

Martina lijepa powerlifterica iz Bjelovara

Autor Štefan Brajković

Subota, 12 Prosinac 2015 18:07 - Ažurirano Subota, 12 Prosinac 2015 18:10



Djevojka tjedna je lijepa Martina Brkić iz Bjelovara. Ima 21 godinu i završila je Ekonomsku i birotehničku školu u Bjelovaru. Za sebe kaže da je sportašica od kad je krenula u školu. Trenirala je stolni tenis 10 godina, igrala u prvoj ligi i bila među prvih 10 u Hrvatskoj.

Sada se bavi powerliftingom. Prije godinu dana Martina je krenula u teretanu Salveo fit kako bi malo »isklesala« svoje tijelo.

– Nakon par mjeseci Mate Obšivač je otkrio moj talent za bench i krenula sam na natjecanja. Tako sam se počela baviti powerliftingom, ali sam se više bazirala na bench press. Kako je Mate imao obaveza, Vilijam Ded me nastavio trenirati i pripremati za Državno natjecanje koje je bilo u Vukovaru. Ali i zbog njegovih obaveza trenersku ulogu preuzeo je Nenad Sikora, koji će me nastaviti trenirati. Treniram u fitness centru Ironman. Nenad je odličan trener koji zna o svemu, a najviše od bodybuildingu jer je prvak Hrvatske u bodybuildingu. Mislim da će Nenadovo znanje o prehrani i powerliftingu pomoći ostvariti moj cilj i da ću do idućeg natjecanja koje je u Trogiru u 3. mjesecu dignuti 70 kg u benchu. Odlučila sam se sada bazirati na čučanj i deadlift (mrtvo dizanje) te ću se natjecati i u powerliftingu (tri discipline- bench press, čučanj, deadlift). Ovo državno prvenstvo sam bila u kategoriji do 63 kg juniorke, na vaganju sam imala 57.1 kg sasvim dovoljno da se osvoji puno bodova. Podignula sam 60 kg u benchu i pokušavala sam oboriti državni rekord sa 68 kg što mi nažalost nije uspjelo. Iduće natjecanje idem u nižu kategoriju i natjecat se u sve tri discipline, a trenutno držim: bench press 65 kg, čučanj 95 kg, deadlift 90 kg. Do Trogira ima vremena i kilaže će se sigurno povećati. Pozivam sve cure i dečke koje žele malo »isklesati« svoje tijelo da pomoć potraže u fitness centru Ironman, Nenad će zasigurno moći pomoći svima sa svojim znanjem o prehrani i treniranju. I da, cure ne ćete se nabildati od malo utega – poručuje lijepa Martina.

Slobodnog vremena ima malo, jer radi u Plodinama, a uz posao svaki dan odvaja dva sata na treniranje, a ono malo što ima provodi sa svojim dečkom.

Martina lijepa powerlifterica iz Bjelovara

Autor Štefan Brajković

Subota, 12 Prosinac 2015 18:07 - Ažurirano Subota, 12 Prosinac 2015 18:10

{clgallery}images/stories/djevojka_tjedna/2015/Prosinac/Martina_12_12/G1/{end-clgallery}