

MAGAZIN AKTIVNIH ZAPOSLENIH

# BUSINESS RUNNER

## FAT BURNING ZONE

*Mršavljenje i mit o sagorevanju masti*

## OD 0KM DO SUB3 MARATONA!

*Inspirativna priča jednog kolege koji je potrčao  
na Belgrade Business Run-u*

## ŠTA JE TO TRE METOD?

*Predstavljamo vam najefikasniju tehniku za oslobađanje od  
stresa kod zaposlenih*

## ŠTA JE "DOBRO VREME" ZA TRKU OD 5K?

*Koliko prosečno, a koliko najbrže trčimo distancu od 5km*



# TRE METODA: ALAT ZA OSLOBAĐANJE OD STRESA I UNAPREĐENJE DOBROBITI ZAPOSLENIH

IVAN RADENKOVIĆ

Najveći problem u 21. veku za zdravlje i motivaciju zaposlenih u kompanijama je stres. Stres je neizbežan pratilac savremenog radnog okruženja, a njegova akumulacija može dovesti do smanjenja produktivnosti, povećanja broja bolovanja i emocionalnog iscrpljivanja zaposlenih. U toj borbi protiv negativnih efekata stresa, mnoge kompanije sve više uvažavaju metode koje ne samo da poboljšavaju mentalno i fizičko zdravlje zaposlenih, već i doprinose pozitivnoj radnoj atmosferi. Jedna od takvih metoda je TRE (Trauma and Tension Release Exercises) – jednostavna, ali izuzetno efikasna tehnika za oslobađanje od stresa i napetosti.

## Šta je TRE metoda?

TRE je niz laganih vežbi koje pokreću prirodnu sposobnost tela da se oslobodi stresa, napetosti i trauma putem neurogenog tremora (prirodnog drhtanja). Ovu metodu razvio je dr. David Berceci, inspirisan radom s ljudima koji su pretrpeli traumatična iskustva. TRE se zasniva na ideji da telo ima urođenu sposobnost da se oslobodi viška stresa kroz spontano drhtanje, čime se omogućava opuštanje dubokih mišića i regulacija nervnog sistema.

## Zašto je TRE metoda korisna za zaposlene?



SMANJENJE STRESA I SAGOREVANJA (BURNOUT-A)



POBOLJŠANJE PRODUKTIVNOSTI



JACANJE TIMSKE KOHEZIJE



PREVENCIJA ZDRAVSTVENIH PROBLEMA

## Kako funkcioniše TRE u korporativnom okruženju?

Implementacija TRE metode u kompanijama je jednostavna. Trening se može organizovati u formi radionica koje vode sertifikovani TRE instruktori. Sesije traju **oko 60 minuta** i uključuju seriju laganih vežbi koje mogu izvoditi svi zaposleni, bez obzira na fizičku spremnost. Vežbe su jednostavne, ne zahtevaju posebnu opremu i mogu se prilagoditi bilo kom prostoru.

## Kompanije koje ulažu u zdravlje zaposlenih – ulažu u budućnost

Savremeni lideri sve više prepoznaju važnost holističkog pristupa u podršci zaposlenima. Kada se zaposleni osećaju fizički i emocionalno uravnoteženo, njihova angažovanost, kreativnost i zadovoljstvo poslom značajno rastu – a to se pozitivno odražava i na uspeh kompanije.



Autor: Ivan Radenković  
zvanični trener Serbia Business Run Serije

Ako želiš da vidiš još konkretnih tema o treningu i wellbeing-u, pošalji nam pitanje za Ivana!

Ceo tekst pročitajte [OVDE](#).





## MOTIVACIJA

# OD PRVOG TRKAČKOG KORAKA DO SUB3 MARATONCA, ZA SAMO 2 GODINE!

Nije puno obećavalo, ali nije bilo ni puno očekivanja... Ovako je otprilike krenuo jedan tim bilding, a nastavila se trkačka karijera **Marka Dekića** koga je koleginica iz HR-a, zajedno sa ostatkom tima, pogurala na *Novi Sad Business Run*. I evo, više od 2 godine svedočimo inspirišućoj priči o jednoj naizgled maloj, ali značajnoj životnoj promeni. Ovo nije samo doprinelo da se motivišu brojne kolege iz Adacta-e, već i da zasluže priznanje Active Friendly Company.

Citiraćemo Marka pre nego što se bacite na čitanje njegove priče: **"Kad se vratim na početak, savet je jasan: lako ne vidite sebe kao osobu koja bi ikad potrčala, možda ste baš Vi neki novi maratonac."**



Iako sam se bavio sportom ranije, košarkom i stonim tenisom, trčanje kao sport mi nikada nije bio zanimljivo, ni najmanje, šta više smatrao sam ga za krajnje dosadan i besmislen. Evo i danas mi iskreno nije jasno kako je tako brzo nešto tako neprivlačno postalo moja **najbitnija sporedna stvar u životu!**

Da ću bez problema moći na televiziji da odgledam neki maraton od 2h, nekada je izgledalo kao naučna fantastika, a sada je postala redovna pojava.

Počelo je aprila ne tako davne 2022-e, totalno neplanirano.

## **REKLO BI SE "NA GURKU", KOLEGENICA IZ HR-A JE USPELA NEKAKO DA NATERA NAS NEKOLIKO DA PRIHVATIMO DA TRČIMO BUSINESS RUN TRKU KOJA SE ODRŽAVALA U NOVOM SADU, TAČNIJE 07.04.2022..**

Nikada do tada nisam trčao, naravno, niti sam doživljavao to kao neki preveliki izazov. **Ipak je to "samo" 5km.**



### **Ja ovo mogu!**

Ali, kada se i desila ta trka, završila, rezultat i osećaj su bili iznad svih očekivanja! **Vreme od 26:07 i 419. mesto u generalnom plasmanu tada su mi bili "WOW"**, moram da priznam. Ono što je najbitnije tog dana jeste taj osećaj "Ej, nisam loš uopšte, za prvi put! Ja ovo mogu! Meni ovo ide!".

U međuvremenu sam nastavio sa trčanjem, trenirao vredno i uporno, ne i pametno, ali svaki početak je takav, i svaka škola se plaća...

## **KORAK PO KORAK, KILOMETAR PO KILOMETAR... GODINU DANA OD PRVOG TRKAČKOG KORAKA, POSTAO SAM MARATONAC, SA VREMENOM 3:52:24 (CILJ JE BIO "ISPOD 4H!").**

Naravno, i dalje "nisam sit"! Sledi **Eat, sleep, work, RUN, repeat** deo priče... sve do cilja!

*Ovo je tek početak. Markovu priču u celosti smo objavili na našem sajtu.*

[Nastavi čitanje OVDE.](#)





PREPORUKA

# MRŠAVLJENJE

Ovo je vreme kada spontano i neumitno počinjemo da mislimo o **"otapanju prazničnih naslaga"** dok nije stiglo proleće! Zato se bavimo trenutno popularnom temom u vezi mršavljenja, gde je fokus na na tzv. "fat burning zone" (zona sagorevanja masti).

**Šta je ta zona, kako funkcioniše i da li je zaista najefikasniji način da sagorevamo mast?**

Džonatan iz Instituta za ljudsku anatomiju razmatra kako telo koristi masti i ugljene hidrate tokom različitih intenziteta vežbi i istražuje ovaj pojam, pa preporučujemo sledeći sadržaj za pogledati: **"The Best Way to Lose Fat | The Science of the Fat Burning Zone"**

Nastavak na sledećoj strani...

Često se govori o idealnom nivou intenziteta aerobnih vežbi koji omogućava organizmu da sagoreva većinu kalorija iz masti, a ne iz ugljenih hidrata. **Međutim, novija istraživanja pokazuju da sagorevanje masti nije uvek najefikasnije samo u toj "zoni",** i da je važno razmišljati o ukupnom broju sagorelih kalorija, kao i o kombinaciji vežbi (kardio, trening snage, HIIT, itd.).

### Različit intenzitet vežbi i sagorevanje masti vs. ugljenih hidrata



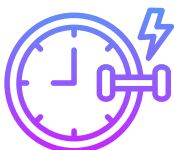
Tokom lakših i umerenih vežbi (kao što je lagano trčanje ili brza šetnja), telo se više oslanja na masti kao izvor energije, dok pri višim intenzitetima (kao što je intenzivan trening snage ili HIIT) telo koristi ugljene hidrate.

### Mit o "zoni sagorevanja masti":



Iako vežbanje u zoni sagorevanja masti (koja se obično odnosi na umeren nivo intenziteta, gde je procenat sagorelih kalorija iz masti najveći) može doprineti sagorevanju masti, to ne znači da je to jedini ili najbolji način za mršavljenje. Efektivniji pristup uključuje vežbanje u različitim zonama intenziteta, kao i kombinovanje kardio i treninga snage.

### Viši intenzitet može biti efikasniji:



Iako pri višim intenzitetima vežbi telo sagoreva više ugljenih hidrata nego masti, ukupni broj sagorelih kalorija je veći, što može doprineti većem kalorijskom deficitu i samim tim bržem mršavljenju.

**ZAKLJUČAK BI MOGAO BITI DA JE NAJEFIKASNIJI NAČIN SAGOREVANJA MASTI I MRŠAVLJENJA CELOKUPNI PRISTUP: RAZLIČIT INTENZITET VEŽBI UZ PRAVILNU ISHRANU. NE POSTOJI MAGIČNI RECEPT, KLJUČ JE U POSTIZANJU KALORIJSKOG DEFICITA, A NE SAMO VEŽBANJU U ODREĐENOJ "ZONI" KOJE JE JEDAN OD FAKTORA.**

HR	% From Fat	% From Carbs	Total kcal/min	Fat kcal/min	Carb kcal/min
72	78.2%	21.8%	1.4	1.1	0.3
127	47.2%	52.8%	11.5	4.7	6.8
138	37.2%	62.8%	13.4	5.0	8.4
153	27.2%	72.8%	14.2	4.4	9.8
155	27.2%	72.8%	15.3	4.2	11.1

**Da li možemo da utičemo na to odakle topimo masti, sa kog dela tela?**

**Gde je moja zona?**

**Kako trčanje 5k utiče na mršavljenje?**


Ovaj video od 20-ak minuta daje dubinske odgovore na ova i mnoga druga pitanja!

[Istraži više OVDE.](#)




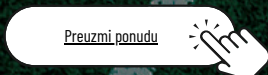
## 10. SCHNEIDER ELECTRIC SERBIA BUSINESS RUN 2025

# PRIJAVE SU OTVORENE!



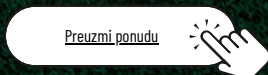
Schneider  
Electric  
**SUBOTICA  
BUSINESS  
RUN**

15.05.2025.  
**Subotica**




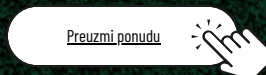
Schneider  
Electric  
**NOVI SAD  
BUSINESS  
RUN**

12.06.2025.  
**Novi Sad**



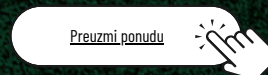
Schneider  
Electric  
**NIŠ  
BUSINESS  
RUN**

04.09.2025.  
**Niš**



Schneider  
Electric  
**BELGRADE  
BUSINESS  
RUN**

25.09.2025.  
**Beograd**



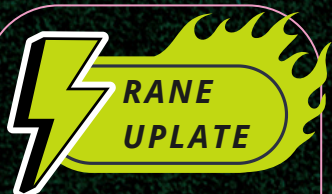
Uvek četvrtkom posle posla. Jedna kompanija jedan tim.

**TRČITE, HODAJTE ILI NAVIJAJTE!**

### ŠTA JE NOVO U 2025?

Tražili ste - stiže! Metalne medalje za celu seriju, nova staza u Novom Sadu, novi poklon u startnom paketu, specijalne cene za velike timove (50+, 100+, 200+), nove mogućnosti za zajedničko humanitarno delovanje... Naravno, nećemo sve otkriti sada, pratite nas na mrežama!

Osigurajte mesta po najpovoljnijim cenama, a kasnije rešite ko sve trči, a ko navija!



**SUBOTICA**

16.01. - 20.03.

21.03. - 01.05.

02.05. - 08.05.

**NOVI SAD**

16.01. - 27.03.

28.03. - 29.05.

30.05. - 05.06.

**NIŠ**

16.01. - 22.05.

23.05. - 21.08.

22.08. - 28.08.

**BEOGRAD**

16.01. - 22.05.

23.05. - 11.09.

12.09. - 18.09.

# PRAŠNJAVE FOTKE SBR-A 10 YEARS YOUNG!

Bila je godina majmuna, prestupna. Ako niste bili tu 19. juna 2016. treba da znate da je to bila nedelja i desila se **prva "biznis trka" od 3 kilometra u Beogradu**. Učestvovalo je oko 300 entuzijastičnih zaposlenih! Pokretač ove priče je Beogradski trkački klub, najstariji rekreativni klub u Srbiji, a core tim organizatora je i danas tu. Skraćenica SBR tada još nije bila u najavi...



Ovde je počela istorija... U međuvremenu su ovi ljudi inspirisali hiljade građana Srbije da naprave svoje prve trkačke korake. Hvala im!



Dve godine kasnije, u jesen 2018. broj kompanija učesnica je znatno porastao, a **Novi Sad je dobio svoj prvi Business Run!** U međuvremenu, 5km je postalo standard trke, kao prava mera za rekreativce, i tako ostaje do danas.

Naredna godina beleži opšti procvat trčanja među kolegama i kolegamicama, pa u **2019. 5 gradova čini Serbia Business Run:** Beograd, Novi Sad, Subotica, Niš i Kragujevac.

Korona je rekla svoje, pa smo se 2020-e takmičili **“digitalno”**. Događaji uživo su ostali da sačekaju neka bolja vremena.

Većina vas koji čitate ove redove poznajete SBR kao seriju **4 trke u 4 najveća poslovnog centra u Srbiji:** Beograd, Novi Sad, Niš i Subotica. Od 2021. ova četvorka se ustalila i angažovala hiljade kompanija iz Srbije kroz najveći timbilding za zaposlene.

Za ovih 9 godina sa nama je bilo aktivno tačno **1460 kompanija!** Trkači, hodači i navijači beleže preko **54.417 nastupa**. Pa vi vidite koliko je to kilometara pod našim poslovnim nogama!

SBR se razvijao zajedno sa poslovnom zajednicom Srbije. U sledećem broju magazina vodimo vas kroz evoluciju zelenih praksi, porast svesti o dobrobiti zaposlenih i jačanju timova - koje SBR potencira i podržava zajedno sa svojim partnerima.



SERBIA  
BUSINESS  
RUN



WORK RUN PARTY REPEAT / AKTIVNI ZAJEDNO  
KOLEGE ZA PRIMER / STROGO ODRŽIVO  
OZELENI BIZNIS / STAZA NE PRIZNAJE TITULE

Beograd 2017.



Medalje 2018.



Prva trka u  
Novom Sadu



Prva trka u  
Niškoj Banji



Subotica '22.



Ida Prester  
u Beogradu  
2023.



# FAMOZNIH 5K ŠTA JE "DOBRO" VREME?

Jedno od najpopularnijih pitanja u vezi trčanja postavljeno na Google-u je: „Šta je dobro 5K vreme?“ Plan treninga „od kauča od 5k“ je najčešće korišćeno sredstvo za postepeno dostizanje neke distance, jer 5km jeste dovoljno veliki izazov za početnike, a dobar test i trening za napredne trkače. Prava mera.

Pa koliko je **prosečno vreme potrebno trkačima da pređu udaljenost od 5km?** Šta je prosek, a šta su rekordna vremena? “Dobro” vreme za trkače na 5km nije zapisano u kamenu, osim ako ste profesionalni sportista koji se bori za olimpijsku medalju. Zato trčanje na Business Run-u, naročito ako je prvi put, smatrajte kao lično dostignuće i razlog za slavlje - sa kojim god vremenom da završite! Sada pređimo na statistiku.

## Prosečno vreme

Prosečno vreme završetka 5km - uključujući i muškarce i žene - je **33 minuta**. Gledajući samo prosek za muškarce, prosečno vreme je 29 minuta, a za žene 38 minuta.

## Prosečan “pejs”

Prosečan tempo na 5k za muškarce je **5:48 min/km**. Za ženu prosečan tempo na 5k je 7:36 min/km.

## Ubrzanje iznad proseka

Dakle, da biste postigli vreme od 29 minuta, trebalo bi da trčite tempom od 5:48 min/km, a da biste trčali 24 minuta, trebalo bi da povećate pejs na 4:48 min/km.

*\*Podatke je prikupio sajt RunRepeat, koji je ispitao 107,9 miliona rezultata, sa više od 70 hiljada događaja u 209 zemalja.*



## Svetski rekordi

Ovde razlikujemo 5k distancu na tartanskoj stazi (track) i na asfaltnom putu (road).

### Muškarci

Staza: Joshua Cheptegei iz Ugande  
12:35.36 (2020)

Put: Berihu Aregawi iz Etiopije  
12:49 (2021)

### Žene

Staza: Gudaf Tsegay iz Etiopije  
14:00.21 (2023)

Put: Beatrice Chebet iz Kenije  
13:54 (2024)

## Najbrži na Serbia Business Run-u

Zbog različite konfiguracije terena na svim stazama serije, nezahvalno je izvlačiti prosek, ali za referencu u odnosu na svetske rekorde i proseke, možemo sa sigurnošću reći da su najbrže kolege u top formi poslednjih godina! **Žene trče između 18 i 21 minut, a muškarci između 15 i 18 minuta (govorimo o top 3 mesta).**

# AKO SI BUSINESS RUNNER OVO MORAŠ DA IMAŠ!

## Muzička preporuka: Serbia Business Run Boosters Selection by DJ Sunrise

Dok sastavljamo novu plejlistu za SBR Series 2025, evo predloga našeg odabranog DJ-a - hitovi koje ste slušali na trkama, a mogu da posluže za nove pripreme ili jednostavno za Work, Run, Party gde god da si! Klik na logo svoje omiljene aplikacije i pojačaj!



Tvoja korpo priča nas izuzetno zanima, naročito ako imaš da podeliš neke dobre prakse svog tima. Povežimo se na [Linkedinu!](#)

Ovo je ŽIG Aktivnih kompanija Srbije. Ako nemaš ovo na vratima ofisa, klikni [ovde](#).



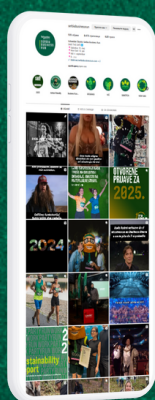
## This Week's Leaderboard

Rank	Athlete	Distance	Runs	Longest
1	Nemanja Milic	42.0 km	2	30.0 km
2	Pavle Boban	35.1 km	3	15.5 km
3	Marko Nikolic	32.8 km	6	12.0 km
4	Andjelko Risticovic	29.7 km	6	12.5 km
5	Ana Marija Prihoško	25.7 km	3	14.0 km
6	Vladimir Milosavljević	24.6 km	2	12.4 km
7	Бранислав Јовано...	24.3 km	2	12.2 km
8	Branislav Bogdanov...	22.2 km	2	15.0 km
9	Ivan Perisic	20.0 km	2	10.0 km
10	Jovana Blazic	19.0 km	2	10.0 km

## Ako nije bilo na Stravi, nije se ni desilo!

Čekamo da se okupimo u velikom broju pa da počnemo sa izazovima i nagrađivanjem! Nije najvažnije biti najbrži, već redovno biti aktivan, to je večiti kriterijum za držanje titule pravog Business Runnera! Bez obzira koji sat ili aplikaciju koristiš, većina može da se poveže sa Stravom, pa hajde da se svi nađemo tamo.

Upadaj u Business Runner klub na Stravi!



## Gde završe tvoje smešne slike?

Na našem profilu na [Instagramu!](#) Tim SBR-a čine uglavnom milenijalci, tako da nećemo skoro na TikTok da vas blamiramo, ali zato hoćemo da tagujemo firmu i pohvalimo tvoj tim na IG!



[OVDE SU I NAJSVEŽIJE INFO O TRKAMA](#)



# AKTIVNI ZAJEDNO DANAS U SRBIJI

Šta bih voleo da **vi uradite drugačije kada pročitate ovu moju reč** u trećem izdanju Business Runner-a? To mi je glavna inspiracija i poziv za promišljanje za ovaj Q1/2025 broj magazina.

Voleo bih da vam 2025. bude godina u **kojoj ćemo osetiti ponovo radost**. Kako? Zašto?

Mnogo toga se dešava ovih dana u zemlji i mnogo toga svima budi uznemirenost. Uznemirenost je možda i mala reč, preplavljeni smo **strahom, besom, oduševljenjem, prezirom...**

Ne čudi da smo na **krajnim granicama ove stvarnosti u kojima ukoliko nemaš neki svoj mikrosvet** ne znaš ni sam kako da se postaviš prema njoj. Sve je dobro u tom mikrosvetu, ali ništa nije tako kada se okreneš van njega.

Zato nekako kada razmišljam o Business Runner-u i onome što bih kroz njega i SBR mogao da kažem svima vama koje ne poznajem, ali znam da **vredno radite, brinete o porodici, deci, poslu, o zemlji i situaciji u kojoj smo se našli...** Šta bih rekao svima nama koji imamo milion i jedno pitanje na koje nemamo odgovor.

Voleo bih da do narednog izdanja i trke u Sutobici u maju, prosto **budemo tu jedni za druge, ali i za sebe**. Biti tu za sebe znači pronaći onaj unutrašnji deo sebe koji je **autentično srećan, radostan i živ**.

Nije važno da li je on tu kada idete da radite u bašti, kada đuskate, kada pišete pesme ili roman, pravite nedeljni ručak za porodicu, kada izađete da protestujete i nacrtate transparent, kada kreirate nešto jako **dobro na poslu i napravite rezultat koji se prepoznaje**.

Nije važno kada je tu taj deo, ali je **važno da ga osetite, jer je samo onda tu**. E sada, ono što mi kao SBR možemo jeste da se stalno podsećamo da smo tu zbog vas, da vas predočimo da je **radost i fizička aktivnost koju zajedno sa kolegama možete da podelite**.

Mi to zovemo **#aktivnizajedno** i to je trenutak kada odete zajedno na kuglanje, planinarenje i hajking, stoni tenis ili trčanje, tj. bilo šta što će vas vratiti u telo i radost koju nam pokret daje, **posebno kada tu radost delimo**.

Pozivam sve vas da se organizujete i da i pre prve trke u Subotici u maju, organizujete vašu **#aktivnizajedno inicijativu**. Ako ne uspete, trenirajte samostalno i izgradite svoj mikrosvet!

**Veroljub Zmijanac**  
Direktor SE Serbia Business Run

## IMPRESSUM / IZDANJE #03

Veroljub Zmijanac - urednik, [vero@serbiabusinessrun.com](mailto:vero@serbiabusinessrun.com)  
Milica Luković - koautor, [milica@serbiabusinessrun.com](mailto:milica@serbiabusinessrun.com)  
Ivan Radenković, koautor, [ivan@trcanje.rs](mailto:ivan@trcanje.rs)  
Marina Vignjević - lektor, [marina@serbiabusinessrun.com](mailto:marina@serbiabusinessrun.com)  
Milena Dašić - recenzent, [milena.dasic@se.com](mailto:milena.dasic@se.com)