

Odkrivaj & raziskuj!

BTC CITY MURSKA SOBOTA

št. 119/ leto 22/ oktober 2020

OGLASNIK

**nakupuj.
okušaj.
raziskuj.**



Ostanimo zdravi

Jesen 2020. In to kakšna! Topla, nevihtna, lepa, prijazna, indijanska, politična ... ter predvsem drugačna.

Na novi virus se še nismo navadili v celoti. Življenje, kot smo ga poznali do letošnje pomladi, nam je obrnil na glavo - razkužujemo si roke, nosimo zaščitne maske, ohranjamo varnostno razdaljo, ne hodimo po nepotrebnem naokrog in se manj družimo. Saj se bomo navadili, pravijo. Seveda se bomo! Virus bo postal del našega življenja kot marsikaj drugega. Ljudje smo pač prilagodljivi in ta novi način življenja nas ne sme prestrašiti. Ravno obratno, mora nas spodbujati, da ostanemo socialni, optimistični, da ostanemo v nekih svojih tirnicah in da se predvsem trudimo ostati zdravi. Vsakodnevne navade nas osrečujejo, delajo popolne in nas zaokrožujejo. Zato smo si ljudje različni, vsak je poseben.

Posebni smo postali tudi v našem nakupovalnem centru, svoja vrata je odprl dolgo pričakovani McDonald's. Po obisku sodeč smo naredili pravo potezo in verjamem, da ste s ponudbo in pridobitvijo zadovoljni.

Letos je bila predvidena tudi celostna prenova trgovine Spar in notranjosti nakupovalnega centra, vendar smo jo zaradi razmer predstavili na prihodnjo pomlad. V sklopu te prenove bomo prenovili tudi zunanji del nakupovalnega centra in uredili novo LED zunanjo komunikacijo. Vsekakor bo vredno počakati in zagotovo boste presenečeni.

Darilni boni BTC City so vedno prava izbira za obdarovanje najdražjih. Odslej jih lahko kupite na novi lokaciji, v piceriji Trikot.

Dobrodošli v BTC City Murska Sobota še naprej, raziščite ponudbo našega nakupovalnega centra, se posladkajte s kostanji in ostanite zdravi!

Mitja Horvat, direktor

-50 % za fotosenzibilna stekla znamke Rodenstock

Akcije in popusti se med seboj ne seštevajo.

OPTIKA NOVAK

Petite
JEAN-FRANÇOIS REY

Optika Branko Novak, s. p. | Prešernova cesta 5 | 9250 Gornja Radgona | PE Murska Sobota

Mr. Pet

Trgovina za naše ljubljence

I. NADSTROPJE

BTC City Murska Sobota
nasproti restavracije
Interspar

NA
VSE CENE
ŠE VAŠ
BONUS

Popust na izbrane
znamke odobrene s strani
Mr. Pet strokovnjakov!



Kupon za popust lahko unovčite le enkrat v trgovini Mr. Pet Murska sobota BTC City ali na spletu. V trgovini je potrebno predložiti kupon v originalni tiskani obliki, sicer popusta ni možno uveljaviti. Kupon velja na suho pasjo in mačjo hrano blagovnih znamk: 4Pet, WolfPack, Lupo Natural, True Instinct, Natural Trainer, Advance, Belfor, Rustican, Isegrim, Ontario, Prospera, Eukanuba, Libra, Beutenah, I Love My Cat. Popusti in akcije se izključujejo.

kupon
-15%

POPUST

na izbrane znamke
suhe hrane za pse
in mačke

Koda kupona:



DOBERTEK15MS
Velja do 15.12.2020

obišči nas tudi
na spletu
www.mrpet.si





www.mcdonalds.si

Odprto za vas

Za vas, ki natančno veste, kaj je res dober burger in kakšen je najboljši krompirček na svetu. Za vse vas, ki radi nekaj okusnega in sveže pripravljenega pojedete, tudi ko nimate veliko časa. Za vas, ki radi posedite v dobri družbi ob dišeči kavi in ki se kdaj radi nagradite z zapeljivo sladico. In tudi za vas, ki slastno malico raje prevzamete kar spotoma v avtu.



**Dobrodošli v najnovejši restavraciji McDonald's,
ki se nahaja v BTC Cityju Murska Sobota.**



Zabavno je izkoristiti ugodnosti!

Obiščite nas in **izkoristite posebno ponudbo:**

- **popust na dodatno opremo in**
- **brezplačno priključnino na**
fiksne in mobilne pakete.

**20 % popusta
na dodatno
opremo**

A1.si

Center A1 Murska Sobota BTC
Nemčavci 1d, Murska Sobota
M 040 411 011

Ponudba je veljavna dne 14. 10. 2020 ter je unovčljiva samo v Centru A1 Murska Sobota BTC. Ponudba vključuje 100 % popust na strošek priključnine ob sklenitvi novega naročniškega razmerja za izbrane naročniške pakete A1 Net+TV ali A1 Fix net oz. 100 % popust na strošek priključnine ob sklenitvi novega ali podaljšanju obstoječega naročniškega razmerja za izbrane mobilne naročniške pakete A1 Go!. Ponudba je veljavna za fizične in pravne osebe. Ponudba ni združljiva z ostalimi ugodnostmi in popusti A1. Popusta ni mogoče zamenjati za gotovino.



ČE NE VESTE **KnAM** PRINESITE

- 🔑 **izdelava ključev**
- 🔑 **prodaja varnostnih izdelkov**
- 🔑 **prodaja pasov**
- 🔑 **popravilo čevljev, usnjene
galanterije, brušenje rezil**
- 🔑 **graviranje v vse materiale**

**Najdete nas v pritličju
pri Salonu Creatina.**

KnAM, d.o.o., Žitenci 18, 2223 Jurovski dol

DOBER TEK!

INTERSPAR 

Restavracija



4⁹⁰

**SVINJSKI HRBET Z ŽARA
Z JAJCEM**

Ponudba velja do 30. 10. 2020 v restavraciji INTERSPAR BTC, Murska Sobota.
Odpiralni čas: pon. – sob. od 8. – 20. ure. Nedelja: zaprto.

Slika je simbolična.

Tedenska ponudba jedi na www.spar.si.

SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26

Dinamično raztezanje

V ŠC Millenium pogosto opažajo, da se mnogi pred vadbo ne ogrejejo, kaj šele raztezajo, po končani vadbi na utežeh pa hitro odhitijo v garderobe. Ker je raztezanje pomemben element vsake vadbe, smo o tem, kako, kdaj in na kakšen način se raztezati, povprašali fitness trenerja v ŠC Millenium, Mateja Bunderlo, ki opozarja, da se večina razteza na vsem poznan statični način, dinamičnega pa niti ne poznajo.

»Raztezanje je zelo pomemben element vsake vadbe, ki bi mu morali posvečati veliko pozornosti,« je prepričan Matej Bunderla, ki je skozi leta dela v fitnessu spoznal, da je dinamično raztezanje učinkovitejše od statičnega, na katerega prisega večina vadečih. In kaj sploh je dinamično raztezanje? Matej pojasnjuje: »Dinamično raztezanje je metoda, ki za raztezanje določene mišice uporablja gibanje in moč preostalih mišic. Za razliko od statičnega raztezanja, pri katerem mišico raztegnemo in jo držimo v tem položaju od 10 do 60 sekund, je pri dinamičnem raztezanju mišica v največji dolžini le krajši čas (3 do 5 sekund). Na ta način lahko zelo učinkovito povečujemo amplitudo giba, izboljšamo koordinacijo in ravnotežje. Metodo lahko uporabljamo kot način ogrevanja pred športno aktivnostjo. Izkazala se je kot zelo uspešna pri športih, ki zahtevajo veliko moči in hitrosti.

Matej še dodaja, da vsa gibanja pri dinamičnem raztezanju izvajamo počasi ter kontrolirano do največje možne amplitude, in svetuje:

- izvajajte od 5 do 12 ponovitev,
- pri vsaki naslednji ponovitvi skušajte povečati amplitudo giba,
- gibanje izvajajte počasi in nadzorovano,
- v končni točki gibanja se za krajši čas ustavite (2 do 3 sekunde).

Štiri osnovne vaje za dinamično raztezanje:

Vaja 1: Iz drže v opori spredaj se usločite proti tlom, da raztegnete trebušno steno in pri tem odprete prsni koš (ramena povlečete nazaj) ter se na kratko ustavite. Sledi prehod v »streh'co«, pri čemer pazite, da so tako roke kot noge ves čas popolnoma iztegnjene. Ramena potisnete proti nogam, pete proti tlom. V končni točki tega giba boste čutili raztezanje ramenskega obroča in zadnjih stegenjskih mišic.



Vaja 2: Izpadni korak v predklonu.

V začetni položaj se postavite tako, da naredite dolg korak in dlani postavite ob stopalo prednje noge. Trup je ves čas gibanja naslonjen na stegno. Boke najprej potisnete močno naprej in pazite, da ne dvignete pete prednje noge. Sledi dvig bokov. Ta gib izvajate tako, da iztegujete prednjo nogo, kolikor je mogoče, dlani pa ves čas gibanja v celoti ostanejo v stiku s podlago. Cilj je raztezanje kolčnega sklepa in zadnje stegenjske mišice.



Vaja 3: Izpadni korak z zasukom.

Začetni položaj je dolg korak. Ob levo stopalo postavite desno dlan (in obratno). Sledi potisk bokov naprej in navzdol, pri čemer se skušamo dotakniti tal z levim komolcem. Dvig bokov izvajamo enako, kot je opisano pri vaji 2, le da se pri tej vaji še odpremo, zavrtimo trup in raztegnemo tako zadnjo stegenjsko kot prsno mišico.



Vaja 4: Gre za različico vaje 1. Pri dvigu v »streh'co« se skušamo z levo roko dotakniti desnega stopala in obratno. Vajo izvajamo izmenično - eno ponovitev z levo roko in naslednjo ponovitev z desno roko.

Ponudba v BTC City Murska sobota





Opremi se za vadbo doma!

FITMOTIV

Kettlebell // železen ročaj // površina prevlečena z neoprensko gumo

8 KG // ~~29,99~~ **24,99**

12 KG // ~~49,99~~ **35,99**

16 KG // ~~59,99~~ **49,99**



GARMIN FENIX 6 SAPPHIRE

Športna ura // silikonski pasček // vodotesnost 10ATM // akumulatorska litij-ionska baterija // hitrost in razdalja GPS // kardio vaje // merilnik srčnega utripa na zapestju Garmin Elevate™ // Barometrični višinomer

~~799,99~~ **699,99**

KETTLER NOVA M

Eliptični trener // jermenski pogonski sistem // maksimalna obremenitev 110 kg // teža vztrajnika 12 kg // nastavljive stopnje težavnosti 1-8 // transportna kolesa // magnetni zavorni sistem // LCD zaslon

~~499,99~~ **449,99**



POLAR UNITE

Športna ura // Polar Unite za prikaz srčnega utripa na zaslonu // GPS // dihalna vaja SERENE™ // program teka // tehnologijo Precision Prime™ // obvestila na mobilnem telefonu

149,99



GARMIN

KETTLER

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY