

# PANSPORT

III broj *bilten*

13 MOĆNIH  
DYMA - BURN  
MULTIVITAMINI  
SCHWINN CYCLING  
KARDIO PRE ILI POSLE  
INTERVJU: VANJA MANDIĆ

[www.PANSPORT.co.yu](http://www.PANSPORT.co.yu)

besplatan  
primerak

# Preuzmite kontrolu nad svojim telom



**Dyma-Burn Xtreme sa EFEDRINA™ kombinacija najnovije generacije prirodnih i visoko-tehnoloških suplemenata, dizajniran kao potentni sagorevač masti.**

**Xtremna energija ekstremna formula za maksimalno sagorevanje masti i održavanje visokog nivoa energije potrebne za efektivan trening.**

**Za razliku od ostalih sagorevača, Dyma-Burn sprečava nagli pad energije koji se obično dešava nakon dostizanja vrhunca u toku treninga.**

**DYMATIZE**  
NUTRITION

[www.DYMATIZE.co.yu](http://www.DYMATIZE.co.yu)

# SAGOREVAČI

**Sagorevači masti i preparati za mršavljenje.**

Grupa preparata koji podstiču smanjenje masnih naslaga, a često i telesne težine, su verovatno najinteresantiji proizvodi namenjeni i najširoj populaciji. Nepobitna činjenica je da ovi proizvodi deluju samo u kombinaciji sa redovnom fizičkom vežbom i korigovanom ishranom. Ali isto je tako činjenica da oni zaista "rade".

Korišćenjem ovih preparata dolazi do smanjenja masnih naslaga, ali onim redom kako je to priroda odredila. Vrlo često primetićemo smanjenje obima tamo gde smo i inače tanji. Često se prvo usuku obrazi ili stanje noge, a tek na kraju stomak, zbog koga smo možda i počeli da koristimo "fat burner". Vežbama, posebno aerobnim, sigurno možemo ubrzati ceo proces i videti rezultate daleko ranije. Korekcija ishrane u smislu smanjenog kalorijskog unosa i smanjenja procenta ugljenih hidrata, takođe će imati povoljan uticaj te ćemo već posle 10 dana videti promene na našem telu.

**Na koji način ovi preparati dovode do sagorevanja masti?**

Putevi su različiti i svode se na nekoliko mehanizama dejstva:

1. Smanjena apsorpcija masti
2. Podsticanje metabolizma
3. Podsticanje stvaranja toplote (termogeneza)

Preparati obično sadrže veći broj supstanci koje imaju jedno ili

više navedenih karakteristika.

**Jedan od novih proizvoda u ponudi Pansporta je DYMA-BURN Xtreme.**

Sa jedne strane klasičan fat burner u smislu da sadrži sve uobičajene stimulatore termogeneze i metabolizma, uz lepu kombinaciju diuretika i stimulatora insulina. Dakle na prvi pogled dobijamo još jedan u nizu sagorevača masti.

Ali onda na drugi pogled, eto tri biljna ekstrakta koja još nismo videli u ovakvim preparatima: efedrina, ekstrakt južno američke zelenike (yerba mate) i yohimbe. Efedrina je ekstrakt biljke iz porodice žalfija. Koristili su je još Rimljani za popravljavanje raspoloženja, za mentalnu stimulaciju. Ono što je nama važno je da stimuliše sintezu cikličnog AMP koji je neophodan sa sagorevanje masti.

Yerba Mate ekstrakt je čudesan sastojak koji deluje na mnogo novoa: stimuliše lipolizu (rastvaranje masti), dobar je antioksidant (bitno za oporavak), stimuliše imuni sistem, diuretik je, pojačava i pražnjenje creva, pojačava tetivne veze...

I konačno, Yohimbe. Verovatno najstariji afrodizijak, biljka koja je svoje moći istorijski dokazala i pokazala. Uz to ova biljka stimuliše metabolizam masti i ima stimulatorni efekat na mentalne funkcije. Preporučene doze su dve tablete i to jedna pre treninga i jedna u ranim popodnevним časovima. Posle nedelju dana možete (ali ne morate) povećati dozu, ali maksimalna je dva puta po dve kapsule! Dyma Burn ne treba uzimati uveče! Ako se odlučite za ovaj preparat obavezno smanjite šoljice kafe koje zneвно pijete.

Dyma Burn je rezultat napretka nauke i truda proizvođača da nađu što ubojitiju kombinaciju za tvrdoglave masne naslage.

Što je najvažnije, sa Dyma Burn na kraju dana ne dolazi do pada tenzije i koncentracije, kao što se dešava u slučaju korišćenja drugih preparata sa stimulatornim dejstvom. On vas ceo dan drži (i sa dve kapsule dnevno) na tihoj vatri sagorevanja masti. Preparat je namenjen redovnim vežbačima koji žele vidljive rezultate brzo, ali su svesni da bez treninga nema uspeha.

Dr. Daniela Švarc  
fiziolog-nutricionista

# SCHWINN CYCLING KONCEPT

Prošla decenija izbacila je "statični biciklizam", u orbitu kao jedan novi, ali vrlo prijemčiv način sportske rekreacije. Kvalitativni pomak u vežbanju koji ovakav trening sa sobom donosi jeste presudan činilac da on opstaje do dana današnjeg. Trenutno u svetu vozi se više od 250.000 Schwinn bicikala u hiljadama sportskih centara širom planete, a sada, možete ih probati i kod nas!

**Kako je sve počelo?** Godine 1956 u Johannesburgu, Južno Afrička Republika, rodio se Johnatan Goldberg, danas poznat kao Johnny G, osnivač spinninga. Poreklom i sam iz sportske porodice, otac mu je bio šampion dugoprugaša atletičar, nije neobično da se i on sam našao u vodama sličnih sportova. Tokom 80-ih godina Johnny se "zaljubio" u biciklističke ultramaratone. Godine 1988. postavlja rekord na 554 milje (blizu 900 km) dugom non-stop takmičenju čija je etapa presećala čitavu Arizonu. Tom prilikom takmičenje je završio za 29 sati i 46 minuta i tako ostavio svoje protivnike za čitavih 4 sata, iza sebe! Pripremajući se za 3100 milja (5022km) dugu trku "Accros America", konstituisao je za svoje potrebe treninga, prvi Johnny-G Spinner spinning bicikl.

Johnny-G je počeo tako što bi vežbao u

svojoj garaži sa drugovima...

Danas, vi ne morate počinjati u garaži! Potražite spinning instruktora, u vašem fitness klubu.

**Šta Schwinn biciklizam čini tako atraktivnim za sportiste i rekreativce?**

Pomenućemo samo neke osnovne loge:

- Program u kojem instruktor, muzika i atmosfera čitave grupe svakog pojedinca bez obzira na godine i kondiciju čine motivisanim.

- Vežbe kojima svaki učesnik može postići svoje lično određene ciljeve.

- Vežbe koje vode poboljšanju funkcionisanja kardiovaskularnog sistema.

- I na kraju, ali ne manje važno, vežbe koje se sasvim lako i brzo nauče - svako zna da vozi bicikl!

Schwinn biciklizam je osmišljen da bude uvek uzbuđljiv i svež program, otvoren za sve zainteresovane pojedince. Tim instruktora i edukatora Schwinn Fitness akademije neprestano rade na razvijanju programa i nude raznolike kurseve: željeni puls, kreiranje treninga, um/telo, biciklizam i seniori, biciklizam i juniori, pripremanje kursa... To je samo nekoliko razloga zašto je Schwinn biciklizam odličan izbor i zašto treba da postanete deo ovog Schwinn fenomena!

## Podučavanje

Schwinn biciklizam je prilika da unapredite svoje znanje instruktora. Dvo-dnevni kurs (u trajanju od 15 sati) sadrži teme kao što su: bezbedan i efektivan statični biciklizam, trening kroz zone pulsa, analiza muzike, kao i anatomija, fiziologija, biomehanika, a uz sve to sledi i pismena provera znanja. Nakon uspešno završenog kursa stižete sertifikat i instruktorsku karticu.

Da bi Schwinn biciklizam bio još uzbuđljiviji, postoje tri instruktorska nivoa koja treba savladati: zlatni, srebrni i bronznani nivo.

## Kontinuirano podučavanje

Schwinn Fitness akademija neprekidno osmišljava nove kurseve za podučavanje kako bi Schwinn treneri uvek bili u toku. Na ovaj način imaju priliku da obogate svoje znanje i budu spremni da odgovore na svako pitanje.

**Ovi kursevi se sastoje od tematskih celina:**

1. Zona rada željenog pulsa

- jedan od najbitnijih momenata treninga, vodi se računa o stepenu utreniranosti grupe i svake osobe unutar grupe. Postoje razlike u sposobnostima i dele se na početne, napredne...

- planiranje vrste simulacije terena iz



realnog života, koja direktno utiče na nivo angažovanosti željenog pulsa.

## 2. Kreiranje treninga

- pronalaženje ideja i inspiracija tokom "običnih" vožnji biciklom po ulicama, parkovima, prirodi... i njihovo primenjanje na treningu.

- kompletan pristup planiranja treninga

## 3. Um/telo

- osvrt na mentalne aspekte treninga

- pravilno disanje i koncentracija za optimalan trening

## 4. Biciklizam i seniori

- kako privući starije rekreativce na Schwinn statični biciklizam

- kako osmisлити i voditi trening za seniore

## 5. Biciklizam i juniori

- kako je sportska nastava u školama sve manje zastupljena, znači ponuditi im aktivnosti primerene njihovom uzrastu i željama

- naučiti razliku između držanja treninga odraslima i adolescentima

## 6. Seminar o nivou laktata u organizmu

- uči nas kako nivo laktata držati pod kontrolom

- uči nas kako "vezati" broj otkucaja srca sa nivoom laktata u krvi

## 7. Ishrana

- ovaj kurs je osmišljen da bi pokazao da Schwinn statični biciklizam kao kompletan trening program ukazuje na to da su sportski trening i pravilna

ishrana jedinstvena celina

- ukazuje se na najbitnije elemente pravilne ishrane

## 8. Biciklizam i muzika

- istorijska veza muzike i fizičke aktivnosti

- kako se kreiraju različite muzičke forme

- kompleksnija objašnjenja različitih vrsta ritmova

- "šetnja" kroz različite tipove muzike

- kratke instrukcije kako kreirati sopstvene Schwinn treninge i muziku

## Kako steći sertifikat

Ne postoje posebni uslovi koje treba ispuniti, svako može postati Schwinn statični biciklizam instruktor!

Obratite se najbližem Schwinn kontaktu, odaberite kurs koji vam najviše odgovara i prijavite se. Ubrzo zatim će te dobiti potvrdu o prijemu vaše prijave. Nakon jednog kursa, slobodno možete odabrati i pohađati neki drugi, te na taj način još više obogatiti svoje znanje!

Kursevi su kratki i traju po principu: dvodnevni, jednodnevni i poludnevni vorkšopovi.

## Kurs za sertifikat

Schwinn je od početka bio posvećen statičnom biciklizmu obavezujući se da će se neprestano razvijati u tom pravcu i ovu rekreativnu disciplinu činiti aktuelnom, modernom i uspešnom. Schwinn Fitness akademija sa svojim timom iskusnih instruktora i visokostručnih edukatora razvila je praktičan osnovni program za sticanje sertifikata.

Da bi dobili zvanični Schwinn sertifikat za spinning instruktora neophodno je da položite izvestan broj predmeta kao što su:

### 1. Tehnika

- položaj tela i tehnike vožnje Schwinn biciklova

- sigurnost i efektivnost statičnog biciklizma

### 2. Dostizanje željenog pulsa tokom treninga

- simuliranje različitih terena prema pulsu koji želite postići

- objašnjavanje svakog simuliranog terena

### 3. Osnovni pojmovi

- anatomija, fiziologija i biomehanika biciklizma

- koncept vožnje u spoljašnjim uslovima

### 4. Biti trener

- upoređivanje osobnosti i prednosti trenera spinninga u odnosu na fitness trenera



- opremanje trenera opremom koja im je potrebna kako bi postigli maksimalne rezultate sa svakim polaznikom ponasob

## 5. Muzika

- analiza muzike

- vrsta muzike se bira prema ciljnoj grupi

## 6. Šarolikost programa

- osmišljavati različite, ali ipak fleksibilne treninge sa određenim ciljem

- započeti sa Schwinn Cycling sertifikatom, a nastaviti sa daljom Schwinn edukacijom.

## Schwinn biciklistička radionica o istezanju (4 časa)

Da li se istezati ili ne? To je pitanje. Definitivno odgovor je DA! Ako se izvodi na pravi način, istezanje može pomoći da održite ili čak poboljšate svoju pokretljivost, izvođenje vežbi i svakodnevnog života.

Ova radionica se sastoji od teorijskog i praktičnog dela.

## Radionica o treningu u nastavcima (4 časa)

Trening u nastavcima je jedan od najuspešnijih načina kojim se može poboljšati izvođenje samog treninga. Kao Schwinn trener neophodno je da potpuno razumete pravu definiciju i izvođenje treninga u nastavcima. Za vreme ove radionice obrađuju se 4 različite mogućnosti treninga u nastavcima i uči kako osmisлити jedan takav trening. Uz teorijski postoji i praktičan deo.

## Priprema za praktičan i teorijski test

Potrebno vam je da osvežite znanje i terminologiju pre velikog dana? Ovaj kurs će vas pripremiti za praktičan i teorijski test koji je neophodno položiti kako bi dostigli "Srebrni nivo".

Test, uspešno položen praktičan i teorijski test neophodan je kako bi se dostigao "Srebrni nivo". Sastoji se iz 2 praktična testa. Jedan je ispit tehnike rada na biciklu, a drugi je procena vaših trenerskih veština. Teorijski deo sadrži izvestan broj pitanja iz kursa za sertifikat i kursa o dostizanju željenog pulsa tokom treninga.

tekst: MikiVeliki

foto: Pansport





**Ništa vas  
ne može  
zaustaviti!**



*Četiri ukusa: zeleni limun, tropski led, citrus blast, voćni punč*



**DYMATIZE**  
N U T R I T I O N

# RATNICA MEKOG SRCA

Moj prvi susret sa Vanjom 20. januara na Sv. Jovana na svečare, bio je sasvim slučajan. Prva stvar koja mi je padala na pamet dok je ulazila u sobu, bila je: "Ona i ni jedna druga-za naslovnu stranu biltena!" Toliko energije i snage na jednom mestu, to treba doživeti!

**Vanja Mandić** rođena 15.04.1979. u Banja Luci, Bosna i Hercegovina, horoskopski znak: ovan/vaga

**PANSPORT:** Za nekoga ko ne poznaje Vanju, kako bi ti sebe najkraće predstavila? Zapravo kada te ljudi vide, kakve su njihove prve reakcije?

**VANJA:** Misliš reakcija ljudi na mene kada me pogledaju? ...pa da sam arogantna, uobražena, odvratna!

**PANSPORT:** A Vanja je zapravo nesto drugo, a to je?

**VANJA:** Ja sam nežna, osećajna, emotivna! HA! HA! HA!

**PANSPORT:** Znači praktično kao i svaka žena. Dobro, sigurno je da za naše čitaoc najzanimljivije to što se ti baviš sportom. Reci nam koliko dugo si u sportu i koji je to sport?

**VANJA:** Sportom se bavim od kada znam za sebe, znači kao jako mala sam počela... sa 4 god. i čitav život sam u sportu. Mislim da ne bih mogla bez toga.

**PANSPORT:** Kada si počela, sta je bilo prvo sto si trenirala?

**VANJA:** Počela sam tako sto me je moj tata odveo na Judo, pošto sam bila jako nemirno dete, sećam se kako je moja baka govorila: "...Krstite je u nju je đavo uš'o". Onda možeš misliti kako sam bila nemirna, a kako sam imala mnogo, mnogo viska energije, on me odveo tamo da iskalim tu svoju energiju.

**PANSPORT:** Znači džudo je bio i ostao tvoja najveća ljubav?!

**VANJA:** Da, osnovni i glavni sport i moja najveća ljubav.

**PANSPORT:** Koliko je nama poznato ti si postigla vrhunške rezultate u džudou. Reci nam šta si sve osvojila?

**VANJA:** Pa više od 10 god. sam bila u reprezentaciji, prvak države, prvak Balkana. Uz džudo uspela sam se takmičiti i u Sambou, osvojila sam svetsku titulu,

evropsku titulu i još mnogo nekih medalja, po nekim A-turnirima, B-turnirima...

**PANSPORT:** Pojasni nam koji je to period, koje su to godine?

**VANJA:** Pa to je negde '97, '98, '99, 2000

**PANSPORT:** Imajući u vidu da su to bile teške godine kako za sve nas, pa tako i za sport, kako si uspevala sve to finansirati?

**VANJA:** Nešto klub, nešto ja sama, nešto sponzori, jeste bilo je tesko, ali smo se nekako snalazili.

**PANSPORT:** Da li se još uvek takmičiš ili si prestala?

**VANJA:** NE, oprostila sam se prošle godine, mislim da je bilo dovoljno za mene, što se tiče takmičenja, priprema, treninga, koji su bili po 2-3 puta dnevno.

**PANSPORT:** Šta radi Vanja kada se ne bavi sportom?

**VANJA:** Pa više ne treniram profesionalno, radim obezbeđenja, s vremena na vreme i imam jedan privatni posao, koji radim.

**PANSPORT:** Znači li to da radiš privatno obezbeđenje za neke ljude ili...?

**VANJA:** DA, radim fizičku zaštitu ljudima i radim, normalno, "na vratima".

**PANSPORT:** A, gde te ljudi mogli videti "na vratima"? Ovde negde u NS-u ili u Beogradu?

**VANJA:** Pa pretežno sam ovde u Novom Sadu, ne radim stalno, kad me pozovu, obično kad su neka otvaranja ili nešto takvo HA! HA! HA! HA!

**PANSPORT:** Šta ljudi pomisle kada te vide na ulazu nekog kluba, da čekaš nekog ili da tu radiš?

**VANJA:** DA ČEKAM NEKOG !!! (ironično) HA! HA! HA!

**PANSPORT:** Da pređemo na trening. Kako sada izgleda tvoj nedeljni plan treninga, imajući u vidu da Judo više ne



treniraš aktivno, i kako održavaš tvoju sadašnju kondiciju?

**VANJA:** Ja se trudim, koliko god imam vremena da treniram svaki dan, nekad se desi da ne odem,

ali obično treniram svaki dan. Znači moj trening se sastoji od toga da odem do teretane, pola sata odradim aerobni deo, aerobik, onda idem malo na bicikl, malo steper. Posle toga radim samo sprave s malim težinama, znači više ponavljanja, samo definiciju, bez velikih težina, bez ičega... Onda odem, "lupam" u džak nekih pola sata, ili trčim, sve zavisi, vratim se isteglim se i to je moj trening.

**PANSPORT:** Načelno uvek tako izgleda trening ili menjaš njegovu koncepciju s vremena na vreme?

**VANJA:** Pa zavisi, ali uvek ubacim nesto novo, neku novu vežbu, neki novi udarac ili...



IME: Vanja Mandić  
DOGAĐAJ: snimanje naslovne  
stranice za 3. broj  
biltena PANSFORT  
MESTO: Blue Loft-Novi Sad  
VREME: subota, 11.02.2006.

**PANSFORT:** Reci nam, sama treniraš ili imaš nekog svog trening partnera?

**VANJA:** NE, sama treniram!

**PANSFORT:** U kojoj teretani treniraš, ako nije tajna?

**VANJA:** Pa, u Flex-u.

**PANSFORT:** Da li si imala nekih problema tokom svoje duge karijere, da li je bilo nekih povreda, ili si na svu sreću ostala čitava?

**VANJA:** DA, bilo je povreda, nažalost, i to sam imala jako ozbiljne povrede. Pucali su mi ligamenti u levom kolenu, u levom ramenu. Od tada imam velike posledice, jako me boli na promenu vremena. Dešava mi se kada se penjem uz stepenice da mi ispadne. Nisam operisala mada sam trebala, a tada dok sam se takmičila bila je to velika pauza od 6 meseci. Sad se ne bavim judom, odem na trening povremeno, ali se čuvam... za čitav život. Što sam starija to me više boli, više osetim... kao i svaki profesionalni sportista.

**PANSFORT:** Kako izgleda neki tvoj radni dan, imajući u vidu da radiš zanimljiv posao, treniraš...? Kako uspevaš da se organizuješ? Neki ljudi prosto ne mogu da razumeju kako sve to neko može da organizuje u toku jednog dana? Kad počinje tvoj radni dan?

**VANJA:** Pošto sam velika spavalica i kad nemam obaveza počinje oko 12h! HA! HA! HA! Ustanem popijem kafu natenane...

**PANSFORT:** To znači da si radila noćas?

**VANJA:** Da, pretežno kad radim noću onda spavam malo duže, posao koji privatno radim, ako radim zauzeta sam preko čitavog dana, i uvek se nađe 1 do 1,5 sat za trening, to mogu uvek da odvojim, i tako...

**PANSFORT:** Kako se hraniš? Ima li to veze sa nekom sportskom ishranom i kako izgleda tvoj dnevni meni?

**VANJA:** Od kada sam prestala da se takmičim jako se loše hranim! Iskreno, jako malo količinski jedem, dosta ne kvalitetno, jer JA NE KUVAM!!! HA! HA! HA!

**PANSFORT:** Ti si naša novosađanka, sugrađanka ili...?

**VANJA:** Ne, ja sam iz Banja Luke, inače došla sam ovde pre 11 god. u Novi Sad. Inače roditelji mi žive u Banja Luci. NE VOLIM da za mene kažu da sam novosađanka, ja sam BOSANKA iz Banja Luke. HA! HA! HA!

**PANSFORT:** Koliko često ideš za Banja Luku ili veći deo vremena provodiš ovde

u Novom Sadu?

**VANJA:** Pa idem dosta često... Odem svake dve nedelje, tako, za vikend... Pošto su roditelji tamo, idem dosta često.

**PANSFORT:** Koji bi tvoj savet bio ljudima što se tiče njihove ishrane? Pričamo o nekoj sportskoj ishrani koja je možda i najintresatnija ženama, devojkama?

**VANJA:** Misliš da skinu kile??

**PANSFORT:** Na primer, ili barem da se drže u dobroj formi?!

**VANJA:** Obavezni su redovni obroci, ovo pričam za devojkice, ne mnogo količinski, čak između obroka da imaju redovnu užinu, da se ne jede šećer, slatkiji posebno, po mogućnosti što manje testa i hleba, da se unosi dosta mesa, ribe, proteina, voća i da se ne jede posle 18h!

**PANSFORT:** Koliko sad imaš kilograma?

**VANJA:** 65kg, kad sam se takmičila imala sam 78-80kg.

**PANSFORT:** Koliko iznosi tvoj najbolji rezultat u benč presu?

**VANJA:** 100 kg

**PANSFORT:** Koliko si visoka?

**VANJA:** 180 cm, idealna visina!!!

**PANSFORT:** Imaš li neku posebnu tajnu, kada je trening u pitanju, tačnije kako najlakše i najbrže dolaziš do željene forme?

**VANJA:** Trčanje i konopac.

**PANSFORT:** Možda će konopac biti prevelik zalogaj za naše devojkice, ipak...?

**VANJA:** Penjanje uz konopac je 80% veština, a 20% snaga. Svaka žena može da se popne uz konopac uz pomoć nogu, znači ne može bez nogu, ako joj se objasni... Konopac je dobar za izgradnju cele strukture tela! Svaki mišić ti radi čak i vilica...

**PANSFORT:** Šta misliš o dodacima ishrani?

**VANJA:** Dok sam se aktivno bavila sportom sve sam to koristila! Da li za fizički izgled ili za sportske rezultate, ne



možeš da opstaneš bez toga, ne možeš da napraviš ništa! To je obavezno!

**PANSFORT:** Kakvi su ti planovi za budućnost? Ostaješ li i dalje u sportu, naravno ne tako aktivno, ili?

**VANJA:** Pa sad počinjem da radim kao fotomodel, posle ovoga danas!

**PANSFORT:** Znači svidelo ti se ovo sve danas?

**VANJA:** Da, DA, planovi su za sada isti, tu sam gde sam, ako bude nekih promena javiću.

**PANSFORT:** Šta bi poručila našim čitaocima?

**VANJA:** Kupujte u PANSFORTU i trenirajte puno! Bez Pansporta nema ništa!!!

tekst: MikiVeliki  
foto: S. V. Stankov



# Sprečava razgradnju mišića

- 5,2g po dozi
- Pakovanje 300g
- Izbalansiran odnos izoleucina, valina i leucina u odnosu 1:1:2



**DYMATIZE**  
NUTRITION



## KARDIO PRE ILI POSLE ?

Koje je najbolje vreme za kardio trening?

### KARDIO PRE?

Ako se odlučite da vaš kardio trening upražnjavate kao prvu stvar na svom dnevnom planu treninga, odmah nakon 10-15 min. zagrevanja, to praktično znači da će te prilično osiromašiti vaše nivoe šećera u krvi za početak, a sa druge strane nivo glikogena smešten u vašim mišićima biće znatno smanjen!

Posle ovih fizioloških procesa koji su stvorili deficit u pogledu nivoa šećera u krvi i glikogenskih depoa, čija je rezerva toliko velika da bi mogla zadovoljiti energetske potrebe u prvih 30min. treninga, naše telo kreće u potragu za alternativnim vidovima energije a to je u ovom slučaju, "rezervna" energija predstavljena u vidu masnih depoa i mišićnog tkiva.

Problem u ovakvom načinu treniranja, kada radimo aerobnu aktivnost pre treninga sa opterećenjem je taj što naše telo ima dovoljne količine šećera u krvi i glikogena u mišićima, da može izdržati bez ikakvih problema gotovo i polovionu našeg planiranog treninga a da ne uđe značajnije u rezerve masti što je prvobitno bio naš osnovni cilj pre započinjanja same fizičke aktivnosti ovoga tipa. Na ovaj način gubite mogućnost znatnijeg angažovanja masnih naslaga u procesu dobijanja energije.

Drugi bitan razlog da ne radite kardio pre treninga sa opterećenjem je taj što ambijent fizioloških procesa koji obezbeđuju energiju prilikom rada u anaerobnim uslovima (situacija kada radimo sa tegovima) biće znatno narušen iz prostog razloga što primarni izvori snabdevanja tela energijom prilikom ovakvog načina rada idu pre svega iz izvora kao što je šećer prisutan u krvi i depoi glikogena uskladišteni u mišićima.

Sagorite salo ne mišić! Ključ rešenja za ovaj problem, ako već ne možete da izbegnete ili promenite stil treniranja, leži u odluci da u toku vašeg dnevnog menija imate dovoljan broj obroka, koji će sprečiti eventualni katabolizam vaših mišića ili ga barem smanjiti na najmanju moguću meru.

Sa druge strane izbegavajte duge maratonske kardio sesije, koje su često posledica kompenzacije za loše sprovođenju dijetu (srećete mnogo ljudi koji tako rade).

### KARDIO POSLE?

Intenzivno sproveden trening sa tegovima sigurno će za početak potrošiti gotovo kompletan sadržaj vaših glikogenskih depoa. To se sve može odigrati u prvih 60 min., najduže. Zato ako vaš kardio stavite posle treninga sa tegovima, vaše telu u situaciji kada se nastavlja fizička aktivnost u nemanju mogućnosti da ponudi energiju iz glikogenskih depoa, dok je nivo šećera u krvi prilično nizak, kreće u potragu za alternativnim izvorima energije u ovom slučaju to je uskladištena mast.

**Bitan momenat ovakve podele treninga ima će trostruku korist za vas:**

1. Iskoristićete glikogenske depoe kao izvor energije u situaciji kada je za njima i najveća fiziološka potreba-rad sa velikim opterećenjem u kratkom vremenskom intervalu
2. Postićete značajno povećanje muskulature vežbajući u fiziološkom ambijentu koji je najpogodniji za to uz prisutvo obilje energije koja vam je više nego potrebna
3. Vaša kardio aktivnost biće tempirana baš u ono vreme kada je ponuda masnih kiselina, kao energetska alternativa, najveća moguća!

tekst: MikiVeliki

## Vesti

### 2006 Arnold Classic

Veliki broj kvalitetnih takmičara pohodiće i ove godine sada već tradicionalno takmičenje u aranžmanu svetski najpoznatijeg bodi bildera svih vremena gosp. Arnolda Švarcenegera.

Manifestacija će se održati u Columbus Convention Center, Veterans Memorial Auditorium, Nationwide Arena Columbus, Ohio

Vreme održavanja je od 3 do 5 marta 2006. god.

Ovogodišnja Takmičenja: Arnol Classic, Ms. International, Fitness International, Figure International-po prvi puta ove godine.

#### Lista učesnika:

#### 2006 Arnold Classic

##### Competitors

1. Troy Alves
2. Melvin Anthony
3. Gustavo Badell
4. Darrem Charles
5. Chris Cook
6. Chris Cormier
7. Mark Dugdale
8. Tony Freeman
9. Ahmad Haidar
10. David Henry II
11. Dexter Jackson
12. Johnnie Jackson
13. Dennis James
14. Victor Martinez
15. Mustafa Mohammad
16. Lee Priest
17. Branch Warren

#### 2006 Fitness International

##### Competitors

1. Julie Childs
2. Debra Czempinski
3. Regiane Da Silva
4. Allison Daughtry
5. Heidi Fletcher
6. Adela Friedmanky
7. Tracey Greenwood
8. Jennifer Hendershott
9. Tanji Johnson
10. Kimberly Klein
11. Angela Monteleone-Semsch
12. Mindi O'brien
13. Julie Palmer
14. Stacy Simons

#### 2006 Figure International

##### Competitors

1. Jane Awad
  2. Monica Brant-Peckham
  3. Gina Camacho
  4. Michelle Flake
  5. Elaine Goodlad
  6. Monica Guerra
  7. Danielle Hollenshade
  8. Mary Elizabeth Lado
  9. Anna Larsson
  10. Deborah Leung
  11. Nina Luchka
  12. Jenny Lynn
  13. Ali Metkovich
  14. Tammy Pies
  15. Christine Pomponia-Pate
  16. Zhanna Rotar
  17. Amanda Savell
  18. Chastity Slone
  19. Valerie Waugaman
  20. Latisha Wilder
- #### 2006 Ms. International
- ##### Competitors
1. Lisa Aukland
  2. Dayana Cadeau
  3. Angela Debatin
  4. Desiree Ellis
  5. Jitka Harazimova
  6. Kim Harris
  7. Rosemary Jennings
  8. Iris Kyle
  9. Denise Masino
  10. Mah-Ann Mendoza
  11. Antoinette Norman
  12. Yaxeni Oriquen-Garcia
  13. Bonny Priest
  14. Annie Riviccio
  15. Christine Roth

Zvanično otvoreno prvenstvo Srbije u Body Building-u, Fitness-u i Body Fitness-u, Valjevo 22.04.2006.

Zvanično prvenstvo Balkana biće održano ove godine u Čačku 29.04.2006.

# 13 MOĆNIH

Top 13 namirnica za bodi bildere. Verovatno ste se nebrojeno puta pitali šta to jedu svetski poznati bodibilderi. I dok stojite u prodavnici pred nebrojeno puno različitih i manje ili više primamljivih jela na kraju se vaš izbor svede na konzervativno belo pileće i pirinač i završite kupovinu sa istim izborom koji ste napravili i prošle nedelje.

Lista je nastala kao rezultat dugih i temeljnih istraživanja, prema tome preporučujemo da ove «moćne» stavite i na svoju shopping listu.

1. brokoli
2. divlji losos
3. govedina
4. orasi
5. maslinovo ulje
6. borovnice
7. laneno seme
8. bundeva
9. spanać
10. paradajz
11. čureća prsa
12. jogurt
13. šiiitake pečurke

Brokoli - za 60% smanjuju mogućnost nastanka tumora, za 75% veličinu tumora ako do njega i dođe, blokira stvaranje estrogena, podstiče imuni sistem i efikasan je antioksidant.

Losos - najbolji izbor omega 3 masnih kiselina životinjskog porekla koje sprečavaju nastajanje oboljenja srca i krvnih sudova, kontrolišu hipertenziju, olakšavaju gubljenje na telesnoj težini ubrzavajući metabolizam, smanjuju zapaljenja.

Govedina – goveće koje pase ima sastav mišićnog tkiva koji je kvalitetan, siromašniji u zasićenim masnim kiselinama te odgovara ljudskim potrebama, održava i popravlja zdravstveno stanje.

Orah - veoma bogat izvor omega 3 masnih kiselina. Sadrže sterole koji smanjuju nivo holesterola, arginin koji štiti krvne sudove i najjače antioksidante od svih koštunjavih plodova, savršena je kombinacija u borbi

protiv bolesti srca i krvnih sudova. Maslinovo ulje - moćno ulje, sadrži 72% mononezasićenih masnih kiselina. Zidove krvnih sudova održava elastičnim, a smanjuje i nivo holesterola u krvi.

Borovnice - sadrži više antioksidanata nego bilo koja druga namirnica.

Laneno seme - najbolji biljni izvor omega 3 masnih kiselina, a bogat je i vlaknima, proteinima, magnezijumom.

Bundeva - sadrži najviše karotenoida koji regulišu imuni sistem, usporavaju starenje.

Španat - karotenoidi, CoQ10, glutation, alfa lipoična kiselina, omega 3 masne kiseline... Prava bomba zdravlja. Španat treba jesti i kuvan i sirov. Paradajz - sadrži likopen, člana porodice karotenoida i najmoćnijeg oružja u borbi protiv karcinoma prostate.

Čureća prsa - najnemasnije parče mesa na svetu, svega 0,5 g zasićenih masti.

Jogurt - melem za vaša izmučena creva, bakterije sprečavaju rast loših, patogenih bakterija te je zato probiotik.

Shiitaki pečurke - sadrže cink, esencijalne aminokiseline, vitamine... bitno je i njihovo antikancerogeno i antivirusno delovanje.

tekst: Dr. Daniela Švarc  
fiziolog-nutricionista



# ZAŠTO SPORT I REKREACIJA?

Često čujete ljude kako pričaju o zdravlju, vežbanju, sportu i rekreaciji. Većina njih redovno vežba, ali šta ćemo sa onima koji još uvek samo žele da se posvete nekom od programa fizičkog vežbanja, ali "nikako ne nalaze vremena za to" - tako bar kažu.

Mladi uglavnom najčešće balansiraju između te dve stvarnosti. U želji da se posvete nekom od poslova koji zahtevaju sedenje, dugim satima surfovanja internetom, kao i aktivnom prebacivanju od kanala do kanala svog TV-a, vrlo je često viđena alternativna redovnom fizičkom vežbanju!

Lepo je biti informisan o nekim dešavanjima, novinama koje se tu prezentuju u vidu aktuelnosti. Upravo, većina tih sedećih poslova obezbeđuje vam priliv nekih novih znanja, poznanstava ili možda "dobru" video igricu. Zapitate li se ponekad šta se tada "aktivno" dešava u vašem organizmu? Zapitate li se kako se "ponašaju" vaši mišići prilikom lenjosti koju im pružate?

Zamislite se kroz nekoliko godina, pa čak i nekoliko meseci ovakvih (ne)aktivnosti, bez bilo kog drugog načina fizičkog napreznja? Vrlo brzo dolazi faza opuštanja, mlitavosti i kao posledica svakodnevnog neaktivnog života, bez sporta ili rekreacije, vaše telo i vaš organizam vam prezentuje stanje: "All system falling down" -kompletan pad sistema.

Niko se ne osvrće na takva stanja i ne razmišlja o njima, pre nego se ona dese, već naprotiv tek onda, kada mišići duboko oslabe i najveći napor im postaje podizanje tega od jednog kilograma.

Dosadašnja istraživanja, kao i mnogi naučni radovi pokazuju da nedostatak fizičke aktivnosti, kao i predozirana fizička aktivnost može da dovede do ozbiljnijih povreda, funkcionalnih poremećaja, slabljenja srčanog mišića, mlitavosti i opuštenosti. Mnogo je razloga zbog kojih treba da se odlučite za neki vid rekreacije i stvorite jedinstven sistem prema svim svojim fiziološkim i individualnim potrebama. Takođe,

jedan od važnih problema, koji muči naše dame jeste pojava celulita poznatijeg kao "narandžina kora". Adekvatan trening, kao i ishrana može da reši ovaj problem, iako naizgled za neke pojedince ostaje nerešiv.

Istraživanja pokazuju da je i minimum fizičke aktivnosti, dovoljan svakom od nas za održavanje normalnog funkcionisanja organizma.

Nije važno za koji će te se program odlučiti, bilo da je to neki od programa u teretani, individualnih ili grupnih rekreativnih sportova, bilo da je trčanje u prirodi, vožnja bicikla, važno je da temeljno, redovno i uz kontrolu stručnog lica pristupite vežbanju.

Da iskreno otvorimo "sportske karte". Svi volimo da dobro izgledamo, ali osnova svega jeste da se ipak dobro osećamo. Da smo čili, vedri, nasmejani i zadovoljni, samo tako ćemo uspeti da postavimo neki viši cilj. Fizička aktivnost (rekreacija i sport) su od veoma važnog značaja za ljudsko telo, um i duh.

Kažu svaki početak je težak, naporan i preloman. Desice se momenti kada ćete želeći da odustanete, da se okrenete i ipak vratite svim onim "sportovima" koji vežbaju samo neke prste na vašim šakama, kao što je menjanje kanala vašeg omiljenog TV-a. Veoma važno jeste da postavite cilj do kog zaista želite da dođete. Mislim da zdravlje nije odricanje, niti žrtva. Zdravlje je potreba, zadovoljstvo, bezbrižnost, smirenost, spokoj...

Iako ni jedan početak i uspeh nije lak, pa ni ovaj, potražite volju i snagu u nekom od važnih stvari koje vas motivišu da do krajnjeg rezultata ostanete u tome. I za svaku rekreaciju, kao i za profesionalni sport nema kraja, to je prosto način života koji stvarate i održavate. Ne živite da biste to postigli i zauvek zatvorili vrata



rekreaciji. Važno je da nastojite stvoriti potrebu za vežbanjem, kao što stvarate i potrebu za hranom, kiseonikom, ljubavlju...

Videćete, fizička aktivnost postaje toliko važna da bez toga više ne možete.

Postoje i oni koji žele mnogo više, mnogo bolji izgled. Oni koji žele definiciju, masu ili skidanje kilograma, kao i oni koji žele da postignu što bolju sportsku formu. Ovakav način vežbanja, rekreacije i sporta mora biti aktivniji, efikasniji, sa mnogo više odricanja, individualnog doziranja treninga, ali i treninga koji je neizbežno kvalitetniji i uz stručnu pomoć.

Nastojte da pristupate vežbanju, edukaciji o važnosti sporta i rekreacije, stvarajte cilj na kom iskreno želite da radite. Kada shvatite suštinu življenja i upravljanja svojim bićem, onda ćete spoznati i tajnu kako to sve funkcioniše u organizmu - kao jedan jedinstven sklop. I dok radite na jačanju jednog mišića, drugom pomažete da se aktivira i tako vaše telo postaje jedinstven mehanizam koji se postepeno, ali sigurno uklapa u jednu jedinstvenu celinu skladnog i zdravog funkcionisanja.

tekst: Tijana Tišma  
Viši trener fitness-a  
Fitness klub GYMANS-Noví Sad

# ŠTA JE MEDVED VIDEO?

Postoji verovanje u narodu da ako 15. februara medved izađe iz brloga njegovo ponašanje može poslužiti umesto vremenske prognoze. Ako medved vidi svoju senku, vrati se u brlog da još neko vreme spava – kažu ljudi biće duga zima. Ako medved ostane napolju, njegov zimski san je završen i zima će brzo proći.

Da li je medved video svoju senku pre neki dan ili ne i da li treba verovati gradskom medvedu?

Na nama je da odlučimo.

Moj predlog je sledeći: Hajde da budemo mudri pa da mislimo unapred i odlučimo se za preventivu.

Zašto je nama bitno da li će zima biti duga ili ne. Odgovor je jednostavan, zbog zdravlja. Duga zima nosi povećane rizike od virusnih infekcija raznog porekla, jednostavne prehlade, razni tipovi gripa (računajući i ptičji), intersticijalne pneumonije, koksaki infekcije...

Dalje zima je period kada se veliki broj određenih tipova hroničnih bolesti pogoršava. To je vreme kada srčani i plućni bolesnici češće zovu hitnu pomoć, kada reuma više muči...

Nije to neobično jer više sedimo u zatvorenom prostoru, manje se krećemo (čitaj – manje se znojimo i manje otrova izbacujemo), jede se jača hrana.

Kako mi sebi možemo pomoći? Kako smanjiti rizike? To su pitanja koja muče sve nas.

Pa, odgovor je u korekciji ishrane i preventivi. O ovoj temi su napisani milioni stranica. O ishrani savremenog gradskog čoveka ćemo pisati stalno u okviru različitih tema, ali neophodno je prihvatiti činjenicu da korekcija

ishrane podrazumeva i primenu dodatka ishrani.

Kako na tržištu možemo naći stotine suplemenata prvi kriterijumi za odabir treba da budu sledeći – proizvod mora biti prirodnog porekla, tehnološki koncipiran tako da se maksimalno sačuvaju kvalitetni sastojci hrane, registrovan u našoj zemlji, da je legalno u prodaji, bez veštačkih boja, šećera ili zaslađivača, bez konzervansa, rađen po hipoalergenskim principima.

Za ovaj period godine idealan je Natrol My favorite – Multiple Take One kompleksni multivitaminsko/multimineralni dodatak ishrani za odrasle osobe. Za to ima više razloga. Navešćemo neke od njih.

Bogat je – u njemu je sadržana kompletna paleta vitamina i minerala (minerali su helirani, što znači da male doze daju maksimalan efekat jer se metabolički lako ugrađuju). Kada je reč o mineralima, pogledajte sastav na bočici i primetićete da je veoma pažljivo komponovan sastav oligominerala (to su oni minerali koji se u telu nalaze u izuzetno malim količinama ali njihov deficit nas može uvesti u velike probleme; neki od njih su - bor, mangan, molibden...). Navešćemo samo jedan podatak o boru. Bez njega nema zdravih kostiju pogotovo kod osoba posle 50-te godine života, jer učestvuje u procesu mineralizacije i ima prohormonski efekat, pa je jedan od faktora koji se bori protiv osteoporoze. Treba posebno napomenuti da je ovo formula sa velikom količinom B vitamina, što je za zimski period dobro jer tada jedemo dosta ugljenih hidrata koji za svoje metabolisanje troše B vitamine. Osim toga ima i lecitina koji u kombinaciji sa B vitaminima pomaže protiv stresa, smanjuje bolove. U periodu kada se manje sunčamo D vitamin jača naše kosti. Umesto A vitamina stavljen je beta karoten koji je apsolutno bezbedan jer ne može da napravi hipervitaminozu, što sa A vitaminom nije slučaj. Poseban aspekt je stavljen na komponente koje održavaju krvne sudove – bioflavonoide koji se inače nazivaju P faktorom (faktor permeabiliteta/propustljivosti membrana krvnih sudova) i koji su izdvojeni iz šipka, grožđa, šarenog čkalja, kurkume, ribizle. Bioflavonoide upotpunjuju efekat vitamina C, olak-

šavaju disanje i deluju antialergijski, pogotovo kombinovani sa kalcijumom. Prisustvo pune dnevne doze gvožđa čini ovaj proizvod veoma pogodnim za oplemenjivanje ishrane vegetarijanaca ili osoba koje praktikuju verske postove, tim pre jer kompleks B vitamina, vitamin C i flavonoidi daju kompletnu antianemijsku podršku.

Obogaćen je lekovitim biljem i to kombinacijom koja ubrzava procese čišćenja organizma (alfalfa čisti sluzokožu, spirulina je prirodni dezodorans, peršun čisti urinarnu organe i oslobađa nas viška tečnosti, pepermint i spearmint blagotvorno deluju na organe za varenje, spanać je kao i spirulina izvor hlorofila. Savremen je, u smislu da je pravljen odabir namirnica po antialergijskim principima tako da su česti i jaki nutritivni alergeni poput kvasca, pšenice, kukuruza, mleka, jaja, glutena, izostavljeni. Ne sadrži veštačke boje, aditive, šećer, skrob ni konzervanse.

Konforan je za uzimanje. Jedna tableta posle bilo kog obroka dovoljna je za ceo dan.

Ciljna grupa su sve odrasle osobe, rekonescenti, sportisti, adolescenti koji su u intenzivnoj fazi rasta, stare osobe. Osobe koje se leče od maligniteta treba da konsultuju svog lekara pre uzimanja suplemenata sa velikom dozom vitamina B.

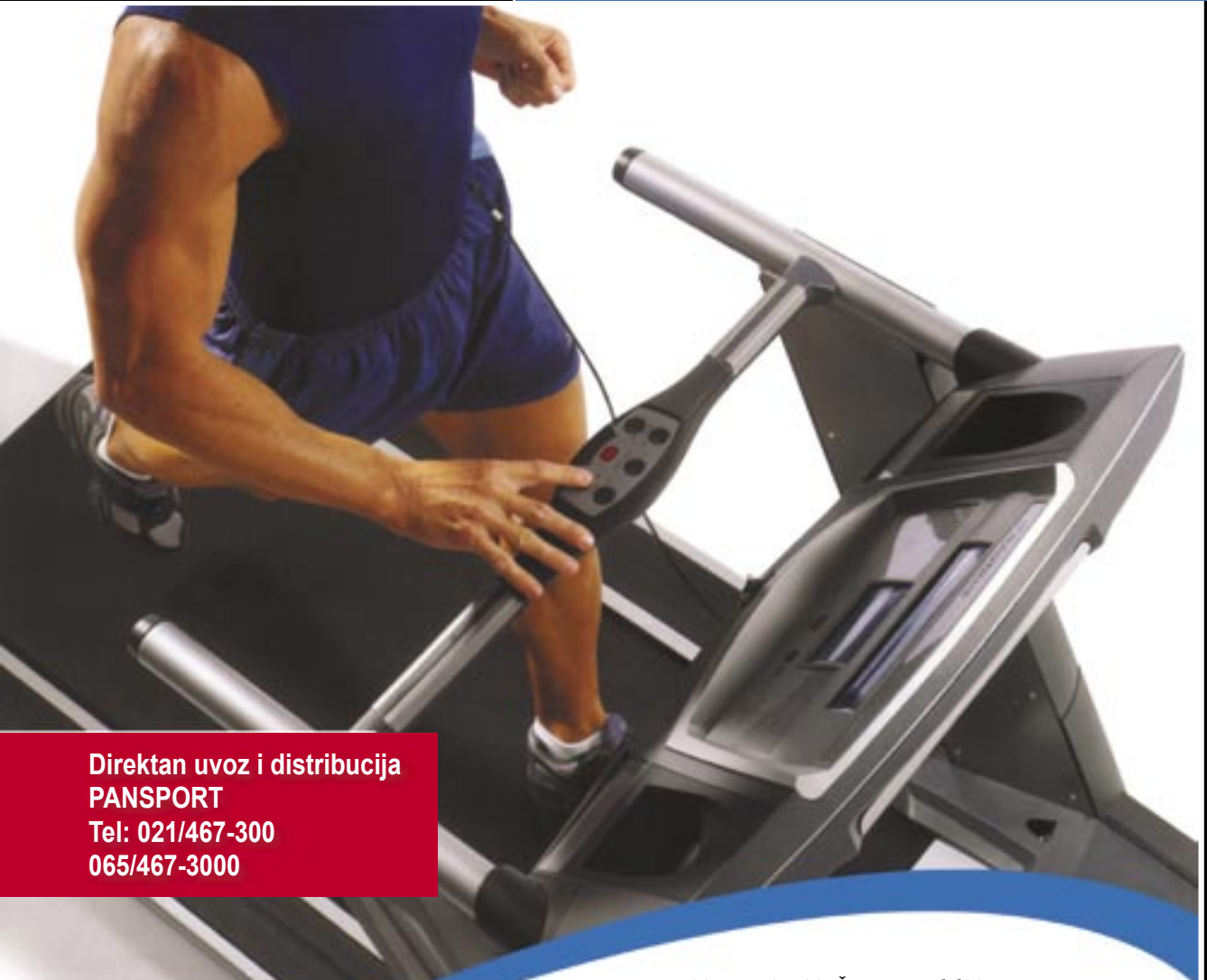
Preporuka: za gradsko stanovništvo je korisno dopuniti efekat preparatom Ester C, a u slučaju težih napora i neku od adaptogenih biljaka firme Natrol. Upozorenje proizvođača: Zadesno predoziranje preparatima koji sadrže gvožđe je jedan od vodećih uzroka fatalnih trovanja kod dece ispod 6 godina. Ako se ovo desi pozovite lekara ili toksikološku službu.

Čuvati u hladnom i tamnom prostoru, van domašaja dece. Bočicu ne ostavljati otvorenu, ne vaditi zaštitni tupfer vate i ne istresati veći broj tableta od one koju ćete odmah popiti iz bočice. Ove mere zaštite su potrebne jer se radi o proizvodu bez konzervanasa sa prirodnim sastojcima osetljivim na vlagu i svetlost.

Pakovanje – 60 tbl.

tekst: dr Snežana Gajić  
specijalista fizikalne medicine i  
rehabilitacije





**Direktan uvoz i distribucija  
PANSPORT  
Tel: 021/467-300  
065/467-3000**

#### TRAKA ZA TRČANJE model T 718

Precizno konstruisani roleri od 8 cm umanjuju buku i vibracije.

Traka sa najširoim površinom za hodaње u kategoriji kućnih sprava stvara udobniji i manje ograničen prostor za trčanje.

REACT tehnologija za kontrolu ublažavanja koraka obezbeđuje najnapredniji apsorpcioni sistem ne povređuje vaša kolena, leđa ili članke.

SuperSofttm kaiš (površina) za hodaње – zaštitni znak Nautilusovih traka za trčanje – nudi tri različite debljine kaiševa za postojanost i udobnost

dodatni prostor za knjigu, magazin, bočicu sa vodom i vremen...

ROC omogućava da regulator za brzinu i nagib stoji upravo u visini vaših ruku.

Centar za informacije precizno očitava aktivnosti vaše trake za trčanje nakon svakog kilometra.

Lični Nautilus dnevnik vežbanja snima pet zasebnih trening podataka kako bi se na najlakši način pratio razvoj i napredak treninga.

Visoko inertna futrola zamajca osigurava finoću i ograničava vibracije pri brzini više nego drugi sistemi.



# WWW.PANSPORT.CO.YU

**POSETITE NAS na INTERNETU**

**PREKO 10.000 POSETILACA MESEČNO**

**VESTI  
FORUM  
ZANIMLJIVOSTI  
VEB PRODAVNICA  
ON LINE KATALOG  
BESPLATNI OGLASI**



#### **Naše prodavnice**

**Beograd** - TC Futura I sprat (Slavija),  
Nemanjina 40, 011/32 38 311  
Pavlovića 3, 064/132 85 44

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

**Apatin** - Sport MM, Petra Drapšina 37,  
025/778 705

**Sombor** - Bombastic, Čitaonička 3,  
025/422 01 81

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

