

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE SEPTEMBAR-OKTOBAR 2019

**NOVI BRENDovi U
PANSport
PONUDI**

18.
ROĐENDAN



**PAN INTERVJU
DIREKTOR PANSport-A
GEZA KURAI**

**POVODOM 18. RODENDANA
KOMPANIJE**

**PAN SPORTOVI
ZLATKO ŠULJA
TRENING ZA NOGE**



**ŠOK AKCIJA
5390 RSD**



PANSport
www.pansport.eu

Boban Šaranović
Dvostruki balkanski
šampion u pauerliftingu



Dragan Đakonović
Trener brazilskog jiu-jitsu-a

Zlatko Šulja
Balkanski prvak u
bodibildingu



Dušan Savić
Državni šampion,
bodibildingu i benčpresu

Miša Nenković
Višestruki šampion Srbije
u MMA



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

Dr. Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske
povrede



Simo Boltić
Reprezentativac Srbije u
kajaku



Momir Iseni
Fitnes i motivacioni trener,
nutricionista (ISSA)



Vuk Čelić
Šampion države u plivanju



Miki Mihajlović
Višestruki prvak sveta
i svetski rekorder u
benčpresu

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



@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

- 3 **PANSPORT Forum**
4-5 Izdvajamo iz ponude...
6 **PAN RECEPTI**
Rođendanska fit torta
Rodendanski proteinski cupcake
7 **PAN SPORTOVI**
Zlatko Šulja: Trening za noge
8-15 **Novo iz PANSPORT-a**
Galvanize
6 Pak
Multipower
Amix
Maxler - Tribulus Terrestris
16-18 **PAN intervju**
Direktor Pansport-a Geza Kurai
19 **PANPOWER**

- 20-23 **Novo iz PANSPORT-a**
Bladesport Blackcut
Nutrex Lipo6 Black
Natrol 5-HTP za bolje raspoloženje
24-27 **Preporučeno iz PANSPORT-a**
Natrol CoQ-10 - Elixir vitalnosti
Inkospor Mineral Light
SAN MetaForce
BiotechUsa Crea Zero/Liquid Amino
28 **Vesti iz Pansport-a**
29 **Saveti lekara**
Povratak u teretan posle leta
30 **Motivacija**
Naterajte mišiće na rast

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.



Budite uvek u top formi uz savete našeg powerlifter-a i trenera Bobana Šaranovića.

Pomerite vaše granice treninga uz reprezentativca i osvajača svetskih odličja u kajaku Simu Boltića.

Trenirajte pametno uz savete našega lekara Slaviše Stojića.

Budite izdržljivi i snažni uz našeg Spartanca Stamena Randelovića.

Sve tajne fit izgleda otkriva vam naša Jelena Đukić, Miss FIBO Power beauty.

Tim Pansport foruma:



Istaknuti
članovi
forum tima:



Ostali članovi forum tima: Aleksandra Branković, Dušan Miletić, Miki Mihajlović, Dušan Savić, Mirko Božić.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAĆIMA SPECIJALNI TRETMAN

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



Frižider sa
energetskim i
proteinskim
čokoladicama i
napicima...



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

Kontakt: prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112



...i još mnogo toga...

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 whey 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

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.

Ukusi: čokolada, vanila, jagoda i moka.

* akcija važi dok traju zalihe

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 sastojaka, namenjenih za održavanje dobre funkcije zglobova. Sadrži dobro poznati i popularni glukozamin, zatim hondroitin, metilsulfonilmetan, takođe poznat kao MSM i želatin. Izuzetno je važno brinuti se o dobrom stanju zglobova jer nam oni omogućavaju pokrete, bilo da je to trka na 100 metara ili lagana šetnja.

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



100 kaps.
Trajno niska cena
1190 RSD

SCITEC NUTRITION SELENIUM

ZAŠTITA OD ŠTETNOG UTICAJA SLOBODNIH RADIKALA

Selen je mineral koji se u našem telu nalazi u tragovima ali je u najvećoj koncentraciji prisutan u bubrezima, jetri, slezini, pankreasu i testisima. Selen je važan antioksidant i stručnjaci napominju da je kombinacija sa vitaminom E delotvorna u lečenju problematične kože.



100 kaps.
Trajno niska cena
590 RSD

Selen štiti imunološki sistem od štetnog uticaja slobodnih radikala što ukazuje na njegovo antioksidativno dejstvo. Dokazano je da ljudi koji imaju manjak selena imaju veći rizik razvijanja srčanih bolesti. Potreban je za zdrav i normalan rad pankreasa i održava elastičnost tkiva, pomaže održavanje zdravljia prostate i funkciju debelog creva, pluća i srčanog mišića, a doprinosi i jačanju imuniteta.

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

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 opštег zdravlja.

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

MELATONIN TR je sporo-otpustajući 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.

NOVI BRENDovi U PANSport Ponudi

OPŠTIRNIJE NA STRANAMA 8 - 15



NOVO

SCITEC NUTRITION 100% WHEY PROTEIN

ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT PROTEINA SURUTKE VISOKOG KVALITETA

Sadržaj 100% Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafiltracije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen. Sastav amino kiselina (značajnih za mišićna vlakna) je izuzetno povoljan, preparat je lako svarljiv, a ukus mu je odličan zahvaljujući kvalitetnoj tehnologiji. Čak 50% prisutnih amino kiselina čine esencijalne amino kiseline, od kojih su velik deo amino kiseline razgranatog lanca (BCAA) koje štite mišićno tkivo od razgradnje.



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

Ukusi: čokolada, jagoda, vanila i tiramisu.

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

BRŽI OPORAVAK I REGENERACIJA ORGANIZMA

Glutamin ima snažan uticaj na metabolizam proteina (povećanje njihove ugradnje), na efikasnu sintezu glikogena u jetri (povećanje energetskih zaliha), a direktno utiče i na smanjenje upala mišića. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i u sadejstvu sa insulinom povećava obim mišićnih ćelija.



600 g
Trajno niska cena
3270 RSD
500 g
Trajno niska cena
1790 RSD

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 napicima koji sadrže ugljene hidrate.



60 tableta
Trajno niska cena
1490 RSD
60 kapsula
Trajno niska cena
1290 RSD
90 tableta
Trajno niska cena
1100 RSD
90 kapsula
Trajno niska cena
1190 RSD



MEGA GLUCOSAMINE - 1000MG / MEGA MSM - 800MG

OLAKŠAVANJE BOLA I ZAŠTITA HRSKAVICE

Glukozamin je amino monosaharid, tačnije amino derivat D-glukoze (2-amino-dezoksiglukoza). U proizvodu Mega Glucosamine 1000mg glukozamin se nalazi u vidu glukozamin sulfata hidro hlorida, dobijenog iz ljudskara i školjkaša. Glukozamin ulazi u sastav većine tkiva, ali je najznačajniji po tome što predstavlja komponentu vezivnog tkiva.

MSM (metil sulfonyl metan) je oblik organskog sumpora, jednog od najvažnijih minerala u ljudskom telu, te je prisutan u svim ćelijama. Ima brojne uloge u organizmu. 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.



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.



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.



Preporučena upotreba: 140 RSD

BIOTECH USA CREA ZERO

POVEĆAVA MIŠIĆNU SNAGU

Crea Zero je višefazni kreatinski kompleks. Odličan jer direktno dovodi do efekta povećanja snage, lak je za doziranje i sadrži vitamin B6.

Preporučena upotreba: Razmutiti 8g praška u 300 ml vode i popiti 15 minuta pre treninga.

Ukus: narandža.



SCITEC NUTRITION ZMB6

UTIĆE 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 pražnjenja 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).

SCITEC NUTRITION 100% CREATINE MONOHYDRATE

POVEĆANJE SNAGE, ENERGIJE, IZDRŽLJIVOSTI

100% Creatine Pure je vrhunske čistoće, i sadrži jednu od najproučavanijih formi kreatina. U pitanju je kreatin monohidrat visokog kvaliteta. 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. Kreatin je sa razlogom jedan od omiljenih suplemenata sportista, kako u sportovima snage tako i u sportovima izdržljivosti i sportovima gde se traži eksplozivnost.

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



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 (metilsulfoniilmelan) 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.



UNIVERSAL NUTRITION VITAMIN C FORMULA - 500MG

POBOЉШАЊЕ IMUNOLOŠKOG SISTEMA

Vitamin C se uspešno koristi u prevenciji raznih oboljenja i igra važnu ulogu u normalnom rastu. Neophodan je za očuvanje zdravih desni, kostiju i u jačanju imunološkog sistema. Pospešuje apsorpciju gvožđa i produkciju krvnih zrnaca, snižava holesterol i pruža zaštitu od dejstva kancerogenih materija.

Preporučena upotreba: Popiti jednu dozu (1 tabletu) dnevno, posle doručka, uz čašu vode.





ROĐENDANSKA FIT TORTA

Sastojci:

- 90 g integralnog brašna
- 90 g ovasi
- 50 g pirea od jabuka
- 50 g Scitec 100% Whey Protein Professional-a sa ukusom vanile
- 1 kašičica praška za pecivo
- 1 prstohvat soli
- 400 g pirea od bundeve
- 40 g muskovada
- 1 jaje
- 90 g naseckanih urmi
- 7 g bagremovog meda
- 20 g putera
- 110 g šećera u prahu
- 20 g sirknog namaza



Nemojte da vas zavara naslov. Ne morate čekati rođendan kao povod. Pripremite ovu ukusnu poslasticu bar jednom do kraja leta.

Priprema:

Za početak pripreme uključite rernu i zagrejte je na 160 stepeni. Skuvajte pet kesica crnog čaja u 75 ml mleka. Kuvati oko 15-ak minuta. Izvaditi kesice čaja, a mleko dodati ostalim sastojcima i pomešati u velikoj činiji. Mešati dok se ne dobije jednolična smesa. Sipati i poravnati u kalupu za tortu. Peći 50 minuta.

Nakon što izvadite tortu iz rerne, sačekajte desetak minuta i onda izvadite tortu iz kalupa. Ostaviti tortu da se ohladiti, a potom dodati glazuru.



Priprema glazure:

Pomešati sve sastojke i naneti ih u jednakom sloju na tortu.

Ako želite da budete kreativni možete od šećerne paste da napravite male bundeve kao dekoraciju.

Scitec 100 % Whey Protein Professional

Visokokvalitetni miks koncentrata i izolata proteina surutke. Sadrži dodatak digestivnih enzima. Bez aspartmana. Veliki izbor fantastičnih ukusa. Hrani mišiće, sprečava razgradnju i ubrzava oporavak.

* Samo 3.4 g masti po parčetu i 8.3 g proteina



ROĐENDANSKI PROTEINSKI CUPCAKE

Sastojci:

- 80 ml biljnog ulja
- 20 g Power Whey proteína sa ukusom vanile
- 90 g brašna
- 70 g šećera
- 1/2 kašičice praška za pecivo
- 1 jaje
- 100 ml Servívita Cocoa Cream CARB KILLA® Protein Bar sa ukusom vanile



Iznenadite nekoga ili počastite sebe ovim preukusnim kolačićima.

Priprema:

Zagrejte rernu na 160 °C i poređajte kalupe za kapkejk. U većoj činiji pomešajte ulje, jaje i šećer i dobro promesajte. Zatim dodati Servívita Cocoa Cream. Smesi dodati Power Whey sa ukusom vanile, brašno i prašak za pecivo. Kašicom sipati smesu u kalupe tako da se u svakom kalupu nađe otprilike 40 g. Poravnati površinu u kalupu i staviti u rernu da se peče 16-17 minuta. Izvaditi iz rerne i ostaviti da se rashlade, a zatim ih ukrasiti po želji.

Predlog za ukrašavanje:

Omekšati 80 g biljnog putera. Dodati 100 g šećera u prahu, 75 g Power Whey-a sa ukusom vanile i 35 ml obranog mleka. Dobro promesati i ostaviti 10 minuta u frižider da se smesa stegne. Sipati smesu u šlag kesu sa nastavkom po želji i ukrasiti površinu kapkejka. Naseckati CARB KILLA® Protein Bar sa ukusom vanile i dodati na vrh.

Grenade Carb Killar®

Obložene čokoladom, Carb Killar® čokoladice imaju čak tri sloja proteinskog premaza. Sadrže visok procenat proteina a nizak nivo šećera te ih to čini hranljivom poslasticom u kojoj se uživa bez griže savesti.

Prijatno!



Zlatko Šulja:

TRENING ZA NOGE

Zlatko Šulja je balkanski šampion u bodibildingu i deo je Pansport tima. Za čitaoca rođendanskog broja Pansport biltena, rešio je da predstavi trening za noge, namenjen iskusnijim vežbačima.

Predstavljam vam trening za noge koji ja radim u svom splitu i odmah ću naglasiti da je ovaj trening namenjen za naprednije vežbače, jer zahteva iskustvo u radu sa tegovima, tačnije težinama. Ako ste početnik i želite biste da uradite baš ovaj trening, onda ovo treba prilagoditi svojim sposobnostima i raditi pod nadzorom nekog iskusnijeg.

Pa da krenemo... Na početku je potrebno odraditi adekvatno zagrevanje i aktivaciju mišića koji će učestvovati u navedenim vežbama. Kada radite noge, preporučujem da zareglete, pored mišića nogu i zadnjice, i leđne mišiće, a isto tako i mišiće trbušnog zida, odnosno stabilizatore. To će vam pomoći da u pojedinim osnovnim vežbama budete čvršći i izbegnete povredu.

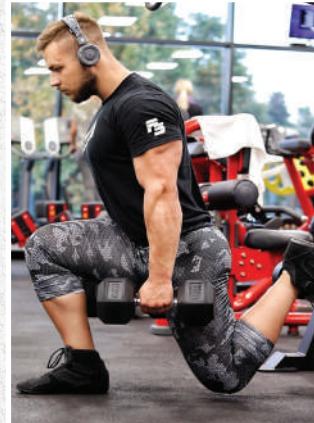


Nožna ekstenzija 3x12-15

Kod svake mišićne partije gledam da mi trening počne sa nekom izolacionom vežbom, a cilj toga je prokrvljavanje mišića i spremanje istog za osnovne težinske vežbe i hipertrofiju. U ovom slučaju sam odabralo nožnu ekstenziju gde radim 3 serije po 12 do 15 ponavljanja. Serije ne treba raditi do otkaza u ovoj prvoj vežbi, već se radi na jače kontrakcije u završnom pokretu. Pauza između serija je 60 sekundi.

Bugarski iskorak 3x10

Druga vežba je bugarski iskorak sa bućicama gde je ciljana nogu ispružena napred, a pomoćna nogu ide nazad ali ne na pod već na neku visinu od 20-30 cm. Ovde je jako bitno da steknete balans. Možda će vam u početku biti teško ali vremenom ćete savladati, kad shvatite koliko benefita donosi ova vežba. Istovremeno aktivira i mišiće kvadricepsa i zadnje lože i gluteusa. Za naprednije vežbače preporuka je da se ubaci tempo izvođenja vezbi 3 sekunde negativan deo pokreta kod svakog ponavljanja, a za još naprednije - na kraju svake serije t.j. poslednjeg ponavljanja zadržite se u pola pokreta nekih 5-6 sekundi.



Čučanj 3x5

Treća po redu je jedna od najpoznatijih vežbi - čučanj sa slobodnom šipkom. Vežba koja donosi mnogo benefita kako po pitanju izgleda tako i po pitanju zdravlja. Ipak, moramo uzeti u obzir da je ovo vežba koja je jako kompleksna i koju 80% ljudi izvodi pogrešno, zato ću se truditi da opišem kako bi to trebalo pravilno da izgleda.

U mojoj varijanti izvođenja koristim "low bar" tehniku čučanja. To znači da šipka ne stoji visoko na trapezima već se spusti malo niže i samim tim imamo mogućnost da bolje stegnemo leđa, "core" i otvorimo kukove. Pre svakog ponavljanja ide jak udah i trudimo se da vazduh dovedemo do stomaka kako bi napravili jaču stabilizaciju. U isto vreme stežemo leđa, povlačimo latissimuse na dole i držimo grudi gore. Tek kad smo sve to odradili možemo krenuti dole u čučanj. Kada se spuštate dole, kolena ne bi trebalo mnogo da prelaze vrhove prstiju, već treba gluteus da gurate nazad, da otvarate kukove i torzo blago držite napred. Dubina čučanja – gledajte da ne "propadnete" već se zadržite tu kod paralele gde osetite da se loža već dovoljno zategla. Dubok čučanj nije uvek i dobar čučanj.



Leg press 3x12

Nakon čučnja sledi pravi test psihičke izdržljivosti. Red je da dovedemo što više krvi u taj mišić i time ga, što bi se reklo - "dokrajčimo". U tu svrhu, ovog puta biram Leg press i to 12 ponavljanja. Sa sporim negativnim delom pokreta, on će učiniti da vaši "bataci" eksplodiraju uz neverovatan osećaj pumpa. Što se tiče same izvedbe ove vežbe, postoje razne varijacije.



Osnovne stvari kojih se treba pridržavati je da leđa budu prava i "zalepljena" za sedište. Gluteus treba da bude "zalepljen" za donji deo sedišta, a pri završnom delu pokreta ne treba "zaključavati" u koljenima, tj. ne treba ispružavati noge do kraja, jer će se cela težina prebaciti na kolena. Ovo je važno da ispoštujete, kako biste smanjili rizik povrede. U zavisnosti od toga

na koji deo nogu želite staviti akcenat, stav nogu može ići od širokog, srednjeg - u širini kukova, do skroz uskog. Igrajte se ovde. Sporiji negativni deo, sporiji pozitivni, zadrška na pola pokreta nekoliko sekundi, poslednja serija "drop set"... Uz malo kreativnosti svaki trening može biti poseban na svoj način.

Stiff deadlift 3x12-15

Omiljenu vežbu za ložu ostavljam za kraj treninga. Ovu vežbu je moguće izvoditi sa šipkom i bućicama. Birajte šta vam više odgovara. Prava leđa, stegnuti latissimi, ramena spuštena, izbačene grudi gore, udah u stomak i krećemo dole. Spuštanje kreće iz kukova, gluteus guramo nazad, oslonac na petama, blago savijene noge tako da osetimo istezanje zadnje lože. Jako je bitno da vodimo brigu o pripremi pre samog spuštanja a to su stegnuta leđa, koja moraju biti fiksirana kroz ceo pokret jer nam ona ujedno i određuju dubinu do koje ćemo ići. Stav stopala je u širini kukova sa blago izbačenim prstima napolje.



Noge čine polovinu tela, i to baš polovinu koju je najteže trenirati. Iz tog razloga se može reći da ovaj trening pravi razliku između posvećenih i onih manje posvećenih vežbaca. Razni izgovori postoje za preskakanje treninga nogu.

Aktivan mišić je zdrav mišić, a zdrav mišić ne donosi bolove. Zato čučni, aktiviraj taj gluteus, stabilizuj trup i budi nasmejan.

PROCES ĆEŠ ZAVOLETI JEDINO KADA SHVATIŠ DA JE KRATKOTRAJNA BOL NA TRENINGU USTVARI MNOGO MANJA OD ONE KOJU NOSIŠ SA SOBOM PREOSTALI DEO DANA, BILO TO U VIDU KOMPLEKSA MALIH NOGU ILI NARUŠENOG ZDRAVLJA



Galvanize nutrition je nešto potpuno novo na našem tržištu. Radi se o visokokvalitetnim suplementima, luksuznog pakovanja i dizajna. Osim što su provereno bezbedni (100 % doping free), kvalitetni i ukusni, ovi proizvodi će sasvim sigurno postati deo arsenala suplementacije čak i kod najzehtevnijih. Da bi proizveo izvanredne proizvode, Galvanize Nutrition saraduje samo sa proizvođačima sirovina visokog kvaliteta.

U PONUDI PANSPORTA SU DVE LINIJE GALVANIZE NUTRITION I GALVANIZE CHROME.



GALVANIZE NUTRITION

CARNI PRO

Galvanize Nutrition Carni Pro kapsule sadrže impresivan sadržaj L-karnitina, L-tartarata, u najčistijem dostupnom obliku. Ne zaboravimo, L-karnitin je neophodan u procesu svršishodnog iskorišćavanja energije iz masti. Dakle, korisna je podrška u procesu redukcije masnih naslaga. Zbog toga što je podrška energetskom metabolizmu ćelijskih organela mithondrija (koncetrisane u repu spermatozoida) doprineće i boljoj pokretljivosti spermatozoida. Karnitin povoljno utiče i na produkciju muškog polnog hormona - testosterona. Doprinosi i reproduktivnom zdravlju žena (plodnost).

L-karnitin je bitan i za kardiovaskularno zdravlje, kao i za mišićnu izdržljivost tokom dugih i napornih treninga. Kontraindikovan je kod supsticione terapije hormonima štitne žlezde (T4), kao i kod sindroma policističnih jajnika. Carni Pro kapsule nude sigurnu i efikasnu podršku u regulaciji telesne težine.

Pakovanje sadrži 60 kapsula sa 1200 mg (L-karnitina L-tartarata) po tabletu. Uzimajte dve kapsule svaki dan 30-60 minuta pre treninga. U danima odmora uzimajte dve kapsule pre obroka.



ZMB PRO

ZMB Pro je suplement na bazi cinka, magnezijuma i vitamina B6. Adekvatnim doziranjem sastojaka u njihovim visokoapsorptivnim oblicima podstiče se prirodno lučenje testosterona i hormona rasta (bez bajkovitog efekta), bolji kvalitet sna i relaksirajući efekat, kao i umanjenje osećaja hroničnog umora i bolja mišićna funkcija.

Pakovanje je od 60 kapsula. Konzumirajte jednu kapsulu dnevno uz obrok.



AMINO 6000

Amino 6000 je kompletan amino-kiselinska formula (sve esencijalne i neesencijalne amino-kiseline od nutritivnog značaja) u obliku „free-form“ (slobodne, nevezane) amino-kiseline koje su dobijene iz koncentrata i hidrolizata proteina surutke. Free-form oblici omogućavaju maksimalnu apsorpciju, jer nisu potrebbni bilo kakvi enzimi digestivnog trakta za obradu istih. Dakle, prednost Amino 6000 je bioraspoloživost, kao i idealan profil amino-kiseline iz proteina najviše biološke vrednosti – proteina surutke! Osobina preparata na bazi amino-kiselina je da one veoma brzo po unošenju prelaze u krvotok, ali su ukupne količine gradivnih materija (amino-kiselina) veoma male. Iz tog razloga, upotreba amino-kiseline, prvenstveno, treba da skrati 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.

Pakovanje je sa 200 i 400 tableta. Konzumirajte jednu porciju (5 tableta) ili dve porcije dnevno. Ovaj proizvod koristite 30-40 minuta pre treninga i ubrzno nakon treninga ili pre spavanja. U danima odmora ovaj proizvod možete konzumirati između obroka.



GALVANIZE CHROME

PRE 44

Možemo slobodno reći da je ovde reč o najmoćnijem preworkout-u, sa revolucionarnom matricom koju čine 44 aktivna sastojka.

Ova ekstremna formula je posebno dizajnirana da vam omogući odličan trening sa eksplozivnom energijom i pojačanim fokusom. Sastojci „koji provereno rade“ kao što su zelena kafa, L-karnitin i esencijalne amino-kiseline dopunjeni su multikreatinskom matricom za više mišićne energije. Pre 44 je potpuno sveobuhvatan i eksplozivan preworkout suplement osmišljen da poboljša psihofizičku izdržljivost.

Zašto kažemo da je revolucionaran?

Ovaj proizvod sadrži kompleks za energiju i fokus sa taurinom, zelenim čajem, ginkgom, ekstraktom guarane, gotu kole sa oko 250 mg kofeina. Za poboljšanje izdržljivosti, mišićne pumpe, kao i oporavka, tu je kompleks sa poboljšanje performansi sa citrulinom, argininom, betalaninom i zen-šenom.

Kreatinska matrica je tu da da „energizing“ efekat, održi volumen mišićnih ćelija, kao i da održi pH mišićnih ćelija. Amino-matrica sadrži esencijalne amino-kiseline, koje pružaju anti-akataboličku zaštitu, baš kada je to najpotrebnejše. Tu je i „matrica za rezanje“ u kojoj dominira L-karnitin, acetil-L-karnitin, kao i ekstrakt garsinije (podrška metabolizmu ugljenih hidrata).

Svaki trening je stres za organizam, gde se stvaraju i slobodni radikali protiv kojih se uspešno bori „antioksidant blend“ koji čine – ekstrakt semena grožđa, đumbira, kurkume, kao i koenzim Q10.

Upotreba: Preporučujemo da uzimate jednu porciju (1,5 kašičica) dnevno. Pomešajte je sa 400 ml vode, 20-30 minuta pre treninga. Pojedinci koji su osjetljivi na stimulanse trebali bi prvo proceniti svoju toleranciju uzimajući manje od preporučene doze. Napravite 5 dana pauze nakon 6 nedelja upotrebe.

Ne uzimajte u roku od 4 sata pre spavanja.

33 BURN

Galvanize Chrome 33 Burn je napredna formula za regulisanje telesne težine sa 33 aktivna sastojka koja su pažljivo odabrana da podrže vaše napore da uz regulisanu ishranu i dobro formulisan plan treninga redukuju masne naslage.

Najzastupljeniji sastojci poput ekstrakta garsinije (hidroksilimunska kiselina, HCA), hrom-pikolinata, ekstrakata zelene kafe (hlorogenska kiselina), CLA (konjugovana linolenska kiselina), kao i hitosana utiču na metabolizam i apsorpciju ugljenih hidrata i masti, kao i na smanjenje želje za slatkisima. Tu je L-karnitin zadužen za podršku iskorišćavanju energije iz masti, kao i kofein i katechini iz zelenog čaja koji doprinose stimulativnom i termogenom učinku suplementa.

Pakovanje je sa 100 kapsula. Uzimajte 2 kapsule dva puta dnevno, 30-60 minuta pre dva najveća obroka u danu. Napravite 5 dana pauze nakon 6 nedelja upotrebe.

Ne uzimajte u roku od 4 sata pre spavanja.



100% WHEY PROTEIN

Najvažniji sastojak ovog proteinskog suplemenata je CFM koncentrat proteina surutke (WPC), a tu je i CFM izolat proteina surutke. CFM je skraćenica koja označava – „Cross Flow Microfiltration over ceramic filters“. Dakle, u pitanju je najfiniji oblik mikrofiltracije proteina surutke kome je očuvana maksimalna biološka aktivnost, kao i imuno-aktivna svojstva proteinskih frakcija surutke. Ovoj mešavini dodat je i DigeZyme® kompleks enzima za idealnu svarljivost i apsorpciju. Obično se o proteinu surutke razmišlja samo kao o sportskom suplementu, ali istina je da protein surutke mogu koristiti svi uzrasti, kao i svi oni koji žele najbolje za svoje zdravlje, čak i oni koji vode sedanteran način života.

Whey protein nije namenjen samo onima koji bi da „nabijaju mišiće“, već je upotreba vrednost proteina surutke mnogo šira.

Galvanize 100% Whey nam stiže sa velikim izborom fantastičnih ukusa - Kremasta banana, Mlečna čokolada, Krema od jagoda, Francuska vanilija, Čokoladni kokos i Jagoda bela čokolada

Upotreba: Dodajte jednu mericu (32 g) na 250 ml vode ili mleka (manje koncentracije mlečne masti). Uzmite jednu porciju nakon treninga i jednu dodatnu porciju između obroka.

700 ml

Novo u ponudi
250 RSDNovo u ponudi
2990 RSDNovo u ponudi
5990 RSD

DR NO

Ne, nije u pitanju negativac iz prvog filmskog serijala o Džejmsu Bondu. U pitanju je kompleksna preworkout formula koja se sastoji od pažljivo izabranih sastojaka koji vam pružaju vatreno iskustvo tokom treninga. DR N.O. je bogat L-argininom, citrulinom, beta-alaninom i kreatin monohidratom, koji povećavaju fizičke performanse u intervalnim treninzima visokog intenziteta (HIIT).

U pitanju je suplement iz grupe kompleksnih NO-reaktora gde nam je u prvom planu - bolja mišićna pumpa, jači mentalni fokus na treningu, prividno smanjenje osećaja umora i

- BOLJI PROTOK KRVI
- BRŽI DOTOK HRANLJIVIH MATERIJA
- BRŽE UKLANJANJE NUSPRODUKATA MIŠIĆNOG RADA
- BOLJA MIŠIĆNA PUMPA
- BRŽI OPORAVAK I STIMULACIJA ZA RAST MIŠIĆA

„prolazna izdržljivost“. Ne zaboravimo, NO (azot - monoksid) deluje „opuštajuće“ na glatke mišićne ćelije u zidovima krvnih sudova, a samim tim i na bolju prokrvljenost naših mišića.

Ne zaboravimo i dodatak 200 mg kofeina – anhidrovani kofein + ekstrakt guarane, kao i tirozin, taurin i ekstrakt žen-šena!

Upotreba: Preporučena dnevna doza je jedna porcija (1 i 1/2 merice). Uzmite jednu porciju i pomešajte je sa 400 ml vode, 20-30 minuta pre treninga. Pojedinci

koji su osjetljivi na stimulanse trebali bi prvo proceniti svoju toleranciju uzimajući manje od preporučene doze. Napravite 5 dana pauze nakon 6 nedelja upotrebe. Ne uzimajte u roku od 4 sata pre spavanja.

Novo u ponudi
2790 RSD20 g
Novo u ponudi
150 RSDNovo u ponudi
150 RSDAKCIJA
3190 RSD
Stara cena: 3340 RSD
Ušteda: 150 RSDAKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7900 RSD
Ušteda: 1310 RSD

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

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





Ukoliko trenirate naporno i imate realan cilj ispred sebe 6Pak Nutrition je prava opcija za vas. Suplementi i dodaci ishrani visokog kvaliteta ovog poljskog brenda će vam pružiti pravu podršku pri dobijanju i gubljenju telesne težine, povećaju mišićne mase i održavanju dobrog zdravstvenog stanja. Geslo ove kompanije – „velike stvari obično imaju male početke“, na najbolji način oslikava razvoj ovog brenda koji nudi suplemente visokog kvaliteta i po atraktivnim cenama. Brend 6PAK Nutrition je nastao 2006. godine inspirisan dinamičnim razvojem i uspesima 6PAK.TV.

NE DOZVOLITE DA ULUDO RASIPATE SVOJE VREME, ENERGIJU I NOVAC, ODABERITE ZA SEBE NAJBOLJE – **6PAK NUTRITION**

BETA PAK je pre-workout formula na bazi beta-alanina i vitamina B6. Svoju popularnost beta-alanin je stekao kao „preteča“ karnozina, dipeptida (beta-alanin + histidin) koji drastično umanjuje „mišićni zamor“, ubrzava oporavak i značajano doprinosi izdržljivosti pri visokointenzivnim aktivnostima.

Glavni problem intenzivnog mišićnog rada je povećana kiselost naših mišićnih ćelija, što rezultira pojmom mišićnog zamora. Prosto rečeno, za mišićni rad se troši glikogen (rezerva energije u našem mišićima) = od glikogena nastaje glukoza = od glukoze nastaje mlečna kiselina – laktati = eto uzroka rasta „kiselosti“ = mišićni zamor!

Tu na scenu stupa karnozin koji deluje kao puffer – neutrališe nastalu kiselost mišića i samim tim odlaže pojavu mišićnog zamora i ubrzava oporavak. Bitno je pomenuti i da su „target mesta“ karnozina mišićna vlakna tipa 2, koja su najbitnija sa aspekta snage i eksplozivnosti.



Novo u ponudi
1790 RSD

dnevno!)

BOOM SHOT je nestimulativni pre-workout proizvod koji obezbeđuje bolju pumpu na treningu, osetno povećanje energije, snage, kao i bolju toleranciju napora, tj. veću izdržljivost. Jedna boćica, 80ml, sadrži dve doze tečnog NO reaktora koji se veoma brzo apsorbuje. BOOM SHOT karakteriše jedinstven sastav - Citrulin malat, L-arginin i L-arginin alfa-ketoglutarat (AAKG). Ne zaboravimo da je suplementacija citrulinom napredniji način za povećanje L-arginina u našem telu (superioriji i od direktnе suplementacije L-argininom). Kada govorimo o „povećanju“ L-arginina u telu, svakako da će direktna suplementacija L-argininom i AAKG dati brži „pik“ ove amino



Novo u ponudi
120 RSD



10

kiseline u krvi, dok L-citrulinu treba u proseku 7 dana da ostvari pun efekat. Dakle, dobili smo idealnu kombinaciju NO-prekursora, bez kofeina i sl. stimulanasa. BOOM-SHOT se idealno „slaže“ sa kreatinom, beta-alaninom i taurinom!

CRAZE SHOT – je još jedan preworkout proizvod od 6Pak NUTRITION-a koji će vam pružiti motivaciju i fokus za jak trening čak i kada nije vaš dan. Formula sa moćnih 290 mg kofeina po dozi (polu boćice, 40ml) držaće vas budnim tokom celog treninga. Pored kofeina tu je i beta-alanin zadužen za umanjenje mišićnog zamora i veću izdržljivost, taurin – celijski volumenizator i borac protiv grčeva, kao i holin- podrška stvaranju acetil-holina, bitnog za vezu „um-mišić“.

MILKY SHAKE WHEY je proteinski šejk koji će svakom korisniku pružiti koristan dodatak osnovnoj ishrani. Nova poboljšana formula sa dodatkom mlačenice (buttermilk, tečnost koja se izdvaja nakon pravljenja maslaca sa visokim sadržajem proteina) čini ga jedinstvenim na tržištu, naročito kada se radi o ukusu i konzistenciji prilikom rastvaranja. Sada je i samo sa vodom moguće napraviti delikatesno ukusan, kremasti šejk sa oplemenjujućim ukusima borovnice, jabuke i vanile.

MILKY SHAKE WHEY sadrži Whey protein koncentrat (WPC) koji je od svih oblika whey proteina najbogatiji intaktnim imuno-aktivnim proteinskim frakcijama, a tu je i dodatak BCAA koje štite mišić od razgradnje i značajno ubrzavaju oporavak.

Karakteriše ga i veoma mali sadržaj masti i ugljenih hidrata. Idealno konzumirati neposredno nakon treninga.



300 g
Novo u ponudi
890 RSD

OMEGA 3 – mnogo

puta je naglašeno da su najbolji izvori „aktivnih oblika“ omega-3, tj. EPA i DHA – riba (morska, plava) i riblje ulje. Savremen način ishrane je kako siromašan ovim dragocenim masnim kiselinama, tako da suplementi omega-3 često postaju neminovnost. Ne bi trebalo zaboraviti da se u današnje vreme i „riba“ veštacki uzgaja, a u ishrani (tovu ribe) dominiraju žitarice, što svakako umanjuje sadržaj omega-3 u istima (u korist omega-6). Tu je i problem zagađenosti voda (živa, olovo, PCBs), pa i potrebe za obaveznim prečišćavanjem i obradom ribljeg ulja.



90 kaps.
Novo u ponudi
990 RSD

Od 6PAK Nutrition nam stiže klasična formulacija od 1000 mg precišćenog ribljeg ulja sa 180 mg DHA i 120 mg EPA koja bi trebalo da nadomesti sve benefite omega-3 (kardio-vaskularno zdravlje, bolje raspoloženje, funkcionalnost koštano-zglobnog sistema, insulinska osetljivost...).

PROTEIN WAFFEL

- jedini vafle koji nije izvor "praznih kalorija"! Svako serviranje karakteriše visok procenat proteina (30%) dobijenih samo iz proverenih izvora kao što su kazein, kao i koncentrat proteina surutke (WPC) i izolat proteina surutke. Ovo je odlična alternativa „zabranjenim“ slatkisima. PROTEIN WAFFEL je zaslađen malitolom (sadrži i do pola manje kalorija od šećera) uz minimalnu količinu dodatog šećera. Tu su i dva odlična kremasta ukusa – vanila i čokolada.



40 g
Novo u ponudi
170 RSD

TRIBULUS TERRESTRIS

Najčešće asocijacije koje se vezuju za TRIBULUS su – testosteron „booster“, afrodizijak, adaptogen, zastupljen u našoj tradicionalnoj, kao i kineskoj i ajurvedskoj „medicini“, tajna istočnoevropskih džača tegova, omiljeno sredstvo „oporavka“ prirodnih nivoa testosterona posle kura AAS



90 tab.
Novo u ponudi
1590 RSD



(androgeno-anaboličkih steroida). Iz 6PAK Nutrition dolazi nam proizvod koji sadrži ekstrakt tribulusa najvišeg kvaliteta sa čak 90% saponina. Steroidne saponine mnogi poistovećuju sa anaboličkim steroidima, ali može se reći da su neki od njih zapravo „biljni steroidi“. Pretpostavlja se da neki od saponina mogu da se ponašaju kao prekursori „ljudskih“ hormona, neki da delimično oponašaju efekat hormona steroidne strukture, a neki „navodno“ mogu da preko indirektnih mehanizmima doprinesu povećanoj produkciji polnih hormona (testosterona). Preporuka za uzimanje je jedna tableta dnevno, uz obrok. Upotrebljena vrednost najveća kod muškaraca starijih od 30 godina.

VITAMIN C – kao bitan kofaktor u sintezi kolagena, neophodan je u procesu zarastanja rana, preloma kostiju, čini naše krvne sudove jačim, štiti naše telo od oksidativnog stresa izazvanog slobodnim radikalima, olakšava stanje kod infekcija gornjih disajnih puteva, pomaže apsorpciju gvožđa... – sve su to benefiti suplementacije vitaminom C, kojim je naša ishrana često deficitarna, a tome doprinose i loše navike poput pušenja, hroničnog stresa, abzusa alkohola... Od 6PAK Nutrition stiže Vitamin C od 1000mg vitamina sa ciljem da zadovolji pojačane potrebe aktivne populacije.



ZMB je suplement na bazi cinka, magnezijuma i vitamina B6. Adekvatnim doziranjem sastojaka u njihovim visokoabsorptivnim oblicima (Mg-citrat, Zn-laktat, vitamin B6) podstiče se prirodno lučenje testosterona i hormona rasta (bez bajkovitog efekta), bolji kvalitet sna i relaksirajući efekat, kao i umanjenje osećaja hroničnog umora i bolja mišićna funkcija.

6PAK NUTRITION JE TU DA BUDE PRAVA PODRŠKA – DA LAKŠE OSTVARITE SVOJE CILJEVE I BUDETE EFIKASNI NA SVIM POLJIMA NA NAJVIŠEM NIVOU

WHEY ISOLATE - ukoliko je vaš cilj izgradnja mišićne mase i ubrzani mišićni oporavak, ovo je pravi proizvod za vas sa 85% proteina „per serving“. Ne zaboravimo, WPC sadrži do oko 80% proteina, izolat sadrži u proseku oko 88-92% proteina, dok je hidrolizat skoro idealan po sadržaju proteina (preko 92%). Procesom hidrolize protein je „razbijen“ na svoje sastavne elemente - kraći ili duži lanci amino kiselina.

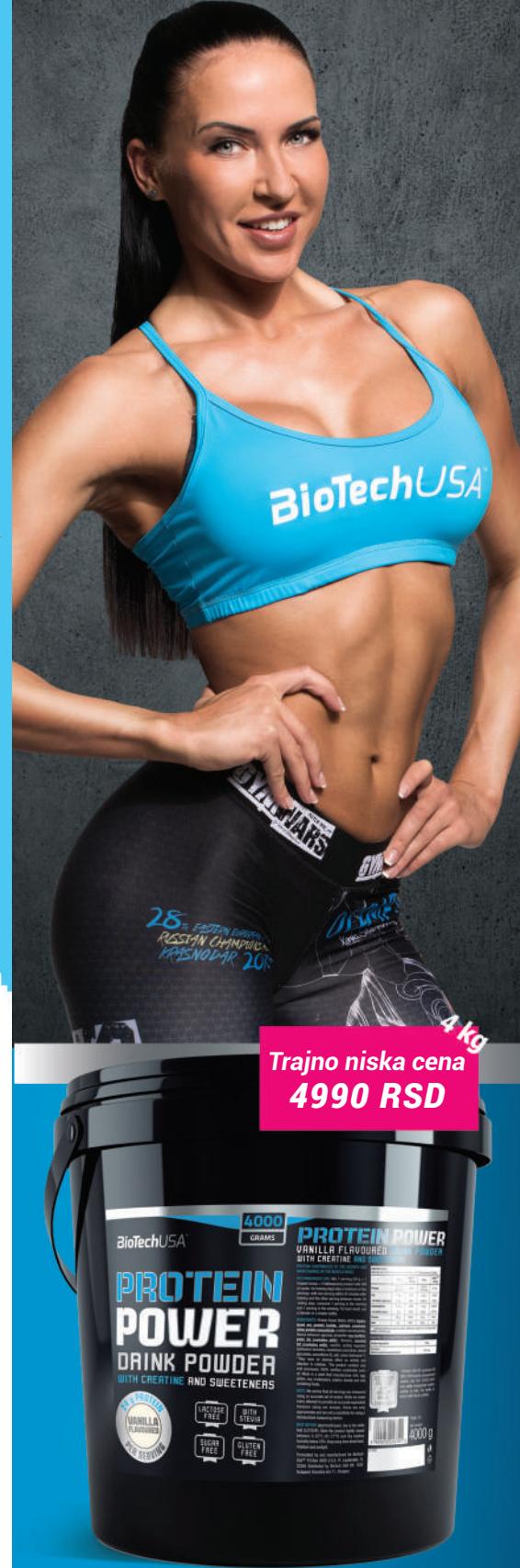
Više obrade = više proteina = manje masti i ugljenih hidrata = bolja svarljivost. Pomenimo i sadržaj laktoze (mlječni šećer) koja može biti problem ukoliko postoji laktozna intoleranca, tako da u tim slučajevima izolat i hidrolizat imaju prednost.



VITAMINS & MINERALS je dijetetski proizvod na bazi vitamina i minerala dizajniran za povećane potrebe aktivne populacije sa posebnim akcentom na vitamine B-grupe, vitamin D3, kao i minerale – selen, hrom, cink i gvožđe. Ako ste aktivni sportista, ambiciozni rekreativac, koji svoje telo izlaže maksimalnim naporima u cilju postizanja nekog rezultata, ovo je pravi dodatak vašoj ishrani koji vas neće izneveriti na putu do cilja! Konzumirati dve tablete dnevno uz obrok.



Simo Boltić
Reprezentativac u Fajku



PROTEIN POWER

Proteinska mešavina sa preko 80% proteina

MULTIPOWER



Cilj Multipower-a je još od 1977. godine da vas podrži u postizanju ciljeva najkvalitetnijom sportskom suplementacijom. Sa iskustvom koje traje već više od 40 godina, zalaže se za odličan ukus, visok kvalitet i promovišu rast i razvoj sportista kako danas tako i u budućnosti.

100 % PURE WHEY PROTEIN

100 % Pure Whey Protein je visoko koncentraciona bjelančevina, dopunjena esencijalnim aminokiselinama kako bi vaš oporavak nakon treninga bio brži i bolji a rezultati bili maksimalni. Ova visokokvalitetna bjelančevina surutke je najčistiji izvor bjelančevina. Karakteriše je jako brza apsorpcija koja igra ključnu ulogu nakon bilo kakve fizičke aktivnosti. Na taj način u najkraćem roku uspešno vrši prehranu mišića i oporavlja tijelo. 100 % Pure Whey se sastoji od tri vrste bjelančevina: izolata, koncentrata i hidroizolata. Izolat je dobijen postupkom kojim se iz surutke izvuku gotovo sami proteini, te je procentualni sastav ovakvog proteina jako visok. Tehnologijom dobijanja koncentrata otklanja se veći deo mlečne masti i lakoze. Koncentrat proteina surutke je prava poslastica za vaš organizam nakon dobro održenog treninga.

Hidrolizat proteina surutke je najlakše svarljiv, jer je najvećim dijelom obrađen. Proteini surutke su hidrolizacijom podeljeni na manje dijelove – peptide. Ovi preparati donose sve moguće prednosti izolata, a uz to se lakše i brže apsorbuju posle užimanja. Preporučuje se svima, od naprednih sportista pa sve do rekreativaca početnika.

BCAA 2:1:1

POWDER

Aminokiseline razgranatog lanca (BCAA) uključuju L-leucin, L-valin i L-isoleucin i to su najvažniji dodaci ishrani koji podstiču rast mišića i sprečavanje gubitka mišićne mase. Čak 35% aminokiselina u mišićima čine amino kiseline razgranatog lanca, stoga je jasno da su one neophodne za izgradnju mišićne mase.

Čak i nekoliko minuta fizičke aktivnosti može uzrokovati manjak amino kiseline razgranatog lanca posebno (L-leucina) u funkcionalnoj zalihi amino kiseline u tijelu. Ako se taj manjak ne nadoknadi dovoljno brzo, predstavljaće prepreku razvoju mišića.

Doziranje: BCAA se uzimaju prije, za vrijeme i nakon treninga. Okvirna preporuka je 3-5g prije, za vreme i nakon treninga. Ponegdje ćete naći i na preporuku sa višestruko većim vrednostima (čak do 0,3-0,5 g po kg).

BCAA

Visoko kvalitetne esencijalne amino kiseline za pomoć pri intenzivnim treninzima. Jedan od načina na koji BCAA od Multipower brenda omogućuju sportistima da treniraju duže i intenzivnije

jeste njihov efekat na glikogenske rezerve. Pokazalo se da BCAA "čuvaju" glikogen i smanjuju njegovu potrošnju do 25 %. Na taj način je omogućen i brži oporavak nakon treninga.

KREATIN

Multipower Creatine sadrži 100% čisti i lako topivi CREATPURE kreatin. Podržava proizvodnju energije za vreme intenzivnog treninga i oporavak između niza vježbi.

Osnovni oblik energije u našem organizmu dolazi u formi ATP-a. Bez ATP-a organizam ne posjeduje ni snagu ni energiju da bi mišići mogli pravilno funkcionsati. Na taj način ne biste mogli podići ruku ni iznad glave. Kreatin učestvuje u obnovi i stvaranju ATP-a i na taj način povećava energiju i snagu mišića. Veže vodu na mišice i mišićima daje volumen i čvrst oblik. Namjenjen je treninzima pojačanog kratkog inteziteta i u fazi povećanja mišićne mase.

Način upotrebe: Proizvod se koristi otapanjem 5 g praha u vodi ili u bistrom soku. Ujutru na prazan stomak 5g, prije ili posle treninga 5 g. U danima kada ne treniramo, 5 g ujutru na prazan stomak.

L - GLUTAMIN

L-Glutamine je najzastupljenija aminokiselina sa preko 60 % u mišićnim ćelijama, koja ima ključnu ulogu u uklanjanju toksina, a koja istovremeno poboljšava imunitet, stimulira sintezu proteina i resintezu mišićnog glikogena. L-Glutamine spriječava katabolizam mišića usled djelovanja kortizola, povećava volumen mišićnih ćelija i poseduje moćan anti-katabolički učinak.

Način upotrebe: Koristite 5g prije treninga, 5g nakon treninga i 10g pred spavanje.



53 % PROTEIN BAR

Sa čak 53 % proteina i smanjenom količinom šećera, fenomenalnim ukusom, ova pločica je idealna kao post-workout snack ili kao proteinski međuobrok. Zbog visokog sadržaja proteina,



50g
Novo u ponudi
190 RSD



1 ampula
Novo u ponudi
150 RSD

L-KARNITIN

- Prikladno za vegetarijance
- Prikladno za vegane
- Bez glutena, aspartama i lakoze

L-Carnitine Liquid daje vam 1800 mg visoko kvalitetnog L-karnitina. Ovaj proizvod je korisna podrška iskoriscavanju masti u toku vježbanja, može sačuvati mišice od katabolizma i dati vam energiju. L-Carnitine je derivat amino kiseline lizina, koja kontroliše tempo kojim se masno tkivo koristi za energiju. Na nivou ćelijskih organeli mitohondrija omogućava pretvaranje masti u „čistu energiju“.

Preporučuje se jedna ampula dnevno prije ili u toku vježbanja.



400g
Novo u ponudi
2360 RSD



102 kaps.
Novo u ponudi
1790 RSD

CALORIE FREE L-CARNITINE WATER

Osvježavajući napitak sa 1000 mg L-Carnitina i samo 11 kcal u jednoj bočici. L-Carnitine sudjeluje u prenosu masti u mišićne ćelije, gdje se one tokom fizičke aktivnosti iskorisćavaju kao izvor energije. Time se ubrzava razgradnja masnoća i osigurava dodatna energija. Osnovne karakteristike proizvoda:

- Niske energetske vrijednosti - 11 kcal po porciji
- Bez šećera
- Bez masti
- Bez natrijuma/soli
- 1 000 mg L-karnitina po porciji
- 50 % preporučenog dnevног unosa vitamina B12 i B6
- 50% preporučenog dnevног unosa minerala magnezijuma, selena i cinka



FORMULA 80 PROTEIN COMPLEX

Formula 80% Protein Complex je 4-komponentni proteinski kompleks visokokvalitetnih proteina – Ca-kazeinata, izolata mlečnog proteina, koncentrata proteina surutke, kao i albumina jaja.

Sa svojih 78% proteina (23 g proteina po serviranju) Formula 80 Protein Complex je idealna formula za zadovoljavanje povećanih potreba za proteinima za vrijeme intenzivnih fizičkih aktivnosti.

Formula 80 je bogata vitaminom B6. Preporučena dnevna doza ovog proizvoda sadrži čak 131% preporučenog dnevног unosa ovog vitamina. Vitamin B6 doprinosi mnogim funkcijama našeg organizma.

Uz visoku dozu vitamina B6 te kombinacije brzo i sporootpuštajućih proteina, Formula 80 predstavlja idealan post-workout obrok koji će doprinijeti oporavku cijelog organizma te regeneraciji i izgradnji mišića.



ISO DRINK

Multipower Iso Drink brzo snabdeva tijelo sa tečnošću i mineralima. Zbog svojeg visokokvalitetnog sastava, Iso Drink se brzo apsorbuje i ne optereće želudac za vrijeme tjelesne aktivnosti. Na taj način upotreba ovog proizvoda može pomoći pri sprječavanju dehidratacije i nedostatka elektrolita poput sadržanih - magnezijuma, kalcijuma i natrijuma.



MAGNESIUM LIQUID

Tečni magnezijum u obliku magnezijumovog citrata je jedan od najčešćih i najlakše iskoristivih oblika magnezijuma u suplementima.

Funkcije magnezijuma u organizmu su višestruke i većini dobro poznate. Znamo da je magnezijum sastavni dio više od 300 različitih enzima i enzimatskih reakcija te je neophodan za normalno funkcionisanje organizma.

Odmjerene i malene ampule u tečnom obliku učinile su ovaj dodatak ishrani idealnim za brzu i praktičnu primjenu. Jedna ampula sadrži 250 mg magnezija.



MULTI CARBO GEL

Multicarbo Gel je ugljenohidratna mješavina sa postepenim oslobađanjem, za brz i dugotrajan dotok energije. Poboljšava vaše fizičke performanse tokom intenzivnog treninga.



- Obnavljanje energije maltodekstrinom i fruktozom
- Daje mišićima energiju koja se brzo opušta
- Natrijum pomaže kod djelovanja ugljenih hidrata, pomaže pri zadržavanju tečnosti i normalne rehidratacije.

POWER KICK BOMB

Power Kick Bomb je napitak s kofeinom, taurinom i vitaminima B6 i B12. Sigurno će doprineti skoku energije i pomoći u periodima iscrpljenosti i umora. Pored toga, obezbeđuje vašem organizmu neophodnu dozu vitamina B6 i B12, koje su kod većine u deficitu.



- Važno je istaći da je ovaj proizvod pogodan i kod onih koji su na specijalnim režimima ishrane (dijeta) ili vode računa o broju kalorija koje unose tokom dana. Power Kick Bomb je bez masti, soli i bez šećera.
- 50 % preporučene dnevne doze vitamina B6 u jednoj dozi
 - 50 % preporučene dnevne doze vitamina B12 u jednoj dozi
 - 1 000 mg taurina u jednoj dozi

PROTEIN LAYER

Protein Layer je ukusni proteinski „snack“ s tri sloja, koji sadrže hrskavi kikiriki, karamelu i čokoladu. Predstavlja idealan zalogaj poslije vježbanja ili kao proteinski međuobrok. Pored odličnog okusa, Protein Layer sadrži samo 2,3 % šećera uz dominaciju maltitolita kao zasladičavača.



PROTEIN DELIGHT BAR

Ukusna užina sa najmanje 30% sadržaja proteina. Niskokalorični bar Multipower brenda sadrži svega 1,5 grama šećera. Sadrži maltitol čokoladu i prave komade oraha. Rezultat je dugogodišnjeg istraživanja i iskustva. Napravljen je da zadovolji i najprobirljivije kupce, a zahvaljujući fantastičnim okusima, ovaj bar se ne mora nužno "ovdavati" od konvencionalnih čokoladica.





SVAKI BREND IMA PRIČU KOJA JE SAČINJENA IZ OČEKIVANJA, ISTORIJE, OBEĆANJA I EMOCIJA. ISPUNJAVAĆUĆI OBEĆANJA I OČEKIVANJA NAJPOPULARNIJI BREND OVDE LAGANO SU MENJALI STVARNOST I SVET U KOJEM ŽIVIMO.

"LargeLife®" je ime kompanije nastale 2003. godine u Manchesteru koja je privukla veliku pažnju mnogih potrošača širom Evrope svojim novim brendom vrhunskog kvaliteta - Amix Nutrition. Brend je ubrzo postao jedan od najcenjenijih u zapadnoj Evropi, privlačeći mnoge iz reda istinskih profesionalaca, vrhunskih sportista, kao i amatera, polaznike bodibildinga i fitnesa. Brend je osvojio tržište skoro svih kontinenata kvalitetom i inovativnošću.

U narednom delu teksta izdvojiću neke proizvode iz Amix linije i reći nešto više o njima.

ALC - WITH TAURINE & VITAMINE B6

ALC je proizvod namenjen sagorevanju masti. Sadrži kombinaciju visoko kvalitetnog Acetil L-Karnitina, taurina i vitamina B6, stoga su njegovi efekti mnogo širi. Pozitivno dejstvo aktivne supstance ALC (esterifikacija karnitina je omogućila bolju apsorpciju i prolaz krvno-moždane barijere) se ogleda na polju proizvodnje energije, ubrzajući metabolizma, poboljšujući koncentraciju i pamćenja, jačajući srčanog mišića, a posebno je koristan kod muškaraca u borbi protiv steriliteta (bolja pokretljivost spermatozoida).



120 kaps.
Novo u ponudi
2290 RSD

BETABOLIX TABLETS

Formula koja kombinuje Beta-Alanin i kreatin etil ester, "formula za maksimalnu mišićnu izdržljivost". Namjenjen za profesionalne sportiste, proizvod koji će omogućiti stvaranje visoko anaboličkog okruženja u mišićima (neutralni pH) i uticati na poboljšanje mnogih performansi kao što su izdržljivost, snaga i povećanje mišićne mase.



90 tab.
Novo u ponudi
2190 RSD

C VITAMIN 1000 mg

Vitamin C važi za jedan od najvažnijih vitamina u ljudskoj ishrani. Za razliku od životinja, ljudski organizam ne može sam da sintetiše vitamin C, te ga moramo unositi putem hrane ili suplemenata.

Ukoliko nema dovoljno ovog vitamina, nastaju mnogobrojne bolesti - od pada imuniteta do anemije i "krtosti" krvnih sudova.



700 kaps.
Novo u ponudi
1190 RSD



330 kaps.
Novo u ponudi
2190 RSD

U pitanju je kompletna formula amino kiselina dobijena hidrolizom proteina visoke biološke vrednosti - hidrolizat proteina surutke, hidrolizat proteina iz govedine, kao i izolat sojinog proteina. Kao i sve kompletne formule amino kiselina tako i ove doprinose bržem oporavku, sprečavanju razgradnje mišića i očuvanju funkcije imunog sistema.

AMINO PILLS



120 kaps.
Novo u ponudi
1890 RSD

ARGININE

Arginin je preparat koji sadrži amino kiselinsku L-arginin popularnu među bodibilderima. Njegove najveće prednosti su uloga u proteinskoj sintezi, stimulaciji produkcije hormona rasta i kao prekursora azot oksida (prokrvljenost mišića i "pumpa"). Iz ovih razloga, važan je za razvoj čiste mišićne mase i snage.

CAFFEINE 200 mg WITH TAURINE

Kofein i taurin su odlična kombinacija koja povećava budnost, koncentraciju, mentalni fokus i pomaže da maksimizirate svoj trening i oslobođite se umora. Taurin pomaže apsorpciju masti i libosolubilnih vitamina. On je takođe "imitator" insulinine, deluje na sličan način kao insulin u vezi metabolismra ugljenih hidrata i proteina, zbog toga pomaže da se glukoza i aminokiseline "dostave" u mišićnu ćeliju.



90 kaps.
Novo u ponudi
1390 RSD



3 kg
Novo u ponudi
2690 RSD

CARBOJET BASIC

Ovo je visokokalorični gejner dizajniran za sve oni koji žele povećanje mišićne mase. Dominacija kvalitetnih izvora ugljenih hidrata pružiće dragocenu podršku mišićnom rastu uz dodatak kros-mikrofiltrovanog whey protein koncentrata.



90 tabs.
Novo u ponudi
1890 RSD

B COMPLEX + VITAMINE C & VITAMINE E

Odličan proizvod za svakoga bio on sportista ili ne, evo i zašto? Vitamine B kompleksa stručnjaci nazivaju čuvarima čovekovog uma i tena, tonusa mišića, zdrave kože, mentalnih funkcija. Neophodni su za normalan metabolizam proteina, ugljenih hidrata i masti, produkciji crvenih krvnih zrnaca, stvaranje hormona steroidne strukture, jak imunitet i sl.

Ostvaruju idealnu sinergiju sa antioksidantnim vitaminima C i E. Recite zbogom umoru, anemiji, stresu, depresiji, nesanici uz samo jednu tabletu dnevno.

KRE-ALKALYN

Ovo je proizvod iz porodice kreatina novije generacije, sa pH većim od 12, što omogućava bolju apsorpciju uz minimalnu retenciju vode. Sve benefiti kreatina bez neželjene vode, kao i gastro-intestinalnog diskomfora.



120 kaps.
Novo u ponudi
2790 RSD

CREATINE MONOHYDRATE

AMIX Creatine Monohydrate sadrži 100% čist, finomikronizovan i HPLC testiran kreatin monohidrat. Za snagu, volumen i brži oporavak od napornih treninga! Tokom uzimanja ovog proizvoda važno je piti dovoljno vode.

AMIX Creatine Monohydrate se može kombinovati sa drugim suplementima, kao što su glutamin, aminokiseline ili proteini.



300 g
Novo u ponudi
1190 RSD

ISOGEL ENERGY SHOCK

Ako vam je potreban izvor energije „u trenutku”, prava stvar za vas je IsoGel Energy Shock. Obogaćen je idealnom mešavinom sastojaka - kofeina, beta-alanina, taurina, L-karnitina, inozina i kompleksa elektrolita. Sve ovo je dizajnirano za vas da značajno poveća sportske performanse.



70 ml
Novo u ponudi
260 RSD

E-LITE LIQUID ELECTROLYTES

Dodatak ishrani u tečnom obliku koji sadrži kompleks važnih elektrolita i vitamina C i D. Proizvod je namenjen fizički aktivnim ljudima i aktivnim sportistima. Doprinosi smanjenju mišićnog zamora, omogućava rehidrataciju uz adekvatan unos vode, kao i održavanju funkcije imunološkog sistema tokom i nakon intenzivnog fizičke aktivnosti.



25 ml
Novo u ponudi
100 RSD



100 kaps.
Novo u ponudi
1490 RSD

LIPOTROPIC FAT BURNER

Proizvod koji sadrži 9 sastojaka koji vam omogućavaju pojačanu lipozu i iskorišćavanje energije iz deponovanih masti. Takođe, obezbeđuju dodatnu energiju koja vam je neophodna da trening bude efikasniji. Preduslov maksimalnog dejstva ovog suplementa su korekcije ishrane i dobro formulisan plan treninga.

EXCLUSIVE PROTEINE BAR

Široka paleta ukusa proteinskih čokoladica koje sadže 25% proteina. Ovo je proteinska čokoladica punjenja mešavinom proteina, Amix MilkPro Protein Blend koji čine izolat proteina mleka, CFM Whey protein izolat i koncentrat, delimično hidrolizovan whey protein izolat HydroVon i peptidi L-Glutamina i BCAA(L-Glutamin PepForm i BCAA PepForm).



85 g
Novo u ponudi
200 RSD

MAGNESIUM LIQUID PLUS AMPULA

Reč je o dodatu ishrani na bazi magnezijuma, kalijuma, vitamina C i B6. Ovaj proizvod doprinosi smanjenju zamora, balansu elektrolita, normalnom funkcionisanju nervnog sistema, normalnoj mišićnoj funkciji i sintezi proteina, normalnom metabolizmu, kao i stvaranju energije u ćeliji.



25 ml
Novo u ponudi
100 RSD

GH STIMULANT MAXIMUM

Ovo je kompleksan preparat, za one koji žele bolje i više na prirodn način. Ovaj proizvod podstiče prirodno lučenje hormona rasta, a taj mehanizam se ogleda u sinergističkom delovanju amino kiselina arginin, ornitina i lizina, koja je važna za održavanje pozitivnog azotnog bilansa i rast čiste mišićne mase. Dodatak vitamina B6 daće doprinos u sintezi belančevina, kao i metabolizmu masti i ugljenih hidrata.



120 kaps.
Novo u ponudi
1990 RSD



120 tabs.
Novo u ponudi
2390 RSD

MULTI MEGA STACK

U pitanju je vitaminsko-mineralni kompeks namenjen aktivnoj populaciji. Ovaj proizvod sadrži više od 40 važnih vitamina i minerala sa dodatom ehinaceom koja je odlična u borbi protiv virusa i gripe, kao i koenzimom Q10. Multi Mega Stuck pomaže važne funkcije metabolizma, fizičkih i mentalnih performansi, odlaze nastanak zamora i ubrzava regeneraciju nakon vežbanja.

THERMOCORE PROFESSIONAL BOX

Ovo je moj omiljeni proizvod koji prati sve takmičarske pripreme. Reći ću vam samo prirođeni sagorevač koji neverovatno radi! Ovaj proizvod kombinuje 7 izuzetno jakih sastojaka (Coleus Forskohlii, Zelena kafa, Sinefrin, Guarana, Kora bele vrbe, Kofein). Osim toga što će vam pomoći u regulisanju telesne težine pojačavajući metabolizam masti, on deluje i diuretički, a olakšava i proces varenja.

Svojim sastavom omogućava zdravo i normalno funkcionisanje zglobova i mišića i podržava fizičku i mentalnu vitalnost. Zelena kafa pomaže bolju koncentraciju i fokus. Preporuka je koristiti dve kapsule pre fizičke aktivnosti. Lično, ponekad uzmem i jednu kapsulu ujutru. Ovo je proizvod za svaku preporuku onima koji žele da sačuvaju energiju, a da se pritom oslobođe viška masti.



90 kaps.
Novo u ponudi
3390 RSD

GOURMET PROTEIN

Visok sadržaj proteina fantastičnog ukusa. Njegovu formulu čine CFM® whey protein izolat, whey protein koncentrat i micelarni kazeins a dodatim L-Glutaminom, taurinom i probiotičkim LactoSpore. Sve što vam je potrebno za izgradnju i održavanje mišićne mase.



1 kg
Novo u ponudi
2990 RSD

WHEYPRO FUSION

Sadrži 75 % čistog proteina dobijenog filtracijom na niskim temperaturama, kako se dobija kvalitetan whey 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. Takođe, protein surutke obezbeđuje i održavanje pozitivnog azotnog bilansa, što znači da se sprečava razgradnja mišića i stvara osnovni uslov za njihov rast. U prilog navedenom ide visoka koncentracija BCAA i L-glutamina.



3 kg
ŠOK AKCIJA
5390 RSD



90 kaps.
Novo u ponudi
2690 RSD

ZMA

Ovaj proizvod sadrži cink i magnezijum. Vitamin B6 u ovoj formuli pojačava apsorpciju cinka i magnezijuma, tj. bioraspoloživost ova dva minerala. U brojnim studijama pokazalo se da ZMA (patentirana mešavina) zasigurno doprinosi održavanju normalnog opsega vrednosti serumskog testosterona blizu „gornje granice“ referentnih vrednosti, doprinosi optimizaciji lučenja hormona rasta, kao i kvalitetnijem spavanju, a i zdravlju mišića i kostiju.

INTERVJU SA GEZOM KURAIJEM, DIREKTOROM PANSPORTA,
POVODOM 18. ROĐENDANA KOMPANIJE

MISIJA PANSPORTA JE EDUKACIJA

Pansport je u avgustu napunio 18 godina postojanja. Obeleželi smo "rođendan" brojnim akcijama, a za specijalno (rođendansko) izdanje Biltena, pripremili smo za vas intervju sa direktorom Pansporta Gezom Kuraijem. Pročitajte o čemu smo razgovarali i otkrijte kako je sve počelo, ali i u kom pravcu nastavljamo dalje.

Kako je sve počelo? S kojom idejom ste osnovali Pansport?

Ideja je nastala tako što je meni, kao sportisti, ali i mojim prijateljima, koji su se takođe bavili sportom, pre dvadesetak godina bilo veoma teško da dođemo do određenih suplemenata. U Jugoslaviji su tada u ponudi bili uglavnom samo neki vitamini, dok je za ozbiljnijim, sportskim, supplementima bila velika tražnja, ali nismo imali gde da kupimo. Sećam se da je Inozin tada bio jedan od "top" suplemenata, ali ga nije bilo nigde, osim u inostranstvu.

Tako je nastala ideja. Želeo sam da takve proizvode učinim dostupnim. Međutim, ubrzo sam shvatio da će to podrazumevati i veliki angažman u smislu edukacije. Baš to je bila osnovna razlika mog delovanja u odnosu na ostale na tržištu.

Ljudima nije bilo jasno zašto i kako da uzimaju neki proizvod. Želeo sam da pružim znanje i kvalitetne informacije, da edukujem ljudе o suplementaciji.

Kako je izgledala ta edukacija, u vreme pre Google-a?

Da, tada Internet nije bio prvi izvor informacija. Nekoliko mojih prijatelja i ja smo seli i napravili prvi Pansportov katalog, preteču današnjeg Biltena. Nije bio u boji, ali smo stavili logo današnjeg "bildera" na naslovnicu. Dalj smo informacije o svakom proizvodu i pružili lična iskustva nas, sportista. Katalog je dobio svaki kupac. Reakcije su bile odlične. Konačno su dobili nešto gde će moći da pronađu prave informacije,

Prodavnica u Dunavskoj, Novi Sad, 2005.



2013.



2019.

objašnjenje zašto i kako deluju određeni proizvodi. Uvek sam se trudio da budemo realni u opisima proizvoda i efekata, da pružimo objektivne informacije. To su ljudi cenili.

Tako je krenulo, a šta je sa ambicijom? Jeste li imali predstavu o tome koliko taj posao može da se razvije i da li ste očekivali da će Pansport uspešno trajati 18 godina?

Ne. Toga nisam bio svestan sve do jednog momenta. U Beogradu sam upoznao divnu porodicu, koja se bavila dijetetikom. U druženju sa njima sam uvideo da moja ideja ima veliki prostor za rad, prvenstveno. Tržište je tada bilo takvo da je bilo malo onih koji su želeli da ulože trud i rad. Većina je funkcionala lokalno – slali su proizvode poštom, bez potrebe da izlazu iz svog mesta, upoznaju kupce, usluže ih na pravi način. Niko nije htio da se pozabavi logistikom, organizacijom, otvaranjem radnji. Malo su se bavili marketingom. Sve to podrazumeva organizaciju i veliki rad. Posebno na početku. Uvideo sam da sam sposoban, imam znanje, mlad sam... Tada sam shvatio da bi sve to mogla postati ozbiljnija priča.

Kako ste se Vi organizovali na početku?

Mi smo pravili letke, plakate, lepili po ulicama, ali pošto nisam htio da se naružuje izgled grada ili ulice, sećam se da smo plakate lepili na kante za smeće. (smeh) Da, to nije nikoga ugrožavalo, nismo skrnavili okolinu, uvek je bilo praznog mesta da se zapeši nemali plakat, a mesto je bilo vidljivo svima.

Mi smo se organizovali – jednom ili dva puta nedeljno, po osam ili deset sati smo lepili plakate i delili letke po gradovima u Srbiji. To je bio odličan način i da upoznamo gradove. Vrlo brzo se pročulo za Pansport i tadašnji moto "Proteini i vitaminii".



Kažete da je osim prodaje, edukacija drugi osnov poslovanja Pansporta. Jasno je da smo za ovih 18 godina izvršili veliki uticaj na sportsku i fitnes zajednicu kada je dijetetika u pitanju. Da li je to bilo dovoljno?

Nije. Ali, ne zbog toga što Pansport nije više učinio, već zato što se fitness industrija nije razvijala i rasla onliko koliko je to bio slučaj u drugim zemljama i delovima sveta. Razlog tome je upravo slaba edukacija. Nedostajalo je sistemske edukacije. Država nije učinila mnogo po tom pitanju. Nedostajala su predavanja, seminari.

Čak su i lekari bili protiv suplementacije. Ljudi kad o nečemu ne znaju mnogo, onda će pre da isključe to, nego da se posvete i nauče. Sve to je uticalo na sportske rezultate, jer neki suplement nije bio preporučivan sportisti, ne zato što nije zadovoljavao antidoping kriterijume, već zato što lekari, treneri i drugi sportisti nisu znali mnogo o njemu. Bilo je lakše ne koristiti.

U drugim državama istovremeno, vladala je potpuno druga atmosfera po tom pitanju i imali su uspešnije sportiste. Osim što su tražili maksimalan fizički trud, oni su se trudili ishranom i suplementacijom da pomere granice izdržljivosti i dobiju što bolji rezultat. Naravno, uspevali su u tome.

Nama je nedostajalo ozbiljne, sistemske edukacije. Nažalost, ni danas nije mnogo bolje. Veliki su izazovi pred nama.

U kom pravcu će dalje delovati Pansport?

Budućnost je svakako proizvodnja, ali ne bilo kakvih suplemenata. To moraju biti proizvodi koji su prilagođeni ovom tržištu. Kada kažem tržište, mislim na podneblje, na navike ljudi koji ovde žive, na njihove ukuse, želje i potrebe. Svakako ćemo razvijati POWER liniju u smislu većeg izbora ukusa. Treba zadovoljiti potrebe kupaca u ovom delu Evrope. Svaki proizvod ima svoje karakteristike i nije svejedno da li ga proizvodimo za Finsku, Holandiju ili Srbiju. "Gore" su ljudi navikli da zimi piju punč, imaju manje Sunca, češće jedu ribu, druge vitamine unose ishranom. Sve to i još mnogo sličnih stvari značajno utiče na planove dalje proizvodnje i ponude.

Svakako da ćemo se truditi da Pansportove proizvode proizvedemo u skladu sa navikama, ukusima, kao i potrebama i mogućnostima naših kupaca, ovde. Širićemo POWER liniju i u pravcu proizvoda za pre, tokom i posle treninga.

Trenutno imamo 27 prodavnica širom Srbije. Jesu li u planu nove radnje i postoji li potreba za otvaranjem novih radnji?

Naravno da postoji potreba. Ljudi su sve više upućeni na svoj deo grada. Imamo manje vremena, dinamika života je ubrzana. Važno je da nam nešto bude blizu i da, u ovom slučaju, kupovinu obavimo za što kraće vreme. S druge strane, gradovi se šire, rastu. Mi moramo pratiti taj trend, moramo biti bliže ljudima i biti im što dostupniji.



Pansport tim, 2015. godine

Koji su najveći izazovi sa kojima ste se do sada poslovno susretali?

To je borba sa sistemom. Sistem nije prilagođen nama. U situaciji smo gde su zakoni i pravila preslikani iz drugih, često mnogo razvijenijih, društava i kod nas to ne funkcioniše onako kako je zamišljeno i kako bi trebalo. Mnogo je teško poštenim i zakonski ispravnim poslovanjem doći do rezultata.

Pansport je danas brend. On je tradicija. Imamo generacije koje su provele mladost uz naše proizvode, a sada njihova deca dolaze u naše radnje. Koliko je teško održati poverenje kupaca i pozitivnu sliku u javnosti?

Šta je najteže? Najteže je kupcu da proceni koji brend zaslужuje njegovu pažnju. Pansport se uvek trudio da štiti interese kupaca. Uvek sam govorio: "Ako neki proizvod nije dobar, neće ni biti u našoj ponudi.". Ukoliko me proizvođači nisu uverili da je taj proizvod odličan, neće se naći u našoj ponudi. Volim da obilazim fabrike i da proverim proizvodnju, uslove, standarde proizvođača. Ja sam tehnolog i važno mi je da vidim ceo proces.

Pored toga, uvek zamišljam kupca. Šta je ono što njemu treba. Ko će kupiti ovaj proizvod? Važno mi je da obezbedim kvalitet. Zato lepimo holograme, kao dokaz kvaliteta i sigurnosti.

Možemo se pohvaliti najvećim izborom brendova koje imamo u ponudi. Baš sada, za ovaj

jubilej ponudu smo upotpunili celim linijama novih brendova (Galvanize, Amix, Multipower, 6PAK). Čitaocu sigurno zanima na koji način biramo proizvode koje ćemo uvrstiti u ponudu? Kako izgleda taj proces?

Dakle, prvo gledamo kupca – da li taj proizvod zadovoljava potrebe našeg kupca. Zatim proverimo dobavljače. Obiđemo ih, vidimo fabrike, uslove proizvodnje. Važno je da proverimo da li poštuju standarde. Bilo je svakakvih situacija. Recimo, video sam fabrike koje rade bez metalnog detektora. Oni kažu da nemaju metala. Kako da to znamo? Nekom radniku je mogao da ispadne prsten. Taj prsten je mogao da se samelje i dospe u kutije, celu šaržu i da tako ode... Ta piljevina može da iseče sluznicu organa za varenje. To su mogući scenariji i mi moramo da proverimo da li poslujemo sa odgovornim proizvođačima.

Kada se uverimo da je u fabriči sve u redu, onda se dogovaramo sa dobavljačima o uslovima saradnje. Nakon toga, krećemo u registraciju proizvoda.

Kada smo već kod registracije proizvoda, malo je poznato da su proizvodi koji se nalaze pred našim kupcima prošli mnogo rigoroznije kontrole, od onih koji su u ponudi Evropljanima ili Amerikancima. Kako objašnjavate ovo?

To je tačno. U Evropskoj uniji dijetetika nije kontrolisana toliko kao u Srbiji. Prvo, Pansport, kao firma, želi da radi na način koji garantuje bezbednost proizvoda. Poznati su nam rizici kontaminacije, falsifikovanja i težimo da budemo maksimalno odgovorni. Drugo, u Evropskoj uniji nema mnogo inspektora. Fizički je vrlo teško da oni provere određenu delatnost. Oni se oslanjaju na prijavu kupca. Dakle, tek kada se nešto dogodi, onda se reaguje. Tada je nažalost već kasno, jer su proizvodi na tržištu.

Kod nas je mnogo dugačije. Pre stavljanja u promet, proizvod mora da se registruje a to podrazumeva prikupljanje dokumentacije od proizvođača o tačnom sastavu, kvalitetu i standardima. Ta dokumentacija se šalje na Farmaceutski fakultet gde se pregleda i utvrđuje da li je proizvod hrana, dijetetika ili lek.

Ako je dijetetika ide dalje na neki Zavod za javno zdravlje na poputnu analizu. Kad se i to završi, ide u Ministarstvo zdravlja i registruje se proizvod.

Tek posle ove registracije može da se uvozi roba. Prilikom uvoza, odnosno samog "ulaza" u državu uzimaju se "blic uzorci" koji se šalju na analizu o zdravstvenoj ispravnosti proizvoda i procenu da li određeni proizvod odgovara našim raznim pravilnicima.

Pansport prodavci



18. ROĐENDAN

Dakle,
m n o g o
je provera
i kontrole.

*Ima li
Pansport
neuspеха, за
ovih 18 godina
postojanja?*

Ima. Imali smo mnogo vremena da ukažemo ljudima na važnost suplementacije vitaminima. To su suplementi koji nisu namenjeni samo sportistima. Svi bi trebalo svakog dana da popiju bar jednu tabletu vitamina. Vitaminii su nam neophodni, jer je naše zdravlje ugroženo stresnim, dinamičnim životom, neredovnom ishranom upitnog kvaliteta, pušenjem, sedantnim životom, boravkom u zatvorenim prostorima i mnogo još čime.

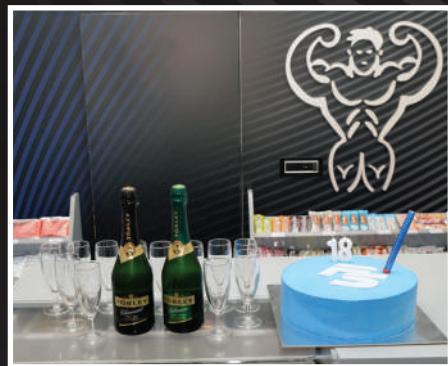
Pansport sponzorstvima podržava sportiste. U našem timu su bodibilderi, pauerlifteri, reprezentativci raznih sportova, ali i treneri i lekari. Kako se postaje Pansport ambasador i koja je njihova uloga?

Najvažnije je da budu uspešni u svom sportu, da imaju sklonost da edukuju druge, prenesu svoja znanje i tajne. Ne moraju biti šampioni, niti najbolji, ali je važno da su pokazali istrajnost. Naši ambasadori moraju biti primer drugima. Lično, želim da moj deci idoli budu takvi ljudi - uspešni sportisti, istrajni u svom cilju, koji nesebično dele svoje znanje i uticu na druge da i drugi budu što bolji.

Šta je njihova uloga? Pa isto to. Uticaj i primer kupcima i svim mladim ljudima.

**Crno tržište je nešto sa čim se Pansport
bori već godinama. Postoji li volja
institucija da se ovom problemu pristupi ozbiljnije i da se реши?**

Kako vidimo u poslednjih nekoliko meseci, institucije su se razbudile i čini se da žele da učine nešto po tom pitanju. Međutim, može se primetiti da oni nemaju dovoljno znanja i informacija da prepoznaju šta je falsifikat, a šta je originalni proizvod. Baš iz tog razloga mi smo počeli da stavljamo holograme na naše proizvode - da bi kupci, pa čak i inspektor, bili sigurni da je taj proizvod registrovan, bezbedan, da je prošao sve kontrole.



Proslava 18. rođendana kompanije



Hologrami se štampaju u Nemačkoj, zaštićeni su, nemoguće ih je falsifikovati. Važno je da kupci budu sigurni u robu koju uzimaju. Ipak je to dijetetika.

**Šta biste poručili mladima koji će
zbog niže cene, kupiti suplement
na crnom tržištu?**

Jako je opasno uzimati proizvode u čije poreklo i bezbednost nismo sigurni. Ko vam garantuje da je u proizvodu to što piše na kutiji? Sve i da jeste originalan proizvod, ostaje pitanje kako je i na koji način taj proizvod "putovao" do Srbije i vas. Ako je prevezen u gepeku, iznad točka, na visokim temperaturama... Znamo da se iznad određene temperature neki vitamini razgrađuju. Dakle, vrlo je upitna ispravnost i biološka vrednost takvih proizvoda.

Mnogo se rizikuje za nekoliko stotina dinara uštede.

Energični ste i veoma motivisani. Vaša svakodnevica je veoma dinamična. Gde pronalazite snagu? Šta je ono što vas istinski motiviše?

Želim da Pansport bude primer drugim firmama. Želim da sutra, kada moja deca stasaju, da bude još ovakvih kompanija koje istinski brinu o interesima kupaca. Odgovorno tvrdim da smo mi jedina firma u ovoj oblasti koja ima 700 registrovanih proizvoda. Toliko nemaju ni farmaceutske kuće, sa milionskim zaradama. Mi, kao firma, potrošili smo najviše novca na registraciju - blizu 400 hiljada evra. Nema firme u Srbiji koja je toliko uložila u analizu. Da nije Pansporta, kvalitet dijetetike na ovim prostorima bio bi na jako niskom nivou.

Nas ne vodi samo zarada. Zarada je tek na nekom petom, šestom mestu u poslovnim planovima Pansporta.

Ponosni ste na svoj tim. U Pansportu radi preko 130 ljudi. Šta biste izdvojili kao najvažniju zajedničku karakteristiku svojih zaposlenih?

To su ljudi koji vole komunikaciju, koji su druželjubivi, želete da žive u uređenom društvu, da vode normalan život. Ne volimo da radimo sa nepouzdanim ljudima, u našem timu se ne toleriše licemerstvo, neiskrenost i nemoral.

**Kako ćemo proslaviti 30. rođendan
Pansporta? :)**

U veselju. (smeh) U planu je i 30. rođendan, da. Ali videćemo kako ćemo stići do 30. jubileja. Kakve nas promene još očekuju... Mnogo toga ne zavisi od nas. Uslovi tržišta, načini, sredstva komunikacije, logistika, potrebe ljudi... Sve se to menja jako ubrzano. Biće izazovno, to je sigurno.





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, lepsi 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 funkcionalisanje 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 obezbeđuje 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 obezbeđuje vam 200 porcija.

Legend:
3 kg
1 kg
500 g
400 g
300 g
Trajno niska cena [Price] RSD

Produkt	Uzorak	Cena
POWER BCAA + GLUTAMIN	3 kg	6190 RSD
POWER LIQUID L-CARNITIN 3000	1 kg	4490 RSD
POWER WHEY ISOLATE	1 kg	1990 RSD
POWER BCAA 2:1:1	1 kg	1990 RSD
POWER PROTEIN	1 kg	1990 RSD
POWER LEUCINE	300 g	2360 RSD
POWER GLUTAMINE	300 g	2120 RSD
POWER WHEY	500 g	4190 RSD
POWER CREATINE	1 kg	1990 RSD

BLACKCUT

BLADESPORT®
the power
is yours!

"Blade Blackcut" od BladeSport Nutrition namenjen je aktivnim sportistima i rekreativcima koji žele da ubrzaju proces topljenja masnih naslaga, poboljšaju koncentraciju, povećaju i održe visok nivo energije tokom celog dana.

Blade Blackcut odlikuje jedinstven sastav... devet aktivnih sastojaka...

Prvi i najzatupljeniji sastojak je kofein. Kofein je jak stimulans centralnog nervnog sistema, može da smanji osećaj zamora, što omogućava produženo trajanje aktivnosti i unapređenje sportskih rezultata. Kao rezultat toga dolazi do snažnije mišićne kontrakcije naročito tokom anaerobnih sportova (sportovi snage, npr.). Kofein dokazano povećava koncentraciju i pažnju. Naravno, ne bi trebalo zaboraviti i blago diuretički efekat (dozno zavisno).

Ekstrak zelene kafe, bogat je hlorogenskom kiselinom koja je glavni pokretač "fat-burn" učinka. Studije pokazuju da najveći učinak ima kod ekstremne gojaznosti. Pozitivno utice na to kako naše telo apsorbuje i koristi ugljene hidrate (posle obroka – postprandijalno), ubrzava metabolizam i blago snižava krvni pritisak.

Sledeći je L-karnitin - derivat amino kiseline lisin. Većina sastojaka ovog suplementa indukuje oslobođanje masnih kiselina „iz njihovih depoa“ dok je uloga L-karnitina u transportu istih do mitohondrija, ćelijskih organeli koja učestvuju u proizvodnji energije (naročito bitno i za pokretljivost sprematozoida). Efekti su mu, dakle, vezani za energetski metabolism, pre svega za svršishodno iskorišćavanje energije „iz masti“.

L-teanin je amino kiselina biljnog porekla (listovi zelenog čaja). Strukturno je slična neurotransmiterima glutamatu i GABA. Deluje umirujuće, a doprinosi i boljoj koncentraciji, kao i relaksaciji mišića.

Smatra se da balansira stimulativne učinke katehina zelenog čaja.

Ekstrakt zelenog čaja svoje efekte duguje katehinima (flavonoidima) koji pokazuju moćan anti-oksidantni i termogeni učinak. Od katehina je najpoznatiji EGCG (epigalokatechingalat). Svoje efekte katehini ostvaruju i preko bitnih neurotransmitera – dopamina i noradrenalina, tako da doprinose budnosti, boljem raspoloženju i koncentraciji uz zapažen stimulativni učinak (dozno-zavisni efekat).

Tirozin vrlo lako prelazi krvno-moždanu barijeru i polazna je tačka za sintezu – L-dopa, dopamina, adrenalina i noradrenalina. „Gradivni je blok“ za sintezu hormona štitne žlezde T4



Designed by jcomp / Freepik

produkцију hormona štitne žlezde.

Zbog pomenutog uticaja na neutransmitere, kao i T4, smatra se da tirozin ima i „fat-burn“ učinak koji mnogi poistovjećuju sa efedrinom (samo bez neželjenih efekata), što je nažalost „preterivanje“, ali svakako da daje doprinos u pogledu održavanja budnosti i obnove bitnih neurotransmitera.

Ekstrakt kakaa je poznat po sadržaju katehina i metil-ksantina (kofein, teofilin, teobromin), koji sinergistički deluju kao moćan fat-burn agens.

Ekstrakt indijske koprive je poznat od davnina u ajurvedskoj medicini. Aktivni sastojak ove biljke je forskolin koji poseduje „blaga“ stimulativna dejstva, pokazao se efikasnim u redukciji masnih naslaga kod ekstremno gojaznih osoba, kao i testosteron booster.

Kapsaicin iz kajenske paprike, zadužen sa „osećaj ljutine“ je poznat kao uspešan kontrolor apetita, a i moćan termogenik.

Ne zaboravite:

- » Tokom upotrebe sagorevača masti smanjite ili u potpunosti izbegavajte izvore kofeina
- » Ako imate upalu želudačne sluznice (gastritis) ili „čir“ na želucu i dvanaestopalačnom crevu – OPREZ!
- » Tokom uzimanja sagorevača masti povećajte unos tečnosti (vode) tokom dana na 3-4 litre
- » Ne uzimajte kapsule sagorevača masti u vremenu kraćem od 4-6 sati pre odlaska na počinak, a ako imate nesanicu uzimajte ih što ranije
- » Ako imate povиen krvni pritisak, problema sa štitnom žlezdom ili srcem obavezno konsultujte lekara pre



IDEALNA KOMBINACIJA SASTOJAKA ZA MOĆAN UDAR NA MASNE NASLAGE!

(posledično T3), tako da je neadekvatna količina dostupnog tirozina limitirajući faktor za

upotrebe „stimulativnih“ sagorevača masti!!!

- » Ako tokom uzimanja sagorevača masti osetite lupanje srca, glavobolju, vrtoglavicu, drhtanje, bol u stomaku prestanite sa uzimanjem suplementa i obratite se lekaru.
- » Poštujte preporuke oko doziranja, kod kompleksnijih sagorevača postoje preporuke da bi trebalo prvih 7 dana krenuti sa pola preporučene doze ne bi li se utvrdila osetljivost na efekte istog (tolerancija).

Preporuka autora bi bila da „kompleksne sagorevače“ čuvate za kraj „dijet ciklusa“.

Poslednje 4 nedelje vaše „dijete“ (uz dobro formulisan plan treninga), sagorevači će ostvariti maksimalan učinak...baš kada je to najpotrebnejše!

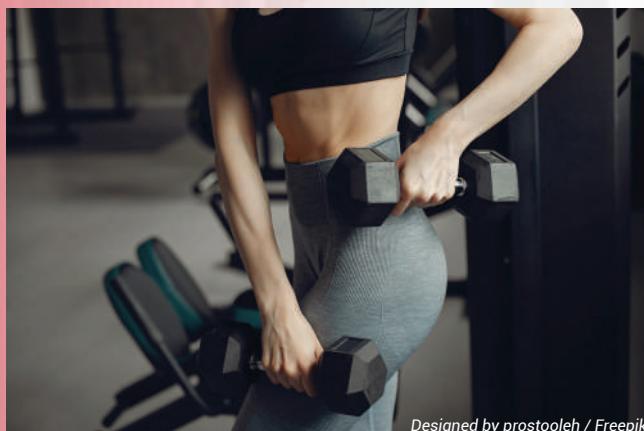


LPO6 BLACK

ENERGIJA NA „PLAMENU” MASTI, BOLJI FOKUS NA TRENINGU, KONTROLA APETITA, ZAGARANTOVAN USPEH VAŠE DIJETE

Nutrex Research je jedna od vodećih američkih kompanija koja se bavi proizvodnjom i distribucijom dodataka ishrani. Nutrex suplemente karakteriše inovativna formulacija aktivnih sastojaka koja pruža kontrolisano brzinu apsorpcije, kao i garantovano maksimalan učinak bez obzira na cilj. Asortiman ponude suplemenata Pansport je obogatio Nutrex-ovim Lipo 6 Black koji spada u grupu kompleksnih sagorevača masti. Jedinstvena patentirana formula sadrži 6 sastojaka koji ostvaruju sinergetski učinak.

Najbitniji sastojak Lipo 6 Black je sinefrin iz standardizovanog ekstrakta gorke pomorandže (Advatra Z) koji mnogi poistovjećuju sa ozloglašenim efedrinom, ali bez neželjenih efekata istog (pojava tahikardija, aritmija, kao i povišen krvni pritisak). Sinefrin je stimulativni alkaloid koji spada u grupu simpatikomimetika, supstanci koje oponašaju dejstvo adrenalina i noradrenalina. Vezujući se „duže i selektivnije“ za „slične receptore“ kao pomenuti cateholamini doprinosi redukciji masnih naslaga kroz pojačanu lipolizu, termogenezu i posledično ubrzanje stope bazalnog metabolizma. Sinefrin ostvaruje idealnu sinergiju sa kofeinom koji je takođe važan sastojak ovog suplementa.



Designed by prostoleh / Freepik

ekstrakta Bakope (hit ajurvedske medicine) za koju je dokazano da preko svojih farmakološki aktivnih sastojaka – bakozida, doprinosi regulisanju krvnog pritiska, kontroli hormona stresa kortizola, poboljšava pažnju i fokus, a doprinosi i normalizaciji moždane cirkulacije.

Efektu sagorevanja doprinosi i johambin, koji ima ulogu i kontrole apetita. Nešto novo, originalno u ovom sagorevaču masti je dodatak cingerona iz džumbira koji podstiče delovanje svih simpatikomimetičkih sastojaka na lipolizu, a istovremeno sprečava akumulaciju masti u masnom tkivu. Vinpocetin u Lipo 6 Black

ima ulogu da pruži podršku moždanoj cirkulaciji, smatra se „memory boosterom“, a daje i skroman doprinos termogenizi.

Dakle, upotrebom ovog suplementa dobijamo ono najbitnije – mentalni fokus i oštrinu čula koji mogu da zakažu kod rigoroznih dijeta, više energije za naporne treninge, brži metabolizam, kao i maksimalnu apsorpciju sastojaka bez bilo kakvog digestivnog diskomfora.

Ne zaboravite da su sagorevači masti, ma kako njihovi sastojci bili moćni, samo skroman dodatak regulisanoj ishrani i dobro formulisanom planu treninga. Ono što je glavni stimulans za sagorevanje masti ste vi sami, vaša volja za promenama na bolje! Ne rukovodite se logikom gubitnika „ sedim, ležim, jedem šta hoću i mršavim, tu su sagorevači masti da mi uštede vreme i trud oko redovnog treninga i ishrane“.



Novo u ponudi
4490 RSD

NALET ENERGIJE I MOTIVACIJE KADA VAM JE NAJTEŽE NA DIJETI

Nutrex
RESEARCH

SewiVita

- za sve koji teže zdravoj ishrani

- za sportiste koji moraju kontrolisati svoju dijetu

- za osobe sa problemima dijabetesa



Natrol 5-HTP

ZA BOLJE RASPOLOŽENJE

Savremen način života često diktira ubrzani tempo koji se teško prati. Stres nam se servira "u sva tri obroka". Posledice hronične izloženosti stresu su loš kvalitet sna, promene raspoloženja, traženje zadovoljstva i utehe u hrani, fibromialgija.

Ima li leka?

Tu je 5-HTP (5-hidroksitriptofan)!

Šta možemo postići korišćenjem 5-HTP?

Pre svega, 5-HTP utiče na porast nivoa jednog od najbitnijih neurotransmitera – SEROTONINA. Naime, suplementacija 5-HTP se pokazala efikasnjom od samog triptofana (esencijalna amino kiselina) u ovoj svrsi. 5-HTP se čak koristi u kliničkim istraživanjima lekova koji utiču na nivo serotoninina. Serotonin nazivaju i "hormonom sreće"! Bezbedna je alternativa antidepresivima iz grupe SSRI (inhibitori preuzimanja serotoninina), ali bez saveta psihijatra ne prekrjati samostalno terapijske protokole!

5-HTP se najviše koristi za popravljanje kvaliteta sna i protiv depresije. On smanjuje i želju za slatkisima, te nam dođe i kada je redukcija masnih naslaga u pitanju.

Mesta gde se može naći - izvor: nalazi se u smenu "afričkog grma" (raste u zapadnjoj Africi), tzv. Griffonia simplicifolia.

U organizmu se amino kiselina zvana triptofan pretvara u 5-HTP (preko triptofan-hidroksilaze), koji se potom pretvara u serotonin (dekarboksilazu).

Novija istraživanja pokazuju da pored toga što normalizuje produkciju melatonina, smanjuje i pojavu "noćnih terora" kod dece (poremećaj sna kod dece), kao i "noćnih mora" kod odraslih. Ne zaboravimo - epifiza ili pinealna žlezda (lat. Glandula pinealis) je mala žlezda u mozgu, koja se nalazi između moždanih hemisfera. Kod čoveka ova žlezda je veličine zrna graška. Krajem pedesetih godina prošlog veka je otkrivena funkcija ove žlezde. Aaron Lerner sa američkog univerziteta Yale uspeo je 1958. godine da izoluje i identifikuje hormon epifize - MELATONIN i otkrije njegovu ulogu u regulisanju ritma budnost/spavanje.

5-HTP se smatra "pomoćnim sredstvom" kod pojave hronične nesanice raznih uzroka, gojaznosti, kao i blažih depresivnih ispoljavanja. Mnogi od 5-HTP očekuju stimulativni efekat, ali zapravo

5-HTP "najviše" može dovesti do

- Popravlja kvalitet sna potpomažući stvaranje melatonina
- Dovodi do osećaja sitosti i smanjuje želju za slatkisima
- Poboljšava raspoloženje
- Poseduje blag analgetski efekat

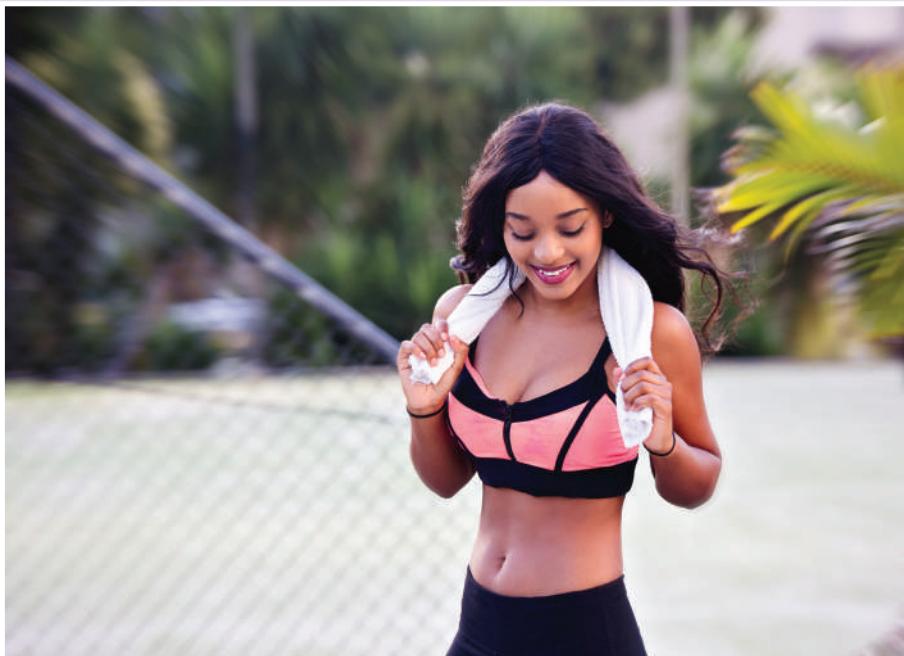
osećaja "blage euforije".

Hronična izloženost stresu, kao i neadekvatna, neredovna ishrana doprinose neurotransmiterskom haosu. U takvom stanju naše telo ne može da proizvede toliko serotoninu koliko bi bilo potrebno za „normalno“ funkcionisanje. Zbog toga ima puno gojaznih

ljudi koji žude za slatkisima, depresivnih ljudi koji pate od nesanice, migrene, imaju snižen nivo praga bola, zimsku depresiju itd. (sve su posledice serotoninske "deficijencije") - tu Natrol izlazi u susret sa svojim 5-HTP.

Istraživanja 5-HTP pokazuju i organičenu uspešnost u terapiji migrena, redukciji učestalosti migrenoznih napada, kao i migrenoznih ispoljavanja poput mučnina i poremećaja vida.

Zanimljiva činjenica je da suplementacija 5-HTP može pomoći kod ublažavanja nekih simptoma fibromialgije (pre svega bola u mišićima i opšte slabosti). Podsetimo se da je fibromialgija kompleksni poremećaj čiji je okidač najčešće hronični stres. Neki od simptoma su - dugotrajni bol u mišićima i mekim tkivima bez jasno definisane lokalizacije, potilačne glavobolje, ukočenost raznih delova tela, pre svega vrata i lopatične regije, opšta mišićna slabost,



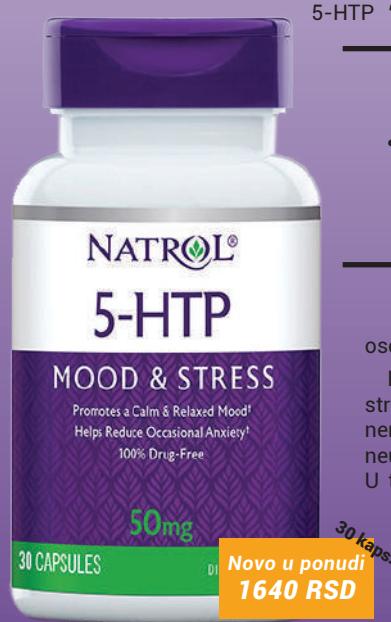
ograničena pokretljivost nekih delova tela (najviše lopatica i trupa), povišen mišićni tonus zadnjeg dela tela (leđa), umor i malaksalost, jak bol u grudima koji se provočira disajnim pokretima i izaziva neprijatnost i strah, jak bol u lumbosakralnoj regiji kičmenog stuba, razdražljivost, naglašeno ispoljavanje emocija i/ili povlačenje u sebe, poremećaj spavanja (nesanica).

Neželjeni efekti upotrebe 5-HTP su retki i najčešće se manifestuju kao mučnina, proliv, povraćanje, stomačni grčevi i uglavnom se javljaju pri neadekvatnom doziranju. Kontraindikovano je uzimati antidepresive i druge lekove koji utiču na nivo serotoninina (oprez - serotonininski sindrom)!

Da bi se izbegli neželjeni efekti preporučljivo je krenuti sa manjom dozom 50-100 mg 2x dnevno, a dozu postepeno povećavati do preporučene (u toku dve nedelje) - 200-500 mg dnevno.

Doziranje zavisi i od indikacija:

- » za kontrolu telesne težine uzimati 100-300 mg 20-30 min pre obroka.
- » za bolje raspoloženje 50-100 mg tri puta dnevno uz obroke (efekat osetan posle 7-10 dana upotrebe)
- » za bolji san 100-300 mg 30-45 min pre spavanja.



Natrol CoQ-10

ELIKSIR VITALNOSTI

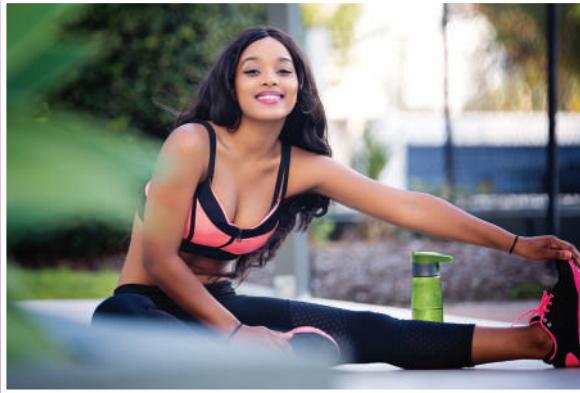
Koenzim Q10 (CoQ10) je jedinjenje koje pomaže u stvaranju energije u ćelijama. Ljudsko telo ga prirodno proizvodi, ali njegova proizvodnja se smanjuje sa godinama. Bolesti srca, Parkinsonova bolest, Alchajmerova demencija, dijabetes tip 2, kao i kancer povezane su sa niskim nivoom CoQ10. Neki lekovi poput statina izazivaju deficit CoQ10. Da li je to uzrok ili posledica?

CoQ10 se skladišti u mitohondrijama ćelija, a mitohondrije su ćelijske organele zadužene za proizvodnju energije. Takođe, štite ćelije od oksidativnih oštećenja, kao i bakterija i virusa koji izazivaju bolest.

CoQ10 je veoma sličan vitaminima, naročito vitaminima K i E. Rastvorljiv je u mastima. Organi koji ga sadrže najviše su srce, bubrezi, jetra i pankreas. Uključen je u produkciju adenozin-trifosfata (ATP), koji je glavni izvor ćelijske energije. Pored navedenog, CoQ10 služi kao antioksidant, a poznato je da prevelika količina slobodnih radikala dovodi do oksidativnih oštećenja koje mogu ometati normalno funkcionisanje ćelija.

Njegov dodatak redovnoj terapiji može poboljšati zdravlje srca, povećati fizičku sposobnost, a samim tim i kvalitet života.

Trebalо bi biti svestan činjenice, da ako se pravilno hranimo, obraćajući pažnju na raznovrsnost i kvalitet hrane, možemo zadovoljiti dnevne potrebe za ovim jedinjenjem i sopstvenom proizvodnjom u jetri. Sa druge strane, život nije nimalo nalik idealnom, pa su stvari poput jednolичne i neredovne ishrane, dominacija industrijski prerađene hrane (osiromašene bitnim sastojicima) i hronična izloženost stresu naša svakodnevica. Tada nastaje manjak CoQ10 u organizmu i telо ima potrebu za nadoknađivanjem istog. CoQ10 se nalazi u najviše u iznutricama domaćih životinja, u leguminozama, voću poput narandži i jagoda, pistacijama i susamu, kao i svinjskom,



pilećem i goveđem mesu. Jednako se dobro apsorbuje ishranom i suplementacijom.

Glavne prednosti suplementacije CoQ-10

Olakšava stanje kod nekih bolesti srca, pre svega kongestivne srčane insuficijencije, koronarne bolesti srca, kao i povišenog krvnog pritiska. Značajan je za očuvanje plodnosti oba pola (štiti jajne ćelije i sprematozoide od oksidativnog oštećenja).

Doprinosi zdravlju kože umanjujući posledice prekomernog UV-zračenja, a poboljšava i regenerativnu sposobnost kože. Može da utiče na smanjenje učestalosti i težine migrena i potpomaže fizičke performanse. Može i da pomogne osobama sa dijabetesom (povećava osetljivost na insulin). Pokazalo se da CoQ10 štiti našu DNK od oštećenja, kao i naše ćelije od oksidativnog stresa koji se smatraju bitnim faktorima u nastanku kancera.

Ovaj suplement je namenjen svima koji žele da poboljšaju kvalitet života, povećaju vitalnost i smanje rizike srčanih oboljenja. CoEnzym Q-10 je preporučljiv svim osobama posle 40 godine života.

CoEnzym Q-10 od brenda Natrol karakteriše odlična apsorpcija – aktvna supstanca se nalazi u ulju što poboljšava apsorpciju. Preporučljivo je uzimati 50-200 mg CoQ10 pogotovo kod aktivne populacije.

60 kaps.
**AKCIJA
1380 RSD**
Stara cena: 1890 RSD
Ušteda: 510 RSD



**Trajno niska cena
2970 RSD**



**VEĆA SNAGA
I IZDRŽLJIVOST
SMANJENJE
ZAMORA U MIŠĆIMA
POGODAN ZA
TRENINGE VISOKOG
INTENZITETA**

Mineral Light

Active Mineral Light od kompanije Inkospor je "suplement prvog reda važnosti" u sportovima i aktivnostima gde je izdržljivost od presudne vrednosti. Tokom dugih i napornih treninga dolazi do pražnjenja rezervi glikogena u našem telu, gubitka dragocenih elektrolita, kao i povećanih potreba za vitaminima (pogotovo B-grupe) što negativno utiče na našu efikasnost za vreme treninga, u toku takmičenja i sl.

Acitve Mineral Light uspeva da održi sve ove stavke na optimalnom nivou i pruža nam neophodnu energiju tokom treninga, a u isto vreme i poboljšava oporavak nakon treninga. Ovaj preparat je namenjen profesionalnim sportistima, ali isto tako i rekreativcima koji svoje telo izlažu maksimalnim naporima. Preporučljivo ga je koristiti tokom, kao i posle treninga.

Voda ne nadoknađuje izgubljene elektrolite, niti nadomešćuje nedostatak kvalitetnih izvora energije, kao i potrebnih vitamina koji se "gube" tokom trenažnih npora, uz naravno profuzno znojenje u neadekvatnim klimatskim uslovima.

Ne zabravimo - prva i osnovna karika sportske suplementacije je nadoknada vode i elektrolita. Tek kada smo to uspešno postigli nadovezuje se sve ostalo!!!

Upotreba ovog suplementa omogućice nam da imamo više snage i energije, čak i tokom težih i zahtevnijih treninga. Dakle, uloga Active Mineral Light će biti i povećanje performansi baš kada je to najpotrebnije. Ovaj kompleks ugljenih hidrata, vitamina i minerala čini idealan kombo sastojaka koji ne samo da su namenjeni uspešnoj rehidrataciji našeg tela već doprinose i pravilnom radu i funkcionsanju organizma u svakoj situaciji. Kombinacija vitamina C i E pružiće nam moćnu antioksidativnu zaštitu, a i doprinići adekvatnom imunom odgovoru koji može biti ugrožen krajnostima po pitanju treninga. Ne zaboravimo da se slobodni radikali – posledica oksidativnog stresa, stvaraju aktivno u toku treninga, tako da podrška antioksidantnoj odbrani doprinosi svršishodnjem oporavku od treninga.

Vitmini B-grupe su tu da pruže podršku energetskom metabolizmu u uslovima povećane potrošnje energije uzrokovanе treningom, a samim tim doprinesu borbi protiv psihofizičkog zamora. Bitna su podrška zdravlju nervnog sistema, a neophodni su i u produkciji crvenih krvnih zrnaca (bolja snabdevenost tkiva kiseonikom). Minerali kalcijum, kalijum i magnezijum omogućavaju normalno funkcionisanje naših mišića, preveniraju pojavu grčeva, olakšavaju stanje kod upale mišića.

Ne zabravimo da ovaj suplement sadrži i adekvatnu količinu natrijuma, čiji je nadoknada jako bitna tokom profuznog znojenja. Adekvatan odnos natrijuma i kalijuma u ovom suplementu doprinosi idealnoj rehidrataciji. Najzastupljeniji izvor ugljenih hidrata u Active Mineral Light je maltodekstrin koji predstavlja oligosaharid (lanac molekula glukoze, 3-17 "glukoznih jedinica"). Zbog svoje strukture maltodekstrin je idealan zbog sporijeg oslobađanja glukoze (osnovni izvor energije za naše mišice i mozak) - daće postojaniji "dotok energije", a i idealan je za obnovu dragocenog glikogena u jetri i mišicama.

Jedna od prednosti ovog proizvoda je i laka konzumacija. Za vreme treninga 33 grama Active Mineral Light-a pomešanih sa pola litre vode dovodi do potpune nadoknade vode i elektrolita uz dodatak najbitnijih vitamina. Isto tako se može pomešati nakon treninga sa suplementima koje koristimo "post workout" kako bi pobolsali oporavak i rast mišica (npr. BCAA + glutamin, ili izolat whey, pa i kreatin-monohidrat). Ovaj suplement krasi i četiri fantastična ukusa - višnja, limun, narandža i breskva - marakuja - tako da sa njima nema "pogubne" monotonije ukusa.

Kao neko ko se takmiči u disciplinama gde je izdržljivost organizma od velike važnosti, mogu da kazem da mi ovaj proizvod maksimalno koristi tokom i nakon treninga. Ovaj kompleksni izotonični napitak je sastavni deo mog ličnog asortirana suplementacije. Za vreme priprema dnevno treniram i preko 7 sati i bez nadoknade bitnih vitamina, minerala, ugljenih hidrata, tj. bez adekvatne rehidratacije moj organizam ne bi mogao da podnese ekstremne fizičke napore.

Zbog toga koristim Acitve Mineral Light i iskreno ga prepričujem svim profesionalnim sportistima i ambicioznim rekreativcima. Moja preporuka je da se ovaj preparat obavezno koristi tokom treninga kako bi se što bolje izborili sa izazovima koji su pred nama i kako bi sprecili eventualne mučnине koje dolaze usled ekstremnih npora, za vreme treninga, pogotovo u toku nepovoljnih klimatskih uslova.

- NADOKNADITE ONO ŠTO JE NAJBITNIJE NA VREME
- DA VAŠI TRENINGI BUDU U SVAKOJ PRILICI NA NAJVIŠEM NIVOU
- ZA MAKSIMALNE PERFORMANSE



**AKCIJA
2390 RSD**

Stara cena: 2850 RSD
Ušteda: 460 RSD



**AKCIJA
690 RSD**
Stara cena: 960 RSD
Ušteda: 270 RSD



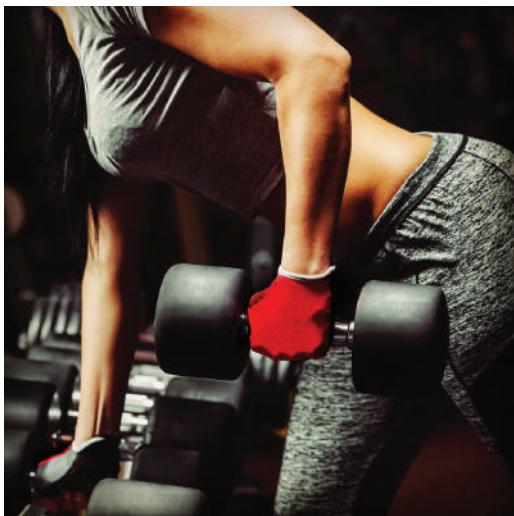
META FORCE 5.0

PROTEINSKA MEŠAVINA ZA SVAKO DOBA DANA.
IDEALNA SINERGIJA SASTOJAKA ZA NAJBOLJE REZULTATE

Proteini su osnovne gradivne materije naših mišića. Sastoje se od amino kiselina kojih ima 22, a od kojih su 8 esencijalnih - moraju se uneti hranom, jer ih naše telo ne može samo proizvesti.

AKCENAT TREBA STAVITI NA PROTEINE VISOKE BIOLOŠKE VREDNOSTI (maksimalan stepen ugradnje amino kiselina iz unetog izvora proteina u naša tkiva, mišiće...) ,dakle oni imaju sve neophodne (esencijalne) amino kiseline u odgovarajućem odnosu i količini.

MetaForce 5.0 spada u grupu proteinskih mešavina (bledova). Ova grupa proteinskih suplemenata predstavlja miks proteinskih izvora brze i postepene apsorpcije. Brzo-asprobazući proteini poput vrhunskog soja izolata (SPI 90), hidrolizovanog izolata whey proteina, kao i hladno-mikrofiltriranog koncentrata whey proteina nude brz dotok amino kiselina neophodnih za „oporavak i izgradnju“ neposredno nakon treninga.



Sa druge strane, kombinacija micelarnog kazeina, „intaktnog“ Ca-kazeinata (obrada na niskim temperaturama), kao i izolata mlečnog proteina nudi višečasovnu, produženu apsorpciju hranljivih sastojaka. Dakle, dobijena je 6 - komponentna proteinska matrica koja će zadovoljiti potrebu korišćenja neposredno nakon treninga, kao zamene obroka (između obroka), a i konzumaciju neposredno pre počinka. Antikatabolički učinak ove proteinske mešavine je pogotovo važan u obroku neposredno nakon treninga (PWM), kada nam treba brz amino kiselinski „refuel“, kao i tokom noćnog sna kada postepen dotok amino kiselina iz sporoapsorbujućih proteinskih izvora hrani naše mišice i tokom noći.

Pored proteina, bitan dodatak ovom proteinskom suplementu su i esencijalne masne kiseline iz nerafinisanog suncokretovog ulja. SAN Nutrition misli na svaki aspekt vašeg napretka, gde su esencijalne masne kiseline jako bitne!

Često se na ovu proteinsku mešavinu upire prstom zbog sadražaja izolata proteina soje. SAN Nutrition kao odgovorni proizvođač suplemenata ne koristi GMO soju. Zbog bogatog sadržaja kardioprotektivnih flavonoida, kao i proteina – glicinin i beta-konglicinin ultra-prečišćeni SPI 90 (nema primesa aluminijuma i sl.) daće svoj doprinos i pri normalizaciji glikoregulacije, lipidnog profila krvi, kao i prevenciji osteoporoze kod oba pola.

Metaforce bih preporučio ambicioznim rekreativacima, kao i vrhunskim sportistima koji svoje telo izlažu maksimalnim naporima, jer sadrži sve ono što je potrebno za nesmetan napredak. Meta force sadrži esencijalne i neesencijalne amino kiseline u idealnom odnosu koje su od presudnog značaja za opravak od napornih treninga. Podrška su dopunskom unosu proteina (povećane potrebe aktivne populacije), kao i opštem zdravlju. Ne zaboravite da nijedan suplement ne može zameniti osnovnu ishranu i trening, tako da je METAFORCE 5.0 samo koristan dodatak, a ne jedino sredstvo postizanja bilo kog rezultata!

Jednu mericu preparata pomešati sa 240 ml vode/mleka i možete konzumirati nakon treninga, između obroka, kao i pre spavanja.

AKCIJA
5270 RSD
Stara cena: 5990 RSD
Ušteda: 720 RSD

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane zdravstvenih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutritionista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekorčiti. Dodaci ishrani nisu



TWINLAB
ZA SAGOREVANJE
MASTI I OSLOBAĐANJE
ENERGIJE

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



PAN
Shaker Putni 500ml
Cena: 490 RSD



PAN
Shaker Neon 700ml
Cena: 300 RSD



PAN Bidon 750ml
Cena: 290 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.



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 aminokiseline koju ljudsko telo prirodno proizvodi.

TWINLAB VITAMIN B-50

Kompleks vitamina B za bolje kardiovaskularno zdravlje, više energije, bolje raspoloženje. Pomaže kod uklanjanja umora i povećanja energije. Vitamin B1 je ključan u procesu pretvaranja ugljenih hidrata u glukozu iz koje naše telo cripa potrebnu energiju.



Trajno niska cena
1440 RSD

NATROL COENZYME Q-10

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. Srce, jetra, bubrezi i pankreas su organi koji ga sadrže u najvećoj koncentraciji.



Trajno niska cena
2690 RSD



100 kaps.
Trajno niska cena
590 RSD

100 tabs.
Trajno niska cena
110 RSD

SCITEC NUTRITION SELENIUM I CALCIUM-MAGNESIUM

Prirodnji izvor selena, 50 mcg po tableti za podizanje imuniteta i zaštitu od štetnog uticaja slobodnih radikalova. 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.
Trajno niska cena
2890 RSD

EFX KRE-ALKALYN 3000

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

BLADE SPORT NO BEAST

BLADE NO Beast je dodatak ishrani, koji je formulisan kao pre-workout preparat. Vitaminii 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.



1920 RSD

80 RSD

BLADE SPORT MUSCLE MAXX

Visokokvaliteni 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.



Trajno niska cena
5880 RSD

CREA ZERO

Crea Zero – formula za povećanje performansi sa 15 aktivnih sastojaka, različitim vrstama kreatina, bez ugljenih hidrata, sa dodatnim sadržajem vitamina i minerala za povećanje proizvodnje energije na metaboličkom nivou.

Kako da dobijemo dodatnu snagu kada se bavimo sportovima koji crpe mnogo naše energije? BioTechUSA proizvod Crea Zero predstavlja vaš dodatni izvor. Formula u prahu, koja se lako dozira, koja je ukusna a uz to pruža direktni skok energije, povećava mišićnu snagu i izdržljivost uz maksimalnu apsorpciju kreatina. Savršena kombinacija sastojaka će učiniti da izvučete vaš maksimum.

Glavni sastojak Crea Zero-a je kreatin koji povećava fizičke performanse, posebno u toku visokointenzivnih treninga. Proizvod sadrži i vitamine kao što su vitamin B3, vitamin B12 i vitamin B6 koji doprinose smanjenju umora i podizaju performanse. Gvožđe se takođe nalazi u sastavu ovog proizvoda.

Crea Zero se posebno preporučuje sportistima kojima je dodatna snaga neophodna brzo i u trenutku, kao što su treninzi sa opterećenjem i razni vidovi atletskih

- DODATNA SNAGA
- EKSPLOZIVNOST
- OBOGAĆEN VITAMINIMA B12, B3, B6 I GVOŽĐEM

sportova. Ukoliko ste vrhunski sportista tokom priprema i kampova obuke, ako preferirate proizvode u obliku praha, Crea Zero je pravi izbor za vas.

Crea Zero kreatin kompleks čini 74 % sastava proizvoda (mikronizirani kreatin monohidrat, puferovani kreatin monohidrat, kreatin citrat, CreaArg Hcl, a tu su i ATP energetska smeša, metabolička smeša (alfa lipoinska kiselina, cink, hrom...), magnezijum, gvožđe, L-arginin AKG koji utiče na mišićnu pumpu i prokrvljenost i dr. Osvežavajući ukus narandže čini konzumiranje ovog napitka veoma



prijatnim.

Proizvod je dostupan i u kesici kao jedna doza, što je veoma praktično i lako za upotrebu, a ujedno i lako za testiranje proizvoda.



**AKCIJA
1490 RSD**
Stara cena: 1650 RSD
Ušteda: 160 RSD

LIQUID AMINO

Amino kiseline spadaju u grupu osnovnih suplemenata i jedne su od najvažnijih za očuvanje i napredak u mišićnoj masi.

BioTechUSA Liquid Amino je u tečnoj formi čime je upotreba lakša i praktičnija. Stoga se preporučuje sportistima koji imaju potrebe za brzoabsorbujućim amino kiselinama.

Jedna porcija Liquid Amino-a obezbeđuje organizmu visoku količinu brzoabsorbujućih amino kiselina koje su mešavina hidrolizata whey-a (surutke) i hidrolizata kolagena. Liquid Amino je dodatno pojačan sa BCAA i Argininom što njegov sastav čini još bogatijim u smislu biološke vrednosti preparata. Njegovi sastojci, koji obezbeđuju energiju, čine trening izuzetno efikasnim kao i regeneraciju mišića posle treninga. Slobodne forme amino kiselina krucijalne su za antikatabolički efekat i oporavak muskulature pod stresom.

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

Preporučena upotreba: jednu dozu (25 ml = 2 supene kašike) razblažiti sa 50 ml vode i konzumirati jednom dnevno, nakon

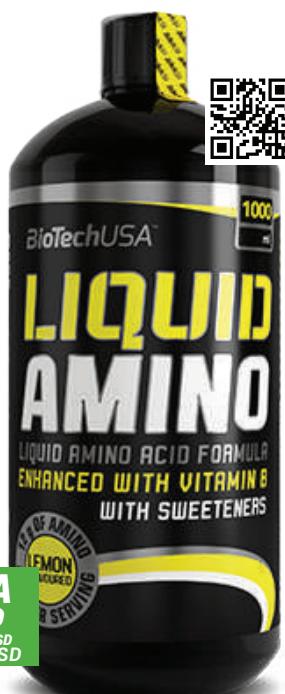


- KOMPLEKS AMINO KISELINA U TEČNOJ FORMI ZA BRZU APSORPCIJU
- SA DODATKOM BCAA I ARGININA
- BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITA MIŠIĆA OD RAZGRADNJE

treninga. U danim bez treninga, uzeti jednu dozu ujutru.

Proizvod je dostupan u pakovanju od 1 litre i u ampuli kao jedna doza, sa osvežavajućim ukusom narandže.

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





SYNERGY TRAINING CENTAR

Podržali smo prijatelje u Synergy training centru, koji je održao četvrtu radionicu u okviru programa Synergy Health Promotion. Ovoga puta tema je bila misićna hipertrofija. Učesnici su poneli važna znanja i iskustva, kao i mi.



TRI STRANE KOPAONIKA

Jedna od najuzbudljivijih biciklističkih avantura u Srbiji, a možda i šire, je održana krajem jula na Kopaoniku. Reč je o MTB Maratonu "Tri strane Kopaonika", sportskom događaju koji svake godine okuplja sve veći broj rekreativaca i ljubitelja prirode! Pansport je podržao ovaj uzbudljiv događaj! Odlično smo se proveli! Čestitamo učesnicima na želji, volji i umeću, a organizatorima na sjajnom maratonu!



Photo: Live production, Alex Dmitrić, Dražen Žigić

TRAIL RACE KOPAONIK

Trail Race Kopaonik je trka koje se već četvrti put održava na Kopaoniku. Drago nam je da smo bili deo ovog takmičenja, jer osim sportskog duha i sjajne takmičarske atmosfere, imali smo priliku da uživamo u zadivljujućim predelima našeg najvećeg skijaškog centra, izvrsnoj, tradicionalnoj kuhinji, kao i večernjim žurkama. Sve je to bio deo programa ove trke, na kojoj smo istinski uživali.



Photo: Live production, Alex Dmitrić, Dražen Žigić

STRONGMAN TAKMIČENJE U SOMBORU

Gde je demonstracija snage, tu je i Pasport. U Somboru je održano Strongman takmičenje. Pred brojnom publikom, takmičari su odgovarali sledećim izazovima: podizanje tereta iznad glave teškog preko 150 kg, držanje dva akumulatora u visini grudi, prevrtanje gume od skoro pola tone, dizanje automobila (320 kg) i vuča gramadnog kamiona od čak 8 tona.

Apsolutni pobjednik je Saša Lampaš iz Subotice. Renato Repić, organizator Strongman kupa rekao nam je posle takmičenja: "Veoma smo zadovojni, a koliko čujemo i takmičari su zadovoljni. Najvažnije je da se niko nije povredio. Drago nam je da smo u prilici da organizujemo ovakvo takmičenje u našem Somboru i nadamo se da će ono postati tradicija." Čestitamo organizatorima i takmičarima i vidimo se sledeće godine!



INVICTUS CHALLENGE

Podržali smo Invictus Challenge, takmičenje koje je po prvi put održano u Novom Sadu na Šstrandu. Brojni takmičari, bili su izazvani različitim prirodnim i veštačkim preprekama. Onaj ko je htio da se "domogne" medalje, trebalo je da skupi njena tri dela – za svaku etapu takmičenja po jedan deo. Nije bilo lako, ali takmičarima nije manjkalo spremnosti i odlučnosti.



Povratak u TERETANU POSLE LETA



Leto nam je na izmaku, završava se sezona godišnjih odmora, a sa radnim obavezama nekako „ruku pod ruku“ ide i trening. Leti je bilo drugačije... Kraće ili duže pauze od vežbanja, ili laganje aktivnosti zbog visokih temperatura. Plivanje, vožnja bicikla...

Kako mudro i pametno, obezbediti siguran povratak u teretanu? Na početku, hajde da vidimo šta se dešava u organizmu neposredno nakon prestanka treniranja.

Kada dođe do naglog prekida uobičajene rutine vežbanja, dolazi do pada fizičke sposobnosti i akumuliranih fizioloških adaptacija koje je organizam stekao u toku redovne fizičke aktivnosti. U pitanju je pojava koja se naziva detreniranje. Efekat detreniranja se ne dešava trenutno, većina pozitivnih adaptacionih promena se gubi nakon 8 nedelja mirovanja. Prvo što se smanjuje jeste maksimalna potrošnja kiseonika (VO_{2max}), odnosno sposobnost organizma da efikasno iskoristi kiseonik. Primećeno je da aerobna sposobnost opada naglo tokom prvog meseca detreniranja. Slede ubrzano smanjenje snage mišića, pad izdržljivosti i koordinacije. Fleksibilnost se najbrže redukuje. Razgradnja mišićnih vlakana ostaje nepromenjena tokom početnih nekoliko nedelja neaktivnosti. Potom, one počinju da se smanjuju, a ćelije masnog tkiva rastu, što uzrokuje promenu u izgledu.

Kako se pripremiti za početak treniranja?

Ono što nikako ne treba zaboraviti jeste postupnost. Rezultati se ne stiču preko noći. Ključan faktor jeste adekvatna priprema za trening. Tkivo koje nije zagrejano poboljšanjem cirkulacije i izduženo postepenim istezanjem nedovoljno je savitljivo što je glavni razlog pojave akutnih povreda.

Stoga, svaki trening bi trebalo da se sastoji od uvodnog dela (zagrevanja i dinamičkog istezanja), glavnog dela i završetka treninga (hladjenja i statickog istezanja). Cilj uvodnog dela je da se pokrene cirkulacija, podigne temperatura mišića na radnu i pokrenu mehanizmi za adekvatan nivo potrošnje kiseonika. Plan treninga pomoći će da se na nedeljnjenom nivou vežbe adekvatno doziraju. Na taj način će celo telo biti u sistemu treninga i obezbediće se oporavak onih mišićnih grupa koje su dan-dva ranije bile uključene u rad. Vežbe istezanja nakon vežbanja skraćuju trajanje upale mišića i smanjuju povećanu napetost muskulature.

Osim pravila koja se tiču samog treninga, postoji i nekoliko opštih koje zajedno doprinose boljem osećaju organizma i boljoj pripremljenosti za trening. Spavanje ima vodeću i nezamenljivu ulogu, jer je neophodno za održavanje metaboličko-kalorijske ravnoteže, toplotne ravnoteže, odmora i kompetentnosti imunskog sistema. Povećava koncentraciju i raspoloženje. Ishrana je takođe važna, jer mišić koji nije dovoljno prokrvljen i oksigenisan lakše biva povređen. Obezbediti dovoljnu količinu složenih ugljenih hidrata, prvenstveno iz žitarica koji su bogati vitaminima B grupe, adekvatan unos proteina, zdrave masti. Iskoristite sezonsko voće i povrće kako biste obezbedili dovoljan unos vitamina i minerala. Njihova antioksidantna uloga je važna za oslobođanje organizma od toksina.

Suplementi vitamina su takođe poželjni, jer ste sa njima sigurni da ste dobili dovoljnu količinu preporučenog dnevног unosa. Ne treba posebno naglašavati unos vode, kao najbitniji uslov dobre hidriranosti organizma. Hidratacija uz ishranu čini važnu kariku, zbog toga nadoknada tečnosti treba da prati dinamiku vežbanja.

Sve ovo zvuči jednostavno i poznato, ali i pored toga često imamo slučajevе povređivanja i jakih upala nakon višenedeljnih pauza u treningu. Preteran obim i intenzitet treninga uz nedovoljno odmora, mogu da dovedu do iscrpljenosti i hroničnog zamora i neretko povreda. To odlaže povratak uobičajenoj rutini treninga i smanjuje motivaciju. Uvek je bolje postepeno napredovati, i imati izbalansiran odnos aktivnosti i odmora, sa očuvanom motivacijom. To je siguran put do rezultata.

Literatura: Neufer PD (1989). The effect of detraining and reduced training on the physiological adaptations to aerobic exercise training. Sports Med. 8(5):302-20. Fox EL (1979). Sports Physiology. Philadelphia: Saunders, 240-350.

VITAMIN C COMPLEX

100 tab.

**Trajno niska cena
1150 RSD**

OMEGA-3 FISH OIL

100 gel kaps.

**Trajno niska cena
990 RSD**



Foto: Designed by Freepik

**ZNATNO
RAST**

SCITEC NUTRITION

**PURE HPLC TESTED
CREATINE MONOHYDRATE**

**MEGA
CREATINE**

150 CAPSULES

DIETARY SUPPLEMENT

**AKCIJA
990 RSD**
Stara cena: 1380 RSD
Ušteda: 390 RSD

150 kaps.

**ZA POVEĆANJE
SNAGE I
IZDRŽLJIVOSTI**



NATERAJTE MIŠIĆE NA RAST

Čini li vam se da predugo stojite u mestu kad je reč o treningu i napretku? Vreme je da se to promeni. Mislite da nećete moći, jer je suviše komplikovano? Opustite se – jednostavan način da se istrgnete iz svakog perioda zastoja sastoji se od četiri koraka.

Korak 1 – Popustite sa treningom

Ako ste dostigli plato, prva stvar koju savetujem je – popustite. Da li ćete napraviti potpuni odmor od treninga ili prorediti treninge i smanjiti opterećenja na njima, zavisi od ozbiljnosti i dužine zastojia. Ideja iza ovog popuštanja je pružanje telu vremena za oporavak, za što savetujem barem nedelju dana. U suprotnom, ako nastavite kao i dosad, samo ćete dalje stagnirati, ili se čak i izložiti povredi.

Korak 2 – Popustite sa kalorijama

Druga stvar – smanjite kalorije na nedelju dana. Kako će vam dijeta pomoći u izgradnji mišića? Na nekoliko načina:

Smanjiće vam masno tkivo. Očigledno je, ako povedete računa o ishrani, izgubićete masno tkivo. Iako je to dobra stvar, to nije osnovni razlog za jednonedeljnu dijetu.

Omogućite predah organima za varenje. Ovo je mnogo važnija stvar. Kad pokušavate da izgradite mišiće, jedete (barem bi trebalo) MNOGO hrane. A digestivni sistem se u jednoj stvari ne razlikuje od mišićnog ili nervnog sistema – kad ga neprestano opterećujete, on iscrpljuje svoje resurse i na kraju ne radi optimalno. Kad ste na dijeti nedelju dana, ne primoravate ga da konstantno vari hranu i dozvoljavate mu odmor i oporavak. To samo znači da će, kad dođe vreme da opet jede više, biti spreman za to.

Dijeta će vam (a posebno ona sa niskim sadržajem ugljenih hidrata) povećati osjetljivost na insulin. Insulin je primarni hormon za skladištenje i od ključnog značaja za izgradnju mišića. Što su mišići osjetljiviji na njega, biće bolje kad se vratite unosu većih količina ugljenih hidrata.

Saopštavate telu da je u stanju gladi. Zašto je to dobro? Kad telo oseti okolnosti „gladi“, ono usporava metabolizam i efikasnije usvaja hranu koju unosite. Da bi ovaj proces zaživeo u punoj mjeri potrebno je oko nedelju dana, čime postavljate idealne uslove za izgradnju mišića kad u sledećem koraku prestanete sa dijetom.

Korak 3 – ZNATNO povećajte trening i kalorije

Nakon što ste okončali nedelju striktnе dijetе:

- » telo je potrošilo rezerve i spremno da ih što pre popuni,
- » metabolizam je sporiji i efikasnije iskorišćava nutrijente koje unosite,
- » povećala vam se osjetljivost na insulin.

Trenutak za (pre)opterećenje je došao. Govorim o mnogo većoj količini hrane i većem obimu treninga. MNOGO je ključna reč. U ovoj fazi mišići će usisavati kalorije i nutrijente kao sunđer, naročito kad počnete sa treningom visokog obima. Nakon što ste doveli telo u veoma izdašnu anaboličku fazu, preopterećenje kalorijama i treningom će ga (jer bukvalno više nema kud!) primorati da poveća mišićnu masu.

Sada piјte mnogo vode, jer će telo prerađivati i skladištitи mnogo ugljenih hidrata. Sad je i prava prilika za kreatin, koji će dodatno pojačati efekat punjenja ćelija vodom. Uz očiglednu korist od hidracije, masivni priliv vode će povećati mišićne ćelije zbog uvećanja količine glikogena (složenog šećera u kome su hidrati uskladišteni u ćelijama).

Mišići se sada prosto kupaju u nutrijentima, zbog čega je veliki obim treninga izuzetno anaboličan. Mišićne ćelije su proširene i rastežu fasciju koja okružuje mišiće, pružajući im više prostora za rast.

Ova faza, zavisno od osobe, može potrajati od pet do sedam dana. (Obratite pažnju kako biste za sledeći put znali dužinu perioda koji vam odgovara.)

Korak 4 – Povratak osnovnom treningu

Nedelju dana ste bukvalno zasipali organizam kalorijama i treningom. To se, međutim, ne može nastaviti, osim ako ne želite da nabacite kilograme masnog tkiva. Zato je potrebno načiniti korak unazad i vratiti se treningu (i ishrani) manjeg obima. Ponavljam, jer je veoma bitno – manjeg obima. Telu je potreban predah od preopterećenja. U ovoj fazi praktično učvršćujete – i nastavljate – dobijanje mišićne mase ostvarene u fazi preopterećenja. Ostanite u njoj barem dve nedelje (i više, ako se rast nastavlja).

Neprestano govorim da plato nije neminovan, a pogotovo da ne mora dugo da traje. Čim osetite da nekoliko nedelja nema napretka, sad imate plan kako da ga pokrenete. Pre no što brzopleto zaključite da je sve ovo previše jednostavno, zastanite i razmislite – i shvatite da je veoma logično.

Ukoliko ste trenutno u fazi zastojia, šta možete da izgubite? U pitanju je samo mesec dana: nedelju dana dijete (preporučujem malo ili nimalo ugljenih hidrata), nedelju dana apsolutnog preopterećenja vežbanjem i hranom, i dve nedelje uobičajenom obimom treninga i ishrane. Nakon tih mesec dana, oni koji su ovo pokušali odmaći će mnogo dalje ka boljem izgledu – i razumevanju sopstvenog tela – od onih koji se nećaju.



OGLASITE VAŠU TERETANU I LI FITNESS CENTAR U PANSport BILTENU I NA PANSport SAJTU



FITNESS CENTRI

- X-GYM
- PIMA FITNESS
- MISFIT
- SPIRIT
- MAGIC LINE
- OLYMPIA
- JUST FIT
- NET FIT

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



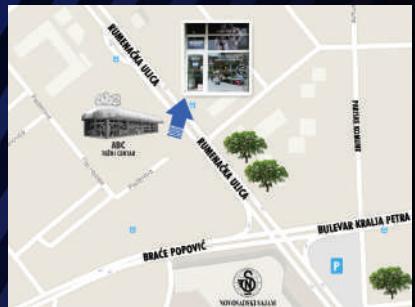
dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

PANSport prodavnice

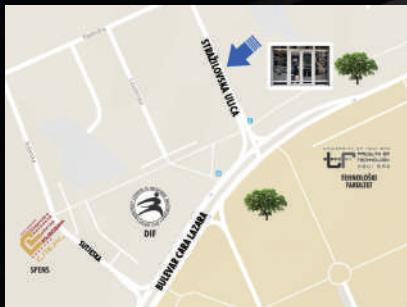
Novi Sad



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



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



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

Beograd

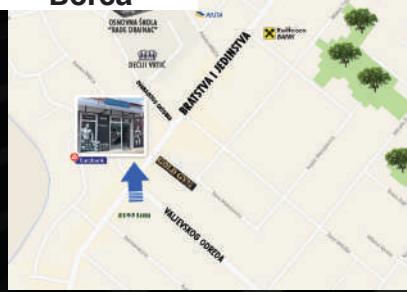


Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 183,
011/24-56-030, 062/808-46-03



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

Borča



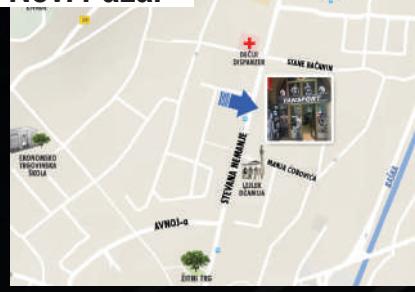
Borča, Bratstva i jedinstva 44,
011/33-25-902, 060/582-05-57

Užice



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

Novi Pazar



Novi Pazar, Stevana Nemanje 44,
020/313-412, 062/808-46-21

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
- 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
- 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** Masařikova 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 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 do 100 kg košta 1150 din znači $100 + (50 \times 12) = 1150 + 600 = 1750$).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzećem, 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 poslati istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagarantovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SÖ, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obvestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

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