

## Ljetne aktivnosti koje čuvaju kondiciju i vitku liniju

*Intersportov ljetni asortiman obuhvaća proizvode za svačije ukuse i hobije pa će tako nešto za sebe u Intersportu pronaći apsolutno svi sportaši - oni koji se tek upoznaju sa sportom, oni koji se ponovo vraćaju sportu te oni koji su temeljem sporta postali uzorima nacije*

Ljeto je vrijeme putovanja i otkrivanja novih kutaka. To je vrijeme koje željno čekamo čitavu godinu kako bismo ga koristili za odmor, punjenje baterija ili skupljanje energije za buduće radne pothvate. Međutim, ljetni odmor, osim za opuštanje, možete iskoristiti i za zdrave sportske aktivnosti kojima ćete učvrstiti tijelo, ali se i dobro zabaviti. Sva oprema za ljetne sportske aktivnosti čeka vas u Intersportu, a moguće ju je nabaviti i putem sportske [web stranice](#).

### **RANO TRČANJE**

Ljetne temperature često predstavljaju izazov čak i za najizdržljivije i najpripremljenije trkače. Trčanje na temperaturama iznad trideset stupnjeva može biti izuzetno naporno i opasno. Zato su pametni trkači došli do jednostavnog trika - trčanje u ranim jutarnjim satima. Mnogi trkači ustaju oko pet ujutro, kada su temperature još uvijek svježije. Što ima ljepše, nego kada se nađete na novom terenu koji vas inspirira pozitivnom energijom, a istovremeno otkrijete prekrasne staze za trčanje. Za takve prigode dobro je imati svu potrebnu opremu u prtljažniku i uživati u jednosatnom trčanju u novom okruženju, koje će vam pročistiti um i proširiti vidike. Za ljetno trčanje Intersport u svojoj ponudi odaberite ženske tenisice za trčanje **Nike Zoom Pegasus 35 Turbo** po cijeni od **979,97 kn** ili **Nike Air Zoom Pegasus 36**, muške tenisice za trčanje po cijeni od **889,95 kn**. U formiranju oba modela sudjelovali su neki od legendarnih kenijskih trkača na duge staze. Ove moderne tenisice za trčanje pružaju iznimno ublažavanje doskoka zahvaljujući revolucionarnoj ZoomX pjeni. Poseban dizajn Flywire vezica, pruža izuzetnu podršku i stabilnost pri trčanju.

### **IGRE NA PIJESKU**

Odbojka na pijesku jedan je od najomiljenijih ljetnih sportova. Ova dinamična igra, koja se može igrati u raznim kombinacijama, izvrsna je rekreacija na plaži. Isto vrijedi i za nogomet na plaži. Ako želite držati reket u rukama, bez obzira na vjetar, odgovarat će vam partija badmintona. Kako da se na trenutak vratite u djetinjstvo? Uzmite frizbi

u ruke i uključite i svoje najmlađe članove u igru. Sve što vam će vam trebati za gore nabrojane aktivnosti na pijesku su: **Wilson AVP BEACH KIT**, komplet lopta za odbojku i frizbi po cijeni od **104,97 kn**. Isprobajte i **Tecnopro SPEED 200 SET 2**, set se sastoji od dva reketa i mreže za badminton po cijeni od **99,95 kn**.

## **PLIVANJE**

Nakon svih igara na pijesku, kada ste se dobro preznojili i umorili, najbolje osvježenje pronaći ćete u moru. U tome i je čar svih sportova na pijesku, zar ne? Plivanje je savršen sport za oblikovanje tijela, za jačanje kapaciteta pluća, za jačanje srca i krvnih žila, a hladno more pogoduje cirkulaciji. Ne morate započeti kao maratonac; za početak se utrkujte s najboljim prijateljem ili curom do najbliže bove, do mulića, raznim stilovima samo naprijed! Nećete pogriješiti ako ovo ljeto svoju ljetnu kolekciju obogatite poznatim nizozemskim brendom sportske odjeće Protest za ekstremne sportove poput freestyle skijanja, snowboardinga te surfanja. Preporučujemo **Protest TORRES**, po cijeni od **251,97 kn**, dok će ženski dio plivačkog tima zasigurno među brojnim modelima brenda Firefly pronaći baš onaj idealan. Preporučujemo **Firefly STRC1 Lavana wms** po cijeni od 188,97 kn.

## **IZLET SUPOM**

Kažu da voda na većinu ljudi djeluje na umirujući način. I to je vjerojatno jedan od razloga zašto je veslanje toliko popularno posljednjih godina. Na dasci s veslom u ruci, zasigurno osjećate blisku povezanost s vodom. SUP iliti Stand Up Paddling jedan je od najmlađih vodenih sportova koji nakon što je osvojio svijet, sve više poklonika ima i u Hrvatskoj. Za razliku od običnog surfanja, prednost SUP-a je veslo koje omogućuje povećanje brzine, ali i bolje upravljanje daskom. SUP daske velike su i nezgrapne pa se uranjanjem vesla u vodu otvara mogućnost bržeg i lakšeg mijenjanja smjera. Spoj surfanja i veslanja jača ruke, noge, leđa te vrlo često spominjanu jezgru tijela (core), dok stalna nestabilnost daske omogućuje aktivaciju manjih mišićnih skupina. Zahvaljujući SUP-u na napuhavanje, supanje više nije logistički zahtjevan sport. Lako ga možete prenositi u automobilu, voziti do obližnje rijeke ili jezera, a uz prikladnu priručnu pumpu napuhnete SUP, i priuštite si kasni popodnevni vodeni izlet, koji će ispuniti vaše mišiće tonusom, a u isto vrijeme će vam pozitivne misli ispuniti glavu. Ovu je ljetnu sezonu Intersport je odlučio obilježiti modelom **Shark SUP SARR-305**. Riječ je o kvalitetnoj i svestranoj dasci na napuhavanje s veslom. Prikladna je za veslače koji teže do 100 kilograma. Daska je izrađena pomoću tehnologije Fusion, što znači da se za spajanje slojeva ne koristi ljepilo nego vulkanizacija. Kvalitetan materijal Drop Stitch s gustim tkanjem osigurava da se daska pod vama ne udubljuje i ne savija. U kompletu su i veslo, zračna pumpa i set za popravlanje. Cijena ovog modela SUP-a je **4.679,96 kn**.

## **POD VODOM**

Posjetitelje avanturističke prirode, kao i djecu, najviše očarava podvodni svijet. Nose

se peraje i maske, te se kreće u istraživanje podvodnih »događaja«. Veliko plavetnilo je prekrasan svijet, u kojem vladaju neka druga pravila. Ako ih poštuju, lijepe scene će se prikazivati pred vašim očima. Otkrit ćete koliko je raznolik podvodni svijet, možda prevladali strah od nepoznatog, ili mislima otplovili daleko. Najmlađi će zasigurno biti ponosni na svoj morski ulov. Birajte najbolje i isprobajte **Cressi Big Eyes**. Riječ je o maski s lećom u obliku obrnute suze koja je izazvala revoluciju u ronjenju i jedan je od najčešće kopiranih modela. Leće u obliku obrnute suze i pod kutom pružaju 30% bolje vidno polje od klasičnih dvostrukih leća. Jedinstven oblik visokokvalitetnog silikonskog okvira postavlja leće udobno blizu očiju i pruža izvrsno pristajanje. Cressi Alpha Ultra Dry je dihalica s posebnim, patentiranim Aquastop ventilom koji sprječava prodor vode i olakšava disanje. Cijev ima prošireni eliptični dizajn koji osigurava udobnost i dobar protok zraka. Dihalica ima ventil za ispuštanje vode i vrlo je fleksibilna u području usnika. Ovaj komplet dostupan je u Intersport prodavaonicama i putem sportske internetske stranice po cijeni od **539,95 kn**.