

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE NOVEMBAR-DECEMBAR 2019

18.
ROĐENDAN

PAN INTERVJU BRANDON CURRY

MR OLYMPIA 2019.



PAN SPORTOVI

STAMEN RANDELOVIĆ
TRENING ZA JEZGRO

**NOVA
PS PRODAVNICA
U NOVOM SADU**

 **PANSPORT**
www.pansport.eu

Boban Šaranović
Dvostruki balkanski
šampion u pauerliftingu



Dušan Milić
WUAP/AWPC svetski prvak
u pauerliftingu i evropski
prvak u benchpresu



Miša Nenковиć
Višestruki šampion Srbije
u MMA



Simo Boltić
Reprezentativac Srbije u
kajaku



Stamen Randelović
Spartan Race atleta



Dr Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Marko Lukić
Bodibilding takmičar



Momir Iseni
Fitnes i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



Jelena Đukić
IFBB Bikini fitnes takmičar



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



Instagram

@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

- 4-5** **Izdvajamo iz ponude**
- 6** **PAN RECEPTI**
Smoothie od bundeve
Proteinske bombice od bundeve
- 7** **PAN SPORTOVI**
Stamen Randelović -
Trening za jezgro (core) od čelika!
- 8** **PANPOWER**
- 9-11** **Novo iz PANSPORT-a**
Inkospor Protein Shake
Bladesport BCAA 7000
Bladesport Rush
- 12-13** **PAN intervju**
Mr Olimpia - Brandon Curry

- 14-18** **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Bezbedan način za skidanje kila
Sigurna izgradnja mišićne mase
Multipower linija
Hajde još jednom da utvrdimo! Zašto whey protein?
Galvanize 100 Whey
Grenade Glutamine
Grenade Carb Killa Protein Spread
Scitec Nutrition Fire Raid
- 21** **Saveti lekara**
Profesionalni bodibilding strast ili porok?
- 22** **Motivacija**
Koliko puta nedeljno trenirati jednu mišićnu partiju?

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum

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



Sprečite i izlečite povrede uz stručne savete naše doktorke Aleksandre Branković.

Trenirajte pametno uz savete dr. Slaviše Stojića.

Uz našeg snagatora Dušana Miletića pomerite svoje granice treninga.

Uz našeg Simu Boltića poboljšajte svoju izdržljivost.

Budite snažni i jaki uz savete našeg Bobana Šaranovića.

Tim Pansport foruma:



Istaknuti članovi forum tima:



Ostali članovi forum tima: Jelena Đukić, Stamen Randelović, Miki Mihajlović, Miša Nenковиć.

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 ili 021/820-243, lok. 112

...i još mnogo toga...

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

OPORAVAK, ZAŠTITA MIŠIĆA I IZGRADNJA MIŠIĆNE MASE

Amino 5600 predstavlja celokupan spektar amino kiselina sa svim esencijalnim i kritičnim amino kiselinama za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijete.



AKCIJA
1100 RSD
Stara cena: 1350 RSD
Ušteda: 250 RSD

Amino 5600 su proizvedene iz visokokvalitetnog proteina surutke, visoke biološke vrednosti za osiguranje optimalnog rezultirajućeg dejstva. Ukoliko imate naporne i duge treninge, rizikujete da izgubite mišićnu masu a sa druge strane poljuljana je telesna ravnoteža i Vašem telu je potreban brz oporavak, stoga suplementi na bazi amino kiselina treba da budu na vrhu Vaše suplement liste.

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

SCITEC NUTRITION FIBERS & ENZYMES RX

ODRŽAVA NORMALAN NIVO HOLESTEROA U KRVI, BOGAT VLAKNIMA

Vlakna i enzimi Rx je kombinacija vlakana iz ječma, bambusa, ovasa, pšenice i jabuke i inulina (takođe slabosvarljivi, prirodni oligosaharidi koji podstiču rast korisnih bakterija u debelom crevu). Ovoj zaista sjajnoj kombinaciji vlakana je dodat ekstrakt maline, a ketoni maline su poznati po svom efektu smanjenja metabolizma lipida doprinoseći smanjenju gojaznosti. Takođe, dodato je 500 mg C vitamina u obliku L-askorbinske kiseline.



AKCIJA
40 RSD
Stara cena: 70 RSD
Ušteda: 30 RSD

Preporučena upotreba: 1 kesicu praška (8,5 g) dnevno pomešati sa omiljenim napitkom, preporučuje se sa proteinskim šejkom.

AMIX WHEY PURE FUSION PROTEIN

IZGRADNJA ČISTE MIŠIĆNE MASE

Protein koji je dizajniran, kako za profesionalce tako i za rekreativce i praktično za svakoga ko želi da popravi kvalitet svojih mišića. **WheyPro FUSION** sadrži 75 % čistog proteina dobijenog filtracijom na niskim temperaturama, kako se dobija kvalitetan koncentrat i izolat surutke koji osiguravaju visoku biološku vrednost proteina. Ovakav protein se lako vari i brzo dospeva u krvotok, čime je omogućena adekvatna nadoknada proteina u momentu kada je to najpotrebnije.



ŠOK AKCIJA
5390 RSD
Stara cena: 6400 RSD
Ušteda: 1100 RSD

Preporučena upotreba: Jednu mericu (35 g) umutiti u 200-300 ml vode ili mleka. Konzumirati posle treninga. Za maksimalne rezultate uzimati do 3 merice u toku dana, u zavisnosti od potrebe za unosom proteina.

Ukus: čokolada, vanila, jagoda i moka.

BIOTECH USA ISO WHEY ZERO

NAJČISTIJI MIKROFILTRIRANI IZOLAT PROTEINA SURUTKE

Iso Whey Zero je napravljen od najčistijeg mikrofiltriranog izolata proteina surutke. Velika biološka vrednost i veoma brza apsorpcija čine ga jedinstvenim proizvodom. Sadrži 21g proteina po porciji, ima visok sadržaj BCAA, EAA i L-Glutamina.

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

Ukus: čokolada, jagoda i vanila.



Trajno niska cena
6990 RSD

Trajno niska cena
140 RSD

Trajno niska cena
1900 RSD

UNIVERSAL NUTRITION FAT BURNERS

KVALITETAN, BEZSTIMULANSNI, SAGOREVAČ ZA BRŽE TOPLJENJE MASNIH NASLAGA

Bezstimulansni sagorevač masti Fat Burners može da se primeni u svakoj dijeti za skidanje masnog tkiva. Ova naučno izbalansirana formula sadrži tri glavna elementa za sagorevanje masnih naslaga u ljudskom telu. To su holin i inositol koji su rastvarači masti (lipotropi) i patentom zaštićeni hrom. Fat Burners pomaže vašem organizmu da oslobađa i razlaže masne naslage, koje zatim transportuje (L-Karnitin) u mitohondrije ćelija, gde se te masti sagorevaju i pretvaraju u energiju. Esencijalne masne kiseline koje sadrži ovaj preparat, čuvaju zdravlje i uz stroge dijetu.



Trajno niska cena
1990 RSD

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (2 tablete) dnevno sa čašom omiljenog napitka

SCITEC NUTRITION CARNI X

PODIŽE ENERGETSKI NIVO ORGANIZMA

L-karnitin je materija neophodna pri transportu masnih kiselina u mitohondrije mišićnih ćelija, gde se vrši njihovo sagorevanje u cilju sinteze energije. Iz tog razloga on značajno ubrzava sagorevanje telesnih masti u toku treninga i istovremeno podiže energetski nivo organizma. Pored toga, L-karnitin pomaže 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.

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



Trajno niska cena
1290 RSD

NATROL - SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

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

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

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

GUARANA je drevna amazonska biljka koja je vekovima korišćena za prirodno podizanje nivoa energije i kao podrška mentalnim funkcijama.



Trajno niska cena
1490 RSD

Trajno niska cena
1290 RSD

Trajno niska cena
1100 RSD

Trajno niska cena
1190 RSD

JUST SUPERIOR MAKA

VITALNOST, JAČI LIBIDO I ŽIVOT SA MANJE STRESA

Superior MAKa je 100 % sirova, organska peruanska maka, koja predstavlja jedinstvenu mešavinu crne, žute i crvene make u razmeri u kojoj raste na plantaži. Gajena je u području koje se smatra istorijskom postojbinom make i sušena na tradicionalan način, prirodno na suncu na najpogodnijoj nadmorskoj visini. Zahvaljujući tome sačuvane su sve blagodeti ove čarobne biljke koja je postala poznata i kao "peruansko čudo".

Preporučena upotreba: Preporučena dnevna doza je 3 do 5 grama dnevno (1-2 kafene kašičice). Dodati jednu kašičicu make u čašu vode, soka, jogurta, smutija ili drugog napitka, promešati i popiti.



150 g
Novo u ponudi
890 RSD

SCITEC NUTRITION 100% CREATINE MONOHYDRATE

POVEĆANJE SNAGE, ENERGIJE, IZDRŽLJIVOSTI

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

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



1 kg
Trajno niska cena
2390 RSD

500 g
Super ponuda
1250 RSD

300 g
Trajno niska cena
890 RSD

MEGA GLUCOSAMINE - 1000MG / MEGA MSM - 800MG

OLAKŠAVANJE BOLA I ZAŠTITA HRŠKAVICE

Glukozamin ulazi u sastav većine tkiva, ali je najznačajniji po tome što predstavlja komponentu vezivnog tkiva. Važan je za održavanje zdrave kože, neophodan je za stvaranje kolagena, jednog od glavnih elemenata hrskavice koja oblaže zglobove.

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

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



100 kaps.
Trajno niska cena
1190 RSD

100 kaps.
Trajno niska cena
790 RSD

SCITEC NUTRITION JOINT X

ČUVA I POBOLJŠAVA FUNKCIJU ZGLOBOVA

Oni koji se bave sportom, pa makar i rekreativno, pre će postati svesni važnosti zglobova, njihove pokretljivosti i eventualne boli, ali svi bi i te kako trebali biti svesni velikog značaja dobrog funkcionisanja zglobova. Joint-X je kompleksna formula od čak 4 sastojka, namenjenih za održavanje dobre funkcije zglobova. Sadrži dobro poznati i popularni glukozamin, zatim hondroitin, metilsulfonilmetan, takođe poznat kao MSM i želatin.

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



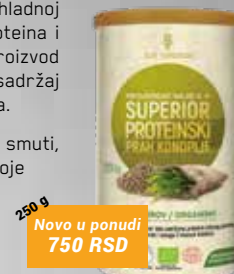
100 kaps.
Trajno niska cena
1190 RSD

JUST SUPERIOR PROTEINSKI PRAH KONOPLJE

100 % PRIRODAN I ZDRAV IZVOR PROTEINA BILJNOG POREKLA

Superior proteinski prah konoplje proizveden je od domaće konoplje gajene u plodnim i nezagađenim delovima Srbije. Vrhunski kvalitet se postiže ručnim izdvajanjem čistog i isključivo neoštećenog semena. Nakon izdvajanja ulja hladnim ceđenjem ostatak semenki se melje u proteinski prah. Zahvaljujući hladnoj obradi semenki, ne dolazi do denaturacije proteina i zadržavaju se sva nutritivna svojstva. Ovaj proizvod sadrži 32 % čistog biljnog proteina. Ima visok sadržaj gvožđa, magnezijuma i Omega 3 masnih kiselina.

Preporučena upotreba: Može se dodati u smuti, mleko, jogurt, ili omiljenu kašu, kao i u bilo koje slano jelo (povrće, supu, salatu...) ili koristiti kao dodatak u pripremi slatkih ili slanih kolača. Preporučena porcija konopljinog praha sadrži 30 g (2 supene kašike).



250 g
Novo u ponudi
750 RSD

SCITEC NUTRITION SELENIUM

ZAŠTITA OD ŠETNOG UTICAJA SLOBODNIH RADIKALA

Selen je važan antioksidant a stručnjaci napominju da je kombinacija sa vitaminom E delotvorna u lečenju problematične kože. Selen štiti imunološki sistem od štetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo. Dokazano je da ljudi koji imaju manjak seleni imaju veći rizik razvijanja srčanih bolesti. Potreban je za zdrav i normalan rad pankreasa i održava elastičnost tkiva, pomaže održavanje zdravlja prostate i funkcija debelog creva, pluća i srčanog mišića, a doprinosi i jačanju imuniteta.

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



100 kaps.
Trajno niska cena
590 RSD

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

ZA VEĆU FLEKSIBILNOST I MOBILNOST

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

Koristeći ovaj proizvod, ukočenost zglobova vas neće sprečiti da radite više i jače, a njihov oporavak znači više snage na duge staze. Glukozamin hondroitin sa MSM je podrška za izgradnju čvrste osnove bez obzira na sport kojim se bavite.

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



90 tab.
Trajno niska cena
2780 RSD

SCITEC NUTRITION ZMB6

UTIČE NA POVEĆANJE MIŠIĆNE MASE I SNAGE

ZMB6 je suplement koji može podići nivo cinka i magnezijuma, prirodno lučenje anaboličkih hormona (IGF-1 i slobodnog testosterona), može poboljšati snagu i osigurati da ne dođe do praznjenja rezervi cinka i magnezijuma u toku intenzivnih treninga.

Preporučena upotreba: 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).



60 kaps.
Trajno niska cena
1290 RSD



SMOOTHIE OD BUNDEVE

Sastojci:

- 1/2 šolje bundeve
- 1 šolja bademovog mleka
- 1 velika banana
- 1 kašika bademovog putera
- 3 urme
- 1 kašika začina za pitu od bundeve
- 1 merica Scítec Nutrition 100 % Whey Protein-a

Ovo je pravi jesenji šejk. Predlažemo da pozovete prijatelje, napravite neku tematsku žurku, u zavisnosti od vaših interesovanja. Ukrasite čaše dodacima koji će ilustrovati temu i uživajte.



2,82 kg



Priprema je jednostavna - izblendirati sve sastojke:

Pola šolje bundeve, šolja bademovog mleka sa ukusom vanile, 1 velika banana prethodno zamrznuta, 4 kašike putera od badema, 2-3 veće urme ili stevije po želji, 1 kašika začina za pitu od bundeve i 1 merica whey proteina od vanile ili nekog drugog ukusa po želji.

PROTEINSKE BOMBICE OD BUNDEVE

Sastojci:

- 10 urmi bez koštice
- 70 g nezaslađenog sosa od jabuka
- 70 g kokosovog brašna
- 3 supene kašike pirea od bundeve
- 60 ml nezaslađenog bademovog mleka
- 1/2 kašike ekstrakta vanile
- 1 merica (oko 30 g) Power Whey proteina
- 1 kašika začina za pitu od bundeve
- 1/2 kašike cimeta
- 2 kašike kakao mrvica (mogu komadići čokolade, čokoladne mrvice)

Noć veštica nas je inspirisala da vam pripremimo još jedan ukusan recept sa bundevom. Nadamo se da će vam se dopasti.

Priprema:

Izblendajte urme, bundevu, bademovo mleko, vanilu i sos od jabuka. Zatim toj smesi dodajte kokosovo brašno, Power whey protein od vanile, začine i blendajte dok ne dobijete strukturu testa.

Po potrebi možete dodati kokosovog brašna. Ukoliko bude previše suva smesa, možete dodati malo bademovog mleka. Na kraju dodajte kakao i dobro promešajte.

Napravite kuglice i ostavite u frižideru da se stegnu otprilike 2 h.



2 kg



Prijatno!

STAMEN RANDELOVIĆ

TRENING ZA JEZGRO (CORE) OD ČELIKA!

Dobro je poznato da svaki pokret koje naše telo napravi, pravi iz *core-a* (jezgra). Bilo da je to skok, podizanje nekog tereta iznad glave, guranje, bacanje...

Na žalost, većina vežbača *core* ne vežba kao jednu celinu, nego rade vežbe posebno za prednju i zadnju stranu, što dovodi do dizbalansa. Tako, često možemo da vidimo da neko ima savršene trbušnjake, sa svih 6 pločica, a koji su pritom veoma slabi. Istovremeno, vidimo prejake mišiće lumbalne regije, što često rezultira rotiranjem karlice prema napred uz skoro obavezne bolove u donjem delu leđa. Veoma mali broj ljudi radi *core* kao celinu, čast izuzecima, uglavnom profesionalnim sportistima.

Evo uputstva za pravilno izvođenje vežbi za *core* kao i njihovih varijacija, u slučaju da nešto nemate u svojoj teretani.

Stojeća rotacija sa kanapom na cross mašini

Uхватite kanap u širini ramena, fiksirajte ruke u zglobovima ramena. Širina stopala je u širini ramena. Napravite blagi polučučanj, radi stabilnosti. Kukovi treba da budu fiksirani i nikako se ne smeju rotirati. U ovoj vežbi, rotacija ide iz struka i to samo do ugla od 45 stepeni, u odnosu na prvi položaj. U svakom delu rotacije, kanap mora biti ispred vaših grudih. Rotacija i položaj kanapa su najbitniji za ovu vežbu. Raditi vežbu lagano i kontrolisano. Uđah ide kada se vraćate u prvobitan položaj, a izdah kada vršite rotaciju.

Ukoliko nemate kanap, vežba može da se radi i sa običnim nastavkom koji koristimo kada ukrštamo sajle za grudi. U tom slučaju hvatate nastavak tako što ukrštate dlanove, a ostali deo vežbe je isti. Akcenat je na što većoj kilaži, ali bez gubitka forme izvođenja. Radite 3 serije od 10 do 12 ponavljanja.

Veslanje bučicom iz plenka

Na slici, ovu vežbu radim na steperu, kako bih ruku mogao da ispružim skroz do kraja. Šaka, koja se nalazi na steperu mora biti tačno ispod ramena kako bi balans bio kako treba. Stopala treba da budu raširena otprilike u širini ramena. Telo mora biti pravo sa blago zarotiranom karlicom prema unutra. Dakle, celo telo je u ravni. Veslanje se radi polako i kontrolisano. Najbitniji deo ove vežbe je da telo mora biti u horizontali, tj. ramena moraju biti u istoj ravni



i bez rotacije u lumbalnom delu leđa prilikom veslanja. Jedino šta se ovde pomera su ruke prilikom veslanja. Šaka ide na struk. Ovde radimo nešto veći broj ponavljanja - od 12 do 15 u 3 serije.

Dobri stari PLANK, ali sa opterećenjem

Minuti i minuti u planku razvije vašu izdržljivost, ali kako je nama prioritet jači *core*, onda i ovu vežbu treba raditi sa opterećenjem. Ono što je najbitnije u ovoj vežbi, a gde početnici najviše greše je što ne zarotiraju karlicu prema unutra i gube pravu liniju tela. Dižu kukove više nego što je potrebno. Druga greška je što ploču postavljaju na pogrešno mesto - gore, na lopatice, umesto na donji deo leđa (kao na slici), čime više opterećuju ramena nego *core*. Na slici, laktovi se nalaze tačno ispod ramena, ali ako želite veći izazov, slobodno ih pomerite napred kako bi dodatno opteretili *core*. Dakle, što veća kilaža. Vremenski interval trajanja serije ne bi trebalo da bude duži od jedne minute.

Rotacija sa gumom

Ovu vežbu možete da radite i na cross mašini. Opterećenje se dozira tako što se približite ili udaljite od stuba ili mašine na koju ste zavezali gumu. Ruke treba da budu fiksirane u ramenima i rotacija se vrši samo iz struka. Ako želite dodatno opterećenje - na kraju pokreta, kada je vaše telo u rotaciji, napravite pauzu od dve sekunde. Početni položaj je kada gledate pravo, a krajnji kada ste u rotaciji pod uglom od 45 stepeni u odnosu na prvi položaj. Guma uvek mora da bude zategnuta. Radi se u tri serije sa 12 do 15 ponavljanja za svaku stranu.



Izdržaj u sedećoj poziciji sa opterećenjem

Ovaj izdržaj se radi sa ispruženim nogama i blago nagnutim trupom u nazad. Morate naći poziciju gde samo što se niste prevrnuli na leđa. Upravo to je pozicija za sedeći izdržaj. Položaj ploče treba da bude u



visini nosa ili usta, sa laktovima uz telo. Možda deluje lako, ali kada radite sa pločom od 20kg onda i nije za šalu. Ako želite dodatno da otežate ovu vežbu, možete da radite potisak ploče iznad glave iz istog položaja. Lagano i kontrolisano u 12 do 15 ponavljanja. Ako radite samo izdržaj onda se vremenski interval kreće od 30 do 60 sekundi.

SVAKI POKRET
KOJE NAŠE TELO NAPRAVI,
PRAVI IZ CORE-A (JEZGRA)



PANPOWER

PODRŠKA U TERETANI, NA TERENU I U ŽIVOTU



U savremenom sportu, a slobodno možemo reći i u savremenom načinu života postalo je neophodno da se pravilna i izbalansirana ishrana nadopunjuje adekvatno odabranim suplementima. PANPOWER linija suplemenata nastala je kao rezultat višegodišnjeg iskustva u oblasti sportske suplementacije, a namenjena je sportistima i rekreativcima koji žele dodatnu podršku na putu ka postizanju svojih ciljeva. Pažljivo formulisani i proizvedeni od najkvalitetnijih sastojaka, dijetetski suplementi PANPOWER linije predstavljaju pravu podršku sportistima i rekreativcima u postizanju željenih ciljeva uz očuvanje zdravlja svakog pojedinca. Iz bogate lepeze PANPOWER suplemenata izaberite one koji će vam omogućiti da budete jači, brži, lepši i uspešniji iz dana u dan.

POWER BCAA+GLUTAMIN - 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.

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

POWER WHEY - Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i beta-laktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Dostupan sa ukusima čokolade, lešnika i vanile, a u ponudi je i varijanta bez arome i zaslađivača.

POWER WHEY ISOLATE - Visokokvalitetna mešavina tri oblika proteina surutke: izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke. Pakovanje od 3000 g obezbediće vam 120 dnevnih doza, a možete birati ukus vanile ili čokolade.

POWER PROTEIN - Mešavina proteina iz više izvora (koncentrata proteina surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina) omogućuje vašim mišićima kontinuiranu i stabilnu potporu tokom dužeg vremenskog perioda. U ponudi su tri ukusa: jagoda-bela čokolada, čokolada-lešnik i kolačići i krem.

POWER BCAA 2:1:1 - Esencijalne amino-kiseline razgranatog lanca u slobodnoj formi: L-leucin, L-izoleucin i L-valin, i to u idealnom odnosu 2:1:1. Pospešuju izgradnju mišićne mase, sprečavaju razgradnju mišića a mogu poslužiti i kao izvor energije za skeletne mišiće.

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

POWER GLUTAMINE - Uslovno esencijalna amino-kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase i ubrzava oporavak nakon treninga. Dodatak glutamina suplementacijom je važan jer u uslovima povećanih napora sinteza glutamina u organizmu nije dovoljna da održi mišiće u stanju anabolizma.

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



1000 ml
Trajno niska cena
1890 RSD

1 kg
Trajno niska cena
3590 RSD

3 kg
Trajno niska cena
6190 RSD

1 kg
Trajno niska cena
4490 RSD

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD

800 g
Trajno niska cena
1890 RSD

1 kg
Trajno niska cena
1990 RSD

500 g
Trajno niska cena
1990 RSD

400 g
Trajno niska cena
2360 RSD

300 g
Trajno niska cena
2120 RSD

500 g
Trajno niska cena
2270 RSD

2 kg
Trajno niska cena
4190 RSD



inkospor[®] PROTEIN SHAKE

VEĆ PRIPREMLJEN PROTEINSKI ŠEJK,
SA ČAK 50 g PROTEINA PO BOČICI

U ovom broju biltena bilo je priče o vrhunskim proteinima, ali ne mogu da ne spomenem jedan sjajan proteinski suplement koji je od nedavno u ponudi Pansporta. Ne radi se o klasičnom proteinskom prahu već o gotovom proteinskom šejku. Ne morate sami praviti šejk, već je sve gotovo, a vi samo treba da popijete i uživajte u njemu. To nije bilo kakav proteinski šejk - Inkospor Protein Shake po boci sadrži čak 50 g proteina. Šta kažete na to? To je veoma jaka doza koja će zadovoljiti potrebe i najzahtevnijih vežbača, a o ukusima da ne govorim. To će vam se posebno dopasti - čokolada, vanila, breskva-marakuja... Odaberite sami, a za koji god da se odlučite nema greške.

Po ceni se, naravno, više isplati kupiti proteinski prah. Što veće pakovanje to će biti ekonomičnije i povoljnije u odnosu na dobijenu gramažu ali, eto, ponekad nije loše malo promeniti i razbiti monotoniju ukusa. Takođe, flašica već gotovog proteina može biti znatno praktičnija, a i kada zaboravite da ponesete od kuće šejker sa proteinskim prahom ovo vam može doći kao dobro rešenje za kupiti u radnji (ako je radnja na putu do teretane) ili



u samoj teretani. Uostalom, počastiti sebe visokokvalitetnim proteinom, sa 50 g proteina po doziranju može biti dobra motivacija za jači i kvalitetniji trening kada znate šta vas očekuje kao nagrada na kraju. Samo pazite, ljudi se lako navikavaju na kvalitetne i dobre stvari, mada ako

ODLIČNA OPCIJA KAD NISTE U MOGUĆNOSTI
DA NAPRAVITE SVOJ ŠEJK, A POTREBAN VAM
JE VISOKOPROTEINSKI UNOS

se o proverenom nemačkom proizvođaču Inkospor, u kvalitet istog nema sumnje, ali bih svakako voleo da svoja iskustva i prve utiske o ovom šejku podelite na našem forumu. Da vidimo koji ukus vam se najviše dopao i koji proteinski suplement najčešće koristite. Možemo razmeniti iskustva i u vezi sa treningom, ishranom i suplementacijom. Takođe smo otvoreni za sva pitanja iz ovih oblasti i naš stručan tim vam je uvek na raspolaganju da odgovori i reši sve nedoumice koje imate. Za sada, preporučujemo da obavezno probate ovaj novi, sjajan proizvod iz Pansporta.

Inkospor Protein Shake – ODLIČAN IZBOR!



Trajno niska cena
4990 RSD



**PROTEIN
POWER**
Proteinska mešavina sa
preko 80% proteina

BLADESPORT®

BCAA 7000

the power is yours!

SA DODATKOM GLUTAMINA I VITAMINA B6 ZA BRZ OPORAVAK

Ova mlada kompanija sa sjedištem u Mađarskoj je za vrlo kratko vrijeme našla svoje mjesto među vodećim kompanijama u svijetu na polju visokokvalitetnih suplemenata i tako kvalitetom opravdala očekivanja i zahtjeve kako sportista tako i rekreativaca širom svijeta.

Ako želite da trening pretvorite iz kataboličke u anaboličku aktivnost i da izgradnju mišića ubrzate do najvećih prirodno mogućih granica, onda je preparat od kompanije Bladesport BCAA 7000 nešto što će opravdati sva Vaša očekivanja. Da bi u tome uspjeli, vaši mišići moraju imati na raspolaganju idealnu količinu i idealni sastav aminokiselina tokom samog treninga. Zato je stvoren Blade BCAA 7000, koji u jednoj dozi ima 3000 mg leucina, 1500 mg valina, 1500 mg izoleucina, 1000 mg glutamina, kao i 2 mg vitamina B6.

Period intenzivnih treninga često izaziva tzv. kataboličko stanje u kojem se mišićno tkivo brže troši nego što može da se oporavi i dopuni. Tokom napornih treninga mišići, uz rezerve glikogena, počinje da koristi i velike količine amino kiselina kao izvor energije, što je pogubno za mišićni rast jer se pokreću negativni katabolički procesi. Organizam među prvim aminokiselinama u tijelu počinje da razgrađuje BCAA, s obzirom da one lako zamjenjuju glukozu koja je važni proizvođač energije.

SASTAV

Bladesport BCAA 7000 su aminokiseline razgranatog lanca u čiji sastav ulaze Leucin, Izoleucin i Valin. Isto tako, ovaj proizvod je obogaćen glutaminom koji je neophodan za izgradnju mišićnog tkiva.

Krenimo sa glutaminom. Kao i kod drugih aminokiselina i glutamin ima značajnu ulogu kod sinteze bjelancevina i kod regeneracije mišića. Glutamin koriste ne samo mišićna tkiva, već ojačava imuni i probavni sistem. Iako se glutamin svrstava u neesencijalne amino kiseline, ona je ustvari uslovno esencijalna, jer se pri fizičkom naporu i psihofizičkom stresu, troši, te ju je potrebno dodatno unositi u organizam. Tokom treninga u krvi se smanjuje nivo aminokiselina, što se u većem broju slučajeva ne može nadoknaditi. Nizak nivo glutamina dovodi do razgradnje mišićnih tkiva, čime se smanjuje obim i kapacitet muskulature.

Organizam nije sposoban za savršenu regeneraciju niti za gradnju mišićnih ćelija. Glutamin povećava snagu, smanjuje vrijeme oporavka između treninga, smanjuje mišićne upale, pomaže povećanje mišićne mase, pokreće i održava anaboličke procese i sprečava razgradnju mišićnih tkiva.

Pored glutamina, tu su ostale tri aminokiseline - volim da ih nazovem SVETO

TROJSTVO u svijetu suplementacije. Bladesport je svoj BCAA bazirao najviše na leucinu, najmoćnijom aminokiselinom u lancu BCAA. Leucin ima ogromnu prednost nad drugim aminokiselinama u anaboličkoj izgradnji mišića jer za razliku od drugih aminokiselina, sintezu proteina vrši direktno u mišićima. Leucin nije samo hranjiva aminokiselina koja formira mišićni protein, kao cigla u zidu. Leucin je takođe i signalni hormon za mnoge ćelije, informišući masne ćelije i skeletne mišićne ćelije o dostupnosti kvalitetnih hranjivih sastojaka. Dokazano je da se uzimanjem Leucina oslobađa hormon rasta i insulina koji podstiču sintezu proteina i smanjuju njihovu razgradnju tj. sprečavaju katabolizam. Studije su pokazale da se čak 90 odsto unetog Leucina troši za proizvodnju energije tokom vježbanja.

Čitajući tekst sigurno postavljate sebi logično pitanje - zašto bismo unosili sve tri aminokiseline kada najviše benefita imamo od Leucina? Odgovor je zato što se, ako uzmemo sam leucin, mogu smanjiti koncentracije ostale dvije aminokiseline. Dokazano je da se najbolji rezultati u proteinskoj sintezi postižu kada je odnos Leucin:Izoleucin:Valin=2:1:1. Osim toga, Izoleucin popravlja toleranciju na glukozu.

- EGZOTIČNI UKUSI KOJI OLAKŠAVAJU KONZUMIRANJE INAČE GORKIH BCAA AMINO-KISELINA.
- BESPREKORNA ZAŠTITA OD KATABOLIZMA (RAZGRADNJE MIŠIĆA) I PODRŠKA ANABOLIZMU (IZGRADNJA MIŠIĆA)

DOZIRANJE

Preporuka za Blade BCAA 7000 - gledano iz mog ugla, bilo bi da se uzimaju prije, za vrijeme i nakon treninga. Okvirna preporuka je 8-10 g prije treninga, isto tako za vrijeme i nakon treninga. Za sportiste koji se bave vrlo intenzivnim treningom, doze se mogu povećati. Ako ste ograničeni finansijama, upotreba Blade BCAA 7000 završići "posao" i sa 5g prije treninga kao i sa 5g nakon treninga.

SVE U SVEMU – ODLIČAN IZBOR

Blade BCAA 7000 snažno ubrzava obnovu i izgradnju mišića i čini vaš oporavak dosta lakšim. Bodi bilderima, raznoraznim sportistima, rekreativcima kao i najširem krugu korisnika, od vegetarijanaca do alergičnih na proteine, osoba izloženih dugotrajnom stresu i onih koji se oporavljaju od operacija i povreda, Blade BCAA 7000 nudi samu srž prirodne anaboličke moći.



RUSH



JEDAN OD BOLJIH ENERGETSKIH BUSTERA

Kao iskusnom vežbaču veoma mi je bitan fokus na treningu kako bih pravio kvalitetne mišićne kontrakcije. Za kvalitetan i jak trening na visokom nivou treba imati kvalitetno *gorivo* u sebi, neki prirodni stimulans. Jabuka, kafa ili pak nesto ozbiljnije poput NO reaktora?

BLADESPORT RUSH je vrlo snažan suplement koji se koristi pre treninga. Pravi je energetski buster, koji daje mentalni fokus i jaku pumpu na treningu. Samim tim utiče na bržu izgradnju mišića. Ako je pumpa veća i bolja, to znači da su se krvni sudovi raširili, cirkulacija je bolja i više je krvi u mišićima, a to znači da hranljivi nutrijenti mnogo brže dospevaju u mišić.

Na pola bočice ovog proizvoda, koliko je inače jedna doza (30 ml), dobijate 1500 mg beta alanina od kojeg dobijate ono peckanje u prstima i ušima, što je dodatni stimulans koji u velikoj meri utiče na vaše preformance na treningu u vidu snage i izdržljivosti. Pored beta alanina tu je i tirozin-aminokiselina iz koje se sintetiše dopamin koja direktno utiče na dobro raspoloženje. Zatim, aminokiselina taurin 900 mg u kombinaciji sa 200 mg kofeina će vas dići na noge i dati taj snažni nalet energije za jak početak treninga, ali i mogućnost da trening *izgurate* do kraja u punom naletu.

Zašto baš ovaj No reaktor?

Glavni problem mi je uvek bila druga polovina treninga. Snažan start uz velike nalete energije utiče na brzo zamaranje mišića i CNS-a (centralnog nervnog sistema). Za svaku kvalitetnu kontrakciju vam treba takozvani *muscle - mind connection*, odnosno konekcija mišića i uma. Kako da se ne umorim, a da trening uradim kvalitetno do kraja? Odgovor sam dobio u vidu proizvoda RUSH. Ovaj proizvod sadrži i ekstrakt zelenog čaja koji takođe ima kofein, znatno manje nego kafa, ali bitna stvar je da ima kontinuirani efekat. Što znači da će energija polako da se *dodaje* tokom dužeg vremenskog perioda, umesto da iščezne tokom treninga. To je ono što nam treba.

BLADESPORT RUSH preporučujem svim sportistima koji se bave bodibildinom, sportovima snage i izdržljivosti, ali i svima onima koji žele da svoj trening dignu na viši nivo. Takođe bih napomenuo da nije za trudnice, decu i osobe sa ozbiljno povišenim krvnim pritiskom. U suštini, preporučujem ga zdravim osobama. Pored svog odličnog sastava i cena je faktor zbog kog biste se mogli odlučiti baš za ovaj proizvod kao svoj *preworkout*, jer bočica ovog čudesnog Rush šota traje 2 treninga što ga po ceni odvađa od drugih PWO proizvoda.



- JAK ENERGETIK I PODIZAČ VOLJE ZA TRENING
- ODLIČNA MIŠIĆNA PUMPA I IZDRŽLJIVOST

ZRENJANINSKI POLUMARATON

Početkom oktobra održan je 4. Zrenjaninski polumaraton sa do sada, najvećim brojem takmičara. Preko 800 trkača iz zemlje i inostranstva je trčalo trasu kroz ovaj živopisan i gostoljubiv banatski grad. Nešto hladnije vreme i kiša nisu pokvarili sjajnu atmosferu. Najmlađi su učestvovali u revijalnoj trci beba, rekreativci u trci zadovoljstva od 7 km, a oni iskusniji i spremniji u glavnoj, polumaratonskoj trci dugoj 21 km. Bili smo tu da podržimo i takmičare i organizatore.



KICK^{BCAA}

GAZIRANO SPORTSKO PIĆE

MALE ENERGETSKE VREDNOSTI SA
DODATKOM KOFEINA I TAURINA,
OBOGAĆENO AMINOKISELINAMA I
KOMPLEKSOM B VITAMINA.



Body Attack[®]
SPORTS NUTRITION





Brendon Kari je 15. nosilac najprestižnije titule u svetu bodibildinga – Mr. Olimpija. Kao ambasador Scitec Nutrition brenda, bio je u poseti Budimpešti, gde se družio sa fanovima i gostovao na jednom bodibilding takmičenju. Kako se Mr. Olimpija oseća sada, nakon što su se utisci slegli, kakav je njegov dalji plan takmičenja i kome je namenjen lanac teretana koje otvara – pročitajte u Pansport Biltenu i pogledajte kako je izgledalo druženje sa Karijem u Budimpešti.

Na početku, čestitamo na istorijskom uspehu. Prošlo je već neko vreme, utisci su se slegli. S ove tačke gledišta, kakav je osećaj biti Mr. Olimpija?

Hvala vam mnogo. Bilo je to "ludo" iskustvo. Osećaj je sjajan... preplavljujući. Teško da može da se opiše rečima. Trenutno sam veoma, veoma zauzet, ali i dalje me prati taj neverovatan osećaj. Cenim podršku i ljubav svih fanova i prijatelja.

Koliko se tvoj život promenio?

Značajno se promenio moj raspored obaveza. Pre Olimpije, mislio sam da je nemoguće "uglaviti" još neku obavezu u moj raspored, ali sada vidim da je to i te kako moguće. Moram da smislim način da taj raspored još malo upgrade-ujem, da ga učinim naprednijim. Trenutno sam veoma zauzet. Imam mnogo intervjuva, zakazanih gostovanja. To je najveća promena, mada imam osećaj da se moj život nije promenio

Mr. Olimpija 2019:

SNOVI SU OSTVARIVI, AKO SI ISTRAJAN

toliko koliko se promenio za ljude oko mene.

Da li je bilo sumnji u pobedu? Koliko si bio siguran u sebe i pobedu na dan takmičenja?

Na dan takmičenja, nisam mnogo razmišljao o pobedi. Bilo mi je važno da pružim svoj maksimum i bio sam koncentrisan na nastup. Naučio sam da usmerim razmišljanja, energiju i emocije samo na dati momenat i ono što je tada najvažnije. Nisam sumnjao u sebe.

Nakon što su se utisci slegli, postoji li nešto što je moglo da bude bolje?

Naravno da uvek može bolje. Znam da mogu više i da moje vreme tek dolazi.

Šta je motiv za dalji rad? Da li je teško motivisati se kada stojiš na samom vrhu?

Motiv je to što znam da ima još mnogo prostora za napredak. Ključna stvar u bodibildingu je napredak. Granice su odavno pomerene jako visoko i moj motiv je da ih pomerim još dalje.

Hoćeš li se takmičiti na predstojećim takmičenjima? Gde ćemo imati priliku da te vidimo?

Trenutno, u mom rasporedu takmičenja nalazi se samo sledeća Mr. Olimpija. Što se takmičarskih planova tiče, svu energiju ću usmeriti na odbranu titule.

Imaš veliku porodicu, četvoro dece. Koliko ti je teško pala odvojenost od porodice, s obzirom na to da si se u Kuvajtu pripremao za ovo takmičenje?

Da, pa vidite vrlo je teško postići balans u životu. Mislim na odnos posla i porodice. Naravno da je teško biti odvojen od njih, ali neke žrtve se moraju podneti. Dugujem mnogo mojoj ženi što me je razumela i podržala u tome da budem fokusiran samo na jedno – da postanem šampion. Zahvaljujem Bogu što mi je poslao tako neverovatnu ženu i divnu decu. Bez njih ne bih bio ovde. Moja žena me je bukvalno isterala, iako to nije želela. Rekla je: "Idi, uradi to. Juri svoje snove". Nadam se da sam svojoj deci primer toga da kada se posvetiš, mnogo radiš i imaš disciplinu, da zaista možeš da postigneš neverovatne stvari i ostvariš svoje snove.

Kakvi su utisci tvoje dece nakon pobede?

Presrećni su naravno i ponosni. Imamo već malu tradiciju u porodici. Nakon doručka proveravamo stomake



dečacima – nazire li se "six pack" ili ne. (smeh)

Kada bi se sad organizovalo takmičenje svih Mr. Olimpija, na kom mestu sebe vidiš?

Nezahvalno je govoriti o tome, jer imam veliko poštovanje prema svojim kolegama, a naročito prema prethodnim Mr. Olimpijama. Velika je čast pripadati klubu najvećih.

Kako ocenjuješ saradnju sa Scitec Nutrition? Kolika je važnost sponzorstava u profesionalnom bodibildingu?

Imam odličnu saradnju sa Scitec-om. Tamo rade divni, ambiciozni ljudi koji čine mnogo toga za bodibilding scenu u Evropi. Sponzorstvo u bodibildingu je veoma važno. Ne samo u našem sportu, podrška sponzora je od presudnog značaja za sve profesionalne sportiste danas, bez obzira na sport. Odavno sport više nije samo igra. To je posao koji, osim volje i spremnosti, zahteva i velika novčana ulaganja, ozbiljne napore na izgradnji i održanju karijere.

Omiljeni suplement? Zašto?

Teško je izdvojiti, ali to su sigurno preukusni whey. Ukusi su fantastični i ono što je veoma važno ukusa. Za nas koji whey koristimo svakodnevno važno je da imamo izbor, ali i da suplementi budu sumnje sa SCITEC-om. Pored whey-a koristim masti, pre-workoute, vitaminske komplekse. Scitec-ov 100% Whey Protein Professional čokolada-jagoda i baš me osvežava.

Kako izgleda tvoj plan ishrane?

Imam sedam do osam obroka dnevno. Moja tipična hrana su zobene kaše, jaja, meso, pirinač, povrće, voće, orasi i slatki krompir.

A cheat food?

Omiljene su mi gumene bombone, voćne "grickalice" i čokobarovi.

Kako izgleda tvoj plan treninga? Koja ti je omiljena vežba?

Najviše volim da radim leđa. Teško je izdvojiti, ali recimo da mi je omiljena vežba mrtvo dizanje. Treniram 4 do 5 puta nedeljno, u zavisnosti od toga kako se osećam. Vikendom odmaram.

Obično radim grudi, leđa i

proteini SCITEC brenda.

– postoji veliki izbor i u velikim količinama, kvalitetni, a u to nema i ZMA, sagorevače. Evo upravo pijem sa ukusom bela

ramena ponedeljkom, a utorkom snagu – noge i ruke. Onda obično pauziram sredu, pa četvrtkom i petkom ponovim isto.

Planiraš otvaranje svog gym-a. Kako napreduju planovi s tim u vezi?

Da, radi se na tome. Imam ključeve, a oprema polako pristiže. Uskoro će biti otvaranje mog prvog gym-a, a plan je da u 2020. godini otvorimo tri do četiri teretane. Biće to odlične teretane, koje su prevashodno namenjene hardcore vežbačima, pravim lifterima, bodibilderima. Biće to mesto za mene i one slične meni.

Šta poručuješ fanovima u Srbiji?

Vredno radite i ne sumnjajte u sebe. Vežbajte i pazite šta jedete. Neka vaš cilj bude dan pune energije i zdrav način života. Rezultat je posledica onih malih stvari koje činimo svakodnevno. Ne zaboravite da sanjate svoje snove i nemojte se plašiti njihovih ostvarenja. Mnogo truda, rada i snovi su zaista ostvarivi.

Šta je za tebe bodibilding?

Život, strast, napredak.

SCITEC
NUTRITION

PROTEINISSIMO
prime



50 g
Novo u ponudi
230 RSD

SA
KREMASTIM PUNJENJEM
HRSKAVIM KOMADIĆIMA
I ČOKOLADINIM PRELIVOM

31 % PROTEINA*

MAX 1,8 G ŠEĆERA*

MAX 186 KCAL*

* u 50 g čokoladice

PROTEIN PUDDING

UŽIVAJTE BEZ
GRIŽE SAVESTI

AKCIJA
1290 RSD

Stara cena: 1750 RSD
Ušteda: 460 RSD

400 g

PROTEIN PUDDING
GOURMET DESSERT
WITH CASEIN AND WHEY!

190 rsd

**GURMANSKI DEZERT
BEZ DODATAKA ŠEĆERA I SA
30 g PROTEINA PO PORCIJI**



14

PREPORUČENO iz PANSPOORT-a

LIQUID SUPER PROTEIN AMINOS

Prisetno je da je u poslednjih nekoliko godina došlo do naglog porasta popularnosti ovog suplementa koji je u fitness industriji postao potpuno nezamenljiv i jedan je od najjačih aminokiselinskih proizvoda na tržištu. U širokoj ponudi raznih liquid amino proizvoda, posebno bih izdvojila Dymatize Liquid Super Protein Aminos.

Čemu služe tečne aminokiseline?

One su od velike koristi u fazi izgradnje mišićne mase. Međutim, njihova najznačajnija uloga je upravo u fazi definicije tj. fazi dijetе sa kalorijskim deficitom koja će vas dovesti do smanjenja procenta masti. Sama ta faza skidanja masnih naslaga je često veoma opasna i to u smislu da ukoliko se ne sprovodi pravilno ili se ne sprovodi uz adekvatnu suplementaciju, uz skidanje masti može doći i do gubljenja teško stečene mišićne mase.

Međutim, ukoliko uzimate Liquid Super Protein Amino, mogućnost da dođe do katabolizma tj. do razgradnje mišićne mase će biti minimalna... Skoro pa nemoguća. U tečnoj formi ovaj suplement doprinosi najbržu apsorpciju.

Šta je to Hidro-Amino veza?

Liquid Super Protein Aminos će vam sigurno pomoći da ostvarite vaše najviše ciljeve. Ovaj proizvod u tečnom obliku potpuno iskorištava Hidro-Amino vezu. Hidro-Amino veza omogućava amino kiselinama da budu apsorbovane odmah nakon njihove hidrolizacije, a to naravno znači da se one brzo i lako ugrađuju u naše telo. Liquid Super Protein Aminos povećava sintezu proteina i više nego običan protein, a kada je sinteza proteina dovoljno visoka tada dolazi do povećanja mišićne mase. Uz ove tečne aminokiseline ćete se sporije zamarati i imati mnogo više energije, što će da rezultuje intenzivnijim treningom.

Dymatize Liquid Super Protein Amino ne sadrži šećer, a ni ugljene hidrate. proizvod je napravljen od najkvalitetnijih i najefektnijih aminokiselinskih izvora na svetu.

ZAŠTITA MIŠIĆA OD RAZGRADNJE



AKCIJA
2220 RSD

Stara cena: 2790 RSD
Ušteda: 570 RSD

946 ml

AKCIJA
1840 RSD

Stara cena: 2180 RSD
Ušteda: 340 RSD

473 ml

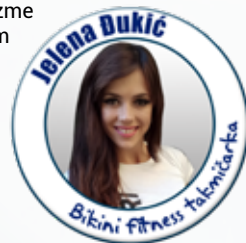
LIQUID L-CARNITINE

BEZBEDAN NAČIN ZA MRŠAVLJENJE

Kada treniramo, postoji samo jedna stvar koja nam uvek nedostaje, a to je - energija. Danas pišemo o suplementu koji ima uticaj upravo na energiju - Liquid L-Carnitine brenda Dymatize! Veliki broj vežbača ne zna na koji način karnitin može da utiče na njihovo zdravlje, performanse, a neretko, ne znaju ni u kojim dozama ga treba uzimati. Evo šta L-karnitin može da učini za vas. 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, idealnog iz razloga što u jednoj dozi dobijate 1500 mg najkvalitetnijeg oblika L-karnitina koji će vaše masti pretvoriti u čistu energiju. 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.

Kako osigurati najbolju efikasnost?

Najbolja efikasnost je prilikom veoma intenzivnih treninga iz razloga što bez prisustva karnitina, najveći deo masti se neće pretvoriti u energiju, a ono što treningom želimo da postignemo je upravo suprotno. Treba nam energija iz masti. 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. On, u fazi treninga za dobijanje mišićne mase, omogućava održavanje postojećeg procenta masti u organizmu uz dobijanje čiste mišićne mase. Naravno, njegova primarna funkcija je omogućavanje bržeg i kvalitetnijeg definisanja uz održavanje već stečene mišićne mase. On masti pretvara u energiju, tj. razložene masti doprema do mišića koji ih koriste u vidu energije, a koja je neophodna za trening i svakodnevne aktivnosti.



NOVOSADSKI MARATON

Na ovogodišnjem Novosadskom maratonu nastupilo je preko hiljadu trkača iz 17 zemalja, a start i cilj bili su u centru Novog Sada. Bio je ovo 27. po redu Novosadski maraton, koji je Pansport sa zadovoljstvom podržao. Nadamo se da će se tradicija nastaviti.





MULTIPOWER LINIJA

Od skora se u ponudi Pansporta našao asortiman suplemenata kompanije Multipower. Ova kompanija iz Hamburga postoji od 1977. godine i u svojoj paleti suplemenata ima proizvode vrhunskog kvaliteta od kojih ćemo posebno izdvojiti - 100 % PURE WHEY PROTEIN, FORMULA 80 PROTEIN COMPLEX i CREATINE.

100 % PURE WHEY PROTEIN

Jedan od prioritetnih suplemenata svakog ambicioznog rekreativca ili vrhunskog sportiste koji očekuje maksimalne rezultate od svog tela je whey protein (protein surutke). Whey protein često nazivaju kraljem proteinskih suplemenata koji je neprikosnoveno na tronu zbog visoke biološke vrednosti koja garantuje maksimalnu iskoristljivost od strane naših tkiva i organa (daleko ispred ostalih izvora proteina), tu je i dobra svarljivost, kao i idealan profil esencijalnih amino kiselina, bogatstvo

WHEY PROTEIN MAKSIMALNE ISKORISTLJIVOSTI SA ČAK 5,7 g BCAA AMINO-KISELINA PO DOZI

amino kiselina razgranatog lanca (BCAA), značajan sadržaj glutamina, prisustvo imuno-aktivnih proteinskih frakcija. Ovo sve garantuje maksimalan učinak kada je u pitanju oporavak od napornih treninga, povećanje čiste mišićne mase, dobar imunitet, kao i očuvanje i unapređenje zdravlja, uopšteno.

Od Multipower nam stiže 100 % PURE WHEY PROTEIN koji sadrži mešavinu izolata i koncentrata surutke, tj. 56 % proteinskog udela čini kros-mikrofiltrirani izolat whey, a 36 % čini ultrafiltrirani koncentrat proteina surutke. Po merici (30 g) ovog proteinskog suplementa imamo i 5,7 g BCAA, kao i 1,66 mg vitamina B6 (108 % od RDA). Tu su i tri delikatesna ukusa - jagoda, čokolada i vanila.

Ne zaboravimo, WPC sadrži oko 80 % proteina, izolat u proseku oko 88-92 % proteina, dakle, više obrade = više proteina = manje masti i ugljenih hidrata = bolja svarljivost. Međutim, smatra se da je WPC, kao najmanje obrađen oblik whey proteina najbogatiji bioaktivnim elementima koji bi daljim procesom obrade i fragmentisanjem proteina izgubili na aktivnosti.

FORMULA 80 PROTEIN COMPLEX

Pomenuti suplement spada u grupu proteinskih mešavina tj. blendova. U pitanju je mix kalcijum-kazeinata, izolata

proteina mleka, WPC, kao i albumina jaja (belanaca). Ova kombinacija proteina visoke biološke vrednosti nudi benefite brzog (WPC i albumin), ali i postepenog otpuštanja amino kiselina (kazein). Samim tim FORMULA 80 PROTEIN COMPLEX se može koristiti i neposredno posle treninga (PWM), kao zamena obroka (uz npr. orašaste plodove), a i kao idealan obrok pre počinjaka. Po merici (30 g) i ovde imamo dodatak vitamina B6 značajnog sa aspekta svrsishodnog metabolizma proteina (1,74 mg).

- **KOMBINACIJA BRZO I SPOROOTPUŠTAJUĆIH PROTEINA**
- **SA DODATKOM VITAMINA B6**

CREATINE

Ovaj moćni suplement spada u kategoriju bazičnih kod svih onih koji žele vidne rezultate u *snazi i masi*. Osnovna uloga kreatina je da povećava energiju vaših mišića. Osnovna energetska moneta našeg tela je molekul ATP (adenozin- tri-fosfat). Više ATP-a u vašim mišićima, više energije za mišićni rad. Glavna pomoć u *regeneraciji* potrošenih molekula ATP je kreatin-fosfat. Dakle, prva i osnovna uloga kreatina je da bez povećanja broja molekula ATP-a u mišićima, doprinese efikasnijem *recikliranju* istih.

Kreatin povlači sa sobom vodu, tako da je neki inicijalni dobitak suplementacije kreatinom - povećan volumen vaših mišića. To povlačenje vode može biti izraženo i na nivou naših creva u procesu apsorpcije istog, pa ukoliko kreatin (monohidrat) nismo rastvorili kako treba (količina vode, temperatura vode), eto problema - grčevi, nadutost, pa čak i pojava proliva. Na 1 g kreatina dodati oko 75 ml vode, a temperatura vode bi trebalo da bude viša od 20 stepeni (naravno, bez krajnosti). Sav taj *višak vode* u mišićima doprinosi boljoj regulaciji *mišićne kiselosti* nastale kao posledica mišićnog rada. pH vrednost bliska *neutralnoj* na nivou naših mišića stvara idealne preduslove za sintezu mišićnih proteina. Sa druge strane, smatra se da *nabreklost* mišićnih ćelija uzrokovana volumenizacijom stimuliše mišićni rast.

- **VEĆI MIŠIĆNI VOLUMEN, VIŠE SNAGE, IZDRŽLJIVOSTI I BRŽI OPORAVAK**
- **CREAPURE® KOMPONENTA KAO VRHUNSKI STEPEN ČISTOĆE**

Suplementacijom kreatinom, *štedimo* jednu od bitnih aminokiselina u procesu metilacije u našem telu - metionin. Podsetimo da metionin u kombinaciji sa vitaminima B-grupe, pre svega - folnom kiselinom, B6 i B12, kontroliše nivo homocisteina, aminokiseline čije prisustvo povećava rizik od srčanih oboljenja, raka i Alchajmerove bolesti.

Od Multipower nam stiže Creapure® - koji je sinonim za vrhunski stepen čistoće suplemenata kreatin-monohidrata (proizveden od AlzChem Trostberg GmbH). Za više energije na treninzima, veći volumen mišića, brži oporavak od napornih treninga i posledični porast snage, mase i izdržljivosti tu je CREATINE od Multipower. Nemački kvalitet bez premca!

AKCIJA
1790 RSD
Stara cena: 1940 RSD
Ušteda: 150 RSD



AKCIJA
1490 RSD
Stara cena: 1680 RSD
Ušteda: 190 RSD



AKCIJA
2150 RSD
Stara cena: 2340 RSD
Ušteda: 190 RSD



HAJDE JOŠ JEDNOM DA UTVRDIMO! ZAŠTO **WHEY PROTEIN?**

A zašto da ne? Svako ko se ikad susreo sa treninzima čuo je za whey protein, ali kako, šta i čemu on služi mnogi i dalje ne znaju. Uglavnom svi znaju da je to ono od čega **rastu mišići**. Da li je to tačno? Na neki način i jeste tako, ali nije baš tako jednostavno jer za rast mišića treba ispuniti još nekoliko uslova.



Prvo, potreban je kvalitetan i dobro isplaniran trening kao stimulans za rast i razvoj mišića, a kada su mišići **pokidani** od treninga tada je potrebno nešto za oporavak pokidanih mišićnih vlakana i izgradnju novih. Pogađate šta je to? Protein je ono što će izgraditi vaše mišiće, bez proteina/aminokiselina nema izgradnje mišića. Ali trebate znati glavni izvor proteina treba biti kvalitetna i čvrsta hrana, uglavnom životinjskog porekla (meso, mleko, jaja, sir, riba...). Ponekad nije lako uneti dovoljnu količinu proteina putem ishrane i tu do izražaja dolazi prednost proteinskog šejka. Takođe, u odnosu na čvrstu hranu njegova prednost se ogleda kod korišćenja neposredno nakon treninga, jer se brže apsorbuje i dolazi do mišića. Upravo je to razlog zbog kog vidate vežbače da koriste ovaj suplement nakon završenog treninga. Protein možete koristiti i više puta u toku dana ali moj savet je da se trudite da unos proteina nadoknadite putem kvalitetne ishrane, a da proteinski šejk bude samo dodatak istoj.

Kako izabrati pravi protein?

Ponuda je veoma velika i ponekad se čini da nije lako odabrati. Uglavnom se radi o proverenim proizvođačima i proizvodima pogotovo kada je u pitanju ponuda Pansporta. Ono što pravi razliku su nijanse i procenat proteina (koncentrat/izolat/hidroizolat) što mnogima od vas ne igra veliku ulogu. Ipak, preporučio bih vam da se držite

- 23 g WHEY PROTEINA PO DOZI
- KOMBINACIJA KONCENTRATA I IZOLATA
- LAKO SVARLJIV I BRZOAPSORBUJUĆI PROTEIN KAO DOHRANA VAŠIM MIŠIĆIMA

nekih proverenih proizvođača koji su dugo na tržištu i koji su zaslužili poverenje kupaca. Među tim proizvođačima je i SAN Nutrition i njihov protein **100 % Pure Titanium Whey** koji je vrhunski proizvod i o kome ne treba puno pisati. Ovaj suplement je mešavina koncentrata i izolata whey proteina što znači da se brzo apsorbuje i odlična je podrška nakon treninga. Takođe, sadrži 23 g proteina po doziranju što je sasvim dovoljno i za ozbiljnije vežbače. Možete ga kombinovati sa svim ostalim suplementima u zavisnosti od vaših ciljeva i finansija koje ste spremni da izdvojite za suplementaciju. Moja preporuka je da ovaj protein (ali i svaki drugi) kombinujete sa kreatinom (moja preporuka monohidrat) i nekim kompleksom vitamina i minerala. Ako osetite da vam nedostaje energije i volje za treningom, onda predlažem da u ovu kombinaciju uključite i kofein ili umesto kreatina neki NO reaktor sa kreatinom.

Sagorevač masti

na bazi L-karnitina

i napitak za dodatnu

energiju u toku treninga

AKCIJA
1490 RSD

Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 500 RSD

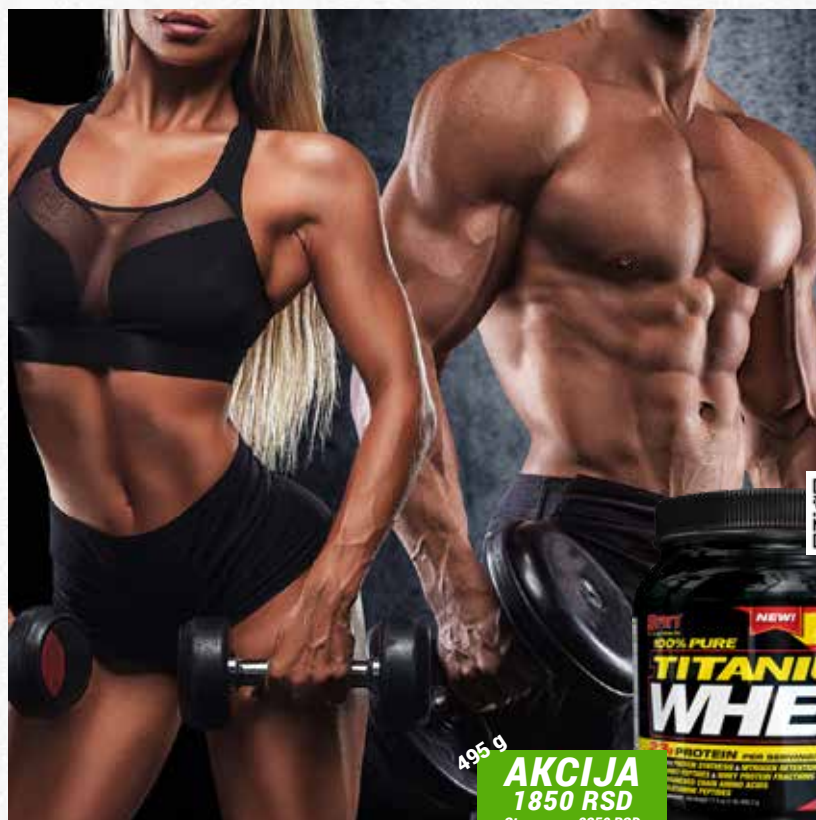
1000 ml



AKCIJA
100 RSD

Stara cena: 160 RSD
Ušteda: 60 RSD

500 ml



AKCIJA
1850 RSD

Stara cena: 2350 RSD
Ušteda: 500 RSD

495 g



100 WHEY

DOBAR SAVEZNIK U IZGRADNJI I OČUVANJU ČISTE MIŠIĆNE MASE



Galvanize Nutrition je kompanija koja veoma pažljivo bira proizvođače sirovina, trudeći se da im proizvodi budu veoma visokog kvaliteta. Pored toga, poznati su i po veoma strogim analizama u cilju dobijanja što kvalitetnijeg, ukusnijeg proizvoda i što bezbednijeg po zdravlje potrošača. Kod nas na tržištu je veoma tražen i zbog odličnog odnosa cene i kvaliteta.

Tako da je i 100 Whey protein za sve one koji traže visokokvalitetni protein pravi izbor. Zato ćemo vam ga ovim tekstom sada i predstaviti.

Najvažniji sastojak ovog proizvoda je koncentrat proteina surutke, uz dodatak i izolata proteina surutke. Sadrži čak 24 g visokokvalitetnih proteina po jednoj merici (32 g), a bez dodatnih šećera. Kompletan ga čini i dodatak BCAA aminokiselina. Ovaj sastav ga čini idealnim za izgradnju i očuvanje mišićne mase, kao i za održavanje kostiju i opšteg boljeg stanja organizma. Svrstava se u proizvode koji se preporučuju onima koji žele da dobiju na masi, naročito čistoj mišićnoj. Ali se preporučuje i onima koji žele da smanje svoju telesnu težinu, jer je pogodan i kao zamena za određene obroke u smislu smanjivanja broja unetih kalorija. Pri dijetama i napornim treninzima za sagorevanje masti štiti mišić koji je tada naročito izložen riziku.

- VISOKOPROTEINSKI PROIZVOD, OBOGAĆEN SA BCAA
- SA DODATKOM ENZIMA ZA LAKŠE VARENJE

Ono što je zanimljivo kod ovog suplementa je dodatak DigeZyme® - kompleksa enzima za varenje, te je pogodan za one kojima whey ume da stvara nadutost.

Od konkurencije se izdvaja i po savršenom izboru ukusa: banana, vanila, mlečna čokolada, čokolada – kokos, jagoda i bela čokolada-jagoda (moj favorit). Veoma su pitki i po mom skromnom mišljenju prekusni su za jedan suplement. Jednostavno, ne očekujete tako intenzivan i dobar ukus. Od svih ovih raznovrsnih ukusa možete praviti i mnoge zdrave poslastice čiji recepti su dostupni svakome ko koristi internet. Ako nemate vremena za pretragu, onda pogledajte bilten ili društvene mreže Pansporta koji objavljuje mnogobrojne zanimljive recepte za bezgrešne poslastice.

Kvalitet Galvanize-ovog 100 Whey-a prepoznaju profesionalni sportisti, rekreativci pa čak i ljudi koji nisu toliko fizički aktivni, jer je veoma koristan za opšte zdravlje. Dostupan je u pakovanjima od 2,28 kg, 900 g, i 32 g (jedna doza), što je zgodno za one koji bi da prvo probaju ukus, pa tek onda da se odluče za kupovinu većeg pakovanja.



ServiVita

– za sve koji teže zdravoj ishrani

– za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu

– za osobe sa problemima dijabetesa



GRENADe GLUTAMINE

Glutamin je možda najpoznatija i najčešće korišćena aminokiselina među sportistima. Jedna je od aminokiselina 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

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 aminokiselina. Međutim, zbog velike potrebe za glutaminom koji ima višestruku funkciju u organizmu, smatra se uslovno esencijalnom aminokiselinom. 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.



DOPRINOSI POVEĆANJU FIZIČKIH PERFORMANSI I SNAGE

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 aminokiselina 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



GRENADe CARB KILLA

Carb Killa® Spread krem predstavlja spoj ukusnog i zdravog, te je idealno rešenje za sve one koji ne mogu da odole slatkišima. Ovaj krem namaz napravljen je sa 20 % proteina poreklom iz whey-a (proteina surutke) i sadrži 87 % manje šećera u odnosu na ostale vodeće brendove proizvođača proteinskih namaza. To znači da je Carb Killa Spread idealan za osobe koje paze na svoju figuru, a zbog svog sastava je takođe pogodan i za vegetarijance. Dostupan u 3 fantastična ukusa: mlečna čokolada (**gluten free**), bela čokolada i lešnik sa hrskavim komadićima kolačića.

PROTEINSKI NAMAZ SA 20 % PROTEINA POREKLOM IZ WHEY-A

Sada možete da ugađate sebi i uživajte u konzumiranju slatkiša svaki dan bez griže savesti. Naša preporuka je konzumacija u prepodnevnom časovima zbog visokokaloričnog sastava. Da li ćete namaz koristiti uz palačinke, mafine, kroasane... Izbor je Vaš!

Sastojci: biljno ulje (repičino i palmino ulje), maltitol, koncentrat proteina surutke (20 %) (iz mleka), obrano mleko u prahu (8 %), kakao u prahu sa niskim sadržajem masnoće, emulgator: lecitin iz suncokreta, prirodna aroma vanile.



FIRE RAID

ODLIČNO IZBALANSIRAN PREPARAT KOJI POMAŽE U SAGOREVANJU MASTI

Scitec Nutrition Fire Raid je suplement koji se koristi pre treninga kako bi podigao vaš nivo energije, izoštrio fokus, ali i pomogao pri sagorevanju masti. Uz Fire raid put do isklesanog, mišićavog tela je znatno olakšan jer je u pitanju stimulativni kompleks koji obuhvata čak 13 aktivnih sastojaka!

Na prvom mestu je poznati kofein kao jedan od prirodnih psiho-stimulansa, supstanci koje utiču na centralni nervni sistem. Nekoliko šoljica kafe ili (pravog) čaja na dan ima pobuđujući učinak na naš organizam, prouzrokuje jasniji i brži tok misli, smanjuje pospanost i povećava budnost.

Tu je i L-tirozin koji utiče na fokus, koncentraciju i rad štitne žlezde. Testovi vršeni u toku poslednjih godina dokazali su da fizičko opterećenje (trening) značajno smanjuje nivo neurotransmitera (prenosioci nervnih nadražaja) u

90 kaps.

AKCIJA
2990 RSD

Stara cena: 3290 RSD
Ušteda: 300 RSD

mozgu. Ovi transmitteri su odgovorni za održavanje forme muskulature i koncentracije, za vedro raspoloženje i motivaciju. Tirozin svoju vrednost demonstrira upravo na obnovi ovog nivoa. Pored toga, on igra važnu ulogu u prilivu energije, prevenciji razgradnje mišićnog tkiva, pa i u procesu sagorevanja masti.

SAGOREVAČ OD ČAK

13 FENOMENALNIH SASTOJAKA.

PROIZVOD UZ POMOĆ KOJEG ĆE DIJETE

I NAPORNI TRENINZI BITI MNOGO

PODNOŠLJIVIJI, A REZULTATI BRŽI

Zatim su tu i biljni ekstrakti :

- » ekstrakta **gorke pomorandže** Citrus Aurantium (izvor sinefrina),
- » zeleni čaj koji je bogat izvor antioksidanata i današnja medicina je uspela da dokaže njegovo lekovito dejstvo. Pored mnogih blagodeti po vaše zdravlje zeleni čaj je dobar saveznik i u borbi sa viškom kilograma jer podstiče metabolizam a takodje stvara i osećaj sitosti što sprečava prekomerni bespotrebni unos kalorija.
- » ekstrakt **biljke garsinija**, tj. Garcinia Cambogia (moćni sagorevač masti, kontroliše nivo šećera u krvi i smanjuje apetit).
- » ekstrakt **crvene kaje paprike** (ubrzava metabolizam i smanjuje apetit)
- » ekstrakt **korena maslačka** (prirodni antioksidant i diuretik)
- » ekstrakt **ploda gorke tikve** i ekstrakt **biljke brahmi**.

Pored nabrojanih sastojaka Fire Raid sadrži i esencijalnu aminokiselinu fenilalanin, zatim alfa lipoinsku kiselinu (moćan antioksidant i pomaže u regulaciji nivoa šećera u krvi), hrom pikolinat (takodje pomaže održanju stabilnog nivoa glukoze u krvi). Takođe je jedan od retkih sagorevača koji u svom sastavu ima i koenzim Q10 (jedan od najpoznatijih antioksidanata, štiti srce i povećava energiju).

Sve zajedno u jednom proizvodu učiniće da vaš trening dobije potpuno novu dimenziju! Uzimati jednu kapsulu dnevno uz obrok. Posle osam do deset nedelja praviti pauzu od najmanje dve nedelje. Fire Raid mogu koristiti osobe sa viškom kilograma koji žele brži napredak, aktivni sportisti, takmičari.



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.



AKCIJA
2390 RSD

Stara cena: 2850 RSD
Ušteda: 460 RSD



PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN
Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN
Shaker 700ml
Cena: 300 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 RSD

GALVANIZE 33 BURN

Galvanize 33 Burn je sagorevač masti sa naprednom formulacijom i ima jako termogeno dejstvo, te na taj način ubrzava i pojačava proces sagorevanja masti. Čak 33 aktivna sastojka su pažljivo izabrana da podrže vašu motivaciju za trening i izdržljivost. Doprinosi stimulaciji vašeg metabolizma i uz to, svaka 33 Burn kapsula sadrži jedinstvenu mešavinu biljnih ekstrakata koji utiču na smanjenje apetita, pomažu sagorevanje masti stvarajući na taj način dodatnu energiju.



Trajno niska cena
2990 RSD

NATROL

Koenzim Q10 - moćan antioksidant za zdravlje srca i ćelijsku energiju, sa vremenskim otpuštanjem. Pozitivno delovanje koenzima Q10 do punog izražaja dolazi kod sportista opterećenih svakodnevnim iscrpljujućim treninzima. 5-HTP - Formula za "borbu" protiv stresa. Na bazi prirodnog sastojka podstiče relaksaciju, smirenost i pozitivan životni stav podstičući proizvodnju serotonina u telu.

60 kaps.
Trajno niska cena
1950 RSD



30 kaps.
Trajno niska cena
1640 RSD

45 kaps.
Trajno niska cena
2420 RSD

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FURY

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



320 g
3990 RSD

80 g
1190 RSD



120 g
Trajno niska cena
1660 RSD

BIOTECH PRE-WORKOUT FOR HER

Pre - workout za žene na bazi kofeina, vitamina, aminokiselina, za bolju snagu i energiju. Sadrži vitamine i L-karnitin. Najpopularniji aktivni sastojak koji dopunjuje vašu ishranu je L-karnitin, jedinjenje aminokiselina koju ljudsko telo prirodno proizvodi.

BLADE SPORT NO BEAST

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



300 g
1920 RSD

10,7 g
80 RSD

BLADE SPORT MUSCLE MAXX

Visokokvalitetni gejner sa četiri različita izvora ugljenih hidrata, koncentratom proteina surutke i kreatinom - formulacija koja garantuje efikasno povećanje težine i mišićne mase. Preporučujemo ga svim sportistima čiji je cilj veće i snažnije telo! Dolazi nam u tri sjajna ukusa: čokolada, karamel-kapučino i kolačići-krem.



7 kg
Trajno niska cena
5880 RSD

100 kaps.
Trajno niska cena
590 RSD



100 tab.
Trajno niska cena
1100 RSD

SCITEC NUTRITION Selenium i Calcium-Magnesium

Prirodni izvor selena, 50 mcg po tableti za podizanje imuniteta i zaštitu od štetnog uticaja slobodnih radikala. Calcium-Magnesium predstavlja visoko kvalitetan suplement. 500 mg kalcijuma i 250 mg magnezijuma za jake kosti i bolju mišićnu kontrakciju su od velikog značaja za sportiste.



120 kaps.
AKCIJA
2360 RSD
Stara cena: 2890 RSD
Ušteda: 530 RSD

EFX KRE-ALKALYN 3000

Nova patentirana formula u formi kapsula, ne stvara kreatinsku nadutost, nema faze punjenja, 100% bioraspoloživost, za više snage i bolje performanse. Pufirisani kreatin prolazi kroz krvotok "netaknut" da bi nahranio mišićne punom snagom i deluje 10 puta jačom snagom u odnosu na običan kreatin. Kre-Alkalyn neutralizuje mlečnu kiselinu i time omogućava bolje performanse, sprečava zamor i upalu mišića.

PROFESIONALNI BODIBUILDING STRAST ILI POROK?

**AKO JE ATLETIKA KRALJICA SPORTOVA,
ONDA JE SVAKAKO BODIBUILDING – KRALJ!**

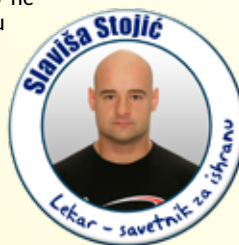
Bodibilding je takmičarski sport, umetnost u vajanju sopstvenog tela, kao i način života. Bodibilding i grane istog laici posmatraju kao nešto loše zbog navodnog korišćenja dopinga. Mnogo se polemika u današnje vreme vodi oko odrednice *natural* bodibilding, koji je postao sinonim za *poslednjeg Mohikanca*. Pitanje je da li se u *all natural* varijanti može postići sva ta reljefnost muskulature – definicija, simetrija, vaskularnost uz zavidan procenat mišićne mase? Biću krajnje subjektivan u konstataciji da su konture jednog Mr. O. 21. veka nemoguće bez zabranjenih sredstava (a nekada i *ne zdrava* konkurencija diktira „uslove“ borbe).

Prvi i osnovni preduslov bavljenja bodibildingom je savladavanje OSNOVA – dobro formulisano planu treninga, kvalitetne ishrane, ciljane upotrebe *legalne* suplementacije. Na tu dobro savladanu osnovu upoznavanja svog tela i njegovog reagovanja na razne trenajne tehnike, kao i *dijet-pravce* nadovezuje se sve ostalo. Ne zaboravimo da bodibilding zahteva prvo dosta ULAGANJA U SEBE. Pođimo od ishrane, tj. od količine kvalitetnih namirnica koje profesionalni bb mora da ima na svom meniju. Svakako da to nisu kavijar i škampi – ali treba dosta novca da se svakodnevno pojede i pripremi kilogram i više mesa, ribe, pirinča itd... Uzmimo u obzir arsenal suplementacije jednog profesionalca – proteinski suplementi vrhunskog kvaliteta, BCAA, glutamin, esencijalne masne kiseline, vitaminsko-mineralni kompleksi, digestivni enzimi i probiotici (kao ispomoć varenju *tona hrane*), suplementi za podršku koštano-zglobnom sistemu i sve to 365 dana u godini. A šta je sa preko potrebnim uslugama fizioterapeuta, kiropraktičara čije su usluge jako bitne profesionalcima koji svoje telo opterećuju do maksimuma ne bi li postigli *nedostižno i jedinstveno* (bar 1-2 puta mesečno)? Da ne pričamo tek o troškovima (zlo) upotrebe androgeno-anaboličkih steroida, SARMS, hormona rasta, raznih peptida, a tu je i neophodan stručni lekarski nadzor?

Dakle, bodibilding je prevashodno sport ulaganja u sebe – ulaže se vreme (trening, učenje o sebi, 24/7 posvećenost), ulaže se novac (pravo bogastvo) i naravno, mora se ulagati u zdravlje! Ekstremno visok unos proteina (ishrana i suplementi) u dužem vremenskom periodu (godine, decenije) svakako da opterećuje naše najbitnije organe čistače – jetru i bubrege. Naporni treninzi uz dodatak nedozvoljenih sredstava ne samo da dovode do drastičnog prirasta na mišićnoj masi, već i do uvećanja srca (*maligna* hipertrofija leve srčane komore). Pomenimo i druge probleme koji se tiču povišenog krvnog pritiska, ateroskleroze, ginekomastije, oštećenja jetre i bubrega koji su u vezi za dugogodišnjom zloupotrebom nedozvoljenih sredstava u mega-dozama. Tu je i zloupotreba diuretika uz neadekvatnu nadoknadu elektrolita u cilju bolje forme za binu koja može biti fatalna (rip Mohamed Benaziza)!

Kaže se da bodibilderi žive brzo i kratko, mnogi zanemare sopstveno zdravlje zbog rezultata, a svedoci smo tragičnih, naprasnih smrti naših idola. Profesionalni bodibilderi kao da svakoga dana igraju ruski rulet sa svojim zdravljem u toku pretakmičarskih priprema. Neki su bukvalno 365 dana u godini u formi, neki i ne prave pauze u korišćenju nedozvoljenih sredstava, povećavajući tako šanse za fatalan ishod. Bodibilding zahteva ulaganje i ima dosta zdravstvenih rizika, ali bodibilding čini i adekvatna prezentacija sopstvenog tela kroz posing, koji je već umetnost! Bodibilding je i strast, a nekada i „porok“. Laici često ne razlikuju uzrok i posledicu, pa sav naporan rad i trud bodibildera pripisuju nedozvoljenim sredstvima, a nisu ni svesni koliko je „krvi, suza i znoj“ potrebno da bi se postigla i minimalna promena na telu. Uspeh u bodibildingu se meri decenijama provednim u redovnom treningu, kvalitetnoj ishrani (koja je često „monotona“), kao i apsolutnoj posvećenosti cilju...

Bodibilding nije sport glupih i lenjih, to je nauka o sopstvenom telu, gde se bukvalno ogledima na samom sebi najbolje uči... da, nosce te ipsum... (upoznaj samoga sebe).



TRIBALION TRKA NA TARI

Sredinom septembra održana je Tribalion trka na Tari. Drago nam je što smo bili deo ovog takmičenja i bili u prilici da podržimo hrabre i istrajne takmičare. Reč je o trci sa preprekama na 10 i 20 kilometara. Vreme nas je poslužilo, a Tara je bila više nego dobar domaćin ovog zahtevnog, ali i veoma zanimljivog događaja!



BETA ALANINE

300 g
Trajno niska cena
2970 RSD



TRIBULUS
TERRESTRIS

100 tab.
Trajno niska cena
1590 RSD



HIGH CAFFEINE

120 tab.
Trajno niska cena
990 RSD



OMEGA-3
FISH OIL

100 gel kaps.
Trajno niska cena
990 RSD



VITAMIN C

100 tab.
Trajno niska cena
1150 RSD



AKCIJA
100 RSD
Stara cena: 190 RSD
Ušteda: 90 RSD



- ▶▶ 18 g proteina po čokoladici
- ▶▶ sadrži proteine iz tri izvora
- ▶▶ vrhunskog ukusa
- ▶▶ prigodna za konzumiranje u bilo kom delu dana

SCITEC NUTRITION

KOLIKO PUTA NEDELJNO TRENIRATI JEDNU MIŠIČNU PARTIJU?

Jesen i zima su idealan period za rad na razvoju mišićne mase. A kad je reč o treningu za mišićnu masu, jedno od osnovnih pitanja među vežbačima je: koliko puta nedeljno trenirati jednu mišićnu partiju?

U zadnjih nekoliko decenija, najveći broj vežbača će reći da bi svaki mišić trebalo vežbati samo jednom nedeljno i tako joj omogućiti oporavak tokom ostatka nedelje. U pitanju je svakako činjenica da većina profesionalnih bodibildera svaki mišić trenira upravo jednom nedeljno. Novije istraživanje, sprovedeno na 127 bodibildera takmičara, pokazuje da 68,8% ispitanih vežba svaki mišić jednom, a preostalih 31,2% dva puta nedeljno. Prema istom istraživanju (a što lako možemo potvrditi pretragom na internetu), elitni bodibilderi sprovode samo po jedan trening po mišiću nedeljno. Iako je razumljivo zašto ljudi slede principe treninga „najurađenijih“ sportista na planeti, to možda i nije najpametnija strategija.

Kao prvo, treba imati na umu da su vrhunski bodibilderi ekstremno genetski obdareni. Iako ne volim da navodim genetiku kao razlog nečijeg uspeha, to je stvar koja se ne sme zapostavljati kad je reč o rastu mišićne mase. Kao drugo, iako najveći broj bodibildera vežba jednu mišićnu grupu jednom nedeljno, ne možemo znati da li bi imali bolje rezultate vežbajući ih češće. Sve do devedesetih godina prošlog veka i među profesionalnim bodibilderima je bilo uobičajeno da se mišić vežba dva ili tri puta nedeljno. I konačno, svi znamo da najveći broj bodibildera koristi steroide. Imajući u vidu ovu stavku, zasnivati i podrazumevati rezultate vežbanja uz prirodnu suplementaciju na principima onih koji koriste steroide svakako nije najmudrija odluka.

Nedavno istraživanje je pokazalo da vežbanje svake grupe mišića tri puta nedeljno dovodi do većeg rasta mišićne mase nego vežbanje jednom nedeljno. Pritom je ukupan obim treninga bio isti iza obe grupe ispitanika.

Druga studija je takođe pokazala da vežbanje mišića tri puta nedeljno rezultuje većom hipertrofijom i snagom u odnosu na vežbanje samo jednom nedeljno – čak i kad je ukupan obim kod obe grupe jednak. Po rečima istraživača: „Nalazi ukazuju na to da učestalija frekvencija treninga, čak i kad je ukupan obim isti, dovodi do superiornog rasta... Uz isti obim vežbanja, širenje frekvencije treninga na 3 doze nedeljno proizvodi superiorne rezultate.“

Na kraju, meta analiza otkriva da trening svake mišićne grupe najmanje dva puta nedeljno dovodi do većeg rasta mišića spram treninga samo jednom nedeljno.

Kako najveći broj studija zadržava isti obim treninga između ispitanika (npr. 9 serija po mišiću vežbanom na jednom treningu, naspram 3 serije po treningu tri puta nedeljno), postavlja se pitanje zašto oni koji vežbaju češće u manjem broju serija ostvaruju veći rast mišića nego oni koji vežbaju ređe u više serija?

Slutim da je odgovor u vezi sa povećanjem sinteze mišićnih proteina. Pokazano je, naime, da sinteza proteina dostiže stagnaciju oko 36 časova nakon treninga. Ovo je veoma bitna stavka, pošto mišići rastu samo kada su nivoi sinteze proteina uvećani. Imajući, dakle, u vidu da je sinteza proteina povećana samo par dana nakon treninga, smisleno je zaključiti da će trening svake mišićne partije više puta nedeljno češće podsticati tu sintezu i posledično dovesti do većeg rasta mišića. Vežbajući svaki mišić tek jednom nedeljno, mišići će rasti samo par dana pre no što se vrate na osnovni nivo i tu ostanu do kraja nedelje i sledećeg treninga.

Podatak o sintezi proteina objašnjava zašto veće frekvencije treninga rezultuju većom mišićnom masom kod istog ukupnog obima treninga. Ali očigledna korist učestalijeg treninga je da on omogućava akumulaciju i većeg obima tokom nedelje. Uzimajući u obzir vezu između doze treninga (obima) i odgovora mišića na nju, trening više puta nedeljno je idealan način za akumulaciju više obima.

Kad je reč o treningu, ugledajte se na bodibildere iz pedesetih i šezdesetih godina prošlog veka, koji su odreda vežbali (i dostizali i za ovo vreme impozantne rezultate – samo pogledajte fotografije Džona Grimeka, Stiva Rivsa ili Klensija Rosa, pa recite da ne bi želeli da izgledate kao oni) po tri puta nedeljno, na svakom treningu prelazeći čitavo telo.

I to je moj savet za rad na razvoju mišićne mase tokom ove jeseni i zime: tri treninga nedeljno za čitavo telo, sa danom razmaka među njima. Po jedna vežba za svaki mišić u po 3-4 radne serije, počevši od najvećih ka najmanjim mišićima (noge prvo, biceps na kraju). Na svakom od tri nedeljna treninga izvodite različitu vežbu za mišić (npr. kod grudi: ponedeljkom ravni benč, sredom kosi benč, petkom propadanje). Ponavljanja izvodite u punom radijusu pokreta, nastojeći da osetite mišić tokom svih ponavljanja. Seriju završite jedno ponavljanje pre otkaza mišića.

Mudrost starih vežbača koji nisu koristili steroide, kao i niz istraživanja koja sam naveo, ukazuju da je za vežbače koji treniraju prirodno, učestalija frekvencija treninga neophodna za rast mišića. Vežbači sa kojima radim samo potvrđuju to pravilo. Ove zime, uverite se i sami.



* U pripremi ovog teksta korišćena su istraživanja i studije objavljene u: Journal of Strength and Conditioning Research, Medicine and Science in Sports and Exercise, Sports Medicine, Canadian Journal of Applied Physiology, Journal of Sports Sciences.

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

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



OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPORT SAJTU U DELU FITNES CENTRI

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

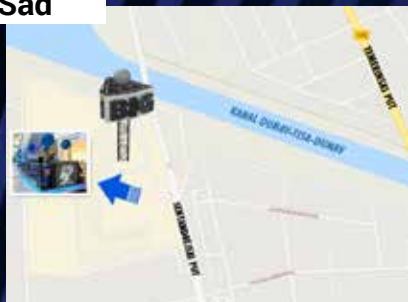
POSTANITE DEO PANSPORT TIMA I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu



PANSPORT prodavnice

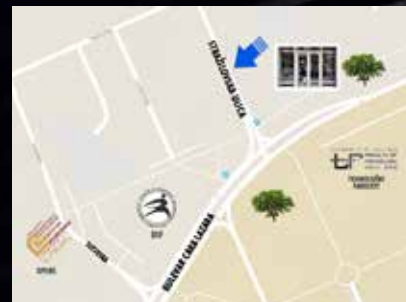
Novi Sad



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



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



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

Beograd



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



Beograd, YBC lok. 14, Bulevar M. Pupina 10e
(blok) 12, 011/311-01-52, 062/808-46-05

Borča



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

Užice



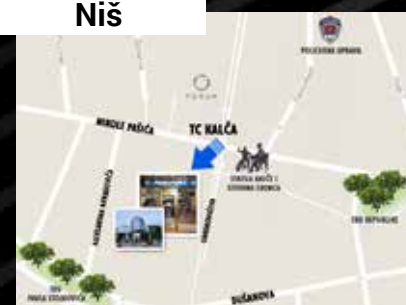
Užice, Dimitrija Tucovića 163,
031/525-675, 060/582-05-59

Subotica



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

Niš



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

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

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

BEOGRAD 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

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

NOVI SAD 4 TC BIG, Sentandrejski put 11, 060/582-05-61

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 prodavnica u pripremi (besplatna dostava za sve porudžbine)

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

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK
KRALJEVO
PANČEVO

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

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

DOSTAVA PAKETA - Novi cenovnik Bex kurirske službe koji važi od 1.5.2019. god.

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

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

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

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