

PANSPORT BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK



IZDANJE JANUAR-FEBRUAR 2019

Nova

**iz Maxler-a i
Blade Sport-a**

**Pan Intervju
NENAD
PAGONIS**



AKCIJA
1790 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 200 RSD

910 g



AKCIJA
2270 RSD
Stara cena: 2680 RSD
Ušteda: 410 RSD

900 g



PANSPORT
www.pansport.eu



Tijana Nikolić -
16 državnih rekorda u
ronjenju na dah



Nina Džombeta -
reprezentativka u kajaku



Dragan Đakonović - trener
brazilskog jiu-jitsu-a



Jelena Marinković -
powerlifting takmičarka



Miki Mihajlović -
višestruki prvak sveta
i svetski rekorder u
benchpress-u



Dušan Miletić -
WUAP/AWPC svetski prvak
u powerlifting-u i evropski
prvak u benchpress-u



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Marko Spasojević -
fitnes instruktor



Jelena Đukić -
IFFB Bikini fitnes takmičarka



Momir Iseni -
fitness i motivacioni
trener, nutricionista (ISSA)



Stamen Randelović -
Spartan Race atleta

POLUMARATON MEMORIJA PROF DR FRANJA FRATRIĆ

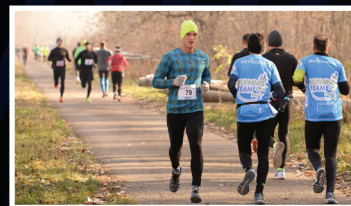
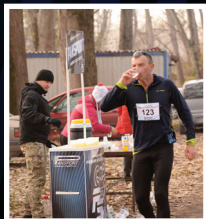
I ove godine po 16. put je organizovan zimski polumaraton u Novom Sadu, koji od prošle godine nosi ponosno naziv "Prof dr Franja Fratrić". Organizacija je bila realizovana od strane triatlon kluba Dynamic iz Novog Sada, a Pansport je kao jedan od sponzora bio tu da podrži ovaj događaj.

Ovaj polumaraton je poznat po tome što je jedini polumaraton sa HENDIKEP startom. To zapravo znači da se daje šansa i potrebna prednost ambicioznim stajrim učesnicima koji staju rame uz rame sa svojim mlađim i znatno mlađim kolegama. Tako da su takmičari stariji od 37 godina krenuli određeni broj sekundi/minuta ranije u odnosu na nulti start.

Na ovom događaju su takmičari imali prilike da se prijave za neku od tri trka a to su:

- polumaraton 21,1km
- trke na 5km
- štafetni polumaraton (2,3,4 člana)

Tog vikenda je 250 učesnika trčalo kroz prirodu, na jesenje-zimskom vazduhu, sa osmehom na licu. Mi smo sa zadovoljstvom bili tu da podržimo i okrepimo takmičare. A posebno smo bili ponosni na Stamena Randelovića koji je deo Pansport tima, a ovog puta i učesnik maratona

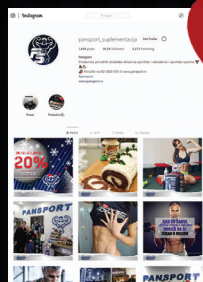


Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i učestvujte u
nagradnim igrama

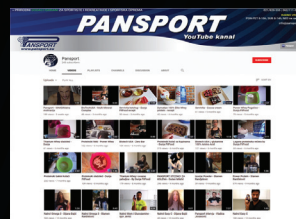
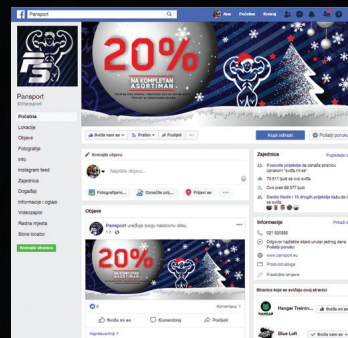


Instagram

@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

3 PANSFORT Forum

4-5 Izdvajamo iz ponude...

6 PAN RECEPTI

Proteinska tortica od palačinki
Proteinske palačinke sa džemom od jagoda

7 PAN SPORTOVI

Isključio sam bol i uspeo u nemogućem

8-9 PANPOWER

10-11 Novo iz PANSFORT-a

Maxler Amino Magic Fuel, BCAA Amino i Arginine
AAKG Powder
Blade Sport BCAA 7000 i Protein Concentrate

12-13 PAN intervju

Nenad Pagonis

14-20 Preporučeno iz PANSFORT-a

Biotech - 100% Micronized Creatine Monohydrate

- 100% Pure Whey

Universal Nutrition - Fat Burners

San Nutrition - Launch 4350 Reloaded

- Metaforce 5.0

- BCAA Boosted

Scitec Nutrition - Amino 5600

Dymatize Nutrition - Super Mass Gainer

21 Saveti lekara

Suplementi kao prva pomoć za "zimsko boljke"

22 Motivacija

Trenirate li - ili samo vežbate?

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.



Uz stručne savete našeg doktora Slaviše Stojića trenirajte pametno.

Sa našim snagatorom Dušanom pomerite svoje granice u snazi preko maksimuma.

Uz savete našega Spartanca Stamenaa postignite veliku izdržljivost i Snagu.

Do lepog fitness tela sa nasom šampionkom Jelenom.

Rešite se viška kilograma uz savete Katarine Peruničić.

Tim Pansport foruma:



Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Aleksandra Branković, Aleksandar Kukolj, Miki Mihajlović, Nemanja Nikolić, Dijana Jovanović, Vladica Jovanović, Robert Petrović, Maksim Trzin, Marko Spasojević.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

...prezentacije i takmičenja...



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



...i još mnogo toga...

POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.

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

SCITEC NUTRITION 100 % PLANT PROTEIN

DOBAR SADRŽAJ GLUTAMINA, LIZINA I BCAA



Svarljivost proteina graška je visoka i iznosi 98%. Zrno graška sadrži od 22 do 23% proteina. Osim visokog sadržaja proteina, važno je istaći i činjenicu da je u pitanju kompletan protein. Sa ovakvim karakteristikama 100% biljni protein je veganska alternativa cenjenom whey-u. Plant protein je sjajan i kao potpora dijetama u cilju smanjenja telesne mase jer jedna merica obezbeđuje 21 g kompletnog proteina.

Preporučena upotreba: pomešati ¼ merice (30 g) praška sa 300 ml vode. Napitak se uzima jednom dnevno, najbolje posle treninga.

Ukus: čokolada.

SCITEC NUTRITION SOY PRO

BILJNI IZVOR PROTEINA

Sojin protein ima dobar efekat na ljudsko zdravlje, prevashodno zdravije žena. Kompletan je protein, što znači da sadrži sve važne aminokiseline zbog čega ga koriste i sportisti i rekreativci. Sójini izoflavoni su ključni za fitestrogensku aktivnost.

Preporučena upotreba: 1 porciju (28 g) pomešati sa 300 ml vode, mleka ili soka za dodatni unos proteina, pre ili posle treninga.

Ukus: čokolada, jagoda i vanila



AKCIJA
1790 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 200 RSD

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT PROTEINA SURUTKE VISOKOG KVALITETA

100% Whey Protein je pojačan glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino kiselina u mišićima. Pored snažnog uticaja na izgradnju čiste mišićne mase sadrži frakciju imunoglobulina koja pojačava imunološku optornost organizma.



Preporučena upotreba: 1 porciju (30g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga.

Ukus: čokolada, jagoda, vanila i tiramisu.

SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

L-karnitin je materija neophodna pri transportu masnih kiselina u mitohondrije mišićnih ćelija, gde se vrši njihovo sagorevanje u cilju sinteze energije. Iz tog razloga on značajno ubrzava sagorevanje telesnih masti u toku treninga i istovremeno podiže energetski nivo organizma. Najbolje efekte na redukciju masnih naslaga daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju.

Preporučena upotreba: 1 kapsula sa vodom 20 do 30 min pre treninga.



60 kaps.
Trajno niska cena
1290 RSD

SCITEC NUTRITION SELENIUM

ZAŠTITA OD ŠETNOG UTICAJA SLOBODNIH RADIKALA

Selen štiti imunološki sistem od šetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo. Potreban je za normalan rad pankreasa i održava elastičnost tkiva, pomaže održavanje zdravlja prostate i funkcija debelog creva, pluća i srčanog mišića.



100 kaps.
Trajno niska cena
590 RSD

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

MEGA GLUCOSAMINE - 1000MG / MEGA MSM - 800MG

OLAKŠAVANJE BOLA I ZAŠTITA HRŠKAVICE

U Mega Glucosamine 1000mg glukozamin se nalazi u vidu glukozamin sulfata hidro hlorida i ulazi u sastav većine tkiva, ali je najznačajniji po tome što predstavlja komponentu vezivnog tkiva.

Mega MSM je važan za održavanje zdrave kože, neophodan je za stvaranje kolagena, jednog od glavnih elemenata hrskavice koja oblaže zglobove.

Preporučena upotreba Mega Glucosamine 1000mg: Jedna kapsula dva puta dnevno, pre jela.

Preporučena upotreba Mega MSM 800mg: Tri puta dnevno po jedna kapsula, pre jela.



100 kaps.
Trajno niska cena
1190 RSD

100 kaps.
Trajno niska cena
790 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

BRŽI OPORAVAK I REGENERACIJA ORGANIZMA

Glutamin ima snažan uticaj na metabolizam proteina (povećanje njihove ugradnje), na efikasnu sintezu glikogena u jetri (povećanje energetskih zaliha), a direktno utiče i na smanjenje upala mišića.

Preporučena upotreba: Kao dijetetski dodatak uzimati 1 porciju dnevno sa vodom, sokom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga, a pre obroka. Preporučljivo je kombinovati glutamin sa napicima koji sadrže ugljene hidrate.



600 g
Trajno niska cena
3270 RSD

300 g
Trajno niska cena
1790 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

CHOLESTEROL BALANCE je na bazi koncentrata fitosterola i citrus pektina (pektini otežavaju apsorpciju masti).

MACA se tradicionalno koristi zbog njenog energizujućeg i afrodizijakog dejstva i sposobnosti da poboljša plodnost.

MELATONIN TR je sporo-otpuštajući tako da obezbeđuje normalan i miran san u toku celog odmora.

LECITHIN poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sistema, zdravlje nervnog sistema, zdravlje jetre.



60 tableta
Trajno niska cena
990 RSD

60 kapsula
Trajno niska cena
1290 RSD

90 tableta
Trajno niska cena
1100 RSD

120 gel kapsula
Trajno niska cena
1490 RSD

SAN NUTRITION PH-MODIFIED CREATINE

POVEĆAVA MIŠIČNU SNAGU I PERFORMANCE



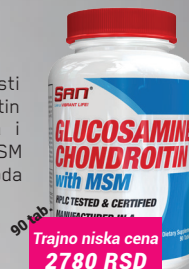
Trajno niska cena
2580 RSD

Kreatin monohidrat je jedan od najviše istraženih, a svakako jedan od najpopularnijih i najdelotvornijih suplemenata među sportistima. Brojna istraživanja su dokazala kako suplementacija kreatinom uspešno povećava snagu i pomaže povećanje mišićne mase.

Preporučena upotreba: uzeti 1 kapsulu do 2 puta dnevno, uz obrok. Preparat koristiti uz odgovarajuću ishranu i program vežbanja.

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

ZA VEĆU FLEKSIBILNOST I MOBILNOST



Trajno niska cena
2780 RSD

Glukozamin hondroitin sa MSM doprinosi mobilnosti i očuvanju zdravih zglobova. Glukozamin i hondroitin deluju sinergijski smanjujući ukočenost zglobova i povećavajući snagu i oporavak ligamenata i tetiva. MSM (metilsulfonilmetan) proširuje dejstvo ovog proizvoda utičući na razvoj i čineći podršku vezivnom tkivu.

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

SCITEC NUTRITION TYROSINE

STIMULIŠE POVEĆANJE ENERGETSKOG NIVOA

Tirozin 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.

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



Trajno niska cena
1490 RSD

SCITEC NUTRITION ZMB6

UTIČE NA POVEĆANJE MIŠIČNE MASE I SNAGE



Super ponuda
1290 RSD

ZMB6 prirodno pojačava lučenje testosterona, zatim utiče na bolji san, doprinosi očuvanju zdravlja vida, kostiju, kose, noktiju, kože, zuba.

Preporučena upotreba: preporuka za uzimanje ovog suplementa je 1 kapsula dnevno 30 minuta pre spavanja. Uvek uzimati na prazan stomak i izbegavati uzimanje proizvoda sa hranom koja je bogata kalcijumom (poput mlečnih proizvoda).

BIOTECH HYPER MASS

BRŽI OPORAVAK NAKON NAPORNIH TRENINGA



Trajno niska cena
1490 RSD

Pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj težini jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brz metabolizam.

Preporučena upotreba: Dobro razmutiti 1 mericu (oko 65 g) praška u 450 ml obranog mleka ili vode.

Ukus: čokolada, karamela-kapučino, malina-jogurt i vanila.

SCITEC NUTRITION BCAA X

BRŽI OPORAVAK, VIŠI NIVO ENERGIJE

U slučaju izlaganja organizma pojačanom fizičkom naporu dolazi do razgradnje mišićne mase, tj. procesa katabolizma, a kako ne bi došlo do toga, tu je rešenje u vidu BCAA X, koja ima snažno anaboličko dejstvo. Pored toga 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
940 RSD

BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI IZOLAT PROTEINA SURUTKE

Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine Iso Whey Zero apsolutno jedinstvenim proizvodom. Ne sadrži zasićene masti i šećer i odličan je izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase.

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

Ukus: čokolada, jagoda i vanila.



Trajno niska cena
1900 RSD

Trajno niska cena
6990 RSD

Trajno niska cena
140 RSD

BIOTECH USA 100% MICRONIZED CREATINE MONOHYDRAT

ZA POVEĆANJE MIŠIČNE IZDRŽLJIVOSTI



Trajno niska cena
1100 RSD

Koristi se za povećanje mišićne snage. Kreatin ima važnu ulogu u procesu kontrakcije mišića, takođe pomaže pri regeneraciji mišića. Kreatin monohidrat je jedan od najpopularnijih i najdelotvornijih suplemenata među sportistima.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 kašičicu (5g) dnevno sa 500 ml vode. Tokom dana piti najmanje još 2 l vode. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

UNIVERSAL NUTRITION JOINTMENT SPORT

VAŽNI SASTOJCI ZA ZDRAVLJE ZGLOBOVA

Pri intenzivnim treninzima zglobovi i ligamenti trpe ekstremna naprezanja bez obzira da li je u pitanju trčanje, skakanje ili podizanje velikih težina.

Preporučena upotreba: uzimati 2 kapsule preparata dnevno uz obrok.



Trajno niska cena
2390 RSD

UNIVERSAL NUTRITION VITAMIN C FORMULA - 500MG

POBOLJŠANJE IMUNOLOŠKOG SISTEMA

Neophodan je za očuvanje zdravih desni, kostiju i u jačanju imunološkog sistema. Pospešuje apsorpciju gvožđa i produkciju krvnih zrnaca, snižava holesterol i pruža zaštitu od dejstva kancerogenih materija.

Preporučena upotreba: Popiti jednu dozu (1 tabletu) dnevno, posle doručka, uz čašu vode.



Trajno niska cena
990 RSD



PROTEINSKA TORTICA OD PALAČINKI

Priprema:

Za torticu nam je potrebno 5 proteinskih palačinki. Sve sastojke izblendamo a zatim palačinke pečemo na kokosovom ulju. Tako ispečene palačinke filujemo sa tri fila: prvi fil je Grenade Carb Killa - ukus mlečna čokolada. Drugi fil čini Grenade Carb Killa sa ukusom lešnika.

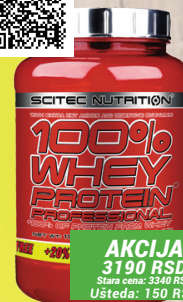
Kokosovo brašno kuvamo sa višnjama na vodi kako bi nastala gusta smesa. Kokosovo brašno će biti mekano i nabubreno što čini treći fil.

Palačinku filujemo naizmenično sa sva 3 fila koji dekoriramo višnjama ili po želji nekim čokoladnim toppingom i kokosom.



Sastojci:

- 3 jaja
- 2 merice Whey-a - Scitec 100% whey ukus bela čokolada i jagoda
- 30 g kokosovog brašna
- 1 banana
- Grenade Carb Killa sa 20% proteina ukus mlečna čokolada
- Grenade Carb Killa sa 20% proteina ukus lešnik
- 50 g višanja



100% Whey Protein Professional jedan je od najukusnijih proteina po ocenama naših kupaca. Sadrži veoma mali procenat laktoze, a obogaćen je L-glutaminom. Ova formula u svoj sastav uključuje i probavne enzime, koji povećavaju iskoristljivost bio sinteze proteina. Upravo iz tog razloga je odličan izbor.



Carb Killa® Protein Spread je ukusan čokoladni namaz koji je napravljen od whey proteina (proteina surutke) i samim tim predstavlja idealan slatkiš za osobe koje paze na svoju figuru.

Ukusi: mlečna čokolada, bela čokolada i lešnik sa hrskavim komadićima kolačića.

PROTEINSKE PALAČINKE SA DŽEMOM OD JAGODA

Sastojci:

- 60 grama ovsenih pahuljica
- 1 merica whey proteina (Muscle Pharm Combat 100% Whey) ukus kolačići krem
- cimet
- voda ili mleko
- 1 jaje
- pola kesice praška za pecivo

Priprema:

Pomešati suve sastojke, dodati jaje i vodu, sve dobro sjediniti i ostaviti da odstoji pola sata. Palačinke peći na srednjoj vatri po 2 minuta sa obe strane.

Džem: Ukuvati jagode uz dodatak zasladjivača, po želji.

Combat 100% Whey je vrhunska mešavina izolata i koncentrata proteina surutke. Preporučuje se sportistima da održavaju čistu nemasnu mišićnu masu, a zatim i da nadoknade hranljive sastojke posle treninga.

Ukusi:

- keks,
- vanila i
- čokolada



Prijatno!



ISKLUČIO SAM BOL I USPEO U NEMOGUĆEM!



Spartan race je planinska trka sa preprekama. Reč je o jednoj od najtežih trka na svetu jer, za razliku od ostalih, trči se po planinama i brdima sa velikom elevacijskom razlikom, kao i brojnim preprekama. Neke od prepreka su penjanje uz kanap, bacanje koplja u metu, nošenje teških tereta, prevrtanje velikih guma i još mnogo toga. U slučaju da neku prepreku ne prođete, uslov da nastavite dalje je da odradite 30 burpija ili marinaca.

Spartan race je odličan način da izmerite vašu fizičku i mentalnu snagu.

Baš to se dogodilo Stamenu Randeloviću, poznatom novosadskom Spartancu. Na poslednjoj trci ispitao je granice svoje fizičke ali i mentalne izdržljivosti.

Ovo je njegova priča.

Trka koja je na mene ostavila poseban utisak u dosadašnjoj karijeri Spartanca je poslednja trka ove godine. Spartan race se održao u Mađarskoj, u gradu Miškolcu. Trka, koja je imala 36 prepreka i, kako mi je sat sa GPS-om pokazao, 28 km dužine. Takve trke nazivamo **Spartan BEAST**.



Fizički sam bio dobro utreniran jer sam poslednja dva meseca pored treninga u teretani imao i treninge na Fruškoj gori, gde sam nedeljno prelazio oko 50 km. Spreman i motivisan uputio sam se za Mađarsku sa jednim prijateljem. Odseli smo u Budimpešti, na oko 180 km od grada Miškolca. Stigli smo oko podneva i imali dovoljno vremena za obilazak predivnog grada. Posle večere otišli smo u smeštaj i dogovor je pao

da ustanemo u pola 5 ujutru, kako bi na vreme stigli da se prijavimo za trku. Trebalo je voziti skoro 2 sata do mesta održavanja same trke.

Nažalost, nismo uspeali da nabavimo karte u istom talasu (na svakih 15 min puštali su po 250 ljudi, a ume da bude i oko 5000 takmičara), pa je tako moj prijatelj sa trkom krenuo u 8h a ja u 9h. Fizički sam bio u boljoj formi, pa mi je plan bio da ga stignem negde pri kraju.

Posle starta bio sam među prvih 5 u svom talasu. Trudio sam se da držim jednak tempo - ni suviše brzo, ni presporo. Ono što je specifično za ove trke je da nikada ne znaš koliko se trči i kakav je teren. Na trećem kilometru, posle jednog proplanka, ušao sam u šumu i trčao uzbrdo. Prolazim pored ljudi koji nisu mogli da izguraju brdo trčanjem. Šetali su. Nasmejao sam se u sebi, jer je ovo bila potvrda moje spremnosti. Zadovoljan svojom izdržljivošću, krenuo sam nizbrdo.

Misli su mi na trenutak odlutale i u sledećem momentu izvrćem zglob na levoj nozi. To je bila samo moja krivica. Momenat nepažnje. Stao sam od bola. Psujem u sebi i pomišljam "Šta sad?". To nije prvi put da izvrćem baš taj zglob. Pre samo tri meseca izvrnuo sam isti, ali nisam odležao kako treba, nego sam posle samo dve nedelje nastavio da trčim sa bolom u zglobu. Dođe sve na naplatu, zapamtite to.

Stojim i razmišljam - odustati ili nastaviti?! Nisam poznat kao neko ko odustaje, pa neću ni sada. Stisnuću zube, trpeću bol pa makar hramljao do cilja ali ću završiti trku. Krećem lagano... Boli, ali znam da dok je povreda "vruća" mogu lagano da trčim. Lagano sam trčao, više hramljući i oslanjajući se na zdravu nogu. Bolelo je. Baš!

Ćutim, trpim, trčim, preskačem i prelazim prepreke. Samog sebe bodrim "Ideš napred, napreduješ!". Odustajanje nije opcija i nikada za

mene neće ni biti. Lakše mi je bilo trčanje uzbrdo jer sam se više oslanjao na prednji deo stopala. Problem je bio spustiti se dole. Nije bilo jasne staze, a u pojedinim delovima je bilo i kamenito. Na šljunkovitom tlu je svaki udarac pete o tlo bio kao da mi neko zabija eksere u stopala. Ipak, nekako, a ni ja ne znam odakle, nalazio sam snage da nastavim. Gurao sam dalje, vođen mišlju da ja nisam neko ko odustaje. Hteo sam to sebi da dokažem.

Očekivao sam da će se povreda u jednom momentu ohladiti. To se desilo nakon 17 km trčanja. Bio sam na ivici izdržljivosti. Bol se pojačao i postao gotovo nesnosan. Noga je otekla. Mogao sam samo da hramljem do cilja.

Kilometar za kilometrom, prepreka za preprekom... Bilo je tu i burpija koji su me prilično namučili, jer nisam mogao da se oslonim na povređenu nogu. Negde pred kraj trke i među poslednjim preprekama čekala me je i vreća peska koju sam morao da spustim oko 100 m nizbrdo i isto tako da se popnem. E to je bio već oooozbiljan izazov.

Iscrpljen i povređen nekako rešavam da pokušam. Bio je ovo momenat istinske sumnje. Da li ću moći? Osećam da je kraj trke tu. Pa nije valjda da ću sad odustati?

Prešao sam i tu prepreku. I to bez stajanja. Iz daljine je dopirala muzika sa Spartan race festivala i znao sam da sam pred samim ciljem. Nisam mogao da dopustim da na toj prepreci "padnem".

Ostao je još kilometar do cilja. Stigao sam. Srećan, na jednoj nozi preskačem poslednju prepreku vatreni zid i ulazim u cilj.

Bila je to velika lekcija za mene! Izdržao sam samo zato što sam mentalno jak i što sam uspeo da savladam bol.

Kasnije sam pročitao na zvaničnom sajtu Spartana da je u toj trci bilo oko 150 ljudi sa prelomima i iščašenjima zglobova. Zato i volim ove trke. Nisu lake i jednostavne ali su odlične za testiranje volje i granica koje čovek sebi postavlja.

Ništa u životu nije lako i zato ne uspeju svi da postignu svoje ciljeve. Da je lako mogao bi svako! Nije bitno ni da li ste pobedili ili niste, bitno je samo da ste probali. Proverite od čega ste – učestvujte na nekoj od spartanskih trka!



PANPOWER i tačka.



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 izdvajamo:

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 probiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne flore te tako pozitivno utiče na opšte stanje organizma.



500 g

Trajno niska cena
1990 RSD

3 kg

Trajno niska cena
6190 RSD

1 kg

Trajno niska cena
3590 RSD

Trajno niska cena
1890 RSD

800 g

Trajno niska cena
4490 RSD

1 kg

400 g

Trajno niska cena
2360 RSD

300 g

Trajno niska cena
2120 RSD

Trajno niska cena
2270 RSD

500 g

Trajno niska cena
4970 RSD

2,27 kg

Trajno niska cena
1990 RSD

1 kg



PANPOWER



Trajno niska cena
1890 RSD

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 ubrzava apsorpciju u organizmu. U ponudi je sa ukusom višnje u pakovanju od 1000 ml.

POWER WHEY - Koncentrat biološki visokokvalitetnih 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 to sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a u ponudi je i varijanta bez arome i zaslađivača.



1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD



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 (500 g i 1 kg) - Uslovno esencijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase i ubrzava oporavak nakon treninga. Dodatak glutamina suplementacijom je važan jer u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišić u stanju anabolizma. Proizvod je dostupan u pakovanjima od 500 g i 1000 g.

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

*Podrška u teretani,
na terenu i u životu.*



MAGIC AMINO FUEL



Od čuvenog Maxlera nam i ovog puta stiže odličan proizvod, amino kiseline u tečnom obliku Amino Magic Fuel.

Amino Magic Fuel je kompleks amino kiseline na bazi hidrolizovanog proteina surutke. A to već ide u prilog ovom proizvodu zbog visokog kvaliteta proteina kao i brzine same apsorpcije.

Amino Magic zato sadrži pored drugih amino kiseline, i visoke koncentracije BCAA amino kiseline (amino kiseline razgranatog lanca) koje se smatraju najzaslužnijim za oporavak, očuvanje i izgradnju samih mišića.

Ovaj proizvod je obogaćen i vitaminima B grupe (B1, B2, niacin, B6, B12, biotin, pantotenska kiselina) kao i L-karnitinom. Vitamini iz B grupe su najneophodniji za normalno funkcionisanje organizma, veoma su značajni za naše zdravlje jer pomažu organizmu u obnavljanju životnih funkcija i sprečavanju nastanka mnogih bolesti. Dok se L-karnitin koristi za povećanje oslobođene energije usled sagorevanja masti pri intenzivnim i napornim treninzima.

Tačni oblik ovog proizvoda omogućava veoma brzu digestiju, varenje (već nakon 10-15 min nakon unošenja), kao i visoku koncentraciju proteina. To vam daje mogućnost formiranja velikih rezervi slobodnih amino kiseline, što dovodi i do bržeg oporavka mišića kao i do mišićnog rasta.

Kada je u pitanju upotreba ovog preparata i tu su stvari veoma jednostavne i konkretne - jedno serviranje od 45ml dnevno je sasvim dovoljno. Najbolje ga je uzimati pre ili nakon treninga. Mogu ga koristiti kako profesionalni sportisti tako i rekreativci.

Amino Magic Fuel je lak i koristan za upotrebu i sigurno će vam obezbediti dodatnu snagu i energiju za optimalni napredak u treningu i vođenje zdravog načina života. Uživajte u sebi i svom napretku uz pomoć "magičnog goriva", Amino Magic Fuel.



Novo u ponudi
2270 RSD

ARGININE AAKG POWDER



Novo u ponudi
2570 RSD

Svako ko trenira i radi treninge sa opterećenjem upoznat je sa osećajem pumpe koji je jedan od glavnih razloga dobrog osećaja tokom treninga. Često u periodima smanjenog unosa nutritijenata, kako zbog dijete, tako i zbog svakodnevnih obaveza, ovaj osećaj zna da bude znatno umanjen. Tada u pomoć pristiže jedan od veoma korisnih suplemenata, ne samo za osećaj prokrvljenosti i mišićne pumpe već i za celokupno zdravlje imunog sistema.

Šta je AAKG?

Alfa-ketoglutarat je jedan od najvažnijih transportera nitrogena. Suplementi azotnog oksida sadrže arginin alfa-ketoglutarat, koji povećava i održava visok nivo azotnog oksida u mišićima. Proizvodnja azotnog oksida iz dodatnog arginina povećava protok krvi, transport kiseonika i isporuku hranljivih materija skeletnim mišićima tokom treninga sa opterećenjem.

Arginin svojim prisustvom stimuliše procese obnove i rasta ćelija, kao i povećanje nivoa hormona rasta kod vežbi snage i opterećenja i poboljšava oporavak mišića. Druga bitna uloga NO

arginina je njegova uloga prekursora NO (azot oksida) što naglašava njegovu metaboličku važnost. Prisustvo (azot-oksida) u krvi pojačava i poboljšava rad mišića. Povećanjem izvora slobodnog arginina povećava se proizvodnja azot oksida. Ono što sam i sam najviše primetio jeste mnogo snažnija mišićna kontrakcija i jača pumpa. Dugotrajnija pumpa omogućava povećanje mišićne tvrdoće i prokrvljenost.

Arginin u kombinaciji sa alfa-ketoglutaratom je veoma značajan za metabolizam amino-kiseline kao i za proizvodnju energije, pa ćete imati snage i za duže intervalne treninge.

Za razliku od visoko-kofeinskih suplemenata, Arginin AAKG od Maxler-a mogu koristiti i osetljivije osobe.



AMINO BCAA



Novo u ponudi
2880 RSD

Primetno je da je u poslednjih nekoliko godina došlo do ponovnog porasta popularnosti ovog suplementa koji je u fitness industriji prisutan i potpuno nezamenjiv već decenijama. U širokoj ponudi raznih BCAA proizvoda, posebno bih izdvojila Maxler Amino BCAA 4200 jer je reč o jednom veoma kvalitetnom proizvodu.

Čemu služe BCAA?

Od velike su koristi u fazi izgradnje mišićne mase. Međutim, njihova najznačajnija uloga je upravo u fazi definicije, "cuttinga", rezanja ili kako već volite da nazovete fazu dijete sa kalorijskim deficitom koja će vas dovesti do smanjenja procenta masti. Sama ta faza skidanja masnih naslaga je često veoma opasna i to u smislu da ukoliko se ne sprovodi pravilno ili se ne sprovodi uz adekvatnu suplementaciju, uz skidanja masti može doći i do gubljenja teško stečene mišićne mase. Međutim, ukoliko se na pravilan način sprovodi suplementacija putem uzimanja BCAA, mogućnost da dodje do katabolizma tj. do razgradnje mišićne mase će biti minimalna.

BCAA povećavaju sintezu proteina i više nego običan protein, a kada je sinteza proteina dovoljno visoka tada dolazi do povećanja mišićne mase. Prilikom treninga amino kiselina triptofan se konvertuje u neurotransmitter serotonin, te se prikom vežbanja njegov nivo povećava što dovodi do umora i slabijeg intenziteta treninga. Međutim, BCAA sprečavaju veću količinu triptofana da se konvertuje u serotonin. Rezultat je sporije zamaranje i više energije što rezultuje intenzivnijim treningom.

Iako same BCAA možete naći u whey proteinu koji koristite, moramo reći da je njihova upotreba i pored toga neophodna. Da bi BCAA koje se nalaze u whey-u došle u krvotok, moraju da prođu više faza dok ne dođe do njihove razgradnje i ulaska u krvotok. To traje otprilike 4 sata. Mišiću je posle ozbiljnog treninga hitno potreban građivni materijal. Iako su sami whey proteini brzo apsorbujući, najbolje rešenje su upravo BCAA, s obzirom na to da ulaze "direktno" u krvotok.

Najbolje je ih rasporediti pre, u toku i posle treninga, dok se doziranje vrši tako što se uzima otprilike 65 mg po kilogramu telesne težine. Učesće leucina, kao sastavnog dela BCAA treba da bude od 4 do 10 grama.



BLADESPORT®

the power is yours!

BLADE BCAA 7000



Kada pričamo o izgradnji i očuvanju mišićne mase onda BCAA definitivno nemaju konkurenciju. Ovaj suplement je gotovo neizostavan u suplementaciji ozbiljnijih rekreativaca i profesionalnih sportista. Zašto je to tako?

Počnimo od toga da BCAA spadaju u esencijalne aminokiseline što znači da ih naše telo ne proizvodi i da se moraju uneti putem hrane ili suplementacije. S obzirom da su potrebe sportista za BCAA značajno veće, pogotovo u periodu pre, posle i tokom samog treninga onda suplementacija ovim aminokiselinama predstavlja logično rešenje. One će vašim mišićima dati dodatnu energiju tokom treninga, a nakon istog učestvovaće u izgradnji mišića i stimulisati sintezu proteina. Takođe su veoma važne u periodu kada ste na nekoj dijeti jer **sprečavaju katabolizam** i pomoću njih uspećete da sačuvate što više mišića dok "topite" kilograme.

Što se tiče korišćenja BCAA tu nema dileme, one su uvek potrebne i sa njima nikad nećete pogrešiti. Moja preporuka je da ih koristite pre, u toku i nakon samog treninga. Kada je u pitanju doziranje poželjno bi bilo da uzimate minimalno 10g po doziranju, *napredniji vežbači mogu uzimati i značajno veće doze* ali to opet zavisi od kvaliteta vašeg treninga i ostatka suplementacije koju koristite. Nakon treninga BCAA možete slobodno pomešati u istom šejkeru sa proteinom, glutaminom, kreatinom i drugim suplementima. Ako vam bude trebala pomoć oko korišćenja BCAA, doziranja i kombinovanja sa ostalim proizvodima možete posetiti Pansport forum i dobiti odgovore na sva pitanja.

Ovog puta vam mogu preporučiti **"Blade BCAA 7000"**. To je novi proizvod u ponudi Pansporta i meni iskreno deluje fenomenalno. Sa svim Blade-ovim proizvodima koje sam do sad koristio bio sam prezadovoljan tako da ni sa BCAA sigurno neće biti greške. Kod ovog proizvoda zanimljivo je to da je obogaćen glutaminom i vitaminom B6 što dodatno utiče da ovaj suplement bude moj sledeći izbor kada su u pitanju aminokiseline. Još jedna meni veoma bitna stvar, a verujem i mnogima od vas kada se radi o BCAA je to da ovaj suplement dolazi u nekoliko fantastičnih ukusa.



PROTEIN CONCENTRATE



Pre nekoliko dana, naletela sam na jedan stariji Pansport bilten i pronašla moj članak o whey proteinu, onom osnovnom dodatku ishrani svakog vežbača. A onda sam u sobi ugledala jednu drugu, veoma lepu crveno-belu kutiju na kojoj je pisalo Blade proteine concentrate. I pomislila sam: "Kako bi bilo lepo napisati nešto o sadržini baš te lepe kutije". Kao što ćete videti, sadržaj kutije je još "lepši". Dakle, ovde ne pričamo o whey protein isolatu, brzoapsorbirujućem suplementu već o KONCENTRATU.

Radi se o proteinu, koji sadrži preko 80% proteina, dok na ugljene hidrate, masti i još neke sitnice odlazi onih manjih 20%, a još uvek sa malim procentom laktoze i masti. Naravno, postoji neko, možemo reći opšte prihvaćeno mišljenje, da je "koncentrat" INFERIORAN U ODNOSU NA "isolat" ali u zavisnosti od vaših ciljeva whey concentrate može biti čak i bolji izbor. Posebno u ovo doba godine, kada još uvek nismo na "rezanju" već gradimo mišićnu masu, te nam malo veći unos kvalitetnih ugljenih hidrata i masti koje ćemo naći u Blade-ovom concentrate proteinu može biti samo na pomoć u ostvarivanju cilja - dobijanja što veće mišićne mase. Pored toga, ukusniji je nego klasičan whey isolate protein.

Razlog zbog kog koristim baš ovaj protein, u ovo doba godine, je što sam često van kuće te nemam uvek prilike da uzmem kvalitetan obrok. Baš zbog toga je ova crveno-bela kutija skoro uvek prazna. Koristim mericu ili dve, pomešane sa vodom ili sa mlekom (slobodno, u ovo doba godine). To je savršena zamena za obrok i mojim mišićima pruža sve što je potrebno za regeneraciju, pri tome pružajući im najkvalitetnije sastojke. Po porcijii dobijate čak 5 grama fantastičnih BCAA.

Sam protein je naravno nezamenjiv u izgradnji mišićne mase jer neka istraživanja kažu da je porast u mišićnoj masi 10-20% veći kod ljudi koji uvrste ovaj suplement kao obavezan posle napornog treninga. Isto tako, to je praćeno i značajnim porastom snage, a snagu naravno prati i mišićna masa. U suštini, ovaj Blade WPC je UNIVERZALAN dodatak ishrani. Ako želite mišićnu masu, uzimate ga. Ako ste u fazi definicije, opet - uzmite ga. Ako ste gladni, pa poželite neki slatkiš, uzmite Blade WPC. Sa mlekom je idealan slatkiš koji gradi vaš mišić.

Uživajte! Sa Blade-om pravo u praznične dane!



NENAD PAGONIS

BORILAČKI SPORTOVI SU POSTALI MODERNO GLADIJATORSTVO

Nenad Pagonis je desetostruki svetski i trostruki evropski prvak u kimboksu. U WACO federaciji, koja broji preko 2 miliona sportista iz celog sveta, proglašen je za najboljeg borca svih vremena! Da li planira da završi karijeru? Kako se oseća neposredno pred ulazak u ring? Saznajte u jednom od najiskrenijih intervjua koje je Pagonis dao.

Kakav ti je utisak kada se osvrneš na uspeh koji si postigao?

Razmišljam o tome koliko sam krvi i znoja prolio i koje sam lekcije naučio. Koliko god da je protivnik opasan, najteža je borba sa samim sobom. Imao sam 157 mečeva i toliko puta sam morao da pobedim sebe - da prevaziđem strah i uđem u ring. Borilački sportovi nisu samo sportovi. To je moderno gladijatorstvo. Tokom ove godine, četiri borca su poginula u ringu, a trojica su ostali "biljke". Za sve druge sportove može da se kaže "igrao sam" (košarka, fudbal, odbojka), ali za boks i kimboks to ne možete da kažete. Tu se već borite, ne igrate.

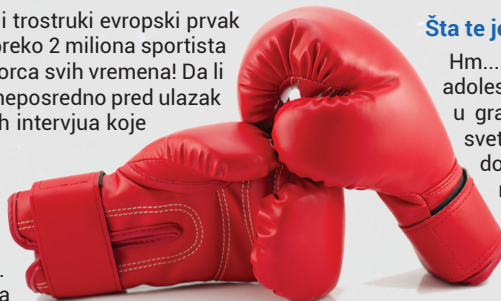
Koliko je teško upisati se u istoriju sporta?

Veoma. Teško je u svakom sportu, ali čini mi se da je u borilačkim sportovima to puta deset. U svakom momentu morate biti potpuno spremni. Osim fizičke spremnosti, treba psihički spremno dočekati i ozbiljne udarce. Više batina dobijem tokom priprema za meč, nego na samom meču. Sparingujemo nekoliko puta nedeljno po dvanaest rundi. Nekoliko meseci traju pripreme. Iako imam kacigu, to je ipak mnogo udaraca. Nos najviše strada.

Pre ili kasnije, svi naiđu na momenat kada pomisle da bi najlakše ili najbolje bilo odustati. Koliko često si se ti susretao sa takvim situacijama?

Hvala Bogu nikad nisam odustao, iako sam često bio na ivici. Nebrojeno puta sam proklinjao dan kad sam počeo da se bavim ovim sportom. Ipak, iz ove perspektive, neizmerno sam zahvalan na mnogobrojnim lekcijama koje sam naučio.

Momenti u kojima sam mislio da treba da odustanem su se dešavali tokom priprema, nikad tokom meča. Pre ulaska u ring često pomislim "Šta ti je ovo trebalo", ali kada uđem, onda sam tu... Prepustim se, znajući da sam pobedio sebe i svoj strah.



Šta te je motivisalo da nastaviš dalje?

Hm... Pa valjda želja da se dokažeš. Znae kako adolescenti hoće da budu poznati u svojoj ulici, zatim u gradu, pa u državi... Na kraju poželiš da te ceo svet poznaje. Međutim, nije to bilo ono klasično dokazivanje drugima, već više sebi. Da li ja to mogu?!

Vredi li taj osećaj žrtvovanja koje si podneo?

Vredelo je lekcija, ali profesionalni sport oduzima jako mnogo. Sigurno će me pitati starost gde mi je bila mladost! Ovo se odnosi na zdravlje, pre svega.

Kakav je osećaj pred početak odlučujućeg meča? O čemu razmišljaš neposredno pred ulazak u ring?

Ekstaza. Akumulirana energija i nakupljen strah tokom višemesečnih priprema. Tu se događa prelomni momenat - pobeći ili se suočiti. Na snagu stupa instikt preživljavanja. To je neka vrsta mini prosvetljenja. Pomirim se sa sudbinom i pomislim "tu sam, gde sam" - Preplavljuje me osećaj spokoja i ulazim u ring.

Profesionalni sport podrazumeva i veliku disciplinu kada je ishrana u pitanju. Koristiš li suplemente i koje?

Koristio sam suplementaciju, ali je sve to bilo nekako amaterski. Nažalost, nisam imao mnogo znanja o suplementaciji. Tek sam se u poslednjih 4 do 5 godina tome više posvetio. Sada shvatam da je

to ozbiljan deo priprema. Ishrana i suplementacija čine oko 40% spremnosti.

U velikoj meri popularizovao si kimboks u Srbiji. Šta je to što ga razlikuje od drugih sportova?

Za mene je to jedna vrsta umetnosti. Nikad nisam gledao kako da napakostim protivniku. Trudio sam se da na potez protivnika odgovorim jakim kontrom, potezom koji do sada nije viđen. Uvek sam to posmatrao kao neku vrstu umetnosti i verovatno sam baš zbog toga tehnički toliko tačan. Kimboks ima veliku varijaciju udaraca i poteza. Koristite i ruke i noge, iz okreta, kolena i... td. Umetnost je napraviti pravu kombinaciju poteza.

Šta savetuješ mladima koji borilačkim sportovima žele da se posvete profesionalno?

Iako sam ja zahvalan ovom sportu na svemu što sam naučio, mladima savetujem suprotno. Bavite se sportom rekreativno! Sada znam koja je cena profesionalnog sporta i kakva je to mašinerija postala. Slučaj meksičkog boksera, šampiona sveta... Dečko, koji ima 22 godine je nakon udarca u potiljak postao "biljka". Nikoga više nema uz njega. Ni trener, ni sparing partner... Majka ga hrani na špric. Profesionalni sport je postao mašinerija



za pravljenje novca i zanimaciju ljudi. Zbog toga ću uvek savetovati mlade da se sportu posvete rekreativno i da naravno, vode zdrav način života. Da vežbaju i brinu o svom zdravlju.

Uprkos vrhunskim rezultatima koje si postigao, široj javnosti postao si poznat tek nakon učešća u jednom popularnom muzičkom TV šou. Kako si ti to lično doživeo?

To sam doživeo kao poraz. Gledam na to kao na retrogradnu evoluciju. Mi idemo od čoveka ka majmunu. Prave vrednosti su podređene rijalitetima, zadrugama, estradi...

Pružili smo Srbiji hleba i igara. Jedino dobro u svemu tome je humanitarni karakter. Konkretno, ja sam pomogao jednom detetu koje je i danas živo i zdravo.

Ostalih jedanaest učesnika je takođe pomoglo onima kojima je pomoć bila neophodna.

Bavio si se i košarkom. Kada i kako si odlučio da to ipak nije tvoj sport?

Nisam to odlučio. Trenirao sam košarku u Novom Sadu. Bio sam plejmejker. Sa petnaest godina nisam imao novca da uplatim godišnju članarinu klubu i morao sam da prekinem sa treniranjem. Nije to bilo mojom voljom.

Neretko, mladi sportisti, iako osećaju da određeni sport



nije za njih, ne odustaju iz straha od razočarenja i poraza. Šta bi im posavetovao? Kako da prepoznaju momenat u kom zaista treba odustati od nečega?

Od kimboksa nisam odustao prvenstveno zbog toga što sam zaista voleo taj sport. Radio sam na više poslova kao klinac. Kao konobar, sa plinskim bocama... Nakon celodnevno posla, žurim kući u Rakovac da uzmem opremu, a zatim se ponovo vraćam u grad na trening. Onda uradim svoj trening i vodim još dva treninga, pa se vratim kući "stopom". Na takav tempo ne možete da se naterate. To je moguće samo ako si iskreno posvećen i ako voliš taj sport. E sad, ako radite nešto što ne volite, zašto ne biste odustali? Nemojte raditi nešto što ne volite. To je osuđeno na propast.

Otvorio si KBS Pagonis u Novom Sadu, koji je postao vrlo popularan. Sa kojom idejom si osnovao taj klub?

To je aktivan klub sa boričkom akademijom, boksom, kimboksom, samoodbranom za žene, sportovima za decu, ženskim, funkcionalnim treninzima...Nije nam važan kvantitet nego kvalitet. Tek planiram da se posvetim tom klubu onako kako zaslužuje, nakon sportske karijere.

Pored sporta, vrlo si posvećen porodici i brojnim hobijima – muzika, šah. Ima li ih još?

Da. Bavim se i izradom nameštaja. Kod kuće imam radionicu. Trenutno studiram dva fakulteta – poslovnu akademiju za preduzetnike i prava.

Čini se da sve stižeš. Kako organizovati dan ili nedelju u kojoj ćemo se dovoljno kvalitetno posvetiti svemu čemu moramo, ali i volimo?

Jednostavno je. Kada radite ono što volite i kada ste okruženi ljudima koje volite, za sve se nađe vremena.

Planovi za dalju profesionalnu karijeru?

Moram priznati da sam razočaran trenutnim stanjem boksa na svetskoj sceni. Mnogo boraca uzima nedozvoljena sredstva i to je uticalo na taj sport na najnegativniji način. Poslednji meč u kimboksu sam imao 2015. godine. U boks sam aktivniji, ali trenutno čekam da mi se regeneriše jagodična kost, koju sam smrskao u poslednjem meču. To je proces od najmanje devet meseci. Dakle, na pauzi sam. Od februara bi trebalo da počnu pripreme i planovi.



**AKCIJA
4990**



PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa
preko 80% proteina



BioTechUSA™

100% Micronized Creatine Monohydrate

- 100% kreatin monohidrat
- povećanje snage, energije i izdržljivosti
- povećanje mišićne mase

Creatine Monohydrate jedan je od najistraženijih proizvoda u suplementaciji. Urađeno je mnogo istraživanja, a rezultat poručuje da je Creatin najefikasniji suplement za izgradnju mišićne mase. Možda među vama ima onih koji smatraju da titula najefikasnijeg pripada nekom drugom suplementu, ali nauka je nedvosmislena. Kreatin je najdelotvorniji. Pored toga, on je i jedan od najpopularnijih dodataka ishrani sportista, naročito onih u sportovima snage i izdržljivosti, kao i ozbiljnih rekreativaca.

Creatine Monohydrate uspešno povećava snagu, izdržljivost, pomaže u oporavku i pravi je saveznik u povećanju mišićne mase. Njegov uticaj na vaše telo i snagu najbolje dolazi do izražaja kod učestalog, kratkotrajnog napora velikog intenziteta. Ovaj kreatin će vam obezbediti ono čuveno ponavljanje više. Preporučena doza dnevnog unosa je 3 g, a BioTech 100 % Micronized Creatine Monohydrate u jednoj dozi sadrži baš toliko!

Kreatin je molekul koji se prirodno nalazi u organizmu. Osim što ga telo samo sintetiše, unosimo ga i putem hrane. Po svojoj strukturi kreatin je tripeptid, molekul koga grade tri amino kiseline : glicin, arginin i metionin. Kreatin funkcioniše tako što povećava

sintezu ATP-a (adenozin tri-fosfat), molekula koji je u mogućnosti da uskladišti i prenese energiju unutar ćelija. ATP daje energiju tako što se jedan od molekula fosfata odvaja, prilikom čega nastaje drugi spoj i to ADP (adenozin di-fosfat). Ovom hidrolizom fosfata oslobađa se energija. Nažalost u mišićnim tkivima se nalazi samo mala količina ATP-a. Tu kreatin stupa na scenu, predajući svoje molekule fosfata ADP-u, čime se ponovo stvara ATP. Ovo u praksi znači da produžava mišićnu aktivnost – pruža više snage!

Preporučena upotreba: Uzeti jednu porciju dnevno na prazan stomak nakon treninga. Piti 400 ml tečnosti. Potrudite se da unosite dovoljno tečnosti prilikom konzumiranja kreatina.



Aktivan sastojak	U 100g proizvoda	U dnevnoj dozi (3,4 g)	%PDU
Kreatin monohidrat -od čega kreatina	100 g 87,912 g	3,4 g 3 g	**

100% Pure Whey

Snabdevanje vaših mišića visokokvalitetnim nutrijentima je esencijalno za normalnu mišićnu funkciju, za njihov oporavak i rast. Ukoliko volite "dobro da jedete", sasvim je opravdano da razmazite sebe i vaše mišiće ukusnim i kremastim proizvodom kao što je 100% Pure Whey Protein.

- Visok sadržaj proteina 78%
- 6g BCAA po serviranju
- Bez aspartama i konzervansa
- Više ukusa

Zašto 100% Pure whey?

100% Pure whey je proizvod premium klase i izbor je mnogih zbog visoke biološke vrednosti. Sa procentom proteina od 78% poreklom isključivo iz surutke

(whey-a) predstavlja kombinaciju koncentrata i izolata proteina surutke sa dodatim amino kiselinama : L-Glutamin, L-Arginin, i BCAA (L-izoleucin, L-leucin, L-valin). Veoma lako se vari i telo ga lakše apsorbuje nego druge izvore proteina. Ova njegova karakteristika je jako bitna za period kada nam je potrebna brza resorpcija proteina, kao što je to slučaj, primera radi, nakon treninga. Tada je potrebno brzo nahraniti mišiće koji tako prokrvljeni lakše ugrađuju hranljivu materiju. Neki drugi oblici proteina ili proteini uneti putem čvrste hrane zahtevaju višestrukovnu razgradnju da bi ušli u krvotok u vidu slobodnih amino kiselina. 100% Pure Whey Protein je oslobođen masti, ugljeni hidrati su svedeni na minimum a formula je dostupna u takvom obliku da se apsorbuje za svega 20ak minuta.

Još jedna od prednosti ovog proizvoda je i to što je zaslađen stevijom.

Preporučena upotreba: 1 dozu (28g) rastvoriti u 2,5 dl obranog mleka ili vode. Konzumirati nakon treninga. U toku dana može se konzumirati još 1-2 puta u zavisnosti od potrebe (ukupnog dnevnog proteinskog unosa), najbolje u roku od 45 minuta nakon treninga. Kao međuobrok ili pre noćnog sna u danima pauze.



Sadržaj aktivnih komponenata	g/100 g	g/28 g (1 doza)	g/56 g (2 doze)
Mešavina Pure Whey -koncentrat proteina surutke-WPC -Izolat proteina surutke-WPI -L-izoleucin, L-leucin, L-glutamin, L-arginin, L-valin	87,00	24,36	48,72

FAT BURNERS

UNIVERSAL



Kao profesionalnom sportisti jako mi je važno da bazne pripreme za Svetsko prvenstvo u ronjenju na dah odradim što bolje. Specifični deo priprema u kojem počinjem da držim dah i smanjujem aerobne treninge kao i sam finalni deo priprema pred takmičenje treba da budu što kvalitetniji.

Taj deo baznih priprema je najteži, jer zahteva puno odricanja. Jedna od bitnih stavki je i gubitak telesne mase, pa mi u pomoć pristiže Fat Burners. On mi pomaže da se oslobodim masnih naslaga i to na najbolji mogući način – pretvarajući je u energiju, koja je preko potrebna u periodu intenzivnih treninga.

Fat Burners sadrži tri glavna elementa za sagorevanje masnih naslaga – holin, inositol i hrom i ne sadrži stimulanse.

Holin je jedan od vitamina iz B kompleksa. Ovaj važan nutrijent ima višestruke pozitivne uticaje na opšte zdravlje. Smanjuje nivo LDL holesterola, potpomaže iskorišćavanje masnih kiselina u organizmu, sprečava pojavu "masne jetre" i suzbija taloženje holesterola na zidovima krvnih sudova. Ovo je važno za očuvanje kardiovaskularnog sistema i prevenciju začepljenja krvnih sudova. Pored uticaja na razgradnju masti i očuvanje srca i krvotoka, holinu se pripisuje i pozitivan uticaj na razvoj memorije i intelektualnih sposobnosti.

Inositol metabolizuje masti i holesterol u organizmu. U kombinaciji sa holinom formira lecitin – emulgator masti koji sprečava njeno taloženje.

Hrom je mineral čiji se najveći uticaj ogleda u održavanju optimalne količine glukoze u krvi. On opskrbljuje ćelije glukozom, zato je vrlo važno da ga oni sa nižim nivoom glukoze unose u dovoljnoj količini. Ovo se često odnosi na sportiste koji su izloženi velikim zamorima i koji su često suočeni sa "energetskim padom". On je poželjan suplement i kod onih sa višim nivoom glukoze u krvi. Naučno je dokazano da hrom reguliše nivo glukoze u oba slučaja – kod osoba sa deficitom, ali i kod onih sa povišenom nivoom glukoze.

Fat Burners je metabolički kompleks sa preko 6 hranljivih sastojaka koji vam omogućavaju da dostignete svoje ciljeve prirodnim putem. Fat Burners pomaže vašem organizmu da oslobađa i razlaže masti, sagorevajući ih i pretvarajući ih u energiju. Ovaj proizvod nije namenjen samo sportistima. Bezstimulansni sagorevač masti Fat Burners može da se primeni u svakoj dijeti za skidanje masnog tkiva. Iako je njegova najvažnija funkcija brže sagorevanje masnih naslaga, važno je napomenuti i uticaj ovog proizvoda na očuvanje zdravlja čak i u slučajevima strogih dijeta. Fat Burners sadrži esencijalne masne kiseline, koje su neophodne za normalno funkcionisanje organizma i prevenciju bolesti.

Vrlo je jednostavan za upotrebu. Uzima se jedna doza dnevno (2 tablete) sa čašom omiljenog napitka.

Uz pomoć Fat Burnersa uživam i u najtežem delu priprema za svetsko prvenstvo, sigurna da ću i ovog puta ostvariti svoj cilj – ulazak u top 10 fridažvera i obaranje nacionalnih rekorda.



100 tab.

AKCIJA
1690 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 200 RSD

BERMUDE I POJAS



**ZA MRŠAVLJENJE I
ZA BRŽE SKIDANJE
MASNIH NASLAGA**

PANSport
www.pansport.eu

LAZAREV MEGDAN U TRSTENIKU

U Trsteniku je održano međunarodno takmičenje u sportskom obaranju ruku "Lazarev megdan". Snage su odmerile reprezentacije Bugarske i Srbije.

Čak ni ubedljiva pobeda Bugara (9:3) nije pokvarila utisak dobre zabave i prave sportske atmosfere.

Ženski deo naše ekipe pokazao je zavidnu srčanost i sportski duh, pa je, čini se, slava pripala baš njima.

Lazarev megdan su podržali grad Trstenik i brojni sponzori, među kojima i Pansport. Uživali smo u druženju sa takmičarima i brojnom publikom.



S

LAUNCH 4350 RELOADED



AKCIJA
3370 RSD
Stara cena: 3890 RSD
Ušteda: 520 RSD

278 g.

Launch 4350 Reloaded koji nam stiže od SAN Nutrition, predstavlja jedan od „moćnijih“ pre-workout suplemenata iz ponude Pansporta. Spada u kategoriju NO-reaktora, multikomponentnih suplemenata čiji efekat karakteriše - bolja mišićna pumpa, jači mentalni fokus na treningu, prividno smanjenje osećaja umora i „prolazna izdržljivost“.

U osnovi ove grupe suplemenata su supstance koje utiču na produkciju azot-monoksida (NO) koji deluje „opuštajuće“ na glatke mišićne ćelije u zidovima krvnih sudova, a efekti bi bili:

Bolji protok krvi = brži dotok hranljivih materija = brže uklanjanje nusprokukata mišićnog rada = bolja mišićna pumpa = brži oporavak i stimulacija za rast mišića!!!

NO-matricu u Launch 4350 Reloaded čini patentirani Nitrox02™, spoj citrulina i arginina koji sinergistički podstiču oslobađanje NO. Tu su i brojni stimulativni sastojci poput kofeina, N-acetil tirozina, CDP – Cognix™, DMAE i dr. koji utiču pozitivno na prevenciju mišićnog zamora, „fat burn“ i regulaciju neurotransmitera zaduženih za budnost i raspoloženje (dopamin i acetyl-holin). Kreatin u obliku magnezijum-helata doprinosi voluminizaciji mišićnih ćelija i obnovi ATP.

Launch 4350 Reloaded pružiće vam sve ono što očekujete od idealnog preworkout-a uz osećaj poleta i nepobedivosti na treningu. Namenjen je ambicioznim rekreativcima, aktivnim sportistima i uopšteno naprednim vežbačima koji žele da daju maksimum na treningu!

Ako imate problema sa kardio-vaskularnim sistemom - ova grupa suplemenata je kontraindikovana!



MetaForce 5.0



Nedavno je Pansport u svoju bogatu ponudu suplemenata uvrstio i novi brend - SAN NUTRITION. Uvek volim da probam nove stvari, jer smatram da ako su prošle "kontrolu" u Pansportu i našle se među svim "zvezdama" u suplementaciji, mora da su dobre.

Tako sam krenula da isprobavam jedan po jedan sve SAN-ove proizvode i verujte, svi do jednog su mi baš odgovarali! Moji miljenici iz SAN-a su BCAA (jer imaju taurin i beta-alanin i odličan su izbor za pred trening) i od nedavno METAFORCE 5.0. Mogu slobodno reći da je to moja dobitna kombinacija.

Ako ste neko ko je u potrazi za kvalitetnim proteinom, koji će zadovoljiti stroge kriterijume apsorpcije i ishrane mišića, ozbiljno razmotrite uzimanje METAFORCE-a 5.0. Zašto? Zato što je on odličan izbor u obe varijante – bilo da "jurite" protein koji se brzo apsorbuje ili onaj koji će dugo nakon treninga hraniti mišiće.

Brzo apsorbujući proteini su idealni za prihranu mišića odmah nakon treninga. Važno je da hranljive materije što pre dospeju u krvotok. Međutim, ako ste neko ko često putuje, kao što su sportisti sa dinamičnim rasporedom takmičenja, koji nemaju adekvatnu i kvalitetnu ishranu, onda vam treba nešto što će dugo nakon uzimanja otpuštati hranljive materije u krvotok.

Upravo iz SAN-a nam dolazi rešenje za oba "problema" - SAN METAFORCE 5.0. On je definitivno moja preporuka, kako zbog fantastičnog čokoladnog ukusa, tako i zbog navedenih prednosti. Pre svega, zbog kontrolisane proteinske apsorpcije, vrlo važne svakom vežbaču.

Kod brzo otpuštajućih proteina surutke imamo hidrolizate, izolate i koncentrate. Ovo su hladno-filtrirani nadenaturisani oblici proteina. Od sporo otpuštajućih proteina su tu izolat proteina mleka, micelarni alfa i beta kazein i kazeinati, zatim kalcijum kazeinat, izolati soje (sa lecitinom).

Ovaj proizvod je proteinski blend, bogat vlaknima, što znači da će uspešno zameniti obrok.

Da ne biste više birali između proteina koji se brže ili sporije apsorbuju, već da sve to dobijete iz jednog izvora, slobodno se odlučite za proteinski matrix METAFORCE 5.0.

Obezbedite kvalitetan priliv hranljivih materija svojim mišićima tokom celog dana.



AKCIJA
5270 RSD
Stara cena: 5880 RSD
Ušteda: 610 RSD

2,27 kg



SAN
We Deliver RESULTS

BCAA

Boosted

BCAA aminokiseline kako i samo ime kaže su esencijalne, preko potrebne za ljudski organizam jer ih naš organizam ne proizvodi, nego ih moramo uneti kroz dodatke ishrani. Da bi naš organizam bio zdrav, moramo održavati nivo BCAA na optimalnom nivou. Ako trenirate, onda je preporučljivo da dodatno uzimate BCAA, kao dodatak ishrani. BCAA je jedna od najvažnijih aminokiselina u izgradnji mišića i u katabolizmu tj. razgradnji već izgrađenog mišića.

Ova aminokiselina sadrži tri aminokiseline, a to su izoleucin, leucin i valin. Pored toga što su temelji u izgradnji mišića one imaju veliku ulogu u sprečavanju razgradnje mišića i u dobijanju čiste mišićne mase. Jednom rečju BCAA aminokiseline su **NEOPHODNE** u izgradnji mišića.

BCAA aminokiseline pomažu u proizvodnji energije. Pošto se ne razgrađuju u jetri, naši mišići ih mogu koristiti i kao gorivo kada su nivoi glikogena već ispražnjeni. BCAA smanjuje razgradnju belančevine kao posledicu intenzivnih i napornih treninga. Pomažu u izgradnji inzulina. Pored toga što BCAA reguliše nivo šećera u krvi, ona pomaže u izgradnji mišićnog, kožnog pa čak i koščanog tkiva. Izoleucin, leucin i valin jačaju jedni druge i važno je da se nađu u odnosu od 1:2:1.

Izoleucin učestvuje u izgradnji boje krvi, pomaže u regeneraciji mišićnih, koščanih i kožnih tkiva i povećavanju nivoa hormona rasta. Pomaže u stabilisanju nivoa šećera u krvi i na taj način stabilizuje nivo energije. Popravlja opreznost. Možemo ga naći u morskim algama, ribi, siru, piletni, čuretini, jagnjetini, jajima i soji.

Leucin pored svih već navedenih ima veliku ulogu u proizvodnji leptina. Ovaj hormon je odgovoran za proizvodnju masnih ćelija, ali utiče na smanjenje masnih naslaga. Ima veliku ulogu u održavanju nivoa testosterona u organizmu i povećava snagu. Namirnice u kojima možemo naći leucin su surutka, belance, braon pirinač, pasulj, orasi i svaka hrana koja sadrži belančevine.

Valin je dobio svoje ime od Valeriane biljke. On nam čuva jetru i umanjuje mišićnu distrofiju. Ako nema valina onda nema ni mišićnog rada. Veliku ulogu igra i u imunološkom sistemu, pomaže organizmu u održavanju ravnoteže između vode i nitrogena. Valin možete naći u siru, ribi, živini, kikirikiju, gljivama.

BCAA ima još mnogo dobrih karakteristika - pomažu srcu i vaskularnom sistemu, imunološkom sistemu, jako su važni u sprečavanju raka, ciroze jetre, mišićne distrofije, hroničnog umora, a pomažu i u mentalnom smislu.

BCAA Boosted dodatak ishrani na bazi aminokiselina, vitamina i minerala

- dokazana kombinacija BCAA i glutamina za očuvanje mišića
- povećanje izdržljivosti uz pH modifikovani beta-alanin
- sadrži matriks za povećanje energije i sagorevanje masti
- sadrži matriks za hidrataciju i smanjenje umora

BCAA boosted je kombinacija komponenata koja će vam olakšati gubitak suvišnih naslaga bez bojazni od gubitka teško stečene mišićne mase. Aminokiseline razgranatog lanca (L-leucin, L-izoleucin i L-valin) su veoma značajne za sintezu proteina, ali pored ove uloge, nikako se ne sme zanemariti njihova energetska uloga, jer za razliku od ostalih aminokiselina BCAA može da posluži kao izvor energije tokom treninga. Zajedno sa glutaminom su idealna kombinacija, jer u uslovima intenzivnog treninga može doći do deficita glutamina, što je nedopustivo ako želimo podstaknuti izgradnju mišića. A za veću izdržljivost aminokiselinski matriks sadrži i beta alanin.

Jedna porcija sadrži 175 mg kofeina što doprinosi povećanju snage, energije i boljem fokusu tokom treninga.

Još jedna bitna stvar koja se ne sme zanemariti jeste dehidracija organizma tokom treninga. Pored vode, znojenjem gubimo i elektrolite te ih je potrebno nadoknaditi. Matriks vitamina i minerala, prisutan u ovom proizvodu, učiniće da vaše telo ne dođe u stanje dehidracije.

U današnje vreme imamo sve više proizvođača dodataka ishrani na tržištu koji su namenjeni rekreativcima, sportistima...svima, u krajnjoj liniji. Postavlja se pitanje "A zašto baš San BCAA boosted?". Sportisti koji streme vidljivim i velikim rezultatima, znaju koja je vrednost ovog proizvoda. Pored toga bih naveo i to da kvalitet i kompletnost ovog proizvoda zaista opravdavaju njegovu cenu. Zato i preporučujem SAN BCAA Boosted vama dragi kupci, potrošači. Iznenadite sebe ovim proizvodom što pre.



UPOROBNJE: 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.



TWINLAB

ZA IZGRADNJU I

OČUVANJE

MIŠIĆNE MASE



AMINO 5600



Iz produkcije kompanije Scitec Nutrition, dolazi nam još jedan dobar preparat koji garantuje napredak u sportskim i zdravstvenim aktivnostima. Kao i ostali proizvodi ove kompanije i ovaj proizvod zaslužuje pažnju kada je suplementacija u pitanju, te smo odlučili da vas podsetimo na njega.

Mnogo puta ranije je objašnjeno šta su amino kiseline, da su to gradivni blokovi proteina, te i da su bitni faktori za oporavak i izgradnju mišića. I još mnogo drugih benefita na opšte bolje stanje organizma, ne samo mišića, vam pružaju amino kiseline. Samim tim i proizvod kao što je Amino 5600.

Amino 5600 je kompletna formula svih amino kiselina. Prednost ovog aminokiselinskog suplementa je ta što su u pitanju amino kiseline koje su izolovane iz same surutke. Poznato je da surutka ima jako povoljan aminokiselinski profil pa samim tim i ove amino kiseline imaju prednost u odnosu na neke druge izvore proteina tj. amino kiselina. Stoga, u sastav ove formule ulaze kako esencijalne tako i neesencijalne aminokiseline.

Esencijalne amino kiseline su one koje naš organizam nije u mogućnosti da sintetiše. Upravo one su od ključnog značaja za oporavak organizma i posebno regeneraciju i očuvanje mišića nakon treninga. Za ovo su naročito zaslužne 3 aminokiseline razgranatog lanca (leucin, izoleucin i valin) koje su takođe u sastavu ovog proizvoda. Tako da će vam ovaj proizvod svakako omogućiti brži oporavak i čuvati vaše mišiće nakon intenzivnih fizičkih vežbi ili bilo kojih aktivnosti.

Ovaj proizvod možemo preporučiti kako ljudima koji žele više mišića tako i onima koji žele da koriguju svoju telesnu težinu. Jer aminokiselinski profil koje one sadrže, prisustvo BCAA amino kiselina kao i glutamina, svakako će pozitivno uticati na anabolni efekat, tj. na rast mišića. Prvenstveno zato što su mišići zaštićeni od razgradnje, samim tim ostavljate više prostora proteinima iz hrane ili suplementata da izgrađuju i nadograđuju taj očuvani mišić. A i sama činjenica da veliki procenat amino kiselina u mišićima čine upravo ove amino kiseline vam sve govori.

Sa druge strane onima koji idu na korekciju telesne težine veoma mogu pomoći. U samim dijetama i napornim treninzima koji se tada sprovode, organizam i telo, a posebno mišići veoma trpe. Samim tim ste ugroženi da uđete u katabolizam, tj. razgradnju mišića, osećate se iscrpljeno, iznemoglo. To naravno nije cilj, pored gubitka težine i neželjenih masti treba i očuvati zdravlje i osmeh na licu zar ne? Amino 5600 vam u tome može pomoći. Da se ne osećate tako, da ne ugrozite svoje zdravlje kao ni mišiće, a opet da ne ugrozite svoj dijetalni režim ishrane i treninga. Osim toga i jedna od sekundarnih funkcija aminokiselina jeste sagorevanje potkožnih masti. Uostalom, nema boljih sagorevača od samih mišića.

Očuvani i regenerisani mišići omogućavaju povećanje inteziteta treninga, a samim tim i napredak u snazi i izdržljivosti. U borilačkim sportovima, poput Brazilske jiu jitse, rvanja ili MMA, ovaj suplement je uvek dobrodošao kao odličan saveznik u obnovi snage i mišićne muskulature. Ukoliko imate naporne i duge treninge, poput navedenih sportova, rizikujete da izgubite mišićnu masu, a sa druge strane poljuljana je telesna ravnoteža i vašem telu je potreban brz oporavak. Stoga, suplementi na bazi amino kiselina, kao što je Amino 5600, trebaju biti na vrhu vaše suplementarne liste.

S obzirom na to da su Amino 5600 u tabletarnom obliku, one su praktične i lakše za primenu. Individualno je i stvar slobode vašeg izbora šta kome više odgovara, ali kako vidimo mnogima je lakše koristiti tabletarni oblik nego tečni ili u prahu. Svakako ih je lakše poneti na trening u svojoj torbi bez razmišljanja hoće li se prosuti, izliti i napraviti haos u torbi, a još veću štetu u neuzimanju istih. Iz tog razloga je mnogima pogodnije da kroz ovu formu tableta brzo i lako omoguće svom organizmu dovoljne količine aminokiselina.

Amino 5600 nam dolazi u pakovanjima od 200 i 500 tableta. Ono što ih dodatno čini pogodnijim za vaš izbor jeste i odnos cene i kvaliteta. Pored toga što su poželjan i suplement sa jako dobrim karakteristikama, cena je uvek pristupačna, a sa ovom akcijom naročito.

Upotreba Amino 5600: uzimati po jednu dozu (4 tablete) pre, nakon treninga i pred spavanje.

Amino 5600 je kvalitetan suplement koji će sigurno pospešiti vaše performanse u oblastima kojima se bavite.



AKCIJA
1240 RSD
Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 310 RSD

AKCIJA
2280 RSD
Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 310 RSD



AKCIJA
3190 RSD
Stara cena: 3340 RSD
Ušteda: 150 RSD

1,1 kg

20% GRATIS

AKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7900 RSD
Ušteda: 1310 RSD

2,82 kg

ČOKOLADA - KOKOS
NARANDŽA - ČOKOLADA
VANILA - ŠUMSKO VOĆE
ČOKOLADA - LEŠNIK
BELA ČOKOLADA - JAGODA

**UBRZAVA OPORAVAK
HRANI MIŠIĆE I
SPREČAVA RAZGRADNJU
ODLIČNI UKUSI**





SUPER MASS GAINER



Dobijanje mišićne mase i masivnog izgleda može biti veliki izazov. Naročito je to veliki problem kada imate brz metabolizam ili je iz nekih razloga teško konzumirati dovoljno kalorija i proteina tokom dana.

Ako imate ovakvu vrstu problema, vaš saveznik u njegovom rešavanju može biti Super Mass gainer. On je visokokvalitetan preparat čuvene firme Dymatize.

Ovaj "gejner" vam omogućava dovoljnu količinu proteina, ugljenih hidrata kao i kreatina koji će vam pomoći da dobijete i na snazi i izdržljivosti. Sa ovim karakteristikama ćete svakako lakše i brže stići do cilja.



5,23 kg

AKCIJA
5990 RSD
Stara cena: 6990 RSD
Ušteda: 1000 RSD

Sastav Super Mass Gainer-a nam govori da na dnevnoj preporuci, tj. u 3 merice, dobijate 243 g ugljenih hidrata najzaslužnijih za "nabacivanje mase", 52 g visokokvalitetnog proteinskog matriksa, u kome se nalazi 11-12 g BCAA aminokiselina i glutamina, kao i 3g kreatina. Ovom dozom uspećete da unesete 1217 kvalitetnih kalorija!

Kao što je poznato Dymatize firma uvek koristi najkvalitetnije sirovine, tako da je i ovde u izboru proteina korišten kvalitetan proteinski matriks kako bi vaše mišiće hranio i trenutno ali i kasnije. I kod izbora kreatina ova firma se opredelila za kvalitetnu komponentu Creapure®.

U njegov sastav je uključeno i 5 vitamina što govori da ovim gejnerom možete izgraditi veće, snažnije i zdravije telo.

Pored vrlo kvalitetnog sastava, Super Mass Gainer nudi i veoma primamljive ukuse (vanila, krem i kolačići, šumsko voće) koji će zadovoljiti i najzahtevnije ukuse.

Svaki od vaših obroka sa Super Mass-om biće pravo zadovoljstvo.

ServiVita

ServiVita za sve koji teže zdravoj ishrani, za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu, za osobe sa problemima dijabetesa, intolerancije na gluten, laktozu itd.



RECIKLAŽNI MARATON

Početkom decembra održan je reciklažni maraton na Sunčanom keju u Novom Sadu. Pitate se šta smo reciklirali? Energiju i snagu za narednu sezonu!

Takmičarski duh je ustuknuo pred druženjem, zabavom i dobrom energijom.

Atmosfera je zagrejala ovaj hladni decembarski vikend.

Bio je ovo i rođendanski maraton. Atletsko rekreativni klub FRUŠKA GORA slavi deceniju postojanja! I mi im čestitamo ovom prilikom!



PANSport ŠEJKERI I BIDONI



PAN Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN Shaker Neon 700ml
Cena: 230 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD



NATROL CoQ-10

Koenzim Q10 je esencijalna supstanca koja je rastvorljiva u mastima, slična vitaminu. Srce, jetra, bubrezi i pankreas su organi koji je sadrže u najvećoj koncentraciji. Pozitivno delovanje koenzima Q10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevnim iscrpljujućim treninzima.



BLADE SPORT 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 10,7 g) praha sa 200 ml hladne vode ili soka i konzumirati pre treninga.

TWINLAB VITAMIN B-50

Twinlab-ov B 50 pomaže kod uklanjanja umora i povećanja energije. Vitamin B1 je ključan u procesu pretvaranja ugljenih hidrata u glukozu iz koje potom naše telo crpi potrebnu energiju.



Trajno niska cena
1440 RSD

TWINLAB MAGNESIUM CAPS

Twinlab-ov magnezijum je suplement koji doprinosi energetskom metabolizmu, normalnoj funkciji nadražljivih tkiva, borac je protiv grčeva, smanjuje umor i povećava izdržljivost.



Trajno niska cena
1240 RSD

SCITEC NUTRITION GARLIC&PARSLEY

Garlic&Parsley je preparat koji predstavlja kombinaciju belog luka i koncentrata peršuna. Zahvaljujući ovoj kombinaciji Garlic&Parsley pruža podršku održavanju optimalnog nivoa holesterola i kardiovaskularnog zdravlja.



Trajno niska cena
890 RSD



BIOTECH USA PRE WORKOUT FOR HER

"Pre-Workout" FOR HER sadrži vitamine i L-karnitin. Dodatak je ishrani na bazi vitamina, amino-kiselina, ekstraktata biljaka i koenzima Q10. Pomešati jednu porciju (4 g = 1 ravna merica = 1 puna kafena kašičica) proizvoda sa 200 ml vode. Uzeti jednu porciju dnevno, 15 min pre treninga. Za najbolje rezultate, koristiti blender ili šejker. U ponudi su Kosmopolitan i mo-hito ukus.



EFX KRE-ALKALYN 3000

Kre-Alkalyne je jedini kreatin na tržištu sa pH vrednošću 12. Istraživanja su pokazala da od pH vrednosti zavisi brzina transformacije kreatina u neupotrebljivu formu kreatinin. Što je pH vrednost niža, veća je brzina transformacije u kreatinin, a oko 12 pH jedinice ova transformacija je sprečena. Kre-Alkalyne neutralizuje mlečnu kiselinu i time omogućava bolje performanse, sprečava zamor i upalu mišića.

TANITA

Monitoring Your Health

BRZO I PRECIZNO MERENJE MASE, PROCENTA MASTI I HIDRIRANOSTI ORGANIZMA

VELIKI I LAKO ČITLJIVI DISPLEJ

ODOBRENE OD STRANE FDA (ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)

LAKO PRENOSIVE I JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU

Vaga BC 545
Cena: 27000 RSD

Vaga HD 386
Cena: 2700 RSD

Vaga BC 587
Cena: 12000 RSD

Suplementi kao prva pomoć za „zimске boljke“

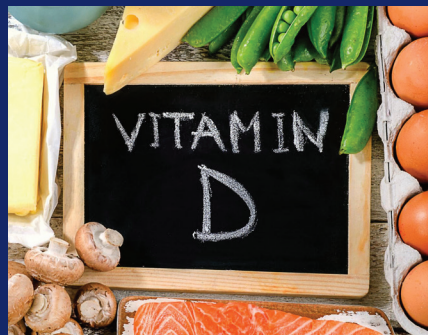


Zima je specifično godišnje doba koje karakterišu niske temperature, manje dnevnog svetla, sedantarni način života uz „praznični meni“. Ne zaboravimo da je ovo „mračno i hladno“ godišnje doba vreme pravog testiranja našeg imuniteta na razne infektivne agense, koji se zbog dužeg boravka u zatvorenom prostoru još lakše prenose. Zimu nazivaju i godišnjim dobom depresije, tzv. „zimski bluz“ spada u red blažih sezonskih afektivnih poremećaja čiji uzrok leži u nedovoljnoj izloženosti sunčevoj svetlosti, ipak, ne zaboravimo da „kraći dan“ za sobom vuče i remećenje cirkadijalnog (dnevno-noćnog) ritma našeg tela. Osećaj hroničnog umora, potrebe za osamom, slabije koncentracije, smanjenog libida, pa i nesanice su glavni simptomi „zimskog bluz“, koji se uspešno može rešiti strategijskom upotrebom suplemenata, kao i redovnim treningom!

Suva, ispucala koža, kao i vidljive sluzokože (usne, nos) su veliki „kozmetički problem“ zimi koji se mogu uspešno rešiti upotrebom suplemenata na bazi ribljeg ulja, koje prirodno obiluje zaštitnim vitaminima - A, E, D, tu je i vitamin C, neophodan za stvaranje kolagena, glavnog vezivnog proteina kože, kao i minerali cink, selen i silicijum. Svakako da kvalitetna, raznovrsna i izbalansirana ishrana ima primat, ali ako ste aktivni sportista, ambiciozni rekreativac, koji svoje telo izlaže maksimalnim naporima u cilju postizanja nekog rezultata, zapitajte se da li je osnovna ishrana dovoljna da zadovolji povećane potrebe vašeg tela za vitaminima i mineralima, raznim antioksidansima, koji sumarno pomažu vašem telu da optimalno funkcioniše i adaptira se na povećane zahteve koji se pred njega postavljaju???



Manja izloženost sunčevoj svetlosti utiče na smanjenu produkciju vitamina D3 koji pored zdravlja kostiju doprinosi i prevenciji demencije, boljem raspoloženju, kao i hormonskom balansu. Zimsko vreme je pravi pokazatelj značaja vitamina D. Suplementacija vitaminom D3 je uključena u terapijske protokole u tretmanu „zimskog bluz“ i pokazala se veoma uspešnom.



Kada smo kod „zimskog bluz“ pomenimo i značaj suplementacije melatoninom koji je glavni hormon - regulator „dnevno-noćnog“ ritma našeg tela, čiji je poremećaj glavni uzrok ovog sezonskog „neraspoloženja“ čija simptomatologija nije tragična, ali nas često može izbaciti „iz koloseka“.

Zima je vreme čestih virusnih respiratornih infekcija koje mogu zakomplikovati i bakterijske superinfekcije. U zimsko vreme česta je infekcija i crevnim virusima – pogotovu norovirusima koji su jako infektivni, a klinička slika počinje iznenada sa mučninom i povraćanjem, kao i vodenastim stolicama i grčevima u trbuhu. Nekada i temperatura može biti umereno povišena. Takođe se može javiti i glavobolja, bolovi u mišićima, kao i opšta malaksalost.

Uopštena preporuka tiče se imuno-aktivnih suplemenata poput Ehinacee, kao i vitamina C, cinka, žen-šena (uticaj na imunitet, kao i bolje raspoloženje, adaptogen) i ulja ajkuline jetre (zaštitni alkilgliceroli). Kada su u pitanju respiratorne infekcije tu je obavezni NAC (N-acetil-cistein) koji pored jakog mukolitičkog efekta (razlaganje zgusnutog sekreta u disajnim putevima) doprinosi svrsishodnijem imunom odgovoru, kao i zdravlju respiratornog trakta – i lek i prevencija!

Kada su u pitanju crevne infekcije, kao i digestivni trakt opterećen „prazničnim menijem“ u prvom planu su probiotici, digestivni enzimi, suplementi na bazi silimirana (zaštita jetre – abzus alkohola), kao i aktivni ugalj (detoksikacija digestivnog trakta).

Čest problem u zimskom periodu predstavljaju i bolni i ukočeni zglobovi. Mnogo je nagađanja oko tačnog uzroka, negde se pominje da se u sklopu „zimskog bluz“ javlja i poremećaj u percepciji bola, negde se pominje uticaj poremećene periferne cirkulacije (suznjenje krvnih sudova uzrokovano hladnoćom), ali se svakako ove tegobe javljaju češće kod postojećih problema („reumatizam“), kao i kod nesaniranih povreda. Naravno da i sedanteran način života (neaktivnost) u ovom periodu i povećanje telesne težine (gojaznost) doprinose problemu. U prvom planu nam je suplementacija glukozamin sulfatom, MSM, goveđi želatin, hidrolizovani kolagen, hijaluronska kiselina, kao i kompleksni suplementi poput – ANIMAL FLEX i ELASTI JOINT.

„Zima, zima - e, pa šta je, ako j' zima, nije lav! Zima, zima - pa neka je, ne boji se ko je zdrav! A šta može zima meni, šta mi može, šta mi sme? Nek mi nosić pocrveni, eto to je, to je sve!“



Mineral Light



**Trajno niska cena
960 RSD**

UGLJENOHIDRATNI KOMPLEKS
za bržu nadoknadu
ENERGIJE prilikom
napornih treninga.
IDEALAN tokom i nakon
treninga.
9 VITAMINA I 3 MINERALA.

TRENIRATE LI – ILI SAMO VEŽBATE?



Postoji li uopšte razlika između „vežbanja“ i „treniranja“? Ili je u pitanju samo semantičko sitničarenje?

Naravno da nije. Jer, više od svega, reč je o načinu razmišljanja i mentalnom sklopu.

Pogledajmo mentalni sklop osobe koja „vežba“:

„Vežbanje“ je odlazak u teretanu i sprovođenje serije vežbi. Kojih vežbi? U koju svrhu? Većinom su odgovori na ta pitanja neodređeni i magloviti, i menjaju se u zavisnosti kako se osoba tog dana oseća, šta joj se tog dana radi ili ne. „Vežbanje“ je osećanje da ste kroz vežbe nešto odradili, svest o izvršenoj fizičkoj aktivnosti. Godinama sam tako razmišljao – odlazio u teretanu i „vežbao“. To je ono čuveno „Odradio sam trening“!

Uz to obično ide i mišljenje kako ozbiljno vežbanje treba da slama, razbija i uništava telo, jer vreme je „sad ili nikad“. Da je tokom takvog „vežbanja“ neophodno obilno znojenje, otežano disanje, a možda čak i padanje na pod, jer je potrebno potpuno istrošiti organizam.

Ali da li je to sjajno, a pogotovo pametno vežbanje – ili tek neplansko razbacivanje energije? Ako hoćete da se razbijete na takav način, samo izvedite 100 burpija – to će vas sasvim sigurno dotući. I to je vežbanje? Naravno da ne – to je očigledno rad bez ikakvog plana, nešto sasvim suprotno onome što vam treba.

Kako se „trening“ razlikuje od toga?

Trening se sprovodi kako bi se postalo bolji. To je ono što rade pravi sportisti. Trening je ono što rade profesionalci. Ono što se radi planski da se popravi i poveća veština, snaga, brzina, mišićna masa – da se napreduje, da se raste i razvija. Posmatrajte trening kao period tokom koga ovladavate unapređenjem sopstvenih performansi.



Vežbanje je fizička aktivnost koja je samoj sebi svrha, sprovedena zarad efekta koji proizvodi danas, tokom trajanja vežbi ili odmah nakon što su one završene. Trening je fizička aktivnost sprovedena sa dugoročnim ciljem na umu, čiji su sastavni delovi – treninzi – specifično osmišljeni da ostvare taj cilj.

Vežbanje je zabavno danas. Možda baš i nije zabavno, ali ubedili ste sebe da ga obavite (odradite!) danas jer ste procenili da će vam efekat koji ćete danas proizvesti danas biti od koristi. „Razbili“ ste, ili „sprašili“, ili „rasturili“ sebe – danas. Kao klinici koji izvode besomučne serije pregiba da bi trenutno napumpali bicepse, čitavo vreme se svelo na ono kako se osećate, dobro ili loše, danas.

Nasuprot tome, Trening (sa velikim „T“) je proces koji preduzimate da biste ostvarili određeni rezultat kasnije – možda i mnogo kasnije – u kome su pojedinačni treninzi tek sastavni delovi. Trening može – i mora – da uključi i dane rada sa lakim opterećenjem, koje biste sasvim sigurno doživeli kao traćenje vremena ako biste na umu imali samo današnji dan.

Izjava bugarskog trenera Ivana Ivanova: „Trening treba da vam da više nego što uzima od vas“. Ova izjava savršeno ilustruje mentalni sklop osobe koja teži da postane bolja i način na koji je pravi trening to u stanju da omogućiti.

Trening treba da vam da više, da od vas (na)čini više, da vam pomogne da postanete više.

Trening ne treba da oduzima od vas i ostavlja telo razbijeno, povređeno, sagoreno.

Trenirajte kako biste bili najbolja verzija sebe. Ostavite „vežbanje“ (i mentalni sklop „vežbanja“) amaterima.



PANSPORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

Kao što ste već sigurno upoznati pre određenog vremena kao novinu u poslovanju uveli smo i Pansport hologram. Ovim potezom želimo da zaštitimo naše potrošače i da im, kao i do sada, obezbedimo isključivo ispitane i bezbedne prirodne dodatke ishrani koji će im pomoći pri ostvarivanju ciljeva. Ekspanzija crnog tržišta suplementacije je nikad veća i nažalost svuda oko nas su oglašili preprodavaca koji nude neproverene i često lažirane dodatke ishrani. Kako bi šteta bila još veća, primećeno je da na nekom od proizvoda postoje i Pansport deklaracije

Mi, kao vodeći uvoznik, a od skoro i proizvođač suplementacije, na teritoriji Srbije želeli smo da se ogradimo od svih ilegalnih preparata koji se nalaze na tržištu i svoje proizvode smo i dodatno zaštitili Pansport hologramom. Pansport hologram se nalazi na svim proizvodima, na etiketi pored samog imena proizvoda. Kako ne bi došlo do zabune, hologram se nalazi na svim proizvodima sledećih proizvođača: Pansport, Scivation, Universal Nutrition, Natrol, Isostar, AAEFX, Dymatize Nutrition, ProLab, Scitec Nutrition, SAN Nutrition i SNI.

I da podvučemo: svi proizvodi iz Pansport asortimana, bez obzira na to da li smo mi kao kompanija njihov zvanični uvoznik ili distributer prošli su najstrože kontrole zvaničnih lekarskih i farmaceutskih ustanova Srbije, pa samim tim imaju i zvaničnu dokumentaciju o ispravnosti, vrhunskom kvalitetu i bezbednosti za konzumiranje. Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima Pansport deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj: 021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.

U prethodnom periodu u Pansportu nestala je određena količina specijalnih holograma kojima garantujemo ispravnost naših proizvoda. Hologrami s registarskim brojevima 260120-261516 proglašeni su nevažećim. Molimo Vas da ukoliko dođete u posed ovih holograma obavestite nas putem emaila info@pansport.eu ili telefonom na 021/820-555, 062/111-0-999.



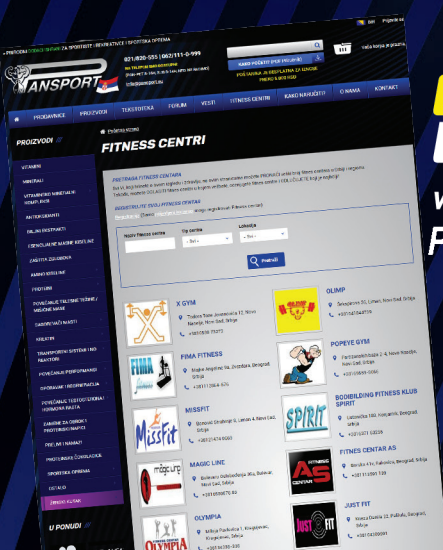
Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
	Hydrate & perform drink (flašica)
Inkospor	Xtreme Protein Drink
	Xtreme XXL Protein Bar
	Red Voltage
Scitec	100 % Whey Protein 20 g
	Hot Blood 20 g
	Choco Pro

Proizvodi na koje se ne lepi PANSPORT hologram.

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



www.pansport.eu/fitness-centri.html



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 informacija na fitnsscentri@pansport.eu

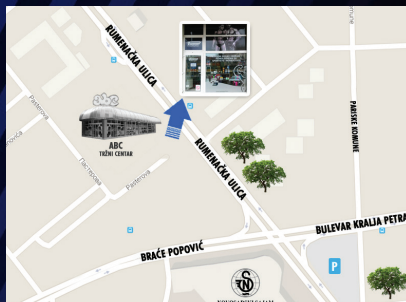


PANSport prodavnice

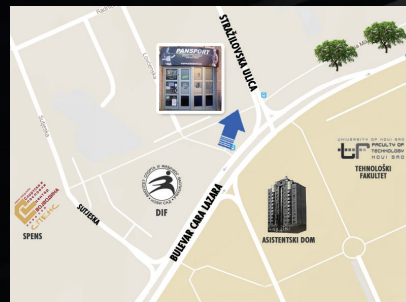
Novi Sad



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

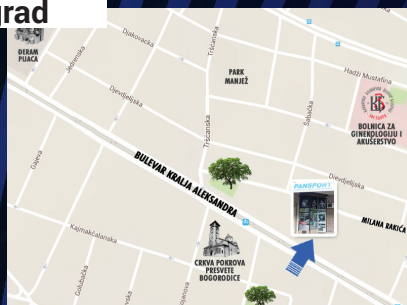


Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

Beograd



Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/24-56-030, 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

Kruševac



Kruševac, Majke Jugovića 29, lok. 2,
037/444-301, 062/808-46-13

Novi Pazar



Novi Pazar, Stevana Nemanje 44,
020/313-412, 062/808-46-21

Niš



Niš, Voždova 17,
018/512-370, 062/808-46-15

Lokacije naših 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
ZEMUN Cara Dušana 64, 011/21-91-047, 062/808-46-07
BORČA Bratstva i jedinstva 44, 011/33-25-902, 060/582-05-57
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 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, 0230/421-349, 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 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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

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

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**:

paketi do 5 kg - 150 din; 5-10 kg - 240 din; 10-20 kg - 450 din; 20-30 kg - 540 din; 30-50 kg - 650 din;
 50 - 70 kg - 800 din; 70 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - 1000 + 10 dinara za svaki naredni kilogram.

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 30 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.