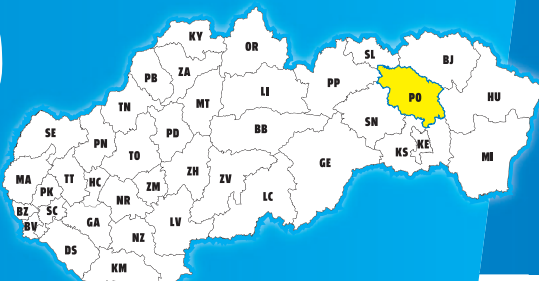


PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

**VÝKUP
A PREDAJ**
použitého nábytku
chladničky, práčky,
TV prijímače



Vchod z ul. Dostojevského,
Prešov, v areáli OZKN

0905 748 958

PO - PIA: 10:00-17:00



Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
olgarasevova@gmail.com

V ponúke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

FUKANAIZOLACIA.TECH

**FÚKANÁ IZOLÁCIA
SUPAFIL FRAME** OD KNAUF

✓ STROJOVÁ APLIKÁCIA
BEZ TEPELNÝCH MOSTOV

✓ OBHLIADKA,
PORADENSTVO,
KOMPLETNÁ REALIZÁCIA

0915 962 407

Michal PIGULA

Kosenie

Rizikové pílenie

OPLOTENIE

Klasické pletivo | Zvárané panely

www.UdrzbaPozemkovPO.sk

0948 361 399

**KÚPIM STARŠÍ
RODINNÝ DOM**

V OKRESE PREŠOV

PONÚKNITE 0917 830 888

MALIARSKÉ PRÁCE

0907 931 171

INZERCIA

0905 719 145

NOVÁ KNIHA

ARTÚR BENES NAŠA CESTA

AKO SME PUTOVALI DO SANTIAGO
DE COMPOSTELA A STRETLI CELÝ SVET

UŽ ČOSKORO V PREDAJI



Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



agentúra
regionálneho
rozvoja
PSK

www.arrpsk.sk

V Agentúre regionálneho rozvoja PSK dbáme na spoluprácu pri vzdelávaní našich detí, lebo si uvedomujeme, že je to budúcnosť našej krajiny a spoločnosti. V programovom období 2021-2027 sme pripravili a realizovali viacero zaujímavých projektov školskej a predškolskej infraštruktúry. V rámci Plánu obnovy a odolnosti sme rekonštruovali a postavili viacero materských škôlok:

- **Rozšírenie kapacít MŠ v obci Lipovce, rozpočet 0,8 mil. Eur**
- **Zvýšenie kapacity MŠ v obci Malý Šariš, rozpočet 1,8 mil. Eur**
- **Materská škola Kanaš (Veľký Šariš), rozpočet 0,8 mil. Eur**

V rámci programu Operačného programu Slovensko 2021 – 2027 sme implementovali projekty:

- **Modernizácia ZŠ s MŠ v Kapušanoch s rozpočtom 0,7 mil. EUR**
✓ Výstavba vonkajších učební ✓ Výstavba telocvične ✓ Modernizácia kuchyne
- **Rekonštrukcia Evanjelickej spojenej školy pre potreby skvalitnenia vzdelávacích procesov s celkovým rozpočtom 1,25 mil. EUR**
✓ Výstavba štyroch odborných učební ✓ Vybavenie odborných učební nábytkom a didaktickými pomôckami (IKT) ✓ Rekonštrukcia priestorov jedálne a kuchyne ✓ Vybavenie novou technológiou do kuchyne

- **Podpora centra excelentnosti OVP pre elektrotechniku v rámci SPŠ elektrotechnická s celkovým rozpočtom 2,25 mil. EUR**

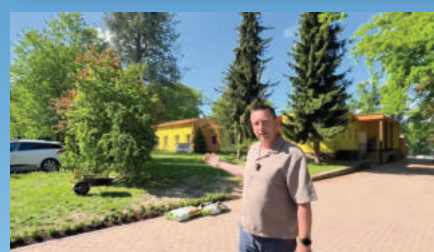
- ✓ Materiálno technické vybavenie učební robotiky ✓ Materiálno technické vybavenie učební automatizácie ✓ Materiálno technické vybavenie informačno - komunikačnými technológiami
- ✓ Materiálno technické vybavenie učební kybernetickej bezpečnosti

Okrem týchto projektov Agentúra regionálneho rozvoja manažuje ďalšie desiatky projektov v Prešovskom kraji v rámci skvalitňovania školskej infraštruktúry v celkovom objeme cca 12 miliónov EUR.

Ing. Artúr Benes
Generálny riaditeľ ARR PSK

Na vzdelaní našich detí nám záleží!

Agentúra regionálneho rozvoja PSK
Weberova 2
080 01 Prešov





Sa oplatí.

XXL TÝŽDEŇ

Kunín Termix Maxi
130 g, (100 g = 0,30)
rôzne druhy

s Lidl Plus

-32 %

0.39
0.58

Treska v majonéze
150 g, (100 g = 0,37)

UŠETRITE'
-49 %

0.55

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

0,5 l iba
0.75 €

UŠETRITE'
-40 %

8.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Persil Prací gél/
prášok/kapsuly
70/90/100 praní
(1 pranie = 0,23/0,18/0,16)

UŠETRITE'
-64 %

15.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Zlatý
Bažant '73
12 x 0,5 l = 6 l
+ záloh
za obaly 1,80 €
(1 l = 1,50)



1 pranie
od 0.16 €

od pondelka 10. 8. do 16. 8.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.

bezjadierková

-40 %

0.59
0.99

s Lidl Plus

-50 %

0.49
0.99

Červená dyňa
bezjadierková
cena za 1 kg

-21 %

7.49
9.49

Morčací
prsny rezeň
1 kg balenie

-40 %

0.59
0.99

Šalátová
uhorka
kus

-33 %

3.99
5.99

Bravčový bôčik
cena za 1 kg
bez kostí, s kožou

LIVARNO

Posteľná bielizeň
2-diela súprava

CENOVÝ
TRHÁK

5.99

LIVARNO

Vankúš/prešivaná prikrývka
kus

CENOVÝ
TRHÁK

8.99



aj online



aj online

Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 14. 7. do 20. 7. 2026 na vzorke 2 001 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 39 % opýtaných - práve Lidl. Sme líder kvality za najnižšiu cenu v kategórii čerstvého ovocia a zeleniny. Ponuka tovaru v letáku platí od 10. 8. do 16. 8. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Predávate si nehnuteľnosť sami?
Ušetríte na provízii,
nie na istote.

Zavolajte mi. Pomôžem Vám
s bezpečným záverom predaja.

Bibiana Petrufová

☎ **0908 340 871**
realitný maklér



SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov

Pondelok - Piatok
0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie



www.superexpres.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov



všetky dvere
SKLADOM
v ponuke aj
hladké dvere
a odtieň Wenge

AKCIA 520€

kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**
v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

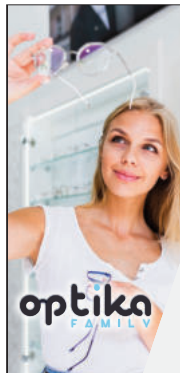
• Sídliisko Sekčov (smer Salgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
• Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰



oprava preliačín

www.**auto-preliaciny.sk**

☎ **0918 365 820**



NEPOZERAJTE NA ZĽAVY

ALE NA VÝSLEDNÚ CENU

Komplet okuliare od **80€**

Multiokálne sklá už
od **135€ + darček**

MERANIE ZRAKU BEZ OBJEDNÁVANIA

najväčší výber okuliarových rámov

OC OPÁL Sekčov,
Zemplínska 1, 080 01 Prešov
+421 915 964 482



FASADOVO

**ZATEPLOVANIE BUDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY**

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

**KÚPIM byt v Prešove,
Sabinove. Platba v hotovosti.**

☎ **0915 887 596** PONÚKNITE

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Salgovík

**NAJLACNEJŠIE
VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTOK
NA MIERU**



tel: 0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.

www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com



Vstavané skrine • Šatníky
Kuchynské linky • Kancelársky nábytok

FOTO A VIDEO Z DRONU

Pre firmy, reality, obce a aj pre vás.

0940 354 357 fotovideozdronu@gmail.com

LETNÁ AKCIA

24 rokov
2002 - 2026



**KRÁSA
PRÍRODNÉHO
KAMEŇA**

ISPA Prešov, s.r.o.
Masarykova 22 (Bývala Odeva)
080 01 Prešov
Tel.: +421 51 489 10 47
Mobil: +421 905 953 839
Email: predajnapo@kamenarstvoispa.sk



2500€

Jednohrob
River black
3200€

UŠETRÍTE
700€

1750€

Jednohrob
New rosa beta
2500€

UŠETRÍTE
750€

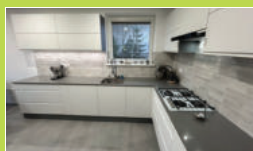
V cene je zahrnutá obhládka, písmo, montáž a doprava. Bez betónového základu.

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK



Exkluzívne
nápisné dosky

Kamenné
pracovné dosky



AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

PROF-STRECHA

•NÁTERY
STRIECH

- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
- VÝMENA STRIECH

0940 366 431

**FARBA, KTORÁ VYDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU**

NÁKUP A PREDAJ

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník,
piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez,
žalúzie, hliníkové plechovky, papier
PREŠOV, ZA KALVÁRIOU 3

VÝHODNÉ CENY

pri väčšom
množstve
dohodou



0905 962 799,
0915 658 107

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV



slovenská
firma

ZÁRUKA
20 ROKOV



ČISTENIE HROBOV

RENOVÁCIA PÍSM

AKCIA pred po

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 80€
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak

impregnácia a doprava **zdarma**

PREDAJ SVIETNIKOV A VÁZ

0902 509 700

Predaj krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

OPRAVA

20 ročné skúsenosti v praxi

eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov

LETNÁ AKCIA

www.naj-strecha.sk f Naj-strecha sro ☎ 0940 776 203

HĽADÁME PRÁVE TEBA!

Viko s.r.o.

MONTÁŽNIK (M/Ž)

- montáž oceľových konštrukcií
- stabilná práca na zaujímavých a veľkých projektoch
- možnosť získania odborných školení
- hlavný pracovný pomer
- mzda: od 8,59 € do 9,73 €/hod.
- príplatok za montáž: 0,64 €/hod.

ZVÁRAČ (M/Ž)

- zváranie oceľových konštrukcií podľa výrobných dokumentácie
- zváranie CO2
- hlavný pracovný pomer
- mzda: 8,96 € do 10,72 €/hod.

Kontakt: +421 911 577 790
E-mail: personalista@scotka.sk

V I K O spol. s r.o.
Považská Teplá 531
017 05 Považská Bystrica

VÝKUP KROJOV

a krojových súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, kašmírové a štofové šatky

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

ŠUMNÁ STRECHA

Nátory striech
Nátory kostolov
Opravy komínov
Výmena striech
Čistenie oprava
maľovanie fasád

0940 849 592

AKCIA

PLYNOVÉ KOTLY
DESTILA

PLYNEX, Kátlovce 2
033/5576 143

PEKNÝ DOM

- ➔ NÁTERY STRIECH A FASÁD
- ➔ VÝMENA ŽLABOV, OPRAVA KOMÍNOV
- ➔ ČISTENIE STRIECH, ZATEPLOVANIE FASÁD

• rod. domy • byt. domy • obch. priestory • haly, kostoly

0940 167 755

NOVÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
za rozumnú cenu

0908 152 485



0915 657 466
domirenovation88@gmail.com
www.domirenovation.sk
DomiRenovation

VODA **PLYN KÚRENIE**

MONTÁŽ a SERVIS

FRÉZOVANIE PODLAHOVÉHO KÚRENIA

RÝCHLA A ČISTÁ MONTÁŽ PRIAMO DO EXISTUJÚCEJ PODLAHY BEZ JEJ ZVYŠOVANIA

NOVÉ MOŽNOSTI VYKUROVANIA
FRÉZOVANIE PODLAHOVÉHO KÚRENIA

Komfort ktorý začína pod nohami.

Prečo si vybrať nás:

- ✓ Ideálne pri rekonštrukciách – bez búrania
- ✓ Hotové za 1-2 dni
- ✓ Nižšie náklady na vykurovanie
- ✓ Rýchly nábeh tepla
- ✓ Rovnomerné sálavé teplo bez prachu
- ✓ Vhodné pre tepelné čerpadlo aj kotol
- ✓ Bez úprav dverí a prahov

DOMI RENOVATION



Žrebujeme v pondelok
a už aj **vo štvrtok**

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

EXTRA VÝPLATA: výhra nepríde naraz, no radosť vám robí roky

Predstavte si, že by vám každý mesiac počas najbližších desiatich rokov chodila na účet suma 4 000 eur. Žiadna výplata, žiaden bočný príjem - len tiket, šťastné čísla a pravidelná mesačná „renta“. Presne s touto myšlienkou prišiel TIPOS, keď v marci 2024 uviedol na trh EXTRA VÝPLATU - prvú anuitnú číselnú lotériu na Slovensku.

Čím je EXTRA VÝPLATA iná

Kým pri klasických číselných lotériách si výherca hlavnú cenu vyzdvihne naraz, Extra Výplata funguje inak. Ak sa vám podarí trafiť hlavnú výhru, tá dosahuje 480 000 eur, no nedostanete ju jednou platbou. TIPOS vám ju bude vyplácať postupne - 4 000 eur mesačne, po dobu 10 rokov. Tento koncept, ktorý je bežný najmä v zahraničí, uviedol na Slovensko ako prvý práve TIPOS.

Lotéria nemá žiadnu doplnkovú hru ani systémové stávky - pravidlá sú

preto priamočiare a zrozumiteľné pre každého hráča.

Ako sa hrá?

Princíp je jednoduchý:

- vyberáte 6 čísel z číselného radu 1 až 27
- k nim si tipnete ešte 1 powerballové číslo z radu 1 až 7
- cena jedného tipu je 1,50 €, na jednom tikete môžete vyplniť až 8 hracích polí, plný tiket tak vyjde na 12 €
- žrebuje sa každý pondelok a štvrtok o 18:00, v priamom prenose na TIPOS TV

Ak sa vám podarí uhádnuť všetkých 6 čísel z prvého žrebovacieho zariadenia a k tomu aj správne powerballové číslo, čaká vás hlavná výhra. Výherných poradí je však viac, takže šancu na výhru máte aj pri čiastočnej zhode.

Kde si tiket podať

Extra Výplatu si môžete zahrať

klasicky na predajných miestach TIPOS-u, ale rovnako pohodlne aj online cez eTIPOS.sk či prostredníctvom SMS. Online hra vyžaduje registráciu hráčskeho účtu, no pravidlá aj cena zostávajú rovnaké ako pri papierovom tikete.

Hrajte s rozumom

Extra Výplata je lákavá práve tým, že ponúka niečo iné, než na aké sme pri lotériách zvyknutí - pravidelnú mesačnú rentu namiesto jednorazovej výhry. Napriek tomu ide o hazardnú hru, pri ktorej výhra nie je istá a stávka predstavuje reálne riziko finančnej straty.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Hlavná výhra v číselnej lotérii Extra výplata vo výške 480 000 € je vyplácaná nasledovne:

A : 10 000 € po dobu 4 rokov

A : 4 000 € po dobu 10 rokov

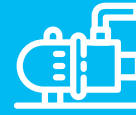
Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 7. 8. 2026 od 10:00 hod. do piatku 14. 8. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

miRad

MIRAD PORADÍ RÁD!



AKTUÁLNE TRENDY SÚ UŽ TU!

Výstavné kóje v našich kúpeľňových štúdiách sú už kompletne obmenené podľa aktuálnych trendov! Vyberte si štýlové obklady, dlažby, kúpeľňový nábytok, zrkadlá či luxusnú sanitu pre správnu atmosféru vašej kúpeľne.



**Skrinka s umývadlom
JIKA CUBE**
55x43 cm, 2 zásuvky
Farba: wenge
VÝPREDAJ

~~291,07 €~~
139 €



**Skrinka
s umývadlom SLAPI**
60x45 cm
2 zásuvky
AKCIA

~~329 €~~
149 €



**Oceľová vaňa
LAUFEN PRO**
s otvormi na madlá
150x75 cm
AKCIA

~~357,72 €~~
44,90 €

VÝPREDAJ
až do **70%**
**SPRCHOVÉ
VANIČKY**

¼ kruhové
štvorcové

80x80 cm
90x90cm

keramické
akrylátové



**Umývadlo
so skrinkou
Roca Suit**
65 cm, biela lesklá
VÝPREDAJ

~~369 €~~
199 €



Farba na betón
Stavakryl

Protiprašný náter na ochranu
betónových povrchov
v interiéri: steny, múry, panely
v exteriéri: podhľadový a zvislý
betón



Biela	Sivá
Červenohnedá	
Sivá	
0,8 kg	4 kg
UŠETRÍTE 5 €	UŠETRÍTE 5 €
8,40	44,90
JC 10,50 €/kg	JC 9,98 €/kg
38,40	39,90

Ochranný lak Geolak
Na betón, kameň a minerálne podklady

Transparentný / aj na umelý kameň / odolný voči UV

Lesklý 0,7 L 10,99 € 9,99 € JC 14,27 €/L
Matný 0,7 L 12,70 € 10,90 € JC 13,63 €/L



Lesklý	Matný
3 L	3 L
UŠETRÍTE 4 €	UŠETRÍTE 4 €
39,99	44,90
JC 11,99 €/L	JC 13,63 €/L
35,99	40,90

Krížový laser Strend Pro
TPLL01D

Merací rozsah 30m / magnetický držiak
/ OSRAM technológia / 2xAAA



UŠETRÍTE 5 €
46,90
41,90

Laserový diaľkometer
RAXX 80 m

Jednoduché ovládanie / rozsah
0,2 – 40 m / laserová trieda 2 /
napájanie 2xAAA 1,5V



UŠETRÍTE 6 €
59,90
53,90

Zberač orechov a ovocia

Hliníková teleskopická násada
80 – 120 cm

Pozri video:



UŠETRÍTE 3 €
27,90
24,90

Záhradný krompáč
Fiskars



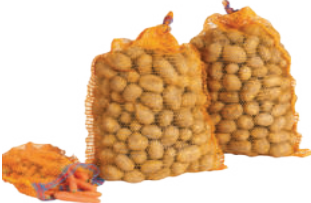
UŠETRÍTE 4 €
69,90
65,90

Ryľovacie vidly
Fiskars Solid



27,90
26,90

Rašlové vrece štandard
žlto-zlaté



Nosnosť 15 kg	Nosnosť 25 kg
0,29	0,32
0,24	0,27

Obilné polypropylenové
tkané vrece



Nosnosť 50 kg
0,60
0,55



Platnosť letáku 6.8.2026 – 22.8.2026 alebo do vypredania zásob.

HAUS Seman, s.r.o., Levočská 20, Prešov
hauspresov

Preškrtnutá cena je zároveň najnižšia cena za 30 dní, okrem produktov, pri ktorých je najnižšia cena za posledných 30 dní uvedená priamo.
Ceny sú uvedené v eurách s DPH.

UPRAVENÉ
OTVÁRACIE HODINY:
PO - PIA 7.00 - 17.00
SO 8.00 - 12.00

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka



Obrázok: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/166, 83 102 Bratislava, IČO: 42369741

ERA[®]

POHREBNÉ SLUŽBY

Nájdete nás:

Krátka č. 7, Prešov
17. novembra 68, Sabinov
Doliny 38, Veľký Šariš

www.psera.sk



Nonstop linka ☎ 0918 560 422

25-0031

Denná dávka cvičenia bez toho, aby ste museli vstať zo stoličky?

Môžete cvičiť bez námahy!

Cítate stuhnutosť v kolenách a ramenách? Nechce sa vám chodiť na prechádzky, pretože sa ľahko unavíte? Alebo možno snívate o lepšej kondícii, ale cvičenie vás nudí?

TRÉNINGOVÝ ROTOR

vám pomôže udržiavať vašu dennú fyzickú aktivitu! Môžete ho položiť na podlahu alebo na stôl a cvičiť pri sledovaní televízie alebo čítaní novín. Ani si nevšimnete, že cvičíte!

- ✓ **Zabraňuje stuhnutosti kĺbov a svalovým kontrakciám**
- ✓ **Zlepšuje krvný obeh, čo je kľúčové pri žilovej stagnácii**
- ✓ **Pomáha posilňovať svaly a kĺby**
- ✓ **Zlepší sa vám pocit každodennej fyzickej aktivity**

Odborníci WHO odporúčajú 20 minút (150 – 300 minút týždenne) denného cvičenia pre zdravé svaly, kĺby a krvný obeh¹. Toto je obzvlášť dôležité pre seniorov: silné svaly na nohách a rukách nám umožňujú vykonávať každodenné činnosti samostatne. Keď sa menej hýbame, začíname pociťovať stuhnutosť kĺbov a časom dokonca bolesti. Denné cvičenie pomáha zmierniť tieto príznaky a udržiavať flexibilitu. Fyzická aktivita stimuluje krvný obeh; predchádza kŕčovým žilám a opuchom dolných končatín. Seniorom sa odporúča venovať sa aktivitám, ktoré nezaťažujú kĺby (napr. rotoped, bežecký pás, plávanie).

Rotor pre domáci tréning bol vytvorený pre ľudí, ktorí chcú:

- ✎ Zostať fit,
- ✎ Užívať si väčšiu slobodu pohybu,
- ✎ Cvičiť ľahko a bezpečne doma,
- ✎ Staráť sa o svoje kĺby, svaly a krvný obeh.

Rotory používajú fyzioterapeuti pri ľuďoch s obmedzenou pohyblivosťou. Teraz môžete aj vy využívať toto zariadenie na domáce cvičenie. Domáci cvičebný rotor je jednoduchý a príjemný spôsob, ako si zabezpečiť dennú dávku cvičenia. Cvičenia sú podobné jazde na rotopedu. Jednoducho položte zariadenie na podlahu a šliapte do pedálov – môžete to robiť jednoducho aj pri sledovaní televízie. Už po 10 minútach pocítite, ako sa vaše svaly samy posilňujú!



LETNÁ PONUKA!

Teraz môžete získať tréningový rotor **len za 39 €!**
Zavolajte a objedajte si ešte dnes a kuriér vám zariadenie doručí až k dverám.

V RÁMCI
TEJTO PONUKY
**LEN ZA
39 €**



**STAČÍ
DENNE!**



Protišmykové podložky a pedále



Regulácia záťaže

CVIČENIA BEZ NÁMAHY

VĎAKA CVIČENIAM S ROTOROM:

- posilníte si nohy, aby ste mohli samostatne chodiť a schádzať schody
- každý váš krok bude sebavedomejší
- zvýšite si silu rúk a svoju nezávislosť

ROTOR NA DOMÁCI TRÉNING

- ✓ Na cvičenie rúk a nôh
- ✓ Nastavenie odporu – vstavaný gombík umožňuje nastaviť intenzitu tréningu
- ✓ Kompaktný dizajn – ľahký, malý rám pre jednoduché skladovanie
- ✓ Vybavené protišmykovými podložkami a bezpečnostnými popruhmi

033/877 74 22

Po-Pia 8:00–20:00, So-Ne 9:00–19:00

Cena hovoru je rovnaká ako pri štandardnom hovore na pevnú linku.

Ponuka platí do vypredania zásob.

1. Svetová zdravotnícka organizácia. Regionálna kancelária pre Európu (2021). Usmernenia WHO týkajúce sa fyzickej aktivity a sedavého správania: prehľad.

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

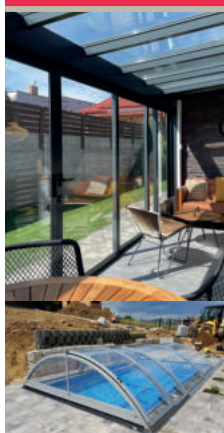
GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%
Z CENY PRÁCE**

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

PRENÁJOM a PREDAJ
ELEKTRICKÝCH
polohovacích postelí
s dovozom

www.epostel.sk

0903 841 587
Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk

**INTERIÉROVÉ DVERE
A PODLAHY**

Otvorené aj v sobotu

SKLADOM

+ e-shop
www.dvereskladom.sk
zľava 3%
s kupónom
dvereskladom

AKCIOVÉ CENY RÝCHLE DODANIE DVERE SKLADOM

2v1
DVERE - PODLAHY
www.2v1.sk

www.2v1.sk | 0907 085 086 | Masarykova 22, Prešov

**INŠTA
LATÉR
SKE**

PRÁCE

ČISTENIE ODPADOV
OPRAVY WC
A RADIÁTOROV

0905 262 932

Ponúkam
za výhodnú cenu
**KOMPLETNÉ
ČISTENIE
KOPANÝCH
STUDNÍ**

tel. **0905 764 689**

**SLEDUJTE NÁS NA FB:
@presovsko**

Chcete u nás inzerovať?
Tel: +421 911 293 742

**STRECHY
MONTÁŽ - VÝMENA**

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krovvov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

0948 107 877

**MURÁRSKE
PRÁCE**

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Kovovýroba - brány, ploty, kované a lamelové
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

PREŠOV