

POZNATA TRENERERICA DIJELI INSPIRATIVNE PORUKE, FITNESS SAVJETE, ALI I PROGОВАRA O NEKIM TABU TEMAMA

PIŠE VINKO PAIĆ  
SNIMKE VEDRAN PETEH  
/CROPIX

**I** me Suzane Štimac (46) unatrag godinu-dvije snažno je odjeknulo u Hrvatskoj, posebno u Zagrebu i među poznatim licima iz javnog života. Možda ćete na prvu pomisliti kako je riječ o Splićanki i nekadašnjoj supruzi bivšeg nogometaša Igora Štimca, no radi se o ženi rođenoj u Njemačkoj, koja se u djetinjstvu s roditeljima preselila u Zagreb, gdje je i ostvarila vrlo uspješnu karijeru. Ljubav prema zdravom životu dijeli i sa svojim kćerima Darijom i Tarom, koje odgaja kao samohrana majka. Na svom Instagram profilu "Suzanamojtrener", kojeg krasi crno-bijela estetika, dijeli inspirativne poruke, fitness savjete, ali i progovara o nekim tabu temama. Upravo zato mnogi žele vježbati kod nje i promijeniti život na bolje, ali i zbog još jednog razloga - Suzana je izravna, iznimno motivirana i jaka ličnost u što ćete se uvjeriti i sami kad pročitate intervju koji je pred vama.

**Težak razvod**

Na vaše energične i izazovne treninge navikle su se tisuće žena diljem Hrvatske i regije. Je li vas iznenadio toliki uspjeh?

- Uspjeh se dogodio postepeno pa ne mogu reći da me iznenadio. Iza mene stoje godine i godine rada, dizanja u zoru, radasvih sedam dana u tjednu, po 10 sati dnevno i više, odgađanja godišnjih odmora... Sve ove godine ne znam je li se ikada dogodilo da sam bila bolesna duže od dva dana. Imam u sebi tu neku neiscrpnu energiju da kad nešto započnem ne odustajem. Čekam da se dogodi ono što svi govore da ako se trudiš moraju doći rezultati i onda baš vi novinari ste mi pomogli da me vide i šire od Zagreba. Naime, za vrijeme lockdowna počeli su mi se javljati mnogi novinari jer sam radila treninge na otvorenom, bila sam drugačija od drugih. Vi ste počeli pisati, ljudi su me počeli pratiti i tako me upoznala regija. Što se samog posla tiče, sve je ostalo isto, ja radim jednako kao i prije, ako ne i više, drugačije je jedino to da sjednem primjerice u Beograd na ručak i da mi pride djevojka i kaže ja treniram s vama online i želi se upoznati. To je nešto što me svaki put ispočetka iznenadi, jer nisam svjesna da me ima svuda. Bez obzira na uspjeh i moje poslovne rezultate, svakodnevno samu sebe guram, motiviram da mogu i moram više i bolje.

Kako je počeo vaš put profesionalne trenerice? Pretpostavljam da sami počeli, kao i u svakom poslu, nisu bili ni malo laki?

- Moj početak je bio aerobic centar MGM, nekad najpoznatiji zagrebački aerobic centar. Volontirala sam, pomagala i bila sretna da mogu upijati tuđe znanje. Nakon toga sam krenula u freelancere. Nikad se nisam

# SUZANA ŠTIMAC:

## Derem se na vježbače, kažu da sam opasna, ali cijela regija sa mnom trenira!

RO ŠTO TE NE UBIJE...

... kad te kolega izgura iz zajedničkog posla, a najodavac okrene leđa pa se njih dvoje muškarca naslađuju "kako su me izgurali", dođeš do točke: "dečki, sada ćete vidjeti s kim imate posla!" Izbacivanje iz dvorane se dogodilo 2 dana do sutra, prve treninge odradivala sam na parkiralištu... priča Suzana



NIZ JE FAKTORA KOJI UTJEČA NA TO KAKO IZGLEDAMO I KAKO SE OSJEĆAMO, EVO NJEZINIH ZLATNIH PRAVILA:

➔ nastavak  
sa str. 31

previše opterećivala time koliko ću zarađivati i u kojoj dvorani ću raditi, jer sam samo htjela raditi. Iskoristila bih svaku priliku koju sam dobila. Sjećam se prvog puta kada sam dobila priliku voditi jutarnju grupu. Ja dolazim, kad ono dvoje ljudi u dvorani, i tako prvih par tjedana dok me ljudi nisu otkrili. Iz današnje perspektive, ne znam je li to bilo neuskustvo ili ludost, jer prazna dvorana je totalno nemotivirajuća, ali ja sam si dala u zadatak da ću grupu napuniti i na kraju su jutarnje grupe najveći hit. Volim izazove! Optimistična sam po prirodi i kad nešto nije dobro, ja si u svojoj glavi složim da je to izazov ili zadatak, guram to i trudim se dok ne dođu rezultati.

Što vam je predstavljalo najveći izazov?

- Bilo je par prekretnica u mom životu kad nisam znala bili li krenula lijevo ili desno, da odustanem od svega ili da pokažem zube i stvorim nešto bolje. Mislim da je ova zadnja adresa na kojoj jesam, Boutique Fitness Factory (BFF), rezultat svih teških trenutaka. Kad te kolega izgura iz zajedničkog posla, a najmodavac okrene leđa pa se njih četiri muškarca naslađuju sa mnom "kako su me izgurali", dođeš do točke: "E, decki, sada ćete vidjeti s kim imate posla!" Izbacivanje iz dvorane se dogodilo od danas do sutra, prve treninge nakon toga odradivala sam na parkiralištu dok nisam našla dvoranu, no ljudi su svejedno dolazili i hvala im na tome. Parking treninzi, kako ih ja volim nazvati, trajali su dva tjedna, a onda sam našla privremenu dvoranu i tamo ostala dva mjeseca dok se BFF nije uredio. To je moj "novi početak", obilježilo mi je život i karijeru. Nakon moje djece, to je razlog da se budim ujutro i moja ljubav. Možda i zato što sam deset godina bila bez partnera nakon razvoda pa sam se okupirala poslom. Posao sam uhodala, sebe ostvarila i kada se sve posložilo, došao je i savršen muškarac u moj život.

U jednom intervjuu niste se libili kazati da vas je svojedobno suprug ostavio zbog mlade žene nakon 16 godina braka. Koliko je taj razvod utjecao na vaš daljnji život?

- Da nije bilo tog razvoda, ja danas ne bih bila to što jesam. Koliko sam bila ljuta na bivšeg supruga, toliko mu danas zahvaljujem jer sam pronašla sebe. Svatko tko je prošao razvod zna što je to i da nije nimalo lako. Osim što si emotivno slomljen, slomljen si i na svim drugim područjima te u određenim godinama moraš krenuti ispočetka samo što uz sebe sada imaš i djecu te pokušavaš svenapraviti najbolje što znaš. U toj boli i kaosu sam očvrstnula, krenula raditi na sebi i postala sebi bolja, ali za to je trebalo određeno vrijeme. Mislim da nema svatko tu snagu u sebi, zato razmislite pet puta prije nego pokrenete razvod jer nije nimalo lako. Ja sam sebe ostvarila, sretna sam i ponosna na sebe, ali tu su i djeca na kojoj je sigurno ostao trag i to si nikaako ne mogu oprostiti, da sam u startu života toliko krivo birala i dopustila da mi djeca prolaze nešto za što nisu nimalo kriva. Tako često ponavljam: birajte mudro, jer vas životni partner, htjeli vi to ili ne, obilježi i često vam kroji gdje ćete završiti.

# Otkrit ću vam kako u pedesete možete ušetati kao da imate 25...

## STVAR FUNKCIONIRA

Ono u što sam sigurna jest da su mi treninzi jedinstveni, da sam ih sama osmislila još prije 16 godina i da sam dokazala da funkcioniraju. Voljela bi ih zaštititi i licencirati da treneri širom regije mogu raditi po njima, kaže ona

Žene koje dolaze na treninge po dobrih linija ubrzo shvate da uz treninge dobiju i samopouzdanje, kondiciju, bolje organiziran dan, bolje ocjene na fakultetu...



...jka ste dviju cura, Darije i...  
...re. Vježbaju li i one?  
...re su do puberteta bile in-  
...zivno aktivne u sportu. Sta-  
...Darija je od malih nogu bila  
...vremenom plesu, mlada Ta-  
...rukometu. Zatim sam ja od-  
...la da je škola prioritet i da se  
...rt ostavi. Obje treniraju kod  
...pe u dvorani koliko im to  
...veze dopuštaju. Odrasle su  
...tvorani uz mene. Kod nas u  
...telji sport nije nešto o čemu  
...posebno priča, normalno je  
...se trenirati. Sportska smo obij-  
...nećakinja se profesional-  
...bavi odbojkom, jedan nećak  
...gometom, drugi Grga Stimac  
...zuzetno dobar mladi trener  
...ojem ćemo tek čuti. Braća su  
...također bila u sportu... Mi ži-  
...no sport i za drugo ne znamo.

**Je svaki trener dobar**

...liko je prije 25 godina kada  
...se počeli baviti treninzima  
...o lakše ili teže nego dosad?  
...mislim da je bilo lakše postati  
...bar trener. Koliko god izgle-  
...da je danas konkurencija  
...lika, iskreno mislim da nije,  
...mo je puno trenera. U moje  
...vrijeme bilo je pet kvalitetnih  
...nera u Zagrebu i oni su ti bili  
...kor, od njih si učio, imao si pra-  
...konkurenciju, oni su pomi-  
...li granice i tada je Zagreb što  
...tiče grupnih programa bio  
...pred mnogih puno razvijenij-  
...h zemalja. Orlando Lopac, Zla-  
...an Spiridonović, Ana Matejak,  
...ve su to treneri koji su ostavili  
...aga na grupne treninge u Za-  
...rebu i na cijelodomaću genera-  
...ciju trenera. Ta konkurencija je  
...mene napravila ovakvog tre-  
...ra kakav sam danas. Imala  
...am priliku stasati i učiti od naj-  
...boljih. Stalno ponavljam - dobra  
...konkurencija je zdrava, ona nas  
...zbacuje iz komfor zone, više se  
...rudimo i grizemo. Danas je lak-  
...e u toliko što puno više ljudi tre-  
...nira, pa ima posla za sve, i za lo-  
...e i za srednje i za dobre trenere.  
...ao i u svakom poslu, ako želiš  
...biti dobar, moraš dati što posto-  
...be i truditi se svaki dan.  
...aš dan započinje već u šest sa-  
...Slazete li se o nom - tko rano  
...ni dvije sreće grabi?  
...lesam i nitko me ne može uvje-  
...ti da je drugačije. Ne znam ni-  
...oga tko se budi u podne i da je  
...adovoljan i uspijeva u svom po-  
...u, da je sam nešto stvorio i da  
...u život nije u kaosu. Dovoljno  
...na, planiranje vremena, usta-  
...nje svaki dan u isto vrijeme,  
...nevna rutina, to je nešto što  
...as čini produktivnima i daje  
...am osjećaj kontrole. Da nas  
...više organiziranih, bilo bi  
...banje stresa, nervoze, manjka  
...vremena. Ja ne znam za dru-  
...o osim za red, rad i disciplinu  
...uvjerenam sada da jedino tako  
...ožemo napredovati i biti za-  
...ovoljni sa sobom. To je nešto  
...to javno promoviram i na što  
...svakodnevno potičem ljude ko-  
...treniraju kod mene kao i one  
...oji me prate na društvenim  
...režama.

...kako uspijevate balansirati  
...između privatnog i poslov-  
...nog života?  
...Dugo mi je trebalo da presta-  
...nem imati griznju savjesti što  
...nisam dovoljno s djecom ili što  
...sam uzela slobodni nedjelju. Na-  
...on puno rada na sebi došla sam  
...o onoga da ako je mama sre-  
...ta i ispunjena, onda su i njena  
...djeca takva. Jednako je tako i  
...klijentima. Više ne odgađam  
...ogovore, imam listu obaveza,  
...splaniran dan, tjedan, mjesec.  
...Možda je malo Šteberski, ali ta-  
...o najbolje funkcioniram isvat-  
...to dobije dio pažnje prema mo-  
...im prioritetima. Danas kad su

**UVEDITE NOVE RUTINE**

**Jednostavno je, samo se treba organizirati**

Krenite odmah, jer ljeta je tu. Odmah ujutro nakon buđenja odradite kratki trening, dovoljno je 15 minuta da bi se osjećali i izgledali bolje, otuširajte se, pripremite hranu za cijeli dan, brojite unesene kalorije, dovoljno spavajte i završite dan sa sat vremena brzog hoda. Sve je vrlo jednostavno, samo treba malo organizirati vrijeme i fokusirati se na sebe i biti ustrajan i dosljedan u odluci da uvedete nove

rutine u svoj život. Teško da možete s jednom vježbom išta napraviti, ali s tri se već može svašta. Započnite dan s čučnjem i ponovite ga 16 puta, nakon toga odradite sklek s jednakim brojem ponavljanja i za kraj držite plank 60 sekundi. Sve tri vježbe ponovite minimalno tri puta. Zadržat ću se ovaj put na bazičnim vježbama uz minimalnu šansu da se netko ozlijedi, a ipak će potaknuti sve mišiće na rad.

**DOJMLJIVI PRIMJERI**

**Najveći heroji...**

Ne bih se vezala za jednu osobu, jer je u mojoj karijeri bilo svega, i lijepih i tužnih priča. Srećom je bilo više lijepih. Najveći trag je u meni ostavio gospodin koji nas je nažalost napustio, ali je i dan danas tu uz mene, gospoda koja je trenirala s multiplom sklerozom... Znale smo zajedno plakati, ali se nikada

nije predala, nikada nije dala da bolest zavlada njenim tijelom. Sjećam se i čovjeka koji se probudio iz kome i u roku četiri mjeseca uz trening, znoj, suze i svoju nevjerovatnu upornost krenuo igrati košarku. Uz ovakve priče oni koji skinu 20 kilograma pa ih u godinu dana vrate za mene nisu heroji...

mi djeca velika stižem sve, ali i puno više radim. Imate 46 godina. Slazete li se da su godine na čovjeku samo broj? - Volim reći da su stanje uma. Meni jesu samo broj i znam da su ženama u mojoj dvorani također. Ne kažem da izgledamo kao da imamo dvadeset, niti se sramim svojih godina, dapače, ponosna sam na njih jer su mi dale iskustvo, mudrost i mir u glavi koji u dvadesetima nisam imala. Ali osim na koži, ne vidim drugu razliku, osim što se danas s 46 više smijem i volim te jesve nekako mirnije i opuštenije. Ipak, vjerujem da ima žena moje generacije koja se ne osjećaju tako. Način života kad dođemo u te neke godine nas defini- rira i onda nam tijelo vraća sve ono što smo ulagali u njega kroz život. Ako želite u 50-te ušetati bez da vas išta boli i da se osje- čate kao da imate 25, trenirajte svakodnevno, spavajte dovolj- no, jedite umjerenom, radite na sebi i volite se!

**Trik za vitku liniju**

Osim treninga što je još zasluž- no za vaš dobar izgled? - Uvijek sam se ježila na riječi da ljepota dolazi iznutra, ali danas kažem da ne možete dobro izgle- dati ako se ne brineš o sebi iz svih kuteva. Treniram, dovolj- no spavam, zdravo se hranim, pored sebe imam čovjeka o ko- jem svaka žena može samo sa- njati i kakvog sam čekala 46 go- dina, biram ljude s kojima sam okružena, radim posao koji iskreno volim... Kad smo kod motivacije nije ni- malo ne nedostaje u showu Ži- vot na vagi. No, što mislite o tak- vim emisijama? - Svaka emisija koja potiče lju- de na vježbanje, pravilnu pre- hranu i zdrav život super stvar. Takvih emisija bi na televiziji trebalo biti više. Život na vagi je show čiji je cilj zabaviti publi- ku. Zdrav život se može postići na više načina, ali ne nužno ek-

stremnim primjerom kao što je taj show, no i dalje mislim da bi takvih emisija trebalo biti više da ljude potaknu i motiviraju da se pokrenu i da više brinu o sebi i svome zdravlju. Ako tak- kva emisija uspije motivirati samo tri gledatelja, napravili su super stvar. Ako iz showa izdave samo jedna osoba sretna s novom rutinom u životu, na- pravili su još bolju stvar. Možete li se jednom zamisliti kao trenerica u životu na vagi? - Mogu, naravno. Prvo, isku- stvom i količinom ljudi koja je prošla pored mene u zadnjih 26 godina se rijetko tko u našoj regiji može pohvaliti, jer se od mojih kolega nitko nije toliko dugo zadržao na grupnim treninzima. Drugo, moji treninzi su dokazano učinkoviti, a treće, cijeli život mi je usmjeren na to da pokušavam ljude navesti na bolji, zdraviji put. Sigurna sam da ako se ikada nađem u životu na vagi, da će moj tim dokazati da zajedno možemo prebroditi sve izazove i da će mi moj staž i iskustvo dati snage da im bu- dem dobar trener, autoritet i još bolji prijatelj te da će svi oni iza- čiti iz showa kao ljudi koji se osje- čaju dobro u svom tijelu. To i jest cilj ovog showa bez obzira na to tko će od njih biti pobjednik. Što je najveći neprijatelj ili oki- dač zbog kojeg se debljamo? - To je dosta individualno. Svat- ko od nas ima neku svoju sla- bost i uglavnom je to psihološ- ke prirode. Hrana nam je često utjeha ili nagrada. Jednako ta- ko razlog može biti pomanjka- nje znanja o prehrani. Ljudi če- sto jedu hranu koja je nutritivno loša, pa i to može biti okidač. Mo- že biti i pomanjkanje discipline, ali opet se vraćamo da je to pro- blem psihološke prirode, jer ne- mamo kontrolu nad svojim ži- votom i odlukama. Trik kako doći do uspjeha jest izabrati životni stil koji nam odgovara i gdje se nećemo svakodnevno boriti s prehranom. Dokle god se bori- mo s raznim djetama nećemo

mršavjeti, bit ćemo samo u za- čaranom krugu gdje ćemo sva- kim danom biti sve deblji. Prom- jena životnih okolnosti nam če- sto zna donijeti višak kilogra- ma, primjerice ostarimo, posta- nemo mame, promijenimo po- sao, a prehranu ne prilagodimo novonastaloj situaciji.

**'Derem se iz petnih žila'**

Kako izgledaju vaši grupni treninzi? Čujem da znate nekad i podignuti glas ne bi li vježbače što bolje motivirati.

- Moji treninzi su izuzetno in- tenzivni i kombinacija su vjež- bi snage i cardia. Derem se iz petnih žila na vježbače, to je istina, ali ne zato da ih ukorim nego motiviram. Cijela dvorana šuti i radi kao jedan. Kod mene se stvarno trenira, što se može vidjeti i po ženama koje dolaze kod mene. Stvarno se mogu po- hvaliti da većina mojih polazni- ca ima zavidnu liniju i fizičku spremu. One koje nemaju su tek krenule dolaziti kod mene, ali će vrlo brzo uloviti cure i žene ko- je su redovite. Ono u što sam sigurna jest da su mi treninzi jedinstveni, da sam ih sama osmislila još prije 16 godina i da sam dokazala da funkcio- niraju. Voljela bi ih zaštititi i licencirati da treneri širom re- gije mogu raditi po njima. Jeste li ikad odbili nekoga da vježbate?

- Imam par klijentica ko- je iskreno zamolim da ponekad odmore od treninga. Ri- ječ je o ženama s očitim poremećajem u prehrani koje si to nažalost ne mogu ili ne žele priznati. Koji god razlog zavarava- nja bio, ja ih sve po- štujem i jako je ne- ugodno i teško kad nekoga moraš maknuti iz dvorane, a još je teže takvom nekom dozvoliti da trenira. Znam što je anoreksija i znam koliko je teš- ko živjeti s nekim tko je ima te upra- vo zato nastojim se ignorirati ljude koji zdravo tijelo vode u smrt. Nekome se ne- će sviđjeti moja bru- talna iskrenost, ali takve osobe trebaju i zaslužuju po- moć, a ja sigurno neću okre- tati glavu od problema. Što žene najviše žele dobi- ti vježbanjem? Možda do- bru straznjicu? (smijeh) - Žene se žele osjećati sek- si u svom tijelu, a to i do- biju redovitim dolascima na treninge i ako slušaju savjete. Naglasak jest na straznjici i truhu, ali ako redovito trenirate i zdravo se hranite, nema teorije da vam tijelo ne izgleda dobro. Ono što bih naglasila jest da žene koje dolaze na treninge po dobru liniju ubrzo shvate da uz treninge dođiju puno vi- še od samo lijepog tijela. Tu mi- slim na samopouzdanje, kondi- cij, bolje organiziran dan, bolji san, bolje ocjene na fakultetu... One u sebi razvijaju disciplinu koju su negdje usput ostavile na čekanju. Treningom zapravo dobivate najbolju verziju sebe. Kako muškarci gledaju na ženu trenericu? Znae li se nekad suočiti s predrasudama jer ste eto žena? - Ne znam kako muškarci gleda- ju na to niti sam se ikada time zamarala. Muškarci koji dođu

kod mene u dvoranu nisu zalu- tali, već dobro znaju gdje dola- ze i što ih čeka. Sigurno da mi je lakše danas kada znam gdje je moje mjesto pod suncem ne- go dok sam bila mlada, jer po- sao trenerice mnogi balkan- ski muškarci povezuju s nečim seksualnim. No ako ne provoci- raš fotografijama i stavljaš svoj posao na prvo mjesto, a ne tje- lo, onda niti nema komentara. Svakom fotografijom na svom Instagram profilu znam točno koju poruku želim poslati, tako da sam spremna i na komenta- re. Osim toga, glasim za "opa- snu" ženu tako da me muška- rci uglavnom izbjegavaju te kod mene na treninge dolaze samo oni najhrabriji.

**'Imam par klijentica koje iskreno zamolim da ponekad odmore od treninga. Riječ je o ženama s očitim poremećajem u prehrani koje si to nažalost ne mogu ili ne žele priznati. Jako je neugodno i teško kad nekoga moraš maknuti iz dvorane, a još je teže takvom nekom dozvoliti da trenira'**



'Posao trenerice mnogi balkanski muškarci povezuju s nečim seksualnim'