

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE MART-APRIL 2021



NOVO!
PANSPORT
SPORTSKA OPREMA
ISKOMBINUJ SVOJ
TRENING ZA CELO TELO

#PSTRENING
TRENING SA PST-3
SETOM

MOTIVACIJA
REZERVOAR
MENTALNE SNAGE

www.pansport.eu

UČESTVUJTE U PANSPORT NAGRADNIM IGRAMA

Pratite nas na našoj instagram stranici @pansport_suplementacija i budite u prilici svake sedmice da osvojite vredne nagrade. Novost u našoj ponudi su rekviziti za vežbanje, budite u toku, odgovorite na izazov i možete osvojiti opremu za vaš savršen trening kod kuće ili gde god se nalazite.



Bilten pišu...



Boban Šaranović
Dvostruki balkanski
šampion u pauerliftingu



Dr Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske
povrede



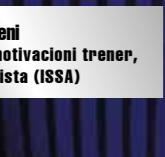
Dušan Miletić
WUAP/AWPC svetski prvak
u pauerliftingu i evropski
prvak u benčpresu



Stamen Randelović
Spartan Race atleta



Dragan Đakonović
Trener brazilskog
jiu-jitsu-a

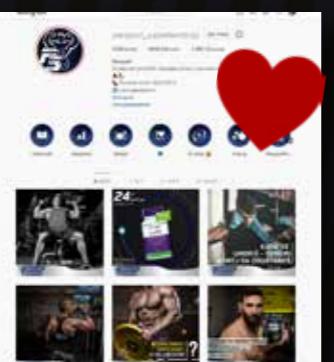


Momir Iseni
Fitnes i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)

Pratite nas na ofijalnoj
facebook fan stranicil
www.facebook.com/Pansport
i na instagram profilu
@pansport_suplementacija
i učestvujte u
nagradnim igrama



@pansport_suplementacija



Subscribe



SADRŽAJ

4-5 Izdvajamo iz ponude PAN RECEPΤI

Proteinske kuglice sa šargarepom
Proteinske palacinke

#PS TRENING

Stamen Randelović - Trening sa PST-3 setom

8-9 PANPOWER

10-11 PREPORUČUJEMO!

6 PAK - Milky Shake Whey

6 PAK - Omega-3

Scitec Nutrition - Vitargo!

Biotech USA - Thermo Drine

12-13 PAN intervjui

Mihail Dudaš

14-17 NOVO iz PANSPORT-a

PANSPORT SPORTSKA OPREMA
Iskombinuj svoj trening za celo telo

19-21 PREPORUČUJEMO!

Vitalikum suplementacija

Premium MSM-Glucosamine matrix

Collagen powder

Daily Multivitamin

High potency Selenium

SAVETI LEKARA

Depresija modernog doba

MOTIVACIJA

Rezervoar mentalne snage

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.



Pomerite granice vaše snage! Naš strongmen Miki Mihajlović daće vam korisne savete.

Ukoliko imate problem sa povredama za vas je tu naša doktorka Aleksandra Branković.

Trenirajte naporno ali pametno. Uz savete Dušana Miletića trening će biti uspešan.

**Imate nedoumica oko plana treninga i ishrane?
Uz savete Bobana Šaranovića napredak je zagarantovan.**

**Izdržljivost i upornost!
Uz našeg spartanca Stamena Randelovića podignite vaš trening na viši nivo.**

TIM PANSPORT FORUMA



Zoran Kozma
Glavni administrator foruma



Boban Šaranović
Powerlifting



Aleksandra Branković
Specijalista Sportske medicine



Miki Mihajlović
Strongman



Stamen Randelović
Fitness trener



Dušan Miletić
Powerlifting i benčpres

Istaknuti članovi forum tima:

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

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAĆIMA SPECIJALNI TRETMAN

...prezentacije i takmičenja...



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

prodaja@pansport.eu

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

...i još mnogo toga...

GALVANIZE 100 WHEY

24 g VISOKOKVALITETNIH PROTEINA SA DODATKOM BCAA



Galvanize 100 Whey je protein izvanredne formulacije sa impresivnim profilom sastojaka sa dodatkom BCAA. Ovaj brzoabsorbujući Whey protein će doprineti rastu i održavanju mišićne mase i održavanju normalnih kostiju. Da bi proizveo izvanredne proizvode, Galvanize Nutrition sarađuje samo sa proizvođačima sirovina visokog kvaliteta. 100 Whey je odlična opcija za sve one koji traže visokokvalitetan izvor proteina!

Preporučena upotreba: Pomešati jednu dozu sa 250 ml vode ili obranog mleka. Konzumirati dve doze dnevno, jednu odmah nakon treninga i drugu između obroka.

Ukus: banana, vanila, jagoda, mlečna čokolada, čoko-kokos, bela čokolada-jagoda.



AKCIJA
4790 RSD
Stará cena: 5990 RSD
Usteda: 1200 RSD

2.23 kg

71

SCITEC NUTRITION EURO VITA - MINS**JAČANJE 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.

Preporučena upotreba: 1 tabletu dnevno, uz obrok.

BIOTECH USA GLUTAMINE ZERO**NEOPHODNA AMINO KISELINA**

Glutamin se smatra uslovno esencijalnom amino-kiselinom jer pri dodatnim naporima organizma potrebne su i veće količine glutamina nego što je organizam u mogućnosti da proizvede. BioTechUSA Glutamin Zero je proizvod koji obezbeđuje prirođan oblik L-glutamina uz osvežavajući aromu limuna, ali bez dodatnih kalorija. Ne sadrži šećer, aspartam niti konzervante. Jedna doza Biotech USA Glutamine Zero napitka sadrži 11 g L-glutamina koji je preporučeno konzumirati posle treninga, ili pak u toku treninga kao osveženje pošto se radi o napitku sa ukusom.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 dozu (12g) sa 200 ml vode. Pripremiti u šećeru. Konzumirati jednu dozu dnevno. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

Ukus: limun.



Trajanica cena
2270 RSD

300 g



Trajanica cena
2660 RSD

45 gel-kaps.

Trajanica cena
1490 RSD

60 tableta

Trajanica cena
1100 RSD

90 gel-kaps.

Trajanica cena
2280 RSD

120 kapsula

Trajanica cena
4130 RSD

240 kapsula

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPSTE 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 opštег zdravlja.

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

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

UNIVERSAL NUTRITION FAT BURNERS**KVALITETAN, BEZSTIMULANSNI, SAGOREVAĆ MASTI U TABLETAMA**

Universal Fat burner je jedan od bezstimulansnih sagorevača masti koji je pogodan za sve one koji ne smiju 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.



Trajanica cena
1990 RSD

10 tab.

SCITEC NUTRITION LECITHIN**ZA SMANJENJE LOŠEG HOLESTEROLA I TRIGLICERIDA**

Lecitin su grupa masti koje se sastoje iz fosforne kiselina, holina, masnih kiselina, glicerola, triglicerida i fosfolipida. Koristi se i u slučajevima 'masne jetre'. Zbog uticaja na metabolizam masti koristan je kod ljudi koji imaju problema sa povisjenim holesterolom i triglyceridima, kao i u slučajevima gojaznosti i zloupotrebe alkohola. Preparat Lecithin sadrži sve fosfatide koji se prirodno nalaze u ćelijskoj membrani. Lecithin održava strukturu ćelijske membrane i povećava njenu poroznost tj. obezbeđuje bolji protok materija kroz nju. Svaka pojedinačna kapsula preparata Lecithin obezbeđuje vam 1200 mg prirodnog lecitina ekstrahovanog iz sojinog zrna.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno, uz obrok.



Trajanica cena
1120 RSD

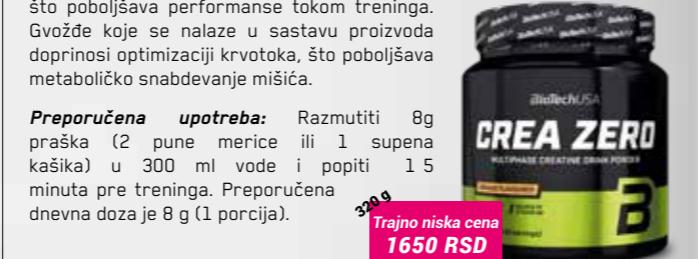
100 kaps.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno, uz obrok.

BIOTECH USA CREA ZERO**VIŠEFAZNI KREATINSKI KOMPLES**

Da li ste ikada sebi postavili pitanje kako da dođete do još snage kada ste isrpeli sve svoje rezerve baveći se fizički zahtevnim sportom? Crea Zero je savršena kombinacija koja će vam dati odlučnost i snagu, napravljena samo za vas. Zbog njegovog direktnog efekta na povećanje snage, možete pokazati svoj maksimum u teretani. Glavni sastojak proizvoda je kreatin, koji povećava fizičke performanse tokom ponavljanja vežbi kratkog intervala i visokog intenziteta. Crea Zero sadrži funkcionalni vitamin, vitamin B6, koji doprinosi smanjenju umora, što poboljšava performanse tokom treninga. Gvožđe koje se nalaze u sastavu proizvoda doprinosi optimizaciji krvotoka, što poboljšava metabolicko snabdevanje mišića.

Preporučena upotreba: Razmutiti 8g praška (2 pune merice ili 1 supena kašika) u 300 ml vode i popiti 15 minuta pre treninga. Preporučena dnevna doza je 8g (1 porcija).



Trajanica cena
1650 RSD

300 g

Trajanica cena
1240 RSD

100 kaps.

Preporučena upotreba: Uzimati 2 kapsule dnevno, 30-60 minuta pre treninga.

UNIVERSAL NUTRITION CALCIUM, MAGNESIUM, ZINC**ZA BOLJE ZDRAVLJE KOSTIJU**

Usled raznih stanja kao što su dijeta, bolest, umor, jaki iscrpljujući treninzi; remeti se nivo minerala u ljudskom organizmu. Takođe se smanjuje brzina oporavka i nivo energije organizma. Ovaj miks minerala deluje tako što uspostavlja elektrolitnu i energetsku ravnotežu u ćelijama čime se podstiče efikasnija proizvodnja energije i jačanje kostiju. Ključ efikasnosti ovog suplementa je u idealnom odnosu kalcijuma, magnezijuma i cinka koji se lako apsorbuju i maksimalno ispoljavaju svoje pozitivno dejstvo na ljudski organizam.

Preporučena upotreba: Popiti 2 tablete dnevno.



Trajanica cena
1390 RSD

100 kaps.

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. Danima kada se ne trenira uzimati uz obrok bogat ugljenim hidratima.



Trajanica cena
1380 RSD

60 kaps.

SCITEC NUTRITION TAURINE**ESENCIJALNA AMINOKISELINA ZA MIŠIĆNU PUNOĆU**

Taurin vezuje vodu u mišićne ćelije, što povećava njihovu zapreminu i snagu, pruža fantasičan osećaj "napumpanosti". Glavne uloge taurina bi bile: poboljšava metabolizam glukoze i aminokiselina, učestvuje u proteinskoj sintezi, sprečava kataboličke procese i ubrzava oporavak. Neophodan je za rehidraciju ćelija, daje ćelijama veći volumen, učestvuje u metabolizmu masti, kontroliše nivo holesterol-a, pomaže apsorpciju liposolubilnih vitamina, podržava zdravje kardiovaskularnog i imunološkog sistema.

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



Trajanica cena
890 RSD

90 kaps.

SCITEC NUTRITION TYROSINE**POVEĆANJE ENERGETSKOG NIVOA**

Preparat tirozina svoju vrednost demonstrira upravo na obnovi ovog neurotransmitera, što direktno utiče na poboljšanje sposobnosti. Pored toga, on igra važnu ulogu u prilivu energije, prevenciji razgradnje mišićnog tkiva, pa i u procesu sagorevanja masti. Sve su ovo karakteristike koje ga izbacuju u prvi plan kada su sportisti u pitanju. Sagoreva masti i sprečava njihovo taloženje. Tirozin zaista stimuliše organizam, a pri tome nije doping.

Preporučena upotreba: Uzimati 2 kapsule dnevno, 30-60 minuta pre treninga.



Trajanica cena
1240 RSD

100 kaps.

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE**1300 mg ARGININA PO KAPSULI**

Arginin je uslovno esencijalna amino kiselina. Podstiče širenje krvnih sudova, stimuliše 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 krv kroz mišić i povećanje priliva hraničnih materija 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 prouzrokovanim lošom prokrvljenošću genitalnog regiona.

Preporučena upotreba: Uzeti 1 kapsulu 30 min pre treninga.

Trajanica cena
1990 RSD

90 kaps.

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



Trajanica cena
1990 RSD

90 kaps.

SCITEC NUTRITION MEGA MSM - 800 MG**ZA STVARANJE KOLAGENA I OLAKŠAVANJE BOLA**

MSM je neophodan za stvaranje glavnog elementa hrskavice koji oblaže zglobove. Utiče na ublažavanje bola kod osteoartritisa, reumatidnog artritisa, hroničnih glavobolja i bolova u

sa šargarepom

Proteinske kuglice

SASTOJCI

- 75 g ovsenih pahuljica
- 150 g narendane šargarepe
- 1.5 merica Scitec 100% Whey Isolate*
- 1 kašika tahnija
- 1 kašika kikiriki putera
- 10 seckanih oraha
- 2 kašićice mešanog začina
- ½ kašićice vanila ekstrakta
- 10 g semena bundeve
- 50 g iseckanih pistacija
- Susam za dekoraciju

PRIPREMA

Pomešati sve sastojke u velikoj posudi i mešati dok se lepo ne sjedine i smesa ne bude poput testa. Valjati male kuglice i ređati na tacnu. Ohladiti u frižideru 1 sat. Uvaljati u susam. Recept je za otprilike 15 kuglica.

20 MINUTA

* Scitec 100 % Whey Isolate 2 kg - 6540 RSD



Proteinske palačinke

PRIPREMA

Pomešati sve suve sastojke u posudi, dodati jaje i bananu i umutiti. Postepeno dodavati mleko i mutiti dok se sve gromuljice ne razbiju. Prekriji folijom i ostaviti 5 minuta u frižideru. Nakon što izvadite iz frižidera još malo umutiti da bi bila dobra tekstura. Treba da bude malo gušća smesa. Poprskati tiganj kokosovim uljem i peći na umerenoj temperaturi. Recept je za otprilike 10 palačinaka.

20 MINUTA

* Scitec 100 % Whey Isolate 2 kg - 6540 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 smiju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

Stamen Randelović

TRENING SA PST-3 SETOM

PST-3 set traka je jedan od najpopularnijih rekvizita u poslednjih par godina. Veliki broj profesionalaca i rekreativaca koristi ove trake kao neizbežan rekvizit u treningu, bilo da je u pitanju snaga ili izdržljivost.

Glavna prednost ovog rekvizita je da što ne zauzima puno prostora a može da se zakači bukvalno svuda, razne kuke, šipke, drvo, grane, vrata... Druga prednost je da što sa njim možete da odradite trening čitavog tela sa mnoštvom vežbi i njihovim varijantama.

U daljem tekstu prikazaćemo trening za celo telo, to je samo jedna od varijanti, a ima ih zaista mnogo.



Obrnuto veslanje

Jedna od osnovnih vežbi je obrnuto veslanje. To je vežba za leđa, a težina se bira tako što ćete se spustiti što više u paraleli sa podom ili ako želite lakšu varijantu podišite se u ispravljeniji položaj. Isprsite se, stegnite stomak i gluteus, povucite lagano (veslanje) svoje telo prema gore u krajnji gornji položaj.

Uradite tako u 3-4 serije sa 10-12 sporih ponavljanja.



Sklek na PST-3 traci

Kao i redovan sklek, ista pozicija tela samo što je razlika u tome što nemamo stabilnost kao kada radimo na podu pa je sama aktivacija grudnih mišića veća.

Uradite 3-4 serije po 15-20 ponavljanja.



Pištolj čučanje

Rukama se držimo za rukohvate traka. Dok se spuštamo u čučanje na jednoj nozi drugu ispružamo napred. U zavisnosti od jačine mišića nogu možemo malo da se pomaze rukama ako je to potrebno. Noge možemo da radimo naizmenično ili prvo jednu pa drugu nogu.

Uradite 3 serije po 10-12 ponavljanja po nozi.



Ispružanje ruku za ramena

U ovom slučaju ne hvatamo rukohvat traka nego šakama zatežemo gurtne rukohvata kao na slici, šake su u visini glave, telo blago pognut celom težinom u nazad kako bi zategnuli trake i napravili tenziju na mišić. Iz te pozicije ispružamo ruke dok nam šake ne budu iznad ramena.

Uradite 3 serije po 8-10 ponavljanja.



Supermen za "CORE"

Iz pozicije za sklek na trakama ispružamo ruke dok ne dođemo u "supermen" poziciju, zatim lagano bez pomeranja tela, rade samo ruke, vraćamo se u prvobitnu poziciju. Ovo je odlična vežba za "core".

Uradite 3 serije po 10-12 ponavljanja.



Biceps pregib

U blago nagnutom položaju prema nazad kako bi zategnuli trake, sa ispruženim rukama, radimo biceps pregib tako što savijamo ruke u laktu, laktove zadržavamo gore, dakle rade samo podlaktice, dok šake idu prema celu.

Uradite 3 serije po 10-12 ponavljanja.



NOVI PROIZVODI

POWER LINIJE

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

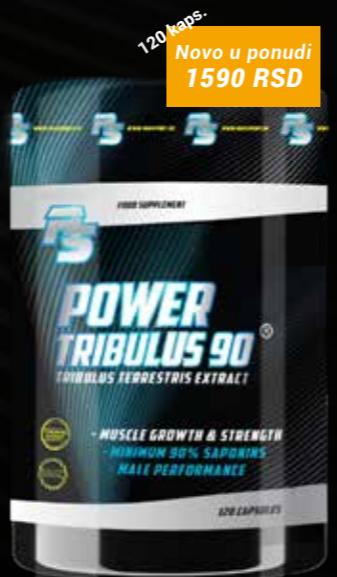
Biljka babin zub, latinski *Tribulus terrestris*, je jednogodišnja zeljasta biljka iz familije Zygophyllaceae. Rasprostranjena je u sušnim i suptropskim predelima južne Evrope (na Balkanu takođe), Azije i Severne Amerike. U tradicionalnoj kineskoj i indijskoj medicini smatra se da hrani polno tkivo i stimuliše muški polni nagon te se koristi kod urogenitalnih problema i problema muškog libida. Od 1970-ih godina promoviše se upotreba ove biljke među bodibilderima.

Hemski sastav tribulusa ogleda se u visokom sadržaju saponina kao najvažnijem fiziološki aktivnom sastojku. Pored saponina biljka je bogata i polisaharidima, fito-sterolima, flavonoidima npr. kvercetinom. Sadrži i masne kiseline kao i tanin i kalijumove soli. Saponini stimulišu 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 menopausalnog 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. Istraživanja ovog efekta tribulusa tj. saponina su još u toku.

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.

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



120 kaps.
Novo u ponudi
1590 RSD

POWER BURNER

Često nam, čak i uz pravilnu i pažljivo isplaniranu ishranu kao i neumorno i redovno vežbanje fali još "samo malo" do postizanja savršene figure. Pomoći stiže u obliku **POWER BURNER**-a, sagorevača masti, novog proizvoda Power linije.

Jedinstvena kombinacija 12 aktivnih sastojaka 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 energetski 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-lipoinska 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.

U samo jednoj kapsuli dnevno nalazi se rešenje za problem viška kilograma. **POWER BURNER** će olakšati prevazilaženje poslednje prepreke u postizanju zacrtanog cilja – vitkog, snažnog i zdravog tela oslobođenog suvišnih kilograma.



120 kaps.
Novo u ponudi
1990 RSD

PROTEINI

POWER WHEY ISOLATE je visokokvalitetna mešavina tri oblike 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 kolačić i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

POWER WHEY - Koncentrat bioški 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 širokog paleti ukusa: čokolada, lešnik, vanila, banana split, borovnica-cheesecake, jagoda, pistaci, kolačić-krem, kokos, čoko-karamel-kikiriki puter kao i varijanta bez arome i zasladičavača.



3 kg
Trajno niska cena
6190 RSD

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD

2 kg
Trajno niska cena
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 mišice. Arginin takođe ima važnu ulogu i u deobi ćelija, zaceljivanju rana, uklanjanju amonijaka iz tela, imunološkoj funkciji i 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 mišice. 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 funkcionišanje 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.



300 g
Trajno niska cena
2120 RSD

300 g
Trajno niska cena
2120 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 ubrzanim oporavku nakon treninga. Pakovanje od 1 kg obezbediće vam 200 porcija.

POWER LIQUID L-CARNITINE - tokom fizičkih 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.



1000 ml
Trajno niska cena
1890 RSD

300 g
Trajno niska cena
2240 RSD

500 ml
Trajno niska cena
50 RSD

SAGOREVAČ MASTI

9 ključnih sastojaka koji će vam pomoći da izgubite suvišne kilograme



AKCIJA
2740 RSD
Stara cena: 3390 RSD
Ušteda: 650 RSD

MOĆAN antioksidant

1000 mg vitamina C i 25 mg ekstrakta šipurka po kapsuli



AKCIJA
1040 RSD
Stara cena: 1190 RSD
Ušteda: 150 RSD



PREPORUČUJEMO!

MILKY SHAKE WHEY



Razmišljate o kupovini proteina? Uvek kupujete isti proizvod iz navike? To je odličan pristup, ako ste zadovoljni trenutnim izborom proteina i ne želite puno da rizikujete. Ali ako želite da probate nešto novo, odličnog kvaliteta i ukusa razmislite o „6PAK Milky Shake Whey“.

Ovo je jedan veoma zanimljiv proizvod sa dodatnom „mlaćenicom“ i obogaćen aminokiselinama BCAA. Sa 21g proteina po dozi i odličnim sastavom aminokiselina ovo je definitivno dobar izvor i zadovoljice potrebe svakog vežbača pogotovo ako se radi o rekreativcima. Sam kvalitet proizvoda garantuje vam duga tradicija ove firme, koja posluje već 15 godina i nikad nas nije razočarala kvalitetom svojih proizvoda.

Obično za veća pakovanja proteina treba izdvojiti malo više novca u datom trenutku, dok su manja pakovanja dosta nepovoljnija po

pitanju cene. Međutim ovaj protein možete naći u manjem pakovanju od 300g po veoma povoljnoj ceni. Baš to manje pakovanje je i bilo „okidač“ da probam ovaj protein, jer iskreno, ne volim puno da rizikujem i držim se istih proizvoda već dugi niz godina. Veoma sam prijatno iznenaden ovim proizvodom zato vam ga i preporučujem putem ovog teksta. Ako ste rekreativac i trenirate do tri puta nedeljno, a protein koristite u danima kada trenirate neposredno nakon treninga (što je ujedno i moja preporuka za vas) jedno ovakvo pakovanje trajeće vam skoro mesec dana. Za kasnije se svakako preporučuje veći broj doza na nedeljnju nivou. Verujem da će ovaj proizvod posebno biti zanimljiv početnicima koji tek ulaze u svet vežbanja i suplementacije jer je 6PAK napravio odličnu ponudu ovim manjim pakovanjem proteina.

- 21 G WHEY PROTEINA PO DOZI
• PROTEINSKI ŠEJK OBOGAĆEN MILAĆENICOM I BCAA AMINO-KISELINAMA
• ODLIČNOG UKUSA U PRAKTIČNOM PAKOVANJU OD 10 DOZA

OMEGA3

Kada je reč o omega 3 masnim kiselinama one su svima nama dobro poznate, čak i kada se ne radi o vežbačima. Suplementacija omega 3 masnim kiselinama je široko rasprostranjena jer su veoma bitne za pravilno funkcionisanje organizma. Kao što



AKCIJA
790 RSD
Stara cena: 990 RSD
Ušteda: 200 RSD

ste svuda mogli da pročitate i čujete one su glavni sastojak ćelijske membrane neophodan za ćelijsku regeneraciju i reprodukciju, sprečavaju nastanak kardiovaskularnih bolesti, utiču na nivo holesterola u krvi i još mnogo toga.

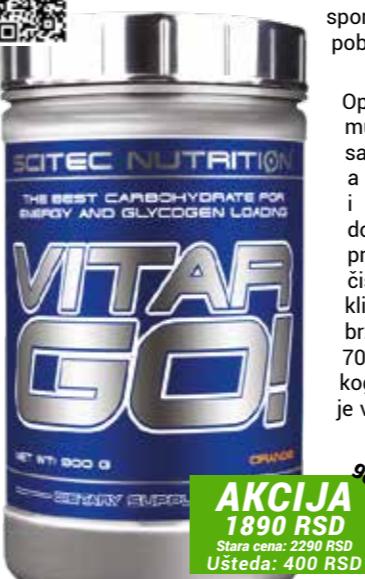
Omega 3 masne kiseline telo ne proizvodi i moraju se uneti putem ishrane, a kao najbogatiji izvori pomenu se riba i ulje lanenog semena. Međutim kako na našim prostorima riba u ishrani nije zastupljena toliko često, dešava se da smo u deficitu sa unosom omega 3 masnih kiselin i suplementacija ovim proizvodom mogla bi biti jedno od rešenja. Nažalost za ovu vrstu suplementacije mnogi se odlučuju tek kada nastupi neki zdravstveni problem i kada dobiju preporuku od strane lekara, isto kao i kada je reč o vitaminima i mineralima. Zato ja uvek pored proteina i kreatina kao osnovu u suplementaciju savetujem i omega 3 masne kiseline. Kada je u pitanju odabir proizvođača, tu ne možete puno da pogrešite. Jedan od povoljnijih, a veoma dobrih proizvoda je 6PAK Omega 3 i kupovina ovog proizvoda bi bila odličan izbor.



VITARGO!

Kada je u pitanju poboljšanja sportskih performansi i oporavak posle treninga, što je ključ za opšti napredak i uspešno treiranje, predstavljamo vam odličan proizvod koji uspešno ispunjava navedene reference. Scitecov proizvod Vitargo je veoma konkretni i snažan suplement, namenjen aktivnim sportistima i za sve one koji žele da poboljšaju performanse.

Vitargo je energetski napitak. Oporavak i regeneracija organizma mu je primarna uloga. Glavni sastojak Vitarga su ugljeni hidrati, a služe za obezbeđivanje energije i brži oporavak, odnosno bržu dopunu depoa glikogena. Ovaj preparat je napravljen od 100% čistog vitarga, za koga su određene kliničke studije pokazale da za 80% brže prolazi kroz želudac i da za 70% brže obnavlja glikogen od bilo kog drugog ugljenog hidrata. Ovo je veoma bitan podatak za sportiste koji se bave sportovima izdržljivosti, poput kontaktnih borilačkih sportova. S obzirom da se



AKCIJA
1890 RSD
Stara cena: 2290 RSD
Ušteda: 400 RSD

ne zadržava dugo u želucu, ne opterećuje ovaj organ koji je od kručajnog značaja za izdržljivost na treningu. Pun želudac iziskuje varenje, odnosno potrošnju energije koja treba da bude kanalisana u drugom pravcu. Korišćenjem vitarga ne dolazi do opasnosti dehidracije, i obezbeđuje energiju na najbrži mogući način. Veliki broj sportista koristi dekstroz ili saharozu, u cilju pojačavanja energetskih nivoa, ali je vitargo značajno bolji od pomenutih suplemenata, što ga stavlja na prvo mesto u ovoj priči. Kod svih aktivnih sportista od ključnog značaja je adekvatan oporavak, pogotovo ako trenirate dva do tri puta dnevno.

N a č i n k o r i š Ć e n j a ovog preparata je veoma jednostavan. Rastvoriti jednu porciju u 400 ml vode i konzumirati ga pre ili posle treninga, ali takođe ga možemo koristiti i tokom treninga. Priprema se neposredno pred konzumaciju. Vitargo je dobar saveznik svakog sportista, tako je dobro da ga uvrstite u svoj trening i osetite primetnu razliku.

- BRZA OBNOVA GLIKOGENIH DEPOA, BEZ OPTEREĆENJA ŽELUCA
• ZA BRŽI OPORAVAK, VIŠE ENERGIJE I BOLJE PERFORMANSE

THERMO DRINE



Ukoliko tražite praktičan, pouzdan i istovremeno povoljan preparat da vas isprati na putu ka vašim fitness ciljevima, Thermo Drine, proizvođača BioTechUSA je možda baš ono što ste želeli. Potentan termogenički proizvod koji sadrži neke od ključnih sastojaka neophodnih da podrže vaš aktivan životni stil. Naučno izrađena formula, dizajnirana da pruži rezultate.

Naravno, voljni momenat je ono što mora da prethodi svemu. Da biste se osetili raspoloženo da odradite trening, pobrinuće se ekstrakti zelenog čaja, kola nut i kofein. Kako bi sagorevanje masti bilo i efikasno, centralni komandni centar treba da dobije novu naredbu – reprogramirati metabolizam kako bi inkorporirao sve aspekte sagorevanja masti! Drugim rečima, ovi sastojci prebacuju vaše telo u veću brzinu kako bi sagorevanje bilo efektnije. Poput kofeina, kola nut takođe stimuliše centralni nervni sistem, povećava budnost i mentalne performanse. Stimuliše i cirkulaciju pomažući time i samu mišićnu aktivnost. Kako je blag diuretik, izbacivanjem suvišne vode kola nut neće dovesti do stanja dehidriranosti. Između ostalog, zeleni čaj poboljšava digestiju i potpomaže razlaganje masnoća koje se nalaze u depoima.



AKCIJA
1070 RSD
Stara cena: 1290 RSD
Ušteda: 220 RSD

L-karnitin, već dobro poznata aminokiselina u svetu borbe protiv suvišnih masnoća ne zahteva specijalnu najavu. Ova komponenta dokazano utiče na povećanje potrošnje energije iz masti, pogotovo kada konzumiranje prethodi aerobnom treningu. Njena sposobnost da pospeši transport velikih molekula masti ka mitohondrijama, igra bitnu ulogu u celom procesu metabolizma masti i stoga, jedna je od najvažnijih komponenti za ovaj preparat.

Uloga hroma u ovom kompleksu nije samo da optimizuje metabolizam ugljenih hidrata. Time što utiče na optimalan nivo šećera u krvi, hrom snižava holesterol i pomože balansu metabolizma proteina i masti. Ekstrakt biljke *Garcinia cambogia*, poznato je da utiče na supresiju apetita, a pored ovoga, vrlo bitna uloga ovog sastojka je spričavanje sinteze masti, te na taj način i taloženje novih naslaga. Njegov partner u borbi smanjenja apetita je biljka *Yerba Mate*. Ovaj ekstrakt, pored ponutog, takođe povećava budnost i sposobnost koncentrisanja.

Dakle, sve ove supstance u kombinaciji ubrzavaju metabolizam, povećavaju iskorišćenje zaliha masti za oslobođanje energije, povećavaju budnost i smanjuju psihofizički zamor.

Preporučena upotreba: uzeti jednu dozu (3 kapsule) dnevno, nakon buđenja.

Namena proizvoda: dodatak ishrani namenjen sportistima na bazi L-karnitina, sa dodatkom hroma, kofeina i biljnih ekstrakata. Hrom doprinosi normalnom metabolizmu makronutrijenata.



MIHAJL DUDAŠ: Najbolji srpski višebojac

RAZLIKA IZMEĐU ONIH KOJI NAPRAVE VELIKI REZULTAT

I ONIH KOJI NE NAPRAVE JE

LJUBAV



Mihail Dudaš je naš najbolji višebojac, takmiči se u desetoboju na otvorenom i sedmobilu u dvorani. Drži nacionalne rekorde u obe discipline, koji su oboreni posle više decenija, a proglašavan je za najboljeg mladog sportistu Balkana i najboljeg atletičara Srbije. Atletikom se bavi više od 20 godina, među najvećim uspesima su mu bronzone medalje u desetoboju sa Evropskog prvenstva u Amsterdamu 2016. i u sedmobilu sa Evropskog prvenstva u Geteborgu 2013. Učestvovao je na Olimpijskim igrama u Londonu 2012. i Rio de Žaneiru 2016. a nadamo se da će to biti slučaj i u Tokiju 2021. Sa Mihailom smo pričali o „kraljici sportova“, njegovoj bogatoj karijeri, kako je proveo prethodnu i planovima za ovu godinu.

Kako si počeo da se baviš atletikom i kako si odabrao višeboj?

Moj brat je trenirao atletiku i ja sam se od prvog momenta zaljubio u nju, mi smo isli na takmičenja u Nemačku kao klinci i meni je to značilo da odmah shvatim šta je internacionalno takmičenje. Kasnije, cilj je svake godine bilo to jedno takmičenje u Nemačkoj u marta i to se nekako nastavilo i kada sam prerastao to takmičenje, nastavio sam cele godine da se spremam samo za jedno najveće takmičenje. Tako sam se spremao za Svetsko juniorsko 2008. uzeo medalju, Evropsko 2009. uzeo medalju i tako dalje. Kada dođe Evropsko, Svetsko ili Olimpijske igre pali se jedan motor kod mene koji ja jako volim, fokus odlazi na 200% i može se reći da dobiješ neke supermoći. Treniranje desetobaja nije šetnja po parku, ti svoje telo dovodiš do granica u svakom mogućem segmentu, nije samo sprint u pitanju pa da sprinterski pokušavaš da dostigneš maksimum, ja volim da kažem da teram auto na crveno već dvadeset i kusur godina. Mi smo počeli da se bavimo desetobojem u Srbiji kojim нико pre nas nije, to je bila nova, inovativna stvar i naravno da smo pravili greške, ali da me neko pita da li bih radio isto kao protekle 23, 24 godine ništa ne bih promenio.

Kako izgleda tvoj plan treninga, da li se on razlikuje od dela sezone?

U oktobru kreće pripremi, bazični period mi ga zovemo baza. Tu se jako dosadne stvari rade, od dugog trčanja, ne radi se sa sapravama, radi se puno ponavljanja. Onda se negde već u decembru vidi neko svetlo na kraju tunela. Tu već krećemo da radimo malo sprave, kugla, skok motkom i tu ti trener govori da budeš strpljiv jer se još uvek ne ulazi u sprinterice. U januaru već priča počinje da se dešava, počinjemo da radimo prepone u sprintericama, iz bloka se trči, pun zalet skoka motkom, kreću pripreme za takmičenja i to je ono zbog čega mi treniramo atletiku. U februaru su takmičenja, eventualno do polovine marta i onda sve ispočetka. Ono što je dobro za letnji period je da nema toliko bazičnog dela treninga već se brzo ulazi u predtakmičarski.

Kako je izgledalo trenirati u karantinu i kako se godina za nama odrazila na tvoju karijeru i planove?



Fotografija: Aleksandar Kamas



da budemo prisutni. U prethodnoj godini kada je sve stalno, otvorila mi se prilika da upišem master studije, dobio sam Chevening stipendiju za mlade liderе, a UCL koji je među top 10-15 univerziteta, i svima bih preporučio da se raspitaju za to.

Kako teku pripreme za Olimpijske igre i zašto je toliko posebno to takmičenje?

Vidjećemo šta će biti ove godine, moje mišljenje je da ne treba da se održe zbog solidarnosti prema zemljama gde ne mogu da treniraju. Olimpijske igre su najveće takmičenje za sportiste, pritisak naravno da postoji zato što hoćeš da napraviš što bolji rezultat. Koliko god da je atletika individualni sport on je i timski, samo što se tim nalazi van terena. Moj primarni cilj je da se spremim za Svetsko prvenstvo u dvorani 2022. u Beogradu i da se tu oprostim od atletike na najlepši mogući način.

Šta je po tvom mišljenju potrebno da se postane šampion?

Ljubav prema onome što radiš. Šampioni ne postoje samo u sportu već i u svemu ostalom. Razlika između onih koji naprave veliki rezultat i onih koji ne prave stvarno jeste ljubav, koja te tera da treniraš 10 sati dnevno ako treba.

Koji trenutak u karijeri ćeš zauvek pamtitи?

Ima ih baš dosta. Svetsko juniorsko prvenstvo 2008. mi je jedno od najčistijih, najlepših takmičenja, tu sam uzeo bronzanu medalju. Zauvek će pamtiti i kada sam pao u Beogradu na Evropskom prvenstvu pred 20.000 ljudi, 50 m pred ciljem. Tačno se sećam trenutka mog pada, šta mi je bilo u glavi. Sećam se da me je moja drugarica Tamara zafrkavalala na pripremama da sam na prethodnom takmičenju izgledao smešno i da sam zamalo pao, i kad sam počeo da padam u Beogradu, a znao sam da 100% padam jer su mi se noge oduzele i to je kao kada nestane benzina u kolima, mislio sam samo kako će me zezati.

Da li imаш plan ishrane i kako izgleda?

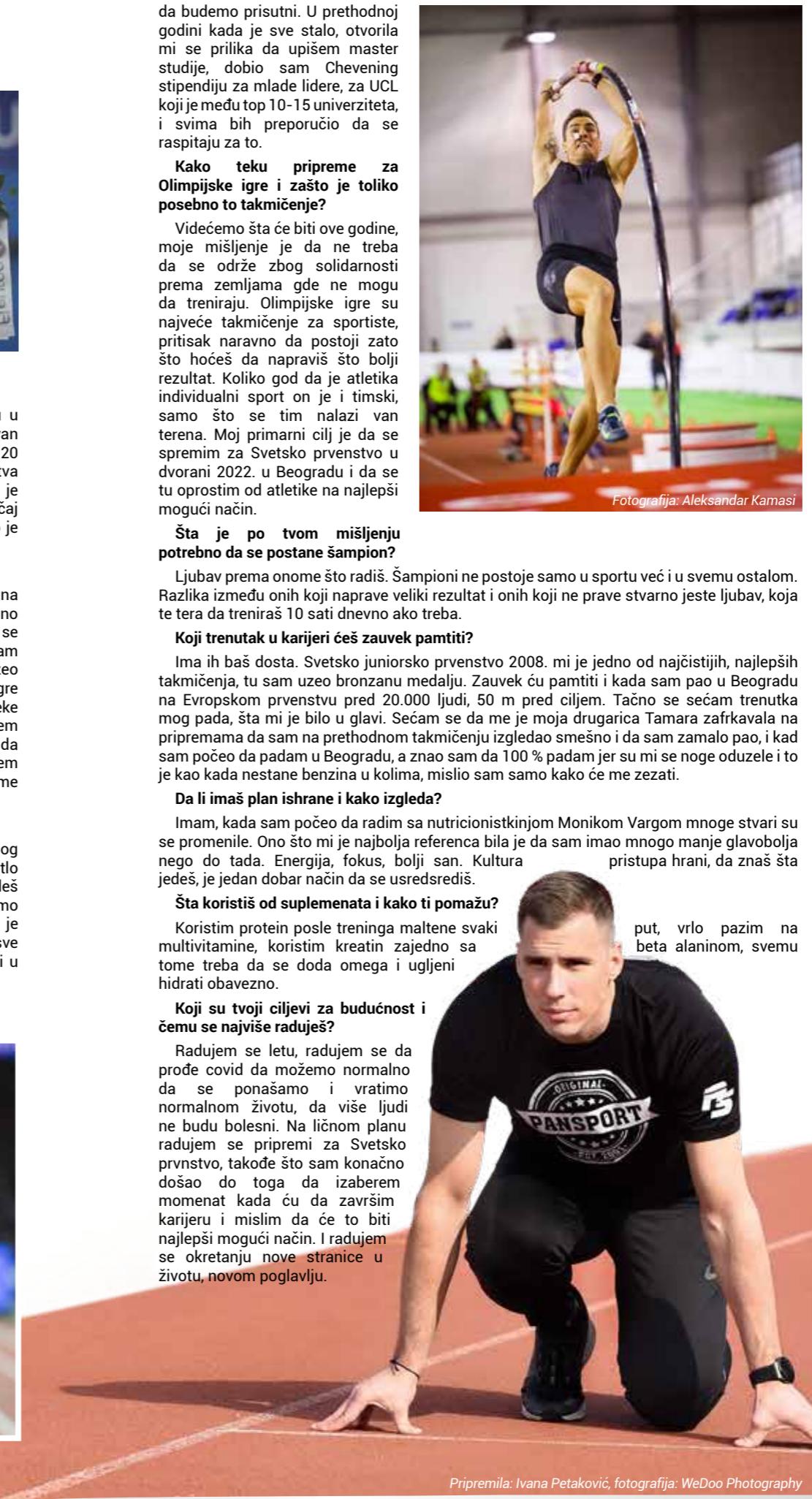
Imam, kada sam počeo da radim sa nutricionistkinjom Monikom Vargom mnoge stvari su se promenile. Ono što mi je najbolja referenca bila je da sam imao mnogo manje glavobolja nego do tada. Energija, fokus, bolji san. Kultura pristupa hrani, da znaš šta jedeš, je jedan dobar način da se usredstviš.

Šta koristiš od suplemenata i kako ti pomažu?

Koristim protein posle treninga maltene svaki multivitamin, koristim kreatin zajedno sa tome treba da se doda omega i ugljeni hidrati obavezno.

Koji su tvoji ciljevi za budućnost i čemu se najviše raduješ?

Radujem se letu, radujem se da prođe covid da možemo normalno da se ponašamo i vratimo normalnom životu, da više ljudi ne budu bolesni. Na ličnom planu radujem se pripremi za Svetsko prvenstvo, takođe što sam konačno došao do toga da izaberem momenat kada će da završim karijeru i mislim da će to biti najlepši mogući način. I radujem se okretanju nove stranice u životu, novom poglavju.



Pripremila: Ivana Petaković, fotografija: WeDoo Photography

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

200 mcg
HROMA



100 kaps.
AKCIJA
790 RSD
Stará cena: 990 RSD
Ušteda: 200 RSD

VISOKOKVALITETAN,
ČIST HROM
PIKOLINAT

ODLIČAN DODATAK VAŠOJ
DNEVNOJ ISHRANI!

Pomaže pri gubljenju masnih
naslaga i očuvanju mišićne mase.



PANSPORT SPORTSKA OPREMA

Iskombinuj svoj trening za celo telo

Protekla godina nas je sve naterala da promenimo neke navike i prilagodimo se novonastaloj situaciji. Jedna od adaptacija za održavanje forme je i trening od kuće. Većina opreme iz naše ponude može da se koristi odmah ili se podešava za par minuta bilo gde, pa možete vežbati gde god se nalazite, u kući, stanu, hotelskoj sobi, napolju. Ako iskombinujete nekoliko rekvizita iz naše prodavnice možete napraviti odličan i zanimljiv kružni trening koji će doprineti da dobijete na masi, odličnoj pumpi mišića, sgorite višak masnih naslaga i zategnute vaše telo.

PANSPORT EKSPANDER GUMA

- EFEKTIVAN TRENING ZA CELO TELO

- DUŽINA GUME: 120 CM
- U PONUDI TRI DEBLJINE

Omogućava izvođenje preko 150 različitih vežbi za sve grupe mišića sa 15 kombinacija opterećenja, od 2 kg do 58 kg (možete koristiti više guma istovremeno).

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm, maksimalno preporučeno ravnomerne istezanje je 366 cm, odnosno 3 puta više od početne dužine. Osnovna prednost u radu sa ovim gumama je smanjena šansa za povredu, što mnogo znači pogotovo ako ste početnik, možete se skoncentrisati na izvođenje određene vežbe bez straha od povreda. Druga prednost je što elastične gume možete poneti sa sobom i vežbiti gde god se nalazite, u kući, stanu, hotelskoj sobi, napolju, bilo gde. Možete napraviti zanimljiv kružni trening koji će doprineti da dobijete na masi, odličnoj pumpi mišića, sgorite višak masnih naslaga i kalorija i zategnute vaše telo.

Novo u ponudi
520 RSD



PANSPORT SET EKSPANDER GUMA

- EFEKTIVAN TRENING ZA CELO TELO

- DUŽINA SVAKE GUME: 120 CM
- PREČNICI GUME: 8/9/10/11/12 MM

Za one koji žele da dobiju na mišićnoj masi, poboljšaju definiciju i skinu suvišne kilograme.

Elastične gume omogućavaju izvođenje preko 150 različitih vezbi za sve mišićne partije sa 31 kombinacijom opterećenja od 2 kg do 88kg (mogu se koristiti više guma odjednom).

Dodatak za postavljanje na bilo koja vrata (sidro) omogućava vam izvođenje još više različitih vežbi.

Paket sadrži:

Dva kaiša, dve velike ručice, jedno sidro, pet guma (žuta 2x3 kg, zelena 2x6 kg, crvena 2x8 kg, plava 2x12 kg, crna 2x15 kg) ukupno opterećenja 88 kg.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 122 cm i maksimalno se preporučuje ravnomerne istezanje do 366 cm odnosno 3 puta više od početne dužine.

Dužina gume sa karabinjerima je 1



PST-3 SET POWER SUSPENSION TRAINER

- RAZVIJANJE SNAGE, IZDRŽLJIVOSTI I EKSPLOZIVNOSTI
- LAKA PRIMENA KOD BILO KOG TRENINGA
- MOGUĆNOST UPOTREBE BILO GDE

Trening sa suspenzionim trakama je jedan od najpopularnijih treninga poslednjih godina. Veliki broj profesionalaca i amatera širom sveta koristi ove suspenzije trake kao neizbežni rekvizit u svom trenažnom programu, bilo da rade trening snage ili izdržljivosti.

Zahvaljujući nijihovoj jedinstvenoj funkcionalnosti možete poboljšati svoju fizičku spremu velikom lepezom raznovrsnih vežbi. Što se tiče samih traka i njene primene u treningu one bukvalno mogu da posluže za jačanje svih mišića u vašem telu, kombinujući stabilnost, pokretljivost, snagu, i fleksibilnost u jednu kompaktnu celinu. Suština funkcionalnih vežbi i jeste to da se telo trenira kao jedna celina.

Suspenzione trake se sastoje od najlonskih kaiševa koji stvaraju otpor iz dva izvora: gravitacije i vaše telesne težine.



UPUTSTVO ZA PODŠAVANJE PST-3

Pričvršćivanje opreme se može izvršiti:

- Na horizontalnoj šipci
- Na kukama za vreće za udaranje
- Na grani drveta
- Na bilo kojim vratima uz pomoć posebnog sidra

Sidro se kači za vrata tako što se veći kockasti deo prebací preko vrha a drugi deo sidra koji je traka ide do vas, a zatim se vrata zatvore. Traka sa rukohvatom se zatim kačí pomoću karabinjera (metalne kopče) za traktasti deo sidra. Tako imate potpuno stabilne i pričvršćene suspenzione trake za vaš trening u stanu.

Kada je u pitanju kačenje na granu, kuku ili šipku, tu se koristi traka koja se obmota oko dela za koji kačimo i pričvrsti kopčom (karabinjerom), koja je na jednom kraju, za drugi deo te iste trake koja ima prorez. Deo sa rukohvatom koji takođe ima kopču na svom kraju kačimo za traku koju smo obmotali oko šipke ili grane.

Pravilno podešavanje kaiševa omogućíce vam da trening prilagodite trenutnoj formi snage i izdržljivosti. Zahvaljujući maloj težini i veličini, sa ovim rekvizitom možete da vežbate bukvalno bilo gde. U teretani, kod kuće ili na otvorenom.



Novo u ponudi
2990 RSD

PANSPORT OPRUGA ZA ŠAKU

- ZA JAČANJE MIŠIĆA ŠAKE I PODLAKTICE
- JAČINA OTPORA: 30 KG
- RUKOHVAT OBLOŽEN SUNĐEROM

Opruga za vežbanje mišića ruku i podlaktice moraju biti sastavni deo vaših rekvizita u kućnim uslovima. Opruge za vežbanje su obložene finim sunđerom kako ne bi dobili žuljeve prilikom vežbanja.



1 komad
Novo u ponudi
220 RSD

PANSPORT PODESIVA OPRUGA ZA ŠAKU SA BROJAČEM

- ZA JAČANJE MIŠIĆA ŠAKE I PODLAKTICE
- PODEŠAVANJE OPTEREĆENJA: 10 - 60 KG
- SA MEHANIČKIM BROJAČEM PONAVLJANJA

Ovo je najnapredniji rekvizit za jačanje šake koji pored podešavanja jačine opterećenja ima i brojač koji meri koliko ste puta stisnuli šaku. Podlaktica kao deo tela na koji se najmanje obraća pažnja a ima veoma veliku ulogu u vašem treningu, konačno je dobila rekvizit sa kojim je možete vežbatи bilo gde.



1 komad
Novo u ponudi
690 RSD

PANSPORT GUMA ZA ŠAKU

- ZA JAČANJE MIŠIĆA ŠAKE I PODLAKTICE
- JAČINA OTPORA: 18 KG
- DIMENZIJE 10X7,5 CM

Guma za šaku koja se koristi za jačanje stiska šake kao i podlaktice ima svoju primenu u svakom treningu. Svi znamo koliko je bitno da podlaktice budu jake jer će vam jaka podlaktica pomoći da lakše



1 komad
Novo u ponudi
290 RSD

dignite veliku kilažu na mrtvom dizanju, uradite koji zgib više, predete lakše prepreke na Spartan race trkama... Svi znamo, pogotovo oni koji rade teška mrtva dizanja u više ponavljanja, koliko je bitno da šake budu jake kako ne bi u polovini serije došlo do popuštanja stiska šake i pokvarilo vam seriju. Zato je bitno uvrstiti podlakticu i šaku u trening.

PANSPORT VIJAČA

- METALNA SAJLA OBLOŽENA GUMOM
- PODESIVA DUŽINA SAJLE: DO 3 M
- LAGANE ALUMINIJUMSKE RUČKE

Brza vijača odnosno crossfit vijača sa lagerima i metalnom sajjom. Podesiva dužina, aluminijumska sajla obložena gumom, veoma tanka kako bi mogla brzo da se kreće kroz vauzduh usled manjeg otpora istog. Poboljšava kondiciju i izdržljivost, odlična za kardio treninge, sagoreva masti i reguliše telesnu masu, eliminiše celulit, poboljšava koordinaciju i ravnotežu, povećava eksplozivnost, zateže mišice ruku, ramena, nogu i ako je ubacite redovno u svoj trening troši puno kalorija.



1 komad
Novo u ponudi
990 RSD

SewiVita

UŽIVAJTE U SLANIM I SLATKIM SOSEVIMA BEZ KALORIJA

ZERO CALORIES

0% KALORIJA

Masti

Secera

320 g Trajno niska cena 490 RSD

320 g Trajno niska cena 490 RSD

480 g Trajno niska cena 1190 RSD

320 g Trajno niska cena 490 RSD

GLUTEN FREE



vitalikum

suplementacija

PREMIUM MSM-GLUCOSAMINE MATRIX

- USLUGA KOJU ĆE VAŠI ZGLOBOVI CENITI
- ODLIČAN IZVOR MSM-A I GLUKOZAMINA ZA VEĆU FLEKSIBILNOST, OPORAVAK I MANJI BOL ZGLOBOVA

Koliko puta Vam se desilo da Vas u sred treninga, na stepeništu ili samo u toku obične šetnje "preseče" u ramenu ili laktu, zaboli koleno ili kuk, "uhvate" led? Zapitajmo se samo koliko kilograma preturimo preko opterećenog zglobova prilikom neke vežbe, koliko je, taj isti zglob, opterećen. Koliku težinu trpi skočni zglob ili koleno pri svakom koraku koji napravimo? Zdrave zglobove, hrskavice, tetive i ligamente često ne cenuju i ne čuvamo – sve dok nas ne zadeže povreda, upala ili pak okoščavanje, koji nas mogu sprieti da obavljamo čak i najobičnije aktivnosti, a kamoli teške i intenzivne treninge.

Glukozamin i MSM su dva ključna sastojka koji brzo počinju da saniraju povredu, smanjuju otok i bol, vrše obnovu i vraćaju elastičnost i otpornost zglobova i hrskavice. Zglobovi su neophodni za skoro sve što radimo, svakodnevno su pod opterećenjem. Vitalikum Premium MSM- Glucosamine je snažna formula koja pomaže kod regeneracije hrskavice, obnavlja prirodno funkcionisanje zglobova i pršljenova. Starenjem se smanjuje elastičnost hrskavice, međutim postoji više faktora koji takođe utiču na njenu mobilnost: nasledni faktor, gojaznost,

COLLAGEN POWDER

- NAJZASTUPLJENIJI PROTEIN U NAŠEM ORGANIZMU
- PODRŠKA VEZIVNOM TKIVU, KOSI, KOŽI, NOKTIMA KAO I CELOM IMUNOM SISTEMU
- HIDROLIZAT KOLAGENA KAO NAJUČINKOVITIJI

Kolagen je glavni strukturalni protein u vančelijskom prostoru i sastavni je deo raznih vrsta vezivnog tkiva u organizmu. Kod sisara predstavlja najzastupljeniji protein, jer je zastupljen u 25–35% ukupne količine telesnih proteina. Sastoji se od međusobno povezanih aminokiselina koje čine vezivno tkivo tetiva, ligamenata i kože.

Kolagen se dobija iz želatina koji ima višestruku primenu kako u prehrabenoj tako i u farmaceutskoj industriji. Kada se želatin podvrgne intenzivnoj hidrolizi, dobijaju se suplemenati koji se koriste za očuvanje zdravlja kože, kostiju i zglobova. Hidrolizat kolagena je enzimski, odnosno hemijski obrađen kolagen dobijen iz goveđe ili svinjske kože i kostiju. Hidrolizat kolagena se sastoji od hidrosolubilnih peptida različitih molekulske masa. Ovi peptidi su bogati bitnim aminokiselinama koje se nalaze u kolagenu a najzastupljenije su glicin, hidroksiprolin i prolin koje su izuzetno važne za stabilnost i regeneraciju hrskavica. Kolagen kao protein je najvećim delom sadržan u hrskavici, gde je veoma važan za funkcionisanje i integritet vezivnog tkiva zglobova. U organizmu, kolagen je zadužen za izgradnju



povrede, bolesti zglobova kao što su osteoartritis, artritis, sportske aktivnosti kod kojih zbog opterećenja dolazi do bolova i povreda. Glukozamin sulfat i MSM su supstance koje se prirodno nalaze u telu. Glukozamin je oblik amino šećera za koji se veruje da ima ulogu u formiranju i oporavku hrskavice. MSM je izvor bioškog sumpora, koji je glavna komponenta mnogih proteina, tkiva, hormona i enzima u telu. MSM je koristan za ublažavanje upale i bolova u zglobovima koji su povezani sa osteoartritism, reumatoidnim artritism, umorom i bolovima u ledima. MSM rasterećuje upale i bol pomažući da se izjednači celjski pritisak.

Kome je proizvod namenjen?

Preporučuje se svima koji osećaju bolove, ukočenost zglobova. Osim toga, u kontaktnim sportovima i svuda gde se vezivna i koštana tkiva ubrzano habaju, preventivno uzimanje ove formule – na primer 3-4 nedelje jednom u nekoliko meseci – pomoći će vam da unapred sprieti probleme sa ovim tkivima. Razmišljajte o zglobovima na vreme, "bolje sprieti nego lečiti!"



Novo u ponudi
990 RSD

hrskavice, ligamenata, tetiva i kostiju, za strukturu i elastičnost krvnih sudova, za stimulisanje i povećanje rasta i snage mišića, za elastičnost i vlažnost kože, za stimulaciju rasta noktiju i kose. Kolagen, kao većinski sastojak naše kože, čini je elastičnom i hidra je. Organizam sam prirodno proizvodi kolagen, ali njegovo prisustvo i regeneracija opada sa starenjem. Da bi se taj proces ublažio, potrebno ga je dodavati ishrani u obliku suplemenata. Tako će se stvoriti zaliha, ali i podstići prirodna produkcija.

Vitalikum Collagen Powder – poboljšava celokupno zdravlje i izgled. Podstiče regeneraciju kose, noktiju, kože i ligamenata i uposte hrskavice i vezivnog tkiva čitavog organizma, čime se povećava mogućnost za zdravijim, manje stresnim i kvalitetnijim starenjem. Obzirom da je i odličnog ukusa sa zadovoljstvom ćete ga konzumirati.

Način primene: Pomešati jednu dozu (1 merica = 25 g) sa 250 ml vode. Konzumirati jednu dozu dnevno, 30 minuta nakon treninga. U danima bez treninga popiti jednu dozu ujutru.

AKCIJA
1640 RSD
Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 350 RSD



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

DAILY MULTIVITAMIN

- JEDAN OD NAJMOĆNIJIH ANTIOKSIDANASA
- VAŽAN ZA METABOLIZAM HORMONA ŠITNE ŽLEZDE
- ŠTITI KARDIOVASKULARNI SISTEM

Vreme u kome živimo traži od nas veću uključenost i svesnost o sopstvenom zdravlju. Dobra informisanost je ključna kako bismo izdvojili sve ono što je dobro za nas, počevši od najbanalnijih primera kakav je izbor suplementa. Ono što bih svakome, s vremena na vreme preporučila da uzimaju jesu vitaminski preparati. Smatram ih dobrim bonusima naročito u zimskim mesecima, kada je povećana učestalost respiratornih infekcija, a boravak ljudi je uglavnom u zatvorenom prostoru, što je karakteristična slika za hladne mesece.

Vitalikum je bogatiji za dva proizvoda, multivitaminski preparat i preparat selena. Multivitamini su idealan izbor za različite populacije i starosne dobi, pogotovo u ovo moderno vreme, sa brzim životnim tempom, kada često zaboravljamo koliko su hrana i zdravlje povezani. Da napomenem, ishrana je baza, osnova na koju se nadograđuju po potrebi preporuke za suplemente, i ne treba stavljati bilo koji suplement iznad raznovrsne i izbalansirane ishrane.

Praktično svi nutritivno važni vitaminii i minerali i oligoelementi u određenom procentu zastupljeni su u preparatima multivitamina. Nezaobilazni su vitaminii A, grupe B, C, D i E, zatim gvožđe, folna kiselina, jod, cink, magnezijum, bakar, mangan. Uloge i dobrotobi su brojne za ceo organizam. Kada bismo ih raščlanjavali na pojedinačne namene, obavezno bismo pomenuli da doprinose fiziološkoj funkciji imunskog sistema, kao i zaštititi ćelija od oksidativnog stresa. Kao kofaktori brojnih enzimskih procesa doprinose održavanju normalnog energetskog metabolizma. Vitaminii B grupe uz biotin, magnezijum i bakar važni su za sve fiziološke funkcije nervnog sistema. Selen, uz jod je veliki pomoćnik rada štitnog žlezdi, i proizvodnje tiroидnih hormona, pa se često nalazi i kao samostalni preparat. Vitamin K je uključen u fiziologiju koagulacije.



Novo u ponudi
1190 RSD



HIGH POTENCY SELENIUM

- DOPRINOSI FUNKCIJI IMUNOG SISTEMA
- DOPRINOSI ODRŽAVANJU NORMALNOG ENERGETSKOG METABOLIZMA
- DOPRINOSI ZAŠTITI ĆELIJA OD OKSIDATIVNOG STRESA

Selen se nalazi pri samom vrhu najmoćnijih antioksidansa. Otkriven je početkom 19. veka, a nosi naziv po grčkoj reći koja u prevodu znači mesec, zbog karakteristično sivkaste boje prilikom topljenja. Za njega se vezuju brojni sinonimi, između ostalog i: čuvare zdravlja, vitalnosti, zaštitnik štitne žlezde. Potreban je za sintezu tzv. selenoproteina od kojih mnogi imaju enzimsku ulogu. Generalno je poznat značaj zaštite ćelija od oksidativnog stresa, a ujedno stimulacije pravilnog funkcionisanja imunskog sistema, te je kao takav jedan od imperativa zdravog života. Štiti kardiovaskularni sistem, i smanjuje pojavu i progresiju tumorskih stanja. Važan je za metabolizam hormona štitne žlezde, sintezu testosterona i razvoj spermatozoidea. Sprečava prerano starenje, i pokazuje sinergizam sa vitaminima C i E u sklopu svoje antioksidativne uloge.

Selen je esencijalni oligoelement, i naš organizam ne može da ga proizvede, već se mora unositi putem hrane. Dnevna doza selenia prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije (SZO) jeste oko 55 µg, i ona može da se obezbedi raznovrsnom ishranom. Najbolja apsorpcija je u obliku selenometionina iz hrane životinjskog porekla. Sa godinama i posebnim stanjima kao što su trudnoća i dojenje, potrebe su veće.

HRana koja je bogatija selenom jesu: razne vrste riba, pečurke, jaja, integralne žitarice. Interesantan podatak jeste da jedan plod brazilskog oraha nosi dnevnu dozu selenia.

Uzimajući u obzir okolnosti i životni tempo svakog pojedinca, potrebe za određenim vitaminima i mineralima su svakako veće, te je poželjno s vremenom u vreme obezbediti njihov unos i putem suplemenata.



PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



TWINLAB RIPPED FUEL 5X

Ripped Fuel 5x popularni sagorevač masti, zasnovan je na superiornoj termogenojoj formuli koja ubrzava i poboljšava metabolizam, smanjuje apetit, ima antioksidativno i diuretsko dejstvo. Sastoji se od kofeina, ekstrakta korena čička, kore akacije, ekstrakta ploda biberna, kajenske paprike, hrom pikolinata, ekstrakta korena rodole, ekstrakta kore cimeta i korena dumbira.

Sastoći ovog sagorevača pokreću čak 5 metaboličkih mehanizama koji će doprineti gubitku telesne mase a to su: ubrzanje procesa sagorevanja masnoće, očuvanje mišićne muskulature, poboljšanje apsorpcije hraniom ili suplementima unetih nutrijenata, pospešivanje redukcije masnog tkiva i povećanje nivoa energije. Rezultat sagorevanja suvišnih masti je više energije, veća izdržljivost i definisanost mišića.

Uz Ripped Fuel 5x imaćete više energije i motivacije za trening, ubrzaćete metabolizam i pospešiti sagorevanje masti! Uzimati 1 tableta dnevno.

AKCIJA 2190 RSD
Stara cena: 2890 RSD
Ušteda: 700 RSD

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 hiljadu metaboličkih procesa koji se odvijaju u našem organizmu. Ostanite zdravi i osigurajte otpornost vašeg tela, koristite Blade Daily 1!

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

Doprinosi poboljšanju funkcije zglobova, za veću fleksibilnost i mobilnost, pogoden 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.

AKCIJA 990 RSD
Trajno niska cena 990 RSD

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 osjećaj umora.

NATROL MELATONIN

Sporo-otpuštajući melatonin za bolji i mirniji san. Odgovoran je za pospanost tokom noći, pa stvara osjećaj 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 preduслов uspeha. Uzeti 1 tabletu 20 minuta pre odlaska na spavanje.

AKCIJA 1390 RSD
Trajno niska cena 1390 RSD

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FLEX

Animal Flex pomaže jačanju Vašeg telesnog skeleta, kao i da pomogne u zaštiti vaših zglobova, tetiva i ligamenata, koji su izloženi velikim opterećenjima tokom treninga. Namjenjen je sportistima koji se bave bodibildingom i powerliftingom, kao i ljudima kojima su pretrpeli povredu koštano-vezivnog sistema ili imaju probleme sa istim.

BIOTECH USA COLLAGEN

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

AKCIJA 5360 RSD
Trajno niska cena 5360 RSD

DEPRESIJA MODERNOG DOBA

Šta bih rekla o godini koja je za nama? Verovatno što i svi mi, „dešavalо se svašta, a opet ništa“. Saglasna sam da zbog onih manje lepih stvari, mnogi žele da ova godina bude što ispunjenija, i da se nadamo lepšim počecima. Sa druge strane, u prethodnoj smo bili usmereni jedni na druge, u mnogo većoj meri nego inače. Često sam čula brojne komentare ljudi kako se ne sećaju kada su ovolioko vremena provodili sa porodicom. To vreme pomoglo nam je da se zblžimo, preispitamo svoje sisteme vrednosti, donešemo nove odluke.

Vreme u kome živimo, ova modernizacija i civilizacijsko-tehnološki skok je, ne samo prkos prošlosti, već i budućnosti. Ovaj životni ritam u čiji vrtlog smo uhvaćeni, čemu nas vodi?

Ako pogledamo širi sliku, vidimo otuđivanje. Čovek je socijalno biće, od momenta nastanka, i on je navikao da funkcioniše u zajednici. Kontakti su danas svedeni na komunikaciju preko „ekrana“.

Sistem vrednosti je poremećen. Ono što se plasira mладима, generacijama koje tek stasavaju i traže sebe u ovom svetu, je više nego iluzorno. Možemo jedino da se oslonimo na temelje koje će izgraditi u okviru porodice, i da im to bude vodilja kroz život.

Stičem utisak da je, vođen uslovima života, čovek preorientisan ka radu. Praktično celokupno razmišljanje i funkcionalisanje je usmereno na sticanje sredstava za život, sa malom mogućnošću uživanja u istom, ali i istinskog uživanja i istinske sreće. Kad smo kod toga, šta je sreća danas? Živeti živote drugih ljudi, stvarati iluziju od sopstvenog života i prikazivati javno, što radi većina? Jer ako je većina, to je onda ispravno, zar ne? Ima i mali broj onih, koji, krijući se od pogleda neistomišljenika pokušavaju da čuvaju sreću samo za sebe, u okviru porodice, ličnog razvoja, pomoći drugima, uključujući u neko potencijalno „bolje sutra“.

Čovek zapostavlja sebe i svoje zdravlje. Sve obaveze ovog sveta ne mogu se staviti ispred zdravlja. Čovek kada misli o sebi i želi sebi dobro, onda može pomoći i nekom drugom.

Pokušavam uvek da istaknem, da nam je preventivno razmišljanje najbitnije. Govorimo o širokom pojmu, ali krajnje jednostavnom za razumeti. Da bi čovek bio zdrav i u fizičkom i duhovnom skladu, potrebitno je da obrati pažnju na sve aspekte svog života. Potrebno je da spava dovoljno, da vodi računa o ishrani, da bude fizički aktivan, uključujući i boravak u prirodi. Ovo je svima manje-više dobro poznati trijas koji čini osnovu ispravnog življjenja.

Ne smemo da zaboravimo i ono možda najvažnije, a to je „život bez stresa“. Nisam upoznala osobu koja ne reaguje na stresne situacije. Mislim da bi svako od nas voleo da je drugačiji po tom pitanju, ali kao i za sve u životu, moramo sami da naučimo da se borimo sa stresnim situacijama, i sa svim izazovima koje život donosi. Ništa nam ne dolazi bez razloga, svaka sreća i svaka tuga tu su zbog nas.

Sve navedeno, deluje nestvarno, iako u svojoj biti je vrlo prosti, zavisi samo sa kog aspekta gledamo. Često se šalim da, kako sam starija, sve više razmišljam kao naše bakе i deke. Sticajem okolnosti i u radnog okruženja, upoznala sam ih mnogo. Čovek kada dođe u pozne godine svog života, često razmišlja o prošlosti, životu, prilikama. To je doba mirenja i prihvatanja, i svи različito prolaze kroz taj period. Ali, jedno im je svima zajedničko, svi žele zdravije, žele život bez bola.

I kada bolje razmislimo, nije komplikovano. Život treba živeti, ali i biti svestan da u mladosti se kupuju „karte“ za starost. Zbog sebe, i ljudi koje volite, već sada počnite da menjate svoje navike. Organizam, kada je mlad, može da kompenzuje toliko toga, ali sve ima svoj „rok“. Ne trošite uzalud svoje „rezerve“, jer kada vreme dođe po svoje, i te kako će vam trebati. Trud koji neko ulaže da bi postao bolja verzija sebe je možda najvredniji posao koji imamo na ovom svetu, jer time brinemo i o sebi i o svim ljudima kojima su oko nas.

Mogu bez bojazni reći da mi se ni malo ne sviđa „kuda brod ide“, ali da će, poput malog broja retkih čuvati svoje „zrno peska u pustinji“, nadajući se „oazi mira“ u nekoj drugaćoj budućnosti.

Uvek se setite: „Zdrav čovek želi sve, a bolestan - samo da ponovo bude zdrav“.



3 g KREATINA
AKCIJA 1360 RSD
Stara cena: 1690 RSD
Ušteda: 330 RSD

**ZA VEĆU SNAGU I
IZDRŽLJIVOST.**
ZA POVEĆANJE OBIMA MIŠIĆA.

REZERVOAR MENTALNE SNAGE



Mentalna snaga – odnosno mentalni zamor – predstavlja srž motivacije za istraživanje u vežbanju i davanje svega od sebe na treningu. Ona – ili njen nedostatak – utiču i na motivaciju za treningom.

Negativan uticaj mentalnog zamora na brzinu, vreme reakcije i koncentraciju pri izvođenju vežbi ima savršenog smisla. Ali mentalna iscrpljenost smanjuje i performanse u izdržljivosti i snazi. Po istraživanju na Tehnološkom univerzitetu Mičigen, kada su ispitanicima tokom treninga postavljana mentalno zamarajuća pitanja, performanse snage smanjile su se za 10-66%, a izdržljivosti za 25%. Postoje dva potencijalna objašnjenja za to.

Prvo: što smo mentalno umorniji, veća je brzina kojom mozak upućuje signale mišićima – što je način na koji mozak priča sa mišićima kako bi oni radili. Umoran mozak bukvalno mora da priča više i brže da bi ga mišići „čuli“. A upravo takva brža i učestalija signalizacija čini da osećamo da treniramo teže.



Druge: opterećen mentalnom iscrpljeničušću, mozak obrađuje fizički napor na drugačiji način – što čini trening težim nego što zaista jeste. Na primer, kad je osećaj zamora – butine koje „gore“, ili nedostatak dah – pojačan, mozak ranije odlučuje: „Dosta je!“ i prepusta se zamoru. Iako smo možda fiziološki sasvim dobro i telo bi moglo da radi mnogo više, mentalno osećamo da ne možemo da nastavimo.

Postoje dva modela mentalnog zamora: model centralnog upravljača i psihobiološki model. Prvi kaže da mozak reguliše fizički napor, kontrolišući ga kako ne bi zapretio bezbednoj ravnoteži organizma. Ovo je teorija „od vrha naniže“: mozak nas čuva od oštećenja, ali to čini podsvesno. Kod psihobiološkog modela, istraživači su primetili da ljudi vežbaju sve do (po sopstvenoj proceni) visokog nivoa doživljenog napora, i prekidaju vežbu pre dolaska do stvarnog fiziološkog otkaza – samo zato što subjektivno veruju da je dalji zadatak fizički nemoguć. Ovo se radi svesno. Oba modela, međutim, dele isti zaključak: veći mentalni zamor znači i smanjene performanse na treningu.

Sposobnost održavanja samokontrole i istražavanja, treniranja do fizičke iscrpljenosti i završavanja treninga po planu je faktor od ogromnog značaja za predviđanje rezultata i uspeha. Ali ta sposobnost nije neograničena.

Po istraživaču Roju Baumajsteru, i snaga volje i samokontrola su ograničeni. On je 1998. skovao izraz „praznjenje ega“, koji ukazuje da se samokontrola vremenom iscrpljuje. On je predložio da se snaga volje posmatra kao rezervoar ograničenog sadržaja: svaki čin koji zahteva samokontrolu zahvata u taj rezervoar, što ostavlja manje samokontrole za druge stvari. Svi znamo koliko je teško zadržati samokontrolu na

duže vreme. Mnogi počinju da vežbaju u januaru, a već u februaru preskaču treninge. Iscrpljivanje snage volje ne dešava se samo kroz nedelje i mesece, već i tokom dana: na primer, neko kontroliše ishranu čitavog dana, a onda uveče ili noću odbaci sve kočnice: samokontrola koju pokazuje tokom dana se raspada kad dođe veče – rezervoar samokontrole je iscrpljen, i ne preostaje ništa što bi se suprotstavilo iskušenju.

Fokusirajući se na „vitalnost“, izraz kojim opisuju fizičku i mentalnu energiju, Ričard Rajan i Edvard Desi su 2007. predložili da je stepen „praznjenja“ vitalnosti i energije određen izvorom motivacije za određenu stvar. Drugim rečima, ključ leži u tome „zbog čega“ nešto radite, zbog čega trenirate, zbog čega pazite na ishranu. Po njihovom mišljenju, *unutrašnja motivacija* (usmerena na unutrašnje ciljeve: biti najbolja verzija sebe, imati samopoštovanje) ne iscrpljuje snagu volje ni blizu kao ona spoljašnja (kako izgledate, šta drugi kažu o vašem telu). Fokus na unutrašnju motivaciju stvara mnogo dublji rezervoar volje.

Kad je reč o treningu, postoje strategije za dobijanje dodatne snage za nadvladavanje mentalnog zamora i utvrđivanje snage volje.

Na primer, kraći, visokointenzivni treninzi ne traže toliko mentalne energije kao duži treninzi. Možete minimizovati uticaj mentalne iscrpljenosti na performanse vrstom vežbi koje radite – na primer, intervalni trening, koji je visokointenzivan, ali kratko traje, umesto višesatnog boravka na traci. Drugi primer, posebno koristan u nedostatu vremena, su tabata treninzi. Goblet čučnjevi ili swingovi dovoljno teškom girjom u intervalima od po 20 sekundi rada i samo 10 sekundi odmora između njih su neverovatno izazovan trening čitavog tela izveden za manje od 5 minuta – daleko viši od sat vremena trčanja na traci.

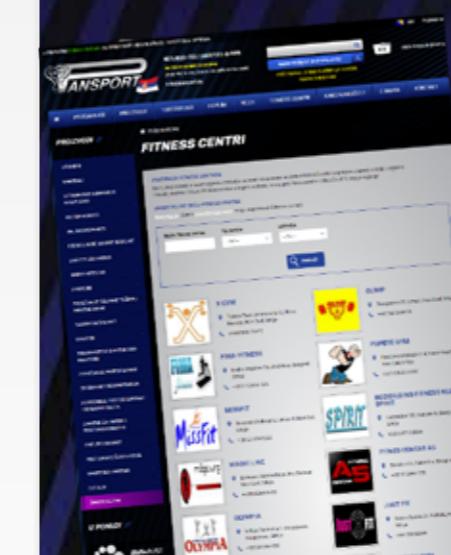
Možete i tokom dana svesno smanjivati mentalnu iscrpljenost. To je posebno bitno ako planirate trening nakon posla: što više mentalne energije imate, imaćete bolji trening; čak može presuditi hoće li uopšte otići na trening ili ne. Studija iz 2011. potvrđuje da kratki mentalni predasi tokom dana (na primer, intenzivna usmerenosnost na posao tokom 20 minuta, praćena petominutnom pauzom), znatno usporava mentalni zamor. Važna napomena: u predasima, trebalo bi raditi nešto drugačije od posla – predah od rada za



računaram ne treba da je gledanje u smartfon: bolje je 5 minuta brzog pešačenja.

Latinska izreka kaže „Non ducor, duco“: „Ne vode me, vodim.“ Što manje dozvolimo spoljašnjim stvarima da nas „vode“ i iscrpljuju naše rezerve mentalne snage, više ćemo voditi sebe ka rezultatima koje želimo.

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



**OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU
U DELU FITNES CENTRI**

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

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

dodata 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 242,
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



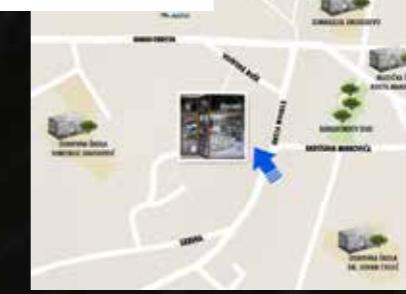
Borča, Bratstva i jedinstva 44,
011/33-25-902, 060/582-05-57

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. novembra bb (glavno
štabalište), 020/313-412, 062/808-46-21

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

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

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 242, 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 8, 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** Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;
KRALJEVO Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;
PANČEVO Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

PANSPORT svojim cenjenim potrošačima starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju, omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim maloprodajnim objektima, uz obavezno prilaženje 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 $900 + (80 \times 15) = 900 + 1200 = 2100$).

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 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 PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN, ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.

NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.

Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555 i 062/111-0-999) do 14 h radnim danom biti poslati 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.