

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE JUL-AVGUST 2021



**PAN
RECEPTI**

**SAVETI LEKARA
EFIKASAN
TRENING UZ
PRAVILNU
HIDRATACIJU**

**PAN INTERVJU
MARKO NOVAKOVIĆ**

**SVETSKI PRVAK U
KAJAKAŠTVU**

**MOTIVACIJA
DA LI STE HRABRI?**

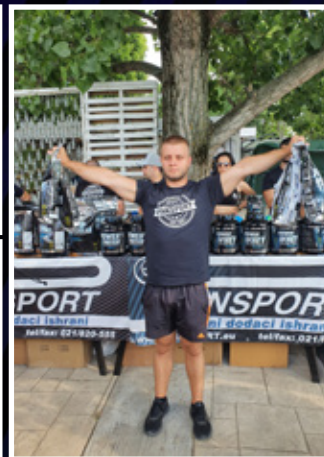
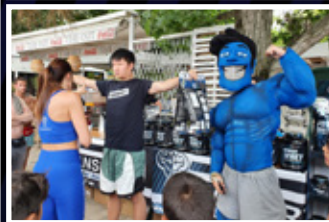
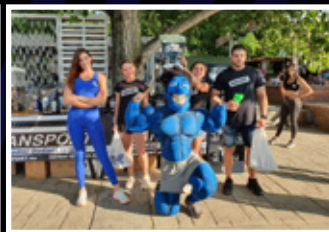
#PSTRENING

**TRENING SA
EKSPANDER GUMAMA
SA ĐORĐEM NIKOLIĆEM**

 **PANSPORT**
www.pansport.eu

PANSPORT IZAZOV TAKMIČENJE U IZDRŽAJU

U subotu 26. juna smo se družili na Pansport izazovu na Adi i pokazali koliko smo jaki, kao i da su majke najjači ljudi na svetu, jer je prvo mesto osvojila upravo jedna majka - Milica Pantić! Pogledajte snimke sa izazova na našem YouTube kanalu.



Bilten pišu...



Dr Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske povrede



Đorđe Nikolić
Specijalista za razvoj snage i fizičke forme



Dragana Kuzmanović
Fitness trener



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



Stamen Randelović
Spartan Race atleta



Boban Šaranović
Dvostruki balkanski šampion u pauerliftingu



Momir Iseni
Fitness i motivacioni trener, nutricionista (ISSA)



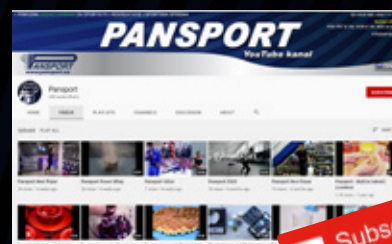
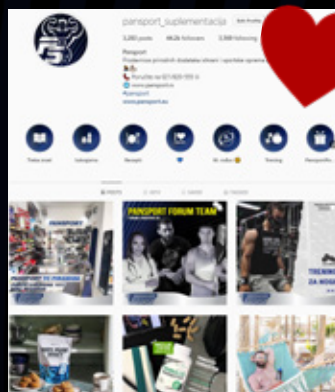
Jelena Đukić
IFBB Bikini fitness takmičar

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



Instagram

[@pansport_suplementacija](https://www.instagram.com/pansport_suplementacija)



SADRŽAJ

4-5 Izdvajamo iz ponude

6 PAN RECEPTI

Bounty scrulencia
Čoko čips kolačići

7 #PS TRENING

Đorđe Nikolić - Trening sa ekspander gumama

8-9 PANPOWER

10-11 PREPORUČUJEMO!

PANSPORT SPORTSKA OPREMA
Trening za celo telo

12-13 PAN intervju

Marko Novaković

14 PREPORUČUJEMO!

BIOTECH USA - Liquid Amino
BIOTECH USA - Spirulina

15-19 PREPORUČUJEMO!

BIOTECH USA - BCAA Zero
BIOTECH USA - EAA ZERO
BIOTECH USA - VEGAN PROTEIN BAR
BIOTECH USA - VEGAN PROTEIN
DYMATIZE - ELITE 100 % WHEY
DYMATIZE - ISO100 HYDROLYZED
SIS - GO ENERGY GEL
6PAK - BETA ALANINE
6PAK - EAA
BLADESPORT - Collagen

21 SAVETI LEKARA

Efikasan trening uz pravilnu hidrataciju

22 MOTIVACIJA

Da li ste hrabri? Koliko na skali od 1 do 10?

PANSPORT FORUM

<https://forum.pansport.rs/>

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.



Za savete oko ishrane i treninga tu je naš šampion Boban Šaranović.

Za sva vaša pitanja oko sportskih povreda tu je naša doktorka Aleksandra Branković.

Podignite intenzitet vaših treninga uz savete Mikija Mihajlovića.

Izdržljivost kao kod Spartanaca! Sa Stamenom Randelovićem podignite izdržljivost na viši nivo.

Trenirajte pametno i organizovano, od Sime Boltića dobićete prave savete za organizaciju treninga.

TIM PANSPORT FORUMA

Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Dušan Miletić, Jelena Đukić, Miša Nenковиć.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN

...prezentacije i takmičenja...



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



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

prodaja@pansport.eu

TWINLAB NAC

MOĆNI ANTIOKSIDANS U KAPSULAMA

Podstiče procese detoksikacije u organizmu, preporučljiv u slučaju pojačane fizičke aktivnosti i periodima povećane osetljivosti na stres i bolesti. NAC ima višestruka pozitivna dejstva na organizam: obnavlja nivo glutationa posle intenzivnih napora, smanjuje rizik od nastanka respiratornih infekcija i nazeba, olakšava iskašljavanje i redukuje sluz i intenzitet kašlja kod bronhitisa, ubrzava oporavak posle prehlada i fizičke aktivnosti, povećava izgradnju mišićne mase, povećava izdržljivost i snagu, smanjuje nivo holesterola.



AKCIJA
1550 RSD
Stara cena: 1790 RSD
Ušteda: 240 RSD

Preporučena upotreba: Odrasli 1 kapsula dnevno.



BIOTECH USA HYPERMASS

ZA POVEĆANJE TELESNE TEŽINE I MIŠIĆNE MASE

Hypermass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj težini jer ne unose dovoljan broj kalorija iz hrane ili imaju veoma brz metabolizam. Hypermass je preparat za povećanje telesne težine i mišićne mase sa 65% ugljenih hidrata, 26% proteina i 5% kreatina.



Preporučena upotreba: Dobro razmutiti 1 na vrh punu mericu ili 4 na vrh pune supene kašike (oko 65 g) 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.

Trajno niska cena
1490 RSD

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda i karamela-kapučino.

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 tri glavna elementa za sagorevanje masnih naslaga u ljudskom telu: holin, inozitol i hrom koji će na sasvim blag i neagresivan način pomoći vašem sagorevanju masti. Sadrži i metabolički kompleks sa preko 6 hranljivih sastojaka koji vam omogućavaju da dostignete svoje ciljeve prirodnim putem. 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.

100 tab.

Trajno niska cena
1990 RSD



UNIVERSAL NUTRITION CAL-MAG-ZINC

ZA BOLJE ZDRAVLJE KOSTIJU

Usled raznih stanja kao što su dijeta, bolest, umor, jaki iscrpljujući treninzi; remeti se nivo minerala u ljudskom organizmu i smanjuje se brzina oporavka. Ovaj miks minerala deluje tako što uspostavlja elektrolitnu i energetska ravnotežu u ćelijama čime se podstiče efikasnija proizvodnja energije i jačanje kostiju. Ključ efikasnosti ovog suplementa je u idealnim odnosima kalcijuma, magnezijuma i cinka koji se lako apsorbuju i maksimalno ispoljavaju svoje pozitivno dejstvo na ljudski organizam. U ovu formulu su za još bolju regeneraciju koštanog sistema dodati i bakar (u formi glukonata i citrata), silicijum (oksid) i glutaminska kiselina (u obliku hlorida) što je čini odličnim borcem protiv slabosti skeleta naročito kod starijih i bolesnih osoba, i kod osoba koji su izloženi težim fizičkim naporima.

Preporučena upotreba: Popiti 2 tablete dnevno.

100 tab.

Trajno niska cena
1390 RSD



SCITEC NUTRITION ZMB6

POVEĆANJE MIŠIĆNE MASE, SNAGE I BOLJI SAN

ZMB6 (ZMA kompleks) je esencijalna mineralno-vitaminska kombinacija koja sadrži cink, magnezijum i B6. ZMA je veoma popularan suplement među sportistima (sportovi izdržljivosti i snage) kao i među bodibilderima. ZMB6 je suplement koji može podići nivo cinka i magnezijuma, prirodno lučenje anaboličkih hormona (IGF-1 i slobodnog testosterona), može poboljšati snagu i osigurati da ne dođe do praznjenja rezervi cinka i magnezijuma u toku intenzivnih treninga. Sastoji se od specijalne smeše sastojaka koji su važni za vitalne biohemijske procese: Cink (15mg), Magnezijum (225mg) i Vitamin B6 (5.5mg). ZMB6 održava normalan nivo testosterona, utiče na povećanje mišićne mase i snage, 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).



Trajno niska cena
1390 RSD

60 kaps.

SCITEC NUTRITION BCAA X

NEOPHODNA AMINO KISELINA ZA BRŽI OPORAVAK I VIŠI NIVO ENERGIJE

U slučaju izlaganja organizma pojačanom fizičkom naporu ili pak pri njihovom nedovoljnom unosu putem ishrane, dolazi do razgradnje mišićne mase, tj. procesa katabolizma, a kako ne bi došlo do toga, tu je rešenje u vidu BCAA X. BCAA X ima snažno anaboličko dejstvo, povećava sintezu proteina i utiče na prirodno povećanje produkcije hormona. BCAA X pored toga što ima anaboličko dejstvo ujedno je i antikatabolički, 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
2440 RSD

330 kaps.

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

CoQ-10 100MG moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju, sa vremenskim otpuštanjem.

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

45 gel-kaps.



Trajno niska cena
2660 RSD

60 tableta



Trajno niska cena
1490 RSD

90 gel-kaps.



Trajno niska cena
1100 RSD

100 tableta



Trajno niska cena
1270 RSD

SCITEC NUTRITION EURO VITA - MINS

JACANJE IMUNITETA

Scitec EURO VITA-MINS formula sadrži 23 najvažnija vitamina i minerala. Među njima svaki pojedinačno ima veoma važnu ulogu u vitalnim procesima organizma. Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunog i nervnog sistema kao i smanjenju umora i iscrpljenosti. Vitamini B grupe (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12 i folna kiselina) doprinose normalnoj psihološkoj funkciji i normalnom funkcionisanju nervnog sistema, smanjenju umora i iscrpljenosti, pozitivno deluju na imunitet, na kvalitet kože i sluzokože, stanje crvenih krvnih zrnaca itd. Pored pomenutih vitamina, sadrži i vitamine A i D. Od važnih minerala sadrži cink, selen, kalcijum, bakar, gvožđe, magnezijum, mangan, fosfor, hrom. Koenzim Q10 je supstanca slična vitaminu koja ima antioksidativno dejstvo a učestvuje i u stvaranju ćelijske energije.



Trajno niska cena
1100 RSD

Preporučena upotreba: 1 tabletu dnevno, uz obrok.

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Arginin je uslovno esencijalna amino kiselina. Podstiče širenje krvnih sudova, stimulise lučenje hormona rasta, održava mišiće u anabolizmu. L-Arginin je ključna komponenta u lancu produkcije azot-monoksida (NO), koji je u organizmu odgovoran za širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić. Što više hranjivih materija dovedemo u mišić, to će i mišić imati veći potencijal za rast. Preparati koji sadrže L-arginin pojačavaju produkciju NO, koje daju osećaj napumpanosti. Pomaže kod problema sa potencijom muškaraca prouzrokovanom lošom prokrvljenošću genitalnog regiona.



90 kaps.

Trajno niska cena
1990 RSD

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 30 min pre treninga.

VITALIKUM VITAMIN C COMPLEX + D3 + ZINC

ZA JAČI IMUNITET

Vitamin C complex pored vitamina C sadrži i cink, vitamin D3 i prirodni ekstrakt šipka. Ova jedinstvena formula postepeno oslobađa i dodaje hranjive materije vašem organizmu. Vitamin C doprinosi održavanju normalne funkcije imunog sistema tokom i nakon intenzivne fizičke aktivnosti. Takođe doprinosi zaštiti ćelija od stresa i povećava apsorpciju gvožđa. Vitamin D3 dokazano poboljšava imunitet i smanjuje mogućnost razvoja infekcija, povoljno utiče na hipertenziju i smanjuje mišićnu slabost. Cink takođe utiče na dobru funkciju imunog sistema, balansira hormone, pomaže pri lečenju prehlade i održava zdravlje srca.



Trajno niska cena
1150 RSD

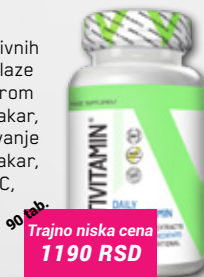
Preporučena upotreba: 1 tableta dnevno

VITALIKUM DAILY MULTIVITAMIN

MULTIVITAMINSKA FORMULA

Daily Multivitamin® formula sadrži 25 aktivnih sastojaka u kojoj se pored vitamina i minerala nalaze i biljni ekstrakti zelenog čaja i ehinacee. Dobrom funkcionisanju imunog sistema doprinose cink, bakar, folat, selen i vitamini A, C, D, B6 i B12. Održavanje normalnog energetskeg metabolizma pomažu bakar, jod, gvožđe, magnezijum, mangan, biotin, vitamini C, B1, B2, B3, B6 i B12.

Preporučena upotreba: Konzumirati 1 tabletu dnevno.



90 tab.

Trajno niska cena
1190 RSD

SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

Kapsule sa 500 mg L-karnitina za ubrzano sagorevanje masnih naslaga tokom treninga, podiže energetske 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. Danima kada se ne trenira uzimati uz obrok bogat ugljenim hidratima.

60 kaps.
Trajno niska cena
1380 RSD

SCITEC NUTRITION JOINT X

ZA POBOLJŠANU FUNKCIJU ZGLOBOVA

Joint-X je kompleksna formula od čak 4 sastojka, namenjenih za održavanje dobre funkcije zglobova, omogućava veću fleksibilnost i doprinosi smanjenju bola u zglobovima. Sadrži sledeće:

Glukozamin je jedan od najbitnijih gradivnih blokova hrskavice, osigurava joj elastičnost i sposobnost ublažavanja udaraca te je čuva od oštećenja.

Hondroitin, poboljšava i održava strukturu i funkciju zglobova, sprečava razgradnju hrskavice, smanjuje bol i deluje antiupalno.

MSM obnavljanja vezivno tkivo i uklanjanja bolove prouzrokovane upalom.

U sastavu **želatina** u velikoj meri su zastupljene aminokiseline glicin i prolin koje veoma važne za stabilnost i regeneraciju hrskavice.

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



100 kaps.

Trajno niska cena
1280 RSD

VITALIKUM CALCIUM-MAGNESIUM-ZINC-D3

PODRŠKA AKTIVNOM I ZDRAVOM ŽIVOTU

Vitalikum Calcium-Magnesium-Zinc-D3 je kombinacija mineralnih materija koje deluju u pravcu uspostavljanja i održavanja ravnoteže nivoa minerala u ćelijama, osiguravajući na taj način efikasnu proizvodnju energije, jačanje kostiju kao i bolje zdravlje - što brzo vodi i do povećanja sportske forme. Kalcijum doprinosi dobrom funkcionisanju mišića. Magnezijum podržava i doprinosi normalnom energetskeg metabolizmu, smanjenju umora i iscrpljenosti. Cink pozitivno utiče na kiselo-bazni metabolizam i metabolizam makronutrijenata. Vitamin D3 doprinosi dobroj apsorpciji i iskorišćenju kalcijuma i fosfora, održavanju dobre funkcije mišićnog, koštanog i imunog sistema.



100 tab.
Trajno niska cena
890 RSD

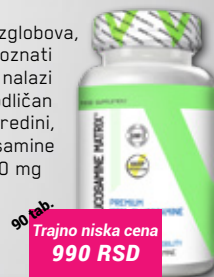
Preporučena upotreba: 1 tableta dnevno

VITALIKUM PREMIUM MSM & GLUCOSAMINE MATRIX

ZA BOLJE ZGLOBOVE

Dodatak ishrani za dobro funkcionisanje zglobova, sa glukozaminom i MSM-om. Sadrži dobro poznati glukozamin sulfat, prirodno jedinjenje koje se nalazi u hrskavicama i MSM (metilsulfonilmetan), odličan organski izvor sumpora, koji se javlja u životnoj sredini, biljkama i životinjama. Premium MSM & Glucosamine Matrix® svakom tabletom vas snabdeva sa po 500 mg glukozamin-sulfata i MSM-a.

Preporučena upotreba: Konzumirati 1 tabletu dnevno, pre obroka.



90 tab.

Trajno niska cena
990 RSD

Bounty srculenca



SASTOJCI

150 g niskomasnog sira
100 g kokosa
malo mleka (ili vode)
zasladjivača po ukusu
2 merice POWER WHEY proteina, ukusi:
vanila, čoko-kokos i jagoda
crna čokolada



PRIPREMA

Pomešati sve sastojke, osim proteina.
U jednu polovinu smese dodati protein od vanile, a u drugi deo
smese protein sa ukusom čoko-kokos.
U deo sa vanilom dodati i prah od jagode.
Smesu stavite u silikonske kalupe i ostavite kratko u frizu.
Kad se dobro stegnu, izvaditi ih iz kalupa i prekriti crnom čokoladom
otopljenom sa malo kokosovog ulja.

20 MINUTA

@vanilicajeca

POWER WHEY 2 kg - 3890 RSD

Čoko čips kolačići

SASTOJCI

180 g prosejanog speltinog
brašna
60 g POWER WHEY proteina
1 kašika praška za pecivo
malo soli
80 g kokosovog ulja
50 g kokosovog šećera
50 ml mleka
1 jaje
1 kk vanila ekstrakta
150 g čoko dugmića od crne
čokolade

PRIPREMA

U jednoj činiji pomešati suve
sastojke: brašno, whey, pzp i so.
U drugoj činiji umutiti mikserom
kokos ulje u čvrstom stanju,
kokos šećer, mleko, aromu i
jaje. Kad se lepo umuti (ulje se
neće otopiti, treba da ostanu
sitni komadići) dodati polako
suve sastojke kašiku po kašiku
i mutiti. Kada je gotovo, staviti
čoko kapljice i sjediniti kašikom
pažljivo. Vaditi smesu kašikom
za sladoled kako bi keksi bili iste veličine i lepog oblika. Ako želite ravnije
kolačiće, spljoštite svaku lopticu mokrom kašikom. Peći 10 minuta na 180
stepeni sa ventilatorom.
Ostaviti da se prohlade i da se čokolada malo stegne.



20 MINUTA

@gastroglumac

POWER WHEY 2 kg - 3890 RSD

TRENING SA EKSPANDER GUMAMA

by Đorđe Nikolić

Ekspander gume spadaju u grupu rekvizita koji su po svojoj nameni veoma jednostavni za korišćenje. Mogu biti idealan alat za trening gde god pošli. Pošto se uveliko pripremamo za letovanje, set sa ekspander gumama može biti od pomoći. Zbog svoje veličine neće zauzeti puno prostora kao neki drugi rekviziti, a sa druge strane možete odraditi kompletan trening što ga čini veoma praktičnim.

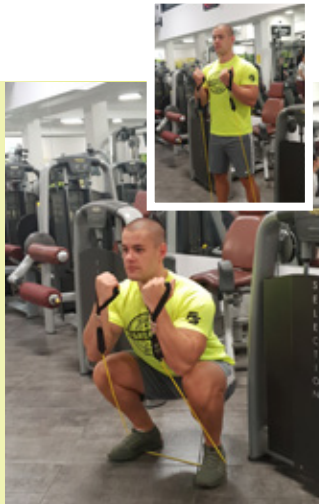
VEŽBA 1.

Goblet čučanj

Početni položaj: Raskoračni stav oko širine ramena, stopala su neutralna (prava), dok se u rukama nalaze ručice koje su prikačene na ekspander.

Opis vežbe: Podesite odgovarajući ekspander u odnosu na vašu visinu i snagu i spustite se u čučanj što dublje možete. Laktovi bi trebali da budu sve vreme uz telo.

Doziranje: 3 do 4 serije, 10 do 15 ponavljanja.



VEŽBA 2.

Sedeće horizontalno veslanje

Početni položaj: U sedećem stavu ispružiti noge i postaviti ruke ispred tela.

Opis vežbe: Povucite ručice ekspandera tako da laktovi odu što više ka nazad u odnosu na vaše telo. Zadržite se u tom položaju 1 sekundu, zatim ispružite ruke u početni položaj.

Doziranje: 3 do 4 serije, 10 do 15 ponavljanja.



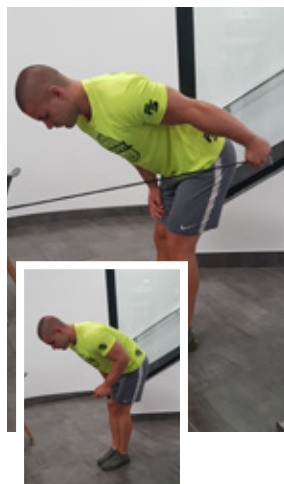
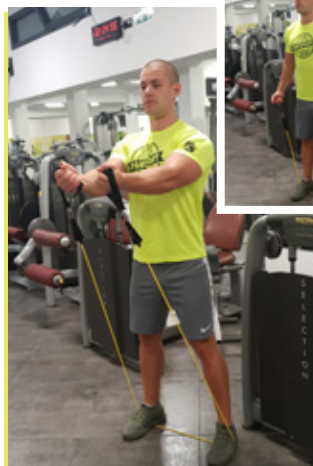
VEŽBA 3.

Krossover

Početni položaj: Postavite ekspander ispod jedne noge, druga noga je u zanoženju. Ruke su u početnom položaju pored tela.

Opis vežbe: Predručite ručicama ispred tela tako da su laktovi blago povijeni. Zadržite u tom položaju 1 sekundu, zatim vratite ruke u početni položaj.

Doziranje: 3 do 4 serije 10 do 15 ponavljanja.



VEŽBA 4.

Triceps ekstenzija u pretklonu

Početni položaj: Zavežite ekspander oko nečeg statičnog. Uzmite gumu jednom rukom i spustite se u pretklonu. Lakat aktivne ruke postavite pored tela.

Opis vežbe: Povucite šaku aktivne ruke ka nazad tako da bude potpuno ispravljena u laktu. Zatim zadržite u tom položaju 1 sekundu i vratite se u početni položaj.

Doziranje: 3 do 4 serije, 10 do 15 ponavljanja.

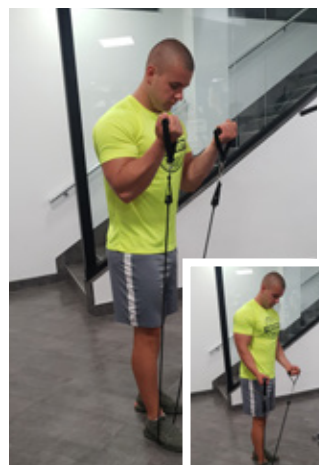
VEŽBA 5.

Biceps fleksija

Početni položaj: Postavite ekspander ispod jedne noge, druga noga je u zanoženju. Uхватite ručice ekspandera i postavite ih pored tela.

Opis vežbe: Povucite ekspander u najvišu tačku tako da su laktovi sve vreme uz telo. Zadržite 1 sekundu i vratite se u početni položaj.

Doziranje: 3 do 4 serije, 10 do 15 ponavljanja.



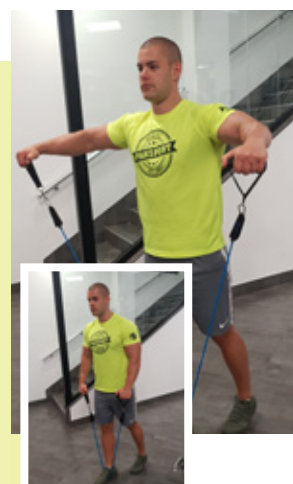
VEŽBA 6.

Letenje

Početni položaj: Postavite ekspander ispod jedne noge, druga noga je u zanoženju. Uхватite ručice ekspandera i postavite ih pored tela.

Opis vežbe: Postavite šaku tako da je okrenuta dlanovima ka podu. Podignite ručice lateralno u visini ramena. Zadržite u tom položaju ruke 1 sekundu, zatim vratite u početni položaj.

Doziranje: 3 do 4 serije, 10 do 15 ponavljanja





POWER LINIJA

POWER 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 TRIBULUS 90

POWER TRIBULUS 90 svakom kapsulom vas snabdeva sa 750 mg ekstrakta ploda Tribulus terrestris biljke, standardizovanog na 90% saponina.

Pored saponina biljka je bogata i polisaharidima, fito-sterolima, flavonoidima npr. kvercetinom. Sadrži i masne kiseline kao i tanin i kalijumove soli. Saponini stimuliraju seksualne performanse tako što utiču na povećanje količine slobodnog testosterona kod muškaraca. Takođe utiču na balans ženskih hormona, što ovu biljku čini korisnom i kod predmenstrualnog i menopauzalnog sindroma. S obzirom na to da saponini iz Tribulusa utiču na povećanje nivoa testosterona smatra se da na taj način, indirektno mogu uticati i na bolju sintezu proteina te i na povećanje mišićne mase. Osim muškaraca i žene mogu imati velike koristi od upotrebe tribulusa, recimo za uravnoteženje nivoa hormona a sportistkinje mogu lakše izgubiti masno tkivo i povećati mišićnu masu i snagu.

Tribulus terrestris se preporučuje kao nesteroidni preparat biljnog porekla koji na prirodan način povećava proizvodnju testosterona.



120 kaps.

Trajno niska cena
1590 RSD

POWER PUMP



POWER PUMP je napredna multi-komponentna formula za primenu pre treninga u kojoj su kombinovani sigurni i pažljivo izabrani sastojci u ukusnoj formulaciji bez šećera. Prekursori azot-oksida (L-citrulin i L-arginin), visok sadržaj kofeina, taurin, L-tirozin, vitamin B3, kora gorke narandže i ekstrakt sibirskog ženšena zaslužni su za podizanje vaših performansi na visok nivo. Konzumiranje Power Pump-a 30 minuta pre treninga povećava izdržljivost, energiju i mentalni fokus i na taj način garantuje optimalnu efikasnost vežbanja. Power Pump je dostupan u pakovanju od 300 g i pored osvežavajućeg ukusa limuna, u ponudi od sada možete izabrati i ukus ananasa, lubenice i crne ribizle.

300 g
Trajno niska cena
2240 RSD

POWER BURNER

Jedinstvena kombinacija 12 aktivnih sastojaka **POWER BURNER**-a pomoći će u borbi protiv telesne masnoće, u stvaranju energije, smanjenju apetita, poboljšanju fokusa i održavanju zdravog nivoa šećera u krvi. Pomenimo najpre kofein, najzastupljeniji sagorevač masti koji pospešuje termogenezu, povećava izdržljivost, poboljšava fokus i uopšte mentalne sposobnosti. Tu su zatim i sinefrin iz ekstrakta gorke narandže, ekstrakt zelenog čaja, ekstrakt kajenske paprike, ekstrakti garsinije i gorke dinje, takođe zaduženi za podsticanje termogeneze i pospešivanje razlaganja masnog tkiva. Među sastojcima su i L-tirozin, aminokiselina koja podstiče sagorevanje masti, povećava energetske nivo organizma, sprečava razgradnju mišića a kao prekursor dopamina odgovorna je i za motivaciju i vedro raspoloženje. Prekursor L-tirozina je L-fenilalanin, takođe sastojak ovog proizvoda. Alfa-lipoinna kiselina (ALA) je izuzetno bitan kofaktor u reakcijama proizvodnje energije u organizmu. Hrom, pomaže u održavanju stabilne količine glukoze u krvi, ubrzava metabolizam ugljenih hidrata, podstiče sagorevanje masti a pozitivno utiče i na zdravlje kardiovaskularnog sistema. Ekstrakt maslačka pomaže u izbacivanju vode iz organizma.



120 kaps.

Trajno niska cena
1990 RSD

PROTEINI

POWER WHEY ISOLATE je 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.

POWER PROTEIN je 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 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-čizkejk, jagoda, pistaći, kolačić-krem, kokos, čoko-karamel- kikiriki puter kao i varijanta bez arome i zaslađivača.

3 kg
Trajno niska cena
6190 RSD

Trajno niska cena
800 g - 1890 RSD
2270 g - 4970 RSD

Trajno niska cena
1 kg - 1990 RSD
2 kg - 3890 RSD

AMINO-KISELINE

POWER ARGININE - Amino-kiselina koja ima ulogu u izgradnji proteina, podstiče oslobađanje hormona rasta, ubrzava metabolizam masti, oslobađa azot-monoksid u krv čime se podstiče širenje krvnih sudova a samim tim i bolji dotok krvi u mišiće. Arginin takođe ima važnu ulogu i u deobi ćelija, zaceljivanju rana, uklanjanju amonijaka iz tela, imunološkoj funkciji a pomaže i u slučaju erektilne disfunkcije.

POWER CITRULLINE - Amino-kiselina L-citrulin, kao prekursor L-arginina, utiče na povećanu sintezu azot-oksida u organizmu i tako podstiče širenje krvnih sudova što dovodi do bolje cirkulacije krvi i omogućuje isporuku više kiseonika i hranljivih materija u mišiće. Takođe, doprinosi i uklanjanju amonijaka iz krvi, jedinjenja koje izaziva umor vežbanja. Sve navedeno, zajedno podiže performanse tokom vežbanja na jedan visok nivo.

POWER BCAA+GLUTAMINE - amino-kiseline razgranatog lanca (BCAA), L-glutamin, vitamin B6 i inulin, zajedno doprinose izgradnji mišićne mase, brzom oporavku nakon fizičkih napora, sprečavanju razgradnje mišića, pozitivno deluju na funkcionisanje nervnog i imunog sistema kao i smanjenju umora i iscrpljenosti, a inulin kao prebiotsko sredstvo pomaže razvoju korisne crevne mikro flore.

POWER BCAA 2:1:1 su 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.

POWER GLUTAMINE - Glutamin je 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.

POWER LEUCINE - proizvod iz naše linije rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu.

Trajno niska cena
500 g - 2270 RSD
1000 g - 3590 RSD

Trajno niska cena
400 g - 2360 RSD
1000 g - 4490 RSD

300 g
Trajno niska cena
2120 RSD

300 g
Trajno niska cena
2120 RSD

500 g
Trajno niska cena
1990 RSD

300 g
Trajno niska cena
1990 RSD

OSTALO

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 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 LIQUID L-CARNITINE - tokom fizički zahtevnih sportskih aktivnosti povećava energetski 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.

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD

1000 ml
Trajno niska cena
1890 RSD

500 ml
Trajno niska cena
50 RSD

PANSPORT SPORTSKA OPREMA

- TRENING ZA CELO TELO -

Ako želite da iskombinujete trening za celo telo kod kuće, posetite neku od PANSPOORT prodavnica ili poručite online na www.pansport.eu gde možete izabrati jedan ili više rekvizita kojim ćete svoj trening podići na viši nivo. Sa našom opremom možete vežbati bilo gde, u kući, stanu, na putu, u hotelskoj sobi ili napolju. Oprema je vrlo laka za upotrebu, većina opreme se može koristiti odmah ili je možete podesiti za nekoliko minuta. Kombinovanjem nekoliko rekvizita iz naše ponude, možete napraviti odličan trening, na primer kružni trening za zatezanje tela, kao i odličan trening za mišićnu masu i sagorevanje viška masnih naslaga.

POWER PST-3 SUSPENSION TRAINER



2990 RSD

PST-3 set pomoći će vam da razvijete snagu, ravnotežu, fleksibilnost i stabilnost uz vežbe sa svojom telesnom težinom. Suspensio trake koriste gravitaciju i telesnu težinu korisnika kao opterećenje.

Ovaj set je odličan, jer je praktičan kako za nošenje tako i za korišćenje, a dužina traka je lako podesiva bilo da ste rekreativac ili profesionalni sportista. Možete ih zakačiti na vrata vašeg doma, na drvo, vratilo ili bilo gde poželite da vežbate.

PST-3 trake u setu ti omogućavaju da radiš intenzivan trening za celo telo, bilo kada, bilo gde. Dobijate trake, karabinjere i vreću za lakše čuvanje seta. Napravljen je od materijala visokog kvaliteta i može izdržati i težinu do 200 kg. PST-3 trake su veoma lake za korišćenje, a sa njima možete trenirati noge, ruke, leđa, zadnjicu i core. Možete da radite jednostavne ali i kompleksne vežbe. Set je pogodan i za muškarce i za žene. Na vama je da li ćete raditi na snazi, izdržljivosti ili kardio treninge.

SET EKSPANDER GUMA

Izuzetno je korisan za kućne treninge, teretane, treninge na otvorenom, putovanja, a dolazi u praktičnom pakovanju pa ga možete uvek nositi sa sobom. Bez obzira na to da li ste rekreativac ili profesionalni sportista ovaj set je odlična preporuka kako bi vaše vežbanje bilo efikasnije te dalo učinkovitije i brže rezultate. Najvažniji benefit ovog seta je taj da sa njim možete raditi trening za noge, zadnjicu, toniranje grudi, leđa, ramena, bicepse, tricepse, trbušnjake - jednom rečju vežbe za celo telo i mnogo varijacija treninga. Trening snage učinkovit je u sagorevanju masnih naslaga i skidanju kilograma, povećanju mišićne mase, a takođe će vam pomoći da povećate izdržljivost, fleksibilnost i poboljšate definiciju tela.

Pansport ekspaner set sadrži 5 otpornih gumenih kablova sa 5 različitih jačina otpora EKSTRA LAGANA (žuta), LAGANA (zelena), SREDNJA (crvena), JAKA (plava), EKSTRA JAKA (crna), 2 ručne anatomske oblikovane ručke, 2 kaiša, 1 sidro.



1990 RSD

EKSPANDER GUMA



460 RSD

570 RSD

520 RSD

Ono što je specifično za ove gume je to da sa njima možete izvoditi preko 150 različitih vežbi za sve grupe mišića sa 15 kombinacija opterećenja, od 2 kg do 58 kg (možete koristiti više guma istovremeno). Karabinjeri su dužine 120 cm a preporučeno maksimalno istezanje je 3 puta više od početne dužine. Preporučuje se početnicima koji strahuju od mogućih povreda, jer sa ovim trakama minimalne šanse za to, ako uzmemo u obzir da se sa ovim gumama možete maksimalno skoncentrisati prilikom izvođenja svakog pokreta. Gume su veoma praktične za nošenje pa ih možete svuda poneti ili staviti u bilo koju torbu, a sa njima vežbajte bilo da ste na otvorenom prostoru, u kući ili hotelu. Vežbajući sa ovim gumama možete doprineti masi, odličnoj pumpi mišića, da sagorite višak masnih naslaga i kalorija i zategnete vaše telo baš onako kako ste oduvek i želeli. U ponudi imamo 3 boje sa različitim opterećenjima: ŽUTU (8 mm), PLAVU (10 mm) i CRNU (12 mm).

CROSSFIT TRAKA

Elastična fitness traka je odličan rekvizit za sve vrste treninga bilo da trenirate jogu, pilates, powerlifting ili crossfit. Izbor otpora omogućuje da prilagodite traku svom intenzitetu treninga. U Pansportu ove trake možete naći u 3 različite širine ŽUTA (13mm), CRVENA (19 mm), PLAVA (29 mm).

Uzimajući u obzir karakteristike njihovog prstenastog oblika ove trake pružaju otpor u oba smera čime su vaši mišići opterećeni iz više različitih uglova čime se pojačava intenzitet treninga i vaši mišići rade više i efikasnije. Svoje mesto pronalaze, osim kao pomoćni alat u vežbama mrtvog dizanja, kettelbelima i benč presu, i u aerobiku i istezanju, a pogodne su i za rehabilitacije.



1290 RSD

990 RSD

690 RSD



290 RSD



GUMA ZA ŠAKU

Kako biste pojačali vaš stisak te dodatno izgradili mišiće podlaktice od pomoći vam može biti guma za šaku. Koristi se i za rehabilitaciju ruke nakon povrede. Sa ovim gumenim kolutićem možete trenirati bukvalno bilo gde; kod kuće dok gledate tv, dok se vozite u javnom prevozu, dok sedite u fotelji, prilikom jakih treninga poput mrtvog dizanja.

690 RSD



PODESIVA OPRUGA ZA ŠAKU SA BROJAČEM

Rekvizit koji je odličan za jačanje mišića i fizioterapeutske vežbe za šake i podlaktice koji pored podešavanja jačine opterećenja ima i brojač koji meri koliko puta ste stimulisali šaku.

220 RSD



OPRUGA ZA ŠAKU

Snaga mišića šake i podlaktice omogućuje izvođenje svakodnevnih mnogobrojnih aktivnosti uključujući vodene sportove, sviranje, čišćenje itd. Vežbe sa ovom oprugom mogu se izvoditi bilo da sedite ili stojite. Rukohvati su obloženi udobnim sunderima koji sprečavaju pojavu žuljeva prilikom vežbanja. Ova opruga će vam pomoći kod izvođenja vežbi za jačanje ruku, zglobova i podlaktice.

VIJAČA

Preskakanje vijače ubraja se u jednu od najtežih vežbi kada su u pitanju kardio treninzi. Ova vežba je savršena za topljenje masnih naslaga, ali i odlična zamena za trčanje na otvorenom tokom hladnih dana. Pored kardio treninga vijača vam pomaže da poboljšate koordinaciju, ravnotežu, izdržljivost i zateže mišiće ruku, ramena, nogu i samim tim trošite mnogo kalorija i topite masne naslage. Vijača je izrađena od čelika (aluminijumska sajla) koja je presvučena crnom ili srebrnom oblogom zavisno za koju se boju od ove dve odlučite. Takođe vijača poseduje inovativne drške sa metalnom okretnom osovinom koje omogućavaju brže preskakanje. Sajle su sa zaštitnim kapicama i veoma su lako podesive.



990 RSD

JOGA TRAKA

Idealan je izbor za vežbe koje zahtevaju stabilnost i čvrstinu položaja, a osim toga možete je koristiti i za zagrevanje pre treninga. Takođe u kombinaciji sa drugim rekvizitima primenu ima kada je u pitanju kružni trening te samim tim uključuje veću potrošnju kalorija. Znajući da je prošivena na svakih 10 cm možete izabrati užu ili širi hvat, kao i stavljati vaše stopalo u zavisnosti od vežbe. Traka je dužine 1.5 m, a široka je 5 cm.



790 RSD

SET FITNESS TRAKA

Dolazi u mini torbici a staje u svaku tašnu, ranac, kofer i sastoji se od 5 multikolor gumenih traka dimenzija 60x5cm, debljine 0.35mm, 0.5mm, 0.7mm, 0.9mm i 11mm. Ono što karakteriše ove trake je to da sa njima možete odraditi vežbe za celo telo gde god da se nalazite. Idealne su za aktivaciju fleksora kuka, gluteusa, kao i zagrevanje ostalih mišićnih grupa pre samog treninga sa tegovima. Takođe svoj benefit nalaze i kod opštih vežbi istezanja, treninga snage, power weight programa, strenght vežbi i upotpunjuju svaki trening bilo da se radi o jogi, pilatesu, a fizioterapeuti ih koriste kada je reč o rehabilitacionom programu i vežbama.



990 RSD



Dragana Kuzmanović, fitness trener

Srpski olimpijac, svetski i evropski šampion u kajakaštvu

MARKO NOVAKOVIĆ

SA KAJAKOM JE MOJE POSTOJANJE DOBILO NOVI SMISAO



U idiličnom ambijentu uz Tisu u Bečeju, pričali smo sa Markom Novakovićem, jednim od naših najboljih kajakaša. Marko se slučajno počeo baviti kajakaštvom a postao je olimpijac, svetski i evropski prvak, a sa partnerom iz dvoseda Nebojšom Grujićem drži svetski rekord u disciplini K2-200. Član je Kajakaškog kluba Bečej. Životni put mu nije bio lak, ali nijednog trenutka nije posustao. Pročitajte njegovu šampionsku priču.

Kako si počeo da se baviš kajakom?

Pre kajaka sam se bavio plivanjem i vaterpolom, pa sam prestao zbog zdravstvenih problema. S obzirom da sam odrastao pored reke i da mi je kajakaški klub na 300m od kuće, na nagovor deke sam, više iz poštovanja prema njemu, otišao da probam kajak, iako nisam imao neku preteranu želju za tim. Mislio sam kako ću ja to brzo da završim, ali presudilo je što su tog dana bili malo veći talasi i ja sam se prevrnuo, a ne volim kada mi nešto ne ide, pa sam želeo samo da dokažem sebi i drugarima da mogu da veslam a da se ne prevrnem. I eto, dvadeset i kusur godina ja i dalje nešto dokazujem sebi. Sada je to već postalo deo mene, smisao svega što radim, promenilo mi je život, smatram da sam postao dosta kvalitetniji čovek.

Koliko često treniraš i kako treninge uklapaš sa ostalim obavezama?

Mnogo je odricanja, kajak zahteva mnogo pa ne mogu da stignem pored dva treninga veslanja i jednog na suvom još nešto da radim. Pored toga studije privodim kraju a nadam se da ću u skorije vreme imati više vremena da se posvetim konjima i trkama, to je nešto što me opušta a vidim neku dozu adrenalina u tome.

Kako izgledaju treninzi van vode?

Za mene poprilično dosadno :) Nisam ljubitelj teretane, preko zime se dosta provodi vremena u teretani, pored toga plivam i trčim. Preko zime se uglavnom radi bazični deo koji nam je potreban da se forma duže održava u sezoni. Bazične vežbe su benč i privlaka. Mi ne smemo da imamo velike noge zbog kajaka, radimo i to naravno ali poenta je da budeš što jači a što lakši. Kako prolazi vreme svi sportovi su se doveli, da kažemo, do nekog vrhunca, nemate sada sport kod kojeg prvoplasiranog i petoplasiranog deli 30m, to je nekada bilo, sada su svi spremni, tako da je samim tim još zahtevnije i potrebno da napornije radiš i da se založiš pa u samim tim još veći značaj dobija taj uspeh.

Kakva je uloga trenera u tvom sportu?

Meni mnogo znači jer generalno radim treninge sam, tako sam naučio i tako mi odgovara. Trener koji je najviše vremena proveo sa mnom više nije u Srbiji ali se konstantno čujemo, on je i dan danas moj idol,

bio je i olimpijac, kada sam pravio najveće rezultate u karijeri on je bio tu i veslao sa mnom. Sada imam drugog trenera i sa njim gajim odnos kao sa najboljim drugom, mi smo svaki dan zajedno i kada nismo zajedno opet mora da se prati proces, od ishrane, treninga, plana, ne daj bože nekih povreda.

Kako je bilo na nedavno održanom Evropskom prvenstvu?

Nisam imao puno vremena jer sam se spremao za mesto na Olimpijadi u jednosedu, na žalost ovaj put je za veoma malo promakla Olimpijada, ali to je sport i ne smatram to porazom, već se spremam za sledeću. Za Evropsko prvenstvo smo se spremali svega desetak dana za četverac, bili smo baš blizu medalje, zadovoljni smo rezultatom i nastavljamo pripreme za svetsko prvenstvo.

Koliko ti je potrebno vremena da se uigraš sa partnerima u dvosedu i četvercu?

Četverac je dosta kompleksna stvar, nije pravilo da veslaju četiri najbolja čoveka i da će to da da najbolje rezultate. Dvosed je donekle malo lakši iz tog ugla, ali opet je tu pitanje da li ćemo se poklopiti. Selektor određuje mesto gde ćemo se sastati i onda se radi po planu treninga. I kada smo na pripremama veći deo vremena se trenira u jednosedima jer je tako bolje, jer u grupnom čamcu uvek možeš malo da zabušavaš. Vežba se četverec svaki dan ali kada si dobro odradio samostalan trening lakše će pasti zajednički.

Imaš puno medalja da li ti je neka posebno draga?

Manje više se sećam skoro svake, sve imaju neko svoje posebno meseto. Sećam se te prve medalje i da je bilo jako teško, to je bilo pre dvadeset godina ja se i dalje sećam završnih metara i da sam se mučio, to mi je bilo prvo takmičenje i pre toga nisam takav bol osetio u životu. Bilo je baš ono muka, loše, i onda kada prevlada ta euforija kada dobiješ medalju, sve to zaboraviš. Sećam se da sam došao bez majice na postolje jer nisam ni znao kako se tu ponaša, sreća bili smo deca pa niko nije zamerio. Sećam se medalje koja mi je generalno promenila život za 180 stepeni, Evropsko zlatu u Zagrebu, to je bilo moje prvo seniorsko takmičenje i prvo finale i odmah zatim je došla olimpijska norma za London. Mislio sam da sam u toj trci treći jer smo ušli tesno, kada je izašao rezultat na semaforu sam se odsekao, sve mi je prošlo kroz glavu i koliko puta smo kisluli i smrztavali se. Nisam verovao šta mi se dešava i pitao sam se da li je moguće ovako da ti se promeni život u tako kratkom periodu. Posle toga sam namestio sebe da krenem ispočetka, kao da se ništa nije desilo. Imao sam još veću želju jer je moje postojanje na planeti dobilo novi smisao. Posle sam sa Nebojšom postao svetski prvak i postavili rekord koji je još uvek neoboren, što je dokaz da sam posle medalje nastavio još više da unapređujem sebe.

Da li imaš plan ishrane?

Nemam baš, samo volim da jedem u isto vreme, na to pazim i na to sam navikao već godinama unazad. Jedem šta mi prija i koliko mi prija. Pazim preko zime jer je tada ima malo manje izlazaka na vodu zbog hladnoće, gledam da malo smanjim obroke da se ne bih previše ugojio, jer mi bude teško posle pošto nemam dovoljno vremena da bih, tih nekih 5, 6 kilograma koji mi mnogo znače, do sezone skinuo. Najviše mi prijaju domaća kuvana jela. Volim banane, jaja, mleko koje kako kažu





nije dobro za sportiste. Volim da jedem, ali i potrošim dosta, uživam. Nemam nutricionistu, sve me je to s godinama naučio trener, kada to nije usiljeno i kada polako uđeš u taj ritam ne smatram to nekom preprekom.

Šta koristiš od suplemenata?

Mogu reći da sam imao sreću što sam oko sebe imao starije sportiste koji su stara škola - „Snaga na usta ulazi“. Danas su suplementi nešto što može da ti pomogne da se brže oporaviš, a nećeš biti težak, kao kada bi unosio namirnice koje su potrebne da bi nadoknadio energiju. Ja uglavnom koristim vitamine, ugljene hidrate, s godinama sam naučio da su mom telu potrebni, i koristim izotonične napitke tokom treninga.

Šta bi poručio mlađim takmičarima?

Mislim da je najbolje da uživaju u društvu i svemu što nosi sport, da se ne opterećuju mnogo u ranoj mladosti rezultatima, već da budu tu, da budu istrajni, da se druže, naravno neka na treningu daju sve od sebe, a kasnije verujem da će od svakog pojedinca izaći ono što treba. I ako sutra ne naprave neki rezultat smatram da će ih sport svakako napraviti boljim ljudima. Naučiće da se bore kroz život na bilo kojem polju.

Pripremila: Ivana Petaković,
fotografija: WeDoo Photography



**500 mg GABA U KAPSULI
POVEĆAVA MIŠIČNU
MASU I SNAGU**



**Novo u ponudi
1790 RSD**

100 kaps.



**Novo u ponudi
1890 RSD**

30 kaps.

**40 mg HIJALURONSKE
KISELINE U KAPSULI
REGENERACIJA
HRSKAVICE**



LIQUID AMINO

Amino kiseline spadaju u grupu osnovnih suplemenata i jedne su od najvažnijih za očuvanje i napredak u mišićnoj masi. Biotech USA Liquid Amino je u tečnoj formi čime je upotreba lakša i praktičnija. Stoga se preporučuje sportistima koji imaju potrebe za brzoapsorbirajućim amino kiselinama. Jedna porcija Liquid Amino-a obezbeđuje organizmu visoku količinu brzoapsorbirajućih amino kiselina koje su mešavina hidrolizata whey-a (surutke) i hidrolizata kolagena. Liquid Amino je dodatno pojačan sa BCAA i Argininom što njegov sastav čini još bogatijim u smislu biološke vrednosti preparata. Njegovi sastojci, koji obezbeđuju energiju, čine

trening izuzetno efikasnim kao i regeneraciju mišića posle treninga. Slobodne forme amino kiselina ključne su za antikatabolički efekat i oporavak mišićne mase pod stresom.

Biotech USA Liquid Amino ne samo da je dobrog ukusa, već pruža i fantastične rezultate! Njegovo korišćenje je naročito preporučljivo za vreme napornih treninga ili sezone takmičenja. Svim sportistima, kojima je izuzetno važno da im mišićna masa bude stalno u anaboličkom stanju, uz odgovarajući sistem dopune ugljenim hidratima, ovo predstavlja odlično rešenje.

Namena proizvoda: Tečni dodatak ishrani na bazi aminokiselina, namenjen sportistima. Vitamini B6 i B12 doprinose održavanju normalnog energetskog metabolizma i smanjenju umora i iscrpljenosti.

- BRZOAPSORBUJUĆI TEČNI OBLIK AMINOKISELINA
- FORMULA OBOGAĆENA BCAA AMINOKISELINAMA I ARGININOM
- LAKA I UKUSNA KONZUMACIJA



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

SPIRULINA

- Podmlađuje organizam
- Podiže imunitet
- Ubrzava metabolizam
- Poboljšava koncentraciju i pamćenje
- Poboljšava krvnu sliku i rad digestivnog trakta
- Pakovanje od 100 tableta, 450 mg po tableti

Spirulina je jednoćelijska, slatkododna, plavo-zelena alga koja sadrži preko 100 nutrijenata poput vitamina, minerala, mineralnih soli, proteina i drugih aktivnih jedinjenja. Radi se o algi u obliku spirale koji je jedan od najstarijih oblika fotosintetskih životnih formi koje stvaraju kiseonik i koje su omogućile evoluciju i stvaranje života. Spirulina je zapravo vrsta cijanobakterija pogodna za ishranu ljudi. Jedan je od najstarijih živih organizama na Zemlji, Asteci su je koristili kao dragocen izvor hrane. U mnogim kulturama, spirulina je i dalje deo redovne dijeta.

Spirulina je bogata hranljivim sastojcima, od kojih neki nisu pristupni u prosečnim svakodnevnim namirnicama. Spirulina sadrži značajne količine kalcijuma, niacina, kalijuma, magnezijuma, vitamina B i gvožđa. Takođe sadrži esencijalne aminokiseline (jedinjenja koja su gradivni blokovi proteina). Ustvari, proteini čine oko 60 do 70 procenata suve težine Spiruline.

Oksidativna oštećenja mogu naštetiti vašoj DNK i ćelijama. Ova oštećenja mogu dovesti do hroničnih upala, što doprinosi kanceru i drugim bolestima. Spirulina je fantastičan izvor antioksidanata, koji mogu zaštititi od oksidativnih oštećenja. Njena glavna aktivna komponenta naziva se fikocijanin. Ova antioksidativna supstanca takođe daje spirulini jedinstvenu plavo-zelenu boju. Fikocijanin se može boriti protiv slobodnih radikala i inhibirati proizvodnju inflamatornih signalnih molekula, pružajući impresivne antioksidativne i antiinflamatorne efekte.

Studije pokazuju da spirulina može smanjiti trigliceride i „loš“ LDL holesterol, a istovremeno može povišiti „dobar“ HDL holesterol. Takođe, suplementi spiruline su vrlo efikasni protiv alergijskog rinitisa, smanjujući različite simptome.

Spirulina se preporučuje osobama koje su izložene stresu, psihofizičkom naporu i predstavlja energiju za aktivan život.

- JEDNOĆELIJSKA ALGA KOJA SADRŽI PREKO 100 BITNIH NUTRIJENATA
- ZA OPŠTE BOLJE STANJE ORGANIZMA, DUŽU VITALNOST I ZAŠTITU OD STRESNIH EFEKATA



AKCIJA
880 RSD
Stara cena: 980 RSD
Ušteda: 100 RSD



BCAA ZERO

- 4000 mg BCAA u odnosu 4:1:1 po porciji
- 100 mg kofeina po porciji
- 1000 mg taurina po porciji
- 600 mg D-glukuronolaktone po porciji
- Niacin, vitamin B5 i B6
- Bez šećera
- Bez aspartama
- Bez konzervansa

Preporučujemo vam ovaj napitak ako želite više od običnog energetskeg napitka. On će vam dati dodatnu energiju, a takođe i „zaštititi“ vaše mišiće brzo. Kada ste suočeni sa ekstremnim izazovima npr. puno radite, pripremate se za težak ispit ili vozite dugo. Ako želite da vežbate još duže i još više.

EAA ZERO

- Odnos esencijalnih amino kiselina koji preporučuje SZO
- Odnos glutamina i BCAA blizu 1:1
- Bez šećera i bez glutena

Esencijalne amino-kiseline, kako samo ime govori, neophodne su za ljudsko telo, jer ih uopšte ne može proizvesti ili ih može proizvesti samo u nedovoljnim količinama. Zbog toga je posebno važno osigurati njihov unos iz spoljnih izvora, po mogućnosti u optimalnim količinama i u pravim razmerama.



VEGAN PROTEIN BAR



- Sadrži proteine pirinča i graška
- Izvor vlakana
- Bez dodatnih šećera
- Bez glutena
- Bez palminog ulja

Vegan proteinska čokoladica se preporučuje: ako tražite biljnu proteinsku čokoladicu, ako imate veganski ili vegetarijanski način života, ako ste osetljivi na laktozu ili imate celijakiju. Vegan Protein Bar savršeno može dopuniti vaš unos proteina, posebno ako se redovno bavite sportom. Njegov sadržaj proteina biljnog porekla doprinosi rastu mišića i održavanju mišićne mase.

VEGAN PROTEIN

- Veganski proteinski kompleks sa dodatkom funkcionalnih amino kiselina
- Bez šećera i laktoze
- Bez glutena, bez konzervansa i bez aspartama
- Sa tri vrste "super namirnica"

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



MEGA ENERGY & FOCUS

EFIKASNA FORMULA ZA DODATNU PODRŠKU VAŠEM AKTIVNOM NAČINU ŽIVOTA



ORGANIC SOURCE ZINC

ORGANSKOG POREKLA, ZA JAČI IMUNITET, ZA JAČE KOSTI, LEPŠU KOŽU I KOSU



ELITE 100% WHEY™

Elite Whey protein je savršena mešavina ion-exchange (jonski izmenjenog) izolata proteina iz surutke, koncentrata surutke i peptida iz surutke. Svaka doza snabdeće Vas sa dodatnih 25 g najkvalitetnijeg proteina sa manje od 1% ugljenih hidrata! Ovaj proizvod je bez dodataka šećera, fruktoze, soli i ugljenih hidrata.

Svaka porcija proteina je enzimski tretirana u laboratoriji radi povećanja stepena apsorpcije i biološke raspoloživosti. Dymatize-ov Elite Whey Protein sadrži u sebi patentiranu smešu enzima aminogena. Ovi enzimi su od ogromnog značaja za povećanje iskoristljivosti unete hrane u organizam. Naime, od količina enzima zavisi koliko će se efikasno iskoristiti uneti proteini, ugljeni hidrati i masti. Samim tim, što je veći broj enzima prisutan, bolja je apsorpcija hranljivih materija, a time je naravno brža iskoristljivost istih u organizmu. Dymatize-ov Elite Whey protein je i obrađen radi zaštite od ponovnog umreženja proteinskih lanaca koji rezultuje lošiju resorpciju proteina.

Elite Whey protein sadrži visoku koncentraciju anti-kataboličkih razgranatih lanaca amino kiselina (BCAA). Ti razgranati lanci amino kiselina su odličan izvor ekstra goriva za mišiće koje može da se istroši tokom intenzivnog treninga. Ti isti razgranati lanci amino kiselina popravljaju ćelije i pomažu njihov rast. Razgranati lanci amino kiselina se ubrzo nakon intenzivnog treninga iskoriste od strane mišićnih ćelija i važan su deo efektne dijetete.

Zbog izvora proteina prisutnih u Elite Whey proteinu on predstavlja idealan dodatak za pre i posle treninga jer se izolat proteina surutke brzo apsorbuje od strane mišića, te važne amino kiseline koje sadrži brzo nahrane mišiće što ih štiti od razgradnje, a ujedno i izgrađuje. Neophodan je i nezamenljiv izvor proteina za pre i posle treninga jer su mišići tada najviše podložni razgradnji i treba ih dodatno nahraniti. Što manje ima esencijalnih amino kiselina u nekom proteinu, taj protein ima manju moć da podrži obnovu, oporavak, rast mišića i postizanje željene sportske forme, ali sa Dymatize Elitom to nije problem. Način upotrebe varira od potrebe pojedinca. Lično ga koristim gotovo uvek kada sam u mogućnosti. Da li je to kao dodatak nekom jelu, nakon treninga, kao užina ili obrok – na vama je, a izbor je veoma širok.

- WHEY PROTEIN SA VISOKIM SADRŽAJEM BCAA AMINOKISELINA, NAROČITO LEUCINA
- OBOGAĆEN AMINOGENOM ENZIMSKOM KOMPONENTOM
- ZA OPORAVAK, ZAŠTITU I PREHRANU MIŠIĆA



ISO100 HYDROLYZED

100 %
bez ugljenih
hidrata

100 %
bez masti

90 %
hidrolizata
proteina iz surutke

Mnoge kompanije "tvrde" da njihovi suplementi sadrže izolat proteina iz surutke, ali nakon samo jedne porcije Dymatize-ovog ISO-100, možete odmah primetiti i osetiti razliku! Ovaj izolat proteina iz surutke je obrađen do same perfekcije, na to ukazuje visok stepen hidrolizacije što pokazuje da su čestice ovog proteinskog praha usitnjene maksimalno kao i peptidne veze proteina koje ga čine te se momentalno apsorbuje nakon unošenja i u rekordnom roku stiže do mišića.

Dymatize ISO-100 je savršeno instantizovan (lako se rastvara u vodi) i pri proizvodnji je prošao kroz ni manje ni više nego 5 koraka kontrolisanja kvaliteta. Laktoza, masti i ugljeni hidrati su potpuno uklonjeni iz proizvoda ISO-100, tako da je ostao najlakše svarljiv i rastvorljiv proizvod koji je najpristupačniji biološki izvor proteina na tržištu. Znamo da je maksimalna iskorisćenost proteina esencijalna za pomoć mišićima da se oporave i održe pozitivan balans nitrogena, što je kritično tokom i nakon perioda intenzivnih treninga. Nema višeg standarda proteina od ISO-100 pa budite sigurni da ćete hraniti vaše mišiće do njihovih krajnjih mogućnosti! Proverite statistike: Svaka porcija ima neverovatnih 25 g proteina, sa "0" ugljenih hidrata i "0" masti. Pogledajte pažljivije. Videćete da je sve to u porciji od 28 g, što čini ISO-100 90 % proteinom. Ništa što postoji ne može da se meri sa tom formulom, ništa nije ni blizu. Detaljna obrada Dymatize-ovog proteina izolata iz surutke pruža Vam instantnu rastvorljivost u svojoj pravoj formi. Nećete verovati koliko brzo se ISO-100 rastvori. Zbog svoje ultra čistoće i odsustva laktoze, ISO-100 je po svarljivosti na prvom mestu među proteinima na današnjem tržištu!



- BESPREKORAN IZOLAT SURUTKE ZA BESPREKORNE REZULTATZE
- PROTEIN SA VISOKIM STEPENOM ČISTOĆE I LAKE SVARLJIVOSTI
- POGODAN I ZA NAJZAHTEVNIJE I NAJRIGOROZNIJE DIJETE

Ne zaboravite, sa samo jednim ugljenim hidratom (samo kod ukusa čokolade!), Dymatize ISO-100 je savršen za dijetete sa niskim sadržajem ugljenih hidrata te će oduševiti i najzahtevnije korisnike na rigoroznim dijetetama.



GO ISOTONIC ENERGY IZOTONIČNI GEL

- 87 kalorija po porciji
- Lako svarljivi ugljeni hidrati za svačiji digestivni sistem.

Go izotonični energetske gel je prvi svetski izotonični gel koji snabdeva vaše telo brzo i efikasno bez



digestivnih problema, tokom teškog fizičkog rada ili treninga, kvalitetnim ugljenim hidratima.

Kompanija SIS (Science In Sport) dobila je mnoge svetske nagrade upravo za ovu super formulu i Go izotonični energetske gel.

Mnoge svetske atlete hvale ovaj gel, a sada se pridružujem i ja. Zbog sporta u kojem se takmičim, trčanje, ultra i OCR trke probao sam mnoge gelove i imao

- “
- BRZA OBNOVA GLIKOGENIH DEPOA I ENERGIJE TOKOM ISCRPNIH AKTIVNOSTI
 - 22 g KVALITETNIH UGLJENIH HIDRATA PO GELU
 - PRAVA IZOTONIČNA FORMULA
 - LAGAN ZA DIGESTIVNI TRAKT
- ”

digestivnih problema, ali ne i sa ovim.

Go izotonični energetske gel, ne da se lako vari, nego dobavlja vašim mišićima kvalitetnu energiju kroz kukuruzni maltodextrin i samim tim diže vaš trening na viši nivo. Samo u jednom gelu dobijate 22 g kvalitetnih ugljenih hidrata koji će vam dati trenutnu energiju i povećati vašu izdržljivost a samim tim i produžiti vaš trening.

Go izotonični gel je odličan izbor kada vam treba brz i ujednačen dotok energije tokom vežbanja.

Ono što je isto bitno je da vam ne treba konzumacija vode uz ovaj gel i samim tim sprečite ono "bućkanje" u stomaku koje zna da smeta pogotovo ljudima koji trče, i kao ja, bave se trkama. Mi znamo koliko to zna da nervira i usporava trkača.

Što se konzumacije tiče, popijte gel tokom prvog sata treninga i obezbedite sebi 60 g kvalitetnih ugljenih hidrata. Ovaj gel koji je jedan od najboljih na svetu, a ima ga u Pansportovim prodajnim mestima. Mogu da koriste i vegani kao i vegetarijanci, jer nema dodatka životinjskog porekla a ne sadrži ni gluten pa je pogodan za sportiste koji nisu tolerantni na isti.

Kada jednom probate ovaj gel teško da ćete se odlučiti za neki drugi, jer pored kvalitetnih sastojaka, imate široku lepezu odličnih ukusa.

Kako sa svojih 2 metra i 100 kg čiste mišićne mase trošim puno energije tokom treninga i trka, ovakvi gelovi su idealno rešenje za mene i nadoknadu kalorija i kvalitetnih ugljenih hidrata koji će odložiti zamor, povećati moje energetske rezerve i dati dodatnu snagu da nastavim istim tempom.

Daću samo jedan primer da sa ovim gabaritima na planinskoj trci od 25 km recimo, u trajanju od oko 3 sata, potrošim nešto više od 3000 kcal što nije uopšte malo, tako da su mi ovi gelovi preko potrebni.

Zato za sebe biram samo najbolje, a upravo je SIS GO energetske gel pravi izbor.



Novo u ponudi
170 RSD



ServiVita UŽIVAJTE U SLANIM I SLATKIM SOSEVIMA BEZ KALORIJA



0% Kalorija
Masti
Šećera

320 g
Trajno niska cena
490 RSD

480 g
Trajno niska cena
1190 RSD

320 g
Trajno niska cena
490 RSD

ZERO CALORIES

GLUTEN
FREE

BETA - ALANINE

Kada govorimo o povećanju performansi, a samim tim i boljim rezultatima koji neposredno zavise od treninga, pravilan odabir suplemenata ima značajnu ulogu. Kreatin, kofein ili neki kompleksni NO reaktor mogu da naprave značajnu razliku u performansama na treningu ili takmičenju. Međutim, ne treba zaboraviti ni na beta alanin kao jedan fenomenalan pre-workout suplement koji je namenjen svim sportistima. Bilo da se radi o treningu snage, fitnesu ili treningu izdržljivosti, beta alanin je uvek pravi izbor, a u daljem tekstu objasnimo i zašto.

Svi znamo da se u toku napornih treninga pojavljuje mlečna kiselina koja stvara zamor i jednostavno dolazi do slabijih performansi i otkaza mišića, nekad mnogo ranije nego što bismo mi to želeli. Beta alanin utiče na proizvodnju karnozina koji ima ulogu u održavanju

- ZA BOLJE PERFORMANSE
- ODLOŽEN MIŠIČNI ZAMOR I KVALITET TRENINGA NA MAXIMUMU

kiselo-baznog balansa u mišićnim ćelijama. Samim tim odložiće zamor u mišićima i bićete u mogućnosti da trenirate mnogo duže i značajno kvalitetnije. Imaćete više snage i energije na treningu, moći ćete da trenirate sa većom težinom, da „izvućete“

veći broj ponavljanja i da tokom celog treninga vaša energija bude na maksimumu. Njegovi maksimalni efekti se najčešće osećaju tek posle par nedelja korišćenja kada se nivo karnozina u telu poveća. Ako želite maksimalne rezultate slobodno ga kombinujte sa kreatinom jer u toj kombinaciji dobijate maksimum iz oba suplementa i siguran sam da ćete primetiti drastičnu razliku u treningu, a samim tim i rezultatima. Naravno whey protein i neki vitaminko-mineralni kompleks su uvek poželjni i treba ih uvrstiti u suplementaciju kad god ste u prilici.



200 g



Što se tiče samog odabira beta alanina moj savet vam je da uvek kupujete suplemente u prahu, jer su značajno povoljniji, a uglavnom nema razlike u kvalitetu. Prema tome jedan od mogućih izbora koji bih vam

preporučio je BETA-ALANINE firme 6PAK. Radi se o veoma kvalitetnom proizvođaču tako da nema sumnje u kvalitet ovog proizvoda, pored toga obogaćen je vitaminom B6 tako da bi u ovom momentu bez ikakve sumnje to bio moj izbor.

EAA - Essential Amino Acids

Kada smo već pomenuli 6PAK ne možemo a da se ne osvrnemo na još jedan zanimljiv proizvod u njihovoj ponudi. Proizvod koji će takođe biti zanimljiv svim sportistima, bez obzira da li se bave sportovima snage, fitnesom ili sportovima izdržljivosti. U pitanju je EAA, a reč je o esencijalnim aminokiselinama koje su neophodne kako za rad i rast mišića tako i za pravilno funkcionisanje organizma. Ovaj suplement će sačuvati vaše mišiće u toku napornih treninga i uticaće na povećanje sinteze proteina u mišićnim vlaknima. Veoma je

značajan kod intenzivnih i iscrpljujućih treninga.

Moja preporuka je da ih koristite pre i u toku treninga, a možete ih kombinovati sa svim ostalim suplementima. Ja uvek preporučujem da to budu osnovni suplementi poput kreatina, kofeina i whey proteina. Takođe, i gore pomenuti BETA-ALANINE je odličan izbor za kombinaciju sa EAA.

- SVE ESENCIJALNE AMINOKISELINE U JEDNOM PROIZVODU
- INTEZIVNA ZAŠTITA I OČUVANJE MIŠIĆA
- POVEĆANA SINTEZA PROTEINA



400 g

Novo u ponudi
2390 RSD

WHO
PROTEIN
STANDARD

SUGAR
FREE

400 g
33 servings



BLADESPORT® COLLAGEN



Neka istraživanja su pokazala da nakon 40-te godine u telu drastično opada nivo kolagena, što se najviše vidi po promenama na koži. Kolagen je čist protein koji naše telo proizvodi do 25. godine života u punom kapacitetu. Međutim, vremenom se ta razmena usporava, nastaje deficit kolagena koji može iznositi za oko 2 % godišnje. U slučaju da ga ne nadoknađujete kroz ishranu i suplementaciju do 50-te godine nivo bi mogao da se smanji za 50 %, što može dovesti do pojave oboljenja zglobova, hrskavice, upalnih procesa.

Kao što se količina i produkcija kolagena u našem telu smanjuje i usporava kako starimo tako se smanjuje i koštana masa. To može dovesti do stanja poput osteoporoze, koju karakteriše mala gustina kostiju koja je povezana sa većim rizikom od preloma kostiju.

Kada je koža u pitanju nedostatak kolagena doprinosi stvaranju bora. Blade collagen powder vraća svojstvo elastičnosti kože te se samim tim pojava bora smanjuje. Osim toga koža je zdravija i sjajnija, vraća joj se prirodan izgled.

BLADE COLLAGEN POWDER je od esencijalnog značaja za obnavljanje tkiva, i održavanja tetiva i ligamenata zdravim. Uz dodatak vitamina C dolazi do bolje sinteze kolagena čime doprinosi dobroj funkciji krvnih sudova, hrskavice, kostiju, desni, kože i zuba. Vitamin C zajedno sa kolagenom pomaže u održavanju strukture kože i odlaganju znakova starenja. Takođe, vitamin E, semenke grožđa i ekstrakt zelenog čaja se bore protiv slobodnih radikala u organizmu i na taj način štite ćelije od oksidativnog stresa.

Hijaluronska kiselina kao još jedan od sastojaka "podmazuje" zglobove i povećava viskozitet zglobove tečnosti. Zajedno sa kolagenom i elastinom formira tzv. ekstracelularni matriks koji obezbeđuje elastičnost tkiva,

- “
- KOLAGEN KAO NAJBITNIJI PROTEIN U LJUDSKOM ORGANIZMU
 - PODRŠKA VEZIVNIM TKIVIMA
 - VRAĆA ELASTIČNOST KOŽE, UMANJUJE NUS POJAVE STARENJA
- ”

sprečava dehidraciju, omogućava transport hranljivih materija i otpadnih produkata metabolizma. Takođe hidrira kožu i vraća joj tonus. Kolagenska vlakna održavaju kožu elastičnom i čvrstom, dok hijaluronska kiselina hrani i hidrira kolagen, kako bi što duže mogao da obavlja svoju funkciju.

BLADE COLLAGEN je jednostavan za upotrebu u obliku je praha te je koncentrovaniji, prijatnog je ukusa (jagoda, crna trešnja i kruška po izboru).

Preporučena količina koju bi trebalo uzimati je 10-15 g dnevno. Možete ga razmutiti u 200 ml vode, ostaviti par minuta i popiti pre spavanja, zato što se regenerativni procesi odvijaju tokom noći. Izuzetak je kod ljudi koji intenzivno vežbaju,

tada uzimanje kolagena sat vremena pre vežbanja može da smanji rizik od povreda i ubrza oporavak nakon treninga.

Takođe, važno je znati da loše životne navike poput pušenja smanjuju stvaranje kolagena u našem telu, sunčevi zraci mogu uticati na razgradnju postojećeg kolagena. Unos velike količine šećera takođe ima nepovoljan uticaj. S toga morate biti umereni i pažljivi!



AMIX™
ADVANCED NUTRITION



60 ml

AKCIJA
110 RSD
Stara cena: 140 RSD
Ušteda: 30 RSD

**UBRZAVA REGENERACIJU
I OPORAVAK NAKON
TRENINGA**

GREENDAY™
NATURE'S MAGIC



720 g

AKCIJA
2490 RSD
Stara cena: 2890 RSD
Ušteda: 400 RSD

**PROTEISKI PROIZVOD
BILJNOG POREKLA**

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



Sportska flaša 750 ml
290 RSD



Shaker 700 ml
300 RSD



Shaker Traveller 500 ml
490 RSD



Flaša za vodu 700 ml
790 RSD



Shaker sa kuglicom 600 ml
320 RSD



AKCIJA
1070 RSD
Stara cena: 1190 RSD
Ušteda: 120 RSD

VITALIKUM ZMB MATRIX

ZMB je suplement koji podiže nivo cinka i magnezijuma, podstiče prirodno lučenje anaboličkih hormona, može poboljšati snagu i osigurati da ne dođe do praznjenja rezervi u toku intenzivnih treninga. Magnezijum doprinosi normalnoj mišićnoj funkciji i smanjenju umora i iscrpljenosti. Cink doprinosi normalnoj sintezi proteina i održavanju nivoa testosterona u krvi. Vitamin B6 doprinosi normalnom metabolizmu proteina i glikogena.



AKCIJA
2490 RSD
Stara cena: 2780 RSD
Ušteda: 290 RSD

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

Doprinosi poboljšanju funkcije zglobova, za veću fleksibilnost i mobilnost, pogodan za preventivno korišćenje kao i za oporavak od povreda. Izuzetno važan kod osoba koje naporno treniraju kao i kod starijih osoba. Koristeći ovaj proizvod, ukočenost zglobova vas neće sprečiti da radite više i jače, a njihov oporavak znači više snage na duge staze.

BLADESPORT DAILY

Blade Daily 1 je visokokvalitetna vitaminsko-mineralna mešavina koja sadrži čak 12 esencijalnih vitamina i 6 minerala. Blade Daily 1 efikasna multi-vitaminska i multi-mineralna formula obezbeđuje neophodne hranljive materije potrebne za hiljade metaboličkih procesa koji se odvijaju u našem organizmu. Ostanite zdravi i osigurajte otpornost vašeg tela, koristite Blade Daily 1!



Trajno niska cena
1220 RSD

BIOTECH USA VITAMIN E

Prirodni antioksidans visoke potencije protiv oksidativnog stresa - štiti ćelije od oksidativnog stresa.

200 mg vitamina E po dozi.

Način upotrebe: konzumirati 1 kapsulu dnevno uz veliku čašu vode.



Novo u ponudi
1590 RSD

UNIVERSAL NUTRITION DAILY FORMULA

Kompleks vitamina i minerala za prosečne potrebe svakog čoveka, za bolje zdravlje i jači imunitet. 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. Daily Formula pruža sve što vam je potrebno za optimalno zdravlje.



Trajno niska cena
1290 RSD



5490 RSD

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FLEX

Animal Flex pomaže jačanju telesnog skeleta i u zaštiti vaših zglobova, tetiva i ligamenata, koji su izloženi velikim opterećenjima tokom treninga. Namenjen je sportistima koji se bave bodibildinom i powerliftingom kao i ljudima koju su pretrpeli povredu koštano-vezivnog sistema ili imaju problema sa istim.

NATROL MACA

MACA - Koristi se za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za anemiju, sterilitet i disbalans ženskih polnih hormona. Deluje protiv stresa i posledica stresa - povećanja nivoa kortikosteroida i svih relevantnih parametara; ublažava sniženje nivoa slobodnih masnih kiselina i glukoze u plazmi koji izazivaju stres, smanjuje osećaj umora.



Trajno niska cena
1390 RSD

NATROL MELATONIN

Sporo-otpuštajući melatonin za bolji i mirniji san. Odgovoran je za pospanost tokom noći, pa stvara osećaj opuštanja i miran i okrepljujući san. Pomaže osobama koje pate od nesanice, putnike koji menjaju vremenske zone, za noćne radnike, zaposlene pod velikim stresom, kao i za sportiste kojima je zdrav san preduslov uspeha. Uzeti 1 tabletu 20 minuta pre odlaska na spavanje.



Trajno niska cena
1160 RSD

Efikasan trening uz pravilnu hidrataciju



Pošto su letnji meseci pred nama, korisno bi bilo da se podsetimo osnovnih principa kada je hidratacija u pitanju. Voda predstavlja osnovni sastojak ljudskog organizma. Neophodna je za transport materija, između ostalog i hranljivih. Takođe je idealan medijum za odigravanje mnogobrojnih metaboličkih procesa. Čini 75-80% mišićne mase, što je izuzetno značajno jer ona učestvuje i u procesima dobijanja energije u mišićima.

Trening u letnjim mesecima je dosta zahtevan i neophodno je održati dobar balans tečnosti i energiju. Poređenja radi, gubitak telesne vode u iznosu od 2% telesne mase dovoljan je da dovede do pada sportskih performansi. Dehidracija više od toga može dovesti do ozbiljnih simptoma (mišićnih grčeva, mučnine, povraćanja, dijareje itd.). Visoke temperature uz fizičku aktivnost dvostruko utiču na mehanizme kojima se tečnost gubi iz organizma, a sve u cilju rashlađivanja. Smatra se da bi trebalo da se nadoknadi 150% zapremine tečnosti u odnosu na onu koja se gubi tokom vežbanja. Osim tečnosti potrebna je i nadoknada elektrolita, naročito natrijuma, što doprinosi održavanju vodeno-elektrolitne ravnoteže.

Održavanje pravilne hidriranosti ima svoje faze. Faza prehidracije podrazumeva da se u organizam unese određena količina vode pre takmičenja tj. intenzivnog treninga. Četiri sata pre takmičenja/treninga unosi se



Vuk Čelić - srpski olimpijac

voda u količinama od 5-7ml na kilogram telesne mase. Poželjno je da voda bude niže temperature da bi se što sporije apsorbovala. Ukoliko sportska aktivnost traje do 45 minuta, smatra se da pravilno sprovedena prehidracija obezbeđuje adekvatnu hidriranost sportiste, te nije potrebno u tom periodu dodatno unositi tečnosti. Unos vode tokom same fizičke aktivnosti podrazumeva da sportista ili rekreativac unosi oko 150-250 ml u razmacima od po 15 do 20 minuta.

Nakon završetka sportske aktivnosti, sledi faza rehidracije kada je potrebno nadoknaditi izgubljenu tečnost. Taj gubitak se može izračunati iz razlike telesne mase pre i posle takmičenja. Preporuka je da se na svaki izgubljeni kilogram telesne mase unese 1,5 litar tečnosti tokom 2 sata nakon završene fizičke aktivnosti.

Voda je dostupna i najbolja alternativa sportskim napicima za rekreativce i za sportiste čija aktivnost traje kraće od 60 minuta. Za napore koji traju duže od 60 minuta korisniji su sportski napici koji sadrže optimalne količine ugljenih hidrata i elektrolita. Sportski napici imaju dobru intestinalnu apsorpciju, naročito ako se konzumiraju ohlađeni, jer se hladna pića brže apsorbuju. Sastav sportskih napitaka je najbitnija stavka koja im daje na značaju, a najviše podrazumeva optimalnu koncentraciju najvažnijih ekstra- i intracelularnih katjona (natrijuma i kalijuma). Oni sadrže i minimalne količine ugljenih hidrata, što obezbeđuje dovoljan izvor energije (tokom i posle treninga), bez da remete sam proces rehidracije. Sportski napici koji sadrže kombinaciju glukoze i fruktoze se preporučuju u treninzima izdržljivosti. Voćni sokovi se ne preporučuju za hidrataciju, jer imaju veliku količinu ugljenih hidrata, a nedovoljno elektrolita. Energetska pića se takođe ne preporučuju za rehidrataciju, jer pored toga što sadrže mnogo ugljenih hidrata, oni sadrže i kofein koji može nepovoljno da utiče na krvni pritisak i na ubrzanje srčane frekvencije.

Bilo da su u pitanju vrhunski sportisti ili rekreativci, svaki organizam treba da bude adekvatno pripremljen za fizičku aktivnost odgovarajućeg intenziteta, naročito ako su u pitanju ekstremne varijacije spoljašnje temperature. Dobra hidriranost je važna kako sa aspekta očuvanja zdravlja, tako i unapređenja sportskih performansi.



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.



ZA JAČANJE IMUNITETA SA DODATKOM ŠIPKA



100 tab.

AKCIJA

990 RSD

Stara cena: 1270 RSD

Ušteda: 280 RSD



Novo u ponudi
1680 RSD

AMINO KISELINE
RAZGRANATOG LANCA
U OPTIMALNOM
ODNOSU 2:1:1

BCAA
DOPRINOSI RASTU I
IZGRADNJI MIŠICA

Da li ste **HHRABRI?**

KOLIKO, NA SKALI OD 1 DO 10?

Ali prvo, slažemo li se šta „hrabrost“ uopšte znači – naročito u psihologiji dostignuća?

Da bi se nešto želelo, ili za tim žudelo, ne treba nam ništa. Da bi se, međutim, nešto ostvarilo, treba nam **hrabrost** da iskoračimo, potrudimo se i izdvojimo od drugih. Zato samo retki ostvaruju velike stvari. Hrabrost je mnogo teže slediti nego udobnost od koje znamo šta da očekujemo.

Da bi se iznova i iznova podnosila žrtva – radilo dugo i naporno, a potom radilo **još** umesto da se, kao ostali, prepustite lagodnom odmoru – potrebna je hrabrost. Potrebna je hrabrost da trenirate kad ste umorni i za vama je težak dan – i da to radite iznova, iznova i iznova, tokom teških perioda. Potrebna je hrabrost da se svakodnevno fokusirate na najvažnije: da budete najbolji što možete i dajete sve što možete. Potrebna je hrabrost da nastavljate i kada gubite i dižete se nakon što ste oboreni.

U ovim vremenima, treba hrabrosti da ostanete pri svojim ubeđenjima – kad se čini da oni oko vas nemaju nikakvih. Hrabrosti da sledite svoj cilj iako nailazite na stalne prepreke – a uspeh je i dalje vrlo, vrlo daleko. Hrabrosti da pomičete sopstvene granice i probijate sopstvene barijere.

Hrabrost nije data i nepromenljiva. Kao i mišići, moguće ju je trenirati. **Do snaženja hrabrosti dolazi – preuzimanjem rizika.** Rizik znači da možete doživeti neuspeh. Znači dovođenje sebe u nepoznato, gde nema nikakvih garancija. Vrlo nepopularno ovih dana, kad su svi osetljivi i ranjivi na svaku sitnicu. Svako ima hrabrosti. Svako, međutim, ne veruje da je ona kod njega naročito duboka. Sigurno je imate više nego što verujete – samo to ne shvatate.

Da biste trenirali hrabrost, morate se osloboditi **podložnosti negativnim uticajima drugih** – to je prava pošast. Udobno je i bezbedno skrivati se iza ekrana i kritikovati one koji rade, rizikuju, izazivaju sebe da budu bolji, zauzimaju stav u koji veruju – i postaju sve bolji u tome. Ne treba nikakva hrabrost da se stoji kraj puta i ne ide nikud, gledajući saobraćaj kako proleće pred vama – pun onih koji slede svoj pravac i idu **negde**.

Hrabrost možete početi da vežbate **danās**. Imate da skinete 20, 30 kilograma? Ili, da dobijete 10, 15, 20kg mišića? Počnete da podižete intenzitet treninga jer ovako dalje ne može? Prihvatite izazov – i učinite to danas, znajući da je put dug, a putovanje teško. Da, najlakše je sve odložiti do sutra – jer za to ne treba hrabrosti. Hrabrost je svest da ćete, da biste u nečemu uspešni, morati da se promenite. Da napustite mesto gde vam je sad tako udobno (samo što na njemu niste baš zadovoljni sobom).



Recimo da imate problema sa ishranom. Ponovo – pristupite im hrabro, i već **danās**. Hrabro, zato što će, da biste nadvladali postojeće okolnosti, biti potrebno suočavanje sa unutrašnjim stvarima koje su pravi uzročnik problema. Isto važi i za neredovan, ili malodušan trening, nespremnost da se **gazi** punom snagom i fokusom.

Svakog dana vidim razliku između klijenata koji uspevaju i onih koji se pretvaraju i iznova i iznova doživljavaju neuspeh. Činilac koji nedostaje je uvek – hrabrost. Samo što ta **hrabrost ne nedostaje u njima** – ona je tu, a oni samo ne posežu za njom jer, duboko u sebi, ne veruju da je imaju. Zato ni ne shvataju njene dubine. I, usput: **pretvaranje je kada gurate sebe samo u stvarima koje volite**. Na primer, većina nema problema sa treningom i vole da treniraju, ali ne mogu da se drže ishrane toliko da iz nje izvuku rezultate. Ali to je samo pretvaranje da ste hrabri (ratnici u teretani, kukavice za stolom) – svako može gurati sebe u nečemu što voli! Pravi trening hrabrosti čine serije specifičnih vežbi: stvari za koje znate da ih je potrebno raditi mnogo bolje. Ne onih koje su već sada jednostavne! Biti hrabar ne zahteva bilo kakve specijalne veštine, talenat ili inteligenciju. Treniranje hrabrosti ne traži magičnu opremu, formule ili recepte. Pogotovo ne traži tuđu ekspertizu ili verziju kako to da učinite.

Trening hrabrosti može početi u svakom trenutku. Upravo sada. Za njega ne postoji neka magična kombinacija vremena i mesta. Ne zahteva odsudne okolnosti. Možete poseći u svoju hrabrost sada. To je mogućnost koju ima svako od nas.

Najbolja stvar koja se tiče hrabrosti je: **ona vas nikad ne može izneveriti. NIKAD.**

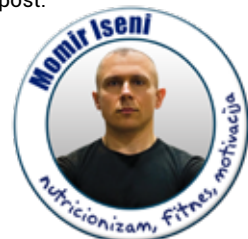
Hrabrost se ne odnosi na učenje kako da se ne plašite. To je glupost. Hrabrost znači spremnost – i volju – da nastavite uprkos strahu.

Nije dovoljno samo „naći odgovore“: potrebna je imati hrabrosti da se ti odgovori **žive**.

Strah urla i vrišti na vas: „Samo zaobiđi to! Zaobiđi ga!“

Hrabrost vas uzima za ruku i šapuće: „Hajde da prođemo kroz to.“

Nađite taj glas koji šapuće vašu sopstvenu hrabrost. Počnite da ga slušate – i zaista računajte na njega.



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 FITNESS CENTRI**

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

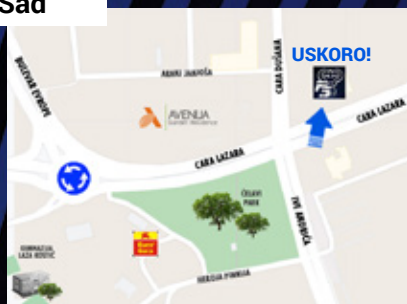
**POSTANITE DEO
PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE**

dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

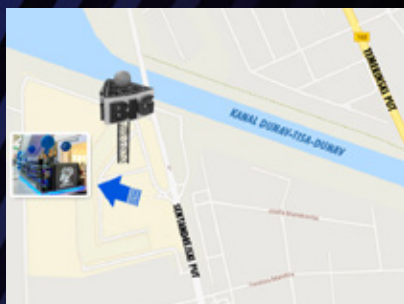


PANSPORT prodavnice

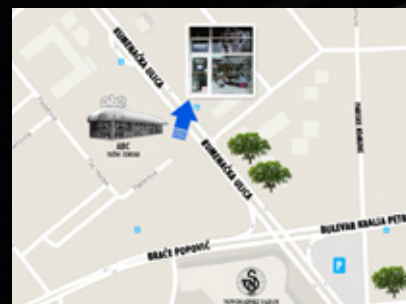
Novi Sad



USKORO!!!
Novi Sad, Cara Lazara 108

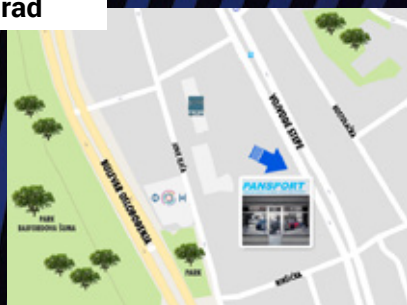


Novi Sad, TC BIG, Sentandrejski put 11,
060/582-05-61



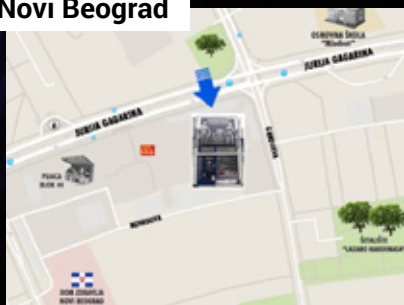
Novi Sad, Rumenačka,
021/636-56-99, 062/808-46-09

Beograd



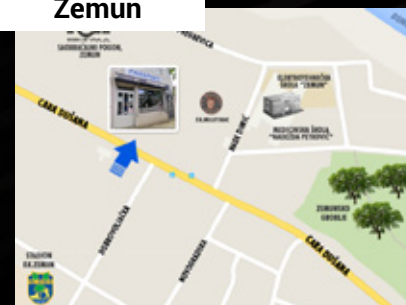
Beograd, Vojvode Stepe 202,
011/39-62-523, 069/808-27-02

Novi Beograd



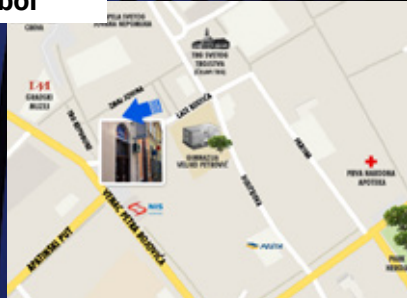
Novi Beograd, TC Piramida, Jurija Gagarina 151v,
011/228-32-05, 062/808-46-06

Zemun



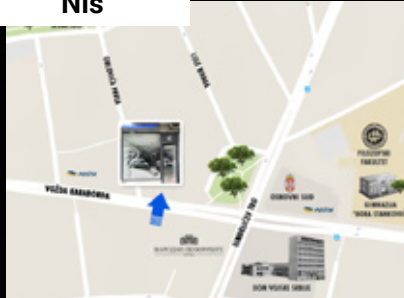
Zemun, Cara Dušana 64,
011/33-25-902, 060/582-05-57

Sombor



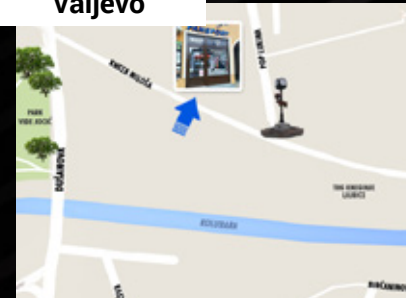
Sombor, Zmaj Jovina 3,
025/432-340, 069/808-27-04

Niš



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

Valjevo



Valjevo, Kneza Miloša 38 (glavno
šetaliste), 014/248-179, 062/808-46-19

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

TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

Bul. Kralja Aleksandra 242, 011/24-56-030, 062/808-46-03

Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04

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

NOVI BEOGRAD TC YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

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

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

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

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

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

USKORO * Cara Lazara 108, 021/468-048 *** USKORO**

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

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

VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19

VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

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

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

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

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

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

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK
KRALJEVO
PANČEVO

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

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

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik:

paketi do 5 kg - 240 rsd*; 5-10 kg - 350 rsd*; 10-20 kg - 550 rsd*; 20-30 kg - 650 rsd*; 30-50 kg - 750 rsd*;
50 - 70 kg - 900 rsd*; preko 70 kg - 900 rsd + 15 rsd za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 2100 rsd (paket do 70 kg košta 900 rsd znači 900 + (80 x 15) = 900 + 1200 = 2100).

Dostava je iskazana kroz fakturu i naplaćuje se zajedno sa robom.

* Za Beograd se naplaćuje dodatnih 50 rsd, dok za ruralna područja 100 rsd direktno kurirskoj službi, tj. kuriru.

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

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