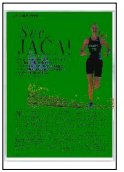




Datum: 01.10.2019
Medij: Lepota & zdravlje
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Marija Desivojević Cvetković

Napomena:
Površina: 1285



Naslov: Sve jača!

Strana: 76,77

Budite **vitki i u formi**

Sve JACĀ!

Trčanjem je počela da se bavi u 38. godini. Do sada je trčala na skoro svim kontinentima i osvojila mnogobrojne medalje. Marija Desivojević će vas uveriti da nije kasno da počnete...

PRIREDILA: TAMARA BOGUNOVIĆ



Nakon rođenja drugog sina, počela je da trenira. Nikada pre toga nije trčala. U teretani u kojoj je rekreativno vežbala postojala je grupa trkača koja se pripremala za Beogradski maraton. Uživala je gledajući ih kako se dogovaraju, zajedno treniraju, prave timske majice. Poželela je da i sama bude deo tima. Njen trener nije verovao da bi uspela u tome i to je bila njena najveća motivacija – da dokaže da može. Prvi polumaraton istrčala je u aprilu naredne godine – samo sedam meseci nakon porođaja. Zapravo, njen prvi maraton bio je poslednji deo Ironman trke, koja, pre trčanja, podrazumeva plivanje od 3,8 km i vožnju bicikla 180 km. Iako je majka, supruga i žena od karijere – viši je potpredsednik u *Delta Holdingu*, svakog jutra ustaje u šest, pre svih obaveza, odradi "svojih 45 minuta". Jer, trčanje je čini srećnom.

PRVI TRKAČKI KORACI

Na početku trkačke karijere trčala sam s trenerom. U to vreme nije bilo popularno trčati u grupama, kao što je to slučaj danas. Dešavalo mi se da sedam dana uzastopce trčeći Adom ne sretnem nijednog jedinog trkača. Uglavnom sam se družila sa glistama, detličima, puževima i svrakama (smeh). Danas se to umnogome promenilo i srećna sam kada vidim koliko sada ljudi trči. Iako sam počela neplanirano s ovom aktivnošću, iza sebe imam istrčanih šest maratona od po 42,2 km. Nemam predstavu o tome koliko sam još polumaratona i drugih trka istrčala, znam samo da mi je medal hanger pun medalja. I da sam na svakom maratonu imala za nijansu bolje prolazno vreme. Osim toga, svaki prolazak kroz cilj je poseban na svoj način. Udar adrenalina od koga vam se čini

da možete da trčite još toliko – iako ste se na 34. kilometru zarekli da više nikad nećete trčati u životu, a na 36. prokleli dan kada ste se prijavili i platili učešće za maraton, put i smeštaj (smeh) – nešto je što vas iznova goni da trčite. Publika vas nosi, kao i osećaj ponosa i ispunjenosti saznanjem da ste sa svakim novim ličnim rekordom pobedili sebe. Sve je to nešto što se ne može dočarati rečima – mora se osetiti.

I PRVI IZAZOVI

Kada sam počela da se spremam za maraton, sećam se da mi je krug oko Ade Ciganlije delovao neverovatno dug – tri-četiri puta duži nego danas (smeh). I dalje pamtim tačno mesto na stazi gde sam svakog dana htela da odustanem, ali uprkos tome – nekako sam uspevala da izdržim do kraja staze. Uostalom, nisam imala drugog izbora – na Adu sam

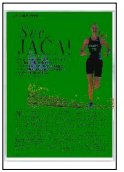
FOTO: PRIVATNA ARHIVA





Datum: 01.10.2019
Medij: Lepota & zdravlje
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Marija Desivojević Cvetković

Napomena:
Površina: 1285



Naslov: Sve jača!

Strana: 76,77

I fizički i mentalno sam sve jača, iako je svećica na rodendanskoj torti sve više. Verujem da TRČANJE ČUVA MLADALAČKI DUH, pa i izgled

dolazila kolima i, da bih se vratila kući, bilo je neophodno da istrčim ceo krug. Ali zato sad lagano trčim i po četiri kruga u kontinuitetu, a nekada sam mislila da neću moći nijedan. Tako je i sa svim drugim što radimo i do čega nam je stalo – s vremenom i s upornošću postajemo bolji, a nekada čak i mnogo ozbiljni izazovi postaju igra. Osim toga, izazova je bilo i u obliku povreda, koje su sastavni deo trenaznog procesa i trkanja. No, kako vreme prolazi i telo se navikava na svakodnevni napor, povrede su sve ređe i manje. Poseban izazov za žene maratonce predstavlja nošenje sandala s otvorenim prstima, ali, srećom, i za to postoje relativno dobra rešenja.

KAKO SAVLADATI TEHNIKU TRČANJA

Prve dve-tri godine zapravo sam trčala kako ne treba – gazila sam na petu, pružala korak ispred sebe, radila sve ono što trkači treba da izbegavaju. Posle nekoliko povreda i rezultata koji nisu bili onoliko dobri koliko sam želela, zamolila sam Ivana iz BRC da nekoliko meseci trči sa mnom i nauči me tehnici, kao i zagrevanju i istezanju. To mi je mnogo značilo, postala sam efikasnija i rezultati su brzo bili приметni. Ukoliko i vi planirate da počnete s trčanjem, savetujem da pronađete osobu koja će vas naučiti osnovnim koracima, kako biste uštedeli snagu i sprečili povrede. Učiti na tuđim greškama uvek je bolje nego učiti na sopstvenim.

BENEFITI TRČANJA

Treninge pratim kroz nekoliko aplikacija, ali Garmin i Strava su mi omiljene – beleže svaki moj pretrčani kilometar, sa lokacijom i mapom svakog treninga. Kada odem na svoj Strava nalog, vidim da sam, osim u Africi i Australiji, ostavila za sobom i kilometre i kalorije na svim ostalim kontinentima. Od Aljaske do Patagonije, od Havaja do Nepala i Kine... Trčanje je mnogo uticalo na moj život. Doprinelo je mom zdravlju, dalo mi je energiju koja je potrebna jednoj poslovnoj ženi, pritom

mami, kako bi se elanom i nasmejana ispunjavala sve svoje dnevne obaveze. Izgradila sam zavidan nivo samodiscipline. Osećam da sam i fizički i mentalno sve jača, iako se broj svećica na rodendanskoj torti svake godine povećava. Verujem da trčanje čuva mladalački duh, pa i izgled, a osim toga čini me srećnom. Takođe, zahvaljujući trčanju, upoznala sam mnogo dobrih ljudi, neki od njih su mi postali i dobri prijatelji. Posetila sam i gradove u koje možda nikada ne bih otišla da nije bilo trčanja. Upoznala sam i druge kulture, a sam boravak u prirodi i u najrazličitijim predelima naše planete neprocenjivo su iskustvo koje značajno obogati svakoga ko mu se preda. Kroz trčanje sam ušla i u triatlon. Moj suprug i moji sinovi takođe trče. Putujemo i trčimo zajedno. Šta ima lepše od toga?

NAJZNAČAJNIJE OSVOJENE MEDALJE

Na prvom mestu mi je Ironman trka – koja se smatra najtežim jednodnevnim sportskim događajem na svetu. A tu su onda i medalje s maratona koje spadaju u Major seriju (nešto kao Grend slem u tenisu ili Seven Summits u planinarenju)... iz Berlina, Njujorka i Londona – nedostaju mi još Čikago (što me čeka u oktobru), Boston (u aprilu sledeće godine) i Tokio. Nakon završene Major serije, volela bih da istrčim još neke zanimljive maratone – maraton kroz Bordo, na kome se na okrepnim stanicama služi vino, maraton po Kineskom zidu, zatim Atina, Rim... Spisak je dovoljno dug da mogu bez problema da trčim i treniram do devete decenije života (smeh). Volim i planinarenje, tako da i što se toga tiče, postoji lep i dug spisak mesta na kojima nisam bila.

PORUKA ZA KRAJ

Obujte patike i pravo u prirodu – Ada, Košutnjak, Kalemegdan, obala Dunava ili Save, park u vašem gradu ili vaša ulica... Posle nekoliko meseci trčanja, endorfin i oksitocin će učiniti svoje, vaše je samo da uživajte u rezultatima te hemije. I samo napred!



"Proći kroz cilj je moj cilj"



"Rezultat napornih treninga i izvanredne samodiscipline"



"Posle trčanja u 6 h (levo) i pre posla u 8 h (desno)"

