

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK



IZDANJE JUL-AVGUST 2020

PAN INTERVJU

SIMO BOLTIC

REPREZENTATIVAC U
KAJAKASTVU

PAN
RECEPTI
PROTEINSKE
PICE I
PROTEINSKI
BRAUNI

PAN SPORTOVI
ĐORĐE KLAŠNIC
DRŽAVNI PRVAK
U ODOJCI NA
PESKU

NOVI
SERVIVITA
PRELIVI

 **PANSPORT**
www.pansport.eu



Bilten pišu...



Dr. Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Boban Šaranović
Dvostruki balkanski
šampion u pauerliftingu



Dr. Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske
povrede



Dušan Miletić
WUAP/AWPC svetski prvak
u pauerliftingu i evropski
prvak u benčpresu



Dragana Kuzmanović
Fitnes trener



Stamen Randelović
Spartan Race atleta



Miki Mihajlović
Višestruki prvak sveta
i svetski rekorder u
benčpresu



Đorđe Klačnić
Državni prvak u odbojki
na pesku



Dragan Đakonović
Trener brazilskog
jiu-jitsu-a



Momir Iseni
Fitnes i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



PORUČITE

PUTEM ONLINE PRODAVNICE

www.pansport.eu

ILI PUTEM TELEFONA

021/820-555
062/111-0-999

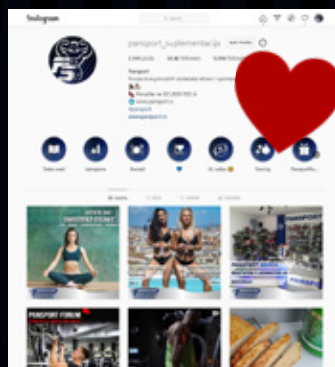


Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i na instagram profilu
@pansport_suplementacija
i učestvujte u
nagradnim igrama



Instagram

@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

- 4-5** **Izdavamo iz ponude**
- 6** **PAN RECEPTI**
Niskomasna proteinska pica
Proteinski brauni
- 7** **PAN SPORTOVI**
Đorđe Klačnić -
Functional range conditioning
- 8-9** **PANPOWER**
- 10-11** **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Scitec Nutrition BCAA Express
Inkospor PRO 80
- 12-13** **PAN intervju**
Simo Boltić

- 14-18** **Novo iz PANSPORT-a**
Amix
Shots
Thermo Core Professional
Haya Ashwagandha i Quercetin
Biotech Ashwagandha i Collagen
Nutriversum Collagen
6Pak Nutrition Tribulus Terrestris
Maxler Collagen
Vitalikum - novi proizvodi
- 22** **SAVETI LEKARA**
Hašimoto tiroiditis
- 23** **MOTIVACIJA**
Kontrolišite motivaciju

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.

Pravilna ishrana i suplementacija su uvek ključ uspeha! Za vas je tu dr Slaviša Stojić.

Uz našu doktorku Aleksandru Branković budite fit, rešite se povreda i dovedite telo u top formu.

Poboljšajte vaše treninge i povećajte snagu uz savete našeg strongmena Mikija Mihajlovića.

Trenirate jako i napredujete uz savete Bobana Šaranovića.

Pomerite granice izdržljivosti! Budite Spartanac uz savete Stamen Randelovića.

TIM PANSPORT FORUMA

Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Simo Boltić, Jelena Đukić, Miša Nenković, Stamen Randelović.

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

TWINLAB RIPPED FUEL 5X

SUPERIORNA TERMOGENA FORMULA ZA SAGOREVANJE MASTI

Ripped Fuel popularni sagorevač masti, zasnovan je na superiornoj termogenoj formuli koja ubrzava i poboljšava metabolizam, smanjuje apetit, ima antioksidativno i diuretsko dejstvo. Sastoji se od kofeina dobijenog iz ekstrakta guarane u prirodnoj termogenoj biljnoj bazi koja sadrži citrusne bioflavonoide, ekstrakte zelenog čaja, kajensku čili papriku, hrom pikolinat, ekstrakt lista mate čaja, ekstrakt semenki badelja. Rezultat sagorevanja suvišnih masti je više energije, veća izdržljivost i definisanost mišića. Uz Ripped Fuel imaćete više energije i motivacije za trening, ubrzacete metabolizam i pospešiti sagorevanje masti!



AKCIJA
2480 RSD
Stara cena: 2890 RSD
Ušteda: 410 RSD

Preporučena upotreba: 1 tableta dnevno, najbolje uzeti uz obrok.



SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

ZA VEĆU FLEKSIBILNOST I MOBILNOST

Glukozamin hondroitin sa MSM-om 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. Pogodan je za preventivno korišćenje kao i za oporavak od povreda.



90 tab.

Trajno niska cena
2780 RSD

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

SCITEC NUTRITION BCAA X

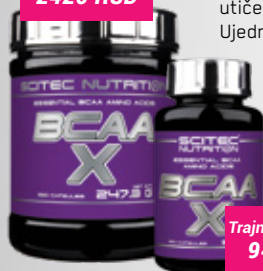
ZA IZGRADNJU I OČUVANJE MIŠIĆNE MASE

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 koje se ubrajaju u red esencijalnih aminokiselina. 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-izoleucin, 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).

330 kaps.

Trajno niska cena
2420 RSD



120 kaps.

Trajno niska cena
940 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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

OMEGA-3 FISH OIL potpomaže održavanje zdravlja srca, odličan je izvor Omega-3 masnih kiselina EPA i DHA, sadrži MEG-3® riblje ulje,

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

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

60 tableta



Trajno niska cena
1490 RSD

90 gel-kaps.



Trajno niska cena
1100 RSD

100 tableta



Trajno niska cena
1190 RSD

120 kapsula



Trajno niska cena
1990 RSD

240 kapsula



Trajno niska cena
3640 RSD

DYMATIZE LIQUID L-CARNITINE 1500 MG

ZA SAGOREVANJE MASTI I POVEĆANJE ENERGIJE UZ BOLJU APSORPCIJU

Uz ovaj preparat u tečnom obliku sigurno ćete postići lakšu, bržu i potpuniju apsorpciju L-Carnitine-a. L-Carnitine igra ključnu metaboličku ulogu u stimulanju gubitka telesne težine jer pomaže da se mast transportuje do mitohondrija gde se sagoreva u energiju. Posebno je delotvoran pre aerobnog (kardio) treninga. Istraživanja su pokazala da je L-Carnitine koristan u povećavanju produktivnosti srca, stimulišući njegovo snabdevanje energijom i poboljšava rad kardio-vaskularnog sistema.



AKCIJA
1490 RSD
Stara cena: 2180 RSD
Ušteda: 690 RSD

Preporučena upotreba: Uzeti jednu supenu kašiku (15 ml) do dva puta dnevno - ujutru i 30 minuta pred trening. Može se mešati sa vodom ili sokom. Pre upotrebe promućkati.

Ukus: šumsko voće i naranđa.



BIOTECH USA HYPER MASS

PREPARAT ZA POVEĆANJE TELESNE TEŽINE I MIŠIĆNE MASE

Hyper mass je proizvod koji će obradovati one koji teško dobijaju na masi. Njegov sastav čine u većem procentu ugljeni hidrati, u pitanju je "TriCarbo matrix" (maltodekstrin, inulin, kukuruzni skrob) kao pažljivo odabrani sastojci. Osim toga za prehranu i oporavak mišića ovaj proizvod sadrži zadovoljavajuću dozu proteina. A kao podrška snazi i izdržljivosti u dnevnoj dozi Hyper mass- a dobijate čak 6,5 g mikronizovanog kreatin-monohidrata. Ukratko rečeno - kompletna podrška na putu do veće mase.

Preporučena upotreba: razmutiti 1 mericu praška u 450 ml vode. U danima treninga, popiti jedan napitak ujutro, a drugi odmah posle treninga. Ostalim danima popiti jednu porciju ujutro, a drugu uveče.

Ukus: čokolada, jagoda i vanila.



Trajno niska cena
4690 RSD

Trajno niska cena
1490 RSD

BIOTECH USA 100 % MICRONIZED CREATINE MONOHYDRATE

ČIST KREATIN MONOHIDRAT ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI



Kreatin monohidrat je već dobro poznata komponenta svima koji žele više snage i izdržljivosti. On po svom sastavu uspešno vrši obnovu ATP-a što mišićima daje više snage. Osim toga dovodi do većih obima mišića jer volumizira mišićnu ćeliju. Obzirom da je mišić pomoću kreatina hidriran, lakše ugrađuje i hranjivu materiju.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu porciju (3,4 g) dnevno sa 300 ml vode ili drugog napitka po vašoj želji. Tokom dana popiti najmanje još 2 l vode.

Trajno niska cena
1350 RSD

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA ZA OPORAVAK, ZAŠTITU MIŠIĆA, IZGRADNJU MIŠIĆNE MASE

Amino 5600 predstavlja celokupan spektar amino kiselina proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijeta. Ukoliko imate naporene i duge treninge, 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 treba da budu na vrhu Vaše suplement liste.

Preporučena upotreba: Uzeti jednu dozu (4 tablete) pre ili posle treninga ili pre odlaska na spavanje.



SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA



Kapsule sa 500 mg L-karnitina za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podiže energetski nivo organizma, odličan je pre aerobnog treninga. Najbolje efekte na redukciju masnih naslaga daje pri visokoproteinskoj dijeti i redovnom vežbanju, posebno aerobnih aktivnosti poput trčanja, vožnje biciklom, te svih vrsta aerobika.

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

Trajno niska cena
1290 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše lučenje hormona rasta, održava mišiće u anabolizmu. Preparati koji sadrže l-arginin pojačavaju produkciju NO, koje daju poznati osećaj napumpanosti u miškulaturi. Pomaže kod problema sa potencijom, kod muškaraca kod kojih je ona prouzrokovana lošom prokrvljenošću genitalnog regiona.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 30 min pre treninga.



Trajno niska cena
2280 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA GLUCOSAMINE - 1000 MG MEGA MSM - 800 MG

OLAKŠAVANJE BOLA I ZAŠTITA HRŠKAVICE

Glukozamin ulazi u sastav većine tkiva, ali je najznačajniji po tome što predstavlja komponentu vezivnog tkiva. Ima povoljne efekte na stvaranje i očuvanje zglobne hrskavice, deluje i protivupalno.

MSM je neophodan za stvaranje glavnog elementa hrskavice koji oblaže zglobove. Utiče na ublažavanje bola kod osteoartritisa, reumatoidnog artritisa, hroničnih glavobolja i bolova u leđima tako što usporava prenos impulsa bola kroz nervna vlakna.

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.



Trajno niska cena
1190 RSD

Trajno niska cena
790 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA CREATINE

ZA POVEĆANJE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

Izdvajamo Scitec Nutrition čist kreatin monohidrat u formi kapsula. Vaši mišići zadržavaju više kreatina, stoga ćete imati više snage za intenzivne treninge. Osim toga, suplementacija kreatinom poboljšava ćelijsku volumizaciju, čime će vaši mišići postati veći. Snaga koju Vam obezbeđuje kreatin pomaže Vašim mišićima da rade duže i snažnije.

Preporučena upotreba: Uzeti 5 kapsula dnevno na prazan stomak sa dosta tečnosti, najbolje posle treninga i uz jednostavne ugljene hidrate.

Trajno niska cena
1380 RSD



SCITEC NUTRITION 100% CREATINE MONOHYDRATE

POVEĆANJE SNAGE, ENERGIJE, IZDRŽLJIVOSTI

100 % Creatine Monohydrate je vrhunske čistoće, i sadrži jednu od najproučavanijih formi kreatina. Kreatin, naučno dokazano, povećava performanse kako kod eksplozivnih sportova i treninga visokog intenziteta tako i kod treninga sa opterećenjem. Dovodi do povećanja snage i izdržljivosti, te je jedan od suplemenata broj 1 kada je u pitanju izgradnja mišićne mase.

Preporučena upotreba: Uzeti jednu porciju dnevno na prazan stomak nakon treninga sa dosta tečnosti. Potrudite se da unosite što više tečnosti u toku dana kada konzumirate kreatin.



UNIVERSAL NUTRITION FAT BURNERS

KVALITETAN, BEZSTIMULANSNI, SAGOREVAČ MASTI U TABLETAMA

Universalov Fat burner je jedan od bezstimulansnih sagorevača masti koji je pogodan za sve one koji ne smeju ili ne žele da koriste neki od stimulansa. U svom sastavu sadrži: holin, inozitol i hrom koji će na sasvim blag i neagresivan način pomoći vašem sagorevanju masti. Obzirom da na putu mršavljenja telo trpi, imate više treninga, smanjen kalorijski unos, ovaj proizvod je tu da sve to olakša, da energiju na treninzima trošite iz postojećih masti i da ubrza proces sagorevanja.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (2 tablete) dnevno.



Trajno niska cena
1990 RSD

UNIVERSAL NUTRITION DAILY FORMULA

KOMPLEKS VITAMINA I MINERALA

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.



Trajno niska cena
1290 RSD



NISKOMASNA PROTEINSKA PICA



Sastojci:

210 g brašna
50 g Scítec 100% Whey proteina
bez ukusa
100 ml tople vode
4 g kvasca
3 g maslinovog ulja
1/4 kašičice soli
pelat
niskomasni sir
spanać
parađajz

@theblondiebaker

Recept za 5 manjih pica.

Ugrejte rernu na 210 stepeni. Umestite brašno, kvasac, so i protein. Napravite udubljenje u centru mase, dodajte ulje i vodu i umesite testo. Izvadite testo na ravnu površinu, mesite ga oko 5 minuta dok ne postane glatko testo. Podelite testo na 5 delova, stanjite testo i nafilujte picu željenim filom. Pecite oko 10 minuta dok se sir ne istopi i kora ne postane zlatno žute boje.

Nutritivne vrednosti:

Za jednu pica bazu bez premaza (fila):
188 kalorija
1,9 g masti
0,4 g soli
30,1 g ugljenih hidrata
12 g proteina



PROTEINSKI BRAUNI



Sastojci:

20 g kakaa
200 g banana
70 g brašna
20 g Scítec Nutrition 100 %
Plant Protein
150 g kokosovog šećera
75 g biljnog putera
160 g kikiriki putera
prstohvat soli

@theblondiebaker

Zagrejte rernu na 180°C. Izgnječite bananu viljuškom, pa dodajte ostale sastojke i mešajte dok ne dobijete kompaktnu smesu. Sipajte smesu u kalup pa od gore stavite nekoliko kašičica kikiriki putera i prošarajte po smesi kako biste dobili šaru kao na slici. Pecite kolač 20-25 minuta. Ostaviti da se ohladi, a zatim možete staviti u frižider na kratko da se dodatno stegne.

Čuvati van frižidera.

* Ukoliko koristite veganske sastojke možete napraviti veganski kolač, jer koristimo veganski protein.

Nutritivne vrednosti:

Za jedan kolač
168 kalorija
9,2 g masti
4,7 g proteina
16,2 g ugljenih hidrata
10,1 g šećera





FRC

FUNCTIONAL RANGE CONDITIONING®

ROTACIJA KUKOVA



U ovom tekstu želeo bih da predstavim novi pristup mobilnosti dr Andrea Spine - FRC, Functional Range Conditioning. Postoje tri glavna cilja kod FRC treninga, sva tri su usko povezana i postižu se uporedo. Prvi cilj je povećanje mobilnosti zglobova. Što je telo mobilnije, u mogućnosti je da maksimizira opseg pokreta zglobova bezbedno, efikasno i efektно. Drugi cilj je jačanje pripoja. Dok napredujemo u mobilnosti i povećavamo pokretljivost, FRC radi na jačanju pripoja koji štite zglobov pri tom povećanju opsega pokreta. Treći cilj je kontrola tela. FRC poboljšava funkcionisanje nervnog sistema, a to dovodi do smanjenja bolova i rizika od povreda, zdravih pripoja kao i povećanja obima pokreta tela koji postaju slobodni i laki.



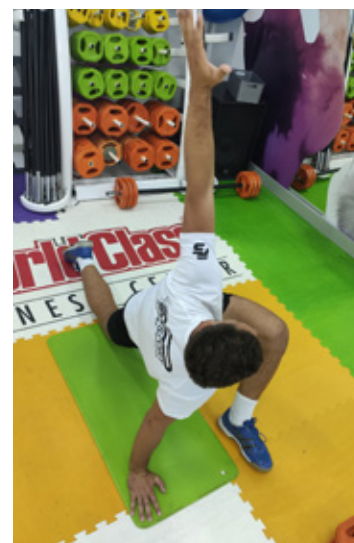
90/90 je osnovna vežba za aktivaciju kukova. Sedite na pod, jedna noga treba da bude savijena pod uglom od 90 stepeni potkolenica i natkolenica, ispred vas, a druga pod 90 stepeni iza vas. Stopala treba da su pod uglom od 90 stepeni naspram potkolenice, a ugao između prednje i zadnje noge takođe treba da bude 90. Leđa treba da budu prava. Lagano se nagnemo ka napred i zadržimo 2 minuta. Obavezno se fokusirajte na disanje. Kada se naviknemo na položaj krećemo sa prvim delom ove vežbe a to je rotacija prednje noge. Nagnemo se napred ka prednjoj nozi, održavajući leđa pravo i grudi izbačene visoko ka napred. Pokušavamo da dođemo do najdalje pozicije gde možemo da zadržimo prava leđa i tada počinjemo da se fokusiramo na nogu. Naš cilj je da potkolenicu koja se nalazi na zemlji rotiramo, tako što želimo da koleno zadržimo na podu a stopalo izdignemo što više ka telu. Veoma je bitno da zadržimo prav položaj tela, sve uglove održimo pod 90 stepeni i da 15 sekundi stopalo što jače možemo vučemo ka gore. Najverovatnije se neće ni pomeriti, ali naš napor je ustvari cilj vežbe i taj pritisak u zglobov kuka koji pokušava da ga rotira ne bi li izdigao stopalo radi na njegovoj rotaciji i opsegu pokreta. Nakon 15 sekundi sledi 30 sekundi pasivnog istezanja gde se ponovo nagnjemo ka toj nozi pokušavajući da još više približimo grudi ka zemlji. Nakon ovoga je gotova jedna serija. Radi se 3 serije za jednu, pa nakon toga i za drugu nogu.



Sledeća vežba je za unutrašnju rotaciju. Ležimo na boku sa gornjom nogom opruženom a nogom koja je dole, do zemlje savijenom po 90 stepeni. Dižemo stopalo održavajući koleno na podu, isključivo rotiranjem u kuku, a ne u drugim delovima tela. Ovo uradimo 15 puta svaku nogu, kada radimo drugu nogu okrenemo se na drugi kuk. Nakon toga možemo da pređemo na malo komplikovanije vežbe gde rukom podignemo stopalo što više možemo a da se koleno ne pomera, ponovo ista unutrašnja rotacija kuka, i sa te pozicije pustimo nogu, koju onda što sporije spuštamo ka zemlji koristeći mišić kuka. Uraditi 15 ponavljanja za svaku nogu.

Sledeća vežba se preporučuje svakodnevno za održavanje opsega rotacije kuka. Stojimo pravo pridržavajući se, oslonjeni na jednu nogu, drugu nogu savijamo u kolenu pod pravim uglom, da natkolenica bude paralelna sa podom. Tada radimo otvaranje zglobova kuka u stranu i tako savijenu nogu pomeramo tako da koleno dođe što više ka strani, ne pomerajući telo, kičmu ili kukove. Kukovi ostaju u istoj liniji, ravni kao i pri početku, a nogu rotiramo u stranu koliko to zglob dozvoljava. Iz tog položaja koleno zadržavamo, a rotiramo potkolenicu, podižući stopalo ka nazad i gore. Kada dođemo do novog krajnjeg položaja odatle rotiramo celu nogu ka nazad, kao da pravimo mali krug, dok koleno ne dođe tačno iza nas. Tada privlačimo savijenu nogu i koleno spuštamo da dođe u ravan sa drugim kolonom. To je pola kruga. Sada želimo istom putanjom da tu nogu vratimo. Krećemo od nazad podižući koleno, pravimo mali krug dok koleno ne dođe sa strane tela, pokušavajući da petu i stopalo održimo što je više moguće odvojeno od zemlje. Tada vraćamo stopalo i nakon toga privlačimo nogu sa strane sa savijenim kolonom ispred nas i vraćamo se u startnu poziciju. Uraditi 6-10 ponavljanja za svaku nogu.

Još jedna od vežbi koje preporučujem da se rade ujutro jeste otvaranje u iskoraku na obe strane. Iskoračiti jednom nogom, a drugu nogu opružiti i spustiti koleno na pod. Ukoliko smo iskoračili levom nogom desnim laktom probati da pipnemo pod, a zatim opružiti ruku ka plafonu otvarajući grudi i rotirajući torzo. leva ruka je sve vreme na zemlji. Ponoviti 7 puta. Nakon toga isto to uraditi samo zameniti ruke, tj. otvarati se u drugu stranu. Sve ponoviti samo sada sa iskorakom drugom nogom. Ova vežba je odlična nakon dugog ležanja jer pomaže kod bolova u leđima.





POWER LINIJA

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.

POWER WHEY ISOLATE

Visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke, sa 90% proteina po dozi za najbržu apsorpciju i najbržu izgradnju čiste mišićne mase. Dodatno je obogaćen BCAA, neophodnim za normalan rast i povećanje mišićne mase. 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.

PANSPORT VODA

Negazirana, prirodna, izvorska voda sa dobro izbalansiranim sadržajem rastvorenih mineralnih materija, povoljnim odnosom kalcijuma i magnezijuma, niskim sadržajem natrijuma, odsustvom toksičnih mikroelemenata i povoljnom pH vrednošću, koja blagotvorno utiče na čovekov organizam. Dolazi iz netaknute prirode, sa izvorišta na obroncima Golije.

POWER GLUTAMINE

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 mišiće 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.





POWER WHEY

Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i betalaktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i 2000 g i širokoj paleti ukusa: čokolada, lešnik, vanila, banana split, borovnica-cheesecake, jagoda, pistaci, kolačić-krem, kokos, čoko-karamel-kikiriki puter kao i varijanta bez arome i zaslađivača.

NOVI UKUSI:

BANANA SPLIT, BOROVNICA-ČIZKEJK, JAGODA, PISTAČI, KOLAČIČI-KREM, KOKOS I ČOKO-KARAMEL-KIKIRIKI PUTER.



Trajno niska cena
1990 RSD

POWER BCAA+GLUTAMINE

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 prebiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne flore te tako pozitivno utiče na opšte stanje organizma. Dolazi nam u praktičnom pakovanju od 500 g i od sada u čak 5 fenomenalnih ukusa. Pored dosadašnjih, narandže i crne ribizle liniji su pridodata i tri potpuno nova, osvežavajuća ukusa: višnja, lubenica-citrus i limun-limeta.

NOVI UKUSI:

VIŠNJA, LUBENICA-CITRUS I LIMUN-LIMETA.



Trajno niska cena
1990 RSD

POWER LIQUID L-CARNITINE

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 u pakovanju od 1000 ml i ukusima: višnja, ananas, mango-marakuja i narandža.

NOVI UKUSI:

ANANAS, MANGO-MARAKUJA I NARANDŽA.



Trajno niska cena
1890 RSD

ServiVita

- za sve koji teže zdravoj ishrani

- za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu

- za osobe sa problemima dijabetesa

ServiVita

320 ml

Trajno niska cena
490 RSD



480 g
Trajno niska cena
1190 RSD

320 ml

Trajno niska cena
490 RSD



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 mladijim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

BCAA XPRESS

Šta su aminokiseline i zašto nam je to potrebno ako hoćemo da ojačamo i da izgradimo mišiće?

Da bismo izgradili mišiće potrebni su nam proteini, a oni su sačinjeni od lanaca aminokiselina. U prirodi se nalazi 20-25 aminokiselina, a u molekulu proteina 200 aminokiselina, što znači da se lanci aminokiselina ponavljaju više puta. Aminokiseline delimo na esencijalne i neesencijalne. Životinje i čovek mogu da sintetišu samo neke aminokiseline, dok ostale moraju da unose hranom. Te aminokiseline koje se moraju uneti hranom da bi organizam normalno funkcionisao nazivaju se esencijalne aminokiseline. Esencijalne aminokiseline su: Valin, Leucin, Isoleucin, Metionin, Fenilalanin, Treonin, Tirozin, Triptofan, Lizin, Arginin, Histidin. Među esencijalnim aminokiselinama su i BCAA o kojima ću Vam pisati.

Šta znači zapravo BCAA?

"Branch Chained Amino Acid" tj. amino kiseline razgranatog lanca. Od 9 esencijalnih aminokiselina koje telo ne može da „napravi“ 3 su jako važne za izgradnju mišića i snage. To su leucin, isoleucin i valin. Pošto telo nije u mogućnosti da proizvede ove aminokiseline moramo ih uneti u organizam preko ishrane, ali pošto ni tako ne možemo uneti tu količinu koja nam je potrebna moramo se obratiti dodacima ishrani.

Zašto su tako važne ove aminokiseline?

Zato što se ove aminokiseline metabolišu u mišićima a ostale esencijalne aminokiseline u jetri. Zbog toga su mišići u stanju da ove aminokiseline koriste kao energiju tokom treninga i dolazi do gubitka mišića, što naravno ne želimo, baš suprotno mi želimo da izgradimo što više mišića. Zato je jako važno da unesemo dovoljnu količinu BCAA aminokiselina.

“

- PRAŠKASTI OBLIK BCAA AMINOKISELINA ZA MAKSIMALNI UNOS SA LAKOĆOM
- ZAŠTITA MIŠIĆA OD RAZGRADNJE, OČUVANJE MIŠIĆA I UBRZAN OPORAVAK NAKON TRENINGA

”

Pa da krenemo redom ko je i za šta „odgovoran.“

Leucin

Leucin stimuliše sintezu proteina. Uzimanje suplemenata koji sadrže leucin, pre i tokom treninga, ima za cilj zaštitu mišića od razgradnje, i smanjenje oštećenja mišića tokom treninga. Uzimanje ovih suplemenata nakon treninga treba da ubrza oporavak i izgradnju mišića. Na kraju krajeva, telo može da iskoristi leucin i kao izvor energije za mišiće tokom treninga i da na taj način poboljša performanse. U svakom slučaju važan faktor ako vam je cilj izgradnja mišića. Izvori leucina su: sočivo, govedina, riba, pileтина, jaja, mleko.

Isoleucin

Isoleucin je takođe, jedna od BCAA aminokiselina. Učestvuje u proizvodnji hemoglobina i reguliše nivo šećera u krvi. Unos **izoleucina** putem hrane ili suplemenata povećava fizičku izdržljivost i pomaže u oporavku nakon operacija ili povreda. Ovo vam govorim iz iskustva jer mi je ovaj preparat jako puno pomogao nakon teške saobraćajne nesreće koju sam doživeo 2015. godine, kada su mi doktori prognozirali sigurnu smrt. Posle operacije mi je jako puno pomogao i tokom rehabilitacije, pa ga koristim i dan danas. Izvori isoleucina su: pileтина, bademi, indijski orah, jaja, džigerica, riba, sočivo, razne semenke, protein soje, raž, meso.

Valin

Valin je takođe aminokiselina razgranatog lanca (BCAA) koja u sadejstvu sa leucinom i isoleucinom pomaže normalan rast mišića, popravljanje tkiva, reguliše šećer u krvi i obezbeđuje energiju telu. Valin pomaže u stimulaciji centralnog nervnog sistema i potreban je za pravilno mentalno funkcionisanje. Pomaže u sprečavanju razgradnje mišića tokom intenzivne fizičke aktivnosti. Valin takođe pomaže u uklanjanju potencijalno toksičnog viška azota iz jetre i može transportovati azot u druga tkiva u telu po potrebi. Takođe, može pomoći u lečenju bolesti jetre i žučne kese. Izvor valina je meso, mlečni proizvodi, pečurke, kikiriki i sojin protein.

I tu dolazimo do Scitec Bcaa Xpress, proizvoda pomoću koga sa lakoćom dolazimo do ovih važnih amino-kiselina da bismo postigli bolje rezultate. Zašto baš taj proizvod? Obzirom da su napravljene sa dobrim osvežavajućim ukusima, vaše konzumiranje ovih aminokiselina će biti zadovoljstvo. U pitanju je praškasta supstanca koja Vam omogućava dovoljan unos bez gutanja velikog broja tableta ili kapsula. I zato što je najbolji odnos cene i kvaliteta, za ekonomično pakovanje od 700 g. Zato Vam sa ponosom preporučujem ovaj proizvod.



AKCIJA
3480 RSD
Stara cena: 3990 RSD
Ušteda: 510 RSD





PRO 80

PROTEINSKI ŠEJK

SA 9 VITAMINA + 3 MINERALA

Proteinske mešavine ili proteinski blend su dodaci ishrani iz više različitih izvora proteina, a najčešće mešavine sadrže protein surutke, albumin iz jajeta, kalcijum kazeinat, mlečni protein, proteini biljnog porekla itd.

Specifično za njih je upravo to što zbog različitih izvora i različite brzine apsorpcije (probavljivosti) ovi proteini su odličan izbor nakon završenog treninga, ali i ako želite duže dopremanje organizma proteinima (u toku sna, bilo da ste na dijeti, želite adekvatnu zamenu za obrok, šejk ili neku poslasticu...).

Ono što će zadovoljiti ukuse i potrebe i najzibirljivijih sladokusaca je upravo **Inkospor Pro 80** protein šejk koji sadrži 20 g proteina po merici od 25 g (91 kcal).

Reč je o revolucionarnom 80 % procentnom proteinskom šejku koji Vam obezbeđuje celodnevnu proteinsku podršku obzirom da na tržištu odakle potiče (Nemačka) dominira svojim sastavom. U pitanju je specijalno razvijeni proizvod proteinski šejk iz više izvora proteina: kazein, Whey protein i protein iz jaja. Ono što firma Inkospor radi je neprestana posvećenost na poboljšanju i kvalitetu svojih proizvoda. Svojom biološkom vrednošću ističe se kao visoko

kvalitetni proizvod o čemu govori njegov sastav sa niskim udelom ugljenih hidrata i niskim procentom masti.

Super kremast i neodoljivo ukusan **Inkospor Pro 80** protein šejk je odličan izbor i kada su dijete u pitanju, jer je pogodan za održavanje istih zbog prijetnog efekta sitosti koju Vam pruža ovaj protein. Ono što je bitno napomenuti kada kažemo da je u

pitanju visoko kvalitetni proteinski šejk je i da **Inkospor Pro 80**, osim što je bogat kalcijumom i magnezijumom, vitaminima i mineralima, u svom sastavu sadrži i visok procenat BCAA aminokiselina, esencijalnih tako i neesencijalnih aminokiselina. Glutamin inače najvažnija aminokiselina, ali i suplement kada je u pitanju izgradnja mišićne mase ovde prednjači jer na 100 g proteinskog šejka nalazi se čak 23 g ove aminokiseline. Osim što je koristan za izgradnju mišićne mase, ovaj proteinski šejk mogu piti i osobe koje su rekreativci kao i maratonci, biciklisti itd.

U ponudi Pansporta **Inkospor Pro 80** protein šejk možete pronaći u 4 sjajna i neodoljiva ukusa jedinstvene teksture po kojoj su i prepoznatljivi: čokolada, vanila, stračatela i banana. Odlično se mute i rastvaraju, bilo da se odlučite za mleko ili vodu.

Preporuka za konzumaciju ovog proizvoda s obzirom da sadži sporo-otpuštajuće aminokiseline, je 1 merica (25 g) posle treninga kako bi na adekvatan način nahranili Vaše mišiće i zaštilili ih od eventualnog katabolizma na duge staze. Takođe, osobama koje imaju iscrpljujuće i naporne treninge preporučuje se da ovaj proteinski šejk piju i dva puta, ili po potrebi od njihovog proteinskog unosa tog dana.

Inkospor Pro 80 protein šejk obavezno probajte i uvrstite kao sastavni deo Vaše ishrane. Ishranom do zdravlja i dobrog izgleda.



500 g

AKCIJA
2470 RSD

Stara cena: 2940 RSD
Ušteda: 470 RSD



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.

TWINLAB



100 tab.

AKCIJA
2470 RSD

Stara cena: 2940 RSD
Ušteda: 470 RSD

JAČA IMUNITET
ODLIČNA DOPUNA ISHRANI
ZA REKREATIVCE I SPORTISTE

Simo Boltić

reprezentativac u kajakaštvu

KADA TRENIRATE TRI PUTA DNEVNO NEMOGUĆE JE SAMO HRANOM NADOKNADITI SVE POTROŠENO U JEDNOM DANU

Simo Boltić je višestruki prvak države i seniorski reprezentativac Srbije u kajakaštvu. Osvojio je po 5 medalja na evropskim prvenstvima i svetskim kupovima. Najvrednije medalje osvojio je na prvenstvu Evrope: zlato za juniore 2012. i srebro u seniorskoj konkurenciji 2013. godine. Živi u Bačkoj Palanci koja je prepoznatljiva po kajaku i uspehu kajakaša. Sa Simom smo pričali o životu i vrhunskom sportu, takmičenjima, kao i pripremama i odlaganju Olimpijskih igara.

Kako si počelo da treniraš kajakaštvo?

Kajak sam počeo da treniram zbog društva, jer je jako popularan sport među decom u mom kraju. Pre toga sam trenirao fudbal i rukomet. Kada sam imao 12 godina trenirao sam to leto fudbal, rukomet i kajak. Nije mi predstavljalo problem da gotovo ceo dan budem na treninzima, uživao sam u tome. Kada se bližio polazak u školu roditelji su mi rekli da je to nemoguće postizati, obzirom na to da sam bio i odličan đak i da moram nešto da napustim, da razmislim nekoliko dana i da im onda kažem šta sam odlučio. Posle nekoliko dana sam izneo pred njih pun samopouzdanja odluku da bi bilo najbolje sa napustim - školu i da nastavim da treniram sva tri sporta. Naravno da mi nisu dali, pa sam morao napustiti fudbal.

Da li je kod kajakaštva bitniji individualni ili timski rad?

U kajakaškom sportu je ipak bitniji individualni rad, odnosno pomeranje sopstvenih sposobnosti. Smatram da je mnogo teže uspeti u individualnom sportu, jer sve zavisi od tebe samog, timski sportovi su na neki način fleksibilniji po tom pitanju, moguće je pobediti iako ti nije dan, što u pojedinačnim sportovima ne može da se dogodi.

Koliko je potrebno da se uigraš sa saigračima za dvosed ili četverac?

Sve zavisi od načina veslanja pojedinaca koji čine dvosed ili četverac. Često se desi da se već pri prvom zajedničkom sedanju primeti da li posada ima potencijala. Grupne posade u kajaku su priča za sebe. Koliko je bitno da svako bude dobar pojedinačno, toliko je važna zajednička želja takmičara, vera u partnera iz čamca i vera u zajednički cilj. Takođe pri uveslavanju grupnih posada neophodno je da članovi treniraju zajedno i rade isti plan treninga kako bi mogli da podignu formu za određeno takmičenje. Moj kum Marko Dragosavljević i ja smo jedinstvena priča, družimo se od četvrte ili pete godine. Kada nekog toliko poznajete tu nema potrebe za nekim dodatnim uveslavanjem, to je život uigrao već pre kajaka. Nas kao posadu je krasilo to što smo pobeđivali i na trkama u kojima realno fizički nismo bili spremniji od naših rivala. To se dogodilo i na našem prvom seniorskom takmičenju, na Svetskom kupu u Segedinu 2013. godine. Osvojili smo zlatnu medalju u dvosedu na 500 metara u trci gde su osim nas nastupali olimpijski, svetski i evropski pobednici, sve posade koje su bili medaljaši na najvećim takmičenjima, osim nas. Mi smo tek bili napunili 18. godinu ali smo toliko verovali u to i jedan u drugog da nas ništa nije moglo sprečiti da pobeđimo.

Koliko često imaš treninge, kako stizeš da rasporediš obaveze?

Jutarnji trening je uvek na vodi, posle podne idemo opet na veslanje (taj drugi trening je uglavnom slabijeg intenziteta) i posle toga imamo teretanu ili trčanje.

Da li pored treninga veslanja imaš i kondicione treninge i kako oni izgledaju?

Naravno, teretana i trčanje su sastavni deo treninga svakog kajakaša. Trčanjem zimi poboljšavamo svoje aerobne kapacitete, a u teretani je uglavnom akcenat na snazi, vežbe koje uglavnom radimo u teretani su - benč pres, privlak na klupi, mrtvo dizanje, zgibove i dosta vežbi za trbušne mišiće. Kako se sezona bliži teretana i trčanje nam predstavljaju dopunski trening a akcenat je na veslanju gde se trudimo da svoje performanse stečene u bazičnom delu priprema prenesemo na vodu. Na vodi najčešće treniramo u manjim grupama (od 5-6 ljudi) a trener nas prati u motornom čamcu. Bitno je da ne bude previše kajakaša u grupi kako bi trener mogao da prati tehniku veslanja kod svakog. Treninge manjeg intenziteta volim da odrađujem sam, jer je tada uglavnom fokus na tehnici izvođenja zaveslaja, pa mi je lakše da se skoncentrišem.

Kako izgledaju treninzi kajakaštva zimi?

Zimi obavljamo bazične pripreme, treninzi se svode na trčanje, teretanu, plivanje i kajakaške ergometre (simulatore). U februaru mesecu se najčešće selimo u toplije krajeve, u poslednje vreme je to bila Turska.

Kakva je uloga trenera u tvom sportu?

Trener igra značajnu ulogu u kajaku od samog početka, jer je on taj koji će vam dati smernice i savete i naučiti vas kako da veslate i kako da se ophodite prema treningu. U seniorskoj konkurenciji trenerova uloga ostaje podjednako bitna, često tada trener ima i mnogo više stresa i obaveza nego u mlađim kategorijama.

Trenutak u karijeri koji ćeš zauvek pamtit?

Potrudicu se da upamtim što više lepih trenutaka koje sam proživio kroz sport. Ipak zlatna medalja na Prvenstvu Evrope za juniore u dvosedu sa mojim kumom Markom Dragosavljevićem budi posebne emocije.



Kojim životnim vrednostima te je naučio sport?

Sport je sigurno u velikoj meri zaslužan za to da postanem osoba kakva jesam. Smatram da je to razlog zbog kog deca i treba da krenu na sport, naprosto oplemeni čoveka i izvodi ga na pravi put. Iz svake pobede i iz svakog poraza se nešto može naučiti.

Šta za tebe kao sportistu predstavljaју OI?



Olimpijske igre predstavljaju san svakog sportiste. Nadam se da ću imati prilike da učestvujem i predstavljam Srbiju na nekoj od Olimpijada. Iako su OI svake četiri godine te bi sve trebalo da bude podređeno njima, u kajaku pripreme izgledaju identično kao i za svako Prvenstvo Evrope ili sveta. Međutim baš zbog toga što mali broj sportista ima priliku da učestvuje na njima, često takmičari imaju dodatni pritisak kada je u pitanju sam odlazak i nastup na Olimpijadi. Lično nemam pritisak zbog toga, stekao sam dovoljno iskustva do sada u karijeri pa smatram da sam zreo za OI.

Kako izgleda tvoj put do OI?

Tim Srbije u kajaku i kanuu za sada ima dve norme za Tokio, a usled pandemije korona virusa dokvalifikacije su odložene za narednu godinu. Daću sve od sebe da baš ja budem taj koji će pokušati da proširi olimpijski tim.

Kako si doživeo odlaganje OI?

Mislim da je odlaganje OI palo teško svim sportistima, možda najteže onima koji su već imali normu i onima koji su na zalasku karijere. Gledam to sa pozitivne strane, imaću godinu dana više da radim na sebi.

Da li imaš plan ishrane i koliko je ona bitna u tvom sportu?

Trudim se da se hranim planski i da vodim računa o unosu makro i mikro nutrijenata. Ishrana svakako predstavlja veoma bitnu stavku u životu svakog profesionalnog sportiste. Detaljno isplaniranom ishranom se trudim da skratim vreme oporavka nakon iscrpljujućih treninga. Na jesen i zimu dok radimo bazične pripreme uglavnom se hranim tako što rotiram unos ugljenih hidrata po danima, tada su treninzi najčešće manjeg intenziteta i mogu to sebi da priuštim. Kada treninzi na vodi postaju intenzivniji i zahtevniji, trudim se da unosim dovoljno ugljenih hidrata iz zdravih izvora, samo kako bi uspevao da se oporavim od treninga. Za doručak najčešće jedem jaja ili ovsene pahuljice sa proteinom surutke. Užine su mi banane, narandže ili proteinske čokoladice. Ručak je uglavnom pileтина ili junetina i pirinač, a za večeru volim da jedem ribu.



Šta koristiš od suplemenata i kako ti pomažu?

Kada trenirate tri puta dnevno nemoguće je samo hranom nadoknaditi sve potrošeno u jednom danu, tu nastupaju suplementi odnosno dodaci ishrani. Koristim multi-vitaminski kompleks, protein, ugljene hidrate, bcaa i glutamin. Pre nekih intenzivnijih treninga dodajem i kofein. Uz doručak uzimam vitamine i minerale koji jačaju moj imunitet i čuvaju zdravlje. Pre treninga konzumiram bcaa i kreatin, u toku treninga pijem izotonični napitak jer su nam treninzi na vodi često dugi i iscrpljujući i bez toga ne bih mogao da održim normalan nivo šećera u krvi do kraja treninga. Posle treninga pravim šejk u koji stavljam protein, proste ugljene hidrate i glutamin kako bi što pre organizam nadoknađio potrošeno i mogao da se oporavi za ono što sledi posle podne. Za drugi trening važe isti rituali, a pred spavanje popijem još 10 grama glutamina.

Da li imaš omiljeni suplement?

Omiljeni suplement mi je svakako Dymatize Elite 100 % Whey protein sa ukusom jagode, uživam u tom ukusu.

Koji su tvoji planovi za naredni period?

Još uvek nema zvaničnih informacija da li će biti međunarodnih takmičenja u kajaku i kanuu tako da nam preostaje da koliko uspešno održimo formu. Nadam se da ćemo uskoro dobiti potrebne informacije jer je prilično teško trenirati bez kratkoročnih ciljeva.

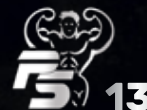
Pripremila: Ivana Petaković, fotografija: WeDoo Photography



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

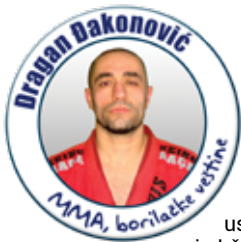
SAGOREVAČ MASTI
sa čak 13 aktivnih
sastojaka za lakše
gubljenje kilograma, više
energije i bolji fokus.

SCITEC NUTRITION
MUSCLE ARMY



AMIX SHOTS

ADVANCED NUTRITION



U sledećim redovima vam predstavljamo četiri proizvoda, koji uspešno oporavljaju mišiće i omogućavaju im neometan rast. Takođe, ovi proizvodi će vam obezbediti neophodnu energiju, uspešno sagoreti masne naslage, povećati izdržljivost, ubrzati rast mišića i veoma brzo i uspešno vršiti oporavak istih nakon napornih treninga.

AMIX AAKG SHOT od 4000 mg je proizvod u tečnom stanju. Njegova baza je arginin alfa ketoglutarat. L-arginin je amino kiselina, veoma poznata svim vežbačima, i ima ulogu da stimulise procese obnove, a

ovog proizvoda, takođe je u ampulama, nalaze se značajne doze GlyceroMaxa, Sinterol XPUR-a, L- karnitina, CarnoSyn – beta alanina i kofeina. Kod sportova izdržljivosti, ovaj preparat može igrati veoma bitnu ulogu jer povećava koncentraciju tečnosti u krvi, što je od velike važnosti za izdržljivost. Svaki od navedenih elemenata, u sastavu ovog proizvoda ima svoju ulogu. Kofein povećava budnost i koncentraciju, L-karnitin učestvuje u metabolizmu masnih kiselina, Glycerol povećava koncentraciju tečnosti u tkivu i krvi, CarnoSyn je patentirani oblik Beta - alanina, koji učestvuje u regeneraciji celog organizma. Upotreba je veoma jednostavna, ampulu promućkati i popiti je pre treninga.

AMIXPRO CELLUP SHOT je proizvod koji služi da



Novo u ponudi
140 RSD

- L-ARGININ U NAJPRIHVATLJIVIJEM OBLIKU ALFAKETOGLUTARATA
- PRAKTIČNOM PAKOVANJU VEĆ PRIPREMLJENOG SHOT-A

takođe i rasta ćelije. Pored toga, ova amino-kiselina poboljšava prokrvljenost i daje bolju cirkulaciju, a samim tim i mišićnu pumpu. Kada je u obliku alfa ketoglutarata, kao što je ovde i slučaj, onda je za naš organizam mnogo prihvatljivija i iskoristljivija, što automatski dovodi do boljih i bržih rezultata. Ovakvi treninzi dovode do velikog opterećenja, ali će AAKG Shot i ovde odigrati značajnu ulogu tako što će ubrzati oporavak i omogućiti pojačane treninge.

Proizvod se nalazi u praktičnim ampulama, već spremnim za konzumiranje, a svaka ampula sadrži 4000 mg L-arginin Alfa-ketoglutarata.

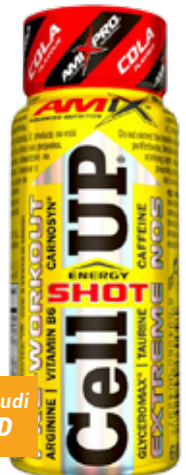
AMIX X-FAT 2 IN 1 SHOT je preparat koji je odličan kada je u pitanju sagorevanje masti. Takođe, dobar je za konzumiranje pre treninga. U sastavu

- ZA SVE ONE KOJI ŽELE ČISTE MIŠIĆE, A DA SAGORE NEPOŽELJNE MASTI
- ZA MAKSIMALNE TRENINGE 2 U 1 FORMULA - PWO I SAGOREVAČ



Novo u ponudi
170 RSD

pojača performanse i intezitet kompletnog treninga. Ovaj preparat je veoma dobro napravljena formula koja kombinuje sastojke poput arginina, taurina, kofeina i beta alanina u jednoj dozi. Ovaj proizvod ne sadrži šećer, odličnog je ukusa i ima 5000 mg beta alanina. Ovaj proizvod je najbolje koristiti 30 minuta pre treninga. Jedna bočica sadrži 60 ml ovog napitka i bez problema može da vam stane u džep.



Novo u ponudi
180 RSD

Thermo Core PROFESSIONAL

Thermo Core Professional je još jedna moćna formula za sagorevanje masnog tkiva. U ovom proizvodu se nalazi sedam konkretnih sastojaka (zelena kafa, sinferin, guarana, kora bele vrbe, kofein, coleus forskohli i bioperin) koji pomažu u regulisanju telesne težine pojačavajući metabolizam masti. AMIX Thermo Core deluje kao diuretik i olakšava varenje, ima stimulatívno dejstvo i jak je saveznik u sagorevanju masti. S obzirom na svoj jedinstveni sastav, ovaj proizvod omogućava normalno funkcionisanje zglobova i mišića, a takođe je odlična podrška za mentalno fizičku vitalnost. S obzirom da sadrži kofein, nije preporučljiv deci i trudnicama. Thermo Core Professional se nalazi u obliku kapsula. Svim aktivnim vežbačima se preporučuju dve kapsule pre treninga.

- MOĆNA KOMBINACIJA SASTOJAKA ZA SAGOREVANJE MASTI
- JAK STIMULANS ZA JAKE TRENINGE
- POMOĆ SKIDANJU KILOGRAMA NA SVIM NIVOIMA



90 kaps.
AKCIJA
2950 RSD
Stara cena: 3390 RSD
Ušteda: 440 RSD



ASHWAGANDHA

Složit ćete se sa mnom da su veoma često u fokusu vežbača samo oni suplementi koji direktno utiču na sam kvalitet treninga i fitnes rezultate. Kod NO reaktora i kofeina rezultat i delovanje tih suplemenata osetimo već pri prvom korišćenju i to se odmah ogleda na kvalitet treninga i bolje performanse. Delovanje proteina, kreatina, amino kiselina, sagorevača masti takođe možemo videti kroz neki period i sama njihova upotreba je sa ciljem povećanja snage, održavanja/ dobijanja mišićne mase i topljenja viška kilograma ali u suštini vezana je kao što sam pomenuo za „fitnes ciljeve“. Međutim ne smemo zaboraviti i grupu suplemenata koja možda ne utiče direktno na trening i rezultate treninga ali je veoma važna i utiče na poboljšanje zdravlja, jačanje imunog sistema, kvalitet sna i našeg života.



Tu prvo nailazimo na neki vitaminsko-mineralni kompleks, Omega 3, zatim na antioksidante kao što je Koenzim Q10. Osim toga postoji još nekoliko veoma kvalitetnih i značajnih suplemenata koji nam ranije možda i nisu bili toliko poznati i zastupljeni kao danas, a koji su veoma korisni i bilo bi poželjno uvrstiti ih u redovnu suplementaciju ako to finansije dozvoljavaju.

PODRŠKA HORMONSKOM BALANSU, IMUNOM SISTEMU I NORMALNOM FUNKCIONISANJU ORGANIZMA

JAKA ANTISTRES KOMPONENTA, ZA BOLJI SAN I MIRNIJI ŽIVOT

Među tim proizvodima/suplementima izdvojio bih Ašvangandu. Ovom suplementu se pripisuje brojna pozitivna dejstva na organizam. Počev od jačanja imunog sistema što je svima nama jako bitna stvar. Zatim ulogu antioksidansa, pa sve do pozitivnog uticaja na centralni nervni sistem, te se veoma često pominje u borbi protiv stresa,

anksioznosti i nesanicе. Samim tim povećava otpornost organizma na stres i umor, a pozitivno utiče i poboljšava pamćenje i koncentraciju. S obzirom na današnji stil života kome od nas nije potreban suplement koji će nam pomoći u borbi protiv stresa?

Čitajući mnoge forume i u komunikaciji sa vežbačima, ali i osobama koje nisu u treningu mogao sam da čujem i pročitam veoma pozitivne komentare na delovanje ovog suplementa pogotovo kada se radi o borbi protiv stresa, anksioznosti i sličnim problemima. Takođe, ne bih da zaboravimo i to da je Ashwagandha veoma efikasna kod normalizacije rada hormona. Sve u svemu, za korišćenje ovog suplementa imate moju preporuku. Mislite malo na sebe i pored suplemenata koji će vas brže dovesti do željenih rezultata u svoju redovnu suplementaciju uvrstite suplemente koji pozitivno utiču na vaše zdravlje, imuni sistem i normalno funkcionisanje vašeg organizma.



90 kaps.
Novo u ponudi
2190 RSD

QUERCETIN

Pošto sam se dosta zainteresovao za dejstvo i samo korišćenje Ashwagandhe, prilikom poručivanja tog suplemenata naiđem na još jedan veoma zanimljiv suplement koji ranije nisam

viđao u ponudi Pansporta i u pitanju je bio QUERCETIN. Još jedan suplement koji nema direktnih uticaja na trening i rezultate treninga ali veoma pozitivno utiče na sam rad našeg organizma i zdravlje imunog sistema. Ne bih mogao puno toga da vam kažem o ovom suplementu jer ga ranije nisam koristio ali mogu da podelim sa vama neke osnovne činjenice koje sam saznao o njemu.

SNAŽAN ANTIOKSIDATIVNI EFEKAT

POZNATI PRIRODNI ANTIALERGEN KAO I POMOĆ PRIRODNOM MEHANIZMU ZAŠTITE TELA

POMOĆ PRI SNIŽENJU LOŠEG HOLESTEROLA



50 kaps.
Novo u ponudi
1190 RSD

Radi se o suplementu koji se pominje kao veoma snažan antioksidant i često se ističe njegovo snažno antikancerogeno delovanje. Možete videti i da redovan unos kvercetina podržava prirodne mehanizme zaštite tela i pomaže u snižavanju nivoa lošeg holesterola. Deluje i kao prirodni antialergen, a takođe ima i snažno antiupalno dejstvo. Mogu za kraj samo reći da ako razmišljate o svom zdravlju i korišćenju nekog prirodnog antioksidanta i generalno suplemenata za očuvanje zdravlja uzmite ozbiljno u razmatranje korišćenje ovog suplementa jer sam siguran da nećete pogrešiti sa njim.



AKCIJA
1680 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 310 RSD

100 kaps.

**BLADE
BLACKCUT**

FORMULA ZA SAGOREVANJE MASTI

ASHWAGANDHA

Ašvaganda je izuzetno efikasna adaptogena biljaka koju karakteriše sposobnost adaptiranja tela na stres, ujedno optimizujući odgovor tela na različite stresne situacije, kroz podešavanje osnovnih metaboličkih funkcija.

BiotechUSA Ašvaganda (eng. Ashwagandha) je dijetetski suplement namenjen poboljšanju osećanja fizičkog i psihičkog blagostanja. Ona promovise relaksaciju i osećaj mentalnog zadovoljstva, dok istovremeno ostvaruje tonički i adaptogeni efekat, kako bi „poništila“ osećaj zamora ili umora. Prirodna podrška u užurbanosti svakodnevnog života, u kapsuli.

Ašvaganda je lekovita biljka iz jugoistočne Azije koja se koristi kao drevni adaptogen u mnogim tradicionalnim medicinskim trendovima. Iako nije član porodice ginsenga, već porodice krompira, često je nazivaju indijskim ginsengom, jer se u ajurvedskoj medicini koristi na isti način kao ginseng u kineskoj medicini. Često možemo naići i na ime bobica snova.

Smatra se odličnom za osvežavanje tela i oporavak od raznih poremećaja, za očuvanje zdravlja i promovisanje jakog imunog sistema, plodnosti i dr. Njene aktivnosti u slabljenju osećaja nervoze, anksioznosti i hroničnog umora su široko poznate, kao i njene sposobnosti da promovise kvalitetniji odmor i relaksaciju tela i centralnog nervnog sistema, jednom rečju, ponaša se kao prirodni antistres agent.

Koren i lišće biljke najčešće se koriste u sušenom i mlevenom obliku u svakodnevnom životu, čak i prilikom pravljenja šejkova. Zahvaljujući svom obliku kapsule, BiotechUSA Ašvaganda je jednostavna za upotrebu i nošenje bilo gde u toku dana. Jedna kapsula sadrži optimalnu količinu biljke, tako da može lako da se koristi na mesečnom nivou.

Kome se preporučuje BiotechUSA Ašvaganda?

- Muškarcima i ženama
- Sportistima i rekreativcima

Jedna porcija (1 kapsula) sadrži:

- 245 mg ekstrakta korena ašvagande
- od toga 3.675 mg vitanolida

- PRIRODNI BILJNI EKSTRAKT
- UMANJUJE OSEĆAJ NERVOZE, ANKSIOZNOSTI I STRESA
- UNAPREĐUJE KONCENTRACIJU I KOGNITIVNE PROCESE
- POMAŽE MIŠIČNI OPORAVAK KOD SPORTISTA
- POMAŽE PLODOST KOD MUŠKARACA

Trajno niska cena
690 RSD

Trajno niska cena
1190 RSD

Trajno niska cena
1290 RSD

COLLAGEN

Kolagen i hijaluronska kiselina su poprilično poznati. Jedva da postoji kozmetika protiv bora koja ne sadrži ova dva sastojka. Ali ipak, nijedan od ovih sastojaka nije veštački eliksir lepote, posebno razvijen za žene sa glatkom kožom bez bora. To su prirodna jedinjenja koja proizvodi ljudsko telo i koja imaju važnu fiziološku ulogu i kod muškaraca i kod žena. Međutim, starenjem njihova proizvodnja nažalost usporava.

Kolagen je najvažnija belančevina u ljudskom organizmu. On obuhvata oko 40% od svih belančevina i osnovni je deo vezivnog tkiva. Odgovoran je za stanje kože, očne jabučice, kostiju, kose i noktiju. Na osnovu najnovijih naučnih istraživanja stanje kolagena u organizmu određuje biološki uzrast čoveka, što se najviše vidi po promenama na koži.

BioTechUSA Kolagen praktično obezbeđuje hijaluronsku kiselinu i kolagen istovremeno. Sadrži dodatni vitamin C koji doprinosi sopstvenoj proizvodnji kolagena u organizmu, što na kraju pomaže u očuvanju zdravlja vaše kože, krvnih sudova, kostiju, hrskavice, zuba i desni. Sadržaj vitamina E u proizvodu ima važnu ulogu u zaštiti ćelija od oksidativnog stresa.

Kada i kome se preporučuje?

- Prvi pokazatelji da vam je potrebna dodatna suplementacija kolagenom je gubitak elastičnosti kože, gubitak sjaja i kvaliteta kose i noktiju kao i bolovi u zglobova.
- Za žene i muškarce koji traže dodatak ishrani sa kolagenom i hijaluronskom kiselinom koji se može konzumirati svakodnevno.
- Čak i ako imate raznoliku ishranu.

Kao i svi BioTechUSA proizvodi, kolagen se sastoji od sigurnih i pažljivo izabranih sastojaka. Dodaci ishrani ne mogu zameniti raznoliku, uravnoteženu ishranu i zdrav način života.

- 13 G KOLAGENA PO SERVIRANJU
- SA VITAMINOM C I VITAMINOM E
- SA HIJALURONSKOM KISELINOM
- BEZ LAKTOZE, BEZ GLUTENA I BEZ ŠEĆERA
- OSVEŽAVAJUĆI UKUSI LIMUNADE I CRNE MALINE

60 kaps.
Novo u ponudi
1110 RSD

300g
Novo u ponudi
2490 RSD

COLLAGEN CAPS

Thank you
FOR
CHOOSING
ME.

Kolagen je najvažnija belančevina u ljudskom organizmu. Obuhvata oko 40% svih belančevina i osnovni je deo vezivnog tkiva. Sastoji se od međusobno povezanih aminokiselina koje čine vezivno tkivo tetiva, ligamenata i kože. Odgovoran je za stanje kože, očne jabučice, kostiju, kose i noktiju.

Hidrolizat kolagena je enzimski ili hemijski obrađen kolagen dobijen iz goveđe, volovske ili svinjske kože i kostiju. Hidrolizat kolagena

se sastoji od hidrosolubilnih peptida različitih molekulskih masa. Ovi peptidi su bogati aminokiselinama koje se nalaze u kolagenu. Hidrolizom kolagena animalnog porijekla dobija se heterogena smesa proteina – želatin. On se kao takav ne može naći u prirodi, već se dobija kuvanjem goveđih, svinjskih i volovskih kostiju i kože.

Kolagen kao amino kiselina je zastupljena u tijelu i on se neprekidno obnavlja – odumire i istovremeno se proizvodi iz ćelija koje ga hrane. Problem nastaje povećanjem godina tj. starenjem. Koncentracija kolagena se smanjuje.

Postoji mnogo različitih tipova kolagena, najmanje 16 tipova, ali 80-90% kolagena u telu pripada tipovima I, II, III. Kolageni u ljudskom telu su jaki i fleksibilni. Vlakna kolagena tipa I su naročito rastegljiva i prema naučnim studijama, jači i od čelika, izračunato po gramu.

Prvi pokazatelji da Vam je potrebna dodatna suplementacija kolagenom je gubitak elastičnosti kože, gubitak sjaja i kvaliteta kose, noktiju kao

- BELANČEVINA ODGOVORNA ZA STANJE VAŠIH ZGLOBOVA, KOŽE, KOSE, NOKTIJU...
- POZNATA ANTI-AGING KOMPONENTA
- HIDROLIZOVANI KOLAGEN PRAKTIČAN ZA PRIMENU KAO VAŠ DOBAR SAVEZNIK

i bolovi u zglobovima. Neka istraživanja pokazuju da uzimanje dodatka kolagena može pomoći u smanjenju rizika od srčanih oboljenja.

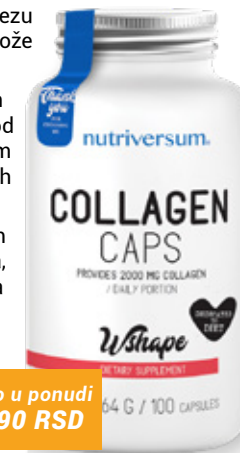
Kod sportista kao i kod svih ostalih osoba koje se bave određenom fizičkom aktivnošću, osobe u godinama itd... dokazano je da kolagen ima značajnog uticaja u obnavljanju hrskavice i da je

posebno koristan kod degenerativnih bolesti zglobova i kostiju.

Između 1-10 % mišićnog tkiva sastoji se od kolagena. Ovaj protein je neophodan da bi vaši mišići bili snažni i pravilno funkcionisali. Mnoga naučna istraživanja dokazala su da uzimanje kolagena može pospešiti sintezu mišićnih proteina poput kreatina, a takođe može podstaći rast mišića nakon vežbanja.

Kompleks aminokiselina kojima je kolagen bogat, ima značajan uticaj za oporavak tela od treninga, kao i povećanje izdržljivosti tokom treninga, pa se preporučuje uzimanje ovih kompleksa pre, tokom i nakon treninga.

Ne preporučuje se osobama preosetljivim na bilo koju komponentu preparata, trudnicama i dojiljama. Osobe sa oboljenjima jetre ili bubrega moraju biti vrlo oprezne kod upotrebe preparata sa hidrolizatima kolagena. Nema zapisa o sporednim reakcijama upotrebe hidrolizata želatina.



100 kaps.

Novo u ponudi
1790 RSD

TRIBULUS TERRESTIS

6PAK tribulus terrestris je proizvod namenjen onima koji žele vrhunske rezultate u sportovima snage, kao i prirodno regulisanje proizvodnje testosterona. Ovaj nesteroidni preparat biljnog porekla na prirodan način povećava proizvodnju hormona. Tribulus je jedan od omiljenih suplemenata kod sportista jer povećava snagu mišića pa samim tim povećava i mišićnu masu uz kvalitetnu ishranu i dodatkom jos nekih suplemenata iz asortimana Pansporta.

Tribulus terrestris je jednogodišnja zeljasta biljka iz porodice Zygophyllaceae. Rasprostranjena je u sušnim i suptropskim predelima južne Evrope (i na Balkanu), Azije, Severne Amerike. U kineskoj i indijskoj tradicionalnoj medicini tribulus se smatra za stimulans muškog polnog nagona tako da ga slobodno mogu svi koristiti bez štetnih efekata jer je potpuno prirodan.

Efekti tribulusa, pored normalizacije hormonskog balansa u organizmu, su i sama stimulacija tela da samo proizvodi hormone bez štetnih posledica i stvaranja navika. Ovaj proizvod je najpreporučljiviji osobama nakon 35. godina. Njegova odlika da jača organizam i utiče na povećanje mišićne mase uz vežbanje i ishranu čini da je jedan od omiljenih suplemenata kod bodibildera kod kojih je uvećanje mase čak i do 6 puta veće u odnosu na ljude koji ga ne koriste. Dakle to je bezopasna prirodna biljna alternativa koja će vam sigurno pomoći da izgradite telo kakvo želite.

Kompanija 6PAK je dizajnirala ovaj suplement do savršenstva kako

bi njegovi korisnici bili zadovoljni i za kratko vreme videli rezultate i ostavili okolinu bez daha. 6PAK kompanija je testirala ovaj proizvod na vrhunskim sportistima kao i rekreativcima, kako bi bila sigurna u njegovu efikasnost i došla je do zapanjujućih rezultata da su obe grupe imale veliki skok u lučenju prirodnog testosterona kao i povećanju mišićne mase za kratko vreme. Svaki ozbiljan sportista ili rekreativac trebalo bi da koristi ovaj proizvod ili da ga bar proba i uveri se u njegovo dejstvo.

Njegovo pozitivno dejstvo ubrzalo bi se i korišćenjem whey proteina posle treninga kao i konzumacijom kreatina u bilo kojem obliku. Ova tri suplementa daju vam rezultate o kojima ste sanjali za veoma kratko vreme. Naravno ishrana mora da bude regulisana i isprogramirana kako treba, a o tome možete da čitate na Pansport forumu.

Što se same konzumacije tiče tribulus se uzima na prazan stomak najbolje ujutru jedna tableta, a sportisti i rekreativci mogu da uzmu još jednu dodatnu tabletu 30 min pre treninga kako bi imali bolje rezultate. Još jednom da naglasim ovaj proizvod je sasvim prirodan i nećete imati nikakve neželjene posledice. Njegovom konzumacijom samo ćete brže doći do željenih rezultata.



90 tab.

AKCIJA
1360 RSD
Stara cena: 1590 RSD
Ušteda: 230 RSD

FLEX JOINT I 100% COLLAGEN



BETA ALANINE

Trajno niska cena
2970 RSD

300 g



naročito
za vreme vežbanja tako i

U Pansport ponudi nalaze se dva nova proizvoda, koja će na pravi način pružiti podršku vašim kostima, zglobovima, ligamentima, hrskavici, i poboljšati opšte stanje organizma. Reč je o Maxler proizvodima u vidu **Flex Joint i 100% Hidrolizovanog kolagena**.

Po čemu ovi proizvodi zaslužuju pažnju?

Upravo zbog svog sastava i kombinacije supstanci koje su u međusobnom sinergizmu.

Kolagen je glavni protein u organizmu. Predstavlja primarnu gradivnu komponentu svih vezivnih tkiva, pruža im čvrstinu i potporu. Sa godinama se usporava njegova sinteza, na šta u velikoj meri utiču životne navike i ishrana. Među prvim vidljivim pokazateljima da organizmu nedostaje kolagen jesu: bolovi u zglobovima, gubitak elastičnosti kože, kvaliteta i sjaja kose i noktiju. Preventivno, može se koristiti pre treninga za povećanje izdržljivosti, a takođe ima značajan efekat na oporavak, te je poželjna konzumacija i nakon treninga. **Hidrolizovani oblik kolagena** u ovom preparatu ima bolju apsorpciju i iskorišćavanje, pa će i efekti biti brže primetni.

Sumpor je jedan od najvažnijih minerala u ljudskom organizmu. **MSM (Metil-sulfonil-metan)** pruža biološki aktivni sumpor, koji je kao četvrti najvažniji mineral potreban organizmu za mnoge ključne fiziološke funkcije. MSM nakon hidrolizovanog kolagena je druga najzastupljenija komponenta Flex Joint preparata. Pripisuju mu se brojne uloge prvenstveno one koje se odnose na regeneraciju vezivnih tkiva, potom apsorpcija vitamina, uspostavljanje acidobazne ravnoteže, nega i hidratacija kože, kose i noktiju. Takođe je važno spomenuti da može da smanji zapaljenske reakcije i bolove, aktivan je u borbi protiv stresa, podiže imunitet i povećava nivo energije.

Hondroitin-sulfat komponenta je osnovne supstance hrskavice koji doprinosi njenom očuvanju tako što apsorbuje vodu u vezivno tkivo, blokira enzime koji je razgrađuju, utiče na smanjenje supstanci koje izazivaju zapaljenje i bol. Poreklo i način proizvodnje je važan za njegovu efikasnost.

Glukozamin je takođe komponenta hrskavice, ali i drugih vezivnih tkiva. Efekti glukozamina obuhvataju smanjenje osećaja bola, redukciju otoka i povećanje obima pokreta i elastičnosti zglobova. Sulfatni oblik se koristi za izgradnju glukozaminoglikana, koji obezbeđuju fleksibilnost zglobova. Ova komponenta ima najviše naučnih dokaza za lečenje degenerativnih bolesti zglobova. Kod sportista je važan i kao deo terapije u stanjima zamora i preopterećenja.

Vitamin C je važan je zbog svojih brojnih uloga. Kao dodatak preparatu treba istaći da doprinosi brznoj reparaciji vezivnog tkiva i sintezi kolagena, takođe podstiče imunološki sistem, smanjuje stres.

Da bi neki preparat imao najbolji učinak potrebno je da se njegove komponente dopunjuju i prate tok fizioloških procesa u organizmu.

Trenirajte pametno, koristite adekvatne i proverene preparate.



TRIBULUS TERRESTRIS

Trajno niska cena
1590 RSD

100 tab.



HIGH CAFFEINE

Trajno niska cena
990 RSD

120 tab.



OMEGA-3 FISH OIL

Trajno niska cena
990 RSD

100 gel kaps.



VITAMIN C

Trajno niska cena
1150 RSD

100 tab.



Novo u ponudi
2870 RSD

Novo u ponudi
3380 RSD

300 g

360 g

FAT BURNER MATRIX®



Novo u ponudi
1490 RSD

Iz Vitalikuma nam stiže ovaj osmocomponenti sagorevač masti koji obuhvata najpoznatije „borce“ protiv masnih naslaga, bez stimulativnih sastojaka. Tu je L-karnitin, podrška energetskeg utilizaciji masti, koji maksimalan učinak ostvaruje pri korekciji ishrane i adekvatnom planu treninga. Zatim, zeleni čaj bogat protektivnim polifenolima sa moćnim antioksidativnim učinkom od kojih su nam u prvom planu katehini (naročito EGCG) poznati metabolički boosteri i prirodni sagorevači masti, kao i blagi diuretici koji mogu pomoći kod retencije „potkožne“ vode. Značajni sastojak FAT BURNER MATRIX-a je HCA iz Garsinije koja je poznata po svom efektu na kontrolu apetita, uticaju na enzime koji su vezani za „stvaranje masnih naslaga“ i metabolizam ugljenih hidrata, regulaciju lipidnog profila krvi, kao i osetljivosti na insulin. Pomenimo i sastojke koji utiču na crevnu peristaltiku, pokretljivost želuca, kao i apsorpciju masti i holesterola iz hrane poput ekstrakta lista kaktusa, glukomanana, kao i ekstrakta cimeta. Hrom kao sastojak ovog suplementa doprinosi boljoj glikoregulaciji, kao i kontroli „napada gladi“ i želje za slatkijima.

- BEZSTIMULANSNI SAVEZNIK U FAZI MRŠAVLJENJA
- ODLIČNA KOMBINACIJA SASTOJAKA ZA KONTROLU APETITA, PODŠKU DIGESTIVNOM TRAKTU



CALCIUM MATRIX® 600MG (K2+D3)

- DOBITNA KOMBINACIJA KALCIJUMA I VITAMINA K2 I D3
- FORMULA KOJA PODRŽAVA NORMALNU MINERALIZACIJU VAŠIH KOSTIJU, ZUBA

Kalcijum spada u red esencijalnih minerala čije su 3 najbitnije funkcije vezane za zdravlje kostiju, prenošenje impulsa u nervnim ćelijama, kao i kontrakciju svih mišića u našem telu (glatka i poprečno-prugasta muskulatura). Jedan od „pouzdatih hitova“ u svetu suplemenata je kombo vitamina K2 i D3, koji je sadržan i ovde. Vitamin D3, kada govorimo o uticaju na metabolizam kalcijuma, deluje tako što povećava apsorpciju kalcijuma unetog ishranom i suplementima, ali sa druge strane ako ne unosimo dovoljno kalcijuma, homeostazu istog ostvaruje „mobilizacijom“ iz kostiju. Kombinacijom ova dva vitamina uz adekvatan unos kalcijuma ishranom i

suplementima, omogućavamo maksimalnu iskoristljivost istog u prave svrhe – mineralizacija kostiju i zuba, a sa druge strane je sprečeno da kalcijum završi tamo gde će načiniti štetu – bubrezi i krvni sudovi (uloga vitamina K2). Vitamin K2 „aktivira“ osteokalcin, protein koji doprinosi normalnoj mineralizaciji kostiju.



Novo u ponudi
990 RSD

CALCIUM-MAGNESIUM-ZINC-D₃



Novo u ponudi
890 RSD

Ako želite zdrave kosti, zube, kožu, dobar imunitet, brzi oporavak od treninga, hormonski balans, pobedu nad grčevima, lošim raspoloženjem, uz dovoljno energije za svakodnevne aktivnosti, onda je pravi izbor za vas Calcium Magnesium Cink D3 iz Vitalikuma. Sinregizam pomenutih minerala i vitamina D3 je poznat svakom sportskom stručnjaku i mora se naći u arsenalu suplementacije svih onih koji trenažnim naporima svoje telo dovode do maksimuma mogućnosti.

ORGANIC SOURCE MAGNESIUM FORTE®

Magnezijum učestvuje kao koenzim u nizu važnih biohemijskih procesa u našem telu – produkcija energije, sinteza proteina, stvaranje DNK i RNK, kontrakcija i relaksacija mišića, prenošenje nervnih impulsa i produkcija neurotransmitera. Doprinosi i regulaciji krvnog pritiska, raspoloženju, boljoj toleranciji trenažnog napora i svrsishodnijeg oporavka, hormonskom balansu, glikoregulaciji, prevenciji migrena. Ono što ovaj suplement razlikuje od drugih na tržištu je bogat sadržaj visokoapsorptivnog oblika ovog minerala, helata, magnezijum citrata. Uz dodatak vitamina B6 i D3 maksimalna bioraspoloživost aktivnog sastojka, magnezijuma, je zagarantovana.



Novo u ponudi
1190 RSD

COENZYME Q10 MATRIX®



Novo u ponudi
1390 RSD

Suplementacija CoQ10 je važna jer ublažava simptome kod nekih bolesti srca, pre svega kongestivne srčane insuficijencije, koronarne bolesti srca, kao i povišenog krvnog pritiska. Značajna je za očuvanje plodnosti oba pola (štiti jajne ćelije i spermatozoide od oksidativnog oštećenja). Doprinosi zdravlju kože umanjujući posledice prekomernog UV-zračenja, a poboljšava i regenerativnu sposobnost kože. Može da utiče na smanjenje učestalosti i težine migrena, potpomaže fizičke performanse, može i da pomogne osobama sa dijabetesom (povećava osetljivost na insulin). Pokazalo se da CoQ10 štiti našu DNK od oštećenja, kao i naše ćelije od oksidativnog stresa koji se smatraju bitnim faktorima u nastanku kancera. Zanimljiva činjenica je da se suplementacija CoQ10 pokazala jako uspešnom uz konvencionalnu terapiju kod raka dojke. Uz „citostatik“ doksorubicin dodatak CoQ10 umanjuje rizik od „oštećenja srca“ uzrokovanog ovim lekom.

Iz Vitalikuma nam stiže suplement sa 60 mg CoQ10 uz dodatak vitamina E sa kojim se ostvaruje sinergistički učinak na polju antioksidativne zaštite.

- SINERGIJA KOENZIMA Q10 I VITAMINA E KAO ANTIOKSIDATIVNA ZAŠTITA
- ČUVENA „FONTANA MLADOSTI“
- POMOĆ U NORMALNOM FUNKCIONISANJU ORGANIZMA

PANSPOORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN Shaker 700ml
Cena: 300 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD



1 kom.
AKCIJA
400 RSD
Stara cena: 510 RSD
Ušteda: 110 RSD

SPORTSKA OPREMA POJAS ZA MRŠAVLJENJE

Univerzalni elastični pojas za brže skidanje masnih naslaga i mršavljenje na predelu struka. Izrađen je od sličnog materijala kao i ronilačko odelo, te dobro izoluje središnji deo tela. Ne dopušta da znoj isparava, što dovodi do podizanja temperature pokrivene zone i postepeno do uklanjanja masnog tkiva.



30 kaps.
1640 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.

Utvrđeno je da 5-HTP ima povoljno dejstvo kod depresije, anksioznosti, neuroloških poremećaja kao što su glavobolje, poremećaji spavanja, fibromialgija, urođeni poremećaji metabolizma.

TWINLAB CHROMIC FUEL

Hrom pomaže pri regulaciji šećera u krvi, a samim tim smanjuje vam i osećaj gladi i želju za "lošom" visokokaloričnom hranom. Hrom, takođe, pomaže pri gubljenju masnih naslaga, ali i očuvanju mišićne mase. Hrom pikolinat je forma hroma koja je korišćena u Chromic Fuel suplementu i jedna je od formi koja se najbolje i najbrže apsorbuje.



100 kaps.
AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1170 RSD
Ušteda: 180 RSD

HAYA CHELATED ZINC

Dodatak ishrani na bazi cinka u maksimalno apsorbujućoj formi helata, čime se postiže visoka bio-raspoloživost. Cink ima ključnu ulogu za pravilno obavljanje mnogih vitalnih funkcija u ljudskom telu, uključujući sintezu proteina i mišićne procese. Kontrolise hormonalnu ravnotežu, povećava proizvodnju insulina i poboljšava kvalitet krvi. Pored toga, podstiče imunitet, ima snažno antioksidativno dejstvo i povećava energiju tokom intenzivnih treninga.



120 kaps.
Novo u ponudi
1190 RSD



100 kaps.
Trajno niska cena
1350 RSD

BLADESPORT L-CARNITINE 1000 MG

BLADE L-Carnitine 1000 je pogodan za sve sportiste koji žele da smanje telesnu masnoću i poboljšaju svoje performanse. Kapsule L-karnitina koriste se za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podižu energetski nivo organizma, sprečavaju umor i bol u mišićima.



320 g
3990 RSD
80 g
1190 RSD

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FURY

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

NATROL MACA

MACA - Koristi se za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za anemiju, sterilitet i disbalans ženskih polnih hormona. Deluje protiv stresa i smanjuje osećaj umora.

MELATONIN - Odgovoran je za pospanost tokom noći, pa stvara osećaj opuštanja i miran i okrepljujući san.



60 kaps.
Trajno niska cena
1290 RSD
90 tabs.
Trajno niska cena
1100 RSD

INKOSPOR L-CARNITINE WATER

Inkospor je kreirao ovaj već pripremljen proizvod kako bi na brz i osvežavajući način obezbedili pred trening čak 2000mg L-karnitina. Formula je napravljena bez šećera i masti, a zadovoljava i kriterijume vegana. Za vaše lakše treninge i sagorevanje masti u vidu energije ovaj proizvod je na raspolaganju.



500 ml
Trajno niska cena
160 RSD

HAŠIMOTO TIROIDITIS

ISHRANA, SUPLEMENTACIJA, TRENING



Hašimoto tiroiditis (hronični limfocitni tiroiditis) je autoimuna bolest u kojoj ćelije imunog sistema, tj. antitela istih napadaju i uništavaju tkivo štitne zlezde. Klinička slika u početku bolesti nije tako izražena, ali sa vremenom, kako nastaje progresivno i nepovratno oštećenje tkiva, što rezultira smanjenom produkcijom hormona T4 i T3, javljaju se simptomi hipotireoze. Najupečatljiviji su – povećanje telesne težine gde su čak i pored korekcije ishrane i redovnog treninga rezultati nezadovoljavajući, zatim opadanje kose, kao i loš kvalitet iste, slične promene se javljaju i na koži i noktima, tu je i poremećaj menstrualnog ciklusa, bolovi u zglobovima, grčevi u mišićima, poremećaji srčanog ritma, osetljivost na hladnoću, uporan zatvor, promuklost, „knedla u grlu“, problemi sa koncentracijom, pamćenjem, pojava depresije. Često se javlja i „vidno“ uvećanje štitne zlezde.

Dijagnoza se postavlja na osnovu „analize“ hormona (TSH, T4, T3) i prisutnih antitela (pre svega anti-TPO), uz fizikalni nalaz uvećane štitnjače, kao i ultrazvučni nalaz i eventualnu punkciju biopsiju.

Bolest se češće javlja kod pripadnica lepšeg pola i to posle 40-te godine života. Kao mogući faktori rizika pominju se hronična izloženost stresu, porodična anamneza (hereditet), prekomerni unos joda, kao i izlaganje radioaktivnom zračenju.

Sa napretkom bolesti supstituciona hormonska terapija je jedino rešenje. A pominje se i mogućnost razvoja karcinoma.

Kada govorimo o trenažnim „ograničenjima“ u prvom planu nam je prevencija pretreniranosti koja može pogoršati kliničku sliku bolesti. Pretreniranost se može manifestovati znatno otežanim oporavkom od treninga, sindromom adrenalnog zamora, pojavom učestalih infekcija, kao i veće mogućnosti povređivanja. Kada se govori o kardio-treningu u prvom planu bi trebalo da bude intervalni trening, HIIT (High Intensity Interval Training). Kada se govori o treningu sa opterećenjem, idealan bi bio trening hipertrofije, gde bi se radilo sa opterećenjem u „zoni“ 70-85% od 1RM, tj. sa težinom sa kojom ćemo u radnim serijama „jedva“ odraditi u pravilnoj formi pokreta 6-12 ponavljanja. Preporuka za push-pull sistem treninga. Poželjna su 3 treninga nedeljno sa opterećenjem uz redovne obroke, adekvatnu hidrataciju, kao i kvalitetan san. Stručni nadzor u treningu neophodan, kao i eventualna korekcija terapije, u skladu sa „savetima“ lekara specijaliste endokrinologa i specijaliste sportske medicine.

Vezano za suplementaciju, posebno bi trebalo voditi računa o adekvatnoj nadoknadi vode i elektrolita, u prvom redu kalijuma i magnezijuma (prevencija grčeva). Ako postoje bolovi u zglobovima, pored glukozamina, hondroitina, MSM, hijaluronske kiseline, kao i kolagena, poželjno dodati kurkumu (tumeric), kao i N-acetil-cistein.

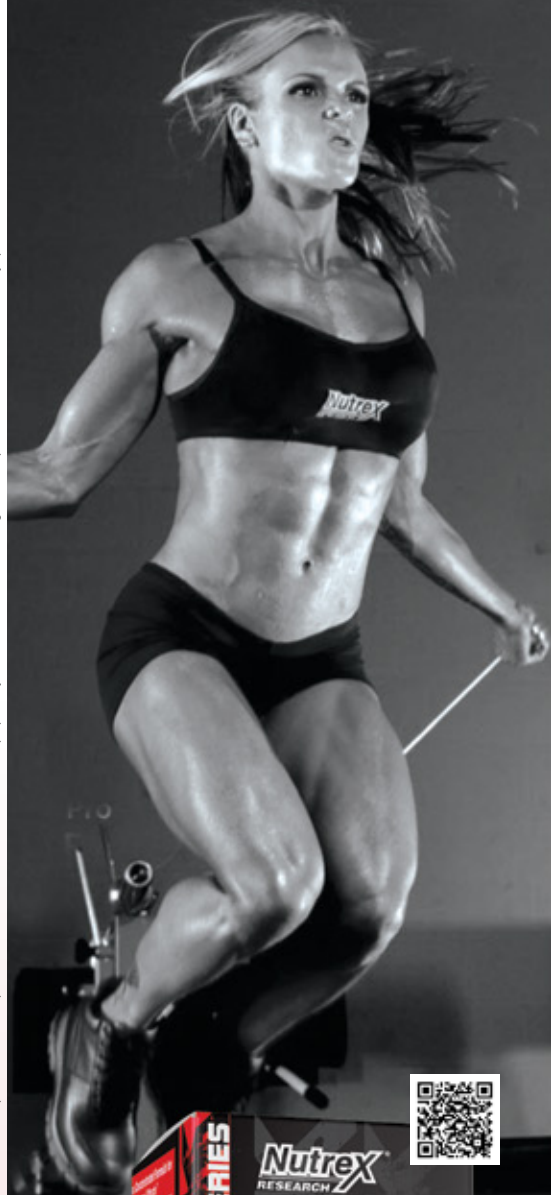
Kada govorimo o načinu ishrane u prvom planu je izbacivanje industrijski prerađene hrane svih vrsta i oblika. Unos proteina bi trebalo da bude 1,5-2 g po kg, sa posebnim akcentom na posnija mesa i morsku ribu (crvena mesa unositi 2x nedeljno). Najdelotvorniji dijet-pristup bi se zasnivao na LCHF principu, gde bi zdrave masti imale jako bitan udeo (riblje ulje, maslinovo ulje, avokado, orašasti plodovi, kokosovo ulje).

Kada govorimo o suplementaciji poseban akcenat bi trebalo staviti na:

- vitamin D3, 1000-5000 i.j. dnevno
- vitamin K2 (MK-7) 100 mcg dnevno
- vitamin B12 (u formi metil-kobolamina) 1000 mcg dnevno
- selen
- magnezijum (u formi citrata, glicinata, taurinata)
- gvožđe



Nutrex
RESEARCH



60 kaps.

AKCIJA
3690 RSD
Stara cena: 4490 RSD
Ušteda: 800 RSD

**ULTRA KONCENTRISAN
SAGOREVAČ MASTI,
ZA SUPER SNAŽNE EFEKTE**



KONTROLIŠITE MOTIVACIJU

Započeti nešto novo je precenjena stvar. Svako može nešto početi – i to i čini. Ali ta većina počinje bez osnovne stvari – posvećenosti – i isto tako brzo i bezuspešno, završava. Lako je imati entuzijazma i zapaliti se za novi cilj. Početi punom snagom i do krajnjih granica – a onda sagoreti nekoliko nedelja ili meseci kasnije. Za većinu, to je proces koji se ponavlja svake godine, a obično započinje 1. januara. Planovi da će se promeniti navike i ponašanje. Nove dijete koje opstaju tek nekoliko nedelja. Odluke da se telo konačno dovede u red i ovog puta definitivno podigne na željeni viši nivo. Kao kod deteta koje se, oduševljeno izborom, najede bombona i čokolade kad dobije novogodišnji paketić, sasvim izvesno može biti i previše motivacije – mnogo više od onog što je zaista potrebno i korisno.



Mnoštvo knjiga, članaka i video snimaka posvećenih samopomoći ponavlja vam da postavljate velike i visoke ciljeve i budete zaista motivisani i inspirisani. Iako je to lepa ideja, lako može odvesti do pravog motivacionog zasićenja. Ne počinjete maratonsku trku tako što ćete prvi kilometar pretrčati u punom sprintu. Zašto biste onda bilo čemu u životu pristupali na takav način?

Odlučite da budete u tome na duže staze.

Najzdravija dijeta dovodi do gubitka četvrt do pola kilograma masnog tkiva nedeljno. Sve što je u tom okviru je, dakle, poželjno i dobro. A opet, ogromna većina nije zadovoljna time – ako za sedam dana ne izgubi bar kilogram (još bolje dva ili tri), ostaje frustrirana. Izgradnja mišićne mase (na prirodan način) je izuzetno spor proces (u Tekstoteci na sajtu Pansporta pogledajte moje članke o tome šta je realno moguće očekivati u pogledu razvoja mišićne mase ako ste početnik, srednje iskusan, odnosno napredan vežbač) – čak i u samom početku, kad je vežbač svež i trening sa opterećenjem mu je nov, u najboljem slučaju može očekivati 750 grama do kilogram čiste mase mesečno. Može se, naravno, nabacivati i deset novih kilograma, ali ostatak će biti masno tkivo. Ali recite to nekom „naloženom“ da što pre nabaci mišiće za plažu: „Da treniram mesec dana za kilogram mase? Sigurno može i više, ako krenem do daske!“ Ne može više – fiziologija organizma to ne dozvoljava. Desetak kilograma mišićne mase nakon godinu dana je daleko od lošeg – i to se može očekivati. Ali deset kilograma nakon dva meseca? Isključivo uz pomoć „hemije“.

Akcija bez istrajnosti je samo gubljenje vremena. Imate čitav život za rast. Nastojanje da sve uradite za sledećih mesec ili dva će vas satri i sagoreti. Ne možete forsirati brzinu nečega, samo održavati moguću brzinu na što duže staze. Idealno, dok ste živi. Kratkoročno, to izgleda bolno sporo, ali nakon godinu ili dve – i novih 14-15 kilograma mišićne mase – izgledaćete sasvim drugačije. Zar nije smešno da se sledećih par meseci čini strašno dugo – ali kad se osvrnete, godina za vama je prošla u treptaju oka?

Sav rast se može razložiti na tri koraka.

Sagledajte sadašnji trenutak, sadašnje stanje. Shvatite gde se nalazite baš sada. Onda sagledajte budućnost. Zaključite čemu težite, šta želite da postignete. A potom sagledajte sledeći korak. Otkrijte šta je potrebno da uradite sledeće. Prvi sledeći, najjednostavniji sledeći korak.

Ta jednostavna filozofija ostvariće 90% vašeg rasta.

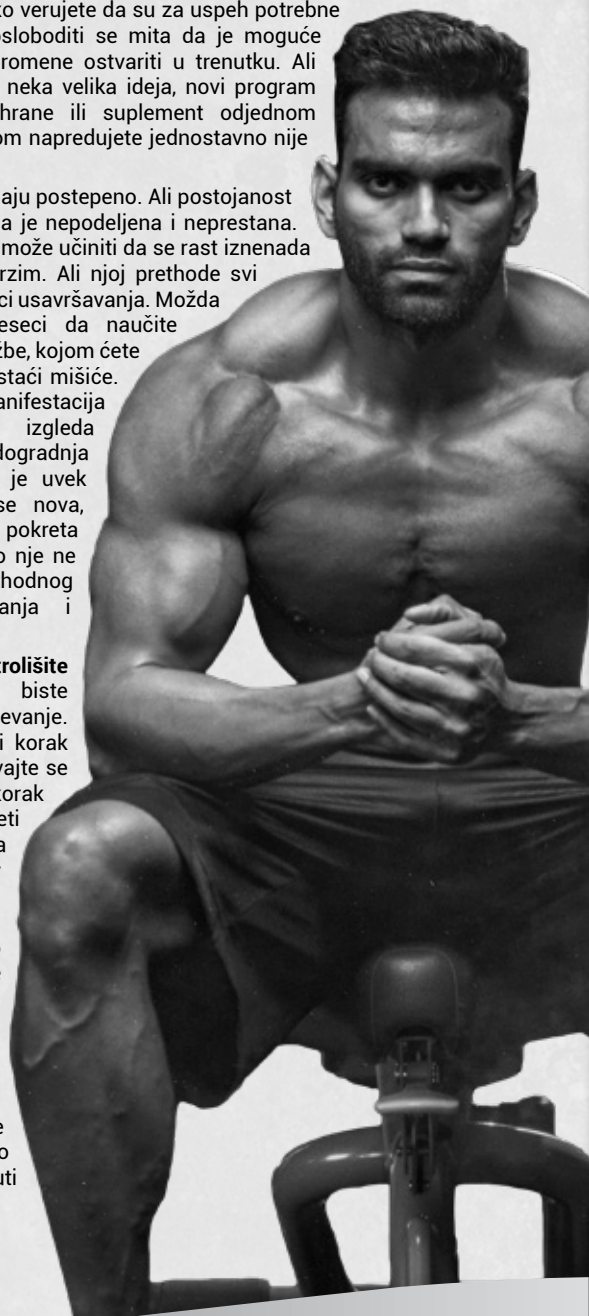
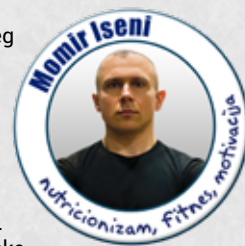
Pravi razlog što ljudi ne umeju da uspore leži u nedostatku predstave o tome koliko jedan jedini korak doprinosi konačnom rezultatu. U poređenju sa celinom kojoj težite, sledeći korak se čini neznatnim, ali svaki korak se nadograđuje na one pre njega. Mozak je nevičan predstavljanju geometrijske progresije. Na primer: uzmite veliki list hartije i počnite da ga savijate. Nakon jednog savijanja, debljina hartije se udvostručila. Nakon dva – učetvorostručila. Recimo da to možemo da učinimo pedeset puta. Koliku debljinu ćemo imati? Dosad mi niko nije odgovorio tačno. Neko razmišlja linearno, pa kaže pet, deset centimetara. Neko, ko razume da je reč o eksponencijalnom rastu, kaže pedeset ili sto metara. Ali, zato što um nije načinjen da razmišlja eksponencijalno, većina ne stiže ni blizu. Jer, prava daljina nakon pedeset savijanja je nešto kraća od – rastojanja između Zemlje i Sunca. Ako ne verujete, samo pomnožite debljinu hartije sa 250.

Postepeni napredak.

Naravno da ne krivim ljude, posebno mlade, što žele brz rast i napredak. Kad pogledamo uspešne, čini se da je njihov uspeh ostvaren preko noći. Čak i ako verujete da su za uspeh potrebne godine, nije lako osloboditi se mita da je moguće neke dramatične promene ostvariti u trenutku. Ali to verovanje da će neka velika ideja, novi program treninga, režim ishrane ili suplement odjednom izmeniti brzinu kojom napredujete jednostavno nije tačno.

Promene se odvijaju postepeno. Ali postojanost našeg rada treba da je nepodeljena i neprestana. Neka ključna tačka može učiniti da se rast iznenada učini trenutnim i brzim. Ali njoj prethode svi prethodni mali koraci usavršavanja. Možda treba nekoliko meseci da naučite pravilnu tehniku vežbe, kojom ćete na pravi način podstaći mišiće. Iako konačna manifestacija uspeha možda izgleda revolucionarno, nadogradnja prethodnih koraka je uvek postepena. Iako se nova, savršena tehnika pokreta čini očiglednom, do nje ne biste došli bez prethodnog perioda usavršavanja i podešavanja.

Planirajte – i kontrolišite – motivaciju da biste izbegli sagorevanje. Preduzimajte stvari korak po korak, i usmeravajte se na najveći sledeći korak koji možete preduzeti pre nastavljanja napred. Takav pristup će se nekom neminovno činiti presporim. Ali to je, ako razmišljate d u g o r o č n o , najbrža strategija napretka. Ne dozvoljava lutanja, r a z o č a r a n a odustajanja, faze kreni-stani. Samo postojan, neprekinuti tok rasta.



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

PANSPORT
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

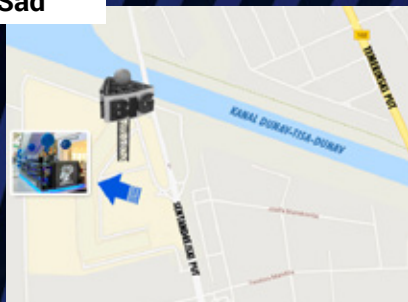
**POSTANITE DEO
PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE**

dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu



PANSPORT prodavnice

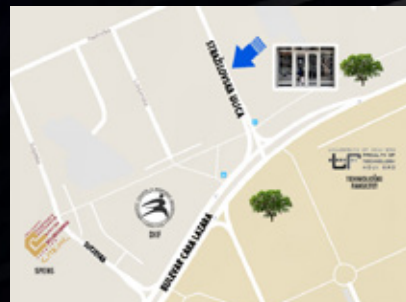
Novi Sad



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

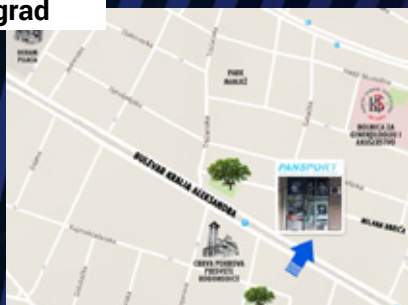


Novi Sad, Dunavska 6,
021/467-300, 062/808-46-08



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

Beograd

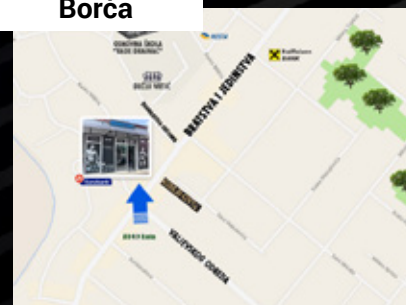


Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/24-56-030, 062/808-46-03



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



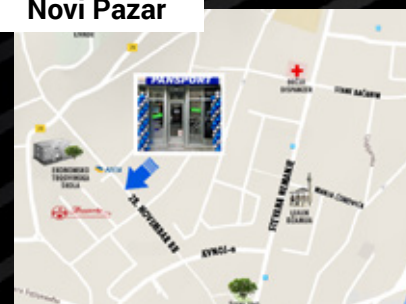
Užice, Dimitrija Tucovića 163,
031/525-675, 060/582-05-59

Smederevo



Smederevo, Knez Mihailova, TC Don Žon, lok. 4,
026/619-055, 062/808-46-17

Novi Pazar



Novi Pazar, 28. novembar bb (glavno
šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21

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

NOVI SAD 3 Stražilovska 35, 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 28. novembar bb (glavno šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok.4, 026/619-055, 062/808-46-17

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

NOVI SAD 1 Dunavska 6, 021/467-300, 062/808-46-08 (pon-sub 9:00 - 21:00, ned 14:00 - 21:00)

NOVI SAD 4 TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61 (pon-ned 10:00 - 22:00)

BEOGRAD 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihailova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02 (pon-pet 10:00 - 20:00, sub 10:00 - 16:00)

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04 (pon-pet 12:00 - 20:00, sub 8:30 - 14:00)



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK
KRALJEVO
PANČEVO

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffe-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 17.2.2020. god.

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

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

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

* Za Beograd se na navedene cene naplaćuje dodatnih 50 rsd, dok za ruralna područja 100 rsd.

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

ZA SVE NARUDŽBINE PREKO 5000 RSD DOSTAVA JE BESPLATNA!

*ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

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