MAGAZIN AKTIVNIH ZAPOSLENIH

BUSINESS RUNNER



OTKRIVAMO DATUME TRKA ZA 2027. GODINU!

SAN: NAJBOLJI TRENING KOJI NISTE UPISALI U PLAN

Zašto ljudi koji spavaju 5-6 sati ne napreduju u trčanju?

OD 500 DO 2.000 TRKAČA: KAKO JE NIŠKA TRKA STIGLA IZ BANJE NA TVRĐAVU

Intervju sa Nenadom Stojanovićem: "Sport nas okuplja, ali odnosi nas vraćaju"

KAD CRTAČ POTRČI: MARATON NA POLARNOM KRUGU I AUTO KAO PLATNO

Schneider Electric
SERBIA BUSINESS RUN&WALK

ISSUE NO 09 BESPLATAN PRIMERAK Q3-4 2026

ZAŠTO LJUDI KOJI SPAVAJU 5-6 SATI NE NAPREDUJU U TRČANJU

SAN: NAJBOLJI TRENING KOJI NISTE UPISALI U PLAN

TRENING I ZDRAVLJE / SAVET ZA AKTIVNE

Ustajete u 5:30, trčite pre posla, sastanci do 17h, deca, večera, pa još “samo jedna epizoda”. Spavate pet, možda šest sati i to deluje kao razumna cena aktivnog života. Ako **uprkos urednim treninzima** tempo ne napreduje, noge su teške, a povrede se nižu, odgovor možda nije u planu treninga. Možda je u jastuku.

Napredak se dešava dok mirujete

Trening je samo signal, a telo na njega odgovara tek u oporavku. Jačim, bržim i izdržljivijim postajete u satima posle, najviše tokom dubokog sna, kada se popravljaju mišići, obnavljaju zalihe energije i učvršćuje koordinacija pokreta. Kad san skratite, skraćujete baš taj deo posla. Većini odraslih treba otprilike 7 do 9 sati, a pet do šest sati na duže staze nije navika, već hronični manjak.



Savet:
tretirajte san kao trening

Upišite vreme odlaska u krevet u kalendar, isto kao termin za trčanje. Počnite od malog: pola sata ranije u krevet često je dovoljno da osetite razliku. Držite stabilno vreme ustajanja i vikendom, jer ritam često znači više od broja sati u jednoj noći.



Savet:
sredite večernje navike

Telefon ostavite van kreveta, a poslednju kafu pomerite na rano popodne. Ako vam intenzivan trening neposredno pre spavanja odlaže uspavljivanje, pomerite ga ranije ili smanjite intenzitet.



Savet:
čitajte signale tela

Povišen puls u mirovanju, teške noge, česte prehlade i pad motivacije uz isti trening, to su znaci da vam treba odmor, a ne dodatni kilometri. Ako ste neispavani, lagana šetnja ili dodatni san vrede više od forsiranja planiranog treninga.

Da li vam je ovog meseca zaista bio potreban još jedan trening, ili više sna?

Plan treninga ima smisla samo ako ga telo stigne da svari. Pre nego što dodate kilometre, dodajte sate sna. To je jedini deo treninga koji ne boli, ne košta i ne zahteva opremu.



NENAD STOJANOVIĆ: “SPORT NAS OKUPLJA, ALI ODNOSI NAS VRAĆAJU”

OD 500 DO 2.000 TRKAČA: KAKO JE NIŠKA TRKA STIGLA IZ BANJE NA TVRĐAVU

Pre sedam godina na startu u Niškoj Banji stajalo je 400-500 ljudi iz nekoliko kompanija. Ove godine na Tvrđavi ih je bilo skoro 2.000, iz oko 150 firmi, uz više od 100 volontera i podršku porodica i prijatelja kakva do sada nije viđena. Schneider Electric Niš Business Run & Walk odavno je prestao da bude samo trka. Za Nišlije je to četvrtak posle posla koji se pamti, najveći tim bilding u gradu i događaj koji su lokalne kompanije prigrlile kao svoj.

Iza svega stoji mali tim iz DELI Prostora i Nenad Stojanović, čovek koji je poželeo da i Niš ima ono što je video u Beogradu. Razgovarali smo o selidbi iz Banje, o tome zašto ga lokalni partneri ne napuštaju, o hodanju kao novoj kategoriji, o žurci posle trke i o cilju od 3.000 trkača.

→

SEDAM IZDANJA ZA NAMA. KAKO JE SVE POČELO U NIŠKOJ BANJI I ŠTA SI TADA ZAMIŠLJAO?

Ideja je pre svega bila da pokrenemo lokalnu zajednicu. Mnogo mi se dopadala beogradska trka i način na koji ona povezuje ljude iz različitih kompanija. Jednostavno sam znao da Niš zaslužuje tako nešto.

Verovao sam da naš grad ima dovoljno energije, dobrih kompanija i ljudi koji žele da budu deo nečega zajedničkog. Hteo sam da im pružimo priliku da izađu iz svojih kancelarija, obuku iste majice, stanu na istu startnu liniju i provedu dan zajedno, ali na drugačiji način.

Nismo tada razmišljali o dve hiljade učesnika, velikim produkcijama ili tome da će trka postati jedan od najprepoznatljivijih poslovno-sportskih događaja na jugu Srbije. Hteli smo da napravimo nešto dobro za Niš. Sve ostalo gradilo se korak po korak, zahvaljujući ljudima koji su u toj ideji prepoznali nešto svoje.





IZ NIŠKE BANJE NA TVRĐAVU. ŠTA SE PROMENILO ZA TRKAČE, KOMPANIJE I GRAD?

Niška Banja bila je idealna za prve godine i prvih 400-500 trkača. Imali smo lepu stazu, prirodu, šetalište i binu. Sve je imalo neku svoju posebnu atmosferu i na te prve godine gledam sa velikom naklonošću.

Međutim, kako je događaj rastao, shvatili smo da prostor više ne odgovara broju ljudi koje okupljamo. Nije bilo dovoljno ugostitelja koji bi mogli da obezbede hranu za sve učesnike, nedostajalo je toaleta, a sve veći broj automobila i posetilaca stvarao je dodatni pritisak na mesto koje smo želeli da sačuvamo. Počeli smo da osećamo da, uprkos dobroj nameri, događaj može da napravi više opterećenja nego koristi za Banju. Zato je odluka o preseljenju bila i organizaciona i odgovorna prema lokalnoj zajednici.

Tvrđava nam je donela novu dimenziju. Dobijamo mnogo snažniju vezu sa gradom, njegovim ulicama, istorijom i javnim prostorom. Trka više nije samo događaj na jednom izdvojenom mestu, već prilika da se Niš predstavi kroz energiju svojih ljudi i kompanija. Posebno mi je drago što danas učesnici trče kroz grad, a zatim se svi ponovo okupljaju na Tvrđavi.

MNOGI PARTNERI SU UZ TRKU VEĆ GODINAMA. KAKO SE GRADI TAKAV ODNOS I ŠTA IH NAVODI DA SE VRAĆAJU?

Mislim da je odgovor prilično jednostavan: Nišlije su lokalpatriote. Vole svoj grad i žele da on bude prepoznatljiv po dobrim stvarima. Lokalni privrednici žele da pokažu da su deo te priče, da imaju šta da ponude i da njihove kompanije zaslužuju mesto na događaju koji okuplja toliko ljudi.
Business Run je postao prilika da pokažemo šta Niš ima – ne samo u smislu proizvoda i usluga, već i u smislu ljudi, ideja, kreativnosti i međusobne podrške.

Važno je i to što podrška nije jednosmerna. Ne očekujemo da partneri samo daju novac ili proizvode, a da mi zauzvrat postavimo njihov logo na nekoliko mesta. Želimo da svaki partner bude aktivni deo događaja i da zajedno napravimo nešto što će biti dobro i za njega i za zajednicu.
Kada se ljudi prepoznaju u ideji i vide da njihov doprinos ima smisla, onda se saradnja ne završava jednim izdanjem. Ona postaje odnos koji traje.

O ŽURCI POSLE TRKE PRIČA SE I VAN NIŠA... ŠTA TAJ DEO DOGAĐAJA ČINI TAKO POSEBNIM?

Ako mi verujete, neki ljudi dolaze na Business Run prvenstveno zbog druženja! I to je sasvim u redu. Upravo zato se niška trka često opisuje kao najveći tim bilding događaj na jugu Srbije. Sportski deo jeste povod, ali druženje je ono što mnogima ostaje kao najlepša uspomena.

Na poslu se viđamo svakodnevno, ali retko stignemo da se družimo bez rokova, mejlova i sastanaka. Na Business Run-u prvo zajedno trčimo ili hodamo, a onda nastavljamo uz muziku, hranu i piće.

Mi to naše treće poluvreme volimo da zovemo čairskim duhom – opuštenim, otvorenim, glasnim i gostoljubivim. I čini mi se da upravo taj deo događaja vole i učesnici drugih gradova u kojima se održava Serbia Business Run.

Sport nas okuplja, ali odnosi koje izgradimo razlog su zbog kojeg se vraćamo.

OD BANJE DO TVRĐAVE: NA ŠTA SI NAJPONOSNIJI I ŠTA NE SME DA SE IZGUBI DOK TRKA RASTE?

Najponosniji sam na ljude. Na ekipu Deli prostora, koja iz godine u godinu ulaže ogromnu energiju da se sve ovo dogodi, i na više od 100 volontera koji pomažu da hiljade ljudi prođu kroz događaj bezbedno i sa osmehom. Kada organizuješ događaj za skoro dve hiljade ljudi, lako je da razmišljaš samo o brojkama, ali iza svakog startnog broja stoji čovek koji je odvojio vreme, okupio kolege i odlučio da bude deo naše priče.

Voleo bih da jednog dana na startu imamo 3.000 ljudi i da trčimo glavnim niškim ulicama. Ali mi je još važnije da, bez obzira na veličinu događaja, sačuvamo ljudskost, kreativnost, lokalni duh i osećaj zajedništva. Ne želim da se za Business Run u Nišu govori samo kao o velikoj trci, već kao o događaju koji je pokazao šta možemo kada se povežemo i verujemo jedni drugima.

Ceo razgovor, u kome Nenad govori i o kreativnim rešenjima poput papira od opušaka, rastu trke i podrški porodica i prijatelja, pročitaj na OVOM LINKU.

12. SCHNEIDER ELECTRIC SERBIA BUSINESS RUN & WALK 2027

NOVI DATUMI TRKA!

Uvek četvrtkom posle posla. Jedna kompanija - jedan tim.

TRČI, HODAJ ILI NAVIJAJ!

SUBOTICA BUSINESS RUN&WALK	NOVI SAD BUSINESS RUN&WALK	NIŠ BUSINESS RUN&WALK	BELGRADE BUSINESS RUN&WALK
27. maj 2027.	**10. jun 2027.**	**09. sept. 2027.**	**23. sept. 2027.**

KRAGUJEVAC... Vidimo se ponovo?

	RANE UPLATE	REGULARNE UPLATE	KASNE UPLATE
SUBOTICA	01.01. - 26.02.	27.02. - 14.05.	15.05. - 21.05.
NOVI SAD	01.01. - 05.03.	06.03. - 28.05.	29.05. - 04.06.
NIŠ	01.01. - 19.03.	20.03. - 27.08.	28.08. - 03.09.
BEOGRAD	01.01. - 19.03.	20.03. - 03.09.	04.09. - 10.09.



KORAK PO KORAK

HODAČI, DOBRODOŠLI: KAKO JE BBR DOBIO SVOJ PRVI HODAČKI TALAS?

Beogradska business trka postoji već jedanaest godina. Dolazimo iz sveta trčanja, i to se vidi u svakom detalju: start koridori, merenje vremena, rezultati u minutima i sekundama. Ali kako je događaj rastao, i to ne samo kroz nove kompanije već i kroz broj kolega koji dolaze iz jedne iste firme, počeli smo da primećujemo nešto što se iz godine u godinu sve jasnije videlo na stazi.

Na startu BBR-a zapravo stoje dve vrste ljudi.

→

Jedni su došli da istrče 5 km najbrže što mogu. Drugi su došli da budu tu, sa svojim timom, da prošetaju, popričaju i budu deo nečega. I jedni i drugi su potpuno u pravu. Problem je samo što su do sada delili isti start, istu stazu i isti tempo, pa niko nije dobijao baš ono po šta je došao.

PREBROJMO HODAČE

Ideja je bila jednostavna. Sve one koji krenu da trče pa pređu u hod, ili od početka znaju da će samo hodati, hajde da prebrojimo i damo im prostor da budu hodači u pravom, lepom smislu te reči. A trkačima da oslobodimo stazu, da trku završe brzo i bez slaloma.

Ograničenje je bila Ada. Obe grupe morale su da dele istu stazu, što je tema koju planiramo da promenimo sledeće godine, ako nam uslovi dozvole.

UVID PRVI: HODAČA JE VIŠE NEGO ŠTO SMO MISLILI

Na start pešačkog talasa stalo je preko 2.000 ljudi, od oko 9.600 učesnika. Svaki peti. Očekivali smo interesovanje, ali ne ovoliko.

Hodala sam u tom prvom talasu i iskreno, bila sam oduševljena. Iza mene se prostirala reka ljudi, dokle pogled seže. Istovremeno sam znala da za nekoliko minuta kreće sledeći trkački start, i da će se najbrži trkači pre ili kasnije sudariti sa šetačima.

Trkački saobraćaj je u praksi radio. Hodači su se sklanjali udesno, trkači su prolazili levo. Ali na nekim delovima staza je jednostavno bila premala. Uz svu lepotu Ade, ovaj prostor postaje tesan za 10.000 ljudi koji dolaze da budu aktivni sa nama.



UVID DRUGI: HODAČI IMAJU VREMENA

Trkač gleda u sat. Hodač gleda oko sebe. Staje da se slika, maše kolegama, proba nešto novo. Zato smo na pešačku stazu dodali ono što trkaču u tom trenutku ne treba, a šetaču itekako prija: vino, klopu i čokoladno mleko. Pokazalo se kao pun pogodak.

UVID TREĆI: HODANJE JE DRUGAČIJI RITAM

Kada hodaš, možeš da držiš partnera za ruku. Možeš da brbljaš o svemu i ni o čemu. Možeš da neseš svoje piće do prvog kontejnera.

I to se videlo na stazi. Za hodačima nije bilo potrebe da prođe čistač, sve je ostalo kako smo i zatekli. Mali detalj, ali nama je rekao mnogo o tome kakvi ljudi dolaze na BBR.





UVID ČETVRTI: HODAJU SVI

Mladi i stari. Lean i fit, i oni koji to još nisu. Sa decom, sa kolicima, sa psima. Hodanje je apsolutno inkluzivno, i ne traži ništa osim volje da dođeš.

Može da bude uvod u trčanje. Videli smo ljude koji su ove godine hodali, a već pitaju za plan treninga za sledeću trku. Ali ne mora. Hodanje je sasvim dovoljno samo po sebi.

A ima i jednu praktičnu prednost na kojoj im trkači mogu samo zavideti: posle hodanja nisi znojav. Obučeš jaknu i spreman si za žurku.

A žurke na BBR-u su već druga tema...



PREPORUKA: PROF. DR NEBOJŠA NICK KNEŽEVIĆ, MD, PHD

VAŠE TELO ZNA DA STE POD STRESOM. DA LI GA SLUŠATE?

U vremenu u kojem su stres, nedostatak sna, užurbanost i svakodnevni pritisci postali gotovo neizbežan deo života, sve je važnije razumeti šta se zaista dešava u našem organizmu kada smo izloženi dugotrajnom stresu.

Zašto bol u leđima, loš san, napetost i iscrpljenost nisu odvojeni problemi - i zašto wellbeing zaposlenih ne bi trebalo da se završi još jednim predavanjem.

→

BUDITE SE UMORNI. LEĐA VAS BOLE POSLE JOŠ JEDNOG DANA ZA RAČUNAROM. KONCENTRACIJA VAM OKO TRI POPODNE JEDNOSTAVNO NESTANE.
"TO JE SAMO STRES."

Navikli smo da tu rečenicu izgovaramo kao da stres postoji negde tu pored nas.

Stres se ne završava kada zatvorimo laptop. Način na koji dišemo, spavamo, krećemo se, doživljavamo bol, reagujemo na ljude oko sebe i oporavljamo se od svakodnevnog opterećenja je sastavni deo nas.

Kada je umor samo posledica napornog dana, a kada može biti znak da organizam više ne uspeva da se nosi sa stalnim pritiskom?

Telo često počne da nam to priča dugo pre nego što mi odlučimo da ga poslušamo.

I upravo iz tog saznanja je nastalo **Telo Zna**.



TELO ZNA

ŠTA JE ZAPRAVO TELO ZNA?

Telo Zna je inicijativa za mentalno i fizičko zdravlje koja je nastala sa jednom jednostavnom idejom:
Ne možemo ozbiljno govoriti o mentalnom zdravlju bez pogleda u telo - niti o fizičkom zdravlju bez onoga što se dešava u našem umu.

Mi ne posmatramo stres, bol, pokret, san, emocije i svakodnevne navike kao šest odvojenih tema.

Povezujemo ih.

Kroz interaktivne radionice, edukaciju, pokret, tehnike samoregulacije, refleksiju i iskustvene programe, učesnici ne dobijaju samo još jedan spisak stvari koje bi "trebalo" da rade.



Oni razumeju **šta im se dešava, kako da prepoznaju sopstvene signale i šta konkretno mogu da promene kada se vrate svakodnevnom životu.**

A tu nastaje najvažnija razlika. Telo Zna nije nastao iz wellness trenda. Nastao je iz medicine.

KO STOJI IZA PROGRAMA?

Stručni okvir programa predvodi **prof. dr Nebojša Nick Knežević, MD, PhD**, direktor za nauku u bolnici Advocate Illinois Masonic Medical Center u Čikagu i profesor anesteziologije i hirurgije na Univerzitetu Ilinois u Čikagu, koji skoro 20 godina radi sa pacijentima sa hroničnim bolovima.

Njegov profesionalni život već decenijama spaja klinički rad, istraživanje, edukaciju i razumevanje bola - upravo oblasti u kojima se fizičko i psihološko ne mogu lako razdvojiti.

Objavio je više od 250 naučnih radova, predavao na stotinama stručnih skupova i vodio klinička istraživanja u oblasti akutnog i hroničnog bola. Njegov naučni rad je poslednjih godina fokusiran na uticaj hroničnog stresa na naše fizičko i mentalno zdravlje i nastanak psihosomatskih oboljenja.

Njegovi radovi su citirani preko 10.000 puta širom sveta, a prema listi Stanford Univerziteta, našao se **među 2% najuticajnijih naučnika** u svetu za 2025. godinu.



Ali možda najvažnije za Telo Zna nije broj publikacija niti titula.

To je način razmišljanja koji dolazi iz dugogodišnjeg rada u medicini.

Kada govorimo o stresu, bolu, snu ili psihosomatskim simptomima, nije nam cilj da damo još jedan wellness savet, nego da razumemo šta se dešava u našem telu.

PITANJA KOJIMA SE BAVIMO:

ŠTA KAŽE NAUKA? KAKO TO ZNANJE MOŽEMO PRETVORITI U NEŠTO ŠTO ČOVEK MOŽE DA PRIMENI U STVARNOM ŽIVOTU?

JER WELLBEING NE TREBA DA BUDE JOŠ JEDNA STVAR U KALENDARU.

Kompanijski wellbeing može veoma lako da postane još jedan Teams poziv. Predavanje. Link koji zaposleni otvore. Možda zapamte dve rečenice. I nastave dalje potpuno isto. Ovde želimo nešto drugo.

IN-OFFICE RADIONICE:
Interaktivne radionice prilagođene potrebama tima.

DEO VAŠIH WELLNESS PROGRAMA:
Kreiramo aktivnosti u sklopu vaših HR inicijativa.

WELLNESS DAN ZA TIMOVE:
Celodnevni reset za tim na lokaciji po izboru.

PERFORMANCE & TEAMBUILDING RETREAT:
Kompletno organizovan wellbeing getaway.

LEADERSHIP PROGRAMI:
Posebno osmišljena iskustva za lidere i C-suite.

Želimo da ljudi učestvuju.

Da primete gde drže napetost. Da razumeju šta se događa njihovom telu pod hroničnim stresom. Da se pokrenu. Da razgovaraju. Da zastanu dovoljno dugo da povežu simptome koje su do tada posmatrali odvojeno. I da odu sa nečim što mogu da koriste već sledećeg jutra.

Zato Telo Zna donosi programe prilagođene potrebama kompanija kroz kraće interaktivne radionice, tematske wellbeing aktivnosti, performance i teambuilding retreatove i leadership programe van uobičajenog radnog okruženja.

Nije svakoj kompaniji potreban isti format. Ali je svakom čoveku potrebno da se pronađe u onom što čuje.



ŠTA ŽELIMO DA PROMENIMO?

Ne očekujemo da jedan workshop ukloni stres iz života zaposlenih. Stres je deo života. Ali postoji ogromna razlika između čoveka koji samo oseća posledice stresa - i čoveka koji ume da ih prepozna, razume i na njih reaguje. Tu počinje promena.

Ne kada kompanija organizuje uobičajenu wellbeing aktivnost. Nego kada zaposleni, nekoliko nedelja kasnije, usred napornog dana primeti nešto kod sebe i pomisli: **“Stani. Znam šta mi telo sada govori.”** Jer **Telo zna...**

KAD CRTAČ POTRČI: MARATON NA POLARNOM KRUGU I AUTO KAO PLATNO

Partnerski tekst

U Koreji ga znaju kao jednog od najpoznatijih autora digitalnih stripova i televizijsku zvezdu. **Kian84** je godinama bio čovek za stolom, a danas je jedno od najprepoznatljivijih trkačkih lica u zemlji. Njegova emisija **"Extreme 84" prati ga kroz maratone na kojima nema mesta za komfor.**



Prvi veliki ispit bio je **Big 5 maraton u Južnoj Africi,** u decembru 2025. Staza vodi kroz divljinu, uz brda i vrućinu, a on je trčao bolestan. Cilj je prešao posle **6 sati, 38 minuta i 54 sekunde.** Nije bilo ni lepo ni brzo, ali je bilo završeno, a to svaki trkač ceni više od vremena.

Istog meseca usledio je maraton u regiji **Medok u Francuskoj, čuven po kostimima i stanicama sa vinom, gde tempo nije bio u prvom planu.** Trčao je u društvu ekipe iz emisije. Dobar podsetnik da trčanje ne mora uvek da bude borba sa satom, nego i druženje.

Kruna je stigla početkom 2026: maraton na Polarnom krugu. Kian84 je ovaj izazov najavio kao svoj poslednji ekstremni, a završio ga je na ledu kao 44. od 125 trkača, za 5 sati, 9 minuta i 54 sekunde. Posle toga nije stao: u julu 2026. osnovao je trkačku ekipu sa glumcem Bae Narom i Minhom iz grupe SHINee.

Pouka za nas koji trčimo posle posla je jednostavna. Niko ne počinje od polarnog kruga. Počinje se od malog, a ostalo rade navika i društvo. Ekipa koja trči zajedno, bila to zvezda ili kolege iz kancelarije, ostaje na stazi duže nego pojedinac.



Ista upornost vidi se i u njegovom umetničkom radu. Hankook, proizvođač guma korejskih korena i partner naše trke, pozvao ga je da jedan od svojih testnih automobila pretvori u platno. Izabrao je Bugatti Chiron i prekrio ga likom iz svog stripa: radost, bes, tuga i zabava, uz jarke boje i svetlucave zvezde. Te četiri emocije podsećaju na svaku dugu trku.

Projekat se u kompaniji isprva činio rizičnim, a na kraju je dospeo na naslovne strane najvećih korejskih portala. Hankook, osnovan 1941. u Seulu, u svemu tome drži istu poruku: bez obzira koliko je auto brz ili upadljiv, bezbednost je na prvom mestu, a na putu ga drže gume. Pre puta na trku proverite vozilo, a pre trke sebe.

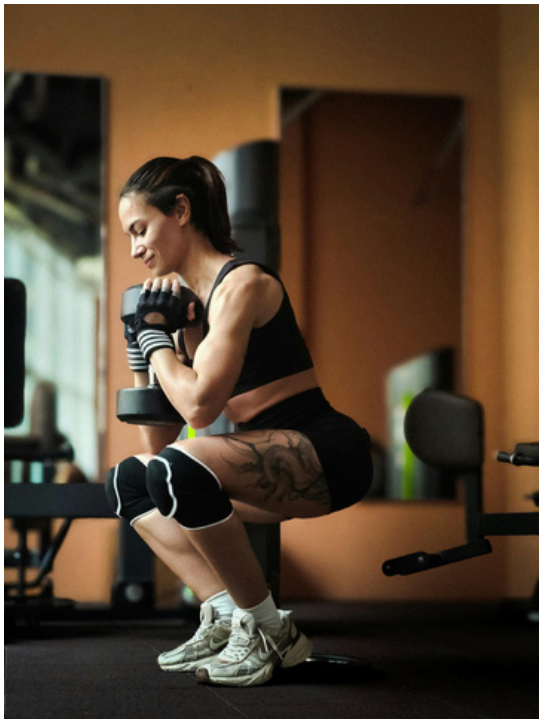


Sledeći put kada pomislite da je vaš cilj prevelik, setite se: neko je ceo hiperautomobil pretvorio u strip, a pre toga istrčao maraton na ledu.

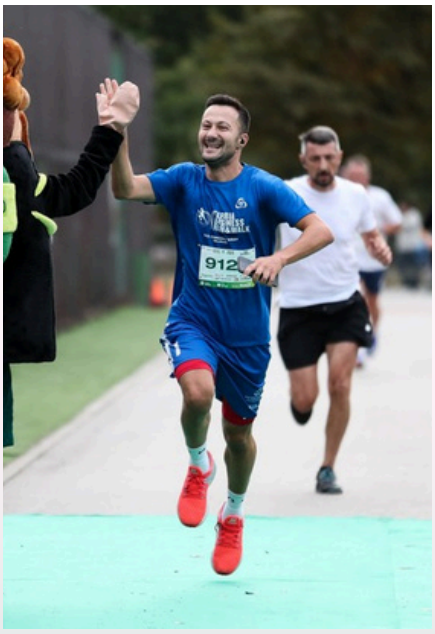
SNAGA POSLE 40: 4 RAZLOGA DA DIGNEŠ TEGOVE

Većina nas koji trče ili hodaju misli da su kilometri sasvim dovoljni. Kondicija raste, težina se drži pod kontrolom, a glava je čista posle posla. Ipak, nešto se tiho menja iz godine u godinu, i to ne vidimo na satu ni u tempu, nego u mišićima.

TIHO SLABLJENJE KOJE NE PRIMEĆUJEMO
Mišićna masa počinje postepeno da opada **već oko tridesete**, a posle četrdesete taj proces postaje primetniji ako ga ništa ne usporava. Trčanje i hodanje odlični su za srce i izdržljivost, ali mišiće ne opterećuju dovoljno da ih zadrže. Rezultat je da se mnogi rekreativci osećaju sporije, a ne znaju zašto.



SNAGA ŠTITI ONO ŠTO KILOMETRI TROŠE
Jači mišići bolje amortizuju svaki korak, pa manje opterećenja stiže do kolena, kukova i leđa. Zato je trening snage **jedan od najboljih načina za prevenciju povreda**, a ne samo za mišiće na slici. Kod trkača se često ispostavi da "nemirno" koleno ili bol u listu zapravo traže jači kuk i stabilnije telo.



BRŽE I LAKŠE, BEZ DODATNIH KILOMETARA
Snaga popravlja i sam učinak. Jače noge i **stabilan trup** omogućavaju da se isti tempo održi uz manje napora, a poslednji kilometri trke manje bole. Šetači dobijaju bolju stabilnost, ravnotežu i lakše penjanje uz stepenice i uzbrdice.

KOSTI I DUGOVEČNOST
Opterećenje u treningu snage podstiče i kosti da ostanu čvrste, što je posebno važno kako godine odmiču. Snaga je jedan od najboljih pokazatelja koliko ćemo **dugo ostati samostalni i aktivni**. Svetska zdravstvena organizacija zato preporučuje vežbe snage za sve odrasle najmanje dva puta nedeljno, uz aerobnu aktivnost.



DVA TRENINGA NEDELJNO SU SASVIM DOVOLJNA

Ne treba ti teretana svaki dan niti sat vremena. Dva treninga od 30 do 40 minuta nedeljno donose najveći deo koristi. Možeš ih raditi kod kuće, sa nekoliko tegova ili elastičnom trakom, u danima kada ne trčiš ili posle lakšeg trčanja.

ŠTA RADITI, A ŠTA IZBEGAVATI

Drži se osnovnih pokreta koji angažuju celo telo: čučanj, iskoraci, mrtvo dizanje sa lakšim teretom, veslanje, sklekovi, podizanje na prste i plank. Počni sa lakšim težinama i pažljivo nauči tehniku, pa tek onda dodaj opterećenje. Težak trening nemoj raditi dan pred važnu trku ili dugo trčanje, jer će noge biti teške.

POČNI DANAS, NE OD PONEDELJKA

Najveća greška je čekati “pravi trenutak” ili idealan plan. Dovoljno je da ove nedelje odradiš jedan kratak trening, a naredne nedelje dodaj još jedan. Ako imaš zdravstvenih tegoba ili dugo nisi bio fizički aktivan/aktivna ili dugo nisi vežbao/vežbala, posavetuj se sa lekarom ili trenerom pre početka.

OVO STE VI OMOGUĆILI: TRI DEČJE TRKE I STOTINE MALIŠANA NA STARTU











Kada ste se ove godine prijavili na neku od trka Serbia Business Run & Walk serije, postali ste deo **nečeg većeg od vaše staze i vašeg vremena**. Postali ste deo **Tima za decu, zajedničke, pete trke naše serije.** Zahvaljujući vama, ove sezone su se u tri grada Srbije dogodile tri potpuno različite i potpuno divne dečje trke. Evo kako su izgledale.



Palić: Northstorm Kids Race, prepreke za male junake

Na istom mestu na kome se održava i naša trka, na Paliću, održana je **Northstorm Kids Race, trka s preprekama za decu**, kakvih u Srbiji gotovo da nema. Prepreke su bile slične onima za odrasle, a mališani su ih savladavali sa osmehom i bez imalo straha. Podeljeno je **380 medalja**, jer je toliko dece predškolskog i školskog uzrasta prešlo cilj. **Medalje su bile drvene, u skladu sa eko porukom projekta.**



Užice: Porodična trka, grad kao igralište

Porodičnu trku u Užicu, koju je kao dodatnu treću podržao naš naslovni sponzor Schneider Electric, organizovali su Udruženje „Izvor“ iz Bajine Bašte i Kancelarija za mlade Užice. Na Trgu Partizana okupilo se 46 porodičnih timova, oko 160 malih i velikih takmičara. Uz pomoć aplikacije tražili su 35 kontrolnih tačaka po gradu i rešavali zadatke poput disk golfa, cornholea, gađanja praćkom, trke sa jajetom na kašiku i tangrama.

Posebno raduje Schneider Electric & SBRW Eko izazov, u kome su deca uz pomoć roditelja pokazivala koliko znaju o razvrstavanju otpada. Trku je pratilo 38 volontera, a organizatori najavljuju da će sledeće izdanje biti još masovnije.

Novi Kneževac: Tiska trka, 290 mališana na startu

Šesta Tiska trka okupila je u subotu, 12. septembra, oko 290 dece i 90 odraslih iz cele Vojvodine. Park ispred opštine pretvorio se u veliki start i cilj, a deca su trčala u čak 20 trka, podeljena po godištima, od najmlađih do osmog razreda, na distancama od 100 do 500 metara. Najhrabriji su sa roditeljima istrčali i 5 kilometara uz reku.

Najlepše je to što trku zapravo pravi cela zajednica. Roditelji i deca iz mesta zajedno pripremaju događaj, a posle trke zajedničkim snagama sve pospremaju, što je, uzgred, i najbolja lekcija o brizi za prirodu. Najstariji su pomagali mlađima da stignu do starta, a svi učesnici dobili su medalje, poklone i zakusku.



Na svakom startu: SBRW štand

Tim SBRW-a bio je prisutan na sve tri trke sa svojim štandom. Klinci su se takmičili u tome ko ima najbolji refleks i na tabli sami upisivali svoje rezultate i crtali, a stavljali smo i šljokice “za moć”. Napravili smo i mali “eko strip” edukativnog karaktera. Kod štanda je uvek bilo najživlje, a dečji crteži sa table postali su omiljeni suvenir sezone. Na sve tri trke došli su i ambasadori kompanije Schneider Electric, koji su i sami trčali ili doveli svoju decu na start.



Hvala vam!

Ovo je bio zajednički CSR projekat sa kompanijom Schneider Electric, kojoj od srca zahvaljujemo. Najveće hvala ipak ide vama, učesnicima serije, jer ste svojim prijavama i aktivnošću omogućili ove događaje.





TIM ZA DECU

TIM ZA DECU 2027: OD VREMENA PRED EKRANIMA DO ISKUSTAVA U STVARNOM SVETU

Serbia Business Run & Walk u 2027. godini pokreće novi koncept inicijative Tim za decu, u okviru koje će deca uzrasta od 10 do 16 godina, uz podršku mentora, osmišljavati, organizovati i realizovati sportske i rekreativne događaje za mlađu decu i vršnjake.

Današnja deca odrastaju u svetu u kojem digitalno okruženje ima centralnu ulogu i postaje neizostavan deo svakodnevice. Tehnologija pruža brojne mogućnosti za učenje, povezivanje i stvaranje, no svaki roditelj prepoznaje da vreme provedeno pred ekranima često dolazi na račun fizičke aktivnosti, druženja i iskustava kroz koja deca razvijaju praktične i socijalne veštine.

→

Verujemo da odgovor nije u zabrani tehnologije, već u stvaranju više prilika u kojima deca mogu da istražuju, donose odluke, rešavaju probleme i otkrivaju sopstvene sposobnosti, umesto da odrasli sve unapred osmisle i organizuju za njih.

Inspirisani talasom pozitivnih promena koje su pokrenuli studenti u Srbiji, želimo da osnažimo i generacije koje tek dolaze, da njihov potencijal usmerimo ka inicijativi, razvoju praktičnih veština i rešavanju problema.

ŠTA BI SE DOGODILO KADA BISMO DECI DALI PRILIKU DA SAMA NEŠTO POKRENU?

Upravo na toj ideji zasniva se Tim za decu. Tokom osmonedeljnih programa, mladi organizatori će, uz podršku iskusnih mentora iz lokalnih organizacija, proći put **od prve ideje do realizacije sopstvenog sportskog događaja**. Učiće kroz iskustvo, timski rad, planiranje i preuzimanje odgovornosti, dok će odrasli biti tu da ih podrže i obezbede sigurno okruženje, ali ne i da sve urade umesto njih.

U 2027. KREĆEMO IZ ČETIRI GRADA

Prvu godinu novog programa planiramo u Beogradu, Novom Sadu, Nišu i Subotici, u saradnji sa lokalnim organizacijama koje imaju iskustvo u radu sa decom, a koje će biti odabrane putem javnog konkursa. Plan je da kroz četiri programska ciklusa i isto toliko završnih sportskih događaja oko **30 mladih organizatora** osmisli i realizuje aktivnosti u kojima će učestvovati približno 250 dece.

KOMPANIJE KAO PARTNERI U ODRASTANJU NOVIH GENERACIJA

U razvoj Tima za decu pozivamo kompanije koje dele našu viziju aktivnih, samostalnih i odgovornih generacija. Želimo da zajedno izgradimo dugoročnu platformu kroz koju će poslovna zajednica ulagati u razvoj dece i stvarati konkretne prilike za njihov doprinos društvu.

Partnerstvo ne podrazumeva samo finansijsku podršku. Zaposleni kompanija moći će da se uključe kao volonteri i saradnici, da sa decom podele svoja znanja i iskustva i da im pomognu da savladaju praktične izazove. Posebno želimo da otvorimo prostor za uključivanje njihovih porodica: starija deca zaposlenih moći će da postanu deo organizacionih timova, a mlađa da učestvuju u događajima zajedno sa decom iz lokalne zajednice.

U Serbia Business Run & Walk već godinama okupljamo poslovnu zajednicu oko ideje da fizička aktivnost povezuje ljude i pokreće pozitivne promene. Sa inicijativom Tim za decu tu misiju širimo na generacije koje tek odrastaju.



IZ LIČNOG UGLA: VEROLJUB ZMIJANAC

HYBRIDS JE STIGAO U SRBIJU. PRVA FITNES TRKA PO UZORU NA HYROX DOSTUPNA I ZA KOMPANIJSKE TIMOVE U 2027.

ŠTA JE ZAPRAVO HIBRIDNA TRKA?

PRVA FITNES TRKA PO UZORU NA HYROX, DOSTUPNA I ZA KOMPANIJSKE TIMOVE U 2027.

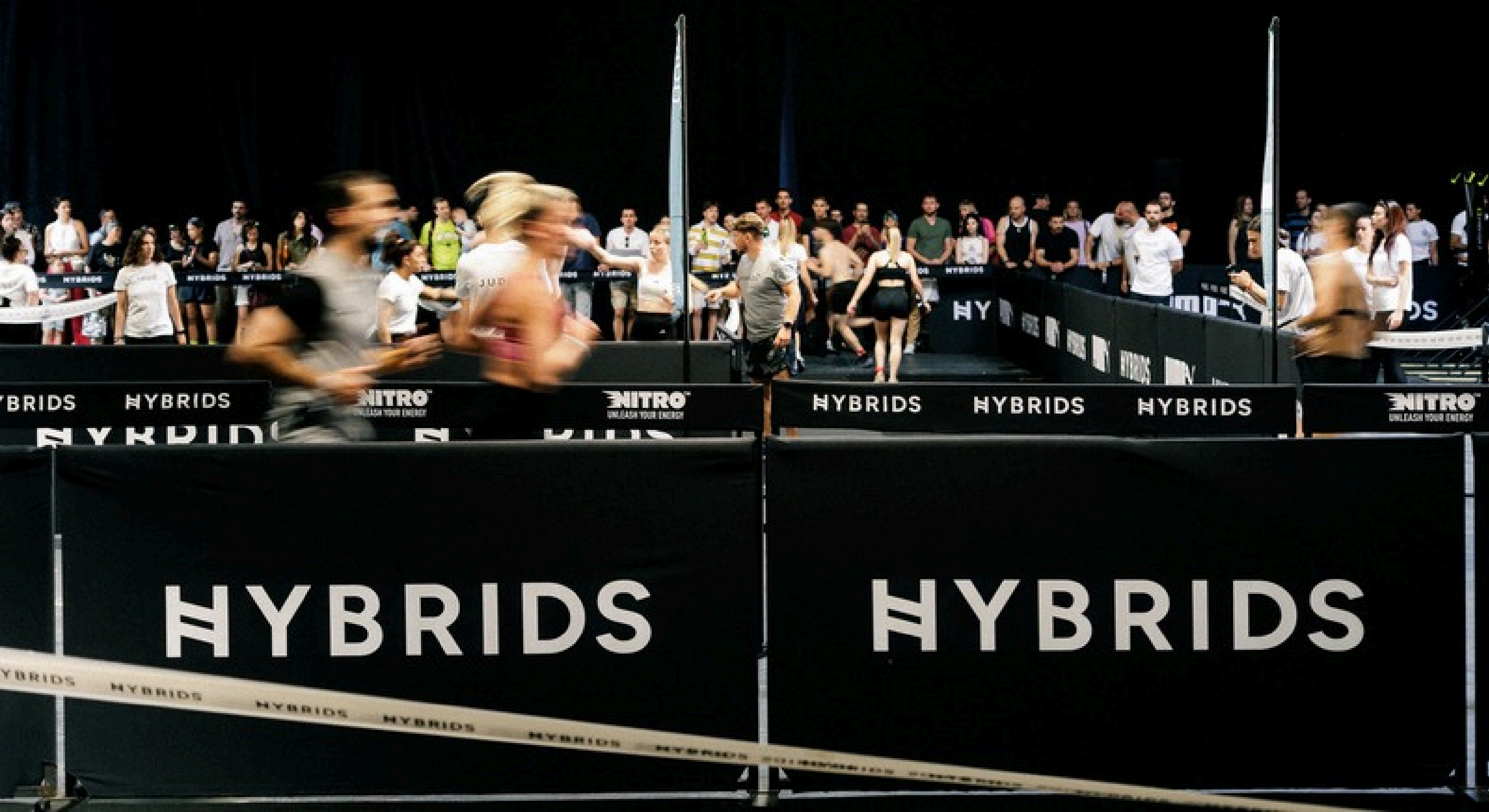
Pre godinu dana hibridna trka u Srbiji nije postojala. Danas, iza nas je prva sezona, skoro 500 atleta na glavnoj trci i kalendar za sledeću godinu. Ovo je osvrt iz ugla trkača, jer sam i sam jedan od njih.

U jednom od prethodnih brojeva pisao sam o tome kako sam, posle više od petnaest godina trčanja, stao na start hibridne trke u Berlinu i nisam znao šta me čeka. Mislio sam da mi je trčanje prednost. I bilo je, ali samo do prve stanice.

Iz tog iskustva je nastao HYBRIDS. Format je lako objasniti, a teško odraditi: šest kilometara trčanja i šest funkcionalnih stanica između njih. Ski erg, veslanje, nošenje tegova, iskoraci sa vrećom, bacanje lopte u metu i skokovi. Može sam, u paru ili u tročlanoj štafeti.

Sezonu smo otvorili u aprilu probnom trkom u Savskom parku. Došlo je 300 najjačih iz fitnes zajednice, mahom mladih, da sa nama provere stanice, talase i merenje vremena pre velikog dana. A veliki dan je bio 24. maj u Hangaru na Luci Beograd.

Na stazi 499 atleta, start na svakih 15 minuta, **devet sati programa i publika koja nije sela ceo dan**. Najbrži pojedinac završio je za 43:51, a pobednik kategorije od 55 do 59 godina za 1:01:50, brže od mnogih mlađih. Istrčao sam i ja svoju trku i završio za 1:08:21.



Za čitaoce ovog magazina najzanimljiviji podatak nije ukupan broj, nego struktura. Od 499 atleta, njih 314 je stazu prošlo u paru ili štafeti. Skoro dve trećine. Ljudi nisu dolazili sami, **dolazili su sa kolegom, partnerom ili ekipom iz teretane**. To je ista logika koju znamo sa Business Run-a. Kada trčiš za tim, lakše se prijaviš i teže odustaneš.

Šta trkač donosi na hibridnu trku? Motor. Šest kilometara je kičma trke i ko ima aerobnu bazu, ima prednost. Ali stanice brzo pokažu šta fali. Noge navikle na ravnomeran ritam odjednom moraju da nose, guraju i čučnu, a onda opet da trče. Moj savet je jednostavan: dva treninga snage nedeljno i jednom u dve nedelje kombinovani trening, kilometar pa vežba. Posle mesec dana razlika se oseti.

Sezonu smo zatvorili 26. septembra u Hali 4 Beogradskog sajma, na **BeActive Night by HYBRIDS**, zajedno sa Olimpijskim komitetom Srbije. Večernji format, 350 učesnika, deca, štafete i porodice na istoj stazi. Te večeri smo pilotirali program **Young Athletes i Family štafetu**, i porodice su bile najjači utisak cele sezone. Trku sam odradio sa sinom Vukom, a moja supruga Katarina sa našom Verom od četiri godine.

Kalendar za 2027. godinu je već spreman. U martu idemo u Dubrovnik, krajem aprila na Belgrade Waterfront, krajem maja je druga HYBRIDS Belgrade trka, a leto provodimo na Expo 2027, u junu i u avgustu.

Najveća novost za 2027. godinu je da HYBRIDS otvaramo i za kompanijske timove. Ako ste firma koja za svoje ljude traži nešto drugačije od klasične trke, ili trkač koji traži novi izazov, štafeta od troje je najbolji ulaz. Vidimo se na stazi.



GO WILD
GO BERSER



SLUŠAMO VAS I MENJAMO SE ZAJEDNO SA VAMA

Sezona 2026 je završena. Četiri grada, **851 kompanija i 15.527 kolega i koleginica** zajedno sa navijačima. Pedeset kompanija više nego prošle godine. Beograd je oborio rekord sa **9.605 trkača i hodača.**

Ovo je bila prva godina u kojoj **hodanje ima isto mesto kao trčanje i to se pokazalo kao pun pogodak.** Zato hodačima u 2027. spremamo Walk-Stop, njihova osveženja na stazi, a partnere za to već tražimo. Ako vaša kompanija želi da bude deo toga, javite nam se.

Za trkače važi drugo pravilo: "gejmifikujemo" takmičenje i dovodimo ga do usijanja. Kroz sistem rezultata na **raceup.run svaka sekunda dobija težinu jer ćete moći da vidite kako stojite u odnosu na druge kompanije.**

Pažljivo smo čitali i vaše komentare. **Novi Sad u 2027.** trči na ravnoj stazi, posle tri godine na Petrovaradinu. Na cilju vas čeka format **pivske bašte, sa pivskim stolovima i mestima okupljanja za vaše timove**.

Unapređujemo i **sistem prijava**, kako bi put do starta bio jednostavniji. Ovo je važno za sve **kapitene**, ljude koji inspirišu sve kolege da budu aktivni.

Tim za decu je u prvoj godini podržao tri dečje trke, a u 2027. postaje program. **Starija deca će kroz projektni rad sama osmišljavati sportske aktivnosti za mlađu**. Vi trčite i hodate za njih, a oni uče da vode druge. 1 EUR ostaje u fondu.

Na stanicama za reciklažu ostavili ste više od **35.000 limenki, oko 447 kilograma aluminijuma.** Vodu ste pili iz limenki od recikliranog aluminijuma, a medalje koje nosite napravljene su od recikliranog materijala. Cilj ostaje isti: potpuno održiva trka.

Hvala kompaniji **Schneider Electric**, svim partnerima i kapitenima timova koji su mesecima okupljali kolege. Vidimo se na startu 2027. godine, a prijave otvaramo u novembru 2026.

Veroljub Zmijanac
Osnivač i direktor SBRW serije

IMPRESSUM

Veroljub Zmijanac - ko-urednik, vero@serbiabusinessrun.com
Milica Luković - ko-urednica, milica@serbiabusinessrun.com
Tijana Popadić - autorka, tijana@sportit.agency
Jelena Sorak - recenzentkinja, jelena.sorak@non.se.com