

PANSPORT

II broj

bilten



**Srećni
božićni
i novogodišnji
praznici**



**SAVETI
ISHRANA
TRENINZI
PREPARATI
ZANIMLJIVOSTI**

www.PANSPORT.co.yu

Direktan uvoz i distribucija
tel./fax 021-467-300

SPORT
www.DYMATIZE.co.yu



za one koji su nestrpljivi 100 % INSTANTIZOVAN,
za one koji paze na unos UGLJENIH HIDRATA,
za one koji cene čist PROTEIN OD SURUTKE,
za one koji traže GURMANSKE UKUSE,
bogat sa BCAA, Glutaminom,
BEZ ASPARTAMA,
+ AMINOGEN enzimi !

KLINIČKI TESTIRAN

DYMATIZE
N U T R I T I O N



Nabacite kvalitetnu mišićnu masu

Ljudi redovno idu u fitness centre i žale se da nisu u stanju da dobiju na kvalitetnoj telesnoj težini. Nabacivanje kvalitetne mase uopšte ne bi trebalo da predstavlja problem. Ustvari, kada jednom naučite nekoliko osnovnih aspekata ishrane, dobijanje kvalitetne telesne težine može se postizati iz nedelje u nedelju.

Prva i osnovna stvar koju treba da shvatite jeste da je bodi bilding velikim delom baziran na ishrani i da je sve ono što postižete u teretani samo razgradnja mišića. Ono što radite preostala 23h tokom dana dikiraće šta će se desiti sa razgrađenim mišićima. Da biste olakšali oporavak, omogućili i ubrzali proces rasta, bitno je da isto onoliko energije i istrajnosti koliko usmeravate na trening uložite i u ishranu. Da biste utrljali put ka novom mišićnom rastu, važno je da prvo naučite malo i o ishrani. Za potrebe boljeg razumevanja podelićemo hranu na tri grupe: proteini, ugljeni hidrati i masti.

PROTEINI

Protein ima brojne funkcije u telu i svakako je najvažnija hranjiva materija, jer se nalazi u svakoj ćeliji tela. Uloga proteina je posebno značajna za rast, obnavljanje i održavanje ćelija. Najbolji izvori proteina su belanac jajeta, pileće i ćureće belo meso bez kože i riba. Za proces izgradnje mišića treba unositi između 2,7 i 3,3g proteina na kilogram telesne težine dnevno. Zapamtite, sa povećanjem vaše telesne mase raste i vaša potreba za proteinima.

UGLJENI HIDRATI

Ugljeni hidrati obezbeđuju gorivo za telo i predstavljaju glavni izvor energije. Za vreme digestije ugljeni hidrati se pretvaraju u glukozu (krvni šećer). Glukoza cirkuliše u krvi i služi kao glavni izvor energije koju mišići koriste tokom prvih nekoliko minuta treninga. Ako glukoza nije odmah iskorišćena, deponuje se u jetri i mišićima u obliku glikogena.

Za proces mišićne izgradnje ugljene hidrate možemo podeliti u tri različite kategorije: prosti, složeni i vlaknasti ugljeni hidrati.

Prosti šećeri su sastavljeni od jednog (monosaharida) ili dvostrukog (disaharida) molekula. Skrobni ugljeni hidrati su sastavljeni od polisaharida (lanac od više molekula glukoze). Prostii šećeri i skrobni ugljeni hidrati iz hrane daju istu količinu energije, ali na tome se njihova sličnost i završava!

Prostii šećeri izazivaju oštar skok nivoa šećera u krvi, što skoro uvek rezultira time da telo počne da deponuje mast. Polisaharidi s druge strane, obezbeđuju lagano i stalno otpuštanje šećera u krvi. Prema tome, glukoza iz skrobnih ugljenih hidrata izaziva minimalnu sekreciju insulina i obezbeđuje trajniji nivo energije.

Dobri izvori skrobnih ugljenih hidrata uključuju ovsenu kašu, griz, smeđi pirinač, krompir, jam, kukuruz, pasulj, grašak, sočiva i drugo mahunasto povrće.

Vlaknasti ugljeni hidrati, kao što im samo ime govori, su bogati vlaknima. Vlakna su ta koja usporavaju digestiju i omogućavaju još postojanije otpuštanje glukoze. Vlaknasti ugljeni hidrati se nalaze u špargli, prokulama, kupusu, karfiolu, šargarepi, celeru, tikvicama i drugom salatom povrću.

MASTI

Neke dijetalne masti su neophodne za normalan život i optimalno zdravlje, te telesni razvoj ličnosti, jer sadrže hranjive sastojke poznate kao Esencijalne Masne Kiseline (EMK), koje su uključene u brojne važne biološke funkcije. Na primer, EMK su uključene u produkciju prostaglandina, koji regulišu skoro svaki sistem u telu. To se pre svega odnosi na kardiovaskularni, imuni, endokrini, digestivni i reproduktivni sistem. EMK su takođe neophodne da bi vezivno tkivo i ćelijski zidovi bili zdravi i snažni.

Iz ovoga sledi da, kada primenjujete dijetu sa niskim unosom masti, neophodno je da dodatno uzimate adekvatnu količinu EMK. To ćete postići ako redovno uzimate kašičicu ulja od suncokreta, šafranke ili lana. Kapsule ulja od jaglike se takođe preporučuju i svakako su najpogodniji način za dopunsko uzimanje EMK.

FORMULA ISHRANE

Primenjujući navedene činjenice, možete formulisati plan ishrane za maksimalizovanje mišićnog rasta prilagođen vašim nutricionim potrebama. Ne možete dobiti na kvalitetnoj telesnoj težini ukoliko uzimate samo tri obroka dnevno. Planirajte da konzumirate pet do sedam obroka. Takođe, nemojte upasti u zamku od "četiri-ili-pet minimalnih" obroka dnevno. Mini obroci vode ka mini muskulaturi. Svaki obrok bi trebalo da bude dovoljno veliki da biste se sasvim zasitili. Uz to, potrebno je da svake nedelje dodajete nešto kalorija kako bi vaša težina konstatno išla na gore. Jedite kada vam sat kaže da je vreme da jedete a ne samo onda kada ste gladni.

Kao što je ranije rečeno, budite sigurni da dnevno unosite između 2,7 i 3,3 grama proteina na kilogram telesne težine. Preostali ukupni broj kalorija dopunite unosom skrobnih i vlaknatih ugljenih hidrata kako biste nastavili proces dobijanja na telesnoj težini.

Evo formule koju možete koristiti da biste došli do svog dnevnog kalorijskog cilja. Prvo pomnozite vašu telesnu težinu sa 2,7. Recimo da ona iznosi 92kg, što bi u praktičnom smislu značilo $92 \times 2,7 = 248$. To će vam dati dobru polaznu osnovu da biste odredili koliko vam je proteina potrebno na dnevnom nivou. Zatim dobijeni rezultat pomnožite sa 16. Znači $248 \times 16 = 3968$ i doći ćete do vaših ukupnih dnevnih kalorijskih potreba.

Ako ovu jednačinu tokom etapa planiranja obroka dalje podelite, računajući da po gramu ugljenih hidrata i proteina unosite 4 kalorije, a masti zaokružite na 9 kalorija po gramu, uvidećete da na unos proteina odlazi 25% od ukupnih dnevnih kalorija. Preostalih 65-70% kalorija treba uneti iz kvalitetnih ugljenih hidrata, a 5-10% iz masti. Odnos 25-65-10 (proteini-ugljeni hidrati-masti) je generalno najproduktivniji za dobijanje kvalitetne telesne težine. Konzumiranje raznovrsne hrane je veoma važno. Sa nutricionice tačke gledišta, uvek ćete bolje napredovati i izbeći monotoniju u ishrani, ukoliko redovno koristite raznovrsnu hranu. Priprema hrane je ništa manje važna, ali o tome neki drugi put.

by Miki Veliki

Džoni budi dobar !

Razgovor sa apsolutnim Evropskim prvakom Lantoš Džonijem (Lantos Johnny)

Pre nego što počnemo razgovor, dozvoli da ti čestitam na zlatnoj medalji sa evropskog prvenstva! Po meni, taj rezultat je zaista nešto posebno i svako ko iole poznaje bodibilding zna koliko bi čovek trebalo da se žrtvuje da bi uspeo.

Hvala. Zaista osećam da sam dosadašnji trud krunisao pobedom na IFBB Evropskom prvenstvu.

Kada si počeo da se baviš bodibildingom?

Još 1987. počeo sam sa treninzima u Zahonju. Tada sam još mislio da ću se baviti nekom od borilačkih veština. Nekada sam se bavio fudbalom. Bio sam profesionalni igrač, ali sam imao potrebu za nekim ozbiljnijim sportom i zato sam se okrenuo ka individualnim sportovima.

Da li si se pokajao što si fudbal i kopačke zamenio kostimom za poziranje? Ipak fudbaleri dobro zarađuju, čak i ako ne stignu do evropskog prvenstva.

Da, to je istina. Ali se ni u jednom momentu nisam pokajao. Lagao bih kad bih rekao da me ne dotiče ovo unazađeno upoređivanje i da bodibilding ne dobija nikakav publicitet. Ja sam već 17 godina u ovom sportu i dan danas sam srećan zbog toga.

Kako su reagovali tvoja porodica i ljudi iz tvoje okolina što si odabrao tako nesvakidašnji sport?

Niko se nije protivio mojoj odluci. Jedino je moj trener fudbala pokušao da me odgovori ali mu, na svu sreću, nije uspelo. Mojima je bilo žao kada su videli koliko požrtvovanja zahteva jedna takmičarska dijeta, ali su me uvek podržavali i radovali se mojim uspesima.

Tokom proteklih 17 godina i ko zna koliko podignutih tona tokom treninga, da li si imao neku ozbiljniju povredu? Nedavno si imao operaciju proširenih vena. Zašto je ona bila potrebna?

Ozbiljniju povredu na svu sreću nisam imao. Jedino što sam na ovom Evropskom prvenstvu patio od upale ramenih mišića. Ranije sam imao manjih problema sa kičmom. Zbog ramena morao sam na operaciju jer je postojala opasnost od tromboze. Prihvatio sam doktorov predlog iako sam dosta loše podneo tih nekoliko nedelja prinudnog odmora.

Pričajmo malo o takmičarskim tajnama! Kada počinješ sa pripremanjem za takmičenje?

Volim na vreme da počnem. Za evropsko prvenstvo sam fazu punjenja počeo tokom leta 2003. a za formu sam program dijeta počeo u decembru.

Kako uspevaš da u kritičnom periodu trošenja ne izgubiš teško stečene mišiće?

Posebnu pažnju pridajem korišćenju odgovarajućih dodataka ishrani. Između ostalog u ovom periodu koristim veliku količinu glutamina. U pravom trenutku se pojavio na tržištu GLUTA-FX preparat od firme Scitec koji je meni veoma bitan za unos glutamina. Svaki takmičar ima potrebu da unese veću količinu glutamina jer je antikatabolička osobina ove aminokiseline potrebna za očuvanje čiste mišićne mase. Pored glutamina, oslobađanje hormona rasta je ključ uspeha za napredak. Gluta Fx je jedinstvena formula šumećeg glutamina koja maksimalizuje apsorpciju i omogućava njegovu visoku iskorišćenost. Uzimam po jednu dozu Gluta Fx-a ujutru pre treninga i pre spavanja.

Da li ti nedostatak vode zadaje problema sa grčevima?

Neki put da, ali to je sve jedna neugodna takmičarska posledica.

Inače, pripreme za evropsko prvenstvo su ti protekle bez ikakvih smetnji?

Kao što sam rekao, još prošle godine na leto sam počeo sa pripremanjem. Bio je to jedan poduži ciklus. Priznajem, nije mi bilo lako jer sam i tada morao jako puno da radim. Srećom, dobio sam značajnu podršku od Scitec Nutrition-a i kao član Scitec Team-a sa sigurnošću sam se pripremao, što mi jako puno značilo.

Da li si menjao nešto u odnosu na ranije pripreme?

Uvek treba nešto menjati. Ne postoje iste pripreme. Po mojim prethodnim iskustvima, uvek treba nešto menjati kako bi stekli bolju formu, makar uz radoznalosti.

Kakve treninge zahtevaju pripreme za evropsko prvenstvo?

U početku sam trenirao šest puta nedeljno, a pri kraju svih sedam dana bez odmora. Dešavalo se da sam



dnevno imao dva treninga a ponekad i tri. Uglavnom sam rano ujutru počinjao sa treningom u teretani, a kada sam uveo kardio program onda sam njega stavio na prvo mesto. Na jednom treningu sam uglavnom vežbao jednu grupu mišića. Biraio sam vežbe i radio ih sa 3-4 ponavljanja do potpunog iscrpljenja, u stilu Doriana. U fazi ponavljanja uvek sam nešto menjao. Ponekad bi sa većom težinom i uradio manje ponavljanja, a ponekad sa manjom težinom više ponavljanja pa se tako dešavalo da uradim i 50 ponavljanja.

Da li si nešto menjao u svojoj dijeti za vreme priprema za evropsko prvenstvo?

Pošto sam veoma rano počeo sa dijetom pred Evropsko prvenstvo nisam imao potrebu za nekim drastičnim promenama pred samo takmičenje. Nisam morao u potpunosti da odstranjujem ugljene hidrate niti da uradim neko ozbiljnije punjenje. Samo tokom nekoliko dana sam u potpunosti isključio ugljene hidrate iz ishrane. Za sve to zaslužni su Scitec preparati koji su igrali važnu ulogu u mojoj dijeti.

Malopre sam napomenuo važnost unosa glutamina i to da sam tokom priprema koristio šumeći Gluta Fx. Osim toga, koristio sam proteinski turmix 100% Whey Isolate-a na kojem sam bazirao unos proteina, jer sam tokom dijete morao da smanjim unos kalorija a da unesem dovoljnu količinu proteina. Dnevno sam unosio oko 250-300 g proteina što mi, moram priznati, nije teško palo jer sam tokom dana pio četiri turmixa 100% Whey Isolate-a. To mi je puno značilo jer sam sa velikom koncentracijom proteina izgrađivao mišiće.

Smatram da je 100% Whey Isolate najkvalitetniji protein jer je najbrži i mišićima pruža visok nivo aminokiselina. Pošto je sadržaj ugljenih hidrata i masti veoma mali, bez ikakve bojazni sam mogao da ga koristim i tokom dijete. Na sledećim pripremama podloga će mi biti 100% Whey Isolate u kombinaciji sa Scitec Trans Fx šumećom formulom koja sadrži kreatin, glutamin, taurin i arginin. Puno mi znači to što Trans Fx formula ne sadrži ugljene hidrate i što mogu da ga koristim i pred samo takmičenje.

Koji preparat ti je bio od odlučujućeg značaja u fazi dobijanja mase?

Definitivno „deset u jednom“ formula, iliti Scitec Myo Max bomba! Sadrži sve što je potrebno jednom bodibilderu koji zaista želi da izgradi svoje telo. Njegovom upotrebom napredak ne samo da je vidljiv već daje zaista ozbiljne rezultate. Svaki moj trening završavao sam pun energije zahvaljujući bogatom sadržaju kreatina i riboze. Po dozi u organizam dospe 49 g proteina što preplavi mišiće. Dnevno sam koristio dve doze jer je tokom priprema

neizostavno korišćenje dodataka ishrani.

Kolikotiznačiova zlatna medalja sa evropskog prvenstva?

Veruj mi, jako puno!

Po svaku cenu sam

želeo da se dokažem kod kuće

i na jednom od zvaničnih IFBB takmičenja, koja smatram mnogo ozbiljnijim od drugih takmičenja. Još 2001. sam pobedio na MUSCLEMANIA takmičenju u srednjoj kategoriji, kao i u apsolutnoj na svetskom prvenstvu, ali sam mnogo više ponosan na ovu pobjedu sa Evropskog prvenstva.

Kakvi su ti planovi za budućnost?

Ako dobijem profi karticu, krećem sa profi takmičenjima. Planiram da učestvujem na jednom jesenjem engleskom takmičenju ili možda sledeće godine nešto. Videćemo. Sve zavisi od toga kako će me prihvatiti među profesionalcima. Moram da se poboljšam 8-10kg, što neće biti lak zadatak. Za mene je dobro što u bodibildingu ponovo važniju ulogu igra estetika od mase. Lee Labrada, koji poseduje izuzetne zlatne medalje, je bio moj idol. Za uspešno profesionalno takmičenje moram da popravim svaki deo tela, a pogotovo grudne mišiće. Naravno, od velikog su značaja i dobri preparati. Jedno je sigurno: na amaterska takmičenja ne idem više! Moram priznati da domaća suđenja u Mađarskoj nisu na dovoljno visokom nivou. Pogledajte samo razlike u rezultatima na Evropskom prvenstvu i na Kupu Mađarske koji je održan nedelju dana ranije. Trebalo bi malo ozbiljnije obratiti pažnju na takve stvari.

U čemu bi, po tvom mišljenju, trebalo mađarski bodibilderi da napreduju, da bi dostigli profi nivo?

Na prvom mestu zaostajemo u masi.

Definicija nam je dosta dobra ali za profesionalni nivo to nije dovoljno.

Pored toga, neophodno je dobro poznavanje dodataka ishrani, kao i praćenje najnovijih istraživanja u vezi sa njima.

Nakon toliko godina odakle crpiš motivaciju za dalji rad?

Pokušavam iz svega da crpim snagu: od prijatelja, navijača, od onih koji me vole. Crpim snagu i od onih koji mi zavide, od protivnika, da bi im pokazao da sa iskustvom od 17 godina neustrašivo idem napred.

Hvala na razgovoru Džoni, želimo ti puno sreće!

Hvala i Vama!



Ova trening rutina bazirana na 4-dnevnom treningu namenjena je jačanju i povećanju benč presa. Na kraju krajeva ovo nije jedina mogućnost niti jedi način da se poveća benč pres, ali će sigurno pomoći onim vežbačima koji su u nedoumici kako da poboljšaju svoj dosadašnji benč pres kao i onima koji bi da poprave svoj već prilično dobar rezultat. Svako od vas ko bude koristio ovaj program može lagano da ga prilagodi svojim potrebama. Ovaj program ne bi trebalo da koristite duže od 8 nedelja.

U toku tih 8 nedelja pratite na koji način vaše telo reaguje na ovu vrstu treninga. Nakon toga, svakako će biti nužne neke promene u načinu treniranja. Bilo bi poželjno modifikovati neke segmente ovoga treninga nakon primene od 8 nedelja i pružiti telu prostor za odmor i oporavak tako što ćete trenirati još 2 nedelje koristeći manja opterećenja.

Da bi na pravi način ušli u ovaj program, za početak savetujem da se prvi treninzi započnu korišćenjem manjih opterećenja. Svako od vas, vežbača, verovatno već prilično dobro zna svoje maksimalne vrednosti za svaku od pojedinačnih vežbi koju je do sada izvodio.

Ako vam se učini da neke od težina u ovom programu ne odgovaraju vašem stepenu snage slobodno ih modifikujte! Stalno pratite šta radite i dosledno vodite dnevnik treniga. Jedino tako ćete izbeći proizvoljnosti u treningu i uvek i u svakom trenutku imati tačnu informaciju na kojem se nivou snage nalazite i da li napredujete.

Ovaj program je prvenstveno zamišljen da pomogne povećanju i jačanju benč presa, mada je deo ovog programa usmeren i na jačanje nogu kao i nekih drugih delova tela.



Nemojte zaboraviti činjenicu da jake noge kao i jak stomak, znače jako telo, a jako telo donosi svakako i jak benč pres!

Onog dana kada budete radili vaš težak benč pres, može se dogoditi da poslednje najteže ponavljanje ne uspete da uradite kako ste planirali. Ne brinite. Pokušajte opet sledeće nedelje sa istom težinom. Ako poslednje ponavljanje bude lako dodajte 5kg i probajte još jednom. Ako vam bude potrebno 10kg da dođete do otkaza, startujte sa 10kg više na sledećem treningu. Po završetku ovog programa probajte svoj maksimalan benč pres. Ako je sve do tada bilo ispoštovano, rezultat bi trebalo da bude poboljšan za 10 do 15kg u odnosu na vaš prethodni najbolji rezultat u benč presu!

Ne zaboravite, zagrevanje je vrlo važno. Uradite to tako što ćete dizati male težine, istezati se, raditi kardio ili bilo šta drugo. Svako od nas ko je do kraja posvećen svom treningu, razvio je svoj specifičan način zagrevanja koji mu možda i najviše odgovara. Bilo kako bilo, budite sigurni da je mišićna partija koju direktno radite na treningu, kao i one koje učestvuju indirektno, spremna za naporan rad.

PLAN TERNINGA ZA MAKSIMALNI BENČ PRES

NEDELJA	PONEDELJAK	SREDA	ČETVRTAK
Zagrevanje	Zagrevanje	Zagrevanje	Zagrevanje
Dan za teški trening grudi	Leđa	Ramena	Noge
150kg x 6 (75%)	Zgibovi : 4 x 10	Potisak iza glave/ šipka: 3 x 8	Čučnjevi: 3 x 8
156kg x 5 (78%)	Veslanje T-šipkom: 3 x 8	Sleganje ramenima/ bučice: 3 x 6	Leg press: 3 x 8
164kg x 4 (82%)	Veslanje bučicom: 3 x 8	Potisak bučicama na kosoj klupi: 3 x 6	Hack čučanj: 3 x 8
170kg x 3 (85%)	Prednje vučenje/ lat mašina: 3 x 8	Prednje lateralno dizanje: 3 x 8	Leg extension: 3 x 8
176kg x 2 (88%)		Srednje lateralno dizanje: 3 x 8	Zadnja loža buta/ leg curl: 3 x 8
182kg x 1 (91%)	Biceps		Listovi: 3 x 8
	Biceps pregib hammer mašina: 3 x 8	Triceps	
Triceps	Pregib na skotovoj klupi: 3 x 8	Franch press unilateral (jedna ruka) bučicama stojeći (teško): 3 x 6	Stomak
Uski benč pres: 3 x 3 (75%)	Pregib stojeći ravna šipka: 3 x 8	Franch press bilateral šipka: 3 x 6	Pregibi : 3 x 25
Dizanje s čela (laganiji): 3 x 8	Sedeći pregib bučicama: 3 x 9	Unilateral triceps potisak sajla: 3 x 6	Vučenje konopa: 3 x 25
Trzaj bučicom iz pretklona: 3 x 8			
Potisak sajlom: 3 x 8	Stomak		
	Pregibi : 3 x 25	Stomak	
Stomak	Vučenje konopa: 3 x 25	Pregibi : 3 x 25	
Pregibi : 3 x 25		Vučenje konopa: 3 x 25	
Vučenje konopa: 3 x 25			Utorak, petak i subota su dani odmora

Napomena: Izbor težina dat ja na osnovu projektovanog dosadašnjeg max benč presa našeg vežbača koji iznosi 200kg u jednom max ponavljanju. U slučaju da je vaš max rezultat bolji/lošiji projektujte izbor težina u procentima na način kako je prikazano gore

by Miki Veliki



Direktan uvoz i distribucija

PANSPORT

Tel: 021/467-300

065/467-3000

Nautilus već 30 godina dominira svetskim

tržištem fitnes industrije ozbiljnom ponudom vrhunskih kardio i trening sprava! Nadamo se da ćete i vi iskoristiti priliku da uz Nautilusovo znanje i iskustvo kročite na put zdravlja i savremenog sportskog načina života! Nautilus vam nudi širok spektar sprava – za rekreaciju, kućnu upotrebu, profesionalne sportiste, fitnes centre pa čak i za ozbiljne hotele koji brinu o sportskom duhu svojih gostiju. Nautilus svojom modernom tehnologijom garantuje zavidne sportske rezultate, zato budite član naše porodice i tako dostignite vrh fitnes industrije!

Iz ponude izdvajamo **PRO-EV 718** najnoviji model Eliptike dizajniran tako da štedi prostor u odnosu na sve ranije modele, može se koristiti i kao stepper a tehničke karakteristike su na zavidnom nivou.

Tehnologija **My stride** („moj korak“) automatski podešava dužinu koraka od 0 do 76 cm tako da odgovara dužini nogu pojedinca i individualnom tempu. Ovaj model eliptike može se koristiti i kao stepper, a omogućava vam da pokrete izvodite kako unapred tako i unazad sa ili bez korišćenja gornjeg dela tela i ruku, što vam pruža neverovatnu raznolikost u treningu. Tri različita My stride programa prate vaš rad tokom čitavog treninga napominjući vam kada bi trebalo da produžite korak, promenite smer kretanja, promenite otpor ili da koristite i deo sprave namenjen za gornji deo tela. Izuzetno lake i dostupne kompjuterske kontrole prate svaki vaš korak i svaki vaš trening što vam pomaže da dostignete postavljene ciljeve!

Svaki put kada koristite eliptiku, biće to novo putovanje za vas! Sve naše programe su dizajnirali eksperti za fitnes. Bez obzira da li ste apsolutni početnik ili vrhunski sportista, moći ćete da koristite svaki program birajući nivo koji vama odgovara.

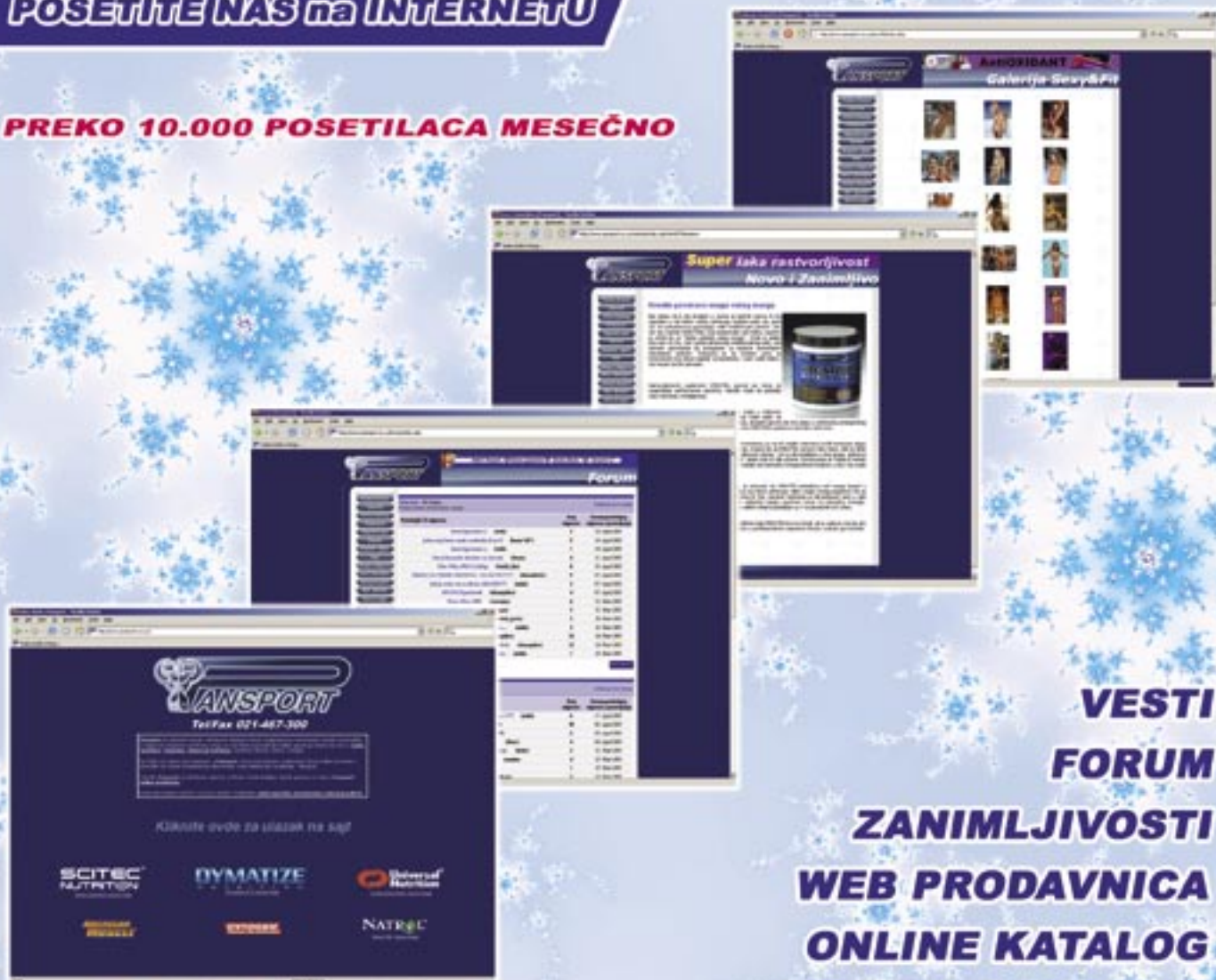
Nautilusova eliptika vam pruža mogućnost da sami izaberete da li će akcenat treninga biti na gornjem ili na donjem delu tela ili pak na čitavom telu!

Nismo želeli da preopterećujemo vaša stopala i zglobove terajući ih da stoje u neprirodnom položaju i kreću se neprirodnim putanjama. Želeli smo da nožne poluge prate prirodnu putanju koraka što smo i postigli pomoću nove **Stride Technology™**. Ova tehnologija omogućava da tokom trčanja/koračanja vaša stopala budu što bliže jedno drugom što omogućava perfektn položaj vašim zglobovima, kolenima i kukovima. Poptuno prirodna pozicija kompletnog tela maksimalno redukuje mogućnost povrede. Cena Eliptike PRO-EV 718 je 2340 eura.

WWW.PANSPORT.CO.YU

POSETITE NAS na INTERNETU

PREKO 10.000 POSETILACA MESEČNO



**VESTI
FORUM
ZANIMLJIVOSTI
WEB PRODAVNICA
ONLINE KATALOG
BESPLATNI OGLASI**

Vaše pohvale i kritike pošaljite na e-mail
info@pansport.co.yu ili nam javite na tel./fax 021-467-300

Naše prodavnice

Beograd - TC Millenium (Knez Mihailova) II sprat, 011/262 14 83
Beograd - TC Futura I sprat (Slavija),
Nemanjina 40, 011/32 38 311
Pavlovića 3, 064/132 85 44
Niš - TC Kalča, I sprat, lamela B, lokal 41, 018/523 720
Novi Beograd - YU Biznis Centar, lok 12 (Blok 12), Bul. Lenjina
10 Inisko prizemlje, strana kineske ambasade, 011/311 14 30
Novi Sad - Dunavska 23 (u pasažu)
Subotica - Borisa Kidriča 7c (pasaž, 1. sprat), 024/524 755
Zrenjanin - Bulevar Oslobođenja, lokacija 12 (kod Nove Pijace),
tel: 023/511 227

Ovlašćene prodavnice

Kikinda - STR Herbavita, Trg srpskih
dobrovoljaca 43, 0230/24 845
Loznica - Fitnes Klub Vita Gym,
Slobodana Penezića 10, 063/854 1652
Pristina - Kosport Sh.p.k, Kroi i bardhe
Nr. 93, +377/44 600 245 i 062 409 935
Ruma - Power Shop, Veljka Duboševića 165, 063/538 732
Sremska Mitrovica - Vita, Kralja Petra I 22, 064/270 2508
Šabac - Sportina, TC Tina,
Karadordereva 59, 015/302 960 lok. 123
Vršac - Maximus, Ž. Zrenjanina 48, tel: 013/835 834
Apatin - Sport MM, Petra Drapšina 37, 025/778 705
Sombor - Bombastic, Čitaonička 3, 025/4220181