ove godine osvojio titulu državnog prvaka. Specifičan po tome što je vegeterijanac, što je duboko zašao u 6. deceniju Frenki je pravi dokaz da granice postoje da bi bile pomerene i da je uz dobru volju i motivaciju sve moguće.

Ove godine osvojili ste svetsku vicešampionsku titulu?

Da, u junu sam postao dvostruki vice šampion sveta na takmičenju koje je održano u Kopru u Ljubljani u IBFF federaciji. Konkurencija je bila jaka, a organizacija je stvarno bila na vrhunskom nivou. Prva srebrna medalja je u kategoriji 50 plus - veterani, što i jeste moja primarna kategorija s obzirom na moje godište, dok je druga medalja u kategoriji athletic - visoka i na ovu medalju sam izuzetno ponosan. Ovde sam se takmičio protiv momaka koji su mahom bili mlađi od 30 godina.

Koji su vaši najveći uspesi?

Prošle godine sam nastupio u Italiji u Tarantu i osvojio 5. mesto. Smatram da je i ovo veliki uspeh s obzirom na to da sam ušao u finale. Spisak drugih medalja je podugačak. Nastupao sam u brojnim federacijama, uključujući i IFBB. Tek od pre dve godine sam počeo da se takmičim u IBFF-u gde sam postao i član naše reprezentacije i imam solidan status.

Očigledno to što ste prešli petu deceniju vam ne predstavlja prepreku?

Ne ograničavam se godinama. Ambiciozan sam. I malo i ne volim kad mi ljudi skreću pažnju na godine. Mada to može da bude i veliki kompliment i plus. Nikako ne ograničavam sebe svojim godištem. Bavim se bodybuilding-om kao da sam juče počeo i kao da imam 20 godina. Iako to izmiče nekoj realnosti, to je moj mentalni sklop. Pomeranje granica predstavlja moj izazov i volim kad su ljudi kreativni i vredni i ne žele da se mire prosečnošću. Ponekad se i sam zapitam odakle mi ta energija i snaga, ali uvek se nađe još motivacije za nove ciljeve. I istrajavam u tome svemu.

Bodybuilding nije sport koji je profitabilan, a sa druge strane da biste postigli uspeh morate dosta ulagati u sebe.

Tako je.

Ovaj sport ne donosi nikakvu zaradu

i jednostavno nije dovoljno priznat. Prosto, mi smo prepušteni sami sebi. Ovaj sport nije dovoljno ni medijski ispraćen tako da to vuče i druge posledice. Mnogi takmičari se bore sa finansijskim stanjem. Slobodno mogu da kažem da su moji uspesi postignuti uz pomoć "štapa i kanapa" uz ogroman trud i fanatizam.

Koliko dugo se već bavite bodybuilding-om?

Moja priča je pomalo specifična. Ovim sportom sam počeo da se bavim poprilično kasno u 32. godini. Bodybuilding je težak i brutalan sport na takmičarskom nivou, ali čovek može da dugo traje u ovom sportu. I sad, s obzirom na to da imam 58 godina, izračunajte sami. Ipak ja se osećam makar 10 godina mlađi.

Ono što je specifično u vezi sa vama je da ste vegeterijanac.

Da, postao sam vegeterijanac 1997. godine. Mnogim ljudima je to, malo je reći, čudno. Mnogi ljudi imaju velike predrasude što se tiče ovakve vrste ishrane. U krajnjem slučaju i sam sam mislio da će mi sav trud propasti s obzirom da sam već tad mnogo uložio u taj sport. Išao sam neutabanim stazama, tražio sam svoj put i uspeo sam u tome. Otkrivao sam korak po korak sve prednosti ovakvog režima iako u svetu postoje mnogi sportisti koji su vegeterijanci ja sam želeo da pronađem način koji meni najviše odgovara. Nisam postao vegeterijanac zbog sporta već zbog duhovnih pobuda. Osetio sam to u sebi i rekao "to je to" i počeo sa ovim načinom života.

Opšte je poznato da je proteinska ishrana osnovna za sve ljude koji žele da postignu mišićav izgled. Koji su vaši proteinski izvori u ishrani s obzirom na to da ne jedete meso?

I u početku, a i sada osnovu u ishrani predstavlja sir. I to, znače Novosađani kada kažem, posebna vrsta sira koji mi ovde popularno zovemo švapski. To je sitni, beli sir. Jedem ga uz svaki obrok. Trebalo bi da bude što posniji, što manje masan. Najteže je u periodu

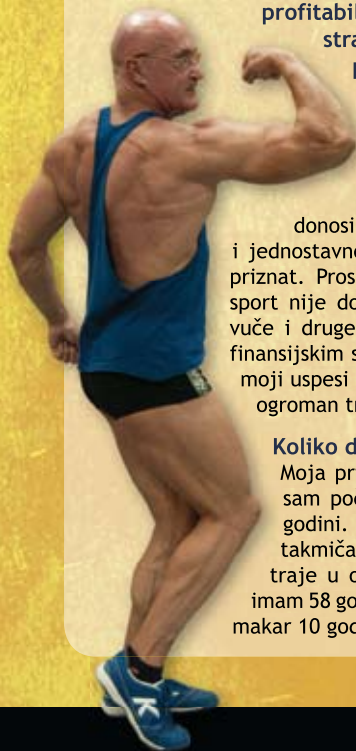
"brušenja takmičarske forme" jer ja čak ne jedem ni jaja ni ribu. Konkretno, pred takmičanje bilderi obično jedu posno pileće meso ili ribu, belanca i sl. Meni je tu malo teže, ali to je put koji sam izabrao i ne odričem ga se.

Koju suplementaciju koristite?

Ovde nema neke velike razlike. BCAA je neizostavan. Glutamin za brži oporavak. Vitamini i minerali, mada sa mineralima moramo da budemo oprezni pred samo takmičenje zbog završne forme.

Mnogi se vode izgovorima kako nemaju vremena za trening, a vi ste dokaz da se i pored redovnog posla može postići veliki uspeh.

Naravno. Odricanja jesu velika. Ako je čovek tog mentalnog sklopa, za njega nema prepreka. Ja treniram, u zavisnosti od perioda priprema, po nekoliko puta nedeljno. Dajem svoj maksimum na svakom treningu. Eksperimentišem. Radim dok ne dobijem onaj dobar osećaj treniranog mišića. I to je cela filozofija.



KAKO DO MIŠIĆAVE ALI ŽENSTVENE FIGURE UZ POMOĆ TRENINGA, ISHRANE I SUPLEMENTACIJE



Većina žena se pita da li je moguće zadržati ženstveni, nežan izgled, a pri tom vežbati sa opterećenjem. Bezbroj puta sam čula komentare kako trening sa tegovima nije za žene. S druge strane, postoje mišljenja da žene mogu da steknu mišiće i preko noći ako vežbaju sa tegovima. Neki ljudi idu u krajnost ekstremnim mišljenjima da će trening sa tegovima pretvoriti ženu u muškaraca. Prvenstveno ženstvenost dolazi iznutra. Postoji mnogo žena koje nikad tegove nisu uzele u ruke, ali ipak ne izgledaju nežno i ženstveno. Ženstvenost znači način na koji gledate, način na koji nosite haljinu, frizuru, način na koji se izražavate. Kako možete izgubiti ženstvenost ako vam struk postane vitkiji, noge čvršće, zadnjica oblija. Sa treningom sa opterećenjem samo možete preoblikovati, izrezati svoje telo i imati lepe obline. Biti ženstvena je ono kako mislimo i osećamo. Biti seksi i privlačna dolazi iznutra, a lepo oblikovano telo može samo da nam podigne samopouzdanje i da svoju ženstvenost još više izrazimo. Izgrađeni mišići u takmičarskom smislu izgradnje tela zahteva besprekornu posvećenost i to je način života - život jednog sportiste je skroz druga priča. Kod profesionalaca postoje takmičarske faze i toga morate biti svesni. Važno je da žene traže adekvatnu tehniku i savete pre bilo kakvog početka trening režima. Prva stvar koje žene bi trebalo da znaju u vezi sa treningom sa opterećenjem da je zapravo bitno da obrate pažnju na količinu mišićne mase koju imaju jer im ona može pomoći da masti drže na minimalnom nivou. Samo pola kilograma mišića sagoreva i do devet puta više masti nego bilo koja aerobna aktivnost. Evo nekih bodibilding saveta za žene koje pokušavaju da izgrade i održe mišićnu masu:

Uvek jedite pre i posle treninga. To su dva najvažnija obroka u toku dana pored doručka. Obroci moraju da se sastoje od adekvatnog unosa proteina i složenih ugljenih hidrata. Obrok pre treninga treba jesti ne više od jednog sata pre treninga i obrok posle najkasnije jedan sat posle treninga. Proteini, ugljeni hidrati, masti, vitamini, minerali i voda predstavljaju šest glavnih hranljivih materija. Protein je zadužen da gradi obnavlja telesna tkiva, ugljeni hidrat obezbeđuje glavni izvor goriva



i regulišu razne hemijske reakcije i telesne procese, minerali omogućuju enzimima da funkcionišu, a voda omogućava odvijanje hemijskih reakcija. Izbegavajte pretreniranost. Ako želite da izgradite mišiće morate paziti da ne preterujete sa treningom jer to može samo izazvati da vaše telo bude potpuno ispražnjeno i tada ono pribegava trošenju mišića. Takođe, pretreniranost može izazvati

neku povredu koja može upropastiti vaše šanse za napredak. Kod izgradnje mišićne mase ne smete zanemariti važnost odmora. To je vreme kada se mišići najviše izgrađuju. Svaku mišićnu grupu morate odmoriti najmanje 48 sati pre nego što je ponovo opteretite. Mišić ne može da raste ako je stalno u kontrakciji i stalno pod opterećenjem. Upravo tokom procesa oporavka vaš mišić će iskoristiti najveći mišićni rast. Ako radite na mišićnoj masi morate izbegavati da radite previše ponavljanja. U praksi ne bi trebalo da bude više od deset do dvanaest ponavljanja po setu i ne više od pet setova po vežbi. Ako ono što radite ne osećate kao izazov povećajte težinu za pola kilograma do dva. Adekvatan odmor između serija dozvoljava trenutni oporovak unutar mišića. To će vam omogućiti da vežbate sa većim težinama. Vrlo jednostavno: velike težine (plus dobra forma izvođenja vežbi) jednako više mase. Kada nakon nekog vremena treninga telo dođe do određene tačke napretka, jedini način da nastavite napredak je da izmenite svoju trening rutinu. Ljudsko telo obično dolazi do granice napretka na svakih pet nedelja. Nakon tog perioda pravi se izmena u sistemu vežbanja. Suplementacija može poprilično unaprediti vaše sportske performanse i pomoći vam u postizanju cilja. Iako suplementi pomažu treba uvek imati na umu da su oni dodaci ishrani, a ne zamena. Nijedan suplement ne može zameniti kvalitetan obrok.

Train like a
BEAST
look like a
Beauty



telu, vitamini potpomažu, poboljšavaju

je upornost. Upornost da se rade prave stvari kao što su trening, pravilna ishrana i odmor. Programirajte svoj um i usredsredite se da izdržite sve što je potrebno dok ne budete videli rezultate koje želite. Napravite cilj, ali budite realni i kada ga ostvarite krenite ka sledećem.

U zavisnosti koliko suplementacije možete sebi priuštiti držite se one neophodnije. Na prvom mestu whey proteina koji je broj jedan obrok nakon treninga. Tada je sinteza proteina najveća i mišići će ga brzo iskoristiti. BCAA tri najvažnije amino kiseline leucin, izoleucin i valin će vam pomoći da sprečite katabolizam tokom vežbanja i potpomoći oporavak nakon treninga. Multivitamini i minerali - da biste vašem telu obezbedili dovoljnu količinu hranljivih materija da bi optimalno funkcionisalo.

Nemojte da zaboravite da je potrebno vreme da biste izgradili mišiće. Ono što će vam uvek biti najpotrebnije



MIŠIĆNA HIPERTROFIJA

- šta menjati kada dođe do stagnacije?

Povećanje volumena mišića, odnosno mišićna hipertrofija primarni je cilj većine vežbača kada prvi put dođu u neki fitness centar. Takođe i profesionalni sportisti, pogotovo oni koji se bave sportovima u kojima dominira neki oblik snage takođe rade na razvoju hipertrofije. Hipertrofija nastaje kao rezultat adaptacije organizma na "stres" kojem izlažemo naš organizam prilikom treninga. Telo na stres reaguje prvo upalom, zatim adaptacijom na nastale uslove i na kraju poboljšanjem sposobnosti kako bi spremno dočekalo sledeći trening. Koju vrstu treninga koristiti za mišićnu hipertrofiju? Većina istraživanja potvrđuje da je za mišićnu hipertrofiju najbolje u treningu koristiti opterećenja od 70 do 85 % od 1 RM, da je najbolje raditi prvo velike pa zatim male mišićne grupe i da je optimalno raditi 3-5 vežbi po mišićnoj grupi u 3-5 serija. 1RM (repetitivni maksimum) je maksimalna težina koju možemo savladati.

1. Princip progresivnog preopterećenja

- Osnovni preduslov za povećanje mase parametra fitnesa (mišićne snage, obima, izdržljivosti itd) jeste izlaganje mišića naprezanju većem od ranijeg. Neophodno je progresivno preopterećivati mišiće. Na primer, da biste povećali snagu, morate stalno nastojati da savladate veće opterećenje. Da biste povećali obim mišića, ne samo što ćete morati da savladujete sve veće i veće opterećenje, već ćete morati da povećavate i broj serija i treninga. Da biste povećali lokalnu izdržljivost mišića potrebno je da progresivno smanjujete trajanje odmora između serija ili povećavate broj ponavljanja ili serija. Sve je progresivno.

2. Set sistem trening princip - više serija (ponekad i po 3-4) po vežbi, kako bi se svaka mišićna grupa potpuno iscrpela i stimulisala maksimalna mišićna hipertrofija.

3. Izolacioni trening princip - svaki mišić, na neki način, doprinosi čitavom pokretu, bilo kao stabilizator, agonist, antagonist ili sinergist. Ukoliko želite da nezavisno izgradite ili oblikujete određeni mišić, morate ga što bolje izolovati od drugih mišića. To možete postići kroz promene anatomske pozicije.

4. Princip mišićne konfuzije - Da bi ste konstantno napredovali u razvoju mišića ne smete dozvoliti da vam se telo u potpunosti adaptira na jedan specifičan program treninga. Da bi rasli, mišići je neophodno podvrgavati stresu. Ukoliko konstantno varirate vežbe, serije, ponavljanje i uglove pod kojima mišići rade oni se nikada neće naviknuti i prilagoditi stresu kojem ih izlažete.

Međutim, koliko god neki program treninga bio dobar i davao rezultate nakon nekog vremena neminovno dolazi do stagnacije. Do stagnacije može doći zbog nekoliko razloga. Da bi naš napredak bio konstantan i da bi izbegli stagnaciju moramo u svom programu treninga periodički menjati određene promenljive.

Prva promenljiva koju možemo menjati je vrsta mišićne kontrakcije. U treningu s opterećenjem se najčešće koriste koncentrična i ekscentrična kontrakcija, odnosno savladavajuća i opuštajuća, te većina vežbača zanemaruje izometričku kontrakciju, a ona svakako

može bitno doprineti razvoju snage, a snaga je bitan preduslov za razvoj mišićne hipertrofije.

Sledeća promenljiva koju možemo menjati su vežbe koje koristimo u treningu. Mnogi vežbači menjaju redosled treninga, ali uvek rade iste vežbe što opet dovodi do stagnacije. Kod vežbi je takođe bitno menjati i njihov redosled izvođenja, međutim uvek na prvom mestu trebaju biti višezglobne, a zatim jednozglobne vežbe. Nakon toga moramo se pozabaviti volumenom treninga. Volumen treninga čine dve komponente, obim i intenzitet treninga. Kada se radi o progresiji uvek prvo povećavamo obim, a tek onda intenzitet treninga.

U primeru koji sledi prikazana su dva programa treninga za grudi. Prvi program služi za razvoj mišićne hipertrofije, a drugi za razvoj snage. Nakon ciklusa za razvoj mišićne hipertrofije (6-8



nedelja) sledi ciklus za razvoj snage (4-5 nedelja) prema prikazanom. Prilikom treninga snage poželjno je imati asistenta koji će nam pomoći da napravimo poslednje ponavljanje.

PRIMER TRENINGA ZA MIŠIĆNU HIPERTROFIJU

Vežba	Opterećenje	Broj serija	Broj ponavljanja	Odmor
Bench press	75-85%	4	6-12	90 sek
Kosi bench press	75-85%	4	6-12	90 sek
Pullover	75-85%	3	6-12	70 sek
Razvlačenje sa bučicama	75-85%	3	6-12	70 sek

PRIMER TRENINGA ZA SNAGU

Vežba	Opterećenje	Broj serija	Broj ponavljanja	Odmor
Bench press	90-95%	3	2-3	3-4 min
Kosi bench press	90-95%	3	2-3	3-4 min
Razvlačenje sa bučicama	90-95%	3	2-3	3-4 min

Ovaj program nikako se ne preporučuje početnicima. Nakon ciklusa za razvoj maksimalne snage možemo ponovo provesti ciklus treninga za razvoj mišićne hipertrofije, ali je za očekivati da će nam sada 1 RM biti veći nego pre, odnosno da je došlo do povećanja maksimalne snage. I na kraju moramo napomenuti da mišić raste tokom odmora, a najviše tokom sna i da je odmor kao i ishrana bitna komponenta od koje zavisi naš napredak.



Sa novosadskih teretana do svetskog trona

NAJBOLJI BASKETAŠI SVETA

Dušan Domović Bulut, Dejan Majstorović, Marko Savić i Marko Ždero

Da se u Srbiji igra najbolji basket dokazala je novosadska četvorka koja je ponovila šampionsku uspeh od pre dve godine. Utiske sa brojnih turnira koje su posetili, nešto više o njihovim prvim košarkaškim koracima kao i o tome gde se u Novom Sadu igra najkvalitetniji basket sa nama je podelio Marko Ždero.

Osvojili ste prvo mesto na svetskom prvenstvu u Tokiju, recite mi nešto više o samom takmičenju, atmosferi i konkurenciji koja vas je tamo zatekla.



Grad Sendai koji se nalazi na 300 km od Tokia je bio domaćin finala World Toura, tamo se našlo dvanaest najboljih ekipa u svetu, pa je samim tim konkurencija bila



jaka. Što se tiče atmosfere, za razliku od turnira koje smo do sada igrali gde je

teren montažno - demontažni i postavljen je uglavnom negde na otvorenom, ovaj put bio je instaliran u prelepoj hali gde su tribine bile blizu terena i samim tim atmosferu učinile boljom.

Ovo je već drugo zlato za vaš tim. Koliko je zapravo bilo očekivano i da li ste se nadali da ćete odbraniti titulu.

Naša ekipa je pre dve godine osvojila zlatnu medalju u Atini na prvom zvaničnom Svetskom prvenstvu u uličnom basketu koje se održava svake dve godine. Ove



godine se Svetsko prvenstvo održalo u Moskvi gde smo zauzeli drugo mesto izgubivši u finalu od reprezentacije Katara. World Tour ili Svetski kup se održava svake godine. Tu smo do završnice došli osvajanjem nacionalnog mađarskog prvenstva koje nas je odvelo u Prag, jedan od 6 gradova u svetu koji finaliste vodi na svetsku završnicu. Tamo smo došli kao favoriti i najbolje rangirana ekipa na svetskoj rang listi što smo na kraju i pokazali i opravdali ulogu favorita.

Na listi najboljih basketasa u svetu ste takođe u vodstvu? Kakav je sistem obračuna učinka, da li se boduju samo postignuti koševi ili opšti utisak na terenu?

Da, nas četvorica zauzimamo prva četiri mesta na svetskoj rang listi, ti bodovi se dobijaju osvajanjem turnira, a svaki turnir u zavisnosti od ranga nosi određenu količinu bodova.

Vi se košarkom uspešno bavite od detinjstva ako se ne varam. Kako je uopšte došlo do ideje da se takmičite u basketu?

Svako od nas je od malih nogu počeo da se bavi košarkom i to prosto posle ovoliko vremena ude u krv. Turniri u basketu imaju jako dugačku tradiciju, igrali su se i pre nego sto smo se mi rodili, tako da se gledajući te turnire i rodila ljubav prema basketu. Prvo naše zajedničko pojavljivanje bilo je pre dve godine na turniru u Svilajncu, u tom trenutku najjači turnir u Srbiji, kako finansijski tako i igrački, gde su se skupile najbolje ekipe iz Srbije. Posle toga smo se oprobali u inostranstvu gde i dalje pravimo odlične rezultate.

Zašto ste se kao klinci uopšte odlučili baš za košarku?

Ja sam počeo da se bavim košarkom na sestrin nagovor, koja je ubrzo napustila košarku, a ja ostao zaljubljen u loptu.

Sastav vašeg tima se menjao u proteklom periodu. U početku je u sastavu bio i Milan Bošković za razliku od prethodna dva prvenstva.

Da, menjao se, kada smo počeli sa nama je igrao Milan Bošković, prošle godine je bio to Nikola Ugrić. To su naši prijatelji koji zbog svojih privatnih stvari nisu mogli da isprate ritam treninga i takmičenja. Ove godine nam se priključio Dejan Majstorović koji se odlično uklopio u ekipu.

Kako izgledaju vaši treninzi?

Pored konstantnog individualnog usavršavanja tehničkih stvari, gde prvenstveno mislim na košarkaske elemente, jednostavno izlazimo na teren i igramo basket 3 na 3 kad god smo to u prilici, a kada je kondicioni deo treninga u pitanju, imamo tu sreću da radimo sa Feđom Kamasijem koji je ako ne najbolji onda sigurno jedan od najboljih u svom poslu.





Kako izgleda takmičarska sezona profesionalnih basketasa?

Mogu da se pohvalim da smo ove godine imali sjajnu sezonu. Počela je osvajanjem srebra na Svetskom prvenstvu u Moskvi, zatim osvajanjem mađarskog nacionalnog prvenstva, drugo mesto na prestižnom turniru u Moskvi - "Moscow Open", prvo mesto u St. Peterzburgu, prvo mesto u Pragu koje nas je odvelo u Tokio na svetsku završnicu iz koje smo takođe izašli kao pobednici.

Koje dodatke ishrani koristite i koliko smatrate da je suplementacija bitna kod profesionalnih sportista?

Ja lično koristim samo protein i smatram da je suplementacija jako bitna u ishrani jednog profesionalnog sportiste.

Koliko je dobar basket u Srbiji ili konkretno u Novom Sadu?

Samim tim što smo imali tri predstavnika na evropskoj završnici, dva u Pragu i jednog u Lozani, od toga dva predstavnika iz Novog Sada, mi i ekipa "Orion menjačnica", govori da je basket u Srbiji na visokom nivou.

Koji je vaš omiljeni teren za basket u Novom Sadu?

Teren koji ima najdužu tradiciju igranja dobrog basketu na kom smo i mi odrasli je Dačko igralište koji se nalazi kod Novosadskog Univerziteta.

Postoji li neka anegdota sa takmičenja na kojim ste učestvovali?

S obzirom na to da se mi dugo poznajemo i družimo, a da nam se ove godine priključio i Majstorović koji je sam po sebi anegdota, naravno da ih ima mnogo i jako je teško izdvojiti samo jednu.



Jeste li imali tremu dok ste igrali protiv velikih košarkaških imena?

Trema uvek postoji, ali ona pozitivna i dešava se pred meč, ali kada se izađe na teren sve nestaje, pa makar protiv nas igrao i bivši NBA igrač i bivši član španske reprezentacije Garbahosa i Himenez.

S obzirom na uspehe koje ste postigli da li imate pomoć države i sponzora?

Pre mesec dana smo potpisali jednogodišnji ugovor sa Red Bull-om, što je jedino pozitivno kada su sponzorstva u pitanju. Imali smo tokom sezone pomoć od nekih prijatelja privatnika koji su prepoznali našu lošu situaciju i da njih nije bilo ne bismo mogli da odemo na većinu turnira. Nadamo se da ćemo pored Red bull-a uspeti da nađemo još nekog sponzora kako bismo mogli maksimalno da se posvetimo treningu i turnirima sledeće sezone.



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



MP
MUSCLEPHARM

ARGININ ALFA-KETOGLUTARAT (AAKG)

- drugo ime za mišićnu pumpu, snagu i jači trening!

Ukoliko je Vaš cilj snaga, mišićna pumpa, izdržljivost i želite da pomerite granice na vašem treningu, dozvolite nam da Vam predstavimo suplement AAKG!

Šta je AAKG?

Arginin alfa-ketoglutarat predstavlja naprednu formu arginina - amino kiseline korišćene od strane bodibildera i sportista u cilju povećanja i produžavanja mišićne pumpe, podsticaja mišićnog rasta, ubrzanja oporavka i poboljšanja seksualnih performansi.

Kome je namenjen?

Arginin alfa-ketoglutarat je pogodan za bodibildere, sportiste i rekreativce koji naporno treniraju sa opterećenjem u cilju povećanja mišićnog obima i snage, bolje mišićne „pumpe“ u toku treninga, kao i poboljšanja seksualnog života.

Kako deluje?

Arginin alfa-ketoglutarat stimuliše proizvodnju NO (azot-oksida) u telu. Azot-oksid deluje kao signalizujući molekul ćelijama, dajući im široki spektar aktivnosti. NO reguliše protok krvi, mišićnu kontrakciju, nervnu signalizaciju i mišićni rast, i dr. Funkcije ovog molekula su veoma široke i impresivne. Arginin alfa-ketoglutarat je prekursor azot-oksida koji je prirodni, ne-doping metod povećanja NO u ljudskom telu. Arginin povećava produkciju NO u krvnim sudovima, šireći ih i povećavajući protok krvi. Krvni sudovi donose više krvi mišićima i tkivima, dostavljajući veću količinu proteina, ugljenih hidrata i nekih anaboličkih hormona (kao što su hormon rasta i testosteron) - neophodnih za mišićni rast. Kada je NO (azot-oksid) prisutan u mišićima, aktivira se prirodni mehanizam izgradnje mišića u telu (proteinska sinteza).

Suplementi na bazi arginina (kao i crveno meso, na primer, koje je izvor arginina) neće imati iste efekte. Kako bi suplement bio efikasan u kontinuiranom povećanju azot-oksida, treba da ima određeni sistem postepenog otpuštanja. To se postiže kombinacijom arginina sa alfa-ketoglutaratom.

Koji su efekti AAKG?

Najvidljiviji i odmah vidljivi efekat je povećanje mišićne pumpe. Nakon korišćenja AAKG,

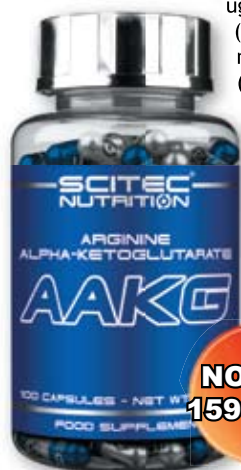
iskustvo bodibildera je da je mišićna pumpa trajala duže i da su vizuelno izgledali veći, kao i da su mišići bili „puniji“ i snažniji. Neki su i više časova nakon treninga imali efekat „napumpanih“ mišića. Međutim, mišićna pumpa nije glavni efekat. Prava pogodnost je ta što NO reaktor podstiče mišićni rast, povećava snagu i ubrzava oporavak svih mišića. Takođe, smatra se da NO stimuliše proteinsku sintezu u mišićima. Rezultat toga je, naravno, povećanje mišićne mase. Arginin takođe povećava proizvodnju hormona rasta. Ljudski hormon rasta pomaže u izgradnji mišića, dovodeći do povećanja mišićne veličine i snage. Arginin je jedan od popularnih opcija za tretiranje erektilne disfunkcije.

Kako se koristi?

Za optimalne rezultate, preporučuje se uzimanje do 3500 mg arginin alfa-ketoglutarata 30 minuta pre treninga, što povećava mišićnu punoću i pumpu. Nakon nekoliko nedelja korišćenja preporučuje se pauza.

Sa čime može da se kombinuje?

Posebno se preporučuje kombinacija AAKG sa kreatinom. AAKG je takođe čest sastojak proizvoda koji povećavaju mišićnu pumpu, popularno zvanih „NO“ reaktori. Posle treninga, preporučljivo je uneti i brzoapsorbirajuće proteine ili amino kiseline zajedno sa prostim ugljenim hidratima za brz oporavak i „ishranu“ mišića.



NOVO!!!
1590 RSD

Sastojak	Po dozi (4 kapsule)
L-arginin Alfa-Ketoglutarat	3.2 g*



TANITA
Monitoring Your Health



27000 RSD



2700 RSD



12000 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

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.



AMINO KISELINE - NAJBOLJI PRIJATELJI MIŠIĆA

Sigurna sam da je veliki broj vas koji počinjete s treningom prilikom posete jedne od naših Pansport prodavnica, u razgovoru sa momcima iz online shop-a ili putem Facebooka-a ili Pansport foruma postavilo ono čuveno pitanje šta prvo kupiti od suplementacije. U želji za što bržim rezultatima mnogi se pre odlučuju za suplemente koji

će im omogućiti bolju mišićnu pumpu, jaču prokrvljenost, m o ž d a suplemente za "nabacivanje mase" ili opet mršavljenje, ali naš stručni tim na gore postavljeno pitanje će se jednoglasno složiti da su amino kiseline onaj prvi i osnovni dodatak ishrani uz koji će vaš trening, odmor i napredak biti znatno kvalitetniji.

A zašto baš amino kiseline?

Na prvom mestu amino kiseline daju odličnu podršku vašem imunom sistemu, na sličan način

kako to rade multi vitaminski kompleksi. Složićete se da je ipak zdravlje na prvom mestu. Zatim, utiču dobro na kvalitet kože, kose, noktiju. Pomažu organizmu u proizvodnji vitalnih enzima i hormona. Kad smo se uverili da smo apsolutno zdravi i da naš organizam radi kao ručni sat Džeims Bonda, onda idemo ka sledećem koraku, a to je dovođenje tela do izvajane mišićave forme.

Bez obzira da li želite da izgledate kao Arnold ili kao Brus li, bez obzira na to da li je za vas "masa mama" ili želite onaj suvi definisani izgled amino kiseline su vaš najbolji ortak, drugarica, devojka i buduća supruga. Dakle, amino kiseline predstavljaju osnovu, bazu, strukturu za izgradnju mišića, ali pitanje je koji su njihovi najbolji izvori i da li ih unosite u dovoljnoj količini.

Amino kiseline su gradivni blokovi proteina i takođe mišićnog tkiva. Igraju glavnu ulogu u fiziološkim procesima vezano za našu energiju, oporavak, raspoloženje, funkciju mozga, povećanje mišićne snage i mase i takođe pomažu pri našoj želji da smršamo. Postoje 23 amino kiseline i 9 od njih su esencijalne - što znači da moraju biti unesene putem hrane. Ostale amino kiseline, ili neesencijalne telo može da sintetizuje iz ostalih amino kiselina.

Konzumiranje proteinske hrane kao što su nemasno meso i nemasni mlečni proizvodi, kao i proteinski šejkovi su najčešći načini na koje dobijamo amino kiseline, ali takođe ih možemo dobiti iz povrća i leguminoza koje takođe imaju visoke nivoe većine amino kiselina. Proteinski šejkovi i suplementi na bazi amino kiselina služe kao dopuna našim nutritivnim potrebama.

Razlog zašto koristimo suplemente je biorasploživost amino kiselina.

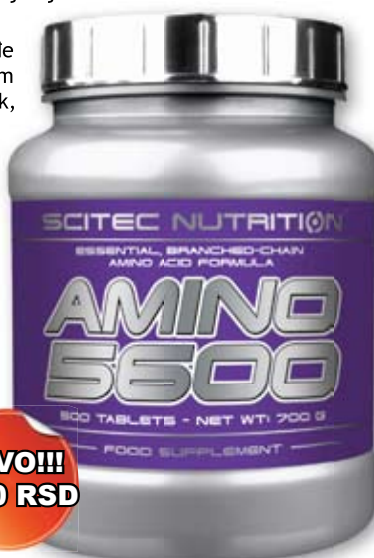
Biorasploživost je mera efikasnosti dostave amino kiselina i koliko od toga je apsorbovano i iskorišćeno od strane tela. Ovi faktori određuju biorasploživost amino kiselina. Drugo je koliko masti sadrži proteinski izvor i uticaj na dužinu vremena koja je potrebna da amino kiseline budu dostupne na korišćenje telu.

Vežbanje, hormoni i nutrijenti utiču na mišićni rast. Najbolje vreme za uzimanje amino kiselina je odmah nakon završenog treninga kada je mišić „prijemčiv“ za nutrijente i kada je i dalje velika prokrvljenost naših mišića. Na tržištu je velika ponuda različitih suplemenata za pre i posle treninga - amino kiseline tečne, u tabletama i u prahu, proteina koji sadrže hidrolizovane (pre-digestovane) proteine. Dobra stvar kod ovih suplemenata je ta da njima nije potrebna digestija kao što je to potrebno hrani, što naravno zahteva i vreme.

Kada pokušavamo da svedemo naš kalorijski unos na nešto niži kako bi smršali, amino kiseline koje uključuju BCAA i glutamin takođe mogu da pomognu, a uz to štite mišiće od katabolizma - razgradnje, pružaju direktnu podršku našim mišićima, jetri i imunom sistemu - koji su od neupitne važnosti u optimizaciji telesne kompozicije.

Naše telo ima tu sposobnost da razlaže mišićno tkivo za potrebe dobijanja energije u toku napornog vežbanja. Ako konzumiramo suplemente kao što su amino kiseline, sa akcentom na BCAA, telo ne treba da razgrađuje naše mišiće kako bi dobilo ekstra energiju. Studije su zaključile da uzimanje BCAA suplemenata pre i posle treninga može da rezultuje značajnom redukcijom mišićnog katabolizma u toku treninga. Katabolizam može značiti slabiji napredak, gubitak mišićne mase, bolove u mišićima i sve to može da dovede i do povreda.

Scitec Nutrition Amino 5600 predstavlja celokupan spektar amino kiselina sa svim esencijalnim i kritičnim 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. Od sada, Amino 5600 možete naći u Pansportu i u novom, većem pakovanju od 500 tableta!



NOVO!!!
2490 RSD

	Sastav po dozi
Energija	84 kJ/ 20 kcal
Proteini	4.2 g
Tipičan aminokiselinski sastav	Količina po dozi
L-Alanin	160 mg
L-Arginin	77 mg
L-Asparaginska kiselina	352 mg
L-Cistein	66 mg
L-Glutamin	907 mg
Glicin	48 mg
L-Histidin	63 mg
L-Izoleucin**	210 mg
L-Leucin**	352 mg
L-Lizin**	316 mg
L-Metionin**	78 mg
L-Fenilalanin**	110 mg
L-Prolin	209 mg
L-Serin	162 mg
L-Treonin**	214 mg
L-Triptofan**	46 mg
L-Tirozin	102 mg
L-Valin**	204 mg

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.

Sprečite zimske prehlade uz Natrol Easy-C

Prosečna osoba u toku godine između dva i četiri puta ima prehladu. Prevencija je svakako na prvom mestu, stoga je u nastavku nekoliko praktičnih saveta kako da smanjite rizik od infekcije i sprečite nastanak prehlade ili gripa.

- » Redovno perite ruke (redovno pranje ruku je najefikasniji način prevencije, jer se virusi brzo šire. Ukoliko nemate u blizini toplu vodu i sapun, koristite sredstva za dezinfekciju ruku)
- » Kvalitetan san i redovno vežbanje (kvalitetan san je osnova za jak imunitet. Takođe, redovno i pravilno dozirano vežbanje poboljšava imunitet i ljudi koji redovno vežbaju otporniji su na bolesti)
- » Zamenite kafu čajem (iako će ljubitelji kafe burno reagovati na ovaj savet, treba imati na umu da katehini koji se nalaze u kvalitetnim biljnim čajevima predstavljaju moćne borce protiv virusa)
- » Kontrolišite stres (u stresnim situacijama telo luči hormon kortizol koji može oslabiti imuni sistem i dopustiti infekciju da prođe u naš organizam)
- » Ispirajte grlo toplom vodom (topla voda sa malo morske soli je jedan od tradicionalnih domaćih recepata za zimske dane)
- » Beli luk (mnogi stručnjaci beli luk nazivaju prirodnim antibiotikom. Beli luk sadrži moćne antioksidante i podržava imuni sistem. Uvrstite ga u vašu ishranu ili uzmite suplement koji ga sadrži)
- » Prestanak pušenja (poznato je da pušači češće oboljevaju od prehlade nego nepušači. Pušenje loše utiče na respiratorni sistem, te na taj način može oslabiti prirodni "štit" organizma)
- » Izbegavajte dodirivanje lica (izbegavajte klanje u dlanove i izbegavajte dodirivanje lica ukoliko ste bili u blizini nekoga ko ima prehladu)
- » Kontrolišite vlažnost vazduha prostorije (savetuje se održavanje vlažnosti vazduha između 50 i 60 % u prostoriji u kojoj boravimo, s obzirom na to da virusi obično "vole" suve uslove)
- » Održavajte površine čistim (virusi prehlade mogu da se zadrže na predmetima i do tri sata. Telefoni i tastature su jedni od "najopasnijih" predmeta. Stoga obratite pažnju i na predmete kao što su daljinski upravljač, prekidači za svetlo, kvake na vratima)
- » Papirne maramice (papirne maramice je preporučljivo baciti odmah nakon jedne upotrebe, kako bi izbegli njihov dodir sa površinom ili drugom osobom)

» Zdrava ishrana (svakako, jedna od najvažnijih stavki je ishrana bogata vitaminima i mineralima. U zimskom periodu često manjka svežeg voća i povrća, te je preporučljivo uzimanje dodatka poput kompleksa vitamina i minerala i biljnih ekstrakata. Posebno značajni su vitamin C, vitamin A, vitamini B kompleksa, vitamin E, cink, selen i dr.)

Uloga vitamina C

Popularno je mišljenje da bi C vitamin trebalo uzimati samo kada smo prehladeni ili bolesni. Ipak, ovo je pogrešan pristup, jer tada C vitamin može veoma malo da pomogne. Efekti ovog vitamina su mnogo značajniji kada se uzima preventivno (posebno kod aktivnih ljudi, sportista, pušača) i tada nam bez izuzetaka pomaže da se odbranimo od bolesti. Pored dobro poznatog dejstva C vitamina na jačanje imuniteta i odbranu od bolesti, C vitamin učestvuje u formiranju kolagena, proteina koji hrani, jača i vezuje zajedno telesna tkiva. Zbog ovoga, pomaže da naše kosti, zubi, tkiva budu jaki i zdravi. Pored toga, C vitamin pomaže da se rane i ožiljci brže zaleče s obzirom na to da kolagen deluje kao prirodni "lepak" koji ujedinjuje nove ćelije kože koje se formiraju pri zarastanju rane.

Sa druge strane, poznato je da gvožđe može biti teško za digestivni sistem. Vitamin C olakšava njegovu apsorpciju. Takođe, u dugoročnom periodu, vitamin C pomaže u prevenciji bolesti srca i u prevenciji nastanka malignih bolesti, iz razloga što štiti ćelije tela od oksidacije i štetnog dejstva slobodnih radikala koji svakodnevno nastaju u našem organizmu.

Zbog svih navedenih razloga, jasno je zašto nam je potreban svakodnevni unos C vitamina. Imajući u vidu da danas mnogi ljudi

vrlo slabo jedu voće i povrće, što zbog loših navika u ishrani to zbog brzog načina života i manjka vremena, preporučuje se uzimanje dodatnog C vitamina. Takođe, potrebe za ovim vitaminom su povećane u situacijama kao što su trudnoća, dojenje, stres, pušenje, uzimanje kontraceptivnih pilula, oporavak od povrede i određene bolesti, koje utiču na iskorišćavanje ovog vitamina. Pušačima je potrebna dodatna količina C vitamina s obzirom na to da duvan uništava i do 40 % vitamina iz našeg organizma. Pored pušača, tu su i osobe koje konzumiraju alkohol koji utiče na apsorpciju određenih vitamina, pa i vitamina C. Pored toga, sportisti i aktivni ljudi imaju povećane potrebe za unosom vitamina i minerala. Adekvatan unos vitamina i minerala je fundamentalan, jer deficit direktno dovodi do smanjenja fizičkih i mentalnih sposobnosti i može dovesti do nastanka bolesti.

Natrol Easy-C 1000 mg Time Release

Natrol-ov proizvod Easy-C 1000 mg je odlično rešenje za predstojeće zimske dane jer sadrži čak 1000 mg vitamina C po tableti. Za razliku od ostalih proizvoda, vitamin C u ovom Natrol-ovom proizvodu je sporoapsorbirajući, što znači da je njegovo otpuštanje postepeno i višestruko i d a ga organizam može bolje i više iskoristiti. Za imuno podršku, tu je i dodatak cinka. Za bolju apsorpciju i povećanje energije, tu su i vitamini B kompleksa. Biotin, koji se nalazi u ovom proizvodu, u toku zimskog perioda pomoći će i da vaša kosa, koža i nokti ostanu lepi i zdravi.

NATROL™
za bolje opšte
zdravlje!



2160 RSD



Sastojak	Količina po dozi (1 tableta)
Vitamin C	1000 mg
Vitamin B3 (u obliku niacinamida)	10 mg
Cink	7.5 mg
Vitamin B6	1 mg
Tiamin	0.75 mg
Riboflavin	0.85 mg
Folna kiselina	200 mcg
Biotin	150 mcg
Vitamin B12	3 mcg



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.



Zdravi i vitki uz **TWINLAB®**

RIPPED FUEL

i **OMEGA-3**



Bez obzira na to da li želite da smršate ili postignete mišićnu definiciju preparati koji vam mogu olakšati ovaj proces su sagorevači masti. Naravno da se u osnovi svakog programa za redukciju telesne težine odnosno poboljšanja mišićne definicije nalazi ishrana. Odmah nakon ishrane, obavezan je kvalitetan trening, ali i pomenuta suplementacija koja će vam pomoći da ubrzate metabolizam, efikasnije trošite masti na treningu, ubrzate detoksikaciju organizma, smanjite apetit, povećate nivo energije u toku treninga i izbacite višak vode iz organizma. Pojedini sagorevači masti sadrže i antikataboličke komplekse koji će zaštititi vaše mišiće od razgradnje s obzirom na to da je veoma teško sačuvati mišiće u toku strogih dijeta i napornih treninga.

Sagorevači masti su logični suplement u toku dijeta, ali zašto omega-3 riblje ulje? Uz zdravstvene koristi omega-3 masne kiseline pored niskokalorične ishrane pojačavaju gubitak masnih naslaga. Prema istraživanjima EPA/DHA (glavni sastojka omega-3) može da smanji nagomilavanje telesne masnoće i hiperplazije (količine) masnih stanica.

U ponudi Pansport asortimana nalazi se Ripped fuel. Ripped fuel je metabolički akcelerator. Specijalno napravljena formula koja omogućava da uz uzimanje samo jednog preparata dobijete 5 efekata za kvalitetno sagorevanje viška kilograma:

- » Sagoreva kalorije brže
- » Pomaže u očuvanju mišićne mase
- » Poboljšava apsorpciju proteina
- » Pomaže u smanjenju teških naslaga masti
- » Povećava nivo energije u toku vežbanja

Sastoji se od kofeina dobijenog iz ekstrata guarane u prirodnoj termogenoj biljnoj bazi koja sadrži citrusne bioflavonoide, ekstrate gorke pomorandže, zelenog čaja, korena đumbira, kajene i kantariona. Pored svega toga sadrži i amino kiselinu L-fenilalanin. Guarana je bogat izvor kofeina koji ima jako termogeno dejstvo i ubrzava i pojačava proces sagorevanja masti. Funkcioniše po principu podizanja nivoa enzima koji učestvuju u metabolizmu masti i stvaraju energiju. Kofein proizvodi dodatnu energiju i omogućava duži i efektivniji trening. Gorka pomorandža je izvor sinefrina koji ima lipolitička svojstva, a deluje na sličan način kao efedrin, ali bez negativnih efekata zbog čega se može naći u sagorevačima masti. Ekstrat kantariona povećava lučenje hormona sreće što svakako može da pomogne u borbi protiv depresije. Bioflavonoidi u kombinaciji sa kofeinom mogu da produže efekat sagorevanja masti. Ripped fuel sadrži manju koncentraciju ekstrata biljke coleus forskohlii i kore johimbe kao podršku za termogeno dejstvo.

U kombinaciji sa suplementom Ripped fuel u Pansportu možete naći Omega-3 Twinlab riblje ulje. Koristi Omega-3 masnih kiselina su zdraviji kardiovaskularni sistem, smanjenje holesterola, zdraviji zglobovi, poboljšanje metabolizma masti, snižavanje krvnog pritiska. Suplementacija Omega-3 masnim kiselinama značajno povećava čistu mišićnu masu dok u isto vreme snižava telesnu masnoću. Čak i male doze 1,8 grama ribljeg ulja dnevno u periodu od tri meseca mogu povećati sagorevanje masti za 22 procenata. Omega-3 masti su važne jer sve ćelije u organizmu su napravljene od duplog sloja masti i masti koje čine te slojeve diktiraju koliko dobro će vaš metabolizam funkcionisati. Ako su ćelijski slojevi nastali od zdravih omega-3 masti biće više osetljivije na insulin. To dopušta ćelijskim receptorima da se mnogo lakše vezuju što

poboljšava korišćenje energije i sagorevanje masti. Ako su ćelije nezdravih masti neće se vezati lako za insulin što dovodi do dobijanja kilograma i povećanja kortizola - hormona stresa. Omega-3 poboljšava odnos testosterona i kortizola tako što snižava kortizol i pretvara ga u gene za sagorevanje masti, dok isključuje lipogenic ili gene zaslužne za skladištenje masti. Jedan od razloga zašto ljudi gube mišićnu masu i imaju slabiju funkciju mozga kako stare, jeste taj da gen signalizira puteve koji govore telu da započne sintezu proteina ili da stvara konekcije u mozgu koje se više ne aktiviraju ako određeni nutrijenti nisu prisutni. Ukoliko ne unosite dovoljno omega-3 masti putem ishrane uzimajte ovaj suplement kako biste brže i lakše gubili kilograme.



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

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

Preporučeno iz

Zdravi i snažni uz **TWINLAB®** **DUALTABS i OMEGA-3**



Svima nam je jasno da kako u profesionalnom, tako i u amaterskom sportu napredak je mnogo teži bez pomoći dodatka ishrani. Čak i ako ste rekreativac, ukoliko želite pravi napredak, suplementacija je neizbežna jer je "na suvo" kako se to popularno kaže mnogo teže.

Suplemenata u današnje vreme ima zaista mnogo: od nabijanja snage, mase, do definicije. Ipak, mislim da mnogi zaboravljaju najvažniji faktor našeg napretka, a to je zdravlje. Ukoliko naš organizam nema dobru zdravstvenu bazu, napredak sigurno neće doći. Osnovni suplementi kojima ćete uspešno podići vaš imunitet i opšte zdravlje organizma su omega 3 masne kiseline i vitaminsko-mineralni kompleksi.

Kada spomenem vežbačima suplemente na bazi vitaminsko-mineralnog kompleksa obično dobijam odgovore sledeće sadržine: "Meni to ne treba, mlad sam i jak, bolje mi je kreatin samo jer nemam para, uzimaću kada budem stariji" itd. Da li je ovako razmišljanje dobro? Siguran sam da ste i sami svesni da nije jer ne vrti se treniranje samo oko snage i jačine već našeg opšteg zdravlja.

Zato i želim da vam toplo preporučim Twinlab-ov Dual Tabs koji je jedan od najboljih vitaminsko-mineralnih kompleksa na tržištu, a predstavlja odličnu opciju jer podiže vaš imunitet i

pospešuje opšte zdravlje. Svaka tableta se sastoji od dva sloja i ima poseban omotač koji sprečava pojavu želudačnih smetnji.

U današnje vreme svi smo uglavnom pod nekim stresom j e d n o s t a v n o takav je životni tempo. Puni smo stresa, raznih obaveza, ž i v i m o brzo i stalno smo u nekoj frci što loše utiče

na zdravlje svakog čoveka, a posebno ako ste pri tom sportista koji ima povišene potrebe za unosom vitamina i minerala. Iz ishrane teško da se sve to može nadoknaditi i zato je Dual Tabs pravi izbor za vaše zdravlje i obavezno se mora naći u vašoj dnevnoj rutini.

Slobodno ga koristite u svim mogućim kombinacijama sa drugim suplementima na primer whey proteinom, amino kiselinama itd. Ipak, zapamtite da je ishrana uvek na prvom mestu. Ali tu se ne završava cela priča oko vašeg zdravlja jer da bi cela priča bila potpuna Twinlab se za to pobrinuo uz suplement Omega-3 Fish Oil. A zašto je i ovaj suplement važan? Zato što utiče na podizanje imuniteta i na opšte zdravlje. Sastavljen je od 1000 mg prečišćenog ribljeg ulja, pomaže u očuvanju zdravlja srca, krvnih sudova, za metabolizam masti, snižava krvni pritisak, snižava nivo holesterola itd.

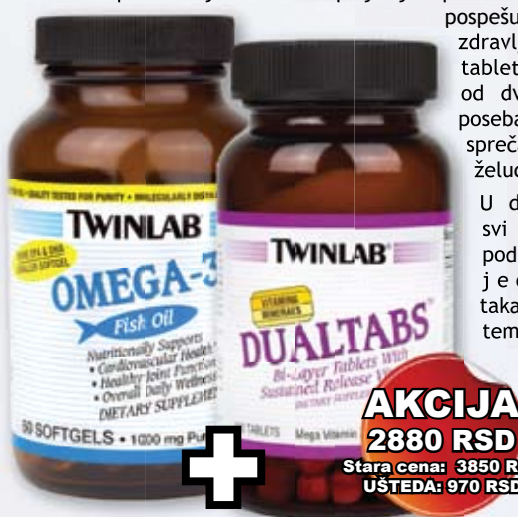
Nezaobilazni suplementi su Twinlab-ov Omega-3 i Dual Tabs bez koji ne možete održavati svoje zdravlje, a ono je ipak najvažnije i još

Mislite na svoje zdravlje - ipak je ono najvažnije.



u mladosti treba o tome voditi računa. Vežbači koji u teretanama dodatno stresiraju svoj organizam nikako ne bi trebalo da se dvoume oko ova dva suplementa već da uz kreatin i protein, koji je uglavnom svima primaran deo suplementacije, ubace i ova dva.

Moje dugogodišnje sportsko iskustvo mi dozvoljava da slobodno mogu da tvrdim da će kombinacija ovog multimineralnog kompleksa i omega 3 čuvati vaše zdravlje i omogućiti uspeh u sportu. Preporučujem da uzimate jednu tabletu Dual Tabs dnevno, a Omega-3 uz obrok tri puta u toku dana po jednu kapsulu. Veoma važno je reći da ovi suplementi nisu samo dobri za sportiste već uopšte za osobe koje žele da vode računa o svom zdravlju.



Prolab BETA ALANIN

Poboljšava performanse, obezbeđuje više snage i izdržljivosti

Beta alanin je prirodna beta amino kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina.

Preporučena upotreba: jednu dozu 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

**SUPER
PONUDA
2430 RSD**



Scitec Nutrition CHOCO PRO

Ukusna čokoladica sa 18 g proteina

Svaki Choco Pro proteinski bar pruža vam 18 g proteinskog blenda i to iz tri izvora: proteina surutke, kazeina i proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase. U ovoj ukusnoj proteinskoj čokoladi možete da uživate 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**



ISOSTAR izotonični napici

Hidratacija pre, u toku i posle treninga

Opšte je poznato da znojenjem ne gubimo samo vodu iz organizma već i veoma važne minerale i vitamine koji nam omogućavaju normalno funkcionisanje organizma. Isostar vam nudi pravo rešenje za ovaj problem i to u vidu lakorastvorljivog praha, šumećih tableta i "ready to drink" napitaka.



**Powder
890 RSD
Power tabs
400 RSD
RTD
140 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.



GLUTAMIN - za lakši oporavak vaših mišića



Jedna od najzastupljenijih amino kiselina u telu čoveka je glutamin i on čini čak 60 % svih amino kiselina u našem telu. Glutamin ima veliki spektar delovanja i trebalo bi da bude sastavni deo suplementacije svakog sportiste. Glutamin spada u grupu neesencijalnih amino kiselina, što znači da je naš organizam sposoban da je sam proizvodi. Međutim, smatra se i uslovno esencijalnom amino kiselinom jer kod određenih bolesti i stanja organizma nije moguća sinteza dovoljne količine glutamina što bi značilo da je potreba organizma za glutaminom veća od one koju on sam može da proizvede. U takvim okolnostima potrebe organizma se moraju nadoknaditi iz spoljašnjih izvora, kroz hranu i suplementaciju.

Glutamin ima značajnu ulogu u procesu dobijanja i održavanja mišićne mase jer ubrzava oporavak nakon treninga. Mišići se na treningu samo stimulišu, a pravi mišićni rast se odvija u toku oporavka i zato mu treba posvetiti dosta pažnje. U tom periodu našem organizmu je potrebna određena količina proteina kako bi se sačuvala postojeća i izgradila nova mišićna masa. Brzi oporavak znači i mogućnost veće frekvencije treninga, a samim tim i bržeg napredovanja. Uloga glutamina je i da spreči kataboličke procese u organizmu do kojih dolazi pri naporima i intenzivnim treninzima. Katabolizam predstavlja metabolički proces pri kojem se javlja razgrađivanje molekula na manje jedinice energije. Što bi značilo da se mišići razgrađuju kako bi organizam došao do potrebnog goriva (energije). Samim tim se pojavljuje i gubitak mišićne mase kao i slabljenje sportskih performansi. Zato je potrebno da se posle intenzivnih treninga telu obezbedi dovoljna količina glutamina i dopune rezerve koje su iscrpljene u toku treninga. Jer ako se ne dopuni, oštećena mišićna vlakna u toku treninga neće biti u mogućnosti da se regenerišu. Suplementacija glutaminom takođe pomaže očuvanju mišićne mase u toku niskokaloričnih dijeta i posta, kada se u organizam unosi manjak proteina putem ishrane.

Kao što sam već pomenio u uvodu, glutamin ima široki spektr delovanja i samim tim veliki značaj za naš organizam. On takođe stimulise i proizvodnju hormona rasta, samim tim ubrzava gubitak masti i pojačava mišićni rast. Ojačava imuni sistem i povećava proizvodnju glikogena u jetri. Glutamin pomaže kod oporavka posle pojedinih bolesti i operacija, a ima i pozitivan uticaj na lečenje čireva i drugih želudačnih problema. Takođe se preporučuje i osobama koje pate od mišićnih grčeva ili reumatskih bolova. Nekad se potrebe za glutaminom ne mogu zadovoljiti ishranom, pa je potrebno njegove rezerve dopuniti putem suplementacije. Danas na tržištu postoji veliki izbor proizvođača, ali uvek treba igrati na sigurno. Pa ako se odlučite za kupovinu glutamina preporučujem vam da izaberete Biotech L-glutamine. Iz veoma prostog razloga, jer je ova firma opstala već dugi niz godina u ovom poslu i u samom je vrhu po pitanju pouzdanosti i kvaliteta. Zbog toga se sve češće njeni proizvodi kopiraju i prodaju kao original. Zato je tu Pansport koji vam garantuje kvalitet i originalnost proizvoda koje kupujete kod nas.

Doziranje glutamina zavisi od vaših potreba, ali neka opšta preporuka bi bila 5 do 10 g pre i posle treninga jer je to period povišenog stresa (trening predstavlja jednu vrstu stresa za naš organizam). Kao dodatnu dozu možete uzeti 5-10 g pred spavanje kako bi se podigao nivo hormona rasta i sprečio katabolizam mišića za vreme sna, kada je naše telo osam ili više sati bez hrane. Možete ga konzumirati zasebno, a možete ga ubaciti i popiti zajedno sa vašim proteinskim šejkom posle treninga.

Glutamin predstavlja jedan od najvažnijih sportskih suplemenata. Efekti glutamina se osećaju veoma brzo, već posle kratkog vremena osetićete značajno fizičko poboljšanje. Imaćete više snage i bićete spremniji za još jači trening, a upale mišića će biti znatno smanjene. Ja ovaj suplement preporučujem svim sportistima, a posebno onima koji se bave sportovima snage i izdržljivosti. Jednom kad probate ovaj suplement i uverite se u njegovo neverovatno dejstvo verujem da će postati neizostavni deo vaše svakodnevne suplementacije.

Sastav	Količina po jednoj dozi
Kalorije	20.03kcal
Proteini	5000 mg
L-glutaminska kiselina (od ukupno proteina)	5000 mg
Ugljeni hidrati	0g
Masti	0g

* Preporučeni dnevni unos nije ustanovljen



AKCIJA
1650 RSD
Stara cena: 1990 RSD
UŠTEDA: 340 RSD



Niskokalorični energetska
napitak sa guaranom i
proteinski napitak sa čak
50 g proteina



AKCIJA
100 RSD
Stara cena: 150 RSD
UŠTEDA: 50 RSD

AKCIJA
200 RSD
Stara cena: 340 RSD
UŠTEDA: 140 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.

Značaj ribljeg ulja u ishrani



Pozitivni efekti redovne upotrebe ribljeg ulja u ishrani se mogu povezati sa prisustvom Omega-3 esencijalnih masnih kiselina, pre svega ALA (alfa-linolenska), kao i DHA (dokozaheksanoična kiselina) i EPA (eikozapentanoična kiselina). Osim njih, tu su i druge korisne nezasićene masne kiseline poput GLA (gama-linoleinske kiseline). Najčešće vrste ribe koje se koriste za dobijanje ribljeg ulja su tuna, haringa, sardine, pastrmka i losos. U zavisnosti od toga koja se vrsta ribe koristi i od standarda čistoće u procesu rafinisanja ulja, dobija se različit kvalitet ribljeg ulja.



Pokušajmo da ukratko nabrojimo „skoro” sve pozitivne učinke ribljeg ulja na ljudski organizam...

Bolesti srca: prema nekim kliničkim ispitivanjima, omega-3 masne kiseline su najefikasnije po pitanju smanjenja rizika za pojavu kardiovaskularnih bolesti.

Riblje ulje, koje obiluje omega-3 masnim kiselinama, znatno smanjuje rizik od bolesti srca i srčanih aritmija (poremećaji rada srca), smanjuje nivo LDL holesterola: „loš holesterol”, a povećava nivo HDL holesterola: „dobar holesterol”.

Riblje ulje sprečava „gomilanje” triglicerida u krvi i deluje na smanjenje već povišenog nivoa triglicerida u krvi.

Preliminarna ispitivanja su pokazala da riblje ulje može da se koristi za prevenciju ateroskleroze (masni plakovi na zidovima krvnih sudova) kod pacijenata sa koronarnim problemima (srčani krvni sudovi), posledično, riblje ulje je efikasno u prevenciji i tretmanu infarkta miokarda.

Gubitak masnih naslaga: riblje ulje takođe pomaže kod mršavljenja. Istraživanje profesora Petera Hovea, iz Australije je pokazalo da riblje ulje poboljšava efikasnost vežbanja u redukciji „neželjnih” kilograma. Dobrovoljci kojima je davano riblje ulje su mršavili više od onih koji ga nisu konzumirali. Vežbanje uz „suplementaciju” ribljim uljem ima pozitivan efekat na oblikovanje tela, tj. distribuciju telesne masti. Najprostije rečeno, „riblje ulje” aktivira mehanizam za sagorevanje masti, a „gasi” mehanizam za njihovo skladištenje.

Imunitet: veruje se da redovno uzimanje ribljeg ulja pomaže u „jačanju imunog odgovora”, tj. dovodi do povećane otpornosti na razne uzročnike prehlade i gripa. Omega-3 masne kiseline prisutne u ribljem ulju jačaju imuni sistem uticajem na citokine i eikosanoide (parakrini „hormoni” koji nastaju iz EPA i DHA) prisutne u našem telu. Sa druge strane, smatra se da riblje ulje doprinosi i normalizovanju pojačanog imunog odgovora kod auto-imunih bolesti poput lupusa, psorijaze, astme (imuni sistem na p a d a sopstvena tkiva).

Upale: Riblje ulje ima antiupalno dejstvo. Redovno uzimanje ribljeg ulja može da pomogne onima koji pate od hroničnih inflamatornih bolesti (reumatoidni artritis). Riblje ulje je efikasno u tretiranju raznih autoimunih bolesti sistema organa za varenje (ulcerozni kolitis, Kronova bolest...).

Artritis: u slučaju osteoartritisa, riblje ulje je pokazalo značajan učinak kod smanjenja uticaja enzima koje „uništavaju” hrskavicu.

Poboljšanje vida: dobro je poznato da je riblje ulje blagotvorno za poboljšanje vida. Takođe se smatra da pomaže kod ublažavanja degenerativnih promena na „makuli” usled starosti (makula, žuta mrlja je centralni deo mrežnjače ili tačka jasnog vida u užem smislu, kojom raspoznavamo oblike i boje).

Nega kože: riblje ulje pomaže u poboljšavanju „stanja suve kože”. Čini je sjajnijom i zategnutijom. Smatra se da je korisno kod različitih problema sa kožom, kao što su ekcemi na koži, svrab, crvenilo i osipi.

Akne: riblje ulje je efikasno za tretman akni takođe.

Dijabetes: omega-3 masne kiseline kao sastojci ćelijske membrane svake ćelije našeg organizma, direktno utiču na njenu propustljivost i osetljivost ćelija i tkiva na insulin, tako da riblje ulje ima pozitivan učinak i kod dijabetesa tipa 2.

Čirevi: simptomi peptičkog ulkusa-čira (želudac i dvanaestopalačno crevo) uključuju - bol u abdomenu, gorušicu, lošu probavu, povraćanje, gubitak apetita, itd. se mogu ublažiti konzumacijom ribljeg ulja, a smatra se da riblje ulje doprinosi i bržem „zarastanju ulkusa”.



Nega kose: riblje ulje pomaže u održavanju sjaja kose. Omega-3 masne kiseline pomažu u rastu kose, jer „potpomažu” ishranu folikula. Zato riblje ulje sprečava gubitak kose i pomaže njen brzi rast.

Borba protiv stresa: redovnom upotrebom ribljeg ulja menja se odgovor našeg tela na stres, smanjuje se preterano lučenje kortizola i adrenalina (hormoni stresa), omogućava se uspostavljanje hormonske ravnoteže.

Riblje ulje je i odličan izvor vitamina A i D. Inače, neka istraživanja ukazuju i na anabolički potencijal ribljeg ulja (doza od 4 g), koje u prisustvu dovoljnog „nivoa insulina i dostupnih amino kiselina”, posle treninga, dovodi do stimulacije „signalnih puteva” koji direktno učestvuju u sintezi mišićnih proteina (mTOR i p70), smatra se da ima uticaja i u senilnoj sarkopeniji (gubitak mišićne mase kod starijih osoba). 5 g ribljeg ulja (preporuka za dnevni unos) u zavisnosti od kvaliteta, sadrži 170-560 mg EPA i 75-310 mg DHA, dok je preporučeni dnevni unos ovih masnih kiselina 180 mg za EPA i 120 mg za DHA.



Kako trenirati u teretani – FITT princip?

FITT princip predstavlja vodič u organizaciji programa treninga u teretani. Trening snage može biti trening sa tegovima ili bez tegova (sopstvenim telom). Takođe, umesto tegova mogu se koristiti i druga trenažna sredstva - elastične trake, nestabilne lopte (pilates lopte), balanser, medicinske lopte ili težina spustvenog tela. Broj vežbi na jednom treningu snage ne bi trebalo da prelazi 8-10 vežbi, za različite mišićne grupe. Greške u treningu mogu biti po tipu - previše ili premalo. Premalo treninga ne dovodi do potrebne adaptacije na trenažni stimulus, zbog čega i efekti treninga ne dolaze u meri u kojoj bi to želeli (a i u kojoj bi trebalo...). Previše treninga nas može odvesti ili u sindrom pretreniranosti ili u povredu. Pravilna organizacija treninga je važna kako bi postigli željene rezultate treningom, a sveli na minimum greške u organizaciji našeg treninga.

FITT je skraćenica od engleskih početnih slova:

- F - frequency
- I - intensity
- T - time of exercise
- T - type of exercise



Frekvencija (frequency) - koliko često? Odnosi se na učestalost vežbanja, tj. koliko često treba vežbati. Koliko puta nedeljno i koliko dana treba napraviti pauzu između dva treninga.

Intenzitet (intensity) - koliko jako? Određuje nam koliko jako treba da vežbamo. Koliko serija, koliko ponavljanja u seriji, sa kojom težinom raditi vežbe...

Vreme vežbanja (time of exercise) - koliko dugo? Odnosi se na dužinu jednog pojedinačnog treninga. Trening može trajati 30 minuta ili čak i 90 minuta ili više, zavisi šta vežbamo na tom treningu.

Vrste vežbi (type of exercise) - koje vežbe? Pravilnim odabirom i kombinacijom vežbi postizemo najoptimalniji željeni efekat.

FITT princip organizacije treninga

Učestalost treninga - za trening snage preporuka je vežbanje minimum dva nepovezana dana u nedelji (ovo bi se odnosilo na trening po tipu kružnog gde treningom obuhvatamo sve mišićne grupe). Ukoliko podelimo grupe mišića po danima treninga (npr - grudi/ biceps, leđa/triceps, ramena/noge...), preporuka je do 5 treninga nedeljno, gde je potrebno ostaviti 2 dana mišićima za oporavak... Naravno potrebno je ubaciti i 2-3 treninga nedeljno po tipu kardio treninga.

Intenzitet treninga - jačina treninga (odnosno opterećenje koje savladavamo na treningu) određuje kolika će biti naša adaptacija na trening i koliko brzo će doći do nje. Tj. koliko će porasti mišići, koliko brzo i koliko će biti snažni... Potrebno je odabrati težinu sa kojom se radi određena vežba - da osećamo zamor mišića, a da vežbu možemo izvoditi pravilno. Ukoliko je cilj snažna hipertrofija i snaga mišića

(snaga > eksplozivnost) potrebno je raditi sa težinama oko 80 % RM (repetitio max - težina sa kojom možemo izvesti jedno ponavljanje). Ukoliko želimo u merenju hipertrofiju i snažnu izdržljivost (više

nego eksplozivnu snagu) treba raditi sa težinama oko 60 % RM. Ukoliko radimo sa sa 80 % RM, radi se 3-5 ponavljanja u seriji. Ukoliko radimo sa 60 % RM radimo 12-15 ponavljanja u seriji. Broj serija može da varira od 3 do 5 serija za jednu vežbu.

Trajanje treninga

- trajanje treninga zavisi od broja vežbi i broja ponavljanja.

Trening bi trebalo da traje oko 60 minuta. Početnici ili vežbači koji rekreativno vežbaju trebalo bi da rade trening sa manjim težinama (60 % RM), 12-15 ponavljanja po seriji, 3 serije za svaku vežbu. Na početku je potrebno napraviti 5-10 minuta warm-up (ili po tipu razgibavanja ili nekoliko vežbi bez opterećenja/vožnja bicikla ili pokretna traka), a na kraju treninga takođe dolazi u obzir 10 minuta traka/bicikl + istezanje za sve grupe mišića koje su angažovane treningom. Dobra je kombinacija trening po tipu kružnog treninga, gde je jedan trening podeljen u nekoliko krugova vežbi. Vežbe su povezane kratkom pauzom, koliko je potrebno da promenimo pauzu do 15 sec, radimo niz vežbi za različite grupe mišića. Pri tome radimo i na značajnom unapređenju potrošnje kiseonika (VO₂) i anaerobnom pragu sa produkcijom laktata. Postoje brojni korisni efekti ovakvog treninga!!!

Kombinacija vežbi - treningom treba obuhvatiti sve grupe mišića (ramena, ruke, grudi, leđa, trbušnjake, noge, listove), potreban je ravnomeran razvoj i jačanje svih grupa mišića. Nije dobro ukoliko razvijamo jedne grupe, a druge mišićne grupe zapostavljamo. To dovodi do disbalansa posture tela i rizika od povrede. Takođe, ukoliko je neki deo tela sklon povredi ili postoji povreda od ranije, posebno treba posvetiti pažnju pri vežbanju tom delu tela. Ukoliko je trening u teretani deo treninga za neki specifičan sport, potrebno je jačati posebno grupe mišića koje učestvuju u sport specifičnom pokretu.



ELIMINIŠITE ŠUM & POJAČAJTE SIGNAL

Kad želimo da pronađemo određenu radio stanicu, pre no što naiđemo na signal (stanicu koju tražimo) neminovno ćemo pronaći i nama beskoristan šum (šuštanje statike).

Nedavno mi je klijent sa kojim radim postavio pitanje koje me je podsetilo na ovaj odnos signala i šuma. Ako nastojite da izgradite mišiće, sagorite masne naslage i dostignete SVOJU idealnu figuru, koncept signala i šuma je od ključnog značaja. Sam koncept je vrlo jednostavan: Prepoznavanje razlike između signala i šuma je od suštinske važnosti za napredak (i to, naravno, ne samo na polju treninga!). Pomenuti klijent mi je, nakon perioda usmerenog na postizanje izražajnosti miškulature i skidanje masnih naslaga, rekao kako se strogo pridržava plana ishrane, snaga (što mi je bilo jasno, jer pratim i beležim performanse svih treninga sa klijentima) mu raste ali ljudi (a posebno žene!) mu govore kako se "topi" i "nestaje"! Da li je to u redu, i treba li nešto menjati?

To je uobičajeni problem kod muškaraca. Kako gubimo masne naslage, postajemo "manji". Počinjemo da se "osećamo" mršavije, i često srećem momke i ljude koji odustaju od plana ishrane jer jednostavno ne mogu da podnesu pomisao na to da se osećaju mršavo! Rezultat toga je da se vraćaju "nabacivanju mase" i ostaju manje ili više gojazni čitavog života!

Ali, a sada budite pažljivi i pratite me: moj klijent gubi na težini i istovremeno postaje snažniji. To je SIGNAL.

A šum čini celokupna spoljašnja kakofonija od strane onih koji mu govore da nestaje, da se topi. Takve stvari svakako umeju da stvore zbrku u glavi - ali morate imati na umu da je to samo ŠUM.

Sada sagledajmo stvari sa druge strane:

Bole odlučuje da postane zaista velik. Kako bi to ostvario, posvećuje se planu ishrane za "nabacivanje mase" (zar vam i sam izraz ne zvuči u najmanju ruku čudno?). Nakon dva meseca, Bole je svakako veći, i srećan je povodom svog "napretka". Obim struka mu je širi za 10 cm, ali oseća da je veći kao i da težinu koju je dobio čine "najvećim delom mišići". Ono što Bole "oseća" je ŠUM. SIGNAL je povećanje obima struka.



Evo šale, zasnovane na prethodnim primerima, i jednom skorašnjem razgovoru, koja sjajno pokazuje stanje svesti tipičnog neusmerenog vežbača koji gubi vreme na internetu (ili gde



već) u stalnoj potrazi za signalom, a u stvari zaglušuje sebe šumom: Da li je istina da je Nikola osvojio 2000 evra u kladionici? U velikoj meri jeste... Samo to nije bio Nikola, nego Milan, i ne u kladionici nego na ruletu, i ne 2000 evra već 500 dinara, i ne osvojio već izgubio... Smešno, zar ne? Ali tako je to

kod većine samozvanih "ozbiljnih" vežbača! A razgovor (onlajn) koji sam pomenuo tekao je ovako:

Conan1998: Na režimu sam za povećanje snage koji ste mi propisali, i ne funkcioniše. Treba li dodatno pojačati treninge?

Ja: Koliko puta nedeljno radiš mrtvo dizanje i sa kolikim opterećenjem?

Conan1998: Zamenio sam mrtvo dizanje veslanjem. Radim ga jednom nedeljno.

Ja: Radiš li potisak sa klupe ili stojeći potisak?

Conan1998: Ne, radim potisak na Smith mašini.

Ja: Šta još radiš?

Conan1998: Dosta treninga sa bučicama, sajlama i trakama, kao i trčanja na pokretnoj traci.

Ja: I kažeš da radiš moj program? (prekid razgovora!)

Kada su legendarnog Hidetaku Nišijamu pitali da li onaj ko uči karate treba da se posveti i ostalim boričkim veštinama, pokojni majstor je odgovorio: "Pre no što otpočnete sa proučavanjem neke druge, prvo morate dostići određeni nivo u sopstvenoj veštini. Previše gledanja oko sebe nije dobro jer postaje zbunjujuće. Morate imati jaku osnovu znanja." Pouka? Morate naučiti da razlikujete signal od šuma. Prestanite da dozvoljavate sopstvenim povodljivim osećanjima ili spoljašnjim "mišljenjima" da utiču na to kako trenirate ili kako jedete.

Naučite da nalazite i osluškujete signal i koristite nedvosmislene, objektivne podatke: obim struka, težinu, procenat masnog tkiva, opterećenja koja koristite.

Eliminišite šum i uživajte u izoštrenom kvalitetu prečišćenog signala.

Trenirajte pametnije. Radite efikasnije. Ostvarite više.

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



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

i učinite ga još popularnijim i posećenijim!



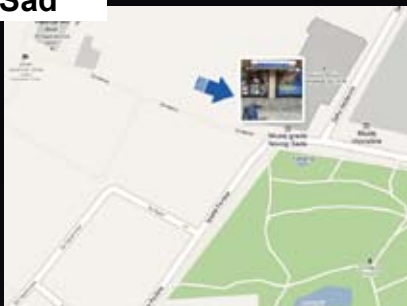
Takode, u korak sa trendovima, omogućili smo i oglašavanje na Pansport sajtu u delu fitness centri (www.pansport.rs/fitness-centri/pocetna) pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa.



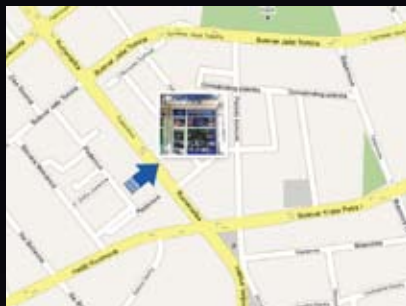
- Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu -

PANSport prodavnice

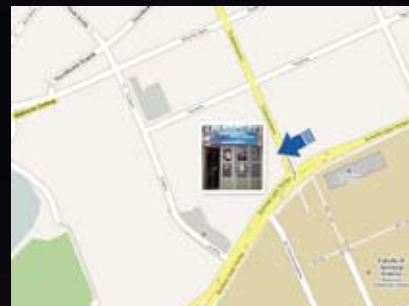
Novi Sad



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

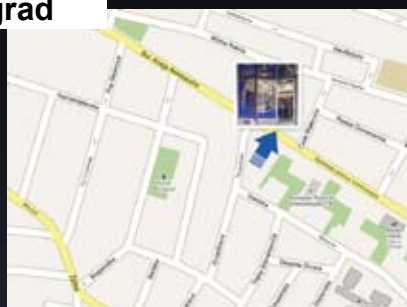


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

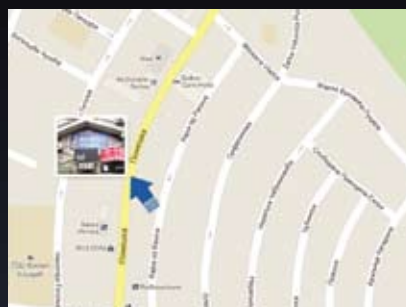


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

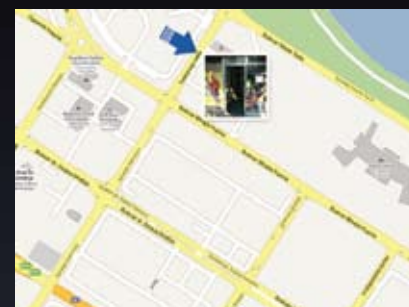
Beograd



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

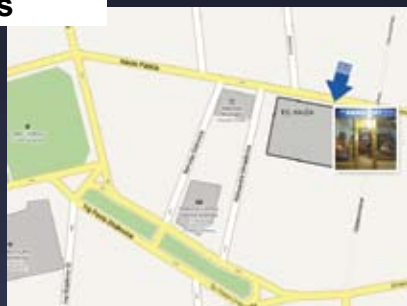


Beograd, Požeška 108a I sprat (lokal 26),
011/357-39-91, 062/808-46-04

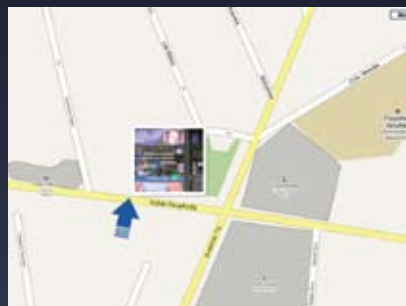


Novi Beograd, YBC, lok. 12, Bul. M. Pupina 10
(Blok 12), 011/311-14-30, 062/808-46-05

Niš

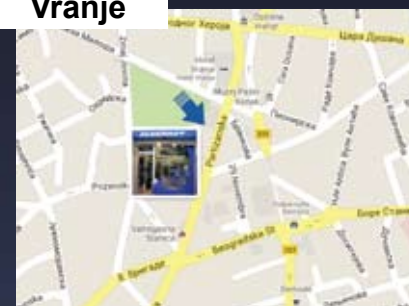


Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



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

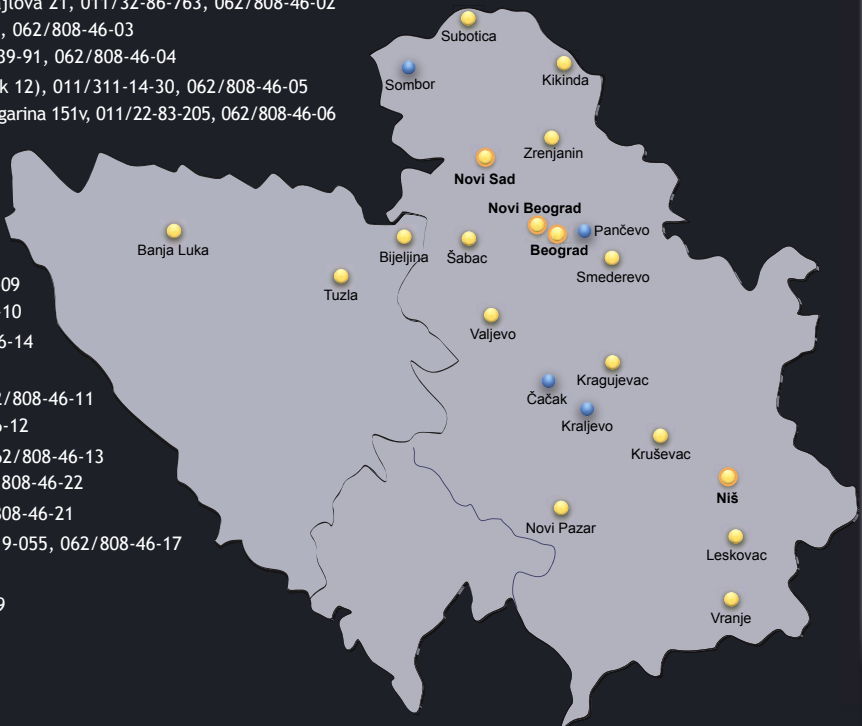
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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 šaljeemo 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.