

# PANSPORT

## BILTEN

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

**BESPLATAN PRIMERAK**

IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2018



**Novo**

**TURBO RIPPER  
SCITEC  
NUTRITION**

**Pan Intervju**

**NINA**

**DŽOMBETA**

**Dunav i priroda  
su me neraskidivo  
vezali za kajak**



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

**Novo**

**ANIMAL WHEY  
UNIVERSAL  
NUTRITION**



**PANSPORT**  
[www.pansport.eu](http://www.pansport.eu)



# TROFEJ BEOGRADA 2018

U subotu 13. oktobra 2018. godine u Kulturnom centru Palilula u Beogradu, održan je FitPass Open – Trofej Beograda 2018. Ovu manifestaciju organizovali su klub Ahilej i Beogradski savez za bodybuilding i fitness. Takmičenje je startovalo tačno u podne, a zaljubljenici u bodybuilding i fitness imali su priliku da uživaju u ovom spektaklu dajući podršku svojim favoritima, kako ženama i muškarcima tako i deci.

**Kategorije u kojima su se predstavili muškarci bile su:**

- Body Building Masters
- Body Building juniori (do 75 kg i preko 75 kg)
- Man's Physique (do 178 cm, do 182 cm i preko 182 cm)
- Classic Body Building (do 180 cm i preko 180 cm)
- Body Building (do 80 kg, do 90 kg i preko 90 kg)

**Kategorije u kojima su se predstavile pripadnice lepšeg pola:**

- Bikini fitness
- Body fitness
- Wellness Fitness
- Žene Physique

Takmičenje u fitnessu za mlađe uzraste (do 15 godina) bilo je posebno interesantno jer se takmičilo preko 100 dece, a njih 400 došlo je da bodri i podrži svoje drugare.

Nama iz Pansporta bilo je zadovoljstvo što smo i ove godine imali čast da budemo deo ove divne manifestacije i sportistima obezbedimo vredne nagrade.

Svim takmičarima najiskrenije čestitke, a posebno našem Maksimu Trzinu koji je ove godine zaslužio poneo titulu apsolutnog šampiona. Bravo!



**Maksim Trzin** - evropski vicešampion u bodybuilding-u



**Vladica Jovanović** - državni šampion u classic bodybuilding-u



**Dijana Jovanović** - vicešampion u bikini fitnessu



**Jelena Marinković** - powerlifting takmičarka



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



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



**Dr. Slaviša Stojić** - lekar, savetnik za ishranu



**Marko Spasojević** - fitness instruktor



**Jelena Đukić** - IFFB Bikini fitness takmičarka

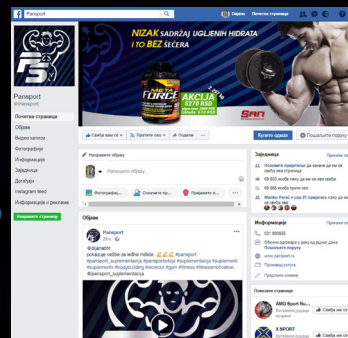


**Momir Iseni** - fitness i motivacioni trener, nutricionista (ISSA)

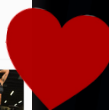
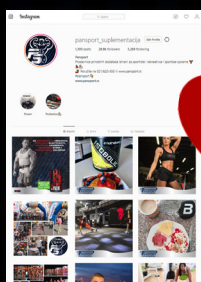


**Stamen Randelović** - Spartan Race atleta

Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici!  
[www.facebook.com/Pansport](http://www.facebook.com/Pansport)  
i učestvujte u nagradnim igrama



**Instagram**  
[@pansport\\_suplementacija](https://www.instagram.com/pansport_suplementacija)



Subscribe to  
Our YouTube



## SADRŽAJ

- 3 **PANSFORT Forum**
- 4-5 **Izdvajamo iz ponude...**
- 6 **PAN RECEPTI**  
Proteinske čokoladne pločice sa malinama  
Proteinski sladoled
- 7 **PAN SPORTOVI**  
Trening za grudi
- 8-9 **PANPOWER**
- 10 **Novo iz PANSFORT-a**  
Scitec Nutrition Turbo Ripper
- 11 **Preporučeno iz PANSFORT-a**  
Twinlab - DualTabs  
- Ripped Fuel
- 12-13 **PAN intervju**  
Nina Džombeta

- 14-20 **Preporučeno iz PANSFORT-a**  
Universal Nutrition - Animal Whey  
- Glutamine  
Dymatize - Liquid L-Carnitine  
- Super Protein Amino  
BioTesh Usa - Thermo Drine Liquid  
Grenade - L-Glutamine  
San Nutrition - Metaforce  
- Launch
- 21 **Saveti lekara**  
Glavobolja
- 22 **Motivacija**  
Nemilosrdni u istrajnosti



# PANSPORT FORUM

[www.pansport.rs/forum](http://www.pansport.rs/forum)

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



**Trenirajte pametno uz savete našeg doktora Slaviše Stojića jer zdravlje je na prvom mestu!**

**Dobra tehnika izvođenja vežbi je uvek važna. Za vas je tu naš snagator Dušan Miletić!**

**Uz našeg Spartanca Stamen Radelovića probijte vaše limite i pređite na novi nivo!**

**Budite uvek maksimalno spremne uz savete naše fitnessice Jelene Đukić.**

**Vitko i lepo telo uz savete naše Katarine Peruničić.**

## Tim Pansport foruma:



**Istaknuti članovi forum tima:**



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

## PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frizider sa energetskim i proteinskim čokoladicama i napicima...

...prezentacije i takmičenja...



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



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

Kontakt: [prodaja@pansport.eu](mailto:prodaja@pansport.eu) ili 021/820-243, lok. 112

...i još mnogo toga...



## SCITEC NUTRITION 100 % PLANT PROTEIN

DOBAR SADRŽAJ GLUTAMINA, LIZINA I BCAA



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

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

**Ukus:** čokolada.

## SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT PROTEINA SURUTKE VISOKOG KVALITETA

Sadržaj 100% Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Pojačan je glutaminom koji predstavlja jednu od važnijih amino-kiselina u mišićima, koja utiče na oporavak i izgradnju mišića i sprečava njihovu razgradnju.



**Preporučena upotreba:**

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

**Ukus:** čokolada, jagoda, vanila i tiramis.

## SCITEC NUTRITION NIGHT PRO

VISOK NIVO GLUTAMINA

Postepena apsorpcija kazeina čini ovaj protein više efikasnim u sprečavanju razgradnje mišića. Kazein ima visok sadržaj BCAA amino kiselina i čak viši sadržaj glutamina u odnosu na protein iz surutke.

**Preporučena upotreba:** pomešati jednu porciju (25g = 1 dozer) sa 150-200 ml mleka, vode ili nekog drugog napitka. Konzumirati između obroka kada postoji veliki razmak između dva obroka ili pred spavanje, a takođe se može dodati kazein u mix šejk sa „brzim“ proteinima i ugljenim hidratima koji se pije odmah nakon treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

**Ukus:** jagoda, vanila i čokolada.



## SCITEC NUTRITION BCAA X

BRŽI OPORAVAK, VIŠI NIVO ENERGIJE



Trajno niska cena  
940 RSD

120 kaps.

BCAA amino kiseline služe za izgradnju i očuvanje mišićne mase. Pri izlaganju organizma pojačanom fizičkom naporu ili ipak pri njihovom nedovoljnom unosu putem ishrane, dolazi do razgradnje mišićne mase, a da se to ne bi desilo, tu je rešenje u vidu BCAA X. Takođe, BCAA X ima snažno anaboličko dejstvo, povećava sintezu proteina i utiče na prirodno povećanje produkcije hormona.

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

## SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

L-karnitin omogućava normalan rad srčanog mišića, sprečava nagomilavanje mlečne kiseline u mišićima, poboljšava snabdevanje kiseonikom povećavajući tako izdržljivost i odlažući pojavu zamora mišića. 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.

60 kaps.

Trajno niska cena  
1290 RSD



## SCITEC NUTRITION SELENIUM

ZAŠTITA OD ŠETNOG UTICAJA SLOBODNIH RADIKALA

Selen predstavlja mineral koji se nalazi u našem telu u tragovima, u najvećoj koncentraciji je prisutan u bubrezima, jetri, slezini, pankreasu i testisima. Ljudi koji imaju manjak seleni imaju veći rizik razvijanja srčanih bolesti.

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



Trajno niska cena  
590 RSD

100 kaps.

## SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

BRŽI OPORAVAK I REGENERACIJA ORGANIZMA



Trajno niska cena  
3270 RSD

60 tableta

60 kapsula

90 tableta

120 gel kapsula

Glutamin čini jednu od najvažnijih aminokiselina, kako u bodibildingu tako i u sportovima izdržljivosti zato što značajno utiče na oporavak nakon napornih treninga.

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



Trajno niska cena  
1790 RSD

## NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

**CHOLESTEROL BALANCE** služi za normalizaciju holesterola u krvi.

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

**MELATONIN TR** sporo-otpuštajući melatonin za bolji i mirniji san.

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



Trajno niska cena  
990 RSD



Trajno niska cena  
1110 RSD



Trajno niska cena  
930 RSD



Trajno niska cena  
1490 RSD



## SAN NUTRITION TRIBUVAR 1000

PRIRODNO POVEĆAVA NIVO TESTOSTERONA



Tribuvar 1000 služi za povećanje snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti. Testosteron je najbitniji hormon za napredak za bilo koji sport. Njegova najvažnija odlika je povećanje sinteze proteina, što omogućava brži oporavak od vežbanja, tako da možete da trenirate jače i brže se oporavite. Tribuvar 1000 je 100 % siguran, doping-free i podstiče prirodno lučenje testosterona za visoke performanse bez štetnih efekata.

**Preporučena upotreba:** uzeti 1 - 2 tablete jednom dnevno, uz obrok.

Trajno niska cena  
**2260 RSD**

## SCITEC NUTRITION VITARGO

POVEĆANJE ENERGIJE I PERFORMANSI

VitarGo je preparat za najbrže obezbeđivanje energije i dopunu depoa glikogena. Ovaj proizvod se kratko zadržava u želucu, čime se izbegava nepotrebno opterećenje ovog organa. Formulisan je za sportiste i za sve one koji žele da poboljšaju svoje performanse.

**Preporučena upotreba:** rastvoriti 1 porciju (1 dozu, ¼ dozera) u 400 ml vode. Pripremljeni napitak koristiti pre, tokom ili posle treninga. Pripremiti neposredno pre konzumiranja.

**Ukus:** narandža.



Trajno niska cena  
**2590 RSD**

## BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI ISOLAT PROTEINA SURUTKE

Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine Iso Whey Zero apsolutno jedinstvenim proizvodom. Iso Whey Zero ne sadrži zasićene masti i šećer. Nema beskorisnih, a ni skrivenih sastojaka, koji bi mogli da se talože kao telesne masti. Stvoren da zadovolji vaše potrebe Iso Whey Zero je odličan izbor proteina za održanje i povećanje mišićne mase i očuvanje kvaliteta kostiju.

**Preporučena upotreba:** Jednu porciju (25 g) pomešati sa 200 ml vode ili obranog mleka. Preporučljivo je konzumirati protein nakon treninga sa vodom, a dodatno se može uzimati u toku dana u zavisnosti od ukupnog dnevnog unosa proteina putem ishrane.

**Ukus:** čokolada, jagoda i vanila.



Trajno niska cena  
**1900 RSD**

Trajno niska cena  
**6990 RSD**

Trajno niska cena  
**140 RSD**

## UNIVERSAL NUTRITION JOINTMENT SPORT

VAŽNI SASTOJCI ZA ZDRAVLJE ZGLOBOVA

Pri intenzivnim treninzima zglobovi i ligamenti trpe ekstremna naprezanja bez obzira da li je u pitanju trčanje, skakanje ili podizanje velikih težina. Da bi zglobovi održali svoju funkciju bez oštećenja i bola neophodno je obezbediti unos ključnih materija u procesima regulacije rada i regeneracije pri oporavku.

**Preporučena upotreba:** uzimati 2 kapsule preparata dnevno uz obrok.



Trajno niska cena  
**2390 RSD**

## SAN NUTRITION DR FEEL GOOD

VITAMINSKO-MINERALNI KOMPLEKS

Dr Feel Good Multivitamin je pojačan sastojcima koji obezbeđuju aktivnim sportistima i ambicioznim rekreativcima ceo spektar vitamina, minerala i antioksidanata sa maksimalnim dozama koje podižu performanse na viši nivo.

**Preporučena upotreba:** uzeti 1 tabletu dnevno, uz obrok.



Trajno niska cena  
**2790 RSD**

Trajno niska cena  
**5170 RSD**

## SCITEC NUTRITION ZMB6

UTIČE NA POVEĆANJE MIŠIĆNE MASE I SNAGE

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

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



Super ponuda  
**1290 RSD**

## BIOTECH HYPER MASS

BRŽI OPORAVAK NAKON NAPORNIH TRENINGA

Hyper Mass je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata.

**Preporučena upotreba:** Dobro razmutiti 1 mericu (oko 65 g) praška u 450 ml obranog mleka ili vode. Koristiti 2 puta dnevno, između obroka. U danima treninga, popiti jedan napitak odmah posle treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!

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



Trajno niska cena  
**1490 RSD**

## BIOTECH USA 100% MICRONIZED CREATINE MONOHYDRAT

ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE IZDRŽLJIVOSTI



Trajno niska cena  
**1350 RSD**

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

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

## UNIVERSAL NUTRITION DAILY FORMULA

ZA POBOLJŠANJE OPŠTEG ZDRAVLJA

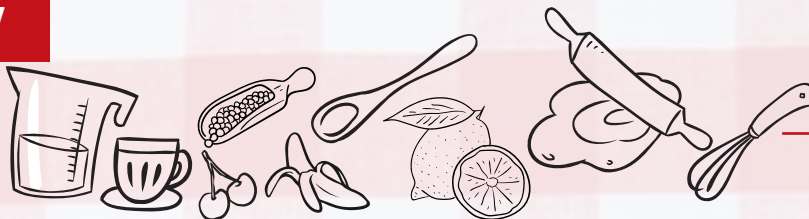
U slučaju slabljenja imunološkog sistema preporučljivo je povećanje doze C vitamina ili uzimanje preparata antioksidanata.

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



Trajno niska cena  
**1290 RSD**





# Proteinske čokoladne pločice sa malinama

## Priprema:

Maslac od kikirikija i med pomešajte i stavite da se greje, kako bi se lakše sjedinili. Skinite sa izvora toplote i pomešajte sa ovsenim pahuljicama, proteinom i lanenim semenkama. Mešajte dok se sve ne sjedini u jednoličnu smesu. Na kraju dodajte maline i nežno promešajte.

Smesu rasporedite na papir za pečenje tako da ostane debljine oko 1 cm. Stavite u frižider na 60 minuta, pa nakon toga secite na pločice željene veličine.

Vreme pripreme: 20 minuta.



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

1.1 kg

## Sastojci:

- 100 g maslaca od kikirikija ili badema
- 2 kašike meda
- 80 g ovsenih pahuljica
- 1 merica Scitec Nutrition 100 % whey proteina
- ukus: čokolada-kakos
- 40 g lanenih semenki samlevenih
- 100 g malina



## 100% Whey

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

# Proteinski sladoled

## Sastojci:

- 200 ml vode ili mleka (bademovog, kokosovog ili običnog)
- 1 merica Scitec Ice Cream Light sa ukusom šumskog voća
- Servi Vita toping od čokolade
- voće po ukusu

## Priprema:

U 200 ml vode (ili mleka - bademovog, kokosovog ili običnog) staviti mericu proteinskog sladoleda (ukus šumsko voće), a zatim u šejkeru dobro smućkati par sekundi. Potom tečnu smesu izliti u činijice ili neke lepe modlice. Staviti u frižider na 2-3 sata i fantastični, preukusni proteinski sladoled za uživanje bez griže savesti je gotov.

Zasladiti ServiVita topingom od čokolade koji ima 0% šećera, 0% kalorija i 0% masti i dodati voće po ukusu, u mom slučaju moje omiljene malinice.

Protein ice cream je savršen za ukusan dezert jer ujedno pomaže mišićnom rastu i njegovom oporavku. Napravljen je od zdravih masti iz kokosovog ulja i whey proteina koji je važan za optimalan oporavak i zdravlje svakog sportiste!



Trajno niska cena  
2820 RSD

1.25 kg

# Prijatno!





# Trening za

# GRUDI



Često čujem u teretanama da se vežbači žale kako bi želeli da imaju veće i bolje razvijene grudne mišiće. Pokušaću da pomognem i predstavim primer treninga grudi koji primenjujem već duži vremenski period. Vežbe se menjaju, ali princip ostaje uvek isti ili sličan. Nadam se da će vam biti od koristi. Želeo bih da naglasim da ovakav trening ne bih preporučio onima koji su tek ušli u teretanu i onima koji nisu savladali u potpunosti sam postupak pravilnog izvođenja vežbi jer se primenjuju neke intenzifikacione metode koje nisu potrebne i previše su naporene za početnike.

Pre početka samog treninga obavezno se zagrejati sve zglobove, glavni mišić i pomoćne mišiće koji će učestvovati u izvođenju pojedinih vežbi.

*Primer treninga bi bio:*

1. Ravni bench press 5x5
2. Koso razvlačenje bučicama 3x10
3. Crossover sajle u visini ramena 3x12
4. Superset 3x
  - Propadanja 10
  - Unilateralno prednje podizanje bučica 12

## 1. Ravni bench press

Glavna i osnovna vežba na ovom treningu, 5 serija po 5 ponavljanja. Prilikom izvođenja ove vežbe kao i svake druge, obavezno se zagrejati postepenim povećanjem težine pre prve radne serije da ne bi došlo do povreda i kako bi se i psihički pripremili za tu prvu seriju. Držite ramena dole kroz ceo pokret, lopatice skupljene, a grudi gore. Ne uzimajte previše širok hvat i radite celu putanju pokreta. Noge na podu su vam oslonac i stabilizator celog tela, iskoristite ih. Čvrstina tela prilikom izvođenja ove vežbe je od velikog značaja.

Kada već stavite veću težinu, možete koristiti kredu za ruke, pomaže mnogo u čvrstini hvata same šipke. Ne raditi ovu vežbu do otkaza nego uvek imati 1 ponavljanje u rezervi.

## 2. Koso razvlačenje bučicama



Druga vežba kao izolaciona, ali i dalje broj ponavljanja 10, ne previsok i u mogućnosti smo da uzmemo malo teže bučice. Dva veoma bitna detalja prilikom izvođenja vežbe su da se napravi 1 sekund pauze u donjem delu pokreta, znači zaustavi se pokret na 1 sekund i

tada kreće u pozitivan deo ponavljanja. Drugi detalj je da se ne pravi pauza i gornjem delu pokreta, već prilikom završenog ponavljanja odmah idemo dole u negativan deo opet. Gornji deo grudi je kod svih vežbača partija koja je slabije razvijena, nikad nisam video nekoga da mu je dominantan gornji deo, tako da taj deo grudi posebno akcentujemo.

## 3. Crossover sajle u visini ramena

Malo veći broj ponavljanja na ovoj vežbi učiniće da još više prokrvimo mišić. Ruke su ceo pokret isto savijene u laktovima, ramena dole i ne dozvolite da vas sajle odvuču nazad i da tenzija sa mišića pređe na rameni zglobov, uvek i u svim vežbama vi kontrolišite teret, a ne on vas. Glavni detalj je da napravite 2 sekunde pauze prilikom završenog pozitivnog dela pokreta. Verovatno ćete od velike količine krvi dovedene u mišić imati osećaj bola i peckanja, ali prevaziđite to, tada znate da ste na dobrom putu. Veoma efikasna vežba za dobijanje lepih detalja.



## 4. Superset propadanja sa unilateralnim prednjim podizanjem bučice

Kod propadanja držite noge ispred sebe sve vreme i nagnite se napred telom kako bi više akcenat bio na grudima, a ne na tricepsu. Negativan deo ponavljanja usporite i neka traje 3-4 sekunde i posle pozitivan deo eksplozivno gore. Odmah posle završene serije propadanja idemo na unilateralno prednje podizanje bučice. Radimo prvo jednu stranu pa prebacimo bučicu u drugu ruku i odradimo drugu stranu. Na ovaj način možemo se mnogo bolje skoncentrisati na svaku stranu posebno. Ova vežba pogađa gornji deo grudi ako se pravilno izvodi. Uvek držati rame dole i ruku pomerati samo u ramenom zglobov. Velika greška je preterati sa težinom jer će tada veliki deo posla preuzeti prednji deo ramena, a cilj nam je da baš taj deo što više isključimo.

Na treningu smo prešli prvo fazu izgradnje snage, jer zapamtite, jak mišić je velik i gust mišić i bez napretka u snazi nema napretka ni u obimu i veličini. Posle su usledile i pojedine izolacione vežbe, iskoristili smo par tehnika intenzifikacije kako sa pauzama u donjem i gornjem delu pokreta tako i sa kombinovanjem 2 vežbe uzastopno. Takođe, veoma bitna stavka je da smo pogodili mišić iz svih uglova.

Lično ne volim da radim velik volumen treninga tj. velik broj vežbi i ponavljanja, pristalica sam da se na manjem volumenu uloži što više truda i da se svaka serija i svako ponavljanje računa. Nije uvek više = bolje.

Želim da vam sledeći trening bude kao nijedan do sada i želim vam puno novih mišića!







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

**NAMENA DIJETETSKIH SUPLEMENATA** je da dopune normalnu ishranu, a predstavljaju koncentrisane izvore hranljivih materija i drugih supstanci neophodnih u ishrani ili fiziološkim procesima, bilo samostalno ili u kombinaciji.

Prerodom namirnica i njihovom kasnijom termičkom obradom, iz hrane se gube supstance bitne za normalno funkcionisanje organizma. Njihov nedostatak se posebno negativno odražava kod ekstremnih napora, kako fizičkih tako i psihičkih. Smanjeni sadržaj nutrijenata u klasičnim namirnicama kao i nedostatak vremena da se posvetimo planiranju i pripremi zdravih obroka doveli su do toga da dodatak hranljivih materija putem dijetetskih suplemenata postane neophodnost savremenog načina života.

Fizička aktivnost, pogotovo aktivno bavljenje sportom, rekreativno ili profesionalno, umnogome povećava potrebe organizma za hranljivim materijama. Svakodnevno je potrebno uneti dovoljno kvalitetnog "goriva" u organizam.

Ishrana sportista mora biti adekvatno dopunjavana suplementima kako bi se održalo zdravlje pojedinca, a samim tim i ostvario maksimalan rezultat. Sportistima na raspolaganju stoje preparati koji su proizvod višegodišnjeg iskustva u oblasti sportske suplementacije i čiji kvalitet daleko prevazilazi onaj sa početka proizvodnje.

Dodaci ishrani iz PANPOWER linije su specijalno formulisani i namenjeni pre svega sportistima i rekreativcima čije su nutritivne potrebe veće nego kod ljudi koji nisu fizički aktivni.



**1 kg**  
Trajno niska cena  
**3590 RSD**

**1 kg**  
Trajno niska cena  
**1990 RSD**

**3 kg**  
Trajno niska cena  
**6190 RSD**

**1 kg**  
Trajno niska cena  
**4490 RSD**

**800 g**  
Trajno niska cena  
**1890 RSD**

**400 g**  
Trajno niska cena  
**2360 RSD**

**300 g**  
Trajno niska cena  
**2120 RSD**

**500 g**  
Trajno niska cena  
**2270 RSD**

**2,27 kg**  
Trajno niska cena  
**4970 RSD**



# PANPOWER

Iz PANPOWER linije nudimo sledeće dodatke ishrani:

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



Trajno niska cena  
**1890 RSD**

**POWER LIQUID L-CARNITINE 3000** - L-karnitin koji tokom sportskih aktivnosti povećava energetske nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrzava apsorpciju u organizmu. U ponudi je sa ukusom višnje u pakovanju od 1000 ml.

1000 ml

**POWER WHEY** – koncentrat proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan je u pakovanju od 1000 g i to sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a nudimo i varijantu bez arome i zaslađivača.



500 g

Trajno niska cena  
**1990 RSD**



1 kg

Trajno niska cena  
**1990 RSD**

**POWER WHEY ISOLATE** – visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke, hidrolizata i koncentrata dobijenog najnovijim postupcima filtracije. Pakovanje od 3000 g obezbediće vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.

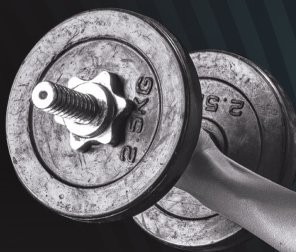
**POWER PROTEIN** - mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina). U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lešnik i kolačići i krem, u pakovanjima od 800 g i 2270 g.

**POWER BCAA 2:1:1** - amino-kiseline razgranatog lanca. Proizvod je dostupan u manjem (400 g) i većem (1000 g) pakovanju.

**POWER LEUCINE** - proizvod iz naše linije rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu. Dostupan je u plastičnom pakovanju mase 300 g.

**POWER GLUTAMINE** (500g i 1 kg). Neesencijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, a u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišić u stanju anabolizma.

**POWER CREATINE** je 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.





**SCITEC  
NUTRITION**

## TURBO RIPPER



Sigurno ste do sada čuli za sagorevače i suplemente koji pomažu gubitku bespotrebnih masnoća. Da odmah razjasnimo, ovo nisu magične pilule i neće vam "sagorevati masti" bez dodatnog truda i izbalansirane ishrane. Ovo jeste proizvod visokog kvaliteta koji će vam pomoći da izgubite višak kilograma, ali samo kao dodatak i potpora izbalansiranoj ishrani i treninzima. Sagorevači masti su prirodni preparati namenjeni da budu podrška telu u efikasnijem trošenju masti i korišćenju iste kao izvora energije, da ubrzaju metabolizam, podstaknu termogenezu i sagorevanje masnog tkiva, da daju više volje i energije za trening, smanje apetit i podstaknu telo na povećanu prirodnu produkciju hormona koji su posebno odgovorni za količinu masnog tkiva i brzinu metabolizma. Sagorevači masti mogu i da smanje nivo lošeg holesterola u krvi, da izbace višak vode iz organizma, da održe konstantnim nivo šećera u krvi, i još mnogo toga... Još jedan od razloga zašto se ljudi opredeljuju za upotrebu sagorevača je i pad energije koji se dešava usled redukcije količine ugljenih hidrata u ishrani u visokoproteinskim dijetama, te su sagorevači masti odličan pomagač.

Scitec Nutrition je sigurno jedan od najpouzdanijih i najkvalitetnijih proizvođača suplemenata što dokazuju brojne kontrole i sertifikati kvaliteta svih proizvoda iz njihovog asortimana, a Turbo Ripper je upravo još jedan od novih proizvoda u njihovoj liniji. Kada je u pitanju sigurnost korišćenja ovog proizvoda kompanija Scitec Nutrition poseduje brojne sertifikate. Proizvod je pravljen u EU po GMP (good manufacturing practices) i HACCP (Hazard analysis and critical control points) standardima u objektima odobrenim od strane FDA.

**Turbo Ripper** vam daje mnoge sastojke koji su dokazano poznati po tome da pomažu ubrzanje metabolizma i sagorevanje masnih naslaga.

- Ubrzava sagorevanje masti pomoću moćne kofeinske matrice
- Ubrzava metabolizam i eliminiše uskladištene masti
- Usporava formiranje masnih ćelija

**Sve to mu omogućava bogata formula koja sadrži aktivne sastojke kao što su:**

**L-karnitin**, i to ne samo obični L-karnitin, već složeniji Acetyl L-Carnitine (ALC) u značajnoj dozi pored kojeg vam dodatno uzimanje L-karnitina neće biti potrebno.

**Ekstrakt zelenog čaja katehina** koji pored toga što je opšte poznat kao veoma dobar antioksidant, ubrzava prirodno lučenje hormona norepinefrina koji pomaže bržem sagorevanju masti i gubitku težine

**L- tirozin** koji učestvuje u

brojnim mekabiološkim procesima i polazna je tačka za sintezu dopamina, adrenalina kao i noradrenalina te se pokazao da pozitivno utiče na raspoloženje, motivaciju i opšte sposobnosti.

**Kajenska papričica** koja p o t p o m a ž e sagorevanje, ubrzava metabolizam i smanjuje apetit, a takođe radi i kao veoma dobar termogenik.

**Ekstrakt ploda gorke pomorandže** je izvor sinefrina koji je zahvaljujući svojoj lipolitičkoj aktivnosti stimulator gubitka telesne mase.

Takođe, **Turbo Ripper** vam daje ozbiljan dodatak kofeina od 200 miligrama po dnevnoj dozi iz raznih izvora, uključujući zaštitni NEWCAFF™ mikrokapsulirani sistem koji omogućava produženo otpuštanje kofeina! To je nova formula za isporuku kofeina, koji oslobađa ukupni sadržaj tokom približno 4 sata. Upravo to je ono što odvaja ovaj proizvod od svojih konkurenata. Kofein zbog efekta koji ima na organizam deluje i kao suplement koji se koristi kao pre workout za dodatnu koncentraciju i motivaciju tako da je to još jedna od prednosti ovog proizvoda. Kao i sve ostalo ukoliko se koristi nepravilno, rezultati će izostati. Dakle da bi omogućili bilo kom suplementu da radi ono za šta je namenjen, potrebno je da ga koristite ispravno i u skladu sa tolerancijom vašeg organizma na sastojke. Dnevna doza sadrži dovoljnu količinu kofeina, tako da za vreme korišćenja suplementa treba izbegavati druge izvore kofeina, jer se telo jako brzo navikava na kofein i biće vam potrebna mnogo veća količina da postignete isti efekat budnosti i koncentracije, što u kombinaciji sa drugim sastojcima koje ovaj proizvod sadrži nije najbolje rešenje. Sve što vam je potrebno nalazi se u samom suplementu.

Sa **Turbo Ripperom**, moći ćete da ubrzate metabolizam tokom dužeg vremenskog perioda, a samim tim ubrzava se i sagorevanje masti.

**Uzima se osam do dvanaest nedelja, a zatim napraviti pauzu dve nedelje.**

**Za kraj da sumiramo:**

Turbo ripper nije magična pilula koja će vam omogućiti da gledajući televizor izgubite višak kilograma. Uz pravilnu ishranu i dobro usklađen trening Turbo Ripper će ubrzati proces „topljenja“ masti. To mu omogućavaju aktivni sastojci kao što su L-karnitin, L-tirozin, kajenska papričica i ekstrakt zelenog čaja katehina, kao i NEWCAFF kofeinska formula koja omogućava produženo otpuštanje kofeina. Tokom korišćenja suplementa izbegavajte dodatan unos kofeina i pridržavajte se propisanog doziranja.



100 kaps.

**Novo u ponudi  
1790 RSD**

## BERMUDE I POJAS



**AKCIJA  
460 RSD**  
Stara cena: 540 RSD  
Ušteda: 80 RSD



**AKCIJA  
1190 RSD**  
Stara cena: 1490 RSD  
Ušteda: 300 RSD

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

**PANSport**  
www.pansport.eu





# TWINLAB

## DUAL TABS



Predstavljam vam **vitaminski suplement** koji zna da "pogodi" pravi momenat. Pitate se o čemu se radi? Jednostavno je. Ova pilula dizajnirana je tako da u različitim intervalima rastvara vitamine i minerale. I to baš onako kako našem telu odgovara.

DualTabs predstavlja pravu revoluciju. Laka je za stomak, ima sve što nam je neophodno i uzima se jednom dnevno. Ova jedinstvena vitaminsko - mineralna formula sadrži 18 vitamina, 13 minerala i enzima. Oni pomažu razgradnju hrane i omogućavaju da naše telo u potpunosti iskoristi neophodne nutritijente.

TwinLab DualTabs preporučuje se sportistima, profesionalcima ili rekreativcima, ali i aktivnim ljudima koji imaju veće napore tokom dana. Zbog svog sastava, DualTabs ima veliki pozitivan efekat i kod hroničnih bolesnika, pušača i ljudi koje često prati osećaj umora i manjak energije

### Kako funkcioniše?

Reč je o revolucionarnom konceptu u oblasti vitaminsko-mineralne suplementacije. Svaka tableta sastoji se od dva sloja. Jedan sloj čine vitamini rastvorljivi u mastima i u vodi. Drugi sloj čine minerali koji se brzo oslobađaju, zajedno sa rastvorljivim supstratom. Određeni minerali i vitamini bivaju otpušteni u krvotok već na putu do želuca. Dok se drugi postepeno otpuštaju u stomaku.

Ovo je izuzetno važno, jer želudac sadrži vrlo jake kiseline koje većinu minerala i vitamina "ubijaju". Ovaj proizvod to ne dozvoljava. Pored toga, postepeno otpuštanje nutritijenata obezbeđuje njihov optimalan nivo u krvotoku tokom celog dana. Zbog toga je TwinLab patentirao ovu formulu, kako bi obezbedio potpunu apsorpciju i punu iskorišćenost svih satojaka DualTabs-a.

### Sastav DualTabs-a

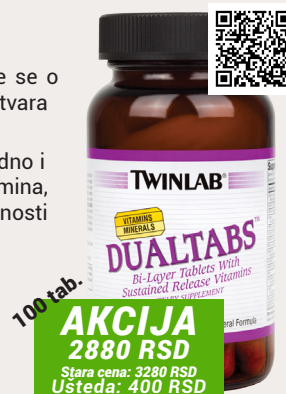
Pored 18 vitamina, 13 minerala i enzima, ova fantastična formula sadrži i biljnu bazu. Ekstrakti acerole i šipka su bogati izvor vitamina C i imaju antioksidativno dejstvo. Tu je i kompleks bioflavonoida citrusa (rutin i hesperidin) – izbalansiran skup B vitamina, koji, između ostalog, štite krvne sudove. Ne možemo zanemariti ni probiotsku kulturu - Lactobacillus acidophilus, izuzetno važnu za pravilan i neometan rad creva i kompletnog digestivnog trakta. DualTabs ne samo da su lake za stomak već imaju i pozitivno dejstvo na varenje i probavu. Ne sadrži veštačke boje, ukus, konzervansi, ni soli. Dakle, potpuno je prirodno!

### Primena

TwinLab DualTabs možete naći u pakovanjima od 100 tableta. Obično se uzima jedna tableta dnevno, mada se mogu uzimati i dve.

Ovaj proizvod se isplati. Prvo, osećaćete se mnogo bolje, poletnije, energičnije i zdravije. Drugo, sa ovim proizvodom ste sigurni da ćete sve ono što ste platili zaista i iskoristiti. Zamislite samo koliko vitamina i minerala naše telo uopšte nije iskoristilo, jer su oni dospeli odmah u želudac, gde ih je kiselina neutralisala. TwinLab je našao rešenje za to. I to kakvo – DualTabs.

**Budite sigurni u ono što uzimate i iskoristite to u potpunosti!**



## RIPPED FUEL

**Ripped fuel** u tabletama je nova poboljšana verzija sve popularnijih sagorevača masti. Ova nova termogena formula, koja ubrzava i poboljšava metabolizam ne sadrži efedrin.

Ripped fuel formula sadrži prirodni kompleks, u čijem sastavu se, kao nosioci formule, nalaze ekstrakt gorke narandže, list zelenog čaja i ekstrakt semenki gvarane. Pored ovoga sadrži i matricu sa produženim delovanjem - hrom pikolinat i ekstrakt semenki badelja, poznatijeg kao silimarin.

Semenka gvarane je bogat izvor kofeina koji ima jako termogeno dejstvo i pojačava proces sagorevanja masti. Funkcioniše po principu podizanja nivoa enzima koji učestvuju u metabolizmu masti i stvaranju energije. Kofein proizvodi i dodatnu energiju, te omogućava duži i efektivniji trening. Rezultat sagorevanja suvišnih masti je višak energije, veća izdržljivost i definisanje mišića. Gvarana i zeleni čaj imaju i antioksidativno i diuretsko svojstvo, što dopunjuje celokupan učinak. Silimarin štiti jetru i upotpunjuje detoks efekat. Kajena pojačava termogenezu, a hrom sagorevanje šećera.

### Efekti Ripped fuel-a:

- Smanjenje depoa masti (sagoreva ih i oslobađa energiju)
- Čista, bezmasna mišićna masa i izrazita definicija
- Detoks organizma i brži metabolizam.

Bitan faktor kod korišćenja ove vrste suplemenata svakako je i vođenje računa o ishrani, te adekvatna fizička aktivnost prilagođena cilju, kako bi se postigli najbolji rezultati.

Način upotrebe: 2 tablete, 3 puta dnevno i to 30 do 60 minuta pre obroka. Razmak između uzimanja ne sme biti manji od 4 sata. Veće doze od propisanih neće poboljšati rezultate, a mogu da izazovu neke reakcije navedene u upozorenju. Neadekvatna upotreba bi mogla uticati na zdravlje. Koristite proizvode samo od proverenih brendova. Toplo preporučujem RippedFuel od TwinLaba.





NINA DŽOMBETA

DUNAV I PRIRODA SU ME  
NERASKIDIVO VEZALI ZA KAJAK

Nina Džombeta je kajakašica, studentkinja ekologije, bivša odbojkašica i, po mnogima, najlepša sportistkinja Srbije!

Veslom i čamcem osvojila je nekoliko državnih prvenstava, ali i predstavljala Srbiju na evropskim i svetskim takmičenjima.

#### Trenirala si odbojku. Otkud ideja da se okušaš u veslanju?

Odbojku sam počela da treniram još u osnovnoj školi. U jednom momentu je to bilo dosta ozbiljno. Međutim, nastupila je neka pauza i drugi koji je trenirao kajak me je pozvao da dođem i probam. Roditelji su to podržali zbog jačanja leđa i držanja, tako da sam se upisala na obuku. Još tokom obuke, dakle nije prošlo ni mesec dana vežbanja, takmičila sam se i bila druga u Srbiji, a prva u Vojvodini. To je bio veliki uspeh i meni, tada devojčici, to je značilo mnogo te sam se potpuno zarazila kajakom.

#### Šta bi istakla kao najlepšu stranu svog sporta? Koje su prednosti kajaka u odnosu na druge, klasičnije sportove?

Kajak nije kao ostali sportovi. Najviše se razlikuje jer upućuje napolje, u prirodu, na vodu. Dunav obožavam. Čak i kad ne treniram, gledam da provodim vreme u njegovoj blizini. Predivan je to sport. Pruža potpun doživljaj.



#### Najlepši i najteži momenti u dosadašnjoj karijeri?

Teško je izdvojiti momenat. Rekla bih da je najlepše upravo ono što kajak pruža – priroda, Dunav, drugačija perspektiva nego kod ostalih sportova. Kao najteže izdvojila bih ono sa čime se suočavaju svi profesionalni sportisti, bez obzira na vrstu sporta. To je odricanje, maksimalna posvećenost, teški treninzi, rad i trud... Ipak, kada nešto dovoljno voliš, onda je malo onoga što ti je teško u vezi sa time.

#### Mnogi su saglasni da si najlepša sportistkinja u Srbiji. Koliko ti prijaju takvi novinski naslovi?

Ne mogu da budem lažno skromna, prija mi to zaista. Drago mi je da neko tako misli i podržava moje bavljenje sportom, zalaganje i rad.

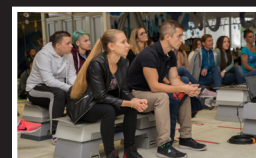
#### Možeš li nam opisati kako izgleda tvoja svakodnevica?

Ustajem ujutru oko osam, nekad i ranije, zavisno od treninga. Doručkujem i odlazim na trening. Nakon treninga vraćam se kući na tuširanje i malo odmora. Zatim slede obaveze na fakultetu. Uveče imam još jedan trening nakon kog večeram i odlazim na spavanje. Slobodno vreme volim da provodim sa prijateljima napolju.

## WORLD CLASS PREDAVANJE 2018

U subotu 6. oktobra 2018. godine održano je besplatno predavanje pod nazivom „Sve što ste hteli da znate o fitnessu a niste imali koga da pitate“. Predavanje je održano u čuvenom "World class" fitness centru, na jednoj od njegove dve lokacije, ovoga puta u samom centru Novog Sada u Bazaru. Predavanja su održala tri predavača iz tri oblasti koje su, svakako, usko povezane i jedna drugu nadopunjuju i pomažu. **Nemanja Lunić** - dipl. fizioterapeut i personalni trener govorio je o „Lumbalnom sindromu kod fizički aktivne populacije“, koja je jedna od uvek aktuelnih tema kod vežbača koje neretko prati bol u leđima i slična problematika. Zatim je, tu na domaćem terenu, bio i **Milan Lalošević**, instruktor fitnesa dobro poznat u tom fitness centru, koji je govorio o "Istinama i malo manje istinama u fitness industriji". Takođe, ova veoma bitna tema pokrivala je priču o ishrani i treningu, kao i istinama i zabudama koje su za njih vezane. Kao treći predavač govorila je i naša **Milica Milić**, ispred Pansporta, koja je govorila na temu "Suplementacija za rekreativce", sa ciljem da prisutnima približi da li im je neophodna suplementacija i kako da naprave pravi izbor.

Naravno, Pansport je degustacijom i poklončićima ispratio i podržao ovaj događaj, jer uvek stojimo uz one koji žele da budu aktivni bilo da su profesionalci ili rekreativci





### Gde je tu vreme za Instagram? Vrlo si aktivna i imaš hiljade pratilaca.

Da, ali iskreno i ne provodim toliko vremena na Instagramu koliko se možda čini. Jednom, dva puta dnevno proverim šta ima novo i okačim neku lepu fotografiju, ako je imam. Nisam baš aktivna, mislim da je to gubljenje vremena.

### Vidiš li sebe kao ekologa? Planiraš li karijeru, koja nije u vezi sa sportom?

Trenutno ne. Sada je kajak sve čemu težim i na šta odlazi sva moja snaga. Vrlo je teško biti profesionalni sportista i uspeti raditi na nekoj drugoj karijeri. Kada pomislim na posao, u klasičnom smislu, ponovo se vraćam na sport. Volela bih da moja karijera uključuje sport na bilo koji način.

### Znamo da profesionalni sport zahteva poseban plan ishrane? Kako se ti hraniš?

Nažalost, nisam baš disciplinovana kada je ishrana u pitanju. Moram to da dovedem u red. Trener mi redovno šalje program ishrane i podseća me, ali nikako da se uozbiljim. Svesna sam važnosti ishrane u profesionalnom sportu i znam da moram tome da se posvetim u narednom periodu.

### Koristiš li suplemente?

Da, naravno. Imam vrlo iscrpljujuće i teške treninge. Trošim mišiće u velikoj meri, pa moram nešto i da im vratim. Najčešće koristim protein, ali tu su i glutamin, amino-kiseline...

### Omiljeni ukus?

Čokolada naravno (smeh).

### Kraj godine je vreme kada ljudi sumiraju utiske iz prethodne i zacrtavaju ciljeve za sledeću godinu. Najjači utisak iz 2018. godine?

Bilo ih je više, ali ipak je to poziv od reprezentacije na pripreme u Bugarskoj i Turskoj. Tu sam mnogo trenirala i još više napredovala. Dobila sam vetar u leđa.

Mnogo su mi značile pripreme. Pored toga, izdvojila bih Evropsko prvenstvo u Italiji i naravno - državno prvenstvo, gde sam uzela pet medalja.

### Planovi za godinu pred nama?

Sada počinju pripremni treninzi za sezonu koja startuje u aprilu. Planiram da svaki trening odradim do kraja, posvećeno i pažljivo, da dajem sve od sebe i ostanem fokusirana. Cilj svakog sportiste pa i moj je osvajanje evropske ili svetske medalje.



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

1,1 kg

**20% GRATIS**

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

2,82 kg



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

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



UNIVERSAL

ANIMAL WHEY



Čvrsto verujem u to da bodybuilding, powerlifting, strongman kao i ostali sportovi počinju u kuhinji i završavaju tamo. Zašto to kažem? Zato jer bez dobrog plana ishrane nećemo moći postići naše maksimume, naše ciljeve koje smo zacrtali sebi, bilo da se radi o dobijanju na mišićnoj masi ili gubljenju viška kilograma, ili o jačanju naših mišića. Za to je najbolji primer Novak Đoković.

Zašto baš ovaj protein? Zato što znam da trenutno nema boljeg, kvalitetnijeg proteina na tržištu, a i odnos između cene i kvaliteta je jako dobar!

Univerzalov Animal Whay je jedinstven u svojoj klasi – sadrži čak 81% proteina. Jedna porcija sadrži preko 50% čistog izolata od proteina surutke, a samo 2 grama ugljenih hidrata. Udeo masti, po porciji, je zanemarljiv – manje od jednog grama.

#### Šta je whey protein? Kako se pravi?

Da krenemo redom, prvo bih vam opisao šta je zapravo ovaj protein. Protein nije samo gorivo za mišiće, on je alternativa za integralne namirnice koje se koriste kao dodatak ishrani. Protein surutke ili whey se dobija iz surutke prilikom proizvodnje sira. Surutka se prečišćuje i prerađuje u kompleksnom procesu u praškasti oblik. Koncentrisanje proteina surutke može da se uradi na dva nivoa čistoće. Koncentrisanje se vrši membranskom filtracijom, što su pore membrane sitnije to se veći udeo materija zadržava.

Razlika ova dva procesa je u veličini pora membrane tj. njihovoj propusnoj moći. Kao produkt sitnije filtracije – whey protein izolat, se odlikuje sa više proteina, manje mlečnog šećera – što ga čini povoljnim za osobe sa intolerancijom na laktozu, i ima nešto manji sadržaj masnoće. Izolat proteina ima blago gorak ukus i moguć je problem sa rastvaranjem baš zbog povećanog sadržaja proteina. Koncentrat nije ništa lošiji u svom kvalitetu, ukoliko nema intolerancije na laktozu on je svakako ekonomski prihvatljiviji i ništa manje efektivan u svom dejstvu. Oba proizvoda sadrže svih 9 esencijalnih amino kiselina i smatraju se kompletnim proteinima.

#### Biološka vrednost proteina

Biološka vrednost je najčešća mera za određivanje kvaliteta proteina. Ako je njegova vrednost 100, to znači da je 100% tog proteina absorbovano u organizmu bez gubitaka.

#### Kako Whey protein deluje?

Protein surutke je sigurno najpoznatiji suplement kada je u pitanju izgradnja mišića i to svi vrlo dobro znamo. Ono što većina ne zna je da pomaže ne samo one koji žele veće i jače mišiće, već i one koji žele manje obime.

#### Proteini pomažu u zadovoljenju apetita

Protein je poznat po tome da smanjuje glad, što rezultuje manjim unosom kalorija tokom dana. Mnoge dijete u praksi ne traju dugo jer dijeta podrazumeva manje hrane radi smanjivanja kalorija. Manje kalorija znači veću glad i potrebu da se jede. Ovo nam teško pada i mnogi zbog ovog odustaju. Pravi izazov je smanjivanje dnevnog unosa kalorija i regulisanje osećaja gladi. Taj osećaj gladi se delimično suzbija ishranom sa manje kalorija ali bogatom proteinima.

Mnoge studije su pokazale da prebacivanjem na visoko proteinsku ishranu daje ljudima željene efekte kod mršavljenja. Protein surutke sadrži visok nivo peptida po imenu glukomakropeptid, koji utiče na smanjenje osećaja gladi.

#### Proteini smanjuju skupljanje masti

Da odmah razjasnimo neke stvari: dodatak whey proteina ishrani neće magično otopiti višak kilograma. Da bi se imala korist od ishrane u koju smo ubacili proteinske šejkove, ukupne kalorije treba kontrolisati i redovo trenirati. Efekat je jednako dobar i kod žena kao i kod muškaraca.

#### Redovnim vežbanjem

i konzumiranjem proteina sprečice se gubitak mišićne mase, dok će masnoće vremenom nestajati. Ukupan efekat toga je smanjenje obima, jer masnoće imaju višestruko veću zapreminu od mišića. Takođe ukupan procenat masnoće organizma će padati. Čak iako ne dođe do gubitka na težini, Vaš sveopšti fizički izgled će biti bolji što nam je i cilj.

#### Whey pomaže kod dobijanja mišića

Protein surutke se najbrže razlaže od svih proteinskih preparata. Amino kiselinski sastav se razlaže čim se nađe u organizmu i absorbuje se u krvotoku. Krv prenosi ove aminokiseline do mišićnog tkiva i pokreće proces dalje izgradnje mišića. Konzumiranjem posle treninga on pospešuje protok krvi ka podlakticama, ovo pospešuje dopremanje nutrijenata potrebnih za izgradnju mišića i osnažuje oporavak nakon treninga.

U poređenju sa proteinskim napitkom sa kazeinom koji pospešuje izgradnju proteina sa 30%, whey proteini pospešuju izgradnju novih proteina u organizmu za 70%.

#### Kako se Whey protein konzumira?

Preporučeni unos je 0,8 – 1,2 g proteina po 1 kg telesne mase. To bi bilo oko 80 g dnevno za osobu od 80 kg. Međutim, kod fizički aktivnih osoba i onih koji bi da povećaju mišićnu masu ovaj odnos se povećava. Povećan unos proteina se do sada nije negativno odrazio na osobu koja je konzumirala.

Kojim god sportom da se bavite i šta god vam je cilj toplo vam preporučujem korišćenje ovog proteina, zato pravac u Pansport radnje da uzmete Whey protein i učinite vaše treninge još boljim, kvalitetnijim, delotvornijim!



Novo u ponudi  
6990 RSD

| Aktivni sastojci            | U 100 g | U 1 dozi (33 g) |
|-----------------------------|---------|-----------------|
| Izolat proteina surutke     | 51 g    | 16,83 g         |
| Koncentrat proteina surutke | 46,66 g | 15,39 g         |

| Nutritivne vrednosti     | U jednoj dozi (33 g) | U 100 g proizvoda  |
|--------------------------|----------------------|--------------------|
| Energetska vrednost      | 558 kJ / 132 kcal    | 1690 kJ / 399 kcal |
| Masti                    | 1,14 g               | 3,46 g             |
| - od toga zasićene masti | 0,71 g               | 2,16 g             |
| Ugljeni hidrati          | 2,31 g               | 7,0 g              |
| - od toga šećeri         | 1,27 g               | 3,85 g             |
| Vlakna                   | 0,35 g               | 1,07 g             |
| Proteini                 | 26,6 g               | 80,6 g             |
| So                       | 0,09 g               | 0,26 g             |

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 raznovrsnog ishrani.



# UNIVERSAL GLUTAMINE



Kada je reč o oporavku nakon treninga prva stvar na koju svi pomislimo je glutamin. Bukvalno, nemoguće je govoriti o oporavku, a da se ovaj suplement ne spomene. A, kako je oporavak najbitnija stvar za dobijanje mišićne mase i snage, to ovaj suplement postavlja na vrh liste kada je u pitanju izbor suplementacije. Glutamin je takođe neizostavni suplement i u toku skidanja kilograma i rigoroznih dijeta, tako da predstavlja odličan izbor bez obzira na vaš fitness cilj. Jednostavno rečeno, sa glutaminom ne možete pogrešiti.



U toku i nakon napornih treninga dolazi do katabolizma i razgradnje mišićne mase, a kad je uz to prisutan i režim ishrane za skidanje kilograma onda je ovaj efekat još izraženiji. Za to vreme se nivo glutamina u našem telu drastično smanjuje i poželjno bi bilo nadoknaditi ga putem suplementacije. Na taj način sprečavamo da dođe do katabolizma i razgradnje mišića, ali i podstičemo izgradnju nove mišićne mase. Čak i kada je u pitanju čist trening snage, „Pokidana“ mišićna vlakna moraju dobro da se odmore i regenerišu kako bi bili spremni da i na narednom treningu damo svoj maksimum. Naravno, da ne zaboravimo da je pored odmora (pauze) i suplementacije od presudnog značaja i ishrana. Suplementacija proteinom nakon

treninga je poželjna i to je ono što većina vežbača redovno koristi, ali ako želite ozbiljnije da se posvetite svom cilju, ubrzate oporavak, samim tim trenirate kvalitetnije, pa čak i češće nego inače onda je glutamin prava stvar za vas. Neke studije govore da ima pozitivne efekte i na lučenje hormona rasta pa otud i dodatne koristi kada je u pitanju jačanje i izgradnja mišića. Osim pozitivnih efekata i boljih rezultata na polju fitnesa, glutamin pozitivno utiče i na opšte stanje organizma i jača imuni sistem.

Koji god glutamin da odaberete neće pogrešiti, ono što vam ja mogu reći i preporučiti jeste da se uvek držite proverenih proizvođača u čiji kvalitet suplemenata možete biti sigurni. Kada je glutamin u pitanju moj najčešći izbor je Univerzalov glutamin. Univerzal je firma sa dugom tradicijom i iskreno njihovih suplementi su se u mojoj praksi pokazali kao veoma kvalitetni i efikasni, tako



da često pored njihovog glutamina kupujem i kreatin monohidrat ili Shock Therapy koji je sigurno jedan od najboljih No reaktora. Takođe, i vi možete kombinovati glutamin sa ostalim suplementima. Moja preporuka je da to bude neki No reaktor, protein, BCAA i naravno kreatin. Glutamin možete jednostavno popiti zajedno sa proteinom nakon treninga, a takođe ga možete koristiti i pred spavanje i pre treninga. Za sve ostale informacije o glutaminu, pravilnom doziranju, kombinovanju sa drugim suplementima, ali i generalno o ishrani, treningu i suplementaciji uvek možete posetiti naš forum gde će vam naš tim sportista, trenera i lekara odgovoriti na sva pitanja.



**AKCIJA**  
**1960 RSD**  
Stara cena: 2290 RSD  
Ušteda: 330 RSD

Upozorenje: Preporučena upotreba propisana od strane sropskih 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.



**Trajno niska cena**  
**4990 RSD**



# PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa  
preko 80% proteina



# ServiVita

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



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.



## Dymatize

### Liquid L-Carnitine



Kada treniramo, postoji samo jedna stvar koja nam uvek nedostaje, bilo na treningu ili van treninga, a to je energija. Danas pišemo o suplemetu koji ima uticaj upravo na energiju, l-karnitinu i to **Dymatize Liquid L-Carnitine-u!** Iako ima mnogo članaka o karnitinu, veliki broj vežbača ili ne zna na koji način on može da utiče na njihovo zdravlje i performanse ili ne zna u kojim dozama ga treba uzimati. Da krenemo polako i da prvo vidimo šta karnitin može da učini za vas.

Karnitin ima uticaj na oksidaciju masnih kiselina i dobijanje energije iz njih. Posebno je značajno što se taj proces odvija kako u toku treninga tako i u periodima "mirovanja", usled čega postoji i određena specifičnost njegovog uzimanja u odnosu na druge suplemente koji imaju sličnu funkciju. Najbolja efikasnost je upravo prilikom veoma intenzivnih treninga iz razloga što bez prisustva karnitina, najveći deo masti neće moći biti pretvoren u energiju, a što je upravo ono što treningom želimo da postignemo. Karnitin je jedan od onih "esencijalnih" dodataka ishrani, naime, telo ga proizvodi, ali ne u dovoljnim količinama te tu dolazimo do Dymatize Liquid L-Carnitine-a idealnog iz razloga što u jednoj dozi dobijate 1100 mg najkvalitetnijeg oblika l-karnitina koji će vaše masti pretvoriti u energiju. Iako je logično da je za najbolje efekte, l-karnitin najbolje uzimati pre treninga, od velikog je značaja da se uzme i u obroku posle treninga, l-karnitin drži nivoe šećera u krvi stabilnim i relativno niskim, a značajno pomaže i prilikom popunjavanja rezervi glikogena.

Može se uzimati kako u fazi dobijanja mišićne mase gde faktički omogućava održavanje postojećeg procenta masti u organizmu uz dobijanje "čiste" mišićne mase, ali je naravno njena primarna funkcija omogućavanje bržeg i kvalitetnijeg definisanja uz održavanje već stečene mišićne mase tako što vaše masti pretvara u energiju potrebnu kako za trening tako i za svakodnevne aktivnosti. Da bismo shvatili kako to funkcioniše, razmotrićemo podatke iz jednog istraživanja.

U jednoj od studija formirane su dve grupe vežbača. U periodu od 20 nedelja prva grupa je uzimala u sklopu jutarnjeg obroka 80 g ugljenih hidrata sa 2 g l-karnitina, dok je druga grupa uzimala samo 80 g ugljenih hidrata. Prilikom treninga relativno niskog intenziteta kod grupe koja je uzimala l-karnitin primećeno je da su trošili 55 % manje glikogenskih rezervi, dok je sposobnost organizma da sagoreva masti za energiju bila povećana za 55 %. Prilikom treninga visokog intenziteta, a što i ja mogu da posvedočim, usled uzimanja l-karnitina značajno opadaju nivoi laktatne kiseline. Takođe, grupe koje su uzimale l-karnitin imale su mnogo manji osećaj mišićnog umora, oporavak je bio značajno brži, a oštećenja mišića značajno manja.

Prilikom uzimanja, treba ga uzimati sa ugljenim hidratima, a najbolje: 2 g l-karnitina, 40 g ugljenih hidrata i 35 g proteina posle treninga. Smatram da je ovo navedeno sasvim dovoljno da odjurite u najbliži Pansport po vaš Dymatize Liquid L-Carnitine.





TM

# SUPER PROTEIN AMINO

Od svetski poznatog proizvođača suplemenata, Dymatize Nutrition, stiže nam idealna formulacija esencijalnih i neesencijalnih amino-kiselina – SUPER PROTEIN AMINO. Ova kompletna formula amino-kiselina dobijena je hidrolizom proteina mleka (micelarni kazein, Ca-kazeinat, izolat mlečnog proteina), izolata proteina surutke, kao i proteina graška i pirinča. SUPER PROTEIN AMINO odlikuje bogat sadržaj najbitnijih amino-kiselina – glutamina, arginina i BCAA u odnosu 2:1:1. U obliku je kapleta koje su lakše za konzumaciju (gutanje), a ujedno je omogućeno rastvaranje u crevima, što doprinosi svrsishodnijoj apsorpciji.

**SUPER PROTEIN AMINO** karakteriše odlična bioraspoloživost, tj. brzina kojom amino-kiseline neometano stižu do naših tkiva. Tu je i idealan profil amino-kiselina, naime, „preteran“ unos pojedinih amino-kiselina može negativno uticati na apsorpciju ostalih. U slučaju „kompletnih formula“ zapravo dobijamo protein visoke biološke vrednosti koji je rastavljen na svoje sastavne elemente,



tako da je profil amino-kiselina idealan u pogledu apsorpcije i posledično njihove ugradnje u naša tkiva.

Osobina preparata na bazi amino-kiselina je da one veoma brzo po unošenju prelaze u krvotok, ali su ukupne količine gradivnih materija veoma male (3 g proteina „per serving“). Iz tog razloga upotreba amino-kiselina, prvenstveno, treba da skрати vreme odsustva proteinske podrške iz krvotoka nakon noćnog sna, posle napornog treninga ili između obroka, kao i tokom rigoroznih dijeta sa niskim unosom ugljenih hidrata.

Ovaj proizvod sadrži 846 KJ/202 kcal, na 100 g.

Potrebno je uzimati jednu dozu, ili 3 tablete dnevno, između obroka ili čak nakon treninga.

Od alergena sadrži mleko i soju, ali i prirodan izvor fenilalanina.

Suplementi ovog tipa su prva linija od odbrane od tzv. „mišićnog katabolizma“, ali, ako posle njih nemamo kvalitetan obrok, uzalud je sve!



SCITEC NUTRITION



## NOVOSADSKI MARATON

Novosadski maraton, 26. po redu, održan je u nedelju 14. oktobra 2018. godine u Novom Sadu. Više od 1300 učesnika došlo je iz Srbije i regiona, pa čak i iz Austrije, Finske, Švajcarske, SAD-a...

Maratonska trka od 42,195 km startovala je sa Trga Slobode u 10 časova. Lep, sunčan dan okupio je mnoštvo ljudi koji su došli da bodre maratonce šireći pozitivnu energiju i stvarajući sjajnu atmosferu duž novosadskih ulica. Pored glavne trke, kao i svake godine, organizovane su i prateće trke: diplomatski maraton, štafetni maraton, trka na 33,815 km, trka na 25,435 km, humanitarna EKO rekreacija, rekreativno trčanje na 10,548 km, trčanje srednjoškola, osnovaca, predškola i sada već neizostavna, trka beba u puzanju.

I ovoga puta mi iz Pansporta smo osvežili, okrepili i podržali takmičare. Prenosimo vam delić atmosfere...



100 kaps.

AKCIJA 1100 RSD

Stara cena: 1240 RSD Ušteda: 140 RSD

30 PORCIJA

UMANJUJE UMOR

POPULARAN MEĐU

BODIBILDERIMA



17



# BioTechUSA™ Thermo Drine Liquid



Koliko ste već puta do sada počeli sa treninzima, odlučili se da je sada pravo vreme, uplatili članarinu i spremili opremu, a već nakon prvih nekoliko teških dana odustali i poklekli jer niste imali energije, volje i elana da pregurate krizni period?!

Sasvim je prirodno da u toku dijeta sa niskim unosom ugljenih hidrata zapadnete u sličnu krizu. Deficijencija vitamina, minerala i drugih nutrijenata, utiče na organizam nepovoljno. Nastupa umor, gubitak volje, fokusa i vitalnosti.

Thermo Drine Liquid je proizvod koji u ovakvim situacijama može da okrene okolnosti u vašu korist! Radi se o kompleksnom dijetetskom dodatku ishrani koji se, budući da je u tečnoj formi, pre svega, lako i brzo apsorbuje. Visoka biološka vrednost i velika koncentracija

aktivnih materija u sastavu svrstava ga u kategoriju odličnih sagorevača masti i savršenih proizvoda pre treninga.

Komponente u njegovom sastavu poput holina, kofeina, ekstrakta zelenog čaja, l-karnitina, taurina i inozitola služe kao katalizatori u metabolizmu masti, dok Vas istovremeno psihički i fizički "spremaju" za trening. Ovi termodinamični sastojci zajedno podižu nivo oksidacije masti, a uz pomoć vitamina i minerala, te njihovog antioksidantnog dejstva održavaju bitan balans u procesu sagorevanja masti. Stabilan priliv energije, bez dramatičnih skokova i padova jedna je od bitnih karakteristika ovog proizvoda.

Thermo drine liquid osim što reguliše nivo šećera u krvi, povoljno

deluje i na redukciju nivoa holesterola. Kofein i zeleni čaj zajedno utiču na povećanje budnosti i nivo energije. Holin kao jedna od ključnih aktivnih materija u sastavu, osim što doprinosi normalnom metabolizmu masti, ima bitnu funkciju u održavanju normalnog rada jetre. Poput holina i inozitol predstavlja bitan lipotropički sastojak i u tom smislu, imaju sličnu funkciju. Zapravo holin i inozitol u kombinaciji formiraju lecitin. U preraspodeli masti, njihov bitan partner i sinergent je već dobro poznati l-karnitin. Osim funkcije glavnog transportera masnih ćelija, l-karnitin je poznat i po tome što povećava sposobnost mitohondrija da sagorevaju masti.

Thermo drine liquid preporučuje se sportistima i rekreativcima koji pre svega žele da podignu nivo i kvalitet svog treninga, a zatim i smanje procenat telesnih masnoća. Kao niskokalorični energetske napitak pogodan je za konzumiranje kako pre treninga, tako i za svež početak dana.

Preporučena upotreba:

Uz pomoć čepa, izmeriti 10 ml (ili jednu supenu kašiku) preparata i rastvoriti ga u 200 ml vode. Osvežavajući ukus grejpfruta još je prijatniji ukoliko se rastvori u gaziranoj vodi. Konzumirati 15-20 min pre aktivnosti.



## GRENADE®

## L-Glutamine

Glutamin je možda najpoznatija i najčešće korišćena amino-kiselina među sportistima. Jedna je od amino-kiselina koja čini same mišićne ćelije. Zapravo, veliku većinu sadržaja aminokiselinskog bazena u mišićima čini baš glutamin. Ono što prvo pomislimo kada čujemo za glutamin jeste antikatabolički efekat tj. njegova funkcija u zaštiti mišića od razgradnje. Kada našem telu ponestane glutamina, kao što je to u toku intenzivnih treninga, ono ga počne izvlačiti iz izvora gde ga najpre može naći i gde ga je najviše na raspolaganju iz mišićnih ćelija! Drugim rečima, bez adekvatnih količina glutamina u sistemu, naše telo će početi samo sebe da razgrađuje kako bi zadovoljilo sopstvene potrebe.

Naravno, ništa manje bitan efekat glutamina nije ni na oporavak mišića kao i smanjenje upala. S obzirom na to da reguliše nivo kiselosti, odnosno ph vrednost organizma, glutamin igra važnu ulogu u smanjenju laktata – nusprodukata metaboličkih procesa u toku intenzivnih treninga. U suštini, glutamin je bitna amino-kiselina za svaki vid oporavka organizma bilo da je to od stresa izazvanog treningom ili bilo kog drugog oblika opterećenja organizma (bolest, psihički ili fizički stres na poslu i tome slično). Pored ovoga glutamin ima i anaboličku (izgrađujuću) funkciju u organizmu jer pomaže sintezu proteina unutar mišićnih ćelija. Takođe, učestvuje i u detoksikaciji tela od amonijaka.

Glutamin se u organizmu sintetise u određenoj meri, odnosno telo ne zavisi isključivo od unosa putem hrane kao što je slučaj kod nekih, esencijalnih amino-kiselina. Međutim, zbog velike potrebe za glutaminom koji ima višestruku funkciju u organizmu,

smatra se uslovno esencijalnom amino-kiselinom. To praktično znači da je njena deficijencija često moguća, posebno pri dodatnim naporima organizma kada su i veće količine glutamina potrebne, a telo nije u mogućnosti da ih proizvede. Stoga je unošenje veće količine putem hrane ili suplementacije neophodno u stresnim situacijama. Još jedna od uloga glutamina jeste i učešće u proizvodnji prirodnog hormona rasta. U kombinaciji sa drugim materijama, glutamin čini sastavni deo hormona rasta, te je za njegovo normalno lučenje neophodna dovoljna količina glutamina u datom trenutku.

L-Glutamin povećava snagu, smanjuje vreme oporavka između treninga, smanjuje mišićne upale, pomaže povećanje mišićne mase, pokreće i održava anaboličke procese i sprečava razgradnju mišićnih tkiva. Prirodni izvori glutamina su u namirnicama bogatim proteinima kao što su riba, meso (naročito crveno), mlečni proizvodi, jaja, pasulj, pšenica itd. Osim kroz unos pomenutih namirnica, potreba za glutaminom se može zadovoljiti i putem suplemenata, kao što je Grenade 100 % L-Glutamine.

Preporučena upotreba: Koristiti 1 dozu (5 g) L-Glutamine-a pre treninga i 1 dozu posle treninga.



**AKCIJA**  
3230 RSD  
Stara cena: 3590 RSD  
Ušteda: 360 RSD







# META FORCE

Tragajte za proteinom koji će vas zasititi, u celosti zameniti obrok ili postati jedan dodatni visokoproteinski međuobrok u toku dana, a da pritom ne sadrži suviše ugljene hidrate, masti i da je ukusan? Proteinske mešavine sadrže više vrsta proteina čime se postiže efekat produženog delovanja, tj. dobijate miks proteina brze i kontinuirane apsorpcije, bogatstvo amino-kiselina različite strukture, a sve to u praksi znači da ćete duže biti siti ako vam on zamenjuje obrok. Samim tim, lako možete da povećate svoj dnevni unos proteina ležerno pijuckajući ukusan šejk, a pritom i obezbedite telu gradivni materijal za rast. Klasičan whey protein je najpogodniji izbor za uzimanje nakon treninga i u jutarnjem periodu kada je telu potrebno da se hitno nadoknade amino-kiseline, ali između obroka je pametno da se ova apsorpcija malo odloži i da amino-kiseline postepeno pristuju u krv hraneći tako vaše mišiće u dužem periodu.

**Brzo apsorbujući proteini** idealni su za ishranu nakon treninga, jer je to ključno vreme kada želite da hranjive materije uđu u krvotok što je brže moguće. Međutim, kada ste zaglavljani bez obroka nekoliko sati ili tokom spavanja, želite izvor proteina koji se sporo apsorbuje kako biste stalno hranili mišićno tkivo.

**Kontrolisana proteinska apsorpcija** vam daje puno vreme mišićnog rasta. Sa SAN-ovim šestostepenim brzo i kontrolisanim multi-dispergovanim proteinskim matriksom, nema potrebe da birate između izvora proteina koji se brzo ili sporo apsorbuju, kada možete dobiti sve iz jednog izvora.

**META FORCE** je ekskluzivna mešavina proteina koja sadrži 6 različitih proteina, od kojih svaka ima različitu brzinu varenja za produženi anabolički efekat sa vremenskim otpuštanjem. Ovo je

idealan protein za bilo koji period proširenog odsustva iz hrane ili vibracija. METAFORCE takođe sadrži anaboličke masti kako bi dalje povećao stopu varenja.

**SAN-ova** šestostepena brza i kontrolisana multi-dispergovana proteinska matrica sastoji se od: SPI 90, hidrolizovanog izolata proteina surutke, koncentrata surutkinog proteina sa mikrofiltriranim proteinom, micelnih alfa i beta kazeina i kazeinata, izolata mlečnog proteina i kalcijum kazeinata.



2,27 kg

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

**Optimalan profil** sa niskim sadržajem ugljenih hidrata koji je bez aspartama i ACE-K, velike količine EFA-e kao što su suncokretovo ulje i omega-3, nerafinirani prah od lanenog semena.

Hidrolizovani izolat proteina surutke i mikrofiltrirani proteinski koncentrat surutke u METAFORCE-u osiguravaju da brzo-apsorbujući protein odmah stigne u krvotok i što je moguće pre ubaci ključne anaboličke i anti-kataboličke hranjive materije u vaš sistem. *Sporija apsorpcija micelnog kazeina, kazeinata i mlečnog proteina u METAFORCE-u hrani mišiće nekoliko sati nakon konzumiranja.*

Izolat proteina soje, još jedan protein koji se nalazi u sastavu ovog preparata deluje antiaterogeno, antioksidativno, antikancerogeno i antiosteopatski i još više podiže nutritivni kvalitet METAFORCE-a.

**Način upotrebe:** pomešati 1 mericu praška (34,28 g) sa 240 ml vode ili mleka.

# LAUNCH



Proizvod **Launch**, kompanije SAN Nutrition, pružiće vam više energije, snage, koncentracije i podstaći će mišićni rast. Kako je reč o vrlo moćnom i jakom proizvodu, koristi se isključivo tokom perioda intenzivnih treninga.

## Efekti:

- Povećava energiju
- Pomaže oporavak, regeneraciju i mišićni rast

- Bolja i kvalitetnija ponavljanja, više snage
- Moćna pre-workout formula

**Launch** je ultra koncentrovana pre-workout formula koja u sebi sadrži puno pakovanje 4350 mg psihoaktivnih sastojaka, koji su tu da bi vam pružili bolji trening i poboljšali performanse. SAN Nutrition dizajnirao je ovaj miks moćnih sastojaka kako bi trening podigao na viši nivo. Ljudi koji žele veću mišićnu masu i veći nivo snage u svoju paletu suplemenata trebalo bi da uvrste i ovaj. Ne samo da ćete ostvariti svoj cilj, nego ćete vrlo brzo biti zapaženi od drugih vežbača koji će vam zavideti kako na kvalitetu i gustini nove mišićne mase, tako i na drastično većem nivou snage. Pored navedenih



prednosti ovog suplementa, dobijate i bolji fokus na treningu, a svi mi vrlo dobro znamo koliko je bitna veza između mišića i mozga. Uz bolju koncentraciju biće i bolja kontrakcija mišića pa samim tim dobijate i brzu hipertrofiju mišićnog vlakna tj. njegov rast. Sa povećanjem mišićne mase i snage ubrza se i vaš bazalni metabolizam

pa dolazi i do veće potrošnje kalorija koja opet ima za rezultat sagorevanje masnih naslaga. Dakle, ovaj suplement Launch 4350 od kompanije SAN Nutrition je za svaku preporuku kako naprednim vežbačima tako i rekreativcima gladnim uspeha u ostvarivanju sjajnih rezultata.

Proizvod **Launch 4350** koristi se samo danima kada se trenira 30 min pre treninga uzeti jednu mericu sa vodom. Držite se doza koje su jasno naznačene na pakovanju.

Nemojte ga mešati sa drugim proizvodima koji sadrže kofein i ne uzimajte obrok sat vremena nakon što ste popili ovaj proizvod.

**Launch** ima ključnu ulogu u metabolizmu proteina, doprinosi održanju pozitivnog balansa nitrogena i poboljšava transport kiseonika i nutrijenata utičući na rast mišića. Takođe, značajno doprinosi i poboljšanju energije i oporavku.





## PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



**PAN Shaker Putni 500ml**  
Cena: 490 RSD



**PAN Shaker Neon 700ml**  
Cena: 230 RSD



**PAN Bidon 750ml**  
Cena: 290 RSD



**NATROL CoQ-10**  
Trajno niska cena  
**2690 RSD**

### NATROL CoQ-10

Koenzim Q10 je esencijalna supstanca koja je rastvorljiva u mastima, slična vitaminu. Srce, jetra, bubrezi i pankreas su organi koji je sadrže u najvećoj koncentraciji. Q10 omogućuje nastanak energije u ćelijama ovih organa, tako da njihova sposobnost da obavljaju svoje fiziološke zadatke zavisi od dovoljne količine CoQ10.



**BLADE SPORT NO BEAST**  
Trajno niska cena  
**1920 RSD**

### BLADE SPORT NO BEAST

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

### TWINLAB VITAMIN B-50

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



**TWINLAB B-50 CAPS**  
Trajno niska cena  
**1440 RSD**

### TWINLAB MAGNESIUM CAPS

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



**TWINLAB MAGNESIUM CAPS**  
Trajno niska cena  
**1240 RSD**

### SCITEC NUTRITION CALCIUM-MAGNESIUM

Kalcijum je glavni mineral koji je odgovoran za jake kosti, a pored toga ima značajnu ulogu u mišićnoj kontrakciji. Što se tiče magnezijuma, on ima uticaj na pravilnu mineralizaciju kostiju.



**SCITEC NUTRITION CALCIUM-MAGNESIUM**  
Trajno niska cena  
**990 RSD**

### BIOTECH USA PRE WORKOUT FOR HER

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



**BIOTECH USA PRE WORKOUT FOR HER**  
Trajno niska cena  
**1660 RSD**



**EFX KRE-ALKALYN PRO**  
Trajno niska cena  
**4660 RSD**

### EFX KRE-ALKALYN PRO

Kre-Alkalyne je jedini kreatin na tržištu, koji ima pH vrednost 12 što omogućava stabilnost u tečnostima i maksimalnu bioraspodivnost. Puferisani kreatin prolazi kroz krvotok "netaknut" da bi nahranio mišićne punom snagom. Puferisani kreatin deluje 10 puta jačom snagom u odnosu na običan kreatin. EFX je uspeo da nađe idealan odnos alkaloida i Kre alkalyne-a kako bi se oslobodilo više energije tokom dužeg vremena - za maksimalne rezultate!

## TANITA

Monitoring Your Health

BRZO I PRECIZNO MERENJE MASE, PROCENTA MASTI I HIDRIRANOSTI ORGANIZMA

VELIKI I LAKO ČITLJIVI DISPLEJ

ODOBRENE OD STRANE FDA (ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)

LAKO PRENOSIVE I JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU

**Vaga BC 545**  
Cena: 27000 RSD

**Vaga HD 386**  
Cena: 2700 RSD

**Vaga BC 587**  
Cena: 12000 RSD



## GLAVOBOLJA



Uopšteno govoreći, **GLAVOBOLJA** je jedan od najčešćih razloga zbog kog pacijenti traže lekarsku pomoć. Može da bude primarna ili sekundarna (tabela). Važno je pre svega razlikovati ozbiljnu od benigne etiologije. Kod rupture aneurizme bol nastaje odmah, migrenozna glavobolja pojačava se nekoliko minuta do nekoliko sati od početka. Mesto bola može da ukaže na zahvaćenost lokalnih struktura, pa je tako bol u slepoočnici posledica temporalnog arteritisa, a bol lica sinuzitisa. Bol koji provociraju faktori okruženja govori u prilog benigne etiologije.

## NAJČEŠĆI UZROCI GLAVOBOLJE

| Primarna glavobolja     |     | Sekundarna glavobolja     |     |
|-------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Vrsta                   | %   | Vrsta                     | %   |
| Migrena                 | 16  | Sistemska infekcija       | 63  |
| Tenziona glavobolja     | 69  | Povreda glave             | 4   |
| Klaster glavobolja      | 0,1 | Vaskularni poremećaji     | 1   |
| Idiopatska, probadajuća | 2   | Subarahnoidalno krvarenje | <1  |
| Glavobolja pri naporu   | 1   | Moždani tumor             | 0,1 |

## Simptomi koji ukazuju na ozbiljnu osnovnu bolest:

- početak nakon 55. godine života
- „najgora“ glavobolja u životu, često praćena povraćanjem
- subakutno pogoršavanje, traje danima ili nedeljama
- patološki neurološki status
- febrilnost, sistemski znakovi
- bol izazvan savijanjem, dizanjem ili kašljanjem
- bol koji ometa san ili postoji u trenutku buđenja
- bol povezan sa lokalnom osetljivošću, npr. u predelu slepoočne regije



Detaljan neurološki pregled je važan za evaluaciju glavobolje. U slučaju patološkog neurološkog nalaza, radi se vizuelizacioni pregled (CT ili NMR). Ako je negativan vizuelizacioni pregled, a postoji mogućnost subarahnoidalnog krvarenja, ili se sumnja na meningitis (ukočen vrat, groznica), neophodno je uraditi lumbalnu punkciju. Od ostalih dijagnostičkih procedura rade se i dopler krvnih sudova glave i vrata kao i elektroencefalografija. Treba proceniti i psihičko stanje pacijenta jer postoji veza između bola i depresije.

**Glavobolja izazvana vežbanjem** je vrsta glavobolje koja je provocirana nekim oblikom fizičke aktivnosti, a ujedno i odsustvom bilo kakvog intrakranijalnog (unutarlobanjskog) poremećaja.

Tipično se javlja iznenadni bol u predelu potiljka u vidu pulsiranja ili stezanja, često difuznog karaktera. Simptomi mogu biti dnevni ili sezonski, različitog intenziteta, trajanja i lokalizacije. Glavobolja bi tokom vežbanja trebala da nestane ili se barem ublaži jer se povećava oslobađanje endorfina, kao i dotok krvi u mozak, a mišići se opuštaju. Tupa glavobolja koja nije praćena neurološkim deficitom koja može trajati i nekoliko sati nakon završetka aktivnosti, najčešće prolazi nakon 60 minuta posle vežbanja.

Preovladava mišljenje da je distenzija (širenje) arterija i vena provocirano vežbanjem glavni uzrok bola. Najverovatnije nastaje kao posledica prolongirane kontrakcije mišića glave i vrata ili usled povećanja intrakranijalnog pritiska praćenog smanjenjem cerebralne cirkulacije. Poslednja istraživanja ukazuju na značajno veću učestalost insuficijencije (nedovoljne funkcije) zalistaka unutrašnje jugularne vene kod ovih pacijenata. Mnogi prateći faktori (dehidracija, zamor, anksioznost, emocionalni stres, depresija) mogu uticati na pojavu glavobolje. Obično se ova glavobolja javlja pri toplom vremenu i na višim nadmorskim visinama, nakon dugotrajnog napornog fizičkog vežbanja, pa je tako česta kod maratonaca i triatlonaca na završetku trke, migrenoznog je karaktera i praćena je vizuelnom aureom i povraćanjem.

Da bi se postavila dijagnoza neophodno je da se u toku napornog fizičkog vežbanja bar dva puta ponovi identična glavobolja. Uglavnom nije migrenoznog tipa i ne traje duže od 48 sati, uz prethodno isključivanje ozbiljnih akutnih bolesti kao što su: subarahnoidalna hemoragija (krvarenje između mozga i moždanih ovojnica), arterijska disekcija (uzdužno cepanje zida arterije), kao i sindrom reverzibilne cerebralne (moždane) vazokonstrikcije.

**Prevenција i tretman glavobolje izazvane vežbanjem obuhvataju:** adekvatno zagrevanje, postepeno podizanje intenziteta vežbanja, pravovremen unos tečnosti i izbor hrane, upotrebu analgetika i miorelaksanasa.

**Kako je slaba hidratacija jedan od najčešćih uzroka glavobolje, neke opšte smernice bi bile:**

- povećati unos vode tokom vežbanja, kao i dobro hidrirati telo pre vežbanja
- u toku dana popiti 8 do 10 čaša vode i 1 čašu vode pre vežbanja
- važan je adekvatan obrok pre vežbanja, jer fizička aktivnost na „prazan želudac“ izaziva nagli pad nivoa šećera u krvi i povećava rizik od nastanka glavobolje
- adekvatno zagrevanje pre vežbanja

## Mineral Light



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



# NEMILOSRDNI U ISTRAJNOSTI

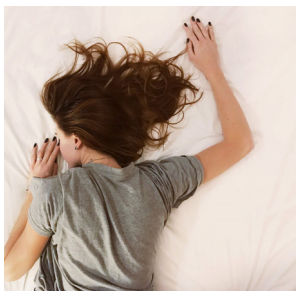


U svakoj teretani ćete prepoznati nekog od njih. Samo pažljivo gledajte. Oni su istrajni, nemilosrdni, znaju šta žele, prave planove kako bi to ostvarili i uvek i u svemu ih se pridržavaju. Nikad ne gube strast za vežbanjem i nikad ne skreću s puta. Oni ostvaruju rezultate. Ako želite da budete malo istrajniji i malo nemilosrdniji u svojim nastojanjima da izgradite mišiće, budete **snažniji ili definisaniji i od svog uma**

**načinite nesavladivo uporište** – ovo je članak za vas.

Osnovna stvar koja razdvaja one nepokolebljive u istrajnosti od onih koji podvijaju rep pred izazovima i poteškoćama je disciplina. Istrajni pozdravljaju potrebu za disciplinom i uvažavaju njen ključni značaj. Oni nalaze sigurnost, oslonac i utehu u fizičkom radu. Možda svako od njih to ne bi umeo da vam izrazi rečima, ali ne zavaravajte se – svi oni intuitivno razumeju koliko je istrajavanje u fizičkim izazovima i zalaganju bitno u prevladavanju iskušenja koje život nameće.

Da li možda prolazite kroz težak period, i nije vam baš do treninga? To je upravo period kad oni nemilosrdni treniraju punom snagom. Umesto da nariču nad frustracijama i razočaranjima i čekaju da sve to prođe kako bi nastavili sa treningom, oni usmeravaju energiju u nešto mnogo produktivnije. I zahvaljujući tome, napreduju stiču jaču volju, bolje telo i neuporedivi osećaj dobro obavljenog posla.



Stres i nesigurnost na radnom mestu, tragični gubici, društvene drame, selidbe, razvodi/raskidi ili neodređen osećaj sopstvene nedovoljnosti i neadekvatnosti – ništa od toga neće udaljiti istinski istrajne i nemilosrdno posvećene osobe od plana i skrenuti ih s puta. Naprotiv, oni će stisnuti zube i uprkos svemu, znojiti se, upinjati, gurati sebe, gubiti dah i usmeriti se na trening. I kad sve to

prođe – kad trening prođe – raščistiće dovoljno mentalne magle da vide da sve sa čime se suočavaju i nije baš tako crno.

**Težak trening kada život postane težak čini čoveka otpornijim.** Nasuprot tome, prepuštanje samosažaljenju i prebacivanje krivice na nekog drugog kad god ih zadese nevolje čini ljude zavisnim od toga da budu večite žrtve. A jednom usvojen, taj stav koji podstiče slabost se širi poput raka. On dovodi do stečene, naučene bespomoćnosti i navike da se bude neodlučan i reaguje slomljeno i bez otpora.

Kad život postane težak i žestok, radite teško i žestoko. Uzvrćajte, napregnite sebe pre nego što bilo ko drugi dođe u priliku da to učini – tako ćete im ukrasti moć da utiču na vas. Budite unapred spremni da

reagujete i odgovorite. Budite unapred nesalomivi. Možete li zamisliti bolji protivotrov za periode kad životne okolnosti učine da se osetite bespomoćnim?

A kad se prašina životnih problema slegne, istrajnima je mnogo lakše da nastave: njihov unutrašnji glas im govori da će, kad su mogli da ostanu disciplinovani i kroz najteže trenutke, sada kad je život lakši sasvim sigurno moći da povrate svu svoju moć.



**Budite, dakle, nemilosrdni u istrajnosti:**

Primenite svoju radnu etiku, svoju odgovornost na svoje treninge. **Ne pružajte nikome priliku da o vama misli da ste lenji, neusmereni, neefikasni ili slabi.** Takođe, i još važnije – ne pružajte takvu priliku sebi. **Prigrbite dimenziju treninga koja zahteva rad i zalaganje.** Potpuno joj se prepustite. Uronite u nju.

Ništa od svega ovoga nije u skladu sa budalaštinama po kojima „vežbanje treba da je zabavno tako da ni ne osetite da vežbate“. Govorim o radu, zaboga! Koji je težak, ali se svaki put isplati. Ne govorim o hula-hopu ili zumbi. Istinski zabavan trening sastoji se od postavljanja novih najboljih rezultata, osvajanja novih stepena kontrole nad mišićima, povećanja vremena pod mišićnom tenzijom, gubitka daha i bolnih žuljeva.

Ponavljam, oni nemilosrdno istrajni nalaze zadovoljstvo u disciplini. Oni razumeju da ono što ih ne izaziva i ne podvrgava iskušenju ne može ni da ih zaista promeni. Za njih životna iskušenja nisu dobrodošao izgovor da konačno naprave pauzu u treningu i time pokažu koliko im je stvarno stalo do njega. Za njih je žestok i posvećen, disciplinovan trening neprocenljiv, jer pročišćava i telo i um i usred najtežih okolnosti.

Budite jedan od njih.

Za dodatna pitanja kontaktirajte me na [iseni@XTNsity.com](mailto:iseni@XTNsity.com), ili potražite savet na [www.XTNsity.com](http://www.XTNsity.com)

## PANSPOORT HOLOGRAMOM

### GARANTUJEMO KVALITET!

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

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

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

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



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

Proizvodi na koje se ne lepi PANSPOORT hologram.





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

**PANSPORT**  
www.pansport.eu/fitness-centri.html



## OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU U DELU FITNES CENTRI

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

## POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

Dodatne informacija na fitnsscentri@pansport.eu

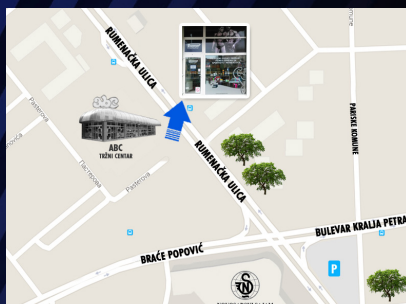


## PANSPORT prodavnice

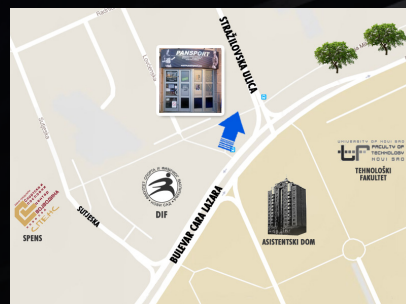
### Novi Sad



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

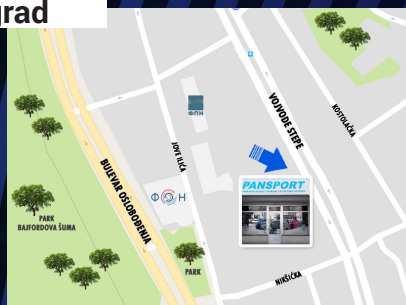


Novi Sad, Rumenačka 108,  
021/636-56-99, 062/808-46-09



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

### Beograd

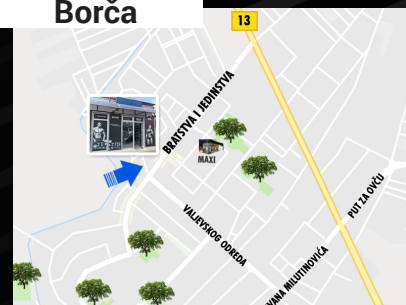


Beograd, Vojvode Stepe 202,  
011/39-62-523, 069/808-27-02



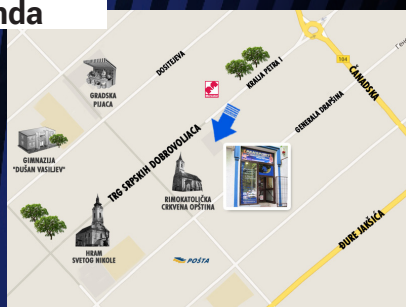
Beograd, TC MILLENIUM, I sprat, lok. 92, Knez  
Mihailova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02

### Borča



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

### Kikinda



Kikinda, Trg Srpskih Dobrovoljaca 50,  
023/421-349, 062/808-46-11

### Leskovac



Leskovac, Bulevar Oslobođenja 82,  
016/244-864, 062/808-46-22

### Šabac



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

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



## MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00 i subotom od 8:30 do 14:00

**BEOGRAD 1** TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

**BEOGRAD 2** TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihailova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02

**BEOGRAD 3** Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030, 062/808-46-03

**BEOGRAD 4** Požeška 108a, I sprat (lokal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04

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

**NOVI BEOGRAD 1** YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

**NOVI BEOGRAD 2** TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v, 011/22-83-205, 062/808-46-06

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

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

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

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

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

**NOVI SAD 3** Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10

**NIŠ 1** TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14

**NIŠ 2** Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15

**KIKINDA** Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/421-349, 062/808-46-11

**KRAGUJEVAC** Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12

**KRUŠEVAC** Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13

**LESKOVAC** Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22

**NOVI PAZAR** Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21

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

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

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

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

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

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



## OVLAŠĆENE PRODAVNICE

**ČAČAK**

Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

**KRALJEVO**

Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod 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 prilaganje lične karte na uvid. Molimo pensionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

## DOSTAVA PAKETA

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

paketi do 5 kg - 150 din; 5-10 kg - 240 din; 10-20 kg - 450 din; 20-30 kg - 540 din; 30-50 kg - 650 din;

50 - 70 kg - 800 din; 70 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - 1000 + 10 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket od 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzecom, na navedene cene se dodaje 30 dinara fiksno.

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

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

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

**PANSport ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.**

**KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA**

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslani istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljem tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SO, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obavestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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