

PANSPORT

BILTEN

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

BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE SEPTEMBAR-OKTOBAR 2021

20
GODINA SA VAMA
www.pansport.eu



PAN
RECEPTI

PAN INTERVJU
DEJAN MAJSTOROVIĆ

BRONZANI OLIMPIJAC

MOTIVACIJA

ESENCIJALIZAM

- PREDUSLOV USPEHA

SAVETI LEKARA

PREPORUKE

ZA FIZIČKU

AKTIVNOST

DIJABETIČARA

#PSTRENING

TRENING ZA

ZADNJICU I NOGE SA

FITNES TRAKAMA

SA SANJOM KOCIĆ



PANSPORT

W www.pansport.eu

PANSPORT AKTIVNO LETO

Tokom letnjih meseci naši promotori su izazvali posetioce sportskih terena ali i bazena i kupališta, da ostanu aktivni i odrade vežbe sa Pansport sportskom opremom - fitness i crossfit trakama, gumama, oprugama, vijačom i drugim rekvizitima koji se mogu koristiti bilo gde. Odziv je bio odličan, a posetioci su pokazali zavidan nivo forme! Pratite nas na društvenim mrežama i budite obavešteni o Pansport akcijama u kojima nikada ne izostaju zanimljivi pokloni.



Dragi sportisti i rekreativci,

Na PANonskoj ravnici pre 20 godina stvorila se ideja, da se kolegama SPORTistima obezbedi kvalitetna potpora u vidu suplementacije i opreme, kako bi postigli što bolji uspeh u regionu a i šire. Od samog početka put je bio nakićen raznim izazovima, što zbog nesprenosti države da isprati najnovije trendove u svetu sportske dijetetike, što zbog raznih ekonomskih promena, kao i specifičnosti samog regiona koji je u tranziciji možda i preko 20 godina. Stručnošću i istrajnošću u nalaženju rešenja, kao i širenjem lanca prodavnica, čiji broj svake godine raste. "Pansport" drži decenijama prvo mesto prodavca i stručnog savetnika iz oblasti suplementacije. Borba "Pansport"-a se i danas nastavlja u smeru pokrivanja tržišta, kroz rešavanje dnevnih izazova i prepreka.

Nadam se da ćemo zajedno graditi budućnost "Pansport"-a još duugo i da možemo računati na iskrenost kupaca i kada su naši propusti u pitanju, a i kada želite da nas pohvalite!

Sportski pozdrav!

Geza Kurai,
direktor "Pansport"-a



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

Pretraži forum



PANSPORT TIM STRUČNJAKA PITAJTE NAS SVE ŠTO VAS INTERESUJE U VEZI SA SUPLEMENTACIJOM, ISHRANOM, TRENINGOM I POVREDAMA

PANSPORT FORUM ///

PITAJTE NAŠ TIM STRUČNJAKA

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.

AKTUELNE TEME ///

HRANA KAO IZVOR ZDRAVLJA

Biti zdrav jedan je od najvažnijih zadataka koje imamo. Kao što znamo hrana je bitan činilac u tom procesu. Ovo neka bude mali podsetnik svima koji žele da se dodatno informišu ili koriguju svoju ishranu.

Odgovara vam Aleksandra Branković,
specijalista sportske medicine

RECENZIJAMA I UTISCIMA OPREME ZA OCR, TRAIL I GRADSKO TRČANJE

Ovom temom želim da pomognem svima onima koji žele ili su već krenuli da se bave trčanjem i imaju pretenzija ka takmičenjima. Pisacu o svojim utiscima sto se tice opreme koju sam koristio ili utiscima mojih kolega za istu.

Odgovara vam Stamen Radelović,
spartan race atleta

OBA KOLENA - "UMOR" U MIROVANJU, SLABJI BOL KOD HODANJA

Imam probleme s kolenima u poslednje vreme koji se pogoršavaju - kod mirovanja je skoro stalno kao neka toplina / umor oba kolena, i kod hodanja (ako nije vrlo sporo) slabiji bol - samo desno, iako kod oba osećam kao neku nesigurnost, kao da će zaoblet ako ubrzam korak.

Odgovara vam Đorđe Nikolić,
specijalista za razvoj snega i fizičke forme

PROMENA NEDELJNOG TRENINGA

U poslednjih mesec dana stojim na istoj kilaži iako nisam menjao ništa od ishrane i treninga. Da li je vreme da nešto promenim u treningu, iako mi ovakav raspored generalno prija? Da li ubaciti neku novu suplementaciju?

Odgovara vam Boban Šaranović,
pauerlifter

UPOZNAJTE TIM PANSPORT FORUMA ///

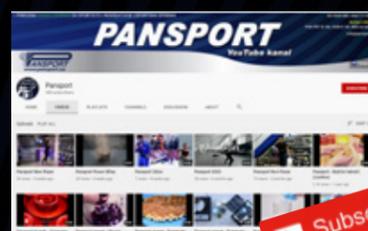
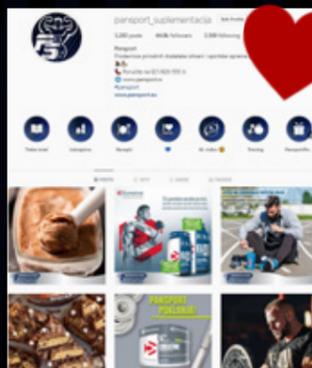


Pratite nas na oficijalnoj facebook fan stranici! www.facebook.com/Pansport i na instagram profilu @pansport_suplementacija i učestvujte u nagradnim igrama.



Instagram

@pansport_suplementacija



SADRŽAJ

4-5 **Izdvajamo iz ponude**
6 **PAN RECEPTI**

Mini rodendanska torta
Kuglice sa belim kremom

7 **#PS TRENING**

Sanja Kocić - Vežbe za zadnjicu i noge sa fitness trakama

8-9 **PANPOWER**

10-11 **PREPORUČUJEMO!**
PANSPORT SPORTSKA OPREMA
Trening za celo telo

12-13 **PAN intervju**

Dejan Majstorović

14 **NOVO iz PANSPORTA**

VITALIKUM - Premium MSM&Glucosamine Matrix
- Daily Multivitamin

15-19 **PREPORUČUJEMO!**

BLADE SPORT - Collagen
6PAK - Citrulline

INKOSPOR - Mineral Light
BIOTECH USA - Maca

- Hyaluronio&Collagen
- „Eksplozirajte“ uz Supernovu

21 **SAVETI LEKARA**

Preporuke za fizičku aktivnost dijabetičara

22 **MOTIVACIJA**

Esencijalizam - preduslov uspeha

Bilten pišu...



Dr Aleksandra Branković
Lekar, savetnik za sportske povrede



Miki Mihajlović
Višestruki prvak sveta i svetski rekorder u benčpresu



Dragana Kuzmanović
Fitness trener



Sanja Kocić
Profesor fizičke kulture



Stamen Radelović
Fitness trener



Boban Šaranović
Dvostruki balkanski šampion u pauerliftingu



Momir Iseni
Fitness i motivacioni trener, nutricionista (ISSA)

IZDVAJAMO IZ PONUDE

SCITEC NUTRITION TAURINE

VOLUMIZACIJA I REHIDRATACIJA MIŠIĆNIH ČELIJA

Taurin je neesencijalna amino-kiselina koja, slično kreatinu, omogućava hidrataciju mišićnih ćelija. Hidrirani mišić omogućuje veću sintezu proteina a volumiziranost i „napumpanost“ mišića dovodi do osećaja velikog zadovoljstva treningom. Osim toga taurin kao i sve amino-kiseline ima i antikatabolno dejstvo i pospešuje brži oporavak. Učestvuje u metabolizmu masti i podržava zdravlje kardio-vaskularnog i imunološkog sistema.

Preporučena upotreba: po 1 kapsula pre i posle treninga, na prazan stomak, 1 kapsula između dva obroka. U danima bez treninga uzimati 3 puta po 1 kapsulu između obroka.



90 kaps.
Trajno niska cena
970 RSD

SCITEC NUTRITION LYSINE

ESENCIJALNA AMINO-KISELINA ZA BRŽI OPORAVAK I ZARASTANJE RANA

Lizin je jedna od esencijalnih amino-kiselina što znači da naš organizam nije u mogućnosti da je sintetiše već se unosi putem hrane ili suplementacije. Ova aminokiselina igra važnu ulogu u apsorpciji kalcijuma, sintezi proteina, oporavku od povreda i sl. Takođe pomaže u formiranju kolagena kao glavnog proteina vezivnog tkiva a koristi se i za brže zarastanje rana kao i za prevenciju i lečenje infekcija poput Herpes kompleksa.

Preporučena upotreba: 3 puta dnevno po 1 kapsulu: pre treninga, spavanja i/ili pre obroka.



90 kaps.
Trajno niska cena
1060 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA MSM

OBNOVA VEZIVNOG TKIVA I SMANJENJE BOLA

Mega doza po kapsuli MSM-a (Metil-sulfonil metana) od 800 mg će Vam omogućiti unos organskog sumpora kao jednog od najvažnijih minerala u organizmu prisutnog u svim ćelijama. Pored brojnih uloga MSM-a u organizmu izdvajaju se one koje se odnose na održavanje vezivnog tkiva, stvaranje kolagena i da je jedan od glavnih elemenata za obnovu hrskavice u sadejstvu sa glukozaminom. Nimalo zanemarljiva je i uloga u smanjenju bola kod osteoartritisa, reumatoidnog artritisa, bolova u leđima i hroničnih glavobolja.

Preporučena upotreba: uzimati 3 puta dnevno po 1 kapsulu pre obroka.



100 kaps.
Trajno niska cena
860 RSD

SCITEC NUTRITION MEGA GLUCOSAMINE

REGENERACIJA HRSKAVICE I BOLJA FUNKCIJA ZGLOBOVA

U Scitecovom proizvodu Mega Glucosamine nalazi se mega doza samog glukozamina od 1000mg po kapsuli. Obzirom da je glukozamin sulfat u obliku hidrohlorida obezbedjena je maksimalna iskoristljivost ove komponente. Najznačajnija uloga glukozamina je ta da ulazi u sastav vezivnog tkiva. Razne studije pokazuju da dnevna doza od 1500mg deluje osteoprotektivno jer utiče na očuvanje kao i na regeneraciju zglobne hrskavice.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dva puta dnevno pre obroka.



100 kaps.
Trajno niska cena
1330 RSD

SCITEC NUTRITION BCAA X

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU MIŠIĆA

BCAA amino-kiseline su tri amino-kiseline razgranatog lanca (leucin, izoleucin i valin) koje su jedne od najbitnijih kako za zaštitu mišića tako i za njihov oporavak i izgradnju. Njihova prednost je što se metabolisu u mišićima i pospešuju dalju sintezu proteina. Scitec Nutrition nam nudi mogućnost kapsularnog oblika ovih amino-kiselina za sve one kojima je to praktičnije i lakše. Na taj način ćete iz svog treninga izvući maksimum sa manje upala i uz zaštitu mišića od razgradnje.

Preporučena upotreba: uzimati po 1 dozu (2 kapsule) pre i posle treninga. U danima bez treninga piti pred spavanje.



120 kaps.
AKCIJA
1190 RSD
Stara cena: 970 RSD
Ušteda: 1940 RSD

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR SVIH AMINO-KISELINA ZA OPORAVAK MIŠIĆA

Amino-kiseline su gradivni blokovi proteina i mišića. Obzirom da su ovde amino-kiseline povezane u vidu kraćih peptidnih lanaca vrlo brzo dolaze u krvotok odakle stižu do mišića u cilju zaštite i oporavka, kao i da potpomognu sintezu samih proteina. U ovom proizvodu firma Scitec Nutrition Vam nudi tabletni oblik amino-kiselina dobijenih iz viskokvalitetnog proteina surutke velike biološke vrednosti i bioraspoloživosti za naš organizam. Nakon dugih i napornih treninga mišići će Vam biti zahvalni na unosu amino-kiselina.



200 tab.
Trajno niska cena
1450 RSD

Preporučena upotreba: Uzeti po 1 dozu (4 tableta) dnevno pre i posle treninga ili ujutru i pred spavanje u danima bez treninga.

NATROL® Suplementi za bolje opšte zdravlje

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

MELATONIN TIME RELEASE 1 MG sporo otpuštajući melatonin za bolji i mirniji san. Pomaže kod nesanice, promene vremenskih zona.

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

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



90 tab.
Trajno niska cena
1240 RSD

45 gel.kaps.
Trajno niska cena
2840 RSD

100 tab.
Trajno niska cena
1360 RSD

90 gel.kaps.
Trajno niska cena
1120 RSD

SCITEC NUTRITION HOT BLOOD

MOĆNA PRE-WORKOUT FORMULA ZA MAKSIMUM NA TRENINGU

Ako želite da izvučete maksimum iz svog treninga proizvod kao što je Hot Blood će Vam u tome veoma pomoći. Ova multikomponentna formula će Vam konzumiranjem pred trening omogućiti priliv energije, veću mišićnu pumpu, izdržljivost, mentalni fokus i dobar trening sa znatnim olakšanjem. Kreatinski matrix i beta alanin u Hot bloodu će Vam na duže staze obezbediti snagu i izdržljivost kao i volumizaciju mišića. Sa druge strane argininske komponente daju maksimalnu prokrvljenost dok će stimulansi poput kofeina i tirozina fokusirati Vaš mentalni sistem na jak trening. To su samo neke od glavnih komponenti ovog proizvoda, a ostale mnogobrojne komponente samo doprinose boljem i jačem efektu ovog proizvoda.

Preporučena upotreba: pomešati pola kesice sa 200 ml hladne vode. Koristiti 1 dnevno 30-45 min. pre treninga, najbolje na prazan stomak.

Ukus: guarana, narandža i crvena narandža.



209
Trajno niska cena
150 RSD

UNIVERSAL TRIBULUS PRO

NORMALIZACIJA TESTOSTERONA PRIRODNO PUTEM

U Universalovom Tribulus pro proizvodu se u svakoj od 110 kapsula nalazi po 625mg sprasenog ekstrakta i celokupnog ploda biljke Tribulus terrestris. Ova biljka u narodu poznatija kao Babin zub, je poznata po svom bogatom hemijskom sastavu saponina, sterola, flavonoida koji utiču prirodnim putem na normalizaciju lučenja sopstvenog testosterona. Samim tim se pospešuje snaga, tonus mišića, bolja funkcija čitavog organizma kao i poboljšanje seksualnih funkcija. Obzirom da je proizvod na prirodnoj bazi ne vuče rizike i nus pojave poput nedozvoljenih sredstava.

Preporučena upotreba: 1 kapsula dnevno uz jutarnji ili večernji obrok



100 kaps.
Super ponuda
2140 RSD

VITALIKUM FAT BURNER MATRIX

BEZSTIMULANSNI SAVEZNIK PROTIV MASNIH NASLAGA

Vitalikumov Fat Burner matrix je osmocomponentni bezstimulansni preparat koji Vam može pomoći u borbi sa viškom kilograma. Svojim pažljivo odabranim prirodnim i biljnim sastojcima pomoći će Vam u regulaciji metabolizma, kao i u olakšanju pri restrikcijama u ishrani i u samom gubljenju masti. Kako je u pitanju i formula bez stimulansa pogodan je i osobama koje iz zdravstvenog ili bilo kog drugog razloga žele izbeći stimulansne.

Preporučena upotreba: 1 do 2 kapsule dnevno, pre obroka uz dosta tečnosti.



100 tab.
Trajno niska cena
1490 RSD

VITALIKUM VITAMIN C COMPLEX + D3 + ZINC

ZA JAČI IMUNITET

Proizvod poput Vitalikumovog Vitamin C kompleksa je nešto čemu se svi radujemo posebno u ovom vremenu punom virusa i prehlada. Mahom smo svi upućeni u mnogobrojne pozitivne uloge vitamina C u našem organizmu. Bez njega i nema normalnog funkcionisanja organizma. Ovog puta u sklopu jednog proizvoda imate kombinaciju od 1000mg sporootpuštajućeg vitamina C uz dodatak vitamina D i čak 15mg cinka. Ekstrakt ploda šipka je samo još jedan plus u ovoj kombinaciji do očuvanja vašeg imunog sistema i normalnog funkcionisanja organizma.

100 tab.
Trajno niska cena
1150 RSD

Preporučena upotreba: 1 tableta dnevno uz obrok.



UNIVERSAL JOINTMENT SPORT

FUNKCIONALNOST I ZAŠTITA ZGLOBOVA

Jointment sport je višekomponentna formula za zaštitu i oporavak zglobnog sistema. Kao glavni sastojci za bolju funkciju zglobova izdvajaju se glukozamin, hondroitin i MSM. Dok je Universal pojačao njihovo dejstvo dodatkom kurkume, kvercetina, semena lana, bromelaina, metionina i mangana. Ovim je dobijena kompletna formula za veću fleksibilnost i zaštitu zglobova, obnovu hrskavice kao i za kvalitetniji trening.

Preporučena upotreba: 2 kapsule dnevno uz obrok.

120 kaps.
Trajno niska cena
2550 RSD



BIOTECH USA AMINO 3200

OPORAVAK I ZAŠTITA MIŠIĆA OD RAZGRADNJE

U ovom proizvodu se nalazi kompleks svih esencijalnih i neesencijalnih amino-kiselina. Kako su amino-kiseline gradivni blokovi proteina, takođe i mišića, one su jako bitne za oporavak, zaštitu kao i izgradnju samih mišića. U ovom kompleksu su amino-kiseline farmaceutske čistoće izolovane iz više izvora: izolata proteina surutke, izolata kalcijum kazeinata, hidrolizovanog proteina soje i izolata proteina graška. Kao takav ovaj proizvod nam omogućava brzu ugradnju amino-kiselina koje će nakon treninga omogućiti što brži oporavak, zaštititi vaše mišiće i spremiti ih za nove napore.



100 tab.
Trajno niska cena
990 RSD

Preporučena upotreba: uzimati po 1 dozu (4 tablete) 15 minuta pre i posle treninga. U danima bez treninga uzimati po 1 dozu ujutru i uveče.

VITALIKUM L-KARNITIN MATRIX

SINTEZA ENERGIJE IZ MASNIH NASLAGA

L-karnitin je poznati „transporter“ masnih kiselina do mitohondrija mišića gde se mišićima stavlja na raspolaganje iskoristiti ih u vidu energije. Samim tim je odličan saveznik u borbi sa viškom kilograma na prirodan i potpuno bezazlan način bez nus pojava. U ovom proizvodu se nalazi jedan od najučinkovitijih oblika L-karnitina a to je L-karnitin L-tartarat. Vitalikum je takođe celokupnu formulu obogatio ekstraktom zelenog čaja, hromom koji reguliše nagle napade gladi i cinkom da podrži čitav organizam u borbi sa gubitkom kilograma. Osim uloge regulisanja telesne težine L-karnitin i ostali sastojci imaju brojne zdravstvene benefite za naš organizam.

Preporučena upotreba: 2 tablete dnevno 30 minuta pre treninga, u danima bez treninga ih koristiti ujutru pre obroka.

90 tab.
Trajno niska cena
1290 RSD



VITALIKUM CALCIUM MATRIX 600MG (K2-D3)IX

ZDRAVLJE KOSTIJU I MIŠIĆA

Kalcijum je jedan od najzastupljenijih minerala u organizmu. Jedna od njegovih najbitnijih uloga je zdravlje i očuvanje skeleta i zuba, ali je takođe važan za mišićno tkivo, kardiovaskularni i nervni sistem. Vitalikum je u cilju što bolje apsorpcije kalcijuma ovom proizvodu dodao vitamine D3 i K2. Time je apsorpcija kalcijuma kompletirana u cilju veće mineralizacije kostiju kako bi se sprečila oboljenja poput rahitisa, osteoporoze, grčenja mišića i slično.

Preporučena upotreba: 1/2 tablete dnevno uz obrok.



30 tab.
Trajno niska cena
990 RSD

Mini rođendanska torta



SASTOJCI

Kora:

- 1/3 šolje brašna
- 1/4 šolje ovšenog brašna
- 1 kašike vanila jogurta
- 1/4 šolje + 1 kašika mleka
- 3 kašičice meda
- 1 kašičica vanila ekstrakta
- 1 kašičica praška za pecivo

Preliv:

- 2 kašike nemasnog sira
- 1 kašika vanila jogurta
- 1 merica proteina od čokolade
- 1 kašičica kakaa
- 1 kašičica meda

PRIPREMA

Kora: Pomešati sve sastojke dok se dobro ne sjedini. Podmazati pleh i izručiti pola smese, dodati 1 kašiku Grenade proteinskog krema od bele čokolade i zatim preliti ostatak smese. Peći oko 15 minuta na 180 stepeni.

Preliv: Pomešati sve sastojke i preliti na koru kad se ohladi.

Dekorirati čokoladnim mrvicama i komadićima Grenade proteinske čokoaldice sa ukusom vanile.

25 MINUTA

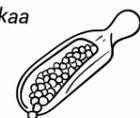
@taras_tastes

Grenade Carb Killa® Protein Bar 60 g - 280 RSD

Kuglice sa belim kremom

SASTOJCI

- 12 urmi
- 1 šoljica ovšenog brašna
- 1 kašika bademovog putera
- 1/8 šolje heljde
- 1/4 šoljice badema
- 1 kašičica meda
- 2 kašika kakaa



30 MINUTA

@taras_tastes

PRIPREMA

Središnji deo se pravi tako što se Grenade krem od bele čokolade uvalja u whey protein od vanile i tako formiraju kuglice, a zatim se ostavi u frižideru 30 minuta.

Čokoladni deo se pravi tako što se pomešaju svi sastojci i dobro izblendaju. Zatim se uvaljaju oko kuglica od bele čokolade.

Ostaviti u frižideru 30 minuta i dekorirati po želji.

Servirati uz Grenade čokoladice sa ukusom vanile.



Carb Killa® Protein Spread 360 g - 1040 RSD

Sanja Kocić

VEŽBE ZA ZADNJICU I NOGE SA FITNES TRAKAMA

Elastične trake su rekviziti sa kojima možete uraditi vežbe za celo telo. Najveća prednost je što su lako prenosne, možete ih nositi svuda sa sobom (na put, odmor, u kancelariju, izlet u prirodu). Četiri različite trake daju i četiri različita nivoa opterećenja pa ih tako možete kombinovati na svom treningu.

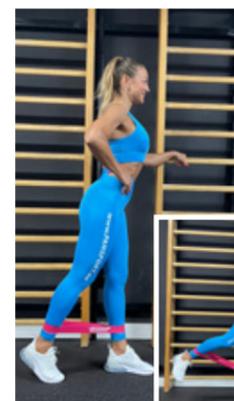
VEŽBA 1. SEDEĆA ABDUKCIJA

Postavite traku iznad kolena i sedite savijenih nogu u kolenima, oslanjajući se pruženim rukama o pod. Stopala postavite nešto uže od širine kukova. Otvarajte kolena sto više u stranu i vraćajte u početni položaj.

3 do 4 serije, 15 do 20 ponavljanja.



VEŽBA 2. ZANOŽENJE NOGOM u stojećem položaju



U stojećem raskoročnom stavu, iskoracite jednom nogom malo napred, savijte je blago u zglobu kolena i prebacite težinu tela na nju (traku postavite iznad stopala). Drugu nogu, ispruženu, pomaknite unazad i oslonite se vrhovima prstiju o pod. Iz tog položaja podignite pruženu nogu (sa naglaskom na maksimalnoj voljnoj kontrakciji na kraju amplitude pokreta, odnosno – stegnite zadnjicu na kraju pokreta jako) i vraćajte na vrhove prstiju o pod.

3 do 4 serije po 15 ponavljanja.

VEŽBA 3. ČUČANJ SA ABDUKCIJOM KUKOVA

Iz stojećeg raskoročnog stava stopala postavljenih u širini kukova, (prsti malo u stranu) spuštajte se u čučanj trudeći se da kolena idu po malo u stranu (traka će vam davati dodatni otpor), a onda se podignite odvođeci jednu nogu u stranu.

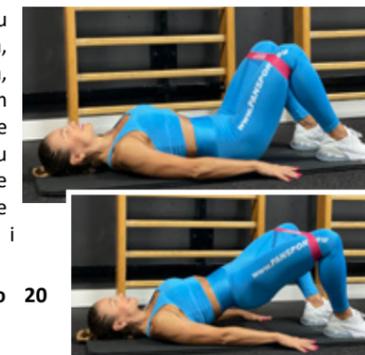
3 do 4 serije po 10 do 15 ponavljanja



VEŽBA 4. POLUMOST (GLUTE BRIDGE) + ABDUKCIJA kukova

Ležite na pod, ruku postavljenih pored tela, savijenih nogu u kolenima, sa trakom nameštenom iznad kolena. Podignite kukove tako da u krajnjem položaju zategnete čvrsto mišiće zadnjice a onda raširite kolena u stranu, vratite ih i spuštajte kukove dole.

3 do 4 serije, 15 do 20 ponavljanja.



VEŽBA 5. ČUČANJ NA KOLENIMA (KNEELING SQUAT)

Postavite traku iznad kolena, sedite na potkolenice i kolena raširite malo u stranu. Podignite kukove i u krajnjem položaju jako zategnite mišiće zadnjice i izbacite kukove napred. Vratite se u sed na potkolenicama.

3 do 4 serije po 15 do 20 ponavljanja



VEŽBA 6. KIK UNAZAD U KLEČEĆEM UPORU

Traku postavite na sredinu oba stopala. Zauzmite položaj klečećeg upora (prava leđa, težina tela ravnomerno raspoređena na potkolenice i šake, stomak zategnut, trup paralelan sa podom, šake postavljene pravo ispod ramena, kolena ispod kukova). Jednu nogu pružite unazad istovremeno rastežući traku, sve dok je skroz ne ispružite u visini zadnjice. U tom krajnjem položaju maksimalno zategnite mišiće zadnjice a zatim vratite nogu u početni položaj.

3 do 4 serije po 15 ponavljanja.



20
GODINA SA VAMA
www.pansport.eu

POWER LIQUID L-CARNITINE

Tokom fizički zahtevnih sportskih aktivnosti povećava energetske nivo i prag izdržljivosti organizma i pomaže mu da prebrodi trening. Tečna forma L-karnitina olakšava i ubrzava apsorpciju u organizmu. U ponudi je u pakovanju od 1000 ml i ukusima: višnja, ananas, mango-marakuja i narandža.

POWER BCAA+GLUTAMINE

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

20%
NA ODREĐENE PROIZVODE

AKCIJA 1590 RSD
 Stara cena: 1890 RSD
 Ušteda: 300 RSD

AKCIJA 2390 RSD
 Stara cena: 2990 RSD
 Ušteda: 600 RSD

AKCIJA 1720 RSD
 Stara cena: 2240 RSD
 Ušteda: 520 RSD

AKCIJA 1530 RSD
 Stara cena: 1990 RSD
 Ušteda: 460 RSD

AKCIJA 1590 RSD
 Stara cena: 1990 RSD
 Ušteda: 400 RSD

POWER PUMP

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

POWER BURNER

Jedinstvena kombinacija 12 aktivnih sastojaka pomoći će u borbi protiv telesne masnoće, u stvaranju energije, smanjenju apetita, poboljšanju fokusa i održavanju zdravog nivoa šećera u krvi. Kofein, najzastupljeniji sagorevač masti koji pospešuje termogenezu, povećava izdržljivost, poboljšava fokus i uopšte mentalne sposobnosti. Sinefrin iz ekstrakta gorke narandže, ekstrakt zelenog čaja, ekstrakt kajenske paprike, ekstrakti garsinije i gorke dinje. L-tirozin, amino-kiselina koja podstiče sagorevanje masti, povećava energetske nivo organizma, sprečava razgradnju mišića. Prekursor L-tirozina je L-fenilalanin, takođe sastojak ovog proizvoda. Alfa-lipoinna kiselina (ALA) je izuzetno bitan kofaktor u reakcijama proizvodnje energije u organizmu.

POWER PST - 3 SUSPENSION TRAINER

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

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

PROTEINI

AMINO-KISELINE

OSTALO

Trajno niska cena
800 g - 2150 RSD
2270 g - 4970 RSD

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.

Trajno niska cena
6790 RSD

POWER WHEY ISOLATE

Visokovaletna mešavina izolata, hidrolizovanog izolata i ultrafiltriranog koncentrata proteina surutke, sa 90 % proteina po dozi za najbržu apsorpciju i najbržu izgradnju čiste mišićne mase. Dodatno je obogaćen BCAA, neophodnim za normalan rast i povećanje mišićne mase.

Trajno niska cena
1 kg - 2190 RSD
2 kg - 4290 RSD

POWER WHEY

Koncentrat biološki visokovrednih proteina surutke, dobijen cros-flow filtracijom, bogat amino-kiselinama razgranatog lanca, alfa i betalaktoglobulinima, imunoglobulinima itd. Preko 10 fantastičnih ukusa.

Trajno niska cena
2120 RSD

POWER ARGININE

Amino-kiselina koja ima ulogu u izgradnji proteina, podstiče oslobađanje hormona rasta, ubrzava metabolizam masti, oslobađa azot-monoksid u krv čime se podstiče širenje krvnih sudova a samim tim i bolji dotok krvi u mišiće.

Trajno niska cena
1990 RSD

POWER CITRULLINE

Utiče na povećanu sintezu azot-oksida u organizmu i tako podstiče širenje krvnih sudova što dovodi do bolje cirkulacije krvi i omogućuje isporuku više kiseonika i hranljivih materija u mišiće. Takođe, doprinosi i uklanjanju amonijaka iz krvi, jedinjenja koje izaziva umor vežbanja.

Trajno niska cena
2120 RSD

POWER LEUCINE

Amino kiselina razgranatog lanca za bolji oporavak, ishranu i rast mišićne mase. Rešava problem povećane potrošnje leucina u organizmu. Stimuliše lučenje hormona rasta, poboljšava proteinsku sintezu u organizmu i sprečava katabolizam.

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

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.

Trajno niska cena
500 g - 2270 RSD
1000 g - 3960 RSD

POWER GLUTAMINE

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

Trajno niska cena
50 RSD

VODA PANSPORT

Negazirana, prirodna, izvorska voda sa dobro izbalansiranim sadržajem rastvorenih mineralnih materija, povoljnim odnosom kalcijuma i magnezijuma, niskim sadržajem natrijuma, odsustvom toksičnih mikroelemenata i povoljnom pH vrednošću, koja blagotvorno utiče na organizam.

Trajno niska cena
2150 RSD

POWER CREATINE

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

Trajno niska cena
1590 RSD

POWER TRIBULUS 90

Svakom kapsulom vas snabdeva sa 750 mg ekstrakta ploda Tribulus terrestris biljke, standardizovanog na 90 % saponina. Tribulus terrestris se preporučuje kao nesteroidni preparat biljnog porekla koji na prirodan način povećava proizvodnju testosterona.



PANSPORT SPORTSKA OPREMA

- TRENING ZA CELO TELO -

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

SET FITNES TRAKA

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



990 RSD

990 RSD

SET EKSPANDER GUMA

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

Pansport ekspander set sadrži 5 otpornih gumenih kablova sa 5 različitih jačina otpora EKSTRA LAGANA (žuta), LAGANA (zeleno), SREDNJA (crveno), JAKA (plavo), EKSTRA JAKA (crno), 2 ručne anatomski oblikovane ručke, 2 kaiša, 1 sidro.



1990 RSD

EKSPANDER GUMA

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



570 RSD

460 RSD

520 RSD



290 RSD



GUMA ZA ŠAKU

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

VIJAČA

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



990 RSD

JOGA TRAKA

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



790 RSD

CROSSFIT TRAKA

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



1290 RSD

990 RSD

690 RSD

220 RSD



OPRUGA ZA ŠAKU

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



Piše: Dragana Kuzmanović, fitness trener



BRONZANI OLIMPIJAC: DEJAN MAJSTOROVIĆ

NEVEROVATAN OSEĆAJ JE IZAĆI NA BALKON ISPRED KOGA SAM DOČEKAO MNOGE NAŠE SPORTISTE



Razgovarali smo sa Dejanom Majstorovićem, olimpijcem koji je Srbiji na Olimpijskim igrama u Tokiju, doneo bronzanu medalju. Dejan je sa reprezentacijom pre olimpijske medalje osvojio brojna svetska i evropska zlata, a sa klubom „Novi Sad“ je ispisao istoriju basketa 3x3, gde su ubedljivo najbolja ekipa u istoriji. U nekoliko navrata je bio najbolje rangiran basketas na svetu na Fiba 3x3 pojedinačnoj rang listi. O njegovom umeću na terenu govori i nadimak koji je dobio – **Maestro**.

Kako si počeo da se baviš basketom? Ranije si trenirao košarku, kako bi uporedio te dva sporta?

Prvo sam igrao fudbal, sa 14 sam prešao na košarku. Kada sam prešao na košarku bukvalno sam svaki dan igrao basket – pre treninga, posle treninga... Paralelno sam trenirao košarku i igrao basket i zaista sam se uvek bolje osećao na basketu iz razloga što u košarci do 18,19 godine nisam ni šutnuo za 3 poena, bukvalno mi je bilo zabranjeno da šutiram. I onda odem na basket – sloboda, smeš da šutiraš, a onda i pogađaš. Pre svega mene više privlači basket zbog maštovitosti koju možeš da pokažeš na terenu.

Da li sada imate trenera u basketu i kako izgleda organizacija tima bez trenera?

Do skoro nismo imali trenera. Sada već skoro sve ekipe imaju trenera, ali trener nije dozvoljen u toku basketa, kao u tenisu. Ako trener nešto posavetuje i ti ga pogledaš sa terena možeš da dobiješ tehničku. Mislim da su potrebni treneri na treningu da napravimo taktiku, da se skine skauting, da se objasni kako ćeš koga da čuvaš, napadaš itd. Mi smo bili bez trenera 5 godina. Što se tiče organizacije malo se posvađamo, uglavnom glasamo kad će da se trenira, kako ćemo da putujemo, gde ćemo igrati, sve se dogovaramo, naravno bude tu nesuglasica, ali rešimo to brzo.

Da li imaš treninge van terena i kako oni izgledaju?

Imamo kondicione treninge kod Darka Krsmana u teretani, kod njega radimo 2,3 puta nedeljno, uglavnom su svi ostali treninzi na terenu. Svi smo različiti po pitanju snage, tako da se u odnosu na igrača program treninga. Uglavnom u sezoni se održava snaga, brzina, pripremnom periodu je to dosta ima puno trčanja, mnogo su teži nisam voleo teretanu ali radim da je jako bitna zbog preventive

Kako si doživeo promenu kluba si dugo godina dominirao na

Bilo je jako čudno da posle „Novog Sada“. Klub „Novi Sad“ i ostali Bulut i Ivošev, a Savić i ja

Osvajali smo baš mnogo turnira zajedno, ubedljivo smo najuspešnija ekipa u istoriji ovog sporta i činili smo reprezentaciju sa kojom smo osvojili brojne medalje. Mislim da je došlo vreme da se rastanemo, došlo je do zasićenja, Dušan je planirao da ide u „Big3“, što je sve dovelo do toga da se razidemo i mislim da je to najbolje za sve. Meni je trebao novi izazov, imam veliku motivaciju da sa ekipom „Ub“ napravim uspeh, nadamo se da ćemo da uđemo među prve 3 ekipe do kraja sezone.

Da li imaš neku vrstu psihičke pripreme pred takmičenje?

Nemam neki ritual, pokušavam da budem fokusiran na stvari koje treba da radim na terenu, pre svega volim da se fokusiram na odbranu, zato što mislim da se odbranom osvajaju turniri. Uvek smo imali kvalitetne napadače i znao sam da ćemo u napadu da dajemo poene, pa mi je u centru pažnje odbrana i kako sačuvati nekog igrača, tako da uglavnom na to pokušavam da se fokusiram.

Puno puta ste osvajali Svetska prvenstva i kupove, kako se Olimpijske igre razlikuju od tih takmičenja?

Mnogo se razlikuju, vidiš da je to totalno drugi svet čim uđeš u Olimpijsko selo, koje prima 10 000 sportista, mnogo poznatih lica koja si gledao na TV-u, pritisak je mnogo veći, novinari – koji nas nikad nisu zvali – zovu konstantno. Totalno je drugačije od Svetskih i Evropskih prvenstava, tamo imaš neki svoj mir tih 4-5 dana, dok Olimpijada počinje bukvalno mesec dana pre nego što počne takmičenje, tako da je to totalno novo iskustvo. Ove godine je bilo još komplikovanije zbog korona virusa, imali smo testiranje svako jutro, svakodnevnih prijave da nemamo temperaturu, ali u selu smo mogli normalno da funkcionišemo uz nošenje maski. Nismo mogli da izlazimo iz sela, što mislim da ne bismo ni stigli jer smo imali dve utakmice dnevno. Druženje sa sportistima u selu ima posebnu draž, pratili smo rezultate i bodrili jedni druge, jedino je malo pokvarilo utisak što nije smelo da bude publike, s obzirom na to da smo igrali u najvećoj areni do sada.

Kako je izgledala borba za medalju?

Svi smo bili ubeđeni da ćemo uzeti zlato, nažalost, nismo uspeli. Mnogo je bilo teško, u trenutku nam se srušio ceo svet. Molio sam Boga da me probudi iz ružnog sna, bio sam ubeđen da koliko god loše odigramo taj basket – ne možemo da ga izgubimo, da će to biti rezultat kod kojeg odlučuje jedna lopta. Nijedan od nas četvorice nikada nije izgubio utakmicu ovakvim rezultatom, jednostavno nisam mogao da verujem da nijedan nije odigrao dobar basket, da svi budemo podjednako loši. Posle tog basketa je usledilo veliko razočarenje, mi smo došli tamo da igramo finale. Srećom, imali smo 3 sata između polufinala i borbe za treće mesto da dođemo sebi. Meni su puno značile poruke podrške koje sam dobio, da je medalja idemo dalje, da ne možemo da se vratimo. Nas četvorica smo prvo čitali jedno onda pred utakmicu smo seli i dogovorili moramo da donesemo kući. Da izađemo zaboravi utakmica pre, da odigramo kako i da osvojimo bronzanu medalju. Prilično načinom na koji smo to uradili, pokazali pokazali smo da smo šampioni i zasluženo

„Novi Sad“ sa kojim svetskoj rang listi?

6,7 godina odem iz dalje postoji, u njemu su smo prešli u ekipu „Ub“.



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



Kako hrabriš sebe kada ne ide sve po planu?

Pokušavam da nađem motivaciju, da dam 100%, da se bacim triput za loptom, uradim sve što je do mene.

Kakav je osećaj popeti se na balkon?

Osećaj je bolji od Olimpijade! Dočekao sam na tom balkonu mnoge naše sportiste, vaterpoliste, košarkaše, odbojkaše, rukometaše i o tome sam sanjao kao klinac kako bi bilo da izađem na taj balkon. I stvarno sam izašao na balkon pred celom Srbijom. Neverovatan osećaj je izaći i pozdraviti sve te ljude, nemam reči koje bi mogle da opišu taj osećaj. To ću sigurno do kraja života pamti i biće jedna od najlepših uspomena u mojoj sportskoj karijeri.

Kakav je bio osećaj kada ste saznali da je basket proglašen za olimpijski sport i shvatili da ćete ići na Olimpijadu?

Mi smo se 2016. borili da basket postane olimpijski sport, mislim da je Vlade Divac tu pomogao i pomalo smo bili razočarani kada basket nije ušao u olimpijske sportove te godine. U tom trenutku smo bili baš dobri i to bi nam lepo leglo. 2017. je basket postao olimpijski sport i naravno da smo bili presrećni, pomislili smo – ljudi zamislite da odemo na Olimpijadu! Mislim da smo istog tog dana kada smo saznali da je basket postao olimpijski sport počeli da se spremamo za Olimpijske igre 2020. Na kraju smo uspeli da odemo, uzmemo medalju i uđemo u istoriju sporta.

Šta je po tvom mišljenju potrebno da se postane šampion?

Potrebno je puno odricanja kad si klinac, pogotovo kada prelaziš iz juniorske u seniorsku košarku, da te ne povuče društvo, da ne počneš previše da izlaziš, puno treniranja. Dok sam se bavio košarkom 5 na 5 trenirao dva puta dnevno, ali onda leti ne treniraš dva meseca i po meni se postaje šampion u ta dva meseca, ja nikad nisam pravio pauzu leti. Pored svega toga jako je bitan karakter koji mislim da sportisti iz Srbije imaju, inat da se nikad ne odustaje.

Koji su tvoji planovi za ostatak sezone?

Plan je da osvojimo neki turnir sa ekipom „Ub“ i da završimo među prve tri ekipe na svetu na kraju godine.

Šta je po tvom mišljenju razlog zbog kojeg su klubovi iz Srbije već godinama u basketu u vrhu svetske rang liste?

Na svakom čošku u Srbiji se igra basket. Sećam se kada u Banovcima odem na basket kao klinac, ne mogu da dobijem basket mesec dana. Kad izgubiš basket ideš kući. I mislim da sam se tu izgradio u basketas, jer kad pričamo drugarima iz inostranstva oni ne mogu da veruju da ima 5 ekipa na svakom terenu i da kad izgubiš basket ideš kući. Oni tamo igraju da se druže a mi igramo da pobedimo, boriš se i bacaš po betonu jer nisi došao da ideš kući posle jednog basketa i mislim da smo i iz tog razloga najbolji na svetu, trenutno na svetskoj rang listi od 12 ekipa imamo 4.

Da li imaš plan ishrane i kako on izgleda?

Plan ishrane je u ženinim rukama (smeh). Hranim se lepo, trudim se da ne jedm brzu hranu, sada već tačno znam kada nešto pojedem kako se osećam. Imamo plan šta jedemo za doručak, ručak, večeru i mislim da je to jako bitno za svakog sportistu. Malo kasnije sam na to počeo da pazim ali se od tada mnogo lepše osećam.

Da li imaš nešto da poručiš mladim basketasima?

Da treniraju, da nikad ne odustaju i da prate svoje snove.



Pripremila: Ivana Petaković, Fotografija: WeDoo Photography

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

60 kaps.

TWNLAB
NEW LOOK, SAME GREAT FORMULA
NAC
(N-Acetyl-Cysteine)
supports respiratory health
powerful antioxidant

UBLAŽAVA RESPIRATORNE PROBLEME
BLAGOTVORNO DELUJE NA ZDRAVLJE JETRE, MOZGA I IMUNOG SISTEMA

TWNLAB
TRUSTED FOR 50 YEARS



PREMIUM MSM & GLUCOSAMINE MATRIX®

- 500mg Glukozamin sulfata po tableti
- 500mg MSM-a (metilsulfonilmetana) po tableti
- Podrška zglobovima, fleksibilnosti i mobilnosti
- ubrzava cirkulaciju krvi u zglobovima
- ubrzava proces oporavka posle povreda

Glukozamin je najpoznatiji sastojak suplemenata za zaštitu zglobova. Glukozamin sulfat je prirodni šećer dobijen ekstrakcijom iz ljuštura školjaka. On je u suštini građivni blok hrskavice i igra važnu ulogu u formiranju površina zglobova, tetiva, ligamenata, sinovijalne tečnosti, kože, kostiju, noktiju, srčanih zalizaka, krvnih sudova, kao i sluzi sekreta iz digestivnog, respiratornog i urinarnog trakta. Fiziološki glukozamin pozitivno deluje na obnovu hrskavice na taj način što stimuliše proizvodnju glukozaminoglikana (koji je kičma hrskavice) i promoviše uključivanje sumpora u hrskavicu. Ima sposobnost upijanja vode i tako osigurava podmazivanje i apsorpciju udarca o hrskavicu koja pokriva krajeve kostiju zglobova. Brojne studije su upravo i dokazale da glukozamin može pomoći u povećanju pokretljivosti zglobova i da se smanje bolovi i upale samih zglobova. Glukozamin sulfat se prirodno sintetise u organizmu, međutim u uslovima ekstremnih opterećenja zglobova, na primer prilikom napornih treninga organizmu je potrebna pomoć u vidu suplementacije. Takođe s godinama se smanjuje sposobnost organizma da stvara glukozamin i opet je preporuka korišćenje suplemenata sa glukozaminom.

MSM - metil sulfonil metan je sastojak koji se nalazi u životinjama, ljudima i biljkama. MSM je oblik organskog sumpora, jednog od najvažnijih minerala u ljudskom telu, te je prisutan u svim ćelijama. Potiče iz okeana, gde mikroskopski plankton izlučuje sumpor koji zajedno sa morskom vodom isparava u atmosferu. Sumpor potom uz pomoć atmosferskih padavina dospeva na kopno gde se nakuplja u biljkama. Široko je dostupan u ishrani, ima ga u svezem voću, povrću, zrnevlju, ribi, mleku, kafi, čokoladi itd. U prerađenim namirnicama ga nema, jer se lako uništava u toku obrade hrane.

Ovo jedinjenje, osim što pomaže ugradnju samog glukozamina takođe utiče na čvrstoću i stabilnost vezivnog tkiva. Osim toga je i izvor sumpora koji je od velike važnosti za kosti. MSM ima brojne uloge u organizmu. Važan je za održavanje zdrave kože, neophodan je za stvaranje kolagena, jednog od glavnih elemenata hrskavice koja oblaže zglobove. MSM se često koristi da bi ublažio inflamacije i oteke kod osteoartritisa i reuma. Kod burzitisa, tendinitisa i tenosinovitisa.

Pakovanje : 90 tableta / 90 serviranja



90 tab. **AKCIJA**
790 RSD
Stara cena: 990 RSD
Ušteda: 200 RSD

DAILY MULTIVITAMIN®

- Kompleksna vitaminsko mineralna formula
- Uključuje 25 aktivnih sastojaka
- Za poboljšanje opšteg zdravlja i vitalnosti

Zašto je važno da organizmu obezbedimo optimalne količine vitamina i minerala?

Zato što vitamini i minerali učestvuju u metaboličkim procesima, poboljšavaju imunitet, učestvuju u formiranju krvnih elemenata, formiranju ćelijske membrane i zato što su važni za pravilno funkcionisanje organizma.

Putem hrane ne unosimo sve potrebne vitamine i minerale. Najčešći uzrok toga je taj što vitamini iz namirnica gube svoju vrednost kada su izloženi visokoj temperaturi i vazduhu. Drugi uzrok su savremene navike u ishrani, uslovljene brzim načinom života, kome se, u pogledu ishrane, najlakše prilagođavamo uzimanjem brze hrane, lošeg kvaliteta. Stoga, svoju ishranu treba dopuniti multivitaminskim kompleksom kao što je Vitalikum Daily Multivitamin®.

Vitamini i minerali spadaju u grupu mikronutrijenata posto su organizmu potrebni u manjim količinama. Uprkos tome, radi se o esencijalnim supstancama koje učestvuju u metaboličkim i fiziološkim procesima. Deluju kao hormoni, koenzimi, stabilizuju membrane, učestvuju u rastu, razvoju i reprodukciji itd. Vitalikum Daily Multivitamin® formula sadrži 25 aktivnih sastojaka u kojoj se pored vitamina i minerala nalaze i biljni ekstrakti zelenog čaja i ehinece za svakodnevnu nutritivnu podršku.

Vitalikum Daily Multivitamin® je kombinacija vitamina i minerala stvorena da zadovolji dnevne potrebe svakog pojedinca. Ne dovodeći pod znak pitanja sve prednosti raznovrsne ishrane, Vitalikum Daily Multivitamin® je svakodnevna podrška u borbi protiv deficita mikronutrijenata koji se ne mogu sintetisati u organizmu ili se sintetise u nedovoljnim količinama.

Pakovanje : 90 tableta / 90 serviranja



90 tab. **AKCIJA**
950 RSD
Stara cena: 1190 RSD
Ušteda: 240 RSD

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



COLLAGEN



Kolagen je uključen u stvaranje tetiva, ligamenata, mišića i hrskavice. Kako starimo, telo postaje sve manje sposobno proizvesti pravu količinu kolagena, pa ga je potrebno nadoknaditi iz spoljnog izvora.

Kolagenske kapsule jačaju krvne sudove i poboljšavaju njihovu fleksibilnost. Na taj način kolagen može podstaći

pruža fleksibilnost organima i tkivima, gradi hrskavicu, zglobove, kosu, nokte, kožu i sve vitalne organe. Kako starimo, on se proizvodi u našem telu sve manje, pa ga je potrebno unositi dodatno kroz dodatke isharani supleme.

Kolagen može usporiti proces starenja. Osim što održava zdravlje i elastičnost kože, takođe igra važnu ulogu kod: strukture kostiju, zuba, snage tetiva i mišića i njihove zategnutosti. Kolagen stvara vlaknastu mrežu u telu i gotovo lepi koštani sistem s mekim tkivima,

- HIDROLIZAT KOLAGENA U KAPSULAMA
- ZDRAVLJE KOŽE, ZGLOBOVA I SVIH VEZIVNIH TKIVA
- 2000MG KOLAGENA U DNEVNOJ DOZI

cirkulaciju krvi u celom telu. Budući da krv može učinkovitije transportovati hranjive materije do pojedinih organa i kože, dolazi do opšteg poboljšanja zdravlja i s poboljšanjem cirkulacije krvi.

Veoma je efikasan kod celulita. Naime kada masno tkivo istisne gornji sloj kože to za posledicu ima kožu bez koštica. Međutim, kolagenska kapsula ispunjava telo iznutra, smanjujući tako pojavu celulita. Kolagen pomaže obnovi tela i poboljšava strukturu kože.

Kako kolagen vremenom nestaje, koža postaje sve naboranija. Međutim, ovaj proces možemo uz pomoć kolagen kapsula veoma efikasno ublažiti. Kolagen koji se redovno uzima čini kožu glatkom i mekom.

Kolagen kao prirodni protein

povezujući mišiće, hrskavicu, ligamente.

Blade kolagen sadrži 18 različitih aminokiselina, a svaka porcija (4 kapsule) sadrži 2000 mg hidroliziranog goveđeg kolagena.

Neki od benefita Blade kolagena:

- Hidrolizovani oblik kolagena za efikasnu apsorpciju u organizmu
- Podrška zglobovima, kostima, krvnim sudovima, koži...
- 2000 mg kolagena u dnevnoj dozi

Kolagen koji se nalazi u sastavu ovog proizvoda je hidrolizovan, odnosno obrađen i razbijen na manje fragmente čime je omogućeno lako varenje i brza i efikasna apsorpcija. Utvrđeno je da se oko 90% oralno primjenjenog hidrolizata kolagena resorbuje u toku 6 sati iz gastrointestinalnog trakta.



1270 RSD

- × POVEĆAVA ČISTU MIŠIĆNU MASU
- × POVEĆAVA SNAGU
- × PODRŽAVA BRŽI OPORAVAK



330 tab. **AKCIJA**
1890 RSD
Stara cena: 2190 RSD
Ušteda: 300 RSD



HAYA LABS

ZA JAČANJE IMUNITETA SA DODATKOM ŠIPKA



AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1270 RSD
Ušteda: 280 RSD

PREPORUČUJEMO!

CITRULIN



Citrulin je neesencijalna amino-kiselina što znači da ga i naš organizam može sam proizvesti. Citrulin za razliku od nekih aminokiselina ne učestvuje u izgradnji proteina, ali zato ima druge uloge u organizmu. On igra važnu ulogu u ciklusu uree prilikom čega se smanjuje nivo amonijaka i izbacuju štetne materije iz organizma.

Sledeće namirnice sadrže veće količine citrulina: lubenica, bundeva, krastavac, gorka dinja, tikva sudovnjača. Da ne bi došlo do toga da morate jesti ove namirnice na kilograme dolazi vam 6PAK u pomoć sa svojim proizvodom Citruline u praškastom obliku.

Čemu sve pomaže citrulin?

- povećava protok krvi i napumpanost mišića
- povećava izdržljivost i ubrzava oporavak
- štiti krvne sudove
- pomaže u lečenju erektilne disfunkcije
- obavezan je sastojak NO reaktora novije generacije

“
• PRAŠKASTI OBLIK CITRULINA ZA UKUSNIJU KONZUMACIJU
• VEĆA IZDRŽLJIVOST I BRŽI OPORAVAK
• ODLIČAN IZBOR KOD SPORTOVA IZDRŽLJIVOSTI
”

Citrulin se pokazao kao odličan preparat za sportove izdržljivosti (trčanje na duge staze, biciklizam itd...) i za ostale sportove, jer dovodi do bolje snabdevenosti mišića kiseonikom što se automatski odražava na poboljšanje izdržljivosti. Isto tako i u treningu sa tegovima citrulin poboljšava izdržljivost omogućujući veći broj ponavljanja, a pokazalo se da su sportisti koji su redovno uzimali citrulin imali i do 40% manje problema sa upalama mišića.

Širenje krvnih sudova istovremeno smanjuje krvni pritisak što je još jedan od benefita uzimanja citrulina.

6PAK Citrulin je proizvod namenjen zahtevnim sportistima i fizički aktivnim ljudima koji žele da pomognu svom telu tokom redovnih vežbi. Najkvalitetniji citrulin garantuje sigurnost i efikasnost, pruža podršku i poboljšava telesne sposobnosti za vežbanje i pozitivno utiče na efekat pumpe tokom treninga. Poboljšava izdržljivost i regeneraciju.

Zašto baš 6PAK Citrulin?

6PAK Citruline je u praškastom obliku kojim dobijate veoma ukusan i osvežavajuć napitak koji se brže i apsorbuje. U jednoj dozi dobijate 2256 mg čistog kvalitetnog citrulina što dovodi do toga da će pakovanje od 200 g baš potrajati.

Citrulin se ne mora koristiti samo u sportovima snage. Suplementacija citrulinom takođe podržava pravilno funkcionisanje tela, kao što je snižavanje krvnog pritiska, poboljšanje imuniteta ili uklanjanje viška amonijaka iz tela. Citrulin mogu da koriste svi, žene i muškarci - bez obzira na vrstu sporta/treninga i nivoa utreniranosti. Upotreba citrulina je posebno korisna u sportovima u kojima snaga i izdržljivost igraju ključnu ulogu.

Iskreno igrom slučaja sam probao citrulin. Moji drugovi iz teretane su planirali da biciklom idu do Šiofoka, Balaton, Mađarska iz Bačke Topole, što je 211 km pa su me pitali šta bi im preporučio što bi im pomoglo tokom puta. Posle par minuta pretraživanja sam naišao na ovaj preparat i preporučio im, ali ni meni nije đavo dao mira pa sam i ja morao probati i mogu vam reći da sam prezadovoljan! Težine koje sam dizao su porasle za 20% što u mom slučaju nije mala stvar. I momci su srećno stigli do Balatona, jeste da su se u povratku vratili vozom, ali bar su u jednom pravcu išli biciklom! Momci svaka vam čast!

Zato slobodno preporučujem svima, ma kojim sportom se bavili jako je dobra stvar!!!



AKCIJA
1520 RSD
Stara cena: 1790 RSD
Ušteda: 270 RSD

Mineral Light

Inko Spor Mineral light je kompleks ugljenih hidrata, 9 vitamina i 3 minerala neophodnih za kvalitetniji trening.

Ovaj napitak koristi se za vreme ili posle napornih treninga.

Svi Vi kao i ja željni smo kvalitetnih treninga jer samo takvi treninzi osiguravaju dalji napredak. Pored ovakvih treninga koji često prevazilaze naše granice znamo koliko je bitna i kvalitetna ishrana a pored ishrane i kvalitetna suplementacija. Pored onih osnovnih suplemenata kao što su whey i kreatin ja bih



izdvojio i ovaj magičan napitak koji će vam omogućiti brži oporavak usled napornih treninga jer sadrži neophodne ugljene hidrate koji se koriste za popunjavanje vaših glikogenskih rezervi u mišićima jer ste ih ispraznili usled teškog i napornog treninga, u zavisnosti od jačine istog.

Ovaj napitak mogu koristiti kako vežbači koji rade trening snage tako i vežbači koji rade trening izdržljivosti. Dakle, bilo da dižete tegove kako biste lepše izgledali ili trčite na kratke i duge staze kako biste povećali vašu kardiorespiratornu izdržljivost kao i izdržljivost u mišićima, ovaj napitak je pun pogodak u oba slučaja.

“
• KOMPLEKS KVALITETNIH UGLJENIH HIDRATA I VITAMINA I MINERALA
• REHIDRATACIJA I BRZA OBNOVA GLIKOGENA
• UKUSAN NAPITAK ZA VAŠE BOLJE PERFORMANSE
”



Kako se i ja bavim treningom izdržljivosti da bi brže i kvalitetnije istrčao neku OCR trku, maraton, ultramaraton, trail trke, između ostalih suplemenata koristim i ovaj napitak. Pored toga što mi daje dodatnu energiju zbog kvalitetnih ugljenih hidrata, ovaj napitak nadoknađuje izgubljene elektrolite koje telo izbacuje putem znoja jer sadrži važne vitamine i minerale u svom sastavu kako bi moje telo ostalo stalno hidrirano, pogotovo kada su velike vrućine.

Zato ga pored treninga koristim i na svim svojim takmičenjima i vrlo rado preporučujem svojim klijentima i kolegama takmičarima kao i vežbačima u mom gymu. Jednostavno, ovo je suplement koji morate imati.

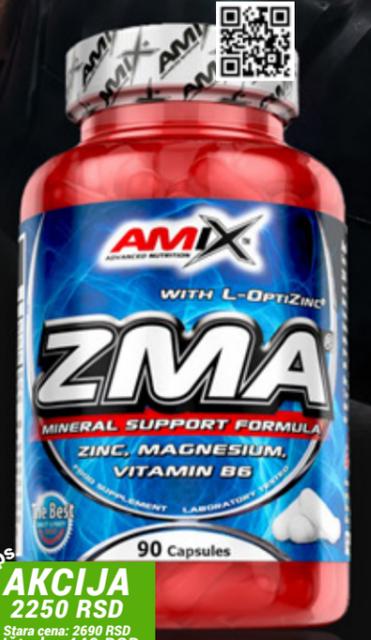
Inko Spor Mineral light napitak diže vaš trening na viši nivo i učiniće vas jačim i izdržljivijim u odnosu na vašu konkurenciju. Nemojte se čuditi ako vas zapitaju kako ste tako napredovali u snazi i izdržljivosti i koji je vaš recept za tako brz oporavak usled napornih treninga. Inko spor Mineral light učiniće za vas upravo to, bićete brži, bolji, jači i idržljiviji i svi će vam se diviti zbog toga.

Dolazi u četiri sjajna ukusa:
Limun, Narandža, Višnja, Breskva-marakuja

Doziranje: Dve pune merice sipati u 1l vode i piti u toku i posle treninga



AKCIJA
790 RSD
Stara cena: 960 RSD
Ušteda: 170 RSD



90 kaps.
AKCIJA
2250 RSD
Stara cena: 2690 RSD
Ušteda: 440 RSD

**JEDINSTVENA
FORMULACIJA
MINERALA
KAO PRIRODNI
BOOSTER TESTOSTERONA
POVEĆAVA
RAST MIŠIĆNE MASE**

MACA

Maka (*Lepidium meyenii*) je biljka iz porodice Brassicaceae poreklom iz Bolivije i Argentine, a zahvaljujući njenim adaptogenim svojstvima još je nazivaju južnoamerički ili peruanski žen-šen (ginseng), maka, peuranska maka, maka-maka. Adaptogeni su materije koje podižu otpornost organizma prema bolestima jačanjem fizičkog i emocionalnog zdravlja.

Biljka maka potiče iz centralnog dela Anda iz Perua (Južna Amerika) i raste na nadmorskim visinama između 3500 i 4500 m. Narodi koji žive u regionu Anda već dugo koriste podzemni deo ove biljke (hipokotiledone) kao jednu od glavnih namirnica u ishrani i koriste je u svežem obliku ili osušenu. Osušeni koren make se koristi nakon kuvanja u vodi ili mleku, priprema se i kao sok, koktel, alkoholni napitak ili maka-kafa.

Već više od 2000 godina maka se koristi u tradicionalnoj medicini ovih predela kao adaptogena biljna vrsta, koja pomaže prilagođavanje organizma na nepovoljne uslove sredine, povećava izdržljivost i otpornost. Koristi se i za tretman mnogih bolesti i stanja, najčešće za tretman anemija, steriliteta i disbalansa ženskih polnih hormona. Verovalo se da maka može da leči ili ublaži reumatizam, respiratorne poremećaje, da deluje kao laksans, afrodizijak, da reguliše lučenje hormona, stimuliše metabolizam, poboljšava pamćenje i otklanja depresivna stanja. I danas mnogi veruju da leči anemiju, leukemiju, sidu, maligne bolesti i alkoholizam.

Bioaktivne komponente prisutne u maki su: makaridin, makamidi, makaen, glukozinolati, maka alkaloidi i maka nutrijenti. Tipični za maku su makaen i makamid – polinezasićene masne kiseline i njihovi amidi, koji nisu pronađeni u drugim biljkama. Veruje se da upravo ove aktivne komponente imaju afrodizijsko svojstvo i kod žena i kod muškaraca. Glukozinolati deluju protiv patogena i malignih bolesti, imaju antioksidativni efekat i mogućnost hvatanja slobodnih radikala, a uzrok su specifičnom oštrm mirisu make. Njihov sadržaj u svežoj maki je oko 1%, što je oko 100 puta više nego u kupusu, stargifolu i brokoliu. Maka sadrži i značajne količine fitosterola, kao što su beta sitosterol, kampesterol, brasikasterol, stigmasterol i ergosteril.

Svojstva make kao dodatka israni

- povećanje libida, kao afrodizijak i za muškarce i za žene
- povoljni efekti na muški i ženski sterilitet
- postizanje hormonalne ravnoteže
- smanjenje simptoma menopauze
- povećanje energije i protiv hroničnog umora i depresije
- poboljšanje memorije i mentalne fokusiranosti
- uopšte kao adaptogen i tonik kod stresnih stanja



60 kaps.
Novo u ponudi
1780 RSD

HYALURONIC & COLLAGEN

- 280 mg hidrolizovanog kolagena po dozi
- 60 mg hijaluronske kiseline po dozi
- Bez glutena
- Mala kapsula koja se lako guta

Hijaluronska kiselina je molekul šećera koji se prirodno nalazi u koži, pomaže pri vezivanju vode za kolagen, zadržavajući ga u koži, tako da koža može izgledati punija i hidriranija. U osnovi, hijaluronska kiselina povećava hidrataciju kože. Prirodna hijaluronska kiselina vezana je za kolagen s jedne strane, a s druge se povezuje s molekulima vode, dajući koži glatkoću.

Kolagen je najvažnija belančevina u ljudskom organizmu, obuhvata oko 40% od svih belančevina i osnovni je deo vezivnog tkiva. Odgovoran je za stanje kože, kose, kostiju, očne jabučice i noktiju. Kako starimo naše telo proizvodi sve manje kolagena i sa slabijim kvalitetom. Zato nam se koža opušta, a hrskavica slabi. Na kolagen i njegovu obnovu negativno utiču: prekomerni unos šećera i rafiniranih ugljenih hidrata, UV zraci i pušenje.

Hijaluronsku kiselinu i kolagen, savršen par, industrija lepote koristi već duže vreme. Proizvodi ih ljudsko telo i neophodne su komponente u mnogim fiziološkim procesima. Međutim, kako starimo, njihova produkcija se usporava, pa ih moramo zameniti. BioTechUSA Hyaluronic & Collagen pruža hijaluronsku kiselinu i kolagen istovremeno.

Za koga je namenjen?

- Za muškarce i žene
- Ako tražite dodatak ishrani koji sadrži kolagen i hijaluronsku kiselinu
- Ako se pridržavate uravnotežene ishrane



30 kaps.
Novo u ponudi
1250 RSD

"EKSPLODIRAJTE" UZ SUPERNOVU!

Koncentrovana formula za pre treninga sa 12 aktivnih sastojaka. Bolje performanse, više energije, fokus i koncentracija i to sve bez šećera!

- **Koncentrovana multifazna formula sa 12 aktivnih sastojaka**
- **Napredna kreatinska matrica poboljšane bioraspodivnosti (tri vrste kreatina)**
- **Bez ugljenih hidrata, šećera, glutena i laktoze**
- **Ključni vitamini i minerali**

Svaki od sastojaka Supernove otpušta kosmičku energiju u toku treninga, a tako kombinovani podižu vaše performanse kao ništa što ste imali prilike da probate do sada.

Kome je preporučena Supernova?

- Onima koji su u potrazi za proizvodima za pre vežbanja bez ugljenih hidrata u sebi
- Sportistima koji se bave fitnessom tokom perioda priprema
- Sportistima koji se bave borilačkim sportovima
- Onima koji preferiraju proizvode u obliku praha

Svaki sastojak Supernove oslobađa energiju tokom vežbanja, a kada su iskombinovani, povećaću vaše performanse kao nikada ranije.

Formula je bez ugljenih hidrata, tako da svi vi koji "brojite kalorije" možete da budete bezbrižni. Vitamini B3 i B6 u njegovom sastavu doprinose tome da se umor smanji i na taj način pomognu izdržljivosti, te prolongiraju sam trening. Osim toga, vitamin B6 pomaže održanju normalnog metabolizma proteina i ugljenih hidrata. Cink kao aktivna komponenta pomaže metabolizmu masti ali i u očuvanju ćelija od oksidativnog stresa, dok je kofein tu za budnost i bolji fokus.



AKCIJA
2250 RSD
Stara cena: 2390 RSD
Ušteda: 140 RSD

Najbitniji sastojci Supernove su zapravo kreatinska matrica, beta alanin i arginin.

Kreatin, visoko azotno jedinjenje sintetisano iz prekursora L-amino-kiseline je ključni molekul u energetskom skladištenju ćelija. Za sve procese koji zahtevaju energiju, poput biohemijskih procesa kao i funkcionisanje kontraktilnih proteina odgovornih za kontrakcije mišićnog tkiva, ćelije koriste ATP (adenozin trifosfat) kao gorivo. CreaBASE® koji se nalazi u Supernovi je sinergijska mešavina 4 različite vrste kreatina. Kreatini ove mešavine imaju poboljšano svojstvo apsorpcije i bioraspodivnosti, čime utiču na povećanje izdržljivosti, snage i rasta mišića.

Beta alanin je prirodna beta amino-kiselina. Efekti ove amino kiseline nisu direktni, već indirektni i njenim unosom se povećava sinteza karnozina. Karnozin je prirodno prisutan dipeptid, sastavljen je od beta alanina i histidina, i nađen je u oba tipa mišićnih vlakana, ali mnogo više u tipu 2. Mišićna vlakna tipa 2 se primarno koriste kod visoko intenzivnih treninga i najviše odgovaraju na mišićni rast. Studije su pokazale da upotrebom beta alanina u periodu od četiri nedelje rezerve karnozina mogu da se povećaju i preko 50%, a redovnom upotrebom od oko tri meseca, čak i 80%. Ovakvo povećanje karnozina u mišićima povećava i sposobnost organizma da neutrališe dejstva mlečne kiseline i da duže i kvalitetnije trenira.

Arginin je ključna komponenta u lancu produkcije azot-monoksida (NO), kao osnove iz koje enzim NO-sintaza izdvaja NO iz arginina, a koji je u organizmu odgovoran za širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić. Što više hranjivih materija dovedemo u mišić, to će i mišić imati veći potencijal za rast.



NOVO



0% Kcalorija
0% Masti
0% Šećera

Trajno niska cena
490 RSD

UŽIVAJTE U NOVIM
UKUSIMA
BEZ KALORIJA

SewiVita

GLUTEN
FREE

IZDVAJAMO IZ PONUDE

SAN NUTRITION GLUCOSAMINE CHONDROITIN WITH MSM

Sastojci ovog proizvoda su glukozamin i hondroitin uz dodatak MSM-a koji pojačava efekte samog proizvoda, a to su veća fleksibilnost i mobilnost zglobova, regeneracija hrskavice i oporavak nakon povreda. Pogodan je za profesionalne vežbače i rekreativce, sve osobe čiji zglobovi trpe veliko opterećenje u cilju kako prevencije od povreda kao i samog oporavka zglobnog sistema.



AKCIJA
2170 RSD
Stara cena: 2700 RSD
Ušteda: 610 RSD

SAVETI LEKARA

PREPORUKE

za fizičku aktivnost dijabetičara



U savremenom svetu, jedno od najčešćih oboljenja jeste upravo šećerna bolest, tj. dijabetes melitus. Karakteriše je smanjeno lučenje insulina u pankreasu (DM), i/ili smanjena osetljivost na insulin. S tim u vezi, postoji dijabetes zavisen od insulina ili dijabetes tipa 1, i dijabetes nezavisen od insulina, odnosno dijabetes tipa 2. DM tip 1 nastaje kao posledica destrukcije beta ćelija pankreasa i obično dovodi do potpunog nedostatka insulina. Najčešće se javlja u detinjstvu, a za njegovo regulisanje potrebne su redovne injekcije insulina. DM tip 2 je najčešći oblik dijabetesa kojeg karakteriše smanjena osetljivost ćelija na insulin, a javlja se uglavnom kod gojaznih osoba, pa lečenje obično obuhvata promenu načina ishrane, medikamentnu terapiju i doziranu fizičku aktivnost.



U ovoj bolesti potpuno je izmenjen metabolizam ugljenih hidrata, proteina i masti. Promene koje su najmanje vidljive, ali su među najznačajnijima, jesu one na krvnim sudovima u vidu mikroangiopatije, što dovodi do trajnih promena na organima kao što su: srce, bubrezi, nervni sistem, oči.

Kontrola dijabetesa se inicijalno postiže promenom načina ishrane i adekvatnom, individualno prilagođenom fizičkom aktivnošću. Rezultat je bolja kontrola telesne mase, poboljšanje kardiorespiratorne sposobnosti i cirkulacije, kao i psihološki momenat podizanja samopouzdanja i kontrola stresa. Ukoliko je potrebno, terapija se dopunjuje oralnim antidijabeticima i/ili insulinom.

Osnovni cilj terapijskog dejstva fizičke aktivnosti u ovoj bolesti jeste bolja regulacija glikemije tj. vrednosti nivoa glukoze u krvi, i smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti. Kod osoba sa predijabetesom, postiže se bolja tolerancija glukoze i povećana osetljivost na insulin. Kod osoba sa DM tip 1 redovno vežbanje smanjuje doze insulina.

DM tip 2 kao najčešći oblik javlja se uglavnom kod gojaznih, te je kod njih



osnovni cilj gubitak viška kilograma i bolja kontrola telesne mase, odnosno potrošnja kalorija. Zbog toga su najbolje aktivnosti za dijabetičare dugotrajne niskointenzivne aktivnosti. Postoji par stvari na koje treba obratiti pažnju. Insulin ne treba ubrizgavati u mišićne grupe koje će se koristiti tokom vežbanja, jer postoji mogućnost brže apsorpcije i posledične hipoglikemije. Pre i posle treninga poželjno je redovno proveravati glikemiju kako bi se dala odgovarajuća doza insulina. Dijabetičari bi trebalo uvek „pri ruci“ da imaju neke od prostih ugljenih hidrata u slučaju pojave hipoglikemije. S tim u vezi, ugljenohidratna užina je potrebna kod svakog vežbanja koje dugo traje, pre i tokom vežbanja, kako bi se nivo glukoze u krvi održavao, bez naglih skokova odnosno padova.

Preporuke za vežbanje odnose se generalno na sve oblike DM. Vežbe sa opterećenjima treba da izbegavaju osobe sa promenama na krvnim sudovima oka (retinopatija), i nakon laserske intervencije. Najveću pažnju treba obratiti na hipoglikemiju, tj. da se izbegne ista, što će se postići dobrom kontrolom obima treninga i dovoljnog unosa hranljivih materija.

Prema FITT preporukama, dijabetičari treba da vežbaju bar 3x nedeljno. Intenzitet se prilagođava individualnim pristupom. Preporučuju se kardio-aktivnosti koje angažuju velike mišićne grupe, kao što su **plivanje, vožnja bicikla, hodanje**. Maksimalna kalorijska potrošnja i progresivno povećanje trajanja vežbi dovode do poboljšanja fizičke kondicije. Akcenat je na umerenosti i stalnom „osluškivanju“ svog organizma da li mu i koliko određena aktivnost prija, što je ključno u izbegavanju neželjenih događaja, u prvom redu hipoglikemije.

U kombinaciji sa prilagođenom ishranom i kontinuiranom aktivnošću, uz doslednost promene životnog režima, ova bolest se dugo može držati pod kontrolom, i prolongirati prelazak na medikamente. Još jedan primer koliko fizička aktivnost i aktivan način života mogu biti moćan „alat“ u terapiji i prevenciji, kao i unapređenju zdravlja.

Literatura:

Helmrich SP, Ragland DR, Leung RW, Paffenbarger Jr (1991). Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. N Engl J Med; 325(3):147-52.

Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC et al. (2016). Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care; 39(11): 2065-2079.

SAN NUTRITION CAFFEINE 200 MG

Sadržaj anhidrovanog kofeina u ovom proizvodu je 200mg po kapsuli. Obzirom da je kofein najpopularniji stimulator centralnog nervnog sistema ovaj proizvod će Vam obezbediti veću „budnost“, mentalni fokus kao i priliv energije tokom napora kojima ste izloženi.



Trajno niska cena
1290 RSD

NATROL ALPHA LIPOIC ACID 300 MG

Alfa lipoina kiselina (ALA) je najmoćniji antioksidant našeg organizma. Maksimalno umanjuje štetno dejstvo slobodnih radikala. Takođe potpomaže i pojačava dejstvo drugih antioksidanata. Ima učešće i u regulaciji šećera u krvi.



Trajno niska cena
1990 RSD

VITALIKUM COLLAGEN POWDER

Vitalikum nam nudi ukusnu praškastu formu glavnog proteina vezivnog tkiva, hidrolizovanog kolagena. Samim tim je namenjen jačanju zglobova, kostiju kao i za zdravlje kože, kosu i nokte. Kolagen je i čuveni „anti age“ suplement u čiji se efekat morate uveriti, sada na najukusniji mogući način u vidu osvežavajućeg kolagenskog napitka.



1990 RSD

BLADE SPORT RUSH

Blade Rush je jedan od „pre-workout“ preparata u praktičnoj formi shot-a već pripremljenog za konzumaciju. Sastojci poput: beta alanina, tirozina, taurina, kofeina i ekstrakta zelenog čaja obezbeđuju energiju, fokus, veliku efikasnost treninga i umanjeње samog zamora. Preporučuje se kod velikih napora treninga ili inače.



Trajno niska cena
140 RSD

NATROL 5-HTP 50MG

Aktivni sastojak ovog proizvoda je aminokiselina 5-hidroksitriptofan koja je direktan prekursor „hormona sreće“. Samim tim pozitivno utiče na pozitivno raspoloženje, smirenost kao i na umanjeње efekta svakodnevnog stresa. Potpomaže mir i kvalitet sna.



Trajno niska cena
1880 RSD

UNIVERSAL NUTRITION ANIMAL FLEX

Animal flex predstavlja jedan od najkompletnijih proizvoda namenjenih za jačanje i zaštitu zglobova, tetiva i ligamenata. Proizvod je namenjen osobama čiji zglobovi trpe velika opterećenja, kao i osobama sa već postojećim povredama koštano-vezivnog tkiva. Pažljivo odabranom vrhunskom kombinacijom sastojaka ovim proizvodom ćete izvući maksimum za vaše zglobove.



5490 RSD

PANSPORT ŠEJKERI I BIDONI



Sportska flaša 750 ml
290 RSD



Shaker 700 ml
300 RSD



Shaker Traveller 500 ml
490 RSD



Flaša za vodu 700 ml
790 RSD



Shaker sa kuglicom 600 ml
320 RSD

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

ESENCIJALIZAM

- preduslov uspeha



Leto je na izmaku. Odmor je za nama. Period opuštenijeg života i slobodnijeg pristupa ishrani i treningu je prošao. Za većinu, leto je vreme neredovnog treninga – sve se stavlja na čekanje i prilazi mu se sa pola snage. Mnogi jedva dočekaju da tokom nekoliko meseci popuste i predahnu.

Ali zbog čega uopšte potreba za puštanjem? Zašto je trening bio takav da se poželi predah? Usudiću se da pogađam: nije reč samo o treningu. Trening je samo kap u moru aktivnosti koje, sve zajedno, crpe energiju i malo po malo prazne baterije.

Jeste li ikad osetili da ste razvučeni na mnoštvo strana? Da radite previše, a ipak ne koristite svoje sposobnosti ni približno maksimalno? Da postajete sve bolji u stvarima koje nemaju suštinski značaj? Osetili da ste na treninzima zauzeti i iscrpljeni, ali ne i produktivni? Da ste uvek u pokretu – ali nigde ne stižete? Trenirate godinama, ali bez željenih rezultata? Život vas razapinje na sve strane, a nigde napretka? Ako ste na neko od ovih pitanja odgovorili sa „Da“, ipak postoji način da se izađe iz začaranog kruga, a to je:

Minimalizam – posvećivanje pažnje suštinski važnim stvarima. Bespoštedna potraga i nastojanje da se radi manje ali bolje. Jasna svest da ćete, od trenutka kad prestanete da pokušavate više stvari istovremeno, ostvariti najveći napredak u stvarima koje zaista odnose prevagu – uključujući i trening.

To ne znači povremeno klimanje glavom i slaganje sa ovim principom – već stalno istrajavanje na njemu na disciplinovan način. Minimalizam (esencijalizam) nisu odluke, kao one Novogodišnje, da ćete početi sa vežbanjem i ozbiljno se posvetiti ishrani. To Reč je o stalnom preispitivanju U prave vežbe? Pravi plan U svakom životnom polju ima više aktivnosti i mogućnosti imamo vremena i resursa za mnoge od njih dobre, pa čak

sebe: „Da li aktivnosti? treninga?“ d a l e k o nego što njih. lako mogu biti i vrlo dobre, činjenica je da je većina njih trivijalna. Samo nekoliko su od zaista vitalnog značaja. Težnja

esencijalizmu znači stalan rad na tom razlikovanju – učenju da se postojeće opcije filtriraju i odabiraju samo one koje su istinski bitne.

Nije reč o tome kako uraditi više stvari – reč je o tome kako raditi najbolje stvari. To ne znači raditi manje

stvari samo da se kaže kako smo minimalisti. Reč je o najmuđrijem mogućem investiranju vremena i energije kako bismo funkcionisali na optimalnom nivou potencijala radeći samo ono što je – esencijalno. Kad je reč o treningu, to su pitanja: „Koje su apsolutno suštinske vežbe?“, „Kada bih morao da odaberem samo dve vežbe za svaki mišić – koje bi bile one bez kojih nema pravog napretka?“, ili „Koliko serija je zaista potrebno za najbrži napredak, nakon čega samo bespotrebno iscrpljujem telo i koćim oporavak?“

Pogledajte ilustraciju koja pokazuje ovu razliku. Na obe slike utrošen je isti iznos napora. Na slici levo, energija je rasuta na mnoštvo različitih aktivnosti. Rezultat je frustrirajuće iskustvo – milimetar napretka u milion različitih pravaca. Na slici desno, energija je usmerena u samo nekoliko ključnih aktivnosti. Rezultat? Ulažući vreme i energiju u malo onih najbitnijih stvari postiže se značajan progres u stvarima koje najviše znače.



Pravilno shvaćen koncept esencijalizma odbacuje opšte popularnu ideju po kojoj možemo postići sve. Umesto toga, zahteva da činimo izbore i donesemo konačne odluke – šta ide, a šta otpada? Jednom ispravno donetom odlukom donećemo hiljadu budućih odluka, tako da se se nećemo zamarati ponovnim postavljanjem istih pitanja. Ne možete istovremeno raditi na masi i definiciji, ne možete mešati crossfit i discipline snage, trenirati za masu i trčati na duge staze, ne možete spavati pet sati, raditi dvanaest i trenirati do otoka šest dana u nedelji. Možete – ali imaćete napredak kao na prvoj slici – ako ga uopšte i bude. Ne možete imati isti napredak rasipanjem energije na deset izolacionih vežbi, umesto da sve usmerite na par osnovnih. Kako ćete razviti masivnije noge: izvođenjem pregiba, ekstenzija i hek čučnjeva, ili upornim razvojem snage u klasičnom čučnju? Uz samo pet serija čučnja od 200 kg ili pomoću dvadeset, trideset serija na mašinama? Ukrštanjem sajli na kros mašini, pek dekom i mašinama za potiske, ili sa 160 kg u benč presu? Mnoštvo manje bitnih vežbi samo odlića energiju koju je mnogo bitnije – esencijalno – čuvati i usmeravati u suštinski važno.

Reč je o jasnom, svesnom razlikovanju ključnih nekoliko stvari od trivijalnog mnoštva, uklanjanju svega što nije zaista važno – uklanjanju prepreka kako bi najbitnije stvari imale slobodan prolaz. Drugim rečima, esencijalizam je disciplinovan, sistematski pristup za određivanje presudno važnih stvari, a potom sprovođenje isključivo tih stvari – i nijedne više.

Neesencijalista razmišlja: „Moram“, „Sve je bitno“ i „Kako da sve ubacim u raspored?“ Zato je razapet na sto strana, pri čemu sve trpi. Nema kontrolu nad stvarima i nikad nije siguran da li radi pravu stvar.

Esencijalista razmišlja: „Biram“, „Samo nekoliko stvari zaista znače“ i „Manje ali bolje.“ Bira pažljivo, i ulaže sve što ima u odabrano. Zato ima kontrolu nad stvarima – i ostvaruje rezultate koji imaju značaj.

Manje i suštinski su načini za zadobijanje kontrole nad sopstvenim izborima – i sopstvenim putem. Staza do novih nivoa uspeha – i mnogo, mnogo dodatnog vremena. Uz esencijalizam, nema treninga ni življenja koji dovode do zasićenja i sagorevanja – radite samo ono najbitnije, i ne postoji ništa što biste mogli da izbacite.

Sav višak je uklonjen. Fokus je jasan. Prioriteti nesumnjivi.

Jedini put – napred.

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

OGLAŠAVAJTE SE NA PANSPOBT SAJTU
U DELU FITNESS CENTRI

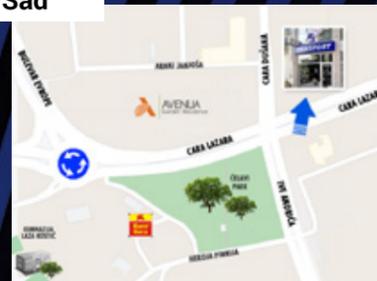
www.pansport.eu/fitness-centri.html
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa

POSTANITE DEO
PANSPOBT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE

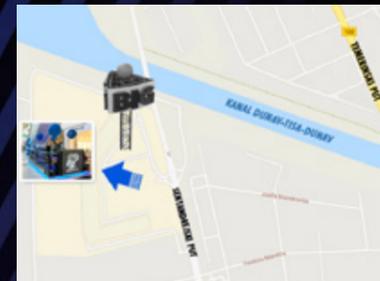
datne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

PANSPOBT prodavnice

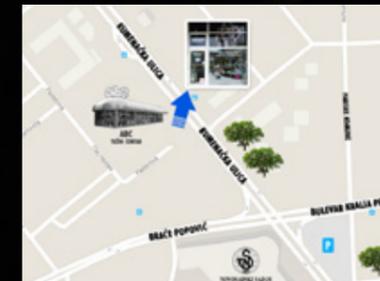
Novi Sad



Novi Sad, Cara Lazara 108,
021/468-048, 060/58-20-562

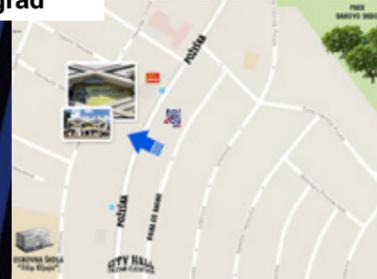


Novi Sad, TC BIG, Sentandrejski put 11,
060/582-05-61



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

Beograd



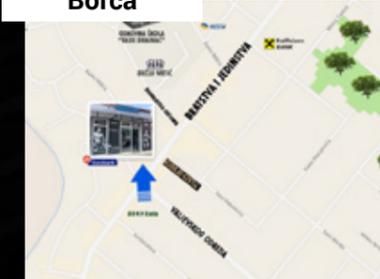
Beograd, Požeška 108 a,
011/357-39-91, 062/808-46-04

Novi Beograd



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

Borča



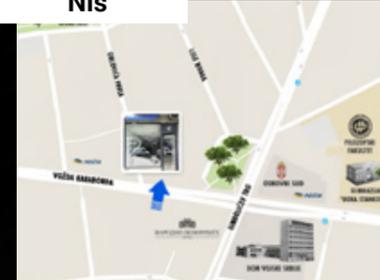
Borča, Bratstva i jedinstva 44,
011/33-25-902, 060/582-05-57

Zrenjanin



Zrenjanin, Milutina Milankovića, lok. 12,
023/511-227, 062/808-46-20

Niš



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

Šabac



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

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

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSPORTA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cara Lazara 108, 021/468-048, 060/58-20-562

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOVI PAZAR 28. novembar bb (glavno šetalište), 020/313-412, 062/808-46-21

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

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

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

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

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



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK

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

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik:

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

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

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

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

ZA SVE NARUŽBINE PREKO 5000 RSD DOSTAVA JE BESPLATNA!

*ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

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

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

Pansport zadržava pravo korekcije cena i izmene akcijske ponude.

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

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

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