

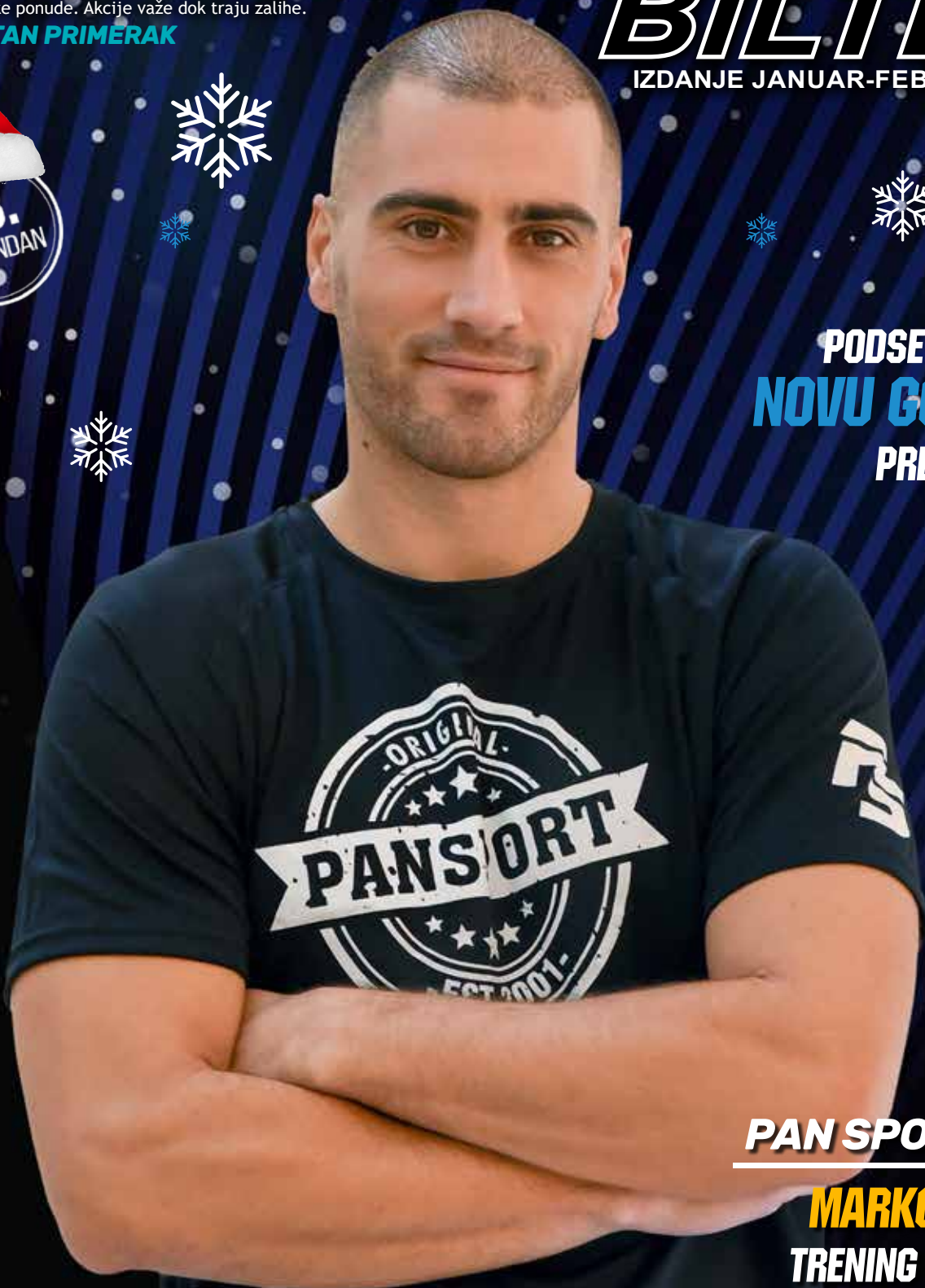
PANSORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE JANUAR-FEBRUAR 2020



**PODSETNICI ZA
NOVU GODINU
PRED NAMA**

PAN SPORTOVI

MARKO LUKIĆ
TRENING ZA RUKE

PAN INTERVJU
DUŠAN DOMOVIĆ BULUT

SA ULIČNOG TERENA NA OLIMPIJSKE IGRE

 **PANSORT**
www.pansport.eu

Bilten pišu...

VESTI IZ PANSPORTA

INVICTUS CHALLENGE

Sredinom oktobra prisustvovali smo trećem nastavku Invictus Challenge serijala. Izazov je bila trka dužine 7 km, u kojoj su takmičari morali da savladaju 22 različite prirodne i veštačke prepreke. Ovo je nastavak podrške Pansporta ovom uzbudljivom izazovu iz tri dela.

POLUMARATON "MEMORIJA PROF. DR FRANJA FRATRIĆ"

Prvog decembra u Petrovaradinu održan je treći polumaraton u organizaciji triatlon kluba Dynamic iz Novog Sada, jedini Polumaraton sa hendikep startom. Sa zadovoljstvom smo podržali organizatore i učesnike.

RECIKLAŽNI MARATON

I ove godine 8. decembra, u organizaciji atletske-rekreativnog kluba "Fruška gora" i Orijentaciono atletske kluba "Novi Sad", održan je "Reciklažni maraton" u Novom Sadu. Pansport je podržao održavanje ovog maratona koji je poslednji u godini, maraton za recikliranje energije i snage za narednu sezonu, namenjen svim trkačima kojima rezultat nije prioritet.

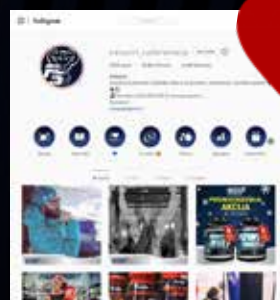


Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i na instagram profilu
[@pansport_suplementacija](https://www.instagram.com/pansport_suplementacija)
i učestvujte u nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

4-5 Izdvajamo iz ponude 6 PAN RECEPTI

Božićni čokoladni keksići sa brusnicom
Proteinski keksići sa cimetom

7 PAN SPORTOVI

Marko Lukić -
Trening za ruke

8 PANPOWER

9-11 Novo iz PANSPORT-a

Nutriverson TST complex
Sport Definition Pump Kick
Maxler Black Kick
Nutrex Lipo6 Black
Nutrex Caffeine 200
Nutrex Glutamine Drive

12-13 PAN intervju

Dušan Domović Bulut

14-18 Preporučeno iz PANSPORT-a

Amix B-Complex + Vitamin C&E
Amix WHEY PURE FUSION
SAN LAUNCH 4350 RELOADED
SAN 100 % PURE TITANIUM WHEY
Multipower linija
100 % Whey Protein
L-glutamine powder
Creatine Creapure®
Natrol CoQ-10 - "fontana mladosti"
Isostar - High Protein Bar
Isostar - Fast hydration
Biotech USA - Vegan Protein

21 Saveti lekara

Promena životnih navika

22 Motivacija

Podsetnici za novu godinu pred nama

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum

Zajedno rešavamo sve vaše nedoumice u vezi sa ishranom, suplementacijom, treningom. Takođe, pomoći ćemo vam da nađete najbolje rešenje za lečenje sportskih povreda. Uz naše savete i diskusijom sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.



Budite jaki i snažni uz stručne savete našeg snagatora Bobana Šaranovića.

Hranite se zdravo, trenirajte pametno i dođite do svoga cilja uz našeg dr Slavišu Stojića.

Muče vas povrede?

Uz pomoć i savet naše doktorke Aleksandre Branković sve je rešivo.

TIM PANSPORT FORUMA

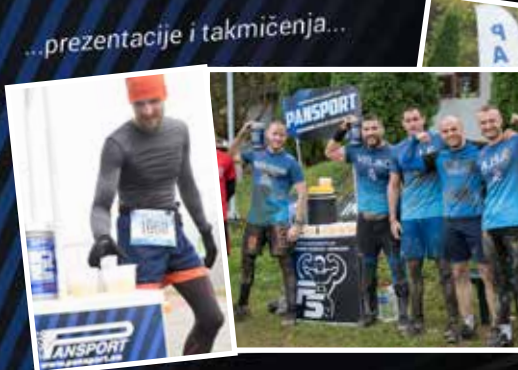
Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Dušan Miletić, Simo Boltić, Jelena Đukić, Stamen Radelović, Miki Mihajlović, Miša Nenković.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN

Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...



POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

Kontakt: prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112

...brendiranje vaše teretane.
I još mnogo toga!



...i još mnogo toga...

www.pansport.eu



3

SCITEC NUTRITION 100% PLANT PROTEIN

100% PROTEIN IZ GRAŠKA, BEZ ALERGENA

Zrno graška sadrži 22-23% proteina. Osim visokog sadržaja proteina, veoma je bitno napomenuti činjenicu da je u pitanju kompletan protein (sadrži svih 9 esencijalnih aminokiselina - koje naš organizam ne može sintetisati već ih je potrebno uneti putem hrane). Svarljivost proteina graška je visokih 98%. Sa ovakvim karakteristikama 100% biljni protein je veganska alternativa cenjenom whey-u te ne čudi da i sam dobavljač preporučuje rotaciju izvora proteina

Preporučena upotreba: Pomešati ¾ merice (30 g) praška sa 300 ml vode. Napitak se uzima jednom dnevno, najbolje posle treninga.



AKCIJA
2390 RSD
Stara cena: 2680 RSD
Ušteda: 290 RSD



BLADE SPORT L - CARNITINE 1000

KAPSULE L-KARNITINA ZA UBRZANO SAGOREVANJE MASNIH NASLAGA

BLADE L-Carnitine 1000 je pogodan za sve sportiste koji žele da smanje telesnu masnoću i poboljšaju svoje performanse. L-karnitin je multifunkcionalna amino kiselina. Ona vam pomaže da sagorite masti brže, mišićima daje energiju štiti ih i obnavlja tokom treninga. Takođe L-karnitin s'obzirom da utiče na smanjenje triglicerida i povećanje dobrog holesterola u krvi deluje i kardioprotektivno. L-karnitin L-tartrat može se uspešno kombinovati i uzimati sa svim suplementima za izgradnju mišića i suplementima za sagorevanje masti.



Trajno niska cena
1350 RSD

Preporučena upotreba: Konzumirati 3 kapsule dnevno, najbolje na prazan stomak. U danima treninga konzumirati 30-60 minuta pre treninga.

BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI IZOLAT
PROTEINA SURUTKE

Iso Whey Zero je napravljen od najčistijeg mikrofiltriranog izolata proteina surutke. Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine ga jedinstvenim proizvodom. Sadrži 21g proteina po porciji, ima visok sadržaj BCAA, EAA i L-Glutamina.

Preporučena upotreba: Jednu porciju (25 g) pomešati sa 200 ml vode ili obranog mleka.

Ukus: čokolada, jagoda i vanila.



Trajno niska cena
140 RSD



Trajno niska cena
1900 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

ALPHA LIPIC ACID 300 MG je jedan od najmoćnijih antioksidanata u našem telu, minimizira oštećenja nastala usled delovanja slobodnih radikala na ćelije.

MY FAVOURITE MULTIPLE® ENERGIZER sadrži 23 vitamina i minerala i predstavlja idealnu kombinaciju vitamina, minerala, antioksidanata i biljnih ekstrakata za poboljšanje i održanje dobrog opšteg zdravlja.

HIGH CAFFEINE 200 MG povećava snagu i energiju, ubrzava gubitak masti, poboljšava performanse, stimuliše centralni nervni sistem.

EASY C 500 MG za jači imunitet i vitalnost organizma. Formula obogaćena bioflavonoidima citrusa, moćnim antioksidansima koji pojačavaju dejstvo vitamina. 100% vegetarijanski proizvod.

GRENAD GLUTAMINE

100 % ČISTOG L-GLUTAMINA, DOPRINOSI RASTU MIŠIĆA, UČINKU I OPORAVKU

L-glutamin je najzastupljenija amino kiselina u našem telu. L-glutamin povećava snagu, smanjuje vreme oporavka između treninga, smanjuje mišićne upale, pomaže povećanje mišićne mase, pokreće i održava anaboličke procese i sprečava razgradnju mišićnih tkiva. Dopunjavanje ishrane sa L-glutamin pomaže sportistima da razviju svoju muskulaturu i obezbede adekvatne uslove za povećanje mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu porciju 5 g (ravna merica) dnevno sa 250 ml vode.



AKCIJA
1290 RSD
Stara cena: 2110 RSD
Ušteda: 820 RSD



SCITEC NUTRITION BCAA X

ZA IZGRADNJU I OČUVANJE MIŠIĆNE MASE

Osnovu Scitec-ovog preparata BCAA X, čine BCAA (branched chain amino acid) koje predstavljaju razgranate aminokiseline, u koje se ubrajaju L-valin, L-leucin i L-izoleucin. One se ubrajaju u red esencijalnih aminokiselina, što znači da ih je neophodno unositi putem hrane/suplemenata, jer ljudski organizam nije u mogućnosti da ih sam proizvede. U slučaju izlaganja organizma pojačanom fizičkom naporu ili pak pri njihovom nedovoljnom unosu putem ishrane, dolazi do razgradnje mišićne mase. BCAA X ima snažno anaboličko dejstvo, povećava sintezu proteina i utiče na prirodno povećanje produkcije hormona. Ujedno je i antikatabolik, jer prisutne aminokiseline L-lizin, L-leucin i L-valin sprečavaju razgradnju mišićne mase i obezbeđuju potrebnu energiju ćelijama.

Preporučena upotreba: Uzimati 1-3 doze dnevno, pre i posle treninga i u vreme katabolizma (npr. pre spavanja)



Trajno niska cena
2420 RSD

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

ZA VEĆU FLEKSIBILNOST I MOBILNOST

Glukozamin hondroitin sa MSM doprinosi ne samo mobilnosti, već i očuvanju zdravih zglobova. Glukozamin i hondroitin deluju sinergijski smanjujući ukočenost zglobova i povećavajući snagu i oporavak ligamenata i tetiva.

Koristeći ovaj proizvod, ukočenost zglobova vas neće sprečiti da radite više i jače, a njihov oporavak znači više snage na duge staze. Glukozamin hondroitin sa MSM je podrška za izgradnju čvrste osnove bez obzira na sport kojim se bavite.

Preporučena upotreba: Uzeti 3 puta 1 tabletu dnevno, uz obrok.



Trajno niska cena
2780 RSD

50 tableta



Trajno niska cena
1880 RSD

60 tableta



Trajno niska cena
1490 RSD

100 tableta



Trajno niska cena
1190 RSD

120 kapsula



Trajno niska cena
1990 RSD

240 kapsula



Trajno niska cena
3640 RSD

ALOE FLAME ALOE VERA LIFE

OSVEŽAVAJUĆE BEZALKOHOLNO NEGAZIRANO PIĆE SA DODATKOM ALOE VERE

Aloe vera je odavna poznata kao "eliksir dugovečnosti". Najčešće se preporučuje za jačanje imuniteta, za ublažavanje problema organa za varenje, za pročišćavanje organizma i izbacivanje toksina, za ublažavanje negativnih posledica primene pojedinih lekova, pozitivno utiče i na regulaciju nivoa šećera u krvi itd. AloaFlame Aloe Vera drink je osvežavajući bezalkoholni negazirani napitak koji u svom sastavu sadrži ne samo aloe vera gel (sok koji se dobija iz listova ove biljke) već i pulpu biljke što dodatno doprinosi kvalitetu proizvoda.

Način upotrebe: Promućkati pre otvaranja. Nakon otvaranja čuvati u frižideru.
Ukusi: Acai berry i Original.



Novo u ponudi
250 RSD

SCITEC NUTRITION AAKG

ZA BOLJU MIŠIĆNU PUMPU

Arginin alfa-ketoglutarat je transportni sistem koji pri ulasku u krvotok značajno povećava proizvodnju azot oksida što dovodi do: pojačanja i povećanja „mišićne pumpe“ nakon treninga, povećava izdržljivost i ubrzava oporavak, omogućava odrđivanje pojačanih treninga.

Preporučena upotreba: Jedna doza (4 kapsule) sat pre treninga ili ujutro na prazan stomak. Nakon nekoliko nedelja napraviti pauzu u trajanju od nekoliko nedelja.



Trajno niska cena
1650 RSD

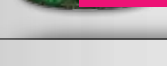
SCITEC NUTRITION JOINT X

ČUVA I POBOLJŠAVA FUNKCIJU ZGLOBOVA

Oni koji se bave sportom, pa makar i rekreativno, pre će postati svesni važnosti zglobova, njihove pokretljivosti i eventualne boli, ali svi bi i te kako trebali biti svesni velikog značaja dobrog funkcionisanja zglobova. Joint-X je kompleksna formula od čak 4 sastojka, namenjenih za održavanje dobre funkcije zglobova. Sadrži dobro poznati i popularni glukozamin, zatim hondroitin, metilsulfonilmetan, takođe poznat kao MSM i želatin.

Trajno niska cena
1190 RSD

Preporučena upotreba: 4 puta dnevno po 1 kapsula, uz obrok.



Trajno niska cena
1190 RSD

SCITEC NUTRITION TYROSINE

SAGOREVA MASTI I SPREČAVA NJIHOVO TALOŽENJE

Testovi vršeni u toku poslednjih godina dokazali su da fizičko opterećenje (trening) značajno smanjuje nivo neurotransmitera (prenosioci nervnih nadražaja) u mozgu. Ovi transmitteri su odgovorni za održavanje forme muskulature i koncentracije, za vedro raspoloženje i motivaciju. Preparat tirozina svoju vrednost demonstrira upravo na obnovi ovog nivoa, što direktno utiče na poboljšanje sposobnosti. Pored toga, on igra važnu ulogu u prilivu energije, prevenciji razgradnje mišićnog tkiva, pa i u procesu sagorevanja masti. Sve su ovo karakteristike koje ga izbacuju u prvi plan kada su sportisti u pitanju. Tirozin zaista stimuliše organizam, a pri tome nije doping! Efekti koje ima 2 do 3 g tirozina odgovaraju dejstvu 50 mg efedrina ali bez njegovog negativnog dejstva (nervoja, razdražljivost).

Preporučena upotreba: Uzimati 1-2 doze (2-4 kapsule) dnevno, 30-60 minuta pre treninga.



Trajno niska cena
1490 RSD

UNIVERSAL NUTRITION DAILY FORMULA

KOMPLEKS VITAMINA I MINERALA



Trajno niska cena
1290 RSD

Multivitaminke tablete sa svim potrebnim vitaminima, mineralima i oligoelementima u dnevnoj količini, sa dodatkom digestivnih enzima. Preporučuju se praktično svakome, jer većina nas ne unosi svakodnevnom ishranom dovoljne količine ovako raznovrsnih materija. Naročito ih preporučujemo onima koji se, zbog celodnevno posla, neredovno i jednolično hrane.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 tableta) dnevno, uz obrok.

MEGA GLUCOSAMINE /MEGA MSM

OLAKŠAVANJE BOLA I ZAŠTITA HRKAVICE

Glukozamin ulazi u sastav većine tkiva, ali je najznačajniji po tome što predstavlja komponentu vezivnog tkiva.

MSM ima brojne uloge u organizmu. Važan je za održavanje zdrave kože, neophodan je za stvaranje kolagena, jednog od glavnih elemenata hrskavice koja oblaže zglobove.

Preporučena upotreba Mega Glucosamine: Jedna kapsula dva puta dnevno, pre jela.

Preporučena upotreba Mega MSM: Tri puta dnevno po jedna kapsula, pre jela.



Trajno niska cena
1190 RSD

Trajno niska cena
790 RSD

SCITEC NUTRITION CALCIUM-MAGNESIUM

ZA JAKE KOSTI, BOLJU MIŠIĆNU KONTRAKCIJU



Trajno niska cena
1100 RSD

Scitec Nutrition Calcium-Magnesium predstavlja visoko kvalitetan suplement, koji u jednoj tableti sadrži 500 mg kalcijuma i 250 mg magnezijuma u helirajućoj formi, zahvaljujući čemu je obezbeđena optimalna apsorpcija. Tablete su dodatno obložene i zahvaljujući tome je olakšano njihovo gutanje. Kalcijum je glavni mineral koji je odgovoran za jake kosti, a pored toga ima značajnu ulogu u mišićnoj kontrakciji. Što se tiče magnezijuma, ovaj mineral ima uticaj na pravilnu mineralizaciju kostiju, a ima uticaj i na mišićnu kontrakciju i nervne impulse.

Preporučena upotreba: Popiti jednu tabletu dnevno, najbolje uz obrok.

SCITEC NUTRITION TAURINE

ESENCIJALNA AMINOKISELINA ZA MIŠIĆNU PUNOĆU

Taurin vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu. Za one koji žele povećati mišićnu masu i snagu je to super vest jer povećana hidratacija u mišićima povećava sintezu proteina, a ono što najpre osetite je fantasičan osećaj „napumpanosti“. Glavne uloge taurina bi bile: poboljšava metabolizam glukoze i aminokiselina, učestvuje u proteinskoj sintezi, sprečava kataboličke procese i ubrzava oporavak, neophodan je za rehidraciju ćelija, daje ćelijama veći volumen, učestvuje u metabolizmu masti, kontroliše nivo holesterola, pomaže apsorpciju liposolubilnih vitamina, podržava zdravlje kardiovaskularnog i imunološkog sistema

Preporučena upotreba: Uzeti po jednu kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i jednu između dva obroka. Danima kada ne trenirate, uzmite tri puta po jednu kapsulu između obroka.



Trajno niska cena
890 RSD

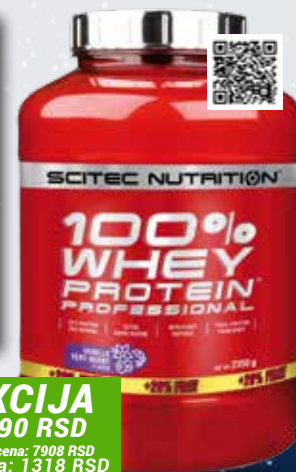
BOŽIĆNI ČOKOLADNI KEKSIĆI SA BRUSNICOM

Sastojci:

- 2 banane
- 75 g ovsenih pahuljica
- 75 g mlevenih badema
- 75 g Scitec Nutrition
- 100 % Whey proteina na bazi čokolade ili vanile
- 2-3 supene kašike čokoladnih mrvica
- 50 g brusnica (svežih ili zamrznutih)

Zagrijati rernu na 180 stepeni.

Izgnježite bananu i dodajte ovsene pahuljice, mlevene bademe i protein. Mešajte dok se potpuno ne sjedini. Dodajte čokoladne mrvice i brusnicu i izmešajte. Mokrim rukama oblikujte kuglice pa utisnite u kalupe. Pecite 15 minuta, zatim ih ostavite 15-20 minuta da se ohlade.



2,82 kg

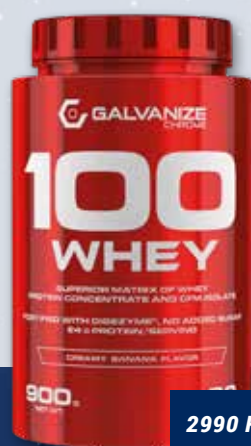
AKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7908 RSD
Ušteda: 1318 RSD

PROTEINSKI KEKSIĆI SA CIMETOM

Sastojci:

- 175 g kikiriki putera
- 2 kašičice meda
- 1/2 kašičice ekstrakta vanile
- malo soli
- 1 kašičica cimeta
- 2-3 kašike proteina sa ukusom vanile
- 75 g ovsenih pahuljica
- 40 g ekspandiranog pirinča ili sličnih pahuljica

Sjediniti kikiriki puter i med. Ugrejati u mikrotalasnoj 30 sekundi, nakon toga dobro izmešati. Zatim dodati protein, cimet, ekstrakt vanile i so i dobro umešati. Dodati pirinčane i ovsene pahuljice i mešati dok se sve dobro ne sjedini. Kašikom vaditi u oblik keksića i staviti u frižider da odstoje.



900 g

2990 RSD

Prijatno!

MARKO LUKIĆ TRENING ZA RUKE

Gotovo svaki muškarac bi želeo da ima jake i mišićave ruke. To je nešto što se prvo primeti kada je u pitanju osoba koja se bavi fitnessom ili sportom uopšteno. Dosta ljudi greše kada rade vežbe za ruke, misleći da što više vežbi rade brže će napredovati, a to nije istina. Samo obratite pažnju na to koliki je recimo biceps u odnosu na kvadriceps (butni mišić) i onda radite 6-7 vežbi za biceps, a za kvadriceps 2-3, i pitajte se što ne rastu ni jedna od tih partija. Probajte da im zamenite mesta, obećavam vam rezultate. Biceps je mali mišić i dovoljne su 3 do 4 vežbe. I za triceps isto važi. Ali dobra stvar je što se mišići na rukama oporavljaju brže od ostalih (naročito mišići podlaktice i list), tako da možete i 2 puta nedeljno da radite kompletne ruke za najbolje rezultate.

Ruke radim jednom u 5 dana, unakrsno biceps i triceps godinama već (serija za biceps pa serija za triceps pa pauza). Pre svakog treninga bilo šta da radim zagrejem ramena, posebno rotatore, pa tek onda biceps i triceps posebno zagrevam sa malim kilažama dok ne osetim da gori. Onda odmorim pa krenem.



Prva vežba koju radim za biceps je BICEPS CURLS SA DVORUČNIM TEGOM. U stojećem stavu ste, hvatate šipku nekih 4-5cm šire od širine ramena i fokus pri

hvalu je na maliću i domaliću. Ukupno radim 4 serije, s tim što u prvoj seriji radim sa lakšom kilažom 12 -15 ponavljanja, a ostale 3 serije radim sa većom kilažom 8-10 ponavljanja.

Prva vežba koju radim za triceps je TRICEPS EKSTENZIJA E-Z ŠIPKOM.

Uski hvat je u pitanju, trudite se da tokom celog pokreta držite skupljene laktove. Početni položaj je sa zaključanim laktovima iznad glave, a završni položaj je malo iznad čela. Radim 4 serije po 8-10 ponavljanja i trudim se da podignem što veću kilažu, a pritom da ne narušim tehniku izvođenja vežbe.

Druga vežba za biceps je BICEPS CURLS SA BUČICAMA.

U stojećem stavu ste, dok izvodite vežbu trudite se da se ne ljuljate. Stojite mirno i kontrolisano izvodite vežbu. Hvat je isti kao na prethodnoj vežbi, a fokus je na maliću i domaliću. Početni položaj je uz kuk, palčevima na spolja dok je završni pokret malo iznad 90 stepeni, tu napravite mini pauzu od pola sekunde i stegnite jako biceps. Radim 4 serije po 10-12 ponavljanja.



Druga vežba za triceps je TRICEPS EKSTENZIJA SAJLOM.

Ovde takođe kao u prethodnoj vežbi se trudim da držim usko laktove tokom izvođenja vežbe kako bih pogodio i gornju i donju glavu tricepsa. Početni položaj ruku mi je malo ispred tela, a završni malo iznad 90 stepeni. Dole kad spustite ruke stegnite triceps jako i zadržite se u tom položaju 1-2 sekunde. Kontrolisano vraćajte i

eksplozivno spuštajte. Radim 4 serije po 12-15 ponavljanja.

Treća vežba za biceps je JEDNORUČNA EKSTENZIJA SAJLOM.

Kad izvodite ovu vežbu trudite se da vam lakat stoji 90 stepeni u odnosu na telo. Ne dozvolite da vam padne fokus i lakat "šeta" gore -dole. Uzmite manju kilažu i šaku uvrnite ka spolja u završnom pokretu i tu jako stegnite biceps i zadržite 1-2 sekunde. Radite mirno i staloženo, ovde nije bitna velika kilaža već dobre i kvalitetne kontrakcije. Radim 4 do 5 serija po 12-15 ponavljanja.

Treća vežba za triceps je JEDNORUČNA TRICEPS EKSTENZIJA SAJLOM.

U ovoj, kao i u prethodnoj vežbi, pokret je isti, malo iznad 90 stepeni dižem ruku, a spuštam skroz do kraja, i zaključavam lakat na 1-2 sekunde uz jaku kontrakciju tricepsa. Sporo i kontrolisano vraćam, agresivno i eksplozivno spuštam. Šaku okrenem blago ka unutra. Radite sa malom kilažom da biste izvodili vežbu pravilno. Ove vežbe sa jednoručnim hvatom su odlične za završnice treninga jer nisu bitne velike kilaže i popravite asimetrični biceps ili triceps.



PRE SVAKOG TRENINGA ZAGREJEM RAMENA, POSEBNO ROTATORE, PA TEK ONDA BICEPS I TRICEPS.

Napomenuo bih da poslednju vežbu izvodim tako što uradim seriju za desni i levi biceps pa onda predem na triceps na isti način.

Trudim se da poslednju vežbu menjam svaki 3. trening po redu kako bih stalno šokirao mišić novim vežbama i forsirao ga na rast. Menjanje vežbi, kilaže i inteziteta treninga je ključno kako bi vaš mišić nastavio da raste jer se na istu vežbu sa istom kilažom brzo adaptira. Često se desi da ubacim na kraju treninga i takozvanu "burnout" seriju za biceps i triceps. To je jedna mega serija od nekih 30-ak ponavljanja (zapravo do otkaza). Odaberite vašu omiljenu vežbu za biceps ili triceps, stavite kilažu malo veću od one s kojom se zagrevate i odradite što više možete, do otkaza. Osetićete kako vam mišić gori, pređite granicu bola i onda znate da ste dali sve od sebe!



POWER LINIJA

podrška u teretani, na terenu i u životu

Kako bi smo postigli svoje ciljeve, kao što su izgradnja i oblikovanje mišićne mase, redukcija kilograma, zavidna kondicija, maksimalni sportski rezultati i naravno očuvanje i poboljšanje zdravstvenog stanja potrebno je voditi računa o pravilnoj tj. raznovrsnoj i izbalansiranoj ishrani. Na žalost savremeni način života doveo je do toga da hrana često nije dovoljna. Brz način života, stres, nedostatak vremena, zagađenje okoline itd. rezultiraju neophodnošću svakodnevnog "dodavanja" hranljivih sastojaka kroz suplementaciju. Koje nutrijente treba da nadomestimo suplementima zavisi od individualnih potreba a one opet zavise od fizičke aktivnosti, pola, starosne dobi, postavljenih ciljeva, zdravstvenog stanja organizma...

Potreba za suplementacijom još je izraženija kod bavljenja sportom bilo da je to rekreativno ili profesionalno. Intenzivna vježbanja nisu u skladu sa prirodnim fiziološkim uslovima jednog organizma. Trening je iscrpljujuć i samim tim dolazi do povećane potrošnje važnih nutrijenata kao i procesa koji narušavaju integritet ćelija, pa je suplementacija dodacima ishrane neophodna kako bi se održalo zdravlje pojedinca a samim tim i ostvario maksimalan rezultat.

PANPOWER linija suplemenata nastala je kao rezultat višegodišnjeg iskustva u oblasti sportske suplementacije a namenjena je sportistima i rekreativcima koji žele dodatnu podršku na putu ka postizanju svojih ciljeva.

Specijalno formulisani i proizvedeni od najkvalitetnijih sastojaka, dijetetski suplementi PANPOWER linije omogućuju postizanje vrhunskih rezultata uz očuvanje zdravlja svakog pojedinca.

Iz PANPOWER linije dijetetskih suplemenata izdajamo:

POWER BCAA+GLUTAMIN

Dolazi nam u dve varijante ukusa: narandže i crne ribizle, u pakovanju od 500 g. Proizvod na bazi amino-kiselina razgranatog lanca (BCAA) i L-glutamina uz dodatak vitamina B6 i inulina doprinosi izgradnji mišićne mase, brzom oporavku nakon velikih fizičkih napora, sprečavanju razgradnje mišića, pozitivno deluje na funkcionisanje nervnog i imunog sistema, dovodi do smanjenja umora i iscrpljenosti (vit.B6), a inulin kao prebiotko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne flore te tako pozitivno utiče na opšte stanje organizma.

POWER LIQUID L-CARNITIN 3000

L-karnitin tokom fizički zahtevnih sportskih aktivnosti povećava energetske nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrza apsorpciju u organizmu. U ponudi je sa ukusom višnje u pakovanju od 1000 ml.

POWER WHEY

Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i 2000 g i to sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a u ponudi je i varijanta bez arome i zaslađivača.

POWER WHEY ISOLATE

Visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke. Pakovanje od 3000 g obezbediće vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.



POWER PROTEIN

Mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina) omogućuje vašim mišićima kontinuiranu i stabilnu potporu tokom dužeg vremenskog perioda. U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lešnik i kolačići i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

POWER BCAA 2:1:1

Esencijalne amino-kiseline razgranatog lanca u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin, i to u idealnom odnosu 2:1:1. Pospešuju izgradnju mišićne mase, sprečavaju razgradnju mišića a mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće. Proizvod je dostupan u manjem (400 g) i većem (1000 g) pakovanju.

POWER LEUCINE

Proizvod iz naše linije rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu. Dostupan je u plastičnom pakovanju mase 300 g.

POWER GLUTAMINE

Uslovno esencijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase i ubrza oporavak nakon treninga. Dodatak glutamina suplementacijom je važan jer u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišiće u stanju anabolizma. Proizvod je dostupan u pakovanjima od 500 g i 1000 g.

POWER CREATINE

100 % kreatin monohidrat, neproteinaska amino-kiselina koja poboljšava sportske performanse, smanjuje stvaranje mlečne kiseline i doprinosi ubrzanom oporavku nakon treninga. Pakovanje od 1 kg obezbediće vam 200 porcija.



PANSPORT VODA

Prirodna izvorska negazirana voda



Voda je izvor života, hemijski vrlo jednostavno jedinjenje ali po funkcionalnosti i ulozi u celokupnom živom svetu jedno od najkompleksnijih i najvažnijih.

Voda je prenosilac hranljivih materija i kiseonika u sve ćelije organizma, ima ključnu ulogu u procesu varenja, izbacivanju otrova iz organizma, termoregulaciji, cirkulaciji, pamćenju i mnogim drugim biohemijskim procesima.

Za sve koji žele da žive zdravo, sportiste i osobe koje se bave intenzivnom fizičkom aktivnošću od presudnog je značaja unositi dovoljne količine čiste, kvalitetne vode.

PANSport VODA je negazirana, prirodna, izvorska voda sa dobro izbalansiranim sadržajem rastvorenih mineralnih materija, povoljnim odnosom kalcijuma i magnezijuma, niskim sadržajem natrijuma, odsustvom toksičkih mikroelemenata i povoljnom Ph vrednošću, koja blagotvorno utiče na čovekov organizam.

Dolazi iz netaknute prirode, sa izvorišta na obroncima Golije.

Može se konzumirati u neograničenim količinama.



Novo u ponudi
50 RSD



Trajno niska cena
4990 RSD

PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa preko 80% proteina



3 kg
Trajno niska cena
6190 RSD

1 kg
Trajno niska cena
4490 RSD

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD

Trajno niska cena
3590 RSD

800 g
Trajno niska cena
1890 RSD

500 g
Trajno niska cena
1990 RSD

400 g
Trajno niska cena
2360 RSD

300 g
Trajno niska cena
2120 RSD

500 g
Trajno niska cena
2270 RSD

1000 ml
Trajno niska cena
3890 RSD

2 kg
Trajno niska cena
1890 RSD



www.pansport.eu

www.pansport.eu



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

PROTEIN SHAKE

PROTEINSKI MLEČNI NAPITAK

50 g PROTEINA PO BOCI

U 3 SJAJNA UKUSA



AKCIJA
230 RSD
Stara cena: 320 RSD
Ušteda: 90 RSD

NOVO IZ PANSPORT-a

nutriversum TST COMPLEX

- ODRŽAVANJE VISOKOG NIVOA TESTOSTERONA PRIRODNI I BEZBEDNI PUTE
- VIŠE SNAGE, MIŠIČNE MASE I BRŽI OPORAVAK, KAO I POVEĆANJE LIBIDA

2190 RSD
Novo u ponudi



Želite više snage, izdržljivosti i mišićne mase? Onda trebate razmisliti o Nutriversum TST Complex-u. To je odličan suplement koji na prirodan i zdrav način utiče na povećanje testosterona. Više testosterona znači više snage, brži oporavak nakon treninga i lakše dobijanje mišićne mase. Zar to nije ono što svi želimo? Da, ali obično se vežbači zabrinu kada se pominje testosteron i suplementi koji utiču na povećanje istog jer uglavnom suplemente ovog tipa mešaju sa steroidima. Ne brinite ovde nije reč o steroidima ili bilo čemu sličnom, ovo je suplement na biljnoj bazi koji na potpuno zdrav i siguran način podiže nivo prirodnog testosterona.

Priznaćete da nas je Pansport u poslednje vreme iznenadio ogromnom ponudom raznih predtrenažnih suplemenata. I što se meni dopada to su uglavnom već gotove "opcije" koje ne zahtevaju nikakvu pripremu već jednostavno možete ući u radnju i uzeti svoju dozu u obliku "enegretskog" napitka. A cena, pa može se reći da je sasvim prihvatljiva.



140 RSD
Novo u ponudi

Sport Definition PUMP KICK

Prednost ovakvog oblika predtrenažnih suplemenata u tečnom stanju nije samo to što ne zahtevaju pripremu već zato što u tom obliku organizam može brže i lakše apsorbovati sve korisne sastojke ovih suplemenata. Danas konkretno pričamo o PumpKick, koji ima prilično dobar sastav, čak i bolji nego što sam očekivao. Tu su aminokiseline beta-alanina i taurin, AAKG (L-arginin i alfa-ketoglutarat, takođe i vitamin B-6 i B-12. A može se pohvaliti i ozbiljnom dozom kofeina i zbog toga trebate biti pažljivi prilikom doziranja. Jedno "pakovanje" ovog suplementa deluje kao jedna doza i ja bih ga tako koristio ali ako bolje pogledate sastav i vidite koliko kofeina ima shvaćete da tu ipak ima dve doze kao što i sam proizvođač navodi. I moj savet je da jedno pakovanje koristite kao dve doze, pogotovo ako ste osetljivi na kofein jer će 200mg kofeina biti sasvim dovoljno da odradite kvalitetan trening i imate više snage i energije za isti.

Još jedan u nizu kvalitetnih

- PRAKTIČNE VEĆ PRIPREMLJENE DOZE PREDTENAŽNOG SUPLEMENTA
- ZA VIŠE SNAGE, ENERGIJE I MENTALNOG FOKUSA I MANJI ZAMOR MIŠIĆA



Black KICK

PREDTENAŽNI SUPLEMENT NA BAZI KOFEINA I GUARANE, ZA PRILIV ENERGIJE TOKOM TRENINGA

predtrenažnih suplemenata, pretpostavljate na bazi kofeina? Da, ali ovog puta u kombinaciji sa guaranom što će omogućiti da nivo energije i fokusa ostane isti do samog kraja treninga. Takođe sadrži i bitne elektrolite kao što su kalijum, kalcijum, magnezijum i fosfor čija je nadoknada jako važna u toku napornih treninga. Takođe sadrži i ugljenje hidrate kao izvor energije i nešto vitamina. Sve u svemu jedan prilično zanimljiv i po sastavu dobar predtrenažni suplement koji treba probati.



990 RSD
AKCIJA
Stara cena: 1590 RSD
Ušteda: 600 RSD

Nutrex RESEARCH

LIPO6 BLACK

Ako ste u potrazi za ozbiljnim sagorevačem masti, kvalitetnom i moćnom formulom koja će vas brže dovesti do željenih rezultata, razmislite o Nutrex LIPO6. Ovaj sagorevač sadrži sve potrebne sastojke kako bi ubrzao vaš metabolizam i smanjio apetit, ali i sastojke koji će vam pružiti više snage i energije kako biste odradili kvalitetniji trening. To je veoma važno pogotovo ako ste ozbiljno pristupili skidanju kilograma i zbog „dijete“ imate manje snage na treningu i treba vam nešto što će vas pokrenuti i pomoći vam da ipak trening ostane na zavidnom nivou. Nemojte misliti da je ovo neka super formula koja će sama odraditi sav posao, ali ako ste dobro formulisali trening i imate dobar plan ishrane LIPO6 će sigurno pomoći i ubrzati proces gubljenja kilograma, tako da ako ste se odlučili za kupovinu sagorevača ovo je odličan izbor.



60 kaps.
AKCIJA
3690 RSD
Stara cena: 4490 RSD
Ušteda: 800 RSD

- ODLIČAN SAVEZNIK U SKIDANJU KILOGRAMA
- VIŠE ENERGIJE I VOLJE I NA ISCRPLJUJUĆIM TREINIZIMA I DIJETAMA

CAFFEINE 200

Mogli ste da primetite da je kofein sastavni deo mnogih kompleksnih suplemenata od No reaktora do sagorevača masti kao ključni element za podizanje motivacije, boljeg fokusa i više energije. Mada iskreno, ja kofein koristim kao zaseban suplement. Prilično je jeftin, a njegovi efekti se odmah osećaju i možete primetiti ogromnu razliku već na prvom treningu. Osim treninga kofein ponekad koristim i za učenje ili

- VIŠE ENERGIJE, MOTIVACIJE I MENTALNOG FOKUSA
- DRŽI VAS BUDNIM I SKONCENTRISANIM
- OBLIK KOFEINA U TEČNIM KAPSULAMA ZA MAXIMALNO BRZU APSORPCIJU I DELOVANJE



60 kaps.
Novo u ponudi
1190 RSD

na poslu kada mi opadne koncentracija. Ugavnom nema neke razlike među proizvođačima i radi se o tabletama koje sadrže 200 mg kofeina, međutim Nutrex Caffeine nudi nešto malo drugačije i meni veoma zanimljivo, a to je kofein u „tečnim kapsulama“ što obećava bržu apsorpciju i delovanje ovog suplementa već 15-ak minuta nakon njegovog korišćenja.

GLUTAMINE DRIVE

Glutamin, toliko popularan suplement i veoma važna aminokiselina da smo bezbroj puta pisali o njemu. Ali on to i zaslužuje, to je jednostavno suplement koji je potreban svima bez obzira da li je cilj skidanje kilograma ili da dobijete na mišićnoj masi. Oporavak mišića nakon treninga je ključna stvar, a upravo je to ključna uloga glutamina. Glutamin će vam pomoći da sačuvate što više mišićne mase i sprečiće razgradnju mišića nakon napornih treninga, ubrzaće oporavak, a vaši mišići će biti oporavljeni i spremni da i na narednom treningu daju svoj maksimum.



300 g
Novo u ponudi
1990 RSD

- ZA BRŽI OPORAVAK MIŠIĆA NAKON NAPORNIH TRENINGA
- OČUVANJE MIŠIĆA OD RAZGRADNJE



L-Carnitine Water

Prirodna mineralna voda obogaćena sa

2000 mg l-karnitina



160 RSD
Novo u ponudi

Dušan Domović Bulut NAJBOLJI 3X3 BASKET IGRAČ NA SVETU

SA ULIČNOG TERENA NA OLIMPIJSKE IGRE



Dušan Domović Bulut, u svetu basketu poznat i pod nadimkom Mr. Bullut Proof, igrač je basketu 3x3 koji se najduže nalazi na prvom mestu FIBA rang liste najboljih igrača, a ove godine je treći put proglašen za najspektakularnijeg igrača sveta. Sa svojim klubom Novi Sad je četiri puta osvojio FIBA Svetski turnir, a lider je i reprezentacije Srbije u basketu 3x3 sa kojom je takođe četiri puta osvojio FIBA Svetsko prvenstvo i dva puta FIBA Euro kup. Član je olimpijskog tima Srbije 2020. Pričali smo sa Dušanom o rastu popularnosti basketu 3x3, Olimpijskim igrama i reprezentaciji, kao i kako izgledaju pripreme i njegov individualni plan treniranja.

i reprezentaciju ostavim na cedilu. Uradio sam to jer mislim da je za Olimpijske igre ovo pravi momenat, dok se za BIG3 nadam da će biti još prilike.

Kako doživljavaš igru za reprezentaciju, i koliko se ona razlikuje u odnosu na takmičenja sa tvojim klubom?

Najveća razlika je što ne predstavljaš samo sebe i svoj klub nego celu zemlju i taj dres uvek ima mnogo veću težinu. Po mom mišljenju to je i prava ideologija sporta, da predstavljaš i boriš se za nešto što je veće od tebe i nije materijalno dobro. To je sistem vrednosti koji treba da se neguje.

Kako komentarišeš činjenicu da klubovi iz Srbije "caruju" FIBA listom?

Genetski smo predodređeni za ovaj sport, ponoviću nema deteta koje nije probalo ovaj sport, tako da postoji dobra baza igrača koja stalno raste. Mi imamo taj srpski inat, volimo da se takmičimo i međusobno i sa drugima. Imamo zaista dobru konkurenciju na domaćim takmičenjima, porednički mentalitet i mislim da se tu možda i najviše izdvajamo.

Pre basketu si se bavio košarkom, kako bi uporedio ova dva sporta, šta je bitno za jedan a šta za drugi?

Ja sam se time bavio uporedo, kada završim trening uvek sam više vremena provodio na uličnom terenu. Nekad nisam ni imao uslove za treniranje pet na pet, kad sam trenirao u mlađim selekcijama to je bilo dva tri puta nedeljno, a sve ostalo vreme sam provodio na uličnom basketu. Prvi turnir 3x3 sam osvojio 1996. godine. Uvek mi se više sviđao basket i to šta on predstavlja, mislim da je osnovna razlika, osim tehničkih pravila igre, u mentalnom stavu igrača, basket pruža mnogo veću



Opet si osvojio titulu najspektakularnijeg basketara, sa klubom si osvojio sve što se moglo osvojiti, koji su tvoji ciljevi za 2020. godinu?

2020. godina je na neki način završnica i poslednja stepenica našeg ciklusa, jer učestvujemo na Olimpijskim igrama u Tokiju i to je prioritet naše ekipe.

Basket 3x3 je skoro uvršten u olimpijske sportove, kako je izgledao put do tog priznanja?

Za to je najzaslužnija FIBA, oni su osmislili novu košarkašku disciplinu i napravili su sistem takmičenja koji je odgovarao olimpijskom programu. Uvrstili ga u porodicu olimpijskih sportova 2017. godine, a prvi put će se pojaviti na Olimpijskim igrama u Tokiju 2020.

Zbog Olimpijskih igara si odustao od BIG3 lige, koja je u basketu pandan NBA-u, i igranja sa svojim idolima, kako si jednom rekao. Koliko je to bila teška odluka i šta za tebe znači učestvovati na Olimpijskim igrama?

Učestvovanje na Olimpijskim igrama je sigurno san svakog sportiste. Iskreno, nisam se emotivno dobro osećao kada sam uradio to, ali uradio sam to zbog višeg cilja. Sebe smatram liderom svoje ekipe i ne samo ekipe nego i reprezentacije, tako da sam smatrao da u tom trenutku nije bilo prostora uradim nešto sebično, zarad ličnog ostvarenja i napretka, a da ekipu

slobodu i prostor za improvizaciju nego što je to moguće u košarci gde je kretanje više šematizovano u okviru određenog sistema.

Da li kondiciono moraš više biti spreman za košarku nego za basket ili je to predrasuda?

Mislim da kondiciono moraš više biti spreman za basket. Drugačiji je oblik samog takmičenja i treniranja, za svaki sport koji ima manje igrača na terenu mora biti bolja fizička spremnost, kod košarke imate pet igrača i možete da se sakrivajte, imate izmene, dok u tri na tri nema izmene i mnogo je dinamičniji i brži.



Postoje li treneri u basketu i koja je njihova uloga?

Taj sport ne bi trebao da ima trenera ali u poslednje vreme se pojavljuju treneri. Po mom mišljenju sama draž tog sporta je to što nema trenera i to što je četvoro ljudi prepušteno samo sebi na terenu. Postoje treneri koji se bave basketarskim elementima i fizičkom spremom, što je dozvoljeno van terena i u periodu priprema, ali ekipa ne bi smela da ima trenera na takmičenju.

Kako izgledaju tvoji individualni treninzi, kako održavaš kondiciju?

Za kondiciju sam neko vreme trenirao atletiku sa Feđom Kamasijem, dok sam sada kada sam u nekim, hajde da kažem, starijim košarkaškim godinama, počeo da obraćam pažnju na neke druge elemente fizičke kondicije. Trenutno sam na režimu individualnog treniranja u teretani gde moj kondicioni trener Ranko Dabović koristi miks elemenata približno cross fit-u, cilj je da što više elemenata obuhvatimo u jednom brzom i dinamičnom treningu. Što se tiče košarkaškog dela, imam trenera Duku Ignjatova sa kojim radim individualne treninge za poboljšanje tehnike i košarkaške veštine i posle se nalazim sa timom da igramo basket gde pravimo taktičke kombinacije. Dan u toku priprema se sastoji iz tri dela – kondicioni trening ujutru, tehničko-taktički u toku dana i uveče se igra basket.

Koja ti je omiljena vežba?

Omiljena vežba mi je igranje basketu. Zato sam se opredelio za ovaj sport, nikad mi nije dosadno da se nadmećem, svaki put je drugačije, a mislim da je i najbolji oblik treniranja kada vežbate nešto na način kako se i takmičite. Što se fizičke sprema tiče, u poslednje vreme mi balans vežbe jako prijaju, ima jedna vežba na maloj trambolini, skok pa sklek, a na trambolini moraš celo telo da ukrotiš pa to pojačava intenzitet vežbe.

Šta koristiš od suplementacije i koliko ti pomaže kao sportisti?

Suplementacija mi najviše pomaže u pripremnom periodu, kada su teški i obimni treninzi, a kada je takmičarski deo sezone pomaže nam da nadomestimo ono što nismo uspjeli da unesemo ishranom. Koristim protein, amino kiseline, krealkalin, kompleks vitamina, glutamin, to je neka osnovna baza, dok se na takmičenjima koriste dosta izotonični napici i kofein zbog podizanja koncentracije i snage, sve u legalnim dozama naravno.

Da li imaš omiljeni proizvod?

Proteinski puding. Volim za doručak da pojedem nešto slatko, na primer ubacim protein u smesu za palačinke.



Šta bi poručio mladim sportistima, na šta da se fokusiraju, kako da istraju i motivišu se dok još nisu došli rezultati?

Treba da naviknu sebe da rade u tišini i na to da ne moraju dobijati oduševljenje i odobravanje. Da budu strpljivi i da nikad ne odustanu. Ja nikad nisam voleo da mi neko daje savete, sve sam radio prema svom instinktu, najvažnije je da slušaju sebe a ne druge ljude, pa čak ni i ovaj savet :)

Pripremila: Ivana Petaković

SCITEC
NUTRITION



AKCIJA
3890 RSD
Stara cena: 5260 RSD
Ušteda: 1370 RSD

Za povećanje opšte
telesne težine i
mišićne mase sa 8 %
proteina

AMIX™ ADVANCED NUTRITION B-Complex + Vitamin C&E

Kao što sam naziv kaže u ovom proizvodu se nalaze osnovni vitamini za naš organizam. Prvi od njih je kompleks B vitamina.

Uloga i značaj najbitnijih od njih su:

- Vitamin B12 je bitan za funkcionisanje nervnog sistema, učestvuje u metabolizmu homocisteina i učestvuje u metabolizmu folne kiseline i ugljenih hidrata.
- Vitamini B1 i B2 imaju uticaj na proizvodnju energije i deluju na enzime koji utiču na nerve, mišiće i srce.
- Vitamin B3 učestvuje u proizvodnji energije u ćelijama i održava zdravlje nervnog sistema, kože i GIT-a.
- Vitamin B5 (pantotenska kiselina) učestvuje u sintezi i metabolizmu steroidnih hormona, Vitamina D i neurotransmitera.
- Vitamin B6 pomaže sintezu proteina i učestvuje u održavanju eritrocita, nervnog i imunog sistema.
- Vitamin C je jedan od najpoznatijih u narodu kao sredstvo za jačanje imuniteta i smatra se jednim od najboljih antioksidanata.

Zašto ga treba unositi dodatno preko suplementacije?

Oko 25 % vitamina C se gubi barenjem ili kuvanjem povrća na pari u toku samo nekoliko minuta. Isti gubitak nastaje i smržavanjem i odmrzavanjem voća i povrća, a njihovim kuvanjem u trajanju 10-20 minuta gubi se više od polovine ovog vitamina.

I na kraju Vitamin E, takođe zajedno sa vitaminom C se smatra jednim od najboljih antioksidanata. Štiti ćelije od oštećenja pod dejstvom slobodnih radikala. Nastajanjem slobodnih radikala dolazi do oštećenja ćelija i tkiva u organizmu, čime se pospešuje proces starenja i nastanak bolesti, kao što su kardiovaskularna i maligna oboljenja.

Vitamin E sprečava nastanak arterijskog plaka, suženje arterija i razvoj ateroskleroze. Takođe, sprečava oksidaciju masti i oštećenja krvnih sudova, ugradnju holesterola u arterijski plak, a na taj način sprečava i razvoj oboljenja srca i krvnih sudova.

Osim navedenih vitamina ovaj proizvod u svom sastavu sadrži i impresivnih 15mg cinka, minerala koji će vas štiti i jačati imunitet, a i pomoći u očuvanju hormona i normalnog funkcionisanja.



- JAČANJE IMUNITETA I ORGANIZMA
- PODRŠKA METABOLIZMU PROTEINA I GLIKOGENA
- ANTI-STRES FORMULA

WHEY PURE FUSION

Protein koji je dizajniran, kako za profesionalce tako i za rekreativce i praktično za svakoga ko želi da popravi kvalitet svojih mišića.



WheyPro FUSION sadrži 75 % čistog proteina dobijenog filtracijom na niskim temperaturama. Na taj način se dobija kvalitetan koncentrat i izolat surutke koji osiguravaju visoku biološku vrednost proteina koji sadrži sve esencijalne aminokiseline potrebne našem organizmu za razne procese, a jedan od njih je i mišićni rast. Ovakav protein se lako vari i brzo dospeva u krvotok, čime je omogućena adekvatna nadoknada proteina u momentu kada je to najpotrebnije. Jedan od primera je period posle treninga sa tegovima gde je jako bitno nahraniti mišiće da bi se brže oporavili i počeli da rastu. Posebno olakšanje pri varenju mu daje i dodatak multi-enzimskog kompleksa koji ovaj proizvod poseduje.

Pored kvalitetnog sastava, ovaj protein ima izvanredne ukuse, i ne sadrži aspartan.

Ovo su dobri razlozi da podržite brz rast i regeneraciju vaših mišića, uživajući u punom i kremastom ukusu Amix WheyPro FUSION proteina.



**SAVEZNIK U IZGRADNJI ČISTE MIŠIĆNE MASE.
KOMBINACIJA KONCENTRATA I IZOLATA
PROTEINA SURUTKE.**

LAUNCH 4350 RELOADED Za više snage, izdržljivosti i mentalnog fokusa

SAN Launch 4350 je pre-workout formula specijalno dizajnirana da poboljša performanse i izdržljivost. Nakon upotrebe ovog NO reaktora, vaše treninge podići ćete na jedan sasvim drugi nivo. Launch 4350 je ultra jak koncentrat, neverovatna pre-workout formula koja u sebi sadrži 4350 mg stimulativnih sastojaka dizajniranih da pruže bolje i jače treninge i poboljšaju performanse. Efekti koje daje su povećana izdržljivost, smanjen osećaj zamora, velika želja za treningom, povećanje transporta kiseonika kroz krv čime je i veći dotok kiseonika u mišiće te se oni manje umaraju pri fizičkom naporu.

Ova formula je preduslov za intenzivnije treniranje pod većim opterećenjem, što neizbežno dovodi i do značajnog porasta mišićne mase. U

**MOĆNA PRE-WORKOUT FORMULA KOJA
DAJE ODLIČNU MIŠIĆNU PUMPU I VOLJU ZA
TRENINGOM**

jednoj dozi ovog sjajnog NO reaktora nalazi se mnogo supstanci koje povećavaju koncentraciju i mentalni fokus, snagu i izdržljivost, transport kiseonika, smanjuju razgradnju mišića. Tamo gde je falilo ponavljanje ili dva uz upotrebu LAUNCH 4350 NO reaktora, to više neće predstavljati problem. Neverovatna mišićna pumpa i vaskularnost na treningu je nešto što će Vas pratiti svaki put po uzimanju ovog proizvoda. Sadrži 250 mg kofeina po jednoj dozi.



100% PURE TITANIUM WHEY

Whey protein nije samo gorivo za mišiće, on se koristi i kao dodatak ishrani.

Protein surutke ili whey se (kako i ime kaže) dobija iz surutke prilikom proizvodnje sira. Surutka se prečišćuje i prerađuje u kompleksnom procesu u praškasti oblik. Koncentrisanje proteina surutke može da se uradi na dva nivoa čistoće. Koncentrisanje se vrši membranskom filtracijom, što su pore membrane sitnije to se veći udo materija zadržava.

U svetu suplemenata, protein surutke je sigurno najpoznatiji suplement kada je u pitanju izgradnja mišića.

Od kompanije SAN Nutrition nam dolazi 100 % PURE TITANIUM WHEY sa 23 g brzoapsorbirajućeg proteina po dozi.

Sa svega 3,3 g ugljenih hidrata i samo 1,6 g masti po porciji, Titanium Whey poslužiće vam kao sjajna podrška u oporavku i izgradnji mišićne mase. Njegova odlična apsorpcija je samo razlog više da se ovaj proizvod nađe u Vašoj svakodnevnoj upotrebi. Možete ga koristiti na više načina. Sposobnost vašeg tela da dopuni rezerve glikogena i oporavi mišiće povećava se nakon vežbanja i traje otprilike do 45 minuta nakon treninga. Ovaj popularan dodatak ishrani zbog svoje brze apsorpcije najviše je poznat kao najbolji način za izgradnju mišićne mase i obnove mišića upravo nakon odrađene fizičke aktivnosti. Možete ga takođe koristiti i kao zamena za obrok ili kao dopunu nekom od obroka, zavisno od vaših željenih ciljeva. Način upotrebe: Jednu mericu praška sa 250 ml vode, zavisno od željenog ukusa i teksture, ubacite u vaš šejker i promućkajte.



- BRZOAPSORBUJUĆI PROTEIN SURUTKE
- ZA OČUVANJE I IZGRADNJU ČISTE MIŠIĆNE MASE
- PROTEIN DOBRE RASTVORLJIVOSTI I JAKO DOBRIH UKUSA



ServiVita

- za sve koji teže zdravoj ishrani

- za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu

- za osobe sa problemima dijabetesa



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

MULTIPOWER LINIJA

100% WHEY PROTEIN

Da bi postigli maksimalne rezultate na treningu, suplementacija je odličan saradnik na tom planu. Proteini iz surutke, takozvani Whey proteini, su jedan od najpoznatijih i najprimenljivijih. Multipower Whey protein je suplement visoke koncentracije proteina dopunjen esencijalnim aminokiselinama. Ovaj protein se sastoji od tri vrste proteina, izolata, koncentrata i hidrolizata. Izolat je primarni izvor



AKCIJA
5990 RSD
Stara cena: 6240 RSD
Ušteda: 250 RSD

- **KOMBINACIJA KONCENTRATA, IZOLATA I HIDROLIZATA SURUTKE**
- **24 g PROTEINA PO PORCIJI UZ 5,7 g BITNIH BCAA AMINOKISELINA I ČAK 3,8 g GLUTAMINA**

proteina i svako serviranje je 24 grama čistog proteina, 5,7 gr BCAA i 3,8 gr L-glutamina. Takođe dodaci

ugljenih hidrata i vitamina B6 utiču da se osećate snažnije i zdravije.

Ako redovno konzumiramo ovaj proizvod, Multipower 100 % Whey, obezbeđujemo brz oporavak, redukovano grčenje mišića i povećanje mišićne mase. Za sve ljude koji ne konzumiraju meso, ovaj napitak je veoma pogodan i ne sadrži gluten. Verovali ili ne mnogima je mrsko stalno žvakanje i konzumiranje čvrste hrane, a potrebe za proteinima su znatne. Zato proizvodi poput ovog dobro dođu u vidu tečnog proteinskog oblika, koji će nahraniti vaše mišiće. Može se konzumirati odmah nakon treninga ili između obroka bilo kada u toku dana. Naravno i broj obroka koji ćete koristiti preko ovog šejka zavisi od vašeg dnevnog proteinskog unosa putem hrane, a naravno i od vaših ciljeva. Svakako govorimo o odličnom suplementu za poboljšanje vaših fizičkih performansi.

Osim prednosti koje pruža očuvanju i izgradnji čiste mišićne mase, ovaj proizvod će vam omogućiti i potpuno uživanje pri njegovom konzumiranju zbog svojih fenomenalnih ukusa i konzistencije samog šejka.

L-GLUTAMINE POWDER

Multipower nam donosi još jedan koristan suplement, a to je Multipower L-Glutamine. L-glutamin je veoma bitna aminokiselina koja igra jednu od ključnih

- **ODLIČAN ANABOLNI I ANTIKATABOLNI EFEKAT**
- **PODRŠKA KAKO MIŠIĆNOM TAKO I IMUNOLOŠKOM SISTEMU**

uloga u našem telu. L-Glutamin je najzastupljenija aminokiselina u svakom mišiću tela i predstavlja jedan od najvažnijih blokova u izgradnji proteina. Poznata činjenica je da glutamin bitan za pravilne funkcije probavnog, mišićnog i imunološkog sistema. U momentima kada je potrebno, organizam je u stanju da glutamin pretvori u šećer i tako dobije potrebnu energiju. Kada je u pitanju mišićni rast, Multipower

L-Glutamine je ključan u procesu hipertrofije. Takođe, pogodan je za vegetarijance, ne sadrži gluten i aspartam. Konzumacija ovog odličnog proizvoda je veoma laka. Multipower L-Glutamine uzimamo po 5 grama tako što ga rastvorimo u čaši vode ili ga kombinujemo sa proteinom u šejkeru.

CREATINE Creapure®

Kada je u pitanju energija i oblikovanje mišića, treba znati da oblik energije u našem organizmu dolazi u obliku ATP-a. Bez ATP-a organizam ne poseduje snagu i energiju, što ne omogućava normalno funkcionisanje mišića. Multipower Creatine je suplement koji učestvuje u obnovi i stvaranju ATP-a, i na taj način povećava energiju i snagu mišićne mase. Kreatin vezuje vodu u mišićima i tako im daje povećan i čvrst oblik.

Multipower Creatine sadrži 100 % čisti i lako topivi Creapure® kreatin, koji je sinonim za kreatin najviše čistoće i kvaliteta. Direktno učestvuje i podržava proizvodnju energije za vreme intenzivnog treninga i oporavak između vežbi. Multipower Creatine je namenjen treninzima pojačanog, ali i

- **VIŠE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI**
- **VOLUMIZACIJA MIŠIĆNIH ČELIJA I OBNOVA ATP-A**



kraćeg, inteziteta i fazama povećanja mišićne mase. Za osobe koje se bave boričkim veštinama, poput MMA ili Brazilske jiu jitsa, gde depoi energije moraju biti na najvišem nivou, ovakav dodatak treningu je veoma koristan.

Ako počinjete sa konzumacijom Multipower Creatina, treba znati da se prve nedelje uzima po 20 grama ovog proizvoda, bez obzira na telesnu masu, i da se ta doza ne sme prekoračiti. Posle prve nedelje se koristi 3 grama na dnevnoj bazi, tokom sledećih 3 do 5 nedelja. Nakon 4 do 6 nedelja potrebno je napraviti pauzu od nekoliko nedelja.

Kombinacija treninga i korisne suplementacije je od ključnog značaja za opšti napredak. Zato se prepustite i napravite kontinuitet u dobro organizovanju kombinaciji koja vodi ka uspehu i željenim rezultatima.



AKCIJA
2150 RSD
Stara cena: 2650 RSD
Ušteda: 500 RSD

NATROL® CoQ-10 "fontana mladosti"

U poslednje vreme se mnogi, kako zdravi, tako i bolesni žale na stalan osećaj umora i bezvoljnost. Stalno su prisutne i prehlade i drugi poremećaji zdravlja. Jedan od značajnih uzroka ovih tegoba jeste i nedostatak koenzima Q-10.

Malo je onih koji nisu čuli za koenzim Q-10, ali isto tako je mali broj onih koji istinski znaju i razumeju šta koenzim Q-10 suštinski znači. Ovaj suplement i nije baš često pominjan, ni preporučivan u sportu niti se na bilo koji način može dovesti u vezu sa njim. Ali to je samo reakcija "na prvu loptu".

Naš organizam stvara koenzim Q-10, ali se njegova sinteza polako smanjuje nakon 25. godine života da bi do 60 iznosila tričavih 40- % prirodne produkcije. Najviše ga ima upravo u srcu, jetri i pankreasu, a to su upravo organi koje najviše forsiramo. Mada se on nalazi u svakoj ćeliji i njegova je funkcija da pomogne pretvaranje hrane u energiju. Pored toga može da deluje kao antioksidans koji štiti ćelijske membrane od oštećenja izazvanog slobodnim radikalima, a sprečava i oksidativno oštećenje proteina i DNK.

Pored starenja, stresovi, neodgovarajuća ishrana, pušenje, alkohol i mnogi lekovi (statini, antidiabetici, beta blokatori za regulisanje srčane radnje i krvnog pritiska, antidepresivi, citostatici i mnogi drugi) smanjuju stvaranje CoQ-10 u našim ćelijama, a povećavaju njegovu potrošnju.

Kako je neki preporučeni unos od 30 do 90 mg dnevno, prva pomisao nam je da bi ga najbolje bilo uneti putem hrane. Međutim, to bi značilo da popijemo oko 100 ml maslinovog ulja i pojedemo oko 400 g srca neke životinje i onda dodamo još nekih 400 g ribe poput skuše, što je definitivno prizor koji ne bih volela ni da vidim, a kamoli takav plan da realizujem. Stoga je ključ njegovog unošenja u dovoljnoj količini upravo putem Natrol-ovog koenzima.

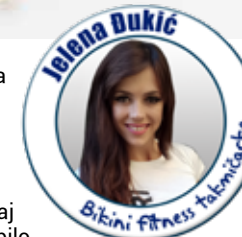


- **VITALNOST I BOLJE STANJE ORGANIZMA**
- **VIŠE ENERGIJE I ELANA**

i povećanju snage koja se koristi npr. kod treninga sa opterećenjima, a što opet ima značaja za uvećanje mišićne mase. Bez koenzima Q-10 naše ćelije ne mogu da proizvode energiju u formi ATP-a, prepotrebne za kvalitetan trening, a srce ne radi pravilno. Bez Q-10 i bore nam dolaze brže nego što bi trebalo jer koža ne dobija hranu, a opada nam i koncentracija.

Natrol CoQ-10 pomaže u regeneraciji drugih antioksidanasa kao što su Vitamin E, vitamin C, takođe je odličan u kombinaciji sa antioksidansom acetyl-L-karnitinom koji potencira međusobno delovanje. Njihovim kombinovanjem postiže se maksimalna iskoristljivost i njihova efikasnost u brojnim biohemijskim procesima u kojima zajedno učestvuju, pre svega u stvaranju energije i podizanju njenog nivoa u organizmu.

Obzirom da je koenzim Q-10 jedan od najvažnijih otkrića u nauci o ishrani, po mom mišljenju, to je i više nego dovoljan razloga da se uvrsti u Vašu suplementaciju.



AKCIJA
1840 RSD
Stara cena: 2180 RSD
Ušteda: 340 RSD

AKCIJA
1490 RSD
Stara cena: 2790 RSD
Ušteda: 1300 RSD

23 g PROTEINA

L-CARNITINE 1500 mg

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



isostar® - HIGH PROTEIN BAR

Proteinska čokoladica sa odličnim odnosom proteina i ugljenih hidrata koju možete da konzumirate pre, u toku i posle fizičkih aktivnosti i kao užinu između obroka. Kao sportista koji je ove godine počeo da trči pored Spartan race trka i ultra maratone koji su ekstremno teški jer zahtevaju veliku fizičku izdržljivost jer traju višesatno i iz tog razloga potrebno mi je da u toku trke unesem dovoljnu količinu proteina i ugljenih hidrata, koliko je to moguće. Moj izbor pada na Isostar protein bar kao savršeno rešenje za moje najteže izazove. Koristim je kako na treninzima trčanja po Fruškoj gori tako i na treninzima u teretani jer zbog

IZBALANSIRANA VARIJANTA PROTEINA I UGLJENIH HIDRATA ZA PRE, TOKOM I NAKON TRENINGA

savršene formule ova čokoladica diže moj trening na viši nivo pa samim tim mogu da treniram duže i napornije. Pored savršene formule ova čokoladica ima i savršen ukus. Probajte je i biće sastavni deo vaših treninga.



isostar® - FAST HYDRATION

Isostar hidratation drink je jedan od mojih omiljenih proizvoda koji se mogu naći u širokoj paleti ostalih proizvoda Pansport kompanije. Proizvod koji ne samo da mi pomaže u toku napornih višerasovnih treninga nego i za vreme teških takmičenja. Isostar je jednostavno rečeno proizvod koji svi treba da koriste pogotovo sportisti u sportovima izdržljivosti gde i ja pripadam.

- **POTPUNA REHIDRATACIJA I OPORAVAK NAKON ISCRPNIH TRENINGA**
- **NADOKNADA ELEKTROLITA I OBNOVA GLIKOGENIH DEPOA**

istih kako bi naše telo normalno funkcionisalo i kako ne bi došlo do dehidriranosti koja nepovoljno utiče na naše sportske performanse.

Isostar hydration drink sadrži odličnu kombinaciju ugljenih hidrata koji popunjavaju potrošen glikogen iz vaših mišića, minerale koji se gube kroz znoj i održava vaše telo hidriranim. Ovo je proizvod koji ja lično koristim na svakom treningu baš zbog svoje idealne formule jer sama voda ne može da mi nadoknadi izgubljene hidrate i minerale, pa samim tim postao je neizostavan suplement u mom treningu. Idealan je u kombinaciji sa drugim suplementima iz kolekcije Pansport-a pa ga ja mešam sa Scitec Nutrition Bcaa i glutaminom jer moji treninzi kada trčim po obroncima Fruške gore traju po 3-4 sata bez pauze. Po meni idealna kombinacija za energiju i hidriranost sa jedne strane i brzi oporavak i sprečavanje katabolizma sa druge. Isostar Hydration drink diže vaše performanse na mnogo viši nivo čime čini vaše telo izdržljivije i spremnije za teške treninge. Kao što sam već rekao suplement koji koriste mnogi vrhunski sportisti u sportovima izdržljivosti, jer sa idealnim odnosom svih elemenata koji se nalaze u ovom čarobnom napitku, pomaže u rešavanju mnogih teških zadataka i ciljeva u njihovom trenažnom procesu.

AKCIJA 100 RSD
Stara cena: 140 RSD
Ušteda: 40 RSD

AKCIJA 150 RSD
Stara cena: 190 RSD
Ušteda: 40 RSD



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

BioTechUSA™

VEGAN PROTEIN

- Veganski proteinski kompleks (pirinač i grašak) sa dodatkom funkcionalnih aminokiselina
- Bez šećera i laktoze
- Bez glutena
- Bez konzervansa
- Bez aspartana
- Sa tri vrste "super namirnica"

Biti vegan i sportista u isto vreme? Moguće je!

Da li želite da imate atletski građeno telo, a da pri tom održavate vegansku ishranu? Potrebno je više pažnje, ali je moguće. Mnogi se plaše da će, ako ne jedu hranu životinjskog porekla, sav njihov trud biti uzaludan i da neće moći da se bave bodibildinom. Ima mnogo poznatih i uspešnih sportista koji služe kao primer da to nije tačno. Možete biti vegan i imati mišićavo telo iako ste promenili način ishrane. Ključ je kvalitetna proteinska suplementacija.

Osnova su pirinač i grašak

Za razliku od proteina životinjskog porekla, proteini dobijeni iz biljaka nisu kompletni, što znači da ne sadrže sve esencijalne aminokiseline koje su vašem telu potrebne. Međutim, upotrebom proteinskog kompleksa u kome se nalaze različiti biljni izvori proteina, dobijate kompletan protein. U Vegan proteinu je ovo postignuto kombinovanjem dva komplementarna izvora proteina. Pirinčani protein koji sadrži malo lizina, ali je bogat amino kiselinama koje sadrže sumpor (kao što su cistein i metionin), i protein graška koji sadrži manje aminokiselina sa sumporom, ali je bogat lizinom. Na ovu odličnu osnovu dodati su fantastični dodaci.

+ 3 vrste "super namirnica"

1. Kinoa brašno – U vreme drevnih Inka ova namirnica, koja danas vrši reforme u kuhinjama, je smatrana majkom svih žitarica, dok je ona samo "pseudo-žitarica". Ima niži sadržaj ugljenih hidrata od redovnih žitarica, ali i veći sadržaj proteina (za 16%). Takođe, odličan je izvor minerala jer sadrži kalijum, kalcijum, magnezijum i gvožđe.
2. Akai bobice u prahu – Akai bobica, koja je autohtona u amazonskim kišnim šumama, ima izvanrednu "ORAC" vrednost (eng. International Standard for Oxygen Radical Absorbance Capacity – Internacionalni standard za kapacitet radikalne apsorpcije kiseonika).
3. Godži bobice u prahu – U Kini se koriste kao afrodizijak već hiljadama godina. Ovo tanko, svetlo crveno voće, koje ima ukus sličan kao mešavina trešnje i kupine, sadrži 8 esencijalnih aminokiselina i bogato je vitaminom C.

Preporučujemo

- Ako ste vegan ili vegeterijanac. Vegan protein može u velikoj meri poboljšati vaš unos proteina, posebno ako se bavite sportom. Njegov proteinski sastav koji je baziran na biljkama, potpomaže rast mišića i održanje mišićne mase.
- Ako tražite protein na biljnoj bazi koji je alternativa proteinu na mlečnoj bazi.
- Ako ste osetljivi na laktozu.
- Ako imate celijakiju
- Ako volite reforme u kuhinji. Može se koristiti kao odličan zgušnjivač za supe i čorbe.

Kao i svi proizvodi proizvođača BioTechUSA i Vegan protein je napravljen od sigurnih i pažljivo odabranih sastojaka.



1 PORCIJA SARŽI:

- 106 kcal
- 19 g proteina
- amino kiseline:
 - 1390 mg L-glutamina
 - 650 mg L-arginina.

AKCIJA 1590 RSD
Stara cena: 1790 RSD
Ušteda: 200 RSD



AKCIJA 2990 RSD
Stara cena: 3290 RSD
Ušteda: 300 RSD

SAGOREVAČ MASTI

sa čak 13 aktivnih sastojaka za lakše gubljenje kilograma, više energije i bolji fokus.



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

PREPORUČENO iz PANSPORT-a

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



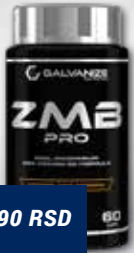
PAN Shaker 700ml
Cena: 300 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD

GALVANIZE ZMB PRO

Aktivni sastojci formule ZMB Pro su cink, magnezijum i piridoksin (vitamin B6) koji pružaju brojne zdravstvene koristi. Prirodno pojačava lučenje testosterona, utiče na povećanje mišićne mase, snage i na bolji san. Omogućava normalan metabolizam ugljenih hidrata, zaštitu ćelija od oksidativnog stresa, normalnu sintezu proteina i daje dodatnu energiju



60 kaps.
1390 RSD

EFX KRE-ALKALYN PRO

Kre-Alkaly Pro je kombinacija Kre-alkalna i Kre-alkaloid patentirane biljne mešavine. Kre-alkaloid predstavlja miks ekstraktata crnog, belog i zelenog čaja koji je bogat antioksidantima i kofeinom tako da predstavlja dobitnu kombinaciju kada je energija i izdržljivost u pitanju. EFX je uspeo da nađe idealan mix alkaloida i Kre alkaly-n-a kako bi se oslobodilo više energije tokom dužeg vremena – za maksimalne rezultate!



90 kaps.
AKCIJA
2280 RSD
Stara cena: 4660 RSD
Ušteda: 2380 RSD



300 g
1920 RSD
80 RSD

BLADESPORT NO BEAST

BLADE NO Beast je dodatak ishrani, koji je formulisao kao pre-workout preparat. Vitamini u proizvodu doprinose održavanju normalnog energetskeg metabolizma, normalizaciji metabolizma proteina i glikogena. Ukusi: grožđe i narandža. Pomešati dve ravne merice (otprilike 10,7g) praha sa 200 ml hladne vode ili soka i konzumirati pre treninga.



250 g
Trajno niska cena
1540 RSD

BLADESPORT BCAA 7000

U pogledu izgradnje i očuvanja mišićne mase, ne postoje važnije aminokiseline od BCAA. Igraju veoma važnu ulogu u regulaciji energije i metabolizmu proteina. Zahvaljujući ovakvom dejstvu aminokiselina razgranatog lanca suplementacija BCAA je siguran put za veći i brži rast mišića. Pored BCAA u sastavu proizvoda nalazi se i L-glutamin, poluesencijalna ili uslovno esencijalna aminokiselina.

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FURY

Animal Fury je formula koja kombinuje proverene sastojke pre-workout preparata: citrulin-malat, beta-alanin, L-tirozin i kofein, sve u efikasnim dozama a uz dodatak aminokiselina razgranatog lanca predstavlja "pravu stvar" za izgradnju mišićne mase. Dolazi u dva ocharavajuća ukusa: zelene jabuke i lubenice.



320 g
3990 RSD
80 g
1190 RSD

BIOTECH PRE-WORKOUT FOR HER

Pre - workout za žene na bazi kofeina, vitamina, aminokiselina, za bolju snagu i energiju. Sadrži vitamine i L-karnitin. Najpopularniji aktivni sastojak koji dopunjuje vašu ishranu je L-karnitin, jedinjenje aminokiselina koju ljudsko telo prirodno proizvodi.



120 g
Trajno niska cena
1660 RSD

NATROL

5-HTP - Formula za "borbu" protiv stresa. Na bazi prirodnog sastojka podstiče relaksaciju, smirenost i pozitivan životni stav podstičući proizvodnju serotonina u telu. **MACA** - Tradicionalno se koristi zbog njenog energizujućeg i afrodizijačkog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost. Koristi se i za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za tretman anemija, steriliteta i disbalansa ženskih polnih hormona. Maka deluje protiv stresa i posledica stresa - povećanja nivoa kortikosteroida i svih relevantnih parametara; ublažava sniženje nivoa slobodnih masnih kiselina i glukoze u plazmi koji izazivaju stres, i smanjuje osećaj umora. **MELATONIN** - Supstanca koja se luči u našem telu i čiji je zadatak da diktrira životni tempo organizmu. Upravo je on odgovoran za pospanost tokom noći, pa se njegovim unošenjem može izazvati osećaj opuštanja i utonuti u okrepljujući san.



30 kaps.
1640 RSD



60 kaps.
Trajno niska cena
1290 RSD



90 tabs.
Trajno niska cena
1100 RSD

SAVETI LEKARA

PROMENA Životnih NAVIKA

Nisam pristalica dijeta. Šta ću, priznajem. Više sam za varijantu- jedem sve, umereno, i trudim se da unos ne bude veći od potrošnje, što znači da je neka vrsta fizičke aktivnosti obavezna. Ili, ako ćemo plastično „dok ne probušiš kašiku....“

Ono što je jako zabrinjavajuće jeste što je u današnje vreme, pored toliko mogućnosti informisanja o načinima ishrane, zdravim navikama, promocijama o benefitima fizičke aktivnosti, kao paradoks, ima toliko mnogo hroničnih bolesti koje su nastale kao posledica baš suprotnog-sedentarnog načina života i loših navika u ishrani. Naravno, nisu samo fizička neaktivnost i unos trans-masti glavni „krivci“ za sve što nas je snašlo u savremenom svetu, tu su i mnogi riziko-faktori među kojima se najviše, po mom mišljenju, ističe stres - glavni „krivac“ i „okidač“ mnogih bolesti.



Probudite se jedno jutro i shvatite da želite da promenite svoj dosadašnji način života, korigujete ishranu, krenete sa nekim vidom fizičke aktivnosti. Glavno pitanje je „Kako početi?“

Većina poseže za čudom zvanim internet, misleći da se tu nalaze svi odgovori. Pa se kreće u prepisivanje planova ishrane, brojanje kalorija, pokretanje dijetalnih režima,... A fizička aktivnost? Dok jedni kreću studiozno u prepisivanje planova i programa za treninge, drugi ne smatraju to značajnom promenom životnog stila. I onda kreće haos u glavi. Mnoštvo informacija, brojeva, računanja, šta jesti za doručak, ručak, večeru, pre, posle treninga, pred spavanje,...

Da se razumemo, smatram da ovo nije dobar start za početnike. Druga priča su profesionalni sportisti, oni imaju ozbiljnije zahteve, stručni tim, određena višegodišnja znanja koja uspešno primenjuju. Za nekog ko tek kreće u ovu priču, ovo je zaista mnogo. I ok, trajaće neko vreme, a onda, najčešće, kreće plato, i prekid. Posle nekog vremena neki ponovo krenu u istu ili sličnu priču, a neki ni to, jer je „suviše komplikovano“.

A zapravo, daleko je od komplikovanog.

Ne mogu reći da je lako. Ali taj aspekt"nije lako" više se odnosi na samu volju pojedinca da krene i istraje u svojim namerama.

Na šta se treba fokusirati na samom početku?

Napišite, ako vam je tako lakše, svoj jelovnik na dnevnom/nedeljnom nivou. Imaćete lep pregled šta vam je zaista potrebno, a šta treba izbaciti.

Evo nekoliko stavki koje mogu biti od pomoći:

- Obratiti pažnju na unos vode (min. 8 čaša na dan)
- Izbaciti sokove i gazirane napitke
- Izbaciti proste šećere u vidu grickalica, kako slatkih tako i slanih
- Izbaciti posete pekarama, restoranima brze hrane
- Obogatiti obroke povrćem, svežim ili kuvanim; voće za užinu, većinu dana u nedelji

•Zdraviji način pripreme namirnica: kuvano, dinstano, grilovano; izbegavati prženje u dubokom ulju; gledati da se obroci uglavnom spremaju u kućnim uslovima

•Ne zaboravite na užine: kesica brusnica/ borovnica/ lešnika/ badema/ oraha, neka budu uvek u blizini. Tako ćete izbeći kupovinu „bez razmišljanja“ kada oglasnite između obroka

•Za doručak ubaciti musli koji ste sami pripremili od žitarica i koštunjavog voća, dodatak lanenog semena ili čija semena, eventualno kokosov protein. Ne kupovati gotov proizvod muslija najviše zbog dodatog šećera

Fizička aktivnost je i više nego poželjna. Od nečeg se mora krenuti, zar ne? Neka to bude bar pešačenje, za početak. Prema preporukama, 5 dana nedeljno, 30-minutna šetnja umerenim do lako brzim tempom, je minimum za ostvarivanje zdravstvenih benefita. Plivanje i vožnja bicikla su takođe poželjni. Za druge vidove fizičke aktivnosti, uvek je preporučljivo da prethodno proverite zdravstveno stanje, kako bi ona individualno bila prilagođena vašim potrebama i ciljevima.

Za nekog ko tek menja svoje navike, prethodno navedeno je, priznaćete, dosta zahtevno. Ali već posle kratkog vremena će se primetiti početni rezultati. Snažna volja, istrajnost i upornost su ključni da biste istrajali. Važno je pratiti svoj organizam, kako reaguje, šta mu prija, a šta ne. Kada se navikne na režim „no-junk-food“ ishrane, onda treba preći na sledeći korak, ozbiljniji režim i organizovanje obroke.

Dakle, ne trebamo dozvoliti da posledice loših navika pređu u vidljive oblike bolesti poput gojaznosti, hipertenzije, šećerne bolesti itd. da bismo se „alarmirali“ i počeli sa promenama. „Slušati“ svoje telo uz redovne preglede, makar to samo bila i godišnja laboratorijska analiza krvne slike, dobijamo uvid u metaboličko stanje našeg tela, i tako na vreme možemo predupređiti ozbiljne zdravstvene posledice.



Literatura:
1. Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, November 10-14, 2008, WHO, Geneva
2. WHO (2003), Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO expert consultation. WHO Technical Report Series,916, Geneva: World Health Organization.
3.Andelković M, Baralić I, Blaženović Mladenović V, Đorđević B, Popović M, Vukašinović Vesić M et al (2015). Sportski kuvar. 1.izd. Dikić N, urednik. Beograd: Propaganda Jovanović.



BETA ALANINE

300 g
Trajno niska cena
2970 RSD



100 tab.
Trajno niska cena
1590 RSD



HIGH CAFFEINE

120 tab.
Trajno niska cena
990 RSD



100 gel kaps.
Trajno niska cena
990 RSD



VITAMIN C

100 tab.
Trajno niska cena
1150 RSD



PODSETNICI ZA NOVU GODINU PRED NAMA

TRENING

Nema savršenog programa treninga. Čak i najinteligentniji i najuspešniji treneri se često ne slažu jedan sa drugim. To znači da ćete morati da učite, razmišljate svojom glavom i eksperimentišete. Ne sviđa vam se to? Posvetite se džogingu. Efikasnost svakog programa treninga je direktno vezana za napor koji u njega ulažete. Ako program „ne radi“, to je verovatno zato što mu prilazite sa pola snage. Zalaganje pobeđuje sve ostalo, čak i kad je reč o drastično različitim programima. Različiti ljudi postižu različite rezultate i grade impresivna tela koristeći mnogo različitih filozofija treninga. Ali svakom je zajednička jedna stvar: oni rade svom snagom. Zato što žestok rad deluje. Tačka. Nikad ne zaboravite tu istinu. Svaki trening vas može iscrpeti. Najlakše je sprovesti trening koji će „ubiti“, „smrviti“ i „razoriti“. Ali samo dobar trening će vas učiniti boljim.

Čuvajte se pomodnih koncepata, sprava i drangulija. Trening koji će vam drastično izmeniti telo se nikad neće sastojati iz mnogo „funkcionalnih“ vežbi na bosu-loptama i nepostojanim površinama. Niste na rehabilitaciji – gradite mišićnu masu i snagu. Trening neće uvek biti zabavan, ali će uvek donositi koristi. Dugoročne koristi nadmašuju trenutnu zabavu. Ako vaš trenutni trening i ishrana čine da gubite mišićno tkivo, vi ne postajete vitkiji – samo postajete manji. Kao rezultat toga, usporičete metabolizam. Uvek nastojte da zadržite postojeću ili gradite novu mišićnu masu.

Primenite svoju radnu etiku na svaki trening. Ne pružajte bilo kome priliku da pomisli da ste lenji, da dopuštate da vas ometaju, da ste neefikasni ili slabi... I ne pružajte tu priliku ni sebi. Neke od stvari koje najviše volite na treningu su vam omiljene zato što su lake. Zato radite teže stvari. Ili naučite da svoje omiljene stvari učinite težim. Kad život postane naporan, trenirajte naporno. Uzvratite – potprašite sebe po turu pre no što to učini neko drugi – ukrašćete im moć da vas povrede, izgraditi sopstveni oklop i biti spremni na sve.

Jeste li zaista ozbiljni? Prosečni ljudi traže svaki izgovor da ne odu u teretanu. Posvećeni nalaze način da vežbaju i kad su povređeni, i kad je nevreme, i kad su praznici... zapravo, u svakoj prilici.

Bolan zglobov? Koristite mašinu koja ne zahteva snažan hvat. Bol u kolenu? Pravo vreme da se usmerite na gornji deo tela. Samo ne izlazite iz navike da trenirate – i dajte sve od sebe u onom što je moguće. Razmišljajte kao mašina, a ne emotivna olupina kojoj su da bi bila istrajna neprestano potrebni dozvola, odobravanja, sreća i splet odgovarajućih okolnosti.

ISHRANA

Ako vam vaš način ishrane daje rezultate – telo, um i optimalan trening – potpuno zanemarite dijete u trendu koje samo komplikuju stvari. Oslonite se na znanje koje ste stekli sopstvenim iskustvom. Ako vam režim ishrane ne daje rezultate – promenite ga. Ako se toliko ućaurite u kulturu i svetonazor svoje dijeta da je se držite čak i ako prestane da deluje, počnite da mekećete – jer počinjete da ličite na ovcu. Režim ishrane nije religija – već proces koji za cilj ima rezultat.

Možete pronaći naučnu studiju u prilog svakom načinu ishrane u koji želite da verujete. Ali možete li biti iskreni sa sobom i priznati da je ono što radite prestalo da deluje? Budite otvoreni za nove mogućnosti. Pronađite ono što deluje, i evoluirajte. Da li ste posvećeni procesu ili rezultatu? Počnite umereno sa skidanjem masnih naslaga. Dijete koje deluju dugoročno ne čine da se osećate kao smeće. Ako vaša dijeta to čini, prešli ste crtu i nećete moći da je održite.

Finii detalji imaju značaja tek kad su one primarne i očigledne stvari na svom mestu. Usmerite se na savladavanje jedne po jedne stvari. Prvo brinite o keksu ili čipsu koje jedete svake večeri, a ne o unosu 10 ili 20 grama glutamina. Ne žrtvuajte definiciju tokom cele godine za definiciju u posebnim prilikama. Ako vas takmičarska dijeta zamasti nakon što takmičenje prođe – pogrešna je. Znate za nekog ko može da jede šta god hoće a i dalje ostaje oguljen? Ne jedite kao on – osim ako niste baš on. Ne držite dijetu sa malo ugljenih hidrata. Ne držite dijetu sa malo masnoća. Držite dijetu sa malo loših, nekvalitetnih namirnica. Smanjite unos stvari za koje ste sigurni da vam ne pomažu.

MENTALNA ČVRSTINA

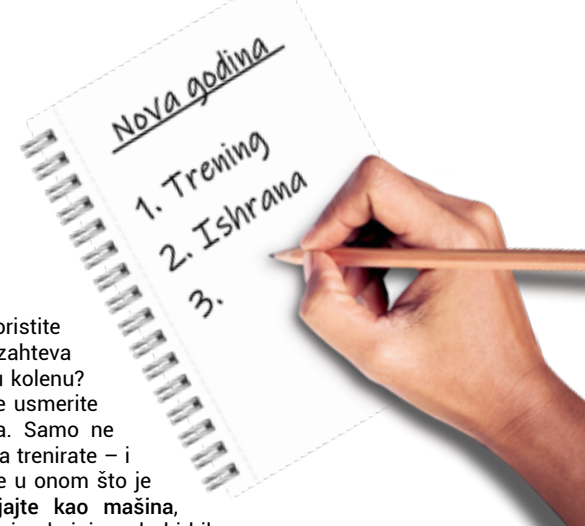
Poboljšanje sebe nikad ne počinje kukanjem, pritužbama i žalopojkama nad sobom. Prihvatite odgovornost. Vi ste se doveli tu gde ste i samo vi možete popraviti stanje. Preduzmite akciju. Uradite stvari. Svaki put kad prevladate nešto teško, sledeći izazov je u toj meri lakši.

Ako su vaši najveći kritičari toksični gnjavatori, na pravom ste putu. Ko je gori od kritičara? Ljudi koji vam govore da budete prosečni – oni dobronamerni ljudi koji omogućavaju mediokritet. Budite strastveni. Budite frik u svemu do čega vam je stalo. Zaista posvećenom vežbaču ne treba stalna motivacija da trenira. Motivacija je za početnike. Veterani stiskaju zube – a motivacija dolazi nakon serije ili dve.

Izgradnja tela kakvo želite će biti duža i teža nego što mislite. Ali rezultati će biti vredni toga. Što ste istrajniji i iskusniji u treningu, vaš režim će se drugima činiti sve „ekstremnijim“. Ali ako ste zdravi i snažni i ponosni na svoja dostignuća, to nije ekstremno. To je progresivno. I niko to ne može razumeti sve dok ne može da vidi sve što ste učinili da biste to izgradili.

Zanemarite sve glupe komplimente ili kritike u vezi sa vašim telom od strane lenjivaca koji ne razumeju vežbanje. Nikad neće shvatiti sve dok nisu u tome. Od trenutka kad odlučite da popravite sebe, drugi će nastojati da vas zaustave. To je nekad skriveno suptilnim ponašanjima. Ne brinite – nakon što probaju da vas sabotiraju, razuvere ili ljubazno probaju da vas spreče da postanete bolji, obratite vam se za savet. Budite svoj najžešći kritičar. Postavite visoke standarde. Gurajte sebe. Ali ne budite stalno u tom stanju. Jednom ćete imati devedeset godina. Ponosite se sobom sada.

Umesto što nosite majicu na kojoj piše koliko naporno vežbate, bolje izgradite telo koje to saopštava i bez reči. Pokažite, ne pričajte. Uvek.



OGLASITE VAŠU TERETANU ILI FITNESS CENTAR U PANSPORT BILTENU I NA PANSPORT SAJTU

OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU U DELU FITNES CENTRI

www.pansport.eu/fitness-centri.html
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa

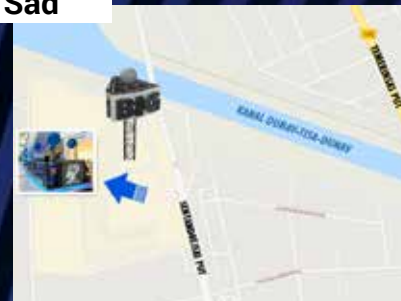
POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu



PANSPORT prodavnice

Novi Sad



Novi Sad, TC BIG, Sentandrejski put 11,
060/582-05-61



Novi Sad, Dunavska 6,
021/467-300, 062/808-46-08



Novi Sad, Stražilovska 35,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/24-56-030, 062/808-46-03



Beograd, YBC lok. 14, Bulevar M. Pupina 10e
(blok) 12, 011/311-01-52, 062/808-46-05

Borča



Borča, Bratstva i jedinstva 44,
011/33-25-902, 060/582-05-57

Užice



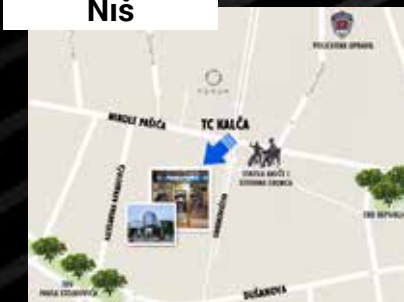
Užice, Dimitrija Tucovića 163,
031/525-675, 060/582-05-59

Subotica



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

Niš



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

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



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 Mihailova 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

BEOGRAD 5 Vojvode Stepe 202, 011/39-62-523, 069-80-82-702

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

BORČA Bratstva i jedinstva 44, 011/33-25-902, 060/582-05-57

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/21-91-047, 062/808-46-07

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

NOVI SAD 1 Dunavska 6, 021/467-300, 062/808-46-08

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

NOVI SAD 3 Stražilovska 35, 021/533-613, 062/808-46-10

NOVI SAD 4 TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61

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, 0230/421-349, 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 prodavnica u pripremi (besplatna dostava za sve porudžbine)

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

UŽICE Dimitrija Tucovića 163, 031/525-675, 060/582-05-59

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK
KRALJEVO
PANČEVO

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffè-a Koš), 063/80-33-618;
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 - cenovnik Bex kurirske službe koji važi od 1.5.2019. god.

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

paketi do 5 kg - 175 din; 5-10 kg - 280 din; 10-20 kg - 520 din; 20-30 kg - 620 din; 30-50 kg - 750 din;
50 - 70 kg - 920 din; 70 - 100 kg - 1150 din; preko 100 kg - 1150 + 12 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1750 din (paket od 100 kg košta 1150 din znači 100 + (50 x 12) = 1150 + 600 = 1750).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 82 dinara fiksno.

Za sve narudžbine preko 5000 din PANSport snosi troškove dostave, ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

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

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

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 šaljem 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.