

PRIRUČNÍK **KAKO POČETI?**



PANSPORT

www.pansport.eu

POČETNIK STE U VEŽBANJU, REGULACIJI ISHRANE I UPOTREBI SUPLEMENTACIJE?

NE OČAJAVAJTE!

PROČITAJTE 20 NAJČEŠĆIH PITANJA I ODGOVORA, REŠITE SVE NEDOUVICE, POČNITE NA PRAVI NAČIN DA VODITE RAČUNA O SEBI I BRŽE DOĐITE DO SVOG CILJA.

SADRŽAJ

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 3 | 1. Šta mogu koristiti od preparata kao početnik? | 8 | 11. Koja je "prava" dnevna količina proteina koju treba da unesem? |
| 3 | 2. Koliko mogu napredovati u masi za mesec dana uz protein? | 9 | 12. Da li mogu da koristim kreatin i sagorevač zajedno? |
| 4 | 3. Da li mogu kombinovati protein i kreatin? | 9 | 13. Mogu li iz ishrane izvući dovoljno hranljivih materija da ne moram piti suplemente? |
| 5 | 4. Koliko puta nedeljno treba da treniram kao početnik? | 10 | 14. Da li je kreatin za masu? |
| 5 | 5. Koja je najbolja dijeta? | 10 | 15. Da li je potrebno da koristim suplemente kao početnik? |
| 6 | 6. Kako "nabaciti" mišiće, a istopiti masti? | 11 | 16. Kako najbrže da smršam? |
| 6 | 7. Hoću li dizanjem tegova i korišćenjem proteina postati previše mišićava? | 12 | 17. Da li je bolje trenirati mišićnu partiju po treningu ili spajati više mišićnih partija? |
| 7 | 8. Kako da podignem guzu i zategnem noge? | 13 | 18. Kako se ispravno hraniti na samom početku? |
| 7 | 9. Smem li kao početnik da koristim kreatin? | 14 | 19. Kako da skinem salo sa stomaka? |
| 8 | 10. Utiču li suplementi štetno na zdravlje? | 15 | 20. Da li tečna surutka može imati isti učinak kao proteinski šejk? |

1. ŠTA MOGU KORISTITI OD PREPARATA KAO POČETNIK?

Na početku bilo koje vrste treninga, uvek ćete prolaziti kroz period jakih i teških upala. Naime, to je za mišiće i vaš organizam novina, pa će tako i odreagovati. Što se suplementacije za početnike tiče nema velikih razlika, osim u količini i odabiru onog što je u tom trenutku najpotrebnije. Na prvom mestu je uvek protein kao prioritetni suplement, ma koji cilj imali. Tu se izdvaja whey protein, koji je zbog svog aminokiselinskog profila i brzine apsorpcije zauzeo vodeće mesto u suplementaciji. Takođe, i proteinski blend (protein iz više različitih izvora) ima svojih prednosti i povoljan uticaj na mišiće vežbača početnika. Protein će vam pomoći da se lakše oporavite i prehranite mišiće, a i dobar je dodatak ishrani, jer se često ispostavi da u ishrani nemamo dovoljno proteina za povećane potrebe, samim tim što se uz trening sada i telo više troši, pa se i potrebe povećavaju. Nakon proteina, se u kombinaciju za početnike uvek može ubaciti glutamin ili bilo koja varijanta amino kiselina, u cilju oporavka i zaštite mišića od razgradnje, ali, samim tim, ostavljate i više prostora proteinu da deluje. Zavisno od potreba i ciljeva, početnici mogu koristiti i kreatin, koji će vam

pomoći da dobijete na snazi i izdržljivosti. S obzirom na to da kreatin i hidrira mišić, pomaže i sintezu proteina i ugradnju hranjivih materija. Kreatin će vam, takođe, dati i na obimu mišića, a ako želite izbeći i najmanji rizik nagrađne potkožne vode, onda možete uzimati varijantu kreatina u alkalnom obliku - kao što je Kre-Alkalyn.

U cilju treninga radi mršavljenja i skidanja kilograma možete na početku krenuti sa blažim varijantama sagorevača poput L-karnitina koji će vam pomoći da lakše podnosite početne treninge i napore, i da energiju koju imate na treningu trošite iz masti, čime dolazite do svog cilja. Naravno, sve ovo daje rezultate uz dobro izbalansiranu ishranu (koja se u glavnom svodi na ishranu sa više proteina) i adekvatan trening. Svako je individua za sebe, pa će tako i naći potrebnu kombinaciju suplemenata, ali za početak se držite prioritarnih stvari poput gore navedenih. Sve ostalo će doći vremenom i sa povećanjem intenziteta treninga, poboljšanjem forme, ali i u zavisnosti od vaših mogućnosti i postavljenih ciljeva.

POWER PROTEIN



2. KOLIKO MOGU NAPREDOVATI U MASI ZA MESEC DANA UZ PROTEIN?

Protein je prioritetni suplement koji je zaslužan za ishranu, oporavak i rast mišića, tj. za izgradnju mišićne mase. Makromolekul je amino kiselina koje su gradivni blokovi mišića, zbog čega se i nalazi na prvom mestu među suplementima koji se u ovu svrhu koriste. Međutim, činjenica je da je protein (kao i bilo šta drugo od suplemenata) samo karika u čitavom lancu potrebnom za izgradnju mase. Tako da napredak u izgradnji mase zavisi i od treninga, ishrane i, na prvom mestu, vašeg organizma i načina života (dovoljno sna, odmora, itd.). Stoga, niko sa sigurnošću ne može reći i odrediti

koliko možete napredovati (naročito ne u tako kratkom periodu), ali je činjenica da uz suplementiranje proteinom povećavate dnevni proteinski unos, a, samim tim, i mogućnost hipertrofije tj. rasta mišića. Uz visokoproteinsku ishranu, adekvatan trening i kvalitetan san napredak će svakako biti zadovoljavajući. S tim što za sve ovo i za potpun efekat treba dovoljno vremena, rada i da se sve kockice slože, jer nemate ni jedan mogući preparat koji će biti "čudotvorac" i preko noći od vas napraviti čudo. Budite svesni toga.

3. DA LI MOGU KOMBINOVATI PROTEIN I KREATIN?

U cilju što boljih rezultata i bržeg napretka, mora se napraviti i adekvatna kombinacija, kako suplemenata, tako i ishrane, treninga, odmora. Kako je protein jedan od najbitnijih preparata koji prehranjuje, čuva i gradi mišić, tako se on može naći skoro u svakoj kombinaciji, ma koji cilj imali. S druge strane imamo kreatin koji je možda i najpopularniji suplement, ali i jedan od najspornijih suplemenata. Tako dolazimo do toga da kreatin vrši obnovu ATP-a u organizmu, što nam daje mogućnost produženog rada. Samim tim je jasno da će vam kreatin dati snagu i izdržljivost, takođe i otkloniti zamor u mišićima, a, pored toga, vrši i volumizaciju ćelija pa ćete time dobiti i na obimu mišića. Volumizacija mišića se vrši na taj način što kreatin omogućava hidriranje mišićnih ćelija, a tako hidrirana mišićna ćelija stimuliše sintezu i sprečava razgradnju proteina. Samim tim je kombinacija proteina i kreatina dobar izbor, jer jedan drugom nadopunjuju dejstvo, ako vam je cilj napredak u razvoju ili očuvanju mišićne mase uz mogućnost povećanja snage i izdržljivosti na treningu. Važno je da uz ove preporuke za kombinovanje proteina i kreatina, ne zaboravite na osnovu svakog napretka - visokoproteinsku ishranu i adekvatne treninge - prilagođene vašim ciljevima. Važno je napomenuti da i sa treningom treba ići postepeno - od klasičnih kružnih treninga, na početku, do jačih intenziteta treninga i povećanja težina ili broja ponavljanja, ili, pak, većih i manjih pauza između serija, sve u zavisnosti od vas samih i vaših ciljeva.



4. KOLIKO PUTA NEDELJNO TREBA DA TRENIRAM KAO POČETNIK?

Na samom početku moramo uzeti u obzir činjenicu da je za svakog početnika sve ovo novina i da će telo odrea-govati upalama u vidu blagog bola (koji može trajati i 72 sata), što je potpuno normalna i očekivana pojava, ukoliko ste trening odradili pravilno. Najpre treba naglasiti da u samom startu ne treba preterivati sa brojem treninga u toku nedelje. Zato što je telu i mišićima potreban odmor i oporavak, a za to je potrebno dovoljno vremena. Obzirom da je svaki čovek individua za sebe ne možemo imati neki univerzalni program treninga za sve, ali će se princip rada za početnike u teretani svoditi na kružne treninge, pri kojima će se raditi vežbe za sve mišićne partije, sa malim brojem serija i ne više od 1 ili 2 vežbe (u slučaju velikih mišićnih partija), po treningu. Samim tim dolazimo do činjenice da je mišićima potreban odmor i oporavak nakon treninga, jer, ne zaboravite, mišići napreduju u fazi oporavka, a ne na treningu. Iz navedenog zaključujemo da je 3, eventualno 4, treninga nedeljno u početku sas-

vim dovoljno. Vremenom, kada upoznate kako vaše telo reaguje na treninge, kad prevaziđete upale, moćićete da povećate intezitet treninga i prilagođavate ga vašim ciljevima. Odmah u startu treba da shvatite da uz do-bar trening morate imati adekvatnu ishranu, jer sada vaše telo ima i drugačije potrebe, s obzirom na to da se više troši. Nakon treninga koristite visokoproteinsku hranu i u toku dana balansirani unos proteina, ugljenih hidrata, masti. Ni masti nisu uvek štetne tako da sve zavisi u koje doba dana i iz kojih izvora ih koristite (npr. imate i tzv. "zdrave masti" iz orašastog voća koje su poželjne u ishrani). Nakon toga, kao još jedna karika u čitavom lancu, dolazi i suplementacija. Zbog lakšeg podnošenja svih treninga i upala možete uvek krenuti i sa korišćenjem prioriternih preparata poput proteina, glutamina, amino kiselina i sl. Kasnije, kada već pređete u utesnu vežbače, i ispratite kako vaš organizam reaguje, znaćete i koji je preparat za vas najbolji, i na koji vaš organizam najbolje reaguje.

5. KOJA JE NAJBOLJA DIJETA?

Dijeta je izraz koji se najčešće koristi u kontekstu mršavljenja i regulacije telesne težine. Ali, u suštini, di-jeta je izraz koji se odnosi na tačno propisan i određen unos količine i vrste namirnica, kako bi se postigao željeni cilj. Samim tim kako imamo dijete kojima ćemo postići smanjenje masnih naslaga, tako imamo i dijete za dobijanje telesne mase, izgradnju čiste mišićne mase, dijete iz zdravstvenih razloga, itd.

Prvenstvena preporuka je dobro izbalansirana ishrana u kombinaciji sa adekvatnim treningom i suplementacijom. Kako je svaki čovek individua za sebe, tako i nema univerzalne dijete, nego se u skladu sa opštim stan-jem organizma, utreniranošću i ciljem, pravi adekva-tan režim ishrane, treninga i suplementacije. Kada je cilj mršavljenje, teži se da se povećava potrošnja kalorija u odnosu na unos, a, takođe, se mora voditi računa da unete kalorije budu korisne, a ne, tzv. "prazne ka-lorije" koje vam ne znače mnogo (poput slatikiša, grickalica i sl.). Tako dolazimo do toga da imate npr. i namirnice koje su visokokalorične, poput koštunjavog ili orašastog voća, ali su poželjne u ishrani zbog sadržaja nezasićenih masti i energije. Poželjno je da tokom redukovanog režima ishrane (dijete) unosimo dovoljnu količinu proteina, ugljenih hidrata i masti. U cilju mršavljenja se preporučuje da unos proteina bude najveći i da on bude 25-35% tokom dana, pa čak i do 50% od ukupnog unosa (ako govorimo o mršavljenju, a i očuvanju mišića), a ostatak da se rasporedi na ug-ljene hidrate i masti. Takođe je poželjno da se dnevni unos hrane rasporedi u više manjih obroka, radi boljeg varenja i iskoristljivosti hrane. U kasnim popodnevnim časovima i uveče izbegavati ugljene hidrate koji su veći neprijatelji naše linije nego masti. Tada je naš metabo-lizam sve sporiji, pa je poželjno zaobići ih u tom peri-odu i bazirati se na visokoproteinskoj hrani. Ugljene hidrate koristiti ranije tokom dana kad vam je potrebna energija koju iz njih najviše dobijamo. Kvalitetni izvor ugljenih hidrata poželjni za sve koji su u treningu jesu pirinač (najpre smeđi ili žuti, mada i bilo koji je bolja opcija od npr. testa, peciva isl.), zatim, krompir, povrće i salate (zbog vlakana, vitamina), u jutarnjim satima do-bar izbor su ovlas i ovsene pahuljice, žitarice, tokom dana pasulj, voće i cele žitarice. Tako da su ugljeni hi-

drati bitni, ali je samo važno ne preterivati i jesti ih kad treba. Dobri izvori proteina su meso, riba, jaja, mleko (sirevi) - što se tiče proteina životinjskog porekla, dok su proteini biljnog porekla u žitaricama i povrću, pa se tako u bolje izvore proteina svrstavaju pšenica, pasulj, mahunarke, soja, orašasti plodovi. Kao što smo već rekli, ishranu treba uklopiti sa kvalitetnim treningom, adekvatnim unosom vode (bar 2, 5 l dnevno) i na kraju možete dodati neki od sagorevača poput L-Carnitina, ili, kasnije, nekih složenijih termogenika koji će vam pomoći da na treningu koristite energiju iz postojećih masnih naslaga, a i da lakše podnesete sve napore koje vam pričinjavaju trening i režim ishrane. U nedostatku dovoljnog proteinskog unosa, uvek vam u pomoć mogu priskočiti visokoproteinski preparati, amino kiseline i sl.



6. KAKO "NABACITI" MIŠIĆE, A ISTOPITI MASTI?

Često čujemo pitanja: "Kako pravilno oblikovati telo i izgraditi telo sa više mišića?", "Kako da masti pretvorimo u mišiće?". Čim malo razmislite, i sami ćete doći do zaključka da je to potpuno nemoguće, a i nelogično. Do cilja koji podrazumeva mišićavo telo sa manjim procentom masti, morate ipak doći u dva odvojena procesa. Jedan će podrazumevati nabacivanje mišićne mase, a drugi skidanje masnih naslaga. Teško je uspeti da se ta dva procesa odigravaju istovremeno, stoga je preporuka postaviti cilj i u određenom vremenskom periodu posmatrati celokupan učinak. Npr. ako posmatramo osmonedeljni proces, u prvoj polovini ćemo raditi na povećanju mišića, a u drugoj polovini ćemo se usredsrediti na skidanje masti. Sve ovo mora biti ispraćeno svim potrebnim segmentima celokupnog procesa mršavljenja i povećanja mišićne mase - treninga, ishrane, odmora i na kraju suplementacije.

Tako da ćemo u prvoj fazi kombinovati ishranu bogatu proteinima i sa prosečnim unosom ugljenih hidrata i masti, kako bismo imali iz čega da crpimo energiju. Sve će to biti praćeno adekvatnim treninzima koji podrazumevaju rad sa nesto većim opterećenjem, pauzama između serija i, kako period odmice, većim intezitetom. Svoju ishranu tada možete upotpuniti nekim od suplemenata kao što su protein, glutamin, BCAA i, zavisno od potreba, možete dodati neki od kreatina za snagu i izdržljivost. Tako ćete uvek biti obezbeđeni



hranljivim materijama, mišić će se lakše oporavljati, a pritom i rasti, a i dobićete na snazi i izdržljivosti.

U drugoj fazi, koja podrazumeva sagorevanje, dolazimo do korekcije i treninga i ishrane. Pri tome se u trening dodaju novine, u smislu manjeg odmora između serija. Uglavnom se prelazi na brže treninge - povećavati kardio. Kardio se može kombinovati sa treningom sa opterećenjem, a može i zasebno. Nakon tegova će kardio imati dobar efekat, jer je telo već zagrejano i maksimizirace učinak. Pored toga, u ishrani se smanjuje unos masti i ugljenih hidrata, a povećava unos proteina (narčito u popodnevnom i večernjim satima). Što se suplementacije tiče, u ovom periodu već možete ubaciti i neki od sagorevača masti. Bitno je i sačuvati proteinski unos kako ne bismo ugrozili mišiće u fazi mršavljenja. Naravno, potrebno je i obratiti pažnju da svaki trening sadrži dobro zagrevanje i istezanje, kako bi sprečili mogućnost nastajanja povreda. Dobra stvar u celoj ovoj priči je svakako i ta da ćete kao početnici mnogo bolje odreagovati na sve ove sisteme, dok kod iskusnih vežbača kod kojih to nije neka novina, ide teže i moraju uložiti više truda i odricanja kako bi pomerili svoje granice. Uostalom, što ima više masti za skidanje, one se lakše i skidaju, dok će, kako se približavate željenoj idealnoj težini, rezultat dolaziti sve sporije.

7. HOĆU LI DIZANJEM TEGOVA I KORIŠĆENJEM PROTEINA POSTATI PREVIŠE MIŠIĆAVA?

Opšte je poznato da žene imaju strah od tegova i mišića, bojeći se da ne izgube na svojoj ženstvenosti, ali je čest slučaj da se, baš te žene, dive fitens modelima, nekim javnim ličnostima koje su izuzetno aktivne na napornim iscrpljujućim treninzima, koji ih dovode do lepo oblikovanog tela. Prvo šta žene treba da imaju na umu je da je čak i muškarcima teško da izgrade mišiće, iako luče znatno veće količine testosterona nego što je to slučaj kod žena. Tako da je sasvim logično da se samo dizanjem tegova i povećanim proteinskim unosom, ne može baš tako lako preterano nabilikovati. Čak ni žene koje to silno žele, poput bilderki, ne mogu to tek tako postići. Sve fotografije na kojima vidate prenabilikovane žene, i od kojih vi imate "strah" da ne postanete takve, ustvari govore o načinu života zvanom bodibilding, koji uključuje mnogo više rada, truda, odricanja, i mnogo drugih stvari koje ih dovode do takvog izgleda. Stoga, razloga za strah nema - u vašem slučaju uglavnom govorimo o rekreativnom treningu, oblikovanju i zatezanju tela, u čemu vam trening sa tegovima i visok unos proteina, mogu samo pomoći. Ono što ćete postići je lepo oblikovano telo, mišić koji je samo dobio svoj lep oblik i izgled i koji će vam pomoći da sagorite potkožne masti, jer su mišići najbolji sagorevači masti, iako vi od njih toliko bežite. Svakako je moguće da dođe do izgradnje male mišićne mase, a zašto i ne? Naravno, ne u toj meri

da izgledate nezgrapno i neženstveno, već ženstveno i vredno divljenja, jer će svaki vaš mišić i lepo držanje ukazivati na trud koji ste u sebe uložili. Time, takođe, dobijate i na samopouzdanju. Dakako želite ženstven i vani izgled svog tela, bežati od treninga sa tegovima, ispratite to visokoproteinskom ishranom sa manje masti i ugljenih hidrata. Popotrebipodržite to adekvatnom suplementacijom. Ne zaboravite istezanje za fleksibilnost vaših vretenastih mišića i nakon svega ovoga i vi budite neko kome će se druge žene, a i muškarci, diviti.



8. KAKO DA PODIGNEM GUZU I ZATEGNEM NOGE?

Kada govorimo o načinu i vrsti treninga potrebno je naglašiti da se ne može separativno delovati na određene mišićne partije. To znači da ne možemo npr. samo jednom vrstom vežbi "forsirati" određenu mišićnu grupu. Trening se posmatra kao celina i mora se vežbati celo telo, da bi i ta mišićna partija koju želimo akcentovati izgledala lepo. Samim tim dolazimo do toga da naš trening mora biti kompletan i, uz to, praćen adekvatnom ishranom i potrebnom suplementacijom.

Ako govorimo o delovima tela koji su svakoj ženi cilj, onda ćemo svakako na treninzima nešto više forsirati vežbe poput čučnjeva, iskoraka (u svim varijantama, naročito step iskorak), bugarskog čučnja (jednonožnog čučnja), sumo i baletanskog čučnja, zatim, vežbi u parteru koje podrazumevaju odizanje kukova od poda, sve vrste kick back-a i sličnih vežbi. Naravno, uz sve ovo je tu i nezaobilazni kardio trening poput trčanja, nordijskog skijanja i sl. Takođe je poželjno ove treninge kombinovati i sa pliometrijskim vežbama (vežbe koje se rade uz skokove). Ova vrsta treninga je jako intenzivna, i poželjan je da se u kratkom periodu "odradi" dobar trening, a i jako pozitivno utiče na sagorevanje kalorija.

Da bi telo, a samim tim i taj donji deo tela koji ovde želimo da naglasimo, izgledao što lepše i oblikovanije nakon treninga, je tu i nezaobilazno istezanje mišića u cilju bolje fleksibilnosti i lepšeg vretenastog izgleda mišića. Posto ćemo staviti akcenat na donji deo tela, onda možete, npr. ove treninge raditi i 2 puta nedeljno, ali sa velikim razmakom, da bi mišiću dali i dovoljan period i mogućnost za oporavak i odmor. Potrebno je da trening bude eksplozivan, intenzivan sa malim pauzama između serija (ili bez pauza, ako vežbe izvodimo

u super setovima) i sa brojem ponavljanja od 10 pa i više. Svaki trening mora sadržati aktivaciju mišića i istezanje mišića, aerobni deo takođe, kako bismo došli do svog cilja. Ovako brzim treninzima stižete do bolje forme, do podizanja "guzu" i zategnutih vretenastih mišića nogu koji su pritom i jako izdržljivi. Ne zaboravimo i da su noge, tj. donji deo tela, polovina čitavog tela i najveća mišićna partija, pa se njima posvetite bilo da ste žensko ili muško. Jednostavno, dok radite trening za noge dolazi do velike prokrvljenosti i to, ma koliko vam čudno delovalo, utiče i na hipertrofiju celog tela. Da bi svaki mišić izgledao lepše, nije poželjno da bude prekriven mastima i potkožnom vodom. Zato ovde moramo obratiti pažnju i na ishranu, a ne samo na trening, jer bez sredene ishrane ni izgled vaših nogu, guze i bilo kog drugog dela tela neće biti tako impresivan. Zato prilagodite svoju ishranu treningu povećajte proteinski unos, varirajte i prilagodite unos ugljenih hidrata i mast svom organizmu i svojim potrebama. Unosite dosta tečnosti tokom dana, jer će vam za ove napore biti potrebna dobra hidratacija i nadoknada elektrolita.

Suplementi koji treba da isprate vaše aktivnosti u cilju zatezanja nogu i podizanja guze su glutamin ili BCAA amino kiseline u cilju očuvanja i oporavka mišića, i proteini. Ako ima potrebe, možete ubaciti i neki sagorevač ili kreatin (zavisi šta vam je potrebnije) čisto da vam olakšaju naporene treninge i ubrzaju dolazak do cilja. Tek kada sve ove kockice složite možete postići izgled koji želite.

9. SMEM LI KAO POČETNIK DA KORISTIM KREATIN?

Kratak i jasan odgovor je da smete i kao početnik koristiti kreatin. Naravno ako nemate neki poseban zdravstveni razlog zbog kojeg ne biste smeli i ako smatrate da vam je potrebna suplementacija kreatinom. Naime, kreatin je supstanca koja se sintetisuje prirodnim putem i u našem organizmu, i sastoji se od 3 amino kiseline (arginin, metionin i glicin). Tako da svaka prosečna osoba sama dnevno proizvede oko 2 g kreatina koji organizmu služi kao izvor dodatne energije posebno za mišice (što je u slučaju fizički aktivnih osoba jako bitno). Sam kreatin daje produženo dejstvo i mogućnost rada, na taj način što vrši obnovu ATP-a u organizmu. Količina koju naš organizam proizvede je dovoljna za normalno funkcionisanje i dnevne potrebe, ali za povećano trošenje i veću fizičku aktivnost nam treba i više energije, a samim tim, i više kreatina. Iz tog razloga je bitno koristiti namirnice bogate kreatinom - poput mesa (naročito crvenog) i ribe. Tek ako i nakon toga osetite da vam je za početak ipak potrebno više snage i izdržljivosti, ako vam je početak jako težak zbog veoma niske forme, pa vam treba pomoć, onda krenite sa suplementacijom kreatinom u preporučenim količinama.

Ono čega se ljudi najčešće boje kada je u pitanju kreatin jeste pitanje da li će previše ugroziti ili opteretiti bubrege njegovim konzumiranjem. Istina je da se višak kreatina izbacuje iz organizma preko bubrega u obliku kreatinina, ali ako koristite kreatin po preporučenim upotrebama i ne preterujete (za čim nema potrebe) onda nema ni bojazni da ćete opteretiti bubrege. Takođe bitan faktor je i dovoljan unos tečnosti tokom dana, minimum 2-2,5 l vode, što je i inače preporuka za sve ljude, posebno fizički aktivne, zarad boljeg funkcionisanja organizma, a i prerade i iskorišćenja hranjivih materija.

S obzirom na to da je kreatin jedan od najispitanijih, a i često korišćenih suplemenata nema razloga za strah po pitanju njegovog korišćenja. U slučaju suplementacije kreatinom, ne važi izreka "što više to bolje", jer necete imati bolje rezultate ako pretetrujete sa njegovim unošenjem, već ćete samo višak koji organizam nije iskoristio izbaciti, a time biste već opteretili i bubrege. Što se kreatin monohidrata tiče, preporučene upotrebe su u rasponu 5-10 g, dok je kod kreatin alkalina oko 1,5 g. Iskoristite sve to na dobrom i kvalitetnom treningu i vaša forma i izdržljivost će ići samo uzlaznom putanjom.

10. UTIČU LI SUPLEMENTI ŠTETNO NA ZDRAVLJE?

Suplementi su, jednostavno rečeno, dodaci ishrani. I tako ih i treba posmatrati, jer je vaša ishrana najbitnija i ništa je ne može zameniti. Često kroz ishranu nismo u mogućnosti da unesemo dovoljno nutrijenata koji su nam, kao fizički aktivnom čoveku, prekopotrebni (što zbog obaveza i brzog života, i iz mnogih drugih razloga). Tada na scenu stupaju suplementi, tj. dodaci ishrani. To su svi mikro i makro nutrijenti koji su uglavnom izolovani iz prirodnih izvora. S tim što je iz tog prirodnog izvora izolovano baš ono što je za nekoga vema bitno, a da pritom ne mora pojesti "brdo" hrane da bi npr. uneo 30 g čistog proteina. Tako dolazimo do odgovora na pitanje da suplementi ne utiču štetno na zdravlje, čak deluju i pozitivno kao preventiva ili kao ispomoć u rešavanju nekog postojećeg zdravstvenog problema.

Ipak suplementacija se preporučuje zdravim, i posebno fizički aktivnim osobama koje žele sebi da olakšaju sve napore koji su pred njima. Potrebno je napraviti pravi izbor u čemu će vam rado pomoći svaki prodavac suplemenata iz Pansporta. Samim tim dolazite i do adekvatne dopune ishrani, do adekvatnog načina upotrebe i nema problema ako sve to ispoštujete, samo možete pomoći sebi. Opet dolazimo i do toga da je suplementacija (poput proteina, amino kiselina, kreatina, vitamina, minerala...) samo jedan segment koji sve treba da vam olakša. Pre toga treba napraviti izbalansiranu ishranu prema vašim ciljevima, omogućiti dovoljan unos tečnosti (koji svi često zanemaruju) i kvalitetan trening uz obavezno zagrevanje i istezanje.

11. KOJA JE "PRAVA" DNEVNA KOLIČINA PROTEINA KOJU TREBA DA UNESEM?

Poćićemo od toga da govorimo o fizički aktivnim osobama koje imaju povećane potrebe za proteinima u odnosu na neaktivne ljude. Najčešće mišljenje je to da bi jedna takva osoba trebala dnevno unositi 2 g proteina po kg telesne težine. U stručnim literaturama ćete nailaziti i na manje količine, tipa 1,5 g pa čak i ispod 1 g proteina po kg telesne težine, ali ne zaboravite da one u glavnom pričaju o osnovnim potrebama - takoreći o preživljavanju organizma, bez ikakvih napora i svega ostalog. Zato se sportisti uglavnom drže te računice da im treba 2 g proteina po kg telesne težine dnevno, kako bi uspeali da funkcionišu, zaštite i oporave mišiće, smanje upale i sve ostalo što prati život svakog sportiste.

U zavisnosti od željenih ciljeva i dnevni unos proteina se može promeniti. Neko ko za cilj ima povećanje mišićne mase, mora i povećati proteinski unos. Takođe i ljudi koji su na proteinskim dijetama sa nižim unosom ugljenih hidrata, moraju da povećaju unos proteina kako bi to nadoknadili, a i bolje funkcionisali. Tako da opet nemamo univerzalni odgovor, već da sve zavisi od željenih ciljeva, ali orijentacija je da bi se trebalo ispoštovati tih 2 g proteina po kg telesne težine dnevno. Da stvar bude jasnija npr. za osobu od 80 kg težine potrebno je 160 g proteina dnevno, i da ne bude zabune, koju početnici često imaju, govorimo u ovom slučaju o 160 g ukupnog unosa proteina, a ne o 160 g proteinskog praha. To znači da moramo pratiti našu ishranu i da orijentaciono odredimo koliko smo proteina uneli preko hrane. To ćete znati tako što ćete naći proteinski sastav namirnica koje koristite i kada saberete to što tokom dana jedete ili planirate da

pojedete dolazite do te cifre. Tek tada dolazimo do proteina kao suplementa. Npr. izracunamo da kroz hranu unesemo 120 g proteina, onda ćemo tačno znati da kroz protein kao suplement treba da unesemo još 40 g proteina. Time dolazimo do toga da su suplementi dodaci ishrani, a sa njima postizemo ono što ne možemo samo hranom.

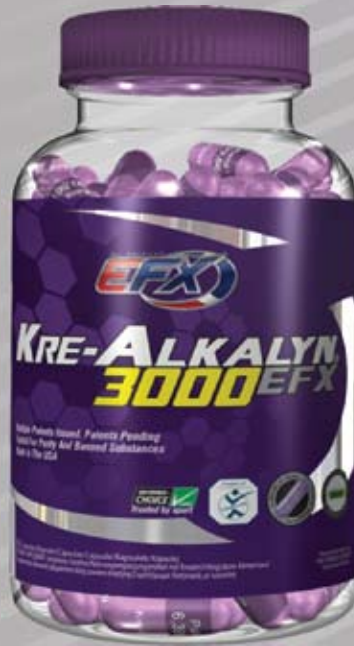
Pored količine unetog proteina potrebno je voditi računa i o tome kada se i po koliko proteina unosi. Ako koristimo pravilo da dnevnu ishranu podelimo u 5-6 obroka, onda ćemo i proteinski unos deliti, jer nije isto da li ćemo (za dat primer 160 g proteina), 100 g pojesti u samo jednom obroku. Zato što ni telo ne može odjednom da iskoristi preveliku količinu proteina. Period kada je apsorpcija proteina nešto veća je period oko pola sata do sat vremena nakon treninga, kada je mišić prokrvljen i tako "gladan" lakše ugrađuje hranjivu materiju direktno u mišić.

Tada nam je npr. bitna upotreba proteina kroz suplemente, a u ovom slučaju posebno whey proteina koji se izdvojio u svetu suplementacije kao najbrži po apsorpciji. Bolji je izbor za taj period u odnosu na čvrstu hranu, jer je čvrstoj hrani potreban duži period da se razloži, pa tek onda apsorbuje. Takođe period u toku dana kada je apsorpcija proteina nešto veća jeste prvi jutarnji obrok nakon noćnog sna, kad organizam pre toga bar par sati nije imao ikakvu prehranu. Rasporedite svoj proteinski unos, unesite dovoljne količine proteina dnevno, što kroz hranu, što kroz suplemente, i sve to ispratite kvalitetnim treningom i adekvatnim programom. Rezultati će svakako biti tu.



12. DA LI MOGU DA KORISTIM KREATIN I SAGOREVAČ ZAJEDNO?

Činjenica je da kreatin i sagorevači imaju suprotnih dejstava, najpre zato što kreatin vezuje vodu i hidrira mišićnu ćeliju, dok sagorevači uglavnom imaju svojstvo diuretika tj. izbacivanja tečnosti. Međutim ovo ne mora biti prepreka u ovoj kombinaciji, a ne vuče rizike ni štetna dejstva koje ljudi misle da ova kombinacija daje. Ako ste već odlučili da vam kreatin treba zbog snage i izdržljivosti, a sagorevač biste koristili da ubrzate sagorevanje masti usled jakih treninga, onda je možda najbolja preporuka da koristite u ovom slučaju kreatin novih generacija poput Kre-alkalna. To je kreatin kome je pomerena pH vrednost na alkalnu sredinu, pa je kao takav mnogo prihvatljiviji i iskoristljiviji za organizam od dobro poznatog kreatin monohidrata, s obzirom na to da kre-alkaln nema svojstvo da "navlači" potkožnu vodu, koja će bez obzira na to što je voda, izgledati kao salo, i uskratiti vam lep i definisan mišić. Stoga je Kre-alkaln dobra preporuka za one koji žele da izbegnu potkožnu vodu, što zbog



izgleda, što zbog vrste sporta kao što je fudbal, boks, atletika... Međutim ni jedan od ovih proizvoda vam neće pomoći ako to ne ispratite adekvatnom ishranom i treningom. Što se ishrane tiče, s obzirom na to da vam je cilj sagorevanje masnih naslaga koristićete izbalansiranu ishranu sa većim unosom proteina, a nižim unosom ugljenih hidrata ili varijacijom ugljenih hidrata. Bitno je da u toku dana udete u kalorijski deficit, tj. Da trošite više nego što unesete kalorija. To ćete postići izbalansiranom ishranom i dobrim treningom čiji ćete intenzitet povećavati uz dodatak kardija u odvojenom treningu ili nakon treninga sa tegovima. Tek kad sve ovo spojite u celinu onda i suplementacija ima smisla, i tada će vam samo pomoći da lakše podnesete dodatne napore, da izvučete maksimum iz sebe, da se ne osećate iscrpljeno i ako ste na određenom režimu ishrane.

13. MOGU LI IZ ISHRANE IZVUĆI DOVOLJNO HRANLJIVIH MATERIJA DA NE MORAM PITI SUPLEMENTE?

Postoje potpuno preporučljivi načini ishrane koji vam mogu po tom režimu omogućiti unos većine potrebnih hranljivih materija. Samim tim, ako sebi organizujete jelovnik tako da sve ispoštujete onda i imate mogućnosti da unesete sve potrebno preko hrane, za potrebe života neaktivnih ljudi. Već ako govorimo o velikim naporima i sportistima, to je teško izvodljivo. Problem nastaje u tome što je bitan i način pripreme hrane i u većini slučajeva obradom te hrane se izgube njihova hranljiva svojstva. Pa tako npr. povrće će termičkom obradom izgubiti većinu vitamina i minerala. Opet preporuka hraniti se isključivo presnom hranom isključuje korišćenje mnogih namirnica poput mesa, ribe, koje obiluju proteinima, amino kiselinama, kreatinom, pa ste opet u deficitu sa tim bitnim nutrijentima. Tako da je jako teško hraniti se besprekorno - tako da jedan aktivan sportista zadovolji sve svoje potrebe. Pored toga što je potrebno računati svaki gram gde i u kojoj količini ima hranljivih materija, treba voditi i računa da ćemo zarad npr. 20-ak g proteina iz nekog mesa pored tih proteina uneti još drugih sastojaka. Pa je nekad sve to teško uklopiti, a ne biti rob merenja u gram, totalno bezmasnom spremanju i svemu što taj način ishrane zahteva. Dodatni problem je i nedostatak vremena, i, u današnje vreme, sve brži tempo života. Obaveze koje nam se gomilaju nam otežavaju toliku posvećenost pripremi i organizaciji jelovnika. Uspećete da organizujete možda 2 konkretna obroka, a ostalo verovatno ne - ne stignete uvek da pripremite hranu za poneti

ili bilo cega sličnog. Iz svih tih razloga je odgovor na postavljeno pitanje da je izvodljivo (teoretski) i uz dobru organizaciju većinu hranljivih materija nadoknaditi iz hrane. Govorimo o osnovnim potrebama. Ali je u realnom životu sve teže izvodljivo, a posebno ako kod sportista govorimo o određenim ciljevima kao što je npr. izgradnja čiste mišićne mase bez masti. Da ne govorim čak i o tome što je hrana i kvalitet hrane u današnje vreme prilično diskutabilna, zbog svih aditiva, hormona i svega u cilju postizanja brzog sazrevanja, većeg ploda, ranije životinje i sličnog od strane proizvođača. Posledica svega ovoga je da ljudi u cilju boljeg funkcionisanja organizma i postizanje svojih ciljeva uključuju dodatke ishrani tj. suplemente. Samim tim je jasno da suplementi ne mogu biti prioritet, već samo dopuna onoga što kroz ishranu ne možete uneti. Naročito kod aktivnih sportista. U nekim slučajevima čak suplement ima prednost u odnosu na čvrstu hranu. Npr. u periodu odmah nakon treninga će se brže apsorbovati protein iz proteinskog šejka nego iz nekog čvrstog oblika hrane. Tako da ishrana i suplementacija samo nadopunjuju jedna drugu, a sa suplementacijom dostižete ono što ne možete hranom, ma iz kog razloga. Kao još jedan faktor, ne manje bitan, jeste dobro organizovan trening koji će prokrviti vaše mišice i naterati ih da "grabe" hranljive materije. U skladu sa svojim ciljevima organizujte svoje treninge, ishranu i suplementaciju i sve ostalo do tog cilja je samo stvar vaše volje.

14. DA LI JE KREATIN ZA MASU?

Kao što je već poznato kreatin je komponenta koja, prvenstveno, daje snagu i izdržljivost mišića. Konkretno kreatin nije gradivna materija mišića, pa samim tim ne možemo reći striktno da je kreatin za masu, ali je istina da on hidrira ćeliju, a tako hidrirana mišićna ćelija stimuliše sintezu proteina. Na taj način gledano, on utiče na izgradnju mase u kombinaciji sa visokoproteinskim dnevnim unosom.

Bitno je znati šta se od njega može očekivati da ne ostanete razočarani i nezadovoljni. Vezujući vodu kreatin volumizira ćeliju i time dobijate na trenutnom obimu mišića, što mnogi poistovećuju sa čuvenom "masom". Međutim, ako uz kreatin ne obezbedite dovoljan proteinski unos od te mase neće ostati mnogo po prestanku korišćenja kreatina. Pored toga izgradnja mišićne mase ne zavisi samo od suplementacije (naročito ne samo od pojedinačnog suplementa poput kreatina) već od svih faktora koje treba ispoštovati, a tu su najbitnija ishrana i trening. Sto se ishrane tiče, ona će se bazirati na većem unosu proteina i varijaciji ugljenih hidrata i masti. Naravno ako želite "čistiju" mišićnu masu onda ćete povećavati proteinski unos na račun smanjenja ugljenih hidrata. Mada sve zavisi i od vašeg organizma i kom tipu pripadate. Tako da, pratite svoje telo i ako primetite da dobijate na mišićnoj masi, ali i na "stomačiću" onda redukujte unos ugljenih hidrata, a povećajte unos proteina. Kada govorimo treningu, učinite da stimulišete rast mišića. U tome vam težine mogu prilično pomoći. Pomerajte svoje granice i polako povećavajte opterećenje sa smanjenjem broja ponavljanja u radnim serijama. Tad između serija možete sebi dozvoliti i nešto veće pauze nego obično, jer mišić, da bi rastao, mora i da odmara. Mada i postoje mnogi drugi načini treninga za hipertrofiju. Pronađite svoj, kombinujte sa drugim segmentima i tek tada dodite do mase.



15. DA LI JE POTREBNO DA KORISTIM SUPLEMENTE KAO POČETNIK?

Nije od presudnog značaja uvođenje suplementacije na samom početku. Uostalom i kasnije za iskusne vežbače, znate i sami da ako ne uklopite sve segmente ni suplementacija neće moći sama učiniti čudo. Tu mislimo na izbalansiranu ishranu, dobro organizovan trening u skladu sa vašim ciljevima, zatim, dovoljno odmora da bi dozvolili svom mišiću da raste i napreduje i tek onda dolazi suplementacija kao segment koji će sve to da ubrza i olakša. Na početku vam je potrebna volja i želja, zatim organizacija svega ovoga i tek onda suplementacija. Tada ćete znati kako da je maksimalno iskoristite i šta vam je u suštini neophodno. Međutim, nije greška ni u samom startu krenuti uz suplementaciju. Jer je početak stvarno težak i podrazumeva veliki zamor i upale, kao i samu fazu privikavanja. Tako da, u tom smislu, na samom početku možete krenuti sa osnovnim suplementima kao što su protein, glutamin, BCAA amino kiseline ili, uopšte, bilo koje amino kiseline. Ovi preparati će vam svakako olakšati oporavak i smanjiti početne upale, a samim tim i olakšati treninge. Mogu se po potrebi ubaciti i neki od sagorevača ili kreatin ako vam manjka snage i izdržljivosti. Ali uvek krećite od blažih varijanti (konkretno mislimo na sagorevače

posebno) i manjih doza, a kasnije po potrebi prilagodite sebi i preparat, a i dozu. Nema potrebe krećati od "najjačih" preparata i agresivnijih sagorevača ili NO reaktora, jer vama kao početniku i organizam brže reaguje na promenu tj. uvođenje treninga, a i na suplemente. Uostalom ako vas manja doza dovodi do rezultata, zašto biste nepotrebno unosili veću dozu npr. jakih sagorevača? Najbitnije je pratiti i slušati svoje telo, ono će vam najbolje reći šta mu je potrebno. Kasnije, kada već naučite da oslušujete i svoj organizam, i već uđete ozbiljnije u trening i sve što taj život prati, onda ćete već i sami znati koji vam je preparat neophodan, koji vam najviše prija. Takođe, maksimalno ćete ga iskoristiti, jer ste tada već iskusni vežbač sa jačim treninzima.

Kao što uvek naglašavamo, suplementacija je samo karika u čitavom lancu. Bez organizovane i izbalansirane ishrane prilagođene vašim ciljevima, ni suplementacija neće imati mnogo efekta. Zato najpre sredite ishranu, organizujte adekvatne treninge, obezbedite dovoljna sna, dovoljan unos tečnosti, a onda ako uvrstite i suplementaciju u svoj način života.


16. KAKO NAJBRŽE DA SMRŠAM?

Kod osoba koje žele da dođu do smanjenja masnih naslaga, popularne su tzv. brze dijete. Sa velikim restrikcijama i smanjenjem kalorija gotovo trenutno, naravno da dolazi do brzog gubitka kilograma - što je prvo rezultat izbacivanja suvišne tečnosti. Samim tim što brže izgubite kilograme, brže ćete ih i vratiti čime se postiže čuveni "jo-jo" efekat koji je potpuno nepoželjan.

Zato i nije preporuka ići na brze i rigorozne dijete i ne postoji dugoročno dobro brzo mršavljenje, jer se te masne naslage nisu stvorile preko noći pa ne možete ni očekivati da tako brzo i nestanu. Ono što je bitno jeste činjenica da u fazi mršavljenja (ali zdravog mršavljenja bez rigoroznih dijeta i kasnije variranja u težini) morate sklopiti sve kockice kako bi došli do željenih rezultata i manjeg broja kilograma koji se kasnije neće tako lako i vraćati. Uostalom ni zbog zdravlja nije preporuka u kratkom periodu skinuti previše kilograma. Još gore nakon toga ih i vratiti. Jer se to odražava na vaše zdravlje - najpre lučenje hormona. Za dostizanje ovog cilja je najbitnija sredena ishrana. Pod ovim se podrazumeva da se sprovede režim ishrane i da se tokom dana obezbedi 5-6 obroka. Više manjih, a češćih obroka. Sto će vašem organizmu svakako prijati zbog lakšeg varenja, a samim tim i boljeg iskorišćenja bez nagomilavanja viška hrane u masne naslage. Ovde se podrazumeva da imate 3 obroka, a ostalo da budu užine u vidu nekog voća, a u popodnevnom satima se ta užina može sastojati od šake orašastog voća poput oraha, badema, indijskog oraha, kiki-rikija i sl. Sto se obroka tiče, jasno je da se u fazi mršavljenja preporučuje visokoproteinska ishrana sa smanjenjem unosa ugljenih hidrata, a povećanjem unosa proteina. Naročito u popodnevnom i večernjim satima treba kontrolisati unos ugljenih hidrata, tj. izbaciti ih. Tokom dana, kada vam treba energija, opredelite se za kvalitetnije složene ugljene hidrate poput smeđeg pirinča, krompira, ovesnih pahuljica, mahunarki, integralnog peciva i sl. Složeni ugljeni hidrati se sporije i duže razlažu, pa duže i stvaraju osećaj sitosti, a, samim tim, daju i energiju telu za sve napore. Oni i nisu toliki "neprijatelji" vaše dobre linije i dijete. Prosti ugljeni hidrati su ti koji su problem i to su npr. svi šećeri (zbog čega često i čujete da su nepoželjni slatkiši, gazirana pića i slično u režimu ishrane za mršavljenje). Oni su jedino preporučljivi isključivo odmah nakon treninga, kada je potrebno brzo obezbediti dopunu glikogena, a

pomazu nam da lakše apsorbuujemo hranjive materije, a opet bez bojazni da će tada otići u mast. Tada se najpre ljudi opredeljuju za dekstrozu, koja je najprostiji šećer - tačnije u pitanju je glukoza i ona će najbrže stići u krvotok. Nakon sredene ishrane podjednako bitna stavka je trening. Tegovi nisu protivnici mršavljenja kao što mnogi misle. Baš naprotiv. Uz trening sa tegovima možete postići dobre rezultate, a i izgraditi mišićnu masu, a opet mišići su najbolji sagorevači potkožnih masti, što znači - više mišića (brže do) manje sala. Samo se bazirajte na radu sa većim brojem ponavljanja, nije nužno forsirati velike težine, bitno je da radite intenzivnije, sa manjim pauzama između serija. A ono što je najbitnije kod treninga u cilju mršavljenja je kardio trening, koji je u ovoj priči neizostavan. Njega možete sprovoditi nezavisno od treninga sa težinama. Mnogi se opredeljuju za jutarnji kardio, na prazan stomak, što svakako ima pozitivnih rezultata na sagorevanje masti, jer telu tada ne ostaje drugi izvor "goriva" sem potkožnih masti, ali se mora voditi računa da se nakon toga obavezno obezbedi dovoljan unos hranljivih materija, tj. proteina i amino kiselina (što kroz hranu, što kroz suplemente) kako bi se vaši mišići zaštitili od katabolizma, tj. razgradnje. Jer, opet, cilj nam je izgubiti masti, ali i sačuvati mišiće. Pored te varijante imate varijantu da kardio sprovedete i u sklopu treninga sa opterećenjem. U ovom slučaju je možda bolja opcija to uraditi nakon treninga sa opterećenjem, jer je telo već aktivno i zagrejano i brzo ćete dostići maksimum. Sada tek dolazi na red i suplementacija koju možete uvrstiti u cilju ubrzavanja i olakšavanja dolaska do željenog cilja - mršavljenja. Ovde se možete opredeliti za neku varijantu slabijeg, ali ni malo zanemarljivog, sagorevača, poput L-karnitina, pogotovo ako već imate dobar trening i sredenu ishranu. On je supstanca koja će vam pomoći da energiju koju imate na treningu trošite iz masti, na taj način sto će razložene masti dopremiti do mitohondrija mišića a mišići će ih iskoristiti u vidu energije. Naravno, tu su i složeniji termogeni sagorevači sa stimulansima, koji imaju i kompletnije dejstvo i daju više energije, volje, i uglavnom imaju i svojstvo diuretika. Sa novijim sagorevačima došle su i pojačane formule, ali je akcenat stavljen i na dodatnu brigu o zdravlju - uvršteni su antioksidansi poput ALA, CoQ10 i sl. Odlučite šta vam najviše odgovara, spojite sve kockice i krenite na vreme da postizete cilj.





17. DA LI JE BOLJE TRENIRATI MIŠIĆNU PARTIJU PO TRENINGU ILI SPA- JATI VIŠE MIŠIĆNIH PARTIJA?

Odabir treninga je individualna stvar i ono što odgovara jednom vežbaču ne mora da znači da će odgovarati i drugom. Takođe, sve zavisi i od željenih ciljeva, mada će se tu razlika praviti, uglavnom u broju ponavljanja i smanjenju ili povećanju pauza između serija, zavisno od onoga što želimo treningom da postignemo.

Za početak ako ste novi u svemu ovome, ipak morate preći varijantu kružnog treninga koji će trajati bar 2-4 nedelje kako biste se upoznali sa spravama i prevazišli početne upale kojih će svakako biti. Taj trening podrazumeva podelu na gornji i donji deo tela po treningu, u okviru kojeg radite po 1-2 vežbe za mišićnu partiju u 3-4 serije, srednjeg opterećenja dovoljnog za 12-15 ponavljanja da bi znali da procenite za kasnije koje će vam težine odgovarati. Nakon toga možete da krenete na odabir jedne od ponuđenih varijanti programa. Naime, obe varijante imaju svojih prednosti i mana, i opet dolazimo do toga da je to jako individualna stvar. Sto se tiče programa da se radi po jedna mišićna partija na treningu, to jeste dobra varijanta u smislu da će te na tom treningu posvetiti potpunu pažnju tom mišiću koji radite. Samim tim ni trening vam ne traje predugo (sto i nije ni inace preporuka koji god program da je u pitanju). Sa takvom vrstom treninga imate veću mogućnost da na jednom treningu taj mišić pogodite iz više uglova, zatim da veš kasnije krenete i na neke druge oblike treninga i na razna "dopumpavanja", super set serije, gigantske serije i slično. Opet ćete biti odmorni za to kada ćete pogadati samo jednu određenu mišićnu partiju i izvucićete svoj maksimum. Ovakav trening ima i svojih mana. Najpre u tom smislu što ćete morati u startu bar 5 puta nedeljno da odlazite na trening. Takođe imate i preveliku pauzu između treninga za jednu mišićnu partiju, ali daleko od toga da je ovaj način treninga loš. S druge strane imamo varijantu spajanja mišićnih partija na treningu, što je fina varijanta prvenstveno zbog nedostatka vremena i nemogućnosti čestog odlaska na trening. Osim toga opet imate veliki izbor mogućnosti da dobro odradite trening i pogodite mišić, u zavisnosti od toga koliko puta nedeljno imate mogućnost da trenirate tako i možete spajati mišićne partije. Npr. ako hoćete varijantu da u tri treninga predete celo telo onda možete podelu mišića napraviti tako sto ćete u 1. spojiti grudi, triceps i prednje i srednje rame, trbuh; u 2. noge kompletno; u 3. leđa, biceps, zadnje rame, trbuh. Ima još mnogo kombinacija i varijacija za uspešan trening - bitno je naći onu koja je za vas prava. Takođe je bitno da se trening za određeni mišić sastoji od osnovnih i izolacionih vežbi, da se lepo zagrejete pre početka trening i da odrađeni mišić nakon toga pravilno istegnute. Naravno, nezaobilazni faktori koji utiču na celokupni krajnji izgled vaše forme jeste ishrana i dovoljno sna, a na kraju i suplementacija. Sve ono što ne stignete i ne uspete ishranom da unesete, suplementi su zato tu. Oni suplementi koji se mogu koristiti ma koji cilj imali (bilo masa bilo da je to definicija) su svakako visokoproteinski preparati, glutamin, BCAA amino kiseline, vitamini, minerali. Trudite se da što više makronutrijenata unesete izbalansiranom visokoproteinskom ishranom, a sve što ne uspete, dopunite suplementacijom i olakšate sebi put do cilja.

18. KAKO SE ISPRAVNO HRANITI NA SAMOM POČETKU?

Ishrana je najbitniji faktor u celoj priči oko sportista i treninga i postizanja željenih ciljeva i forme. Opet dolazimo do toga da je sve to prilično individualno, što zbog samog organizma, što zbog željenih ciljeva, ali se sve svodi na dobru organizaciju unosa hranljivih materija i u kom odnosu ih treba unositi zavisno od željenog cilja. Naša ishrana se sastoji od proteina, ugljenih hidrata i masti. Protein je građivna materija mišića i bitan je za bolje funkcionisanje i rast mišića, pa je jako bitno posebno kod sportista da ishrana bude bogata proteinima. Sa uvođenjem treninga u naš život, što je uvođenje dodatnog napora, više proteina je prekopotrebno u fazi oporavka. Proteini životinjskog porekla su nešto bolje aminokiselinskog sastava i bioraspoloživosti za naš organizam, pa zato, uglavnom, i više koristimo tu hranu, a najbolji izvori su meso, riba, mleko, jaja, sirevi, morski plodovi. Nisu ni protini biljnog porekla zanemarljivi, posebno kod vegeterijanaca, i ljudi na postu, a ti izvori su: crveni pasulj, pšenica, orašasti plodovi, mahunarke. Takođe je bitna i podela kada je koji protein najbolje jesti u zavisnosti od brzine njihove apsorpcije. Samim tim je npr. protein iz sira kao izvora poželjno jesti u večernjem obroku, jer je sporije apsorpcije, a to nam odgovara, jer tokom noći nećemo imati nikakvu prehranu. Dok su proteini iz drugih izvora brži po apsorpciji, pa su pogodniji za drugo doba dana. Tu naročitu prednost ima protein surutke zbog svoje najbrže apsorpcije, što je posebno bitno odmah nakon treninga (mada se ovde najčešće pribegava korišćenju proteinskog šejka, jer je i praktičnije, a i za dovoljnu količinu proteina bi nam trebalo mnogo surutke koja bi donela i mnogo laktoze i svega ostalog). Što se ugljenih hidrata tiče, oni su nam bitni kao izvor energije (gorivo za trening i funkcionisanje). Imamo dve vrste ugljenih hidrata - složene (kompleksne) i proste ugljene hidrate. Složeni ugljeni

hidrati su nam od velike koristi i oni su ti koji nam daju najviše energije zato što su kompleksni i treba im duži period da se razlože. Samim tim nam duže daju osećaj sitosti i nemamo toliki rizik da će se oni pretvoriti u masti. Ovu vrstu ugljenih hidrata treba jesti u prvom delu dana, a i pre fizičke aktivnosti. Tu spadaju pirinač, krompir, integralna testa i slično... Dok su prosti šećeri ti koji mnogo brže dospevaju u krvotok i podignu nivo šećera. Samim tim imaju veću mogućnost i da nas goje, ali period kada je poželjno da se koriste jeste odmah nakon treninga kada su nam zaista i potrebni kako bi nas oporavili, a tako i pomogli ugradnju hranljivih materija. Merilo kvaliteta ugljenih hidrata jeste glikemijski indeks (GI), i on predstavlja brzinu kojom ta namirnica podiže nivo šećera u krvi nakon njenog konzumiranja. Tako da su prosti ugljeni hidrati ti koji brže podižu nivo šećera u krvi (veći GI) i samim tim daju i veće šanse za nagomilavanje masti. Dok je sa složenim ugljenim hidratima suprotna situacija. Što se masti u ishrani tiče znamo već da one nose najveći broj kalorija. Tako da 1 g masti ima 9 kcal dok 1 g proteina i ugljenih hidrata imaju po 4 kcal. Samim tim ih je potrebno redukovati u ishrani i smanjiti njihov unos na minimum. I taj unos masti koji ipak mora da postoji poželjno je da bude iz tzv "zdravih" izvora poput orašastog voća, hladno ceđenog maslinovog ulja ili bilo kog drugog koje sadrži nezasićene masne kiseline. Uz dobar jelovnik i organizovan trening koji će pogoditi celo telo i sadržati sve potrebne segmente (zagrevanje, istezanje, kardio i osnovni trening), dolazite lakše do svog cilja. Nakon organizacije ishrane i treninga, možete se konsultovati sa Pansport timom oko suplemenata koji bi vam najviše trebao, ili koji je najdeficitarniji u vašoj ishrani, pa da pomognete sebi i olakšate put do željenih sportskih rezultata.



19. KAKO DA SKINEM SALO SA STOMAKA?


Kao aktivnom sportisti kada pričamo o trbuhu (stomaku) i lepom izgledu trbuha, uvek svima prvo na pamet padnu vežbe poput trbusnjaka. Međutim, za skidanje masnih naslaga sa trbuha, to nije najbitnija stavka. U ovoj problematici je najbitnija sređena ishrana pa onda trening (naročito kardio trening), a onda i sve ostalo. Suplementi poput sagorevača, a i ostali, mogu sve ovo samo podržati, malo ubrzati i olakšati, ali nisu najbitniji faktor i bez ishrane i treninga neće značiti mnogo. Što se ishrane tiče kao i za sve ostalo u sportu treba se organizovati tako da ima povećan unos proteina, ali u ovom slučaju niži unos ugljenih hidrata i masti. Treba voditi računa da ne unosite previše kalorija (posebno onih loših i praznih), a da ih pritom ne sagorevate u dovoljnoj količini. Dovedite telo do kalorijskog deficita i samim tim ćete doći u fazu sagorevanja, a naravno doći će i do sagorevanja masnih naslaga sa stomaka.

Kada je trening u pitanju ovde se poseban akcenat baca na kardio trening. Možete se opredeliti za varijante zasebnog kardio treninga ili da kardio trening sprovedite u sklopu treninga sa tegovima. Tako da imate dve mogućnosti za sprovođenja tog kardija, a to su:

1. varijanta slabo intenzivnog kardija gde će vam biti potrebno 40-60 min u takvom ritmu, ili
2. varijanta kardio treninga visokog intenziteta u okviru kojeg za čak 15-ak min možete uraditi dobar kardio trening (ovakvi treninzi moraju sadržati promene ritma, intervale, koriste se varijante čuvenog HIIT treninga). Ovo je dobra varijanta jer za kraće vreme dobijete efekat koji bi vam ujednačenim tempom trajao znatno duže, tako da se uglavnom koristi u sklopu

treninga. Naravno da su i vežbe trbusnjaka bitne, kao i rad svih, mišićnih partija (jer se pri izvođenju velikog broja vežbi za druge mišićne partije znatno pogađaju i trbušni mišići). Ali trbusnjaci će samo dati lep oblik i izdržljivost stomaćnih mišića. Taj lep izgled trbuha će dobiti na značaju tek nakon skidanja masnih naslaga sa njih. Ipak, jak trbuh je i dobra podrška kičmenom stubu i uopšte držanju tela, ali to ne znači da morate raditi bezbroj ponavljanja trbusnjaka, nema potrebe za preterivanjem. Ključ je u tome da se svaka kontrakcija oseća da se trbusnjaci ne rade samo mehanički (što početnici često rade), i da se ta sprega mozak i mišić uvek ima u vidu. Kada trbusnjake uradite kako treba i po 10-15 ponavljanja u 3 vežbe po 3 serije vam mogu biti sasvim dovoljne. Pritom voditi računa da odabir vežbi bude takav da pogađa trbuh iz više različitih uglova. Nakon svega ovoga kao ispomoć se može ubaciti i suplementacija. Kada dođete do neke tačke gde jednostavno "zakočite" i sve manje rezultata postizete (jer će organizam "čuvati" masti što ih manje budete imali), onda možete uzeti neki od sagorevača da vam ubrzaju i olakšaju celokupni proces. Takođe su uvek dobrodošli i suplementi poput glutamina, BCAA i proteina kako biste lakše uspevali da oporavite mišiće, a i kako bi ih zaštitili od razgradnje. Ovo je jako bitno jer vežbači često, usled prevelike želje da smršaju, ugroze i mišiće, a, ipak, je cilj skinuti masne naslage, ali i zadržati mišiće. To će vam uz suplementaciju biti znatno lakše.





20. DA LI TEČNA SURUTKA MOŽE IMATI ISTI UČINAK KAO PROTEINSKI ŠEJK?

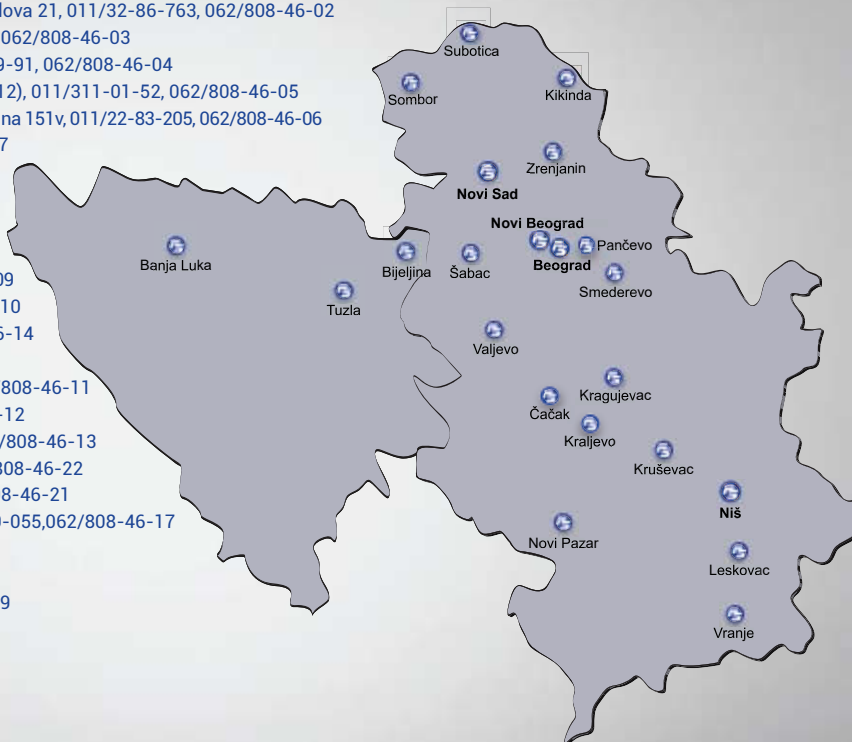
Ukratko, u svetu sporta taj učinak ne može biti isti, a evo i obrazloženja. Svi znamo da je tečna surutka proizvod koji ostaje nakon dobijanja sira iz mleka i daleko od toga da je ona loša, čak je po zdravlje jako korisna (naročito je dobra za regeneraciju jetre). Iz tih razloga je poželjno, ko je u mogućnosti, da konzumira čašu -dve dnevno u obliku tečne surutke. Ali ako razmislimo o konzumiranju tečne surutke u smislu izvora proteina, onda to i nije baš pametan izbor. Razlog je taj što tečna surutka sadrži svega 1-2% proteina (ostalo su voda, masti i ugljeni hidrati), što znači da biste morali popiti litre i litre tečne surutke da biste obezbedili dnevne potrebe proteina, što je ipak neizvodljivo, a i za vaš stomak nepoželjno. S druge strane, kada pričamo o čuvenom whey proteinu, koji i jeste protein izolovan iz surutke, mi govorimo o proizvodu koji sadrži od 70% proteina, pa na više. Tako da vam samo jedna merica obezbeđuje 20, pa i više grama čistih proteina, koji, pritom, ne sadrže ugljene hidrate ni masti ili ih sadrže u minimalnim količinama (1-2g). Time dobijamo ono što je za naše mišice najkvalitetnije i najbitnije bez nelagodnosti za stomak i na mnogo lakši, ukusniji način i bez unošenja nepoželjnih nutrijenata uz taj protein. Iz tog razloga su svi ti suplementi na bazi proteina skuplje varijante, ali i kvalitetnije, jer treba da imate u vidu da se za njihovo dobijanje prerađuju velike količine tečne surutke da bi se izolovalo samo ono najbitnije, tj. protein, a osim toga vodi se računa da ne dođe do denaturacije proteina pri tim procesima, tako da se sve izvodi na hladnim putevima (jer visoke temperature već ugrožavaju protein), koriste se sve savremeniji tehnološki procesi, ali u cilju što kvalitetnijeg i neoštećenog proteina. Ovo je ujedno i odgovor na pitanje zašto su čuveni whey proteini i proteinski šejkovi toliko skuplji od one dehidrirane surutke u prodavnici zdrave hrane, kada je to "isto"? Upravo iz gore navedenih razloga zaključujemo da nije isto, jer je dehidrirani praš surutke samo, takoreći, isušena surutka, a to se vršilo na povišenim temperaturama, što opet ugrožava protein. Osim toga, ona i dalje ima nedovoljan % proteina, svega 12-13%, a ostalo su masti i u najvećem procentu ugljeni hidrati (čak i 80%) od čega najviše laktoze koja je sve češće problem pri varenju.

Tako da surutku možete piti u malim količinama kao sredstvo za bolje zdravlje i stanje organizma, ali ne i kao podršku mišićima. Za mišice koristite bolje izvore proteina ili u nedostatku proteina iz hrane obradujte sebe i svoje mišice nekim ukusnim visokoproteinskim preparatom. Jasno je da je ovo samo jedna od stavki koju treba uklopiti u izbalansiranu ishranu, organizovanom treningu i dovoljno sna i oporavka.

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

BEOGRAD 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01
BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02
BEOGRAD 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030, 062/808-46-03
BEOGRAD 4 Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04
NOVI BEOGRAD 1 YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05
NOVI BEOGRAD 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v, 011/22-83-205, 062/808-46-06
ZEMUN Cara Dušana 64, 011/31-63-089, 062/808-46-07
ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12
(kod Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20
NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),
021/467-300, 062/808-46-08
NOVI SAD 2 Rumenacka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09
NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10
NIŠ 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14
NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15
KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/21-349, 062/808-46-11
KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12
KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13
LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22
NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21
SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055, 062/808-46-17
SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04
SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18
VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23
ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16



BANJA LUKA Vidovdanska bb, +387 51/217-505
BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021
TUZLA Đorđa Mihajlovića bb, lokal 9, +387 35/257-183

OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
KRALJEVO Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;
PANČEVO Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

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

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik **kurirske službe BEX**:
 0,35 - 2 kg - 150 din; 2-5 kg - 170 din; 5-10 kg - 270 din; 10-20 kg - 470 din; 20-30 kg - 570 din; 30-50 kg - 700 din;
 50 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - svaki naredni kilogram se naplaćuje 10 din,
 na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).
 Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 0,3% od vrednosti fakture.

Za sve narudžbine preko 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 PRISPEČU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJACEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAGANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE. PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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