

PANSPORT

bilten

I broj

U želji da Vam pružimo što više informacija, pokrenuli smo bilten koji će izlaziti svaka dva meseca a u njemu ćete moći da pronađete mnogo zanimljivih informacija vezanih za ishranu, dodatke ishrani, treninge... Moći ćete da pročitate intervjue i savete velikih imena u svetu sporta i bodibildinga, kako kod nas tako i u svetu.

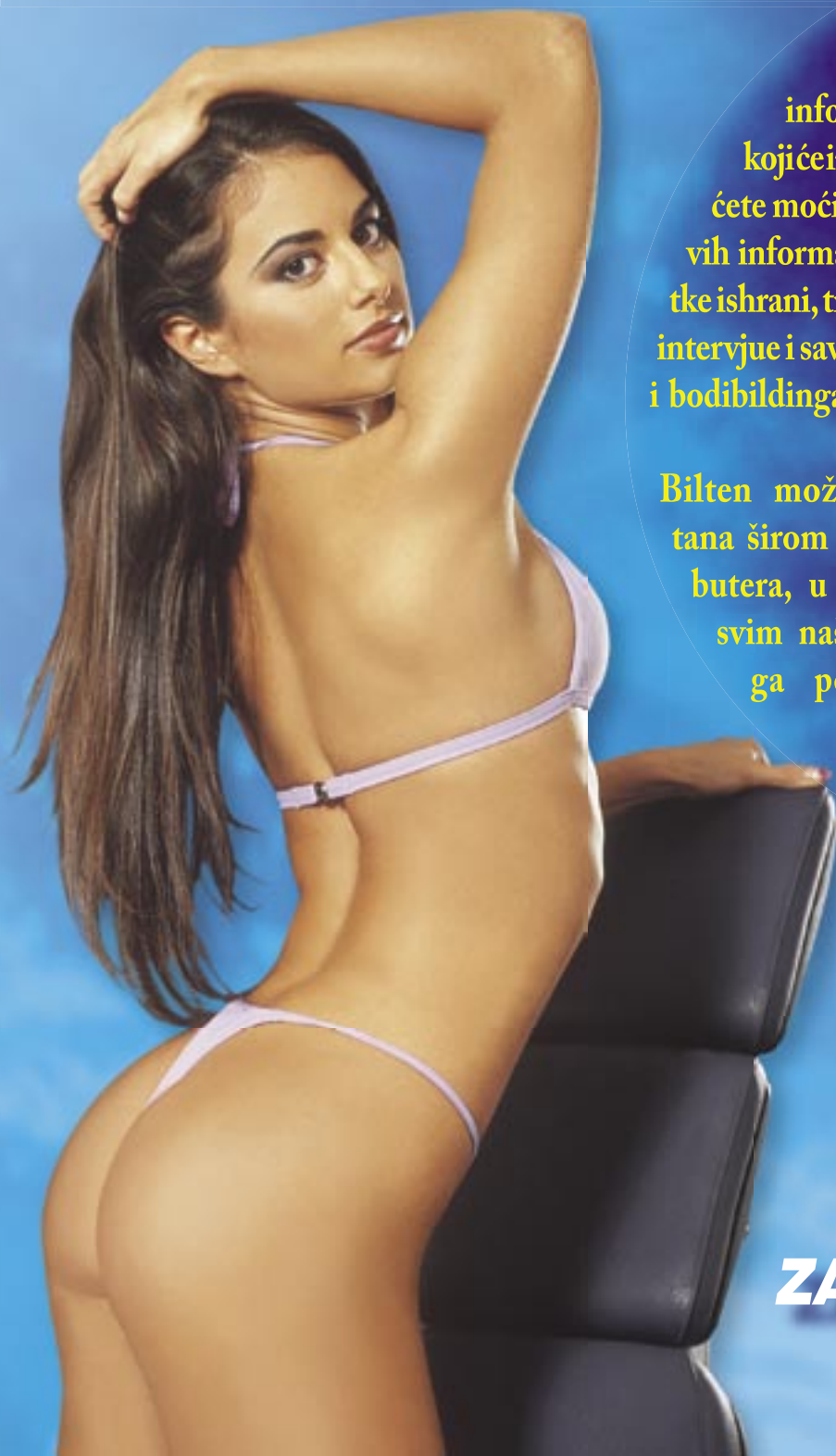
Bilten možete pronaći u većini teretana širom Srbije, kod svih naših distributera, u sportskim dispanzerima i u svim našim prodavnicama, a možete ga poručiti i putem telefona.

Čitajte i uživajte...



**SAVETI
ISHRANA
TRENINZI
PREPARATI
ZANIMLJIVOSTI**

www.PANSPORT.co.yu



Direktan uvoz i distribucija
tel./fax 021-467-300

TRANSPORT
www.DYMATIZE.co.yu



za one koji su nestrpljivi 100 % INSTANTIZOVAN,
za one koji paze na unos UGLJENIH HIDRATA,
za one koji cene čist PROTEIN OD SURUTKE,
za one koji traže GURMANSKE UKUSE,
bogat sa BCAA, Glutaminom,
BEZ ASPARTAMA,
+ AMINOGEN enzimi !

KLINIČKI TESTIRAN

DYMATIZE
N U T R I T I O N



Whey protein

Ne dozvolite nikome da Vas ubedi da proteini nisu najvažnije hranljive materije za bodibildere.

Ugljeni hidrati učestvuju u samoj izgradnji a masti u proizvodnji hormona, ali sve to ne bi bilo moguće da u organizmu nema dovoljno gradivnih supstanci koje omogućavaju očuvanje starih i izgradnju novih tkiva.

Momentalno najveći, nama dostupan, izvor proteina je derivat mlečnog proteina. Njegovi kratki lanci i peptidi omogućavaju apsorpciju u roku od 10 minuta nakon unosa u organizam. *Ako se pitate koji je protein najbolji, bez sumnje će Vam svi reći da je u pitanju izolat proteina iz surutke (whey isolate).* Dobija se iz mleka, odvajanjem tokom procesa sirenja.

Sprovedena su razna istraživanja kojima se pokazalo da **whey protein** *sadrži savršenu kombinaciju amino kiselina u upravo onim koncentracijama koje su najbolje za ljudski organizam.* Potvrđeno je i da su suplementacijom whey proteina *poboljšane i hormonske i ćelijske reakcije.* On utiče i na *poboljšanje celokupnog imunog sistema* jer ima značajnu ulogu kao antioksidant. Ono što je sportistima ipak najbitnije je da whey protein obezbeđuje najveću količinu **razgranatih amino kiselina.** Redovno uzimanje whey proteina, zajedno sa treningom, omogućava značajnu i konstantnu **izgradnju mišićnih tkiva i održavanje već postojeće mišićne mase.**

Dugo se smatralo da je **whey protein** «zlatni standard» među proteinima koji koriste ozbiljni sportisti koji naporno treniraju kako bi došli do i održali **jako, lepo izdefinisano i lepo oblikovano telo bez masnih naslaga.** U zavisnosti od izbora proteina, zavise i performanse. Postoji nekoliko osnovnih razloga zbog kojih se sportisti različitih profila odlučuju za whey protein. Whey protein je prirodno kompletan protein – sadrži sve **esencijalne amino kiseline** neophodne u svakodnevnoj ishrani. Idealna kombinacija amino kiselina potpomaže pravilnu izgradnju mišića i pospešuje sportska dostignuća. Bogat je izvor **razgranatih amino kiselina** (BCAA), koje sadrže najviši nivo hranljivih supstanci. BCAA su bitne za sportiste jer se, za razliku od ostalih esencijalnih amino kiselina, metabolizuju direktno u mišićno tkivo i prve se iskorištavaju tokom treninga. Whey protein snabdeva organizam sa BCAA popunjavajući ispražnjene zalihe u organizmu i omogućava regeneraciju i izgradnju čiste mišićne mase. Odličan je izvor esencijalne amino kiseline

leucina koji je bitan za sportiste jer igra glavnu ulogu u sintezi mišićnih proteina i samim tim je veoma bitan za rast mišića. Istraživanja su pokazala da pojedinci koji vežbaju bolje napreduju ako im je ishrana bogatija leucinom – imaju više čiste mišićne mase a manje masnoća. Novija istraživanja ukazuju na to da se u whey proteinu može naći više leucina nego u mlečnim proteinima, belancetu i sojinom proteinu. Whey protein izolat ima oko 50% više leucina od sojinog izolata. Lako je rastvorljiv, lako se vari i veoma efikasno resorbuje u organizmu. Ovaj protein se često naziva i «brzi» protein zbog njegove sposobnosti da u veoma kratkom roku pruži mišićima neophodne hranljive sastojke. Whey protein pomaže sportistima da održe jak imuni sistem povećavajući nivo glutaciona u organizmu. Glutacion je antioksidant neophodan za zdrav i jak imuni sistem, a naporni treninzi smanjuju nivo ove supstance u organizmu. Whey protein omogućava sportistima da ostanu zdravi i jaki.

Organizam zahteva više energije za varenje proteina nego za ostale namirnice (termo efekti) pa se time sagoreva više kalorija nakon proteinskog obroka. Whey protein izolat je čist protein sa malo ili potpuno bez masnoća i ugljenih hidrata. Savršen je dodatak bilo kojoj dijeti sa niskim unosom ugljenih hidrata. Protein pomaže stabilizaciju nivoa glukoze u krvi tako što usporava apsorpciju glukoze u krvotok. Na ovaj način se smanjuje i osećaj gladi tako što se smanjuje nivo insulina, a organizmu olakšava sagorevanje masnoće. Whey protein sadrži bioaktivne sastojke koji stimulišu otpuštanje dva hormona koja potiskuju apetit.

Whey protein ima široku primenu u današnje vreme. Koliko je bitan za profesionalne sportiste, toliko je bitan i za rekreativce kao i za sve one koji se brinu za svoje zdravlje.



Kako postići MAKSIMUM treniranjem svih mišićnih grupa

Koji deo tela bi trebalo najpre trenirati kako bi se što pre došlo do uvećanja mišićne mase bez povreda

Od kada sam počeo da treniram (što je bilo veoma davno), bilo je zabune oko toga kojim redom bi trebalo raditi određene grupe mišića. Još 40-tih i 50-tih godina, kada su bodibilding i oblikovanje tela bili u povoju, najprihvatljiviji program je bio treniranje 3 puta nedeljno. Počinjalo se sa nogama, ujedno i najvećim mišićima našeg tela. Posle nogu, bila je nedoumica oko daljeg redosleda treninga. Bio sam u teretanama u kojima ljudi prvo rade noge, pa ruke i ramena, a za kraj ostavljaju grudi. Drugi počinju sa nogama, nastavljaju sa grudima i leđima, pa na kraju ramena i gornji deo ruku (bicepsi i tricepsi). U nekoliko teretana preferiraju kružno treniranje, gde se tokom treninga prelazi na susednu spravu. Vežbači samo prelaze za jedne sprave na drugu čime se postiže ujednačeno treniranje svih mišića. Kada se prođu sve sprave, završava se trening.

No, koji je pravi redosled? Moja preporuka je da ostavite noge za kraj. Pošto su mišići nogu najjači i najveći, rade se sa najvećim opterećenjem. Upravo zbog njihove veličine, apsorbiraju najviše kiseonika iz krvi tokom treninga i tako potroše energetske rezerve. Tim načinom treninga, nestaje Vam snage još pre nego ste počeli sa ostalim grupama mišića i jako malo energije ostaje za trening gornjeg dela tela.

Kod treniranja svih grupa mišića, počnite sa grudima pa pređite na ramena, tricepse, leđa, bicepse, noge i na kraju stomak. Ovaj način treninga sa nogama na kraju, nije dobar samo zbog utroška energije već i zbog toga što ovakav redosled vežbi prati prirodan način cirkulacije.



Počnimo sa jednim zamišljenim treningom, koji se zaniva na predšnjem redosledu. Počinjemo sa grudima, jer su najjači mišići gornjeg dela tela (mnogi su u zabludi da su leđni mišići najjači).

Uzmimo za primer podizanje šipke u ležećem položaju. Spustite šipku

koja je u opruženim rukama do grudi, pa je vratite u početni položaj. Pošto grudi vrše najveći posao, mozak šalje mnogo više krvi grudnim mišićima i upravlja njima po mišićnim grupama.



Grudni mišići su, na ovaj način, primarni pokretači. Sekundarni pokretači prilikom izvođenja ove vežbe su ramena. Funkcija ramena je udaljavanje ruku od tela, nezavisno od toga da li podižete ruke iznad glave ili ih uzdižete do visine vrata od butina sa strane ili napred, ispred sebe. Pošto ramena pomažu grudima u spuštanju i podizanju šipke i ona dobijaju pulsirajuću krv, ali ne toliko kao grudi. Baš kao što ramena pomažu rad grudnih mišića, tako tricepsi pomažu rad vratnih mišića. Funkcija tricepsa je opružanje ruku i stabilizacija laktova, tako da se ruke u potpunosti mogu opružiti.

Tricepsi pomažu pomeranje ramena u slučaju ležećeg podizanja, te su oni tercijarni pokretači. Može se postaviti pitanje zašto oni nisu sekundarni pokretači. Kod podizanja šipke od grudi – ruke su previše udaljene jedna od druge da bi se triceps potpuno mogao uzeti u obzir. Triceps je zadužen samo da ispravi ruke kada je šipka skoro već podignuta, kada se pokret već završava.

Mišić koji najviše radi dobija najviše krvi, nešto manje krvi dobija sledeći manje napregnut mišić i tako redom. Rezultati ovim redosledom odrađenih treninga su postupno zagrejani mišići spremni za trening kada dođe red na njih. Ovakvim treningom oni jačaju, postaju elastičniji i manje su izloženi povredama čime se, u celosti, omogućuje efektivniji trening. Primetićete da ćete moći sa većim težinama da radite pojedinačne grupe mišića. Kod treniranja susednih mišićnih grupa prednost je i to što je krv već u tom regionu i neposredno teče od jednog mišića u drugi.

Dovde ste, po ovakvom programu treninga, odradili grudi, ramena i tricepse po odgovarajućem redosledu snage i odgovarajućoj cirkulaciji krvotoka. Ali, samo malo. Neki stručnjaci, analitičari među Vama ipak ne veruju u ovo. Pitaju se, ako treniramo pojedine mišiće po redosledu snage, zašto onda ne počinjemo sa nogama. Odgovor: prvo treniramo grudi, zatim ramena i tricepse, jer pratimo redosled snage, a kada kombinujemo snagu grudi, tricepsa i ramena, njihova celokupna snaga ne dostiže snagu nogu. Pored toga, ovi mišići su smešteni jedan do drugog što pomaže prelivanje krvi iz jednog mišića u drugi, dok su mišići nogu izolovani, udaljeni od ostalih mišića.

Dalje, redom nastavljamo trening radeći opterećenje po logičkom redosledu. Još imamo dve mišićne grupe gornjeg dela tela, ali pozadi: leđa i bicepsi. Prvo radimo leđa. Od ove dve mišićne grupe, leđa su jača, ali to nije jedini razlog zbog kojeg njih radimo pre bicepsa. Mišići leđa povlače ruke unutra, prema telu. A zadatak bicepsa je približavanje podlaktica nadlakticama. Kada radite takvu vežbu kao što je npr. povlačenje na lat mašini, neposredno radite i bicepse, jer oni pomažu leđima u savijanju ruku. U ovom slučaju, mišići leđa su primarni pokretači, a bicepsi sekundarni. Šta bi se desilo kad bi prvo radili bicepse? Bilo koju vežbu za bicepse da radite, ne obuhvatate ledne mišiće pa se oni neće ni zagrejati. Šta više, umor bicepsa pre lat mašine ili pre veslanja vuče nepoželjne posledice i nećete biti sposobni ni da se držite za šipku.

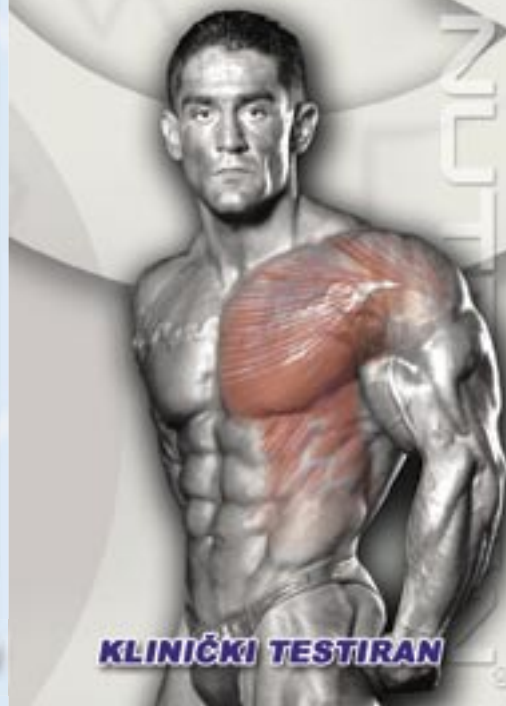
Nakon što ste završili sa gornjim delom tela, spremni ste za dalje i možete nastaviti sa donjim delom tela. Sledeće na redu su butine (kvadricepsi), pa biceps femoris (nožni biceps) i na kraju trbušni mišići. Da li biceps femoris pomaže kvadricepsima kao sekundarni pokretač, zavisi od izvođenja vežbe. Sprave za pomeranje i savijanje nogu, u izvesnoj meri treniraju oba mišića. Opružanje nogu angažuje samo kvadricepse. Kada radite biceps femoris, oni tada moraju biti primarni pokretači bez pomoći bilo koje druge grupe mišića kao sekundarnih pokretača.

Ovde ste, na papiru, odradili jedan trening kompletnog tela, a niste čak ni ustali iz fotelje. Sada, kad već razumete prirodan redosled rada na mišićnim grupama, na sledećem treningu sve ovo možete i sami isprobati. Verujte mi, brže ćete postići rezultate. Da, ne obazirite se na one koji bulje u Vas zbog toga što, po njima, ne radite pravilno. Samo im se nasmešite i pitajte ih «Smeta što ovde treniram?»



100 % ČIST GLUTAMIN,
“MAJKA” svih aminokiselina,
UBRZAVA telesni oporavak,
Obnavlja i gradi mišićnu masu.

GLM ima snažan uticaj
na metabolizam proteina,
stimuliše lučenje prirodnog
hormona rasta!



O dodacima ishrani

**Alexander
Fedorov**

Svestan sam činjenice da mnogi smatraju da sam donekle pristrasan, da ne mogu da budem objektivan jer imam ugovor sa firmom **Universal Nutrition**. Ali, da budem iskren, ja sam njihove proizvode počeo da koristim još mnogo pre nego što smo sklopili bilo kakav ugovor. Universal Nutrition je oduvek bio interesantan zbog konstantnih inovacija i odanosti kvalitetu.

U današnje vreme je teško zamisliti uspešnog sportistu koji ne koristi neke od dodataka ishrani. To posebno važi za sportove koji od takmičara zahtevaju izuzetnu snagu i izdržljivost. Ali zapamtite, to su dodaci ishrani, što znači da se koriste da upotpune pravilnu ishranu. Dodaci ishrani nisu čudotvorni napici. Možda zvuči čudno, ali ja ne očekujem neke značajne efekte direktno od samih suplemenata. Odavno nisam više tako naivan. Znam da pravi napredak dolazi usled upornog i redovnog treninga u teretani. *Uloga dodataka ishrani je da mi pomognu u treningu, a ne da daju rezultate sami od sebe.*

Postoji nekoliko proizvoda firme Universal Nutrition koji su konstantno prisutni u mom dnevnom režimu ishrane. To su **kreatin, glutamin i kompleksi amino kiselina** kao što su Animal Nitro i Amino Tech. Vitaminski proizvodi kao što su **Daily Formula, Animal Pak**, kao i **vitamini C i E** su odavno prisutni. Ne smemo zaboraviti **proteinske preparate** i **BCAA**. Trebalo bi posebno naglasiti značaj BCAA jer predstavljaju izuzetno bitan dodatak ishrani. To je jedan od retkih suplemenata koje, bukvalno, osećam kada ih uzimam. BCAA u proizvodima kao što su BCAA Stack i BCAA 2000 mi pomažu da se izborim sa velikim težinama i da se mnogo brže oporavim nakon treninga.

Organizam ozbiljnog, elitnog ili profesionalnog sportiste se u mnogome razlikuje od organizma prosečnog čoveka. Oni o kojima govorim, tačno znaju na šta mislim. Organizam sportiste zahteva mnogo, mnogo više od preporučenih doza. *Što ste veći, što više napredujete i napornije trenirate, više Vam je potrebno.*

Nakon treninga, dodajem **kreatin i glutamin u svoj proteinski šejk**, umesto da uzimam svaki preparat zasebno. Iz ličnog iskustva se ta kombinacija pokazala kao delotvorna. Kad smo već kod glutamina, samo da Vam kažem da sam prvi put počeo da ga uzimam tek pre par meseci! Znam da je glutamin već dugo popularan među dizačima tegova i da se smatra skoro neophodnim za bodibildere, ali ja nikako nisam dolazio do toga da ga uvrstim u svoj režim ishrane. To je dokaz da bez obzira koliko ste napredovali, uvek postoji nešto novo što možete da probate, neke nove granice da probijete.

Najbolji savet koji Vam mogu dati što se tiče suplemenata je da uvek eksperimentišete. Budite sami sebi pokusni kunić. Dobro znate

koliko lako se ljudski organizam adaptira na stres. Upravo zbog toga iskusni vežbači redovno menjaju svoju rutinu, svoj način vežbanja. Po meni, isto tako bi se trebalo postaviti i prema režimu ishrane. *Nakon određenog vremena, ljudski organizam se navikne na određene kombinacije amino kiselina i vitamina i slabije reaguje na njih.* Uzimanje većih količina tih suplemenata neće neophodno dovesti do napretka. Štaviše, to može biti štetno.

Na osnovu svega toga možemo zaključiti da bi trebalo **menjati režim ishrane i program uzimanja dodataka ishrani.** Ovaj zadatak nam olakšava

veliki spektar proizvoda firme Universal Nutrition. Menjanje dijeta (uz kvalitetnu ishranu, naravno) će dovesti do novog rasta Vaših mišića. **Ostanite snažni i zdravi.**



Universal Nutrition

Spinning

Spinning program je originalan i najpopularniji grupni biciklistički trening koji Vam omogućava da ostvarite svoje fitnes ciljeve. Bez komplikovanih pokreta za učenje, uz motivisanu grupu, vrhunskog instruktora i muziku koja prosto moli Vaše noge da okreću pedale – na spinning treningu shvatit ćete da se odlično provodite dok vozite bicikl i dovodite svoje telo u sjajnu formu.

Postoji razlog zbog kog ste voleli da vozite bicikl kao dete. **Osetićete isto ushićenje koje ste i tada osećali, plus zadovoljstvo zdrave odrasle osobe u odličnoj formi.** Sve što Vam je potrebno za početak su udobna odeća za trening, boca sa vodom i smisao za avanturu.

Svaki je trening drugačiji, ali ono što spinning program čini izvrsnim je to što je prilagodljiv svakome, bez obzira na kondiciju. Ono što morate zapamtiti je da spinning nije takmičenje. *Slušajte Vaše telo i prilagodite otpor bicikla u skladu sa Vašim mogućnostima.*

Da bi ste aktivno učestvovali na spinning treningu *ne morate biti u odličnoj kondiciji.* Upravo zbog toga što možete ići svojim ritmom i kontrolisati otpornost na biciklu, spinning trening je odličan način dolaženja do kondicije.



Ono što spinning trening čini zabavnim, efektivnim i drugačijim od ostalih grupnih treninga su *vrhunski instruktori, vesela i živa muzika kao i vizualizacija.* Spinning trening nikada nećete napustiti frustrirani što niste uspeli da savladate neke komplikovane

pokrete. Bez obzira u kakvoj ste formi, koliko ste fleksibilni i koordinisani, očekuje Vas odličan trening. Jednostavno sednete na bicikl, podesite otpornost na nivo koji Vam odgovara i prepustite se instrukturu da Vas povede u neverovatnu vožnju.

Tokom 40 min. treninga *sagoreva se, u proseku, 400 do 500 kalorija.* Naravno, sve je individualno jer broj potrošenih kalorija zavisi od nekoliko faktora: od Vaše težine, od intenziteta vežbanja, metabolizma...

Mnogi se pitaju da li će im od spinninga buknuti mišići na nogama. Jedan deo spinning treninga simulira vožnju uzbrdo jer je to odličan način da se izgradi snaga, kao i da se oblikuju noge i ubrza metabolizam jer je mišićima potrebno mnogo više kalorija da se održe, nego što je to potrebno mastima. Većina tih "uspona" traje svega nekoliko minuta, što nije dovoljno da bi se mišići nogu toliko napumpali i bukneli, ali je sasvim dovoljno da se lepo oblikuju i da se postigne tonus mišića.

Spinning Vam omogućava da uz vrhunske instruktore i odličnu atmosferu ostvarite svoje fitnes ciljeve, dođete u odličnu formu i poboljšate kardiovaskularni sistem uz minimalno opterećenje zglobova.



WWW.PANSPORT.CO.YU

POSETITE NAS na INTERNETU

PREKO 10.000 POSETILACA MESEČNO



**VESTI
FORUM
ZANIMLJIVOSTI
WEB PRODAVNICA
ONLINE KATALOG
BESPLATNI OGLASI**

Vaše pohvale i kritike pošaljite na e-mail
info@pansport.co.yu ili nam javite na tel./fax 021-467-300

Naše prodavnice

Beograd - TC Millenium (Knez Mihailova) II sprat, 011/262 14 83

Beograd - TC Futura I sprat (Slavija),

Nemanjina 40, 011/32 38 311

Kragujevac - Pansport Olympia, Miloja

Pavlovića 3, 064/132 85 44

Niš - TC Kalča, I sprat, lamela B, lokal 41, 018/523 720

Novi Beograd - YU Biznis Centar, lok 12 (Blok 12), Bul. Lenjina

10 I,nisko prizemlje, strana kineske ambasade, 011/311 14 30

Novi Sad - Dunavska 23 (u pasažu)

Subotica - Borisa Kidriča 7c (pasaž, 1. sprat), 024/524 755

Zrenjanin - Bulevar Oslobođenja, lokacija 12 (kod Nove Pijace),

tel: 023/511 227

Ovlašćene prodavnice

Kikinda - STR Herbavita, Trg srpskih

dobrovoljaca 43, 0230/24 845

Loznica - Fitnes Klub Vita Gym,

Slobodana Penezića 10, 063/854 1652

Priština - Kosport Sh.p.k, Kroi i bardhë

Nr. 93, +377/44 600 245 i 062 409 935

Ruma - Power Shop, Veljka

Duboševića 165, 063/538 732

Sremska Mitrovica - Vita, Kralja Petra I 22, 064/270 2508

Šabac - Sportina, TC Tina,

Karadordereva 59, 015/302 960 lok. 123

Vršac - Maximus, Ž. Zrenjanina 48, tel: 013/835 834