

fitNIE

FAT

gazeta bezpłatna, marzec 2015

Pierwszy Cross Box w Olsztynie

17-19 kwietnia dni otwarte
w Fitness Park

Mamy karnety

Chcesz schudnąć?

Zrób to z jednym z najlepszych
trenerów w Polsce



Vital Sport Arena

Targi sportowo-rekreacyjne

Expo Arena Ostróda
11-12 kwietnia 2015

www.vitalsport.pl

REGATTA

GREAT OUTDOORS

ZA ZAKUPY
POWYZEJ 300zł **SOFTSHELL GRATIS!**



KURTKA
NOTRHFIELD

PLECAK
BLACKFELL

POLAR
STANTON II

Dare 26
welcome to our mountain



OSCAR PEREIRO
WINNER OF THE
TOUR THE FRANCE

BLUZA
AEP ROULEUR JSY

SPODNIE
AEP STAKE RACE SHORT

REKAWICZKI
TAKE HOLD CYCLE MIT

* Regulamin dostępny
na stronie www.regatta.pl
i w sklepach stacjonarnych



REGATTA
AURA CENTRUM
Al. Piłsudskiego 16
10-576 Olsztyn
tel. 89 527 75 76



— GALERIA —
WARMIŃSKA

REGATTA
GALERIA WARMIŃSKA
ul. Tuwima 26
10-748 Olsztyn
tel. 89 722 42 75

29115oxbr-a

Odchudzanie zaczyna się w głowie

Co drugi Polak ma nadwagę i zarazem co drugi stara się kontrolować, ograniczać ilość spożywanego jedzenia. Tak przynajmniej wynika z sondażu przeprowadzonego przez CBOS. Stosujemy diety, ćwiczymy, ale nie zawsze udaje nam się osiągnąć wymarzony rezultat. Dlaczego? Dieta kojarzy nam się z uczuciem głodu, z wyrzeczeniami, niesmacznymi posiłkami. Gdy mówimy o odchudzaniu, myślimy tylko o kilku tygodniach, podczas których często radykalnie zmieniamy swoje nawyki żywieniowe. Szukamy diety cud, dzięki której będziemy mogli stracić kilka kilogramów na wadze. Lecz to nie o to chodzi. Każda źle dobrana dieta sprawia, że nie uzyskamy wymarzonych rezultatów. Nic dziwnego, że szybko poddajemy się w swoich postanowieniach. Dopada nas frustracja i złość. Odchudzanie bowiem zaczyna się w głowie. Na początek zadajmy sobie pytanie, dlaczego mamy nadwagę, skąd się biorą nasze problemy: czy musimy wyłączyć z diety produkty, przez które gromadzimy tłuszcz, czy też chodzi o nasze emocje. Wiele osób w stresie zagląda do lodówki.



Zachęcamy do lektury!

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.
- ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn,
tel. 89 539 77 35, fax 89 539 77 33
Prezes Jarosław Tokarczyk

Reklama: 89 539 74 30
Koordynator projektu: Natalia Lewus, tel. 723 257 680
Redaktor wydania: Monika Nowakowska
Projekt graficzny: Jakub Cyrana

Spis treści

- 4 Błędy żywieniowe na celowniku
- 6 Oczyszczyć organizm
- 7 Wybuchowa dawka witamin w szklance
- 8 Nowość w Kominie
- 9 Poćwicz z Olą
- 11 Zajęcia dla niego i dla niej
- 12 Suplementacja wspomaga
- 14 Upominki od Douglasa

Aktywnie, Zdrowo,
Sportowo!
Targi Vital Sport Arena, 11-12.04.2015

Biegasz? Pływasz?
Jeździsz na rowerze?
Jesteś po prostu aktywny?
Musisz tu być!


Vital Sport Arena

W dniach 11-12 kwietnia w Ostródzie odbędą się targi Vital Sport Arena. Przyjdź do Centrum Targowo-Konferencyjnego Expo Arena! Zapoznaj się z nowinkami sportowymi i... przebiegnij się przez halę.

W targach wezmą udział nie tylko producenci oraz dystrybutorzy artykułów i urządzeń sportowych, ale również firmy świadczące usługi związane z aktywnością fizyczną. Nie zabraknie więc miłośników aktywnego wypoczynku i zdrowego trybu życia, a także amatorów takich dyscyplin sportowych jak: bieganie, piłka nożna, fitness, kolarstwo, pływanie czy triathlon. Podczas wydarzenia odbędą się dwa

biegi (indywidualny i sztafetowy) oraz turnieje dla dzieci i młodzieży, m.in. piłki nożnej oraz judo. Nie zabraknie też pokazów sztuk walki, spinningu, crossfitu oraz innych form fitnessu. Dla chętnych dostępna będzie profesjonalna ścianka wspinaczkowa. Vital Sport Arena to moc sportowych emocji i atrakcji dla całych rodzin, a towarzyszące wydarzeniu biegi są szansą zdobycia cennych nagród.

expo
ARENA

Szczegółowe informacje na stronie:

www.vitalsportarena.pl

BŁĘDY NA CELOWNIKU

1 Zbilansuj prawidłowo dietę

Z jednej strony przejadamy się, a z drugiej — nasza żywność jest o małej wartości odżywczej, która poza łatwo dostępną energią nie dostarcza odpowiedniej ilości witamin, składników mineralnych. Statystycznie Polacy jedzą za dużo produktów pochodzenia zwierzęcego, przejadają się białkiem. Nie zamykaj się w schematy monotonnych diet opartych na małej gamie produktów. Im większa różnorodność, tym lepiej. Jedzenie to nie tylko źródło energii, białek, tłuszczów i węglowodanów, to również źródło tysięcy związków bioaktywnych, które mają wpływ na stan zdrowia, dlatego korzystaj w swojej kuchni z naturalnych przypraw, ziół, włączaj do diety nowe produkty.

2 Pamiętaj o śniadaniu

Kiedy śpisz, w twoim organizmie zachodzą procesy, które wymagają zużycia energii. Rano musisz uzupełnić te rezerwy, tym bardziej że czeka cię aktywne przedpołudnie w pracy.

3 Jedz regularnie

Pomimo opinii wygłaszanych

przez internetowych ekspertów, że liczy się bilans energetyczny posiłków w ciągu dnia i nie ma znaczenia, ile i jakie posiłki jemy, regularność ma znaczenie. Po pierwsze, stały poziom glukozy we krwi ułatwia koncentrację. Wówczas łatwiej sprostać zadaniom związanym z aktywnością zawodową. Mózg odżywia się glukozą i dlatego też musisz ją dostarczyć organizmowi z pożywieniem. Po drugie, jedząc regularnie, unikniesz napadów głodu, których konsekwencją jest często przejadanie się, sięganie po łatwo dostępne przekąski.

Sprawdź, co robisz źle. Oto siedem błędów, które nie pozwalają ci schudnąć. Wyeliminuj je, a będziesz cieszyć się lepszym zdrowiem i samopoczuciem bez stosowania restrykcyjnych diet.

4 Główny posiłek jedz po południu

Po powrocie do domu w końcu masz czas na ciepły posiłek, który często objętościowo przekracza twoje możliwości. Konsekwencją przejedzenia są problemy z niestrawnością, zgaga, poczucie ciężkości. Jedząc regularnie w ciągu dnia, jesteś w stanie zaspokoić swój głód, zanim zaczniesz ci poważnie dokuczać. W ciągu dnia masz też możliwość zaspokojenia zachcianek na różne smaki.

5 Nie jedz pustych kalorii — słodczy i słonych przekąsek

Nie ma nic złego, jeśli raz na jakiś czas sięgniesz po kostkę gorzkiej czekolady albo zjesz kawałek tortu urodzinowego. Problem jest wtedy, kiedy staje się to twoim codziennym rytuałem, a słodczy i słone przekąski zastępują posiłek.

6 Nie jedz gotowych dań i przetworzonych produktów

Asortyment gotowych produktów w sklepach cały czas się powiększa. Dlaczego lepiej zrezygnować z tych produktów? Ze względu na dużą zawartość sodu, cukru lub syropu glukozowo-fruktozowego, tłuszczów trans, konserwantów, aromatów, barwników, substancji, które

mają poprawić konsystencję i teksturę — stąd dodatek glutenu do wielu produktów, w których byśmy się go nie spodziewali. Dobrze jest wybierać produkty z krótkim składem na etykiecie, a najlepiej, jeśli te produkty będą bez etykiety i opakowania, np. warzywa i owoce.

7 Nie smaż, nie panieruj

Tradycyjna polska kuchnia jest tłusta i ciężkostrawna. Dominuje w niej panierowanie i smażenie mięs oraz przygotowywanie sosów na bazie masła i śmietany.

Dlaczego je lubimy? Powodem jest chemia. Tłuszcz jest nośnikiem smaku. Na co dzień staraj się przygotowywać potrawy bez dodatku tłuszczu i długiej obróbki termicznej. Będą wówczas mniej kaloryczne, lekkostrawne i bez zbędnych związków powstałych w trakcie utleniania tłuszczów odpowiedzialnych za występowanie nowotworów i chorób układu sercowo-naczyniowego. Tradycyjne polskie dania zostaw na specjalne okazje, co wcale nie oznacza, że na co dzień musisz jeść mdłe posiłki. Do potraw dodawaj zioła — chili, imbir, czosnek, cynamon, kardamon, kurkumę, wanilię... — radzi Patrycja Fijał, dietetyk.





dieta

fit^{NIE}FAT

Zdrowo na talerzu

ŚNIADANIE

Placki owsiane z jogurtem

To sycący posiłek, który doda ci energii na początek dnia. Wieczorem zalej płatki owsiane wodą. Rano dodaj jajko, maślanke, mąkę, szczyptę soli i pół łyżeczki sody oczyszczonej. Smaż placki z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni. Wystarczy, że delikatnie przetrzesz ją olejem. Placki ułóż na talerzu jeden na drugim, polej jogurtem naturalnym i oprósź cynamonem. Lubisz owocowe dodatki? Nie ma problemu. Możesz dodać pokrojonego banana, jabłko lub suszone owoce. Nie zaszkodzą też posiekane orzechy czy siemię lniane.

Nie używaj mąki pszennej, musisz ją zastąpić razową, ryżową, jaglaną, kukurydzianą.
Maślanke, zamień na mleko lub mleko sojowe

DRUGIE ŚNIADANIE

Wafle kukurydziane i surówka z jabłek, marchewki i selera

Marchewkę, seler i jabłko obierz i zetrzyj na tarce lub wrzuć do robota kuchennego. Skrop je sokiem z cytryny i odrobiną oleju. Zapakuj do pudełka i zabierz do pracy. Nie zapomnij o widelcu i waflach. Danie możesz urozmaicić dodając rodzynki, suszoną żurawinę, posiekane orzechy włoskie, prażony słonecznik czy siemię lniane.

Wafle kukurydziane możesz zastąpić waflami ryżowymi lub pieczywem pełnoziarnistym

LUNCH W PRACY

Salatka z makaronem

Makaron ugotuj al dente, odcedź i zahartuj zimną wodą. Przelóż do pojemnika. Dodaj mieszankę sałat lub rukolę, posiekane suszone pomidory, świeże warzywa — pomidorki koktajlowe, ogórka, rzodkiewkę i dużo świeżych ziół. Możesz też dodać grillowanego kurczaka lub łososia. W małym słoiczku wymieszaj oliwę, musztardę i ocet winny. Polej салатkę przed zjedzeniem.

Zwykły makaron musisz zastąpić pełnoziarnistym makaronem razowym, kukurydzianym lub ryżowym. Kompozycja dodatków jest dowolna. Mogą to być też oliwki, awokado, marchewka.

OBIAD W DOMU

Kurczak curry z ryżem

Kurczaka pokrój w kawałki i zamarynuj (olej, ostra papryka, sól, pieprz, kurkuma — zrób to dzień wcześniej). Cebulę pokrój w piórka, podsmaż na oliwie. Dodaj pastę curry, curry w proszku lub samodzielnie skomponowany zestaw przypraw (świeży czosnek, imbir, dużo chili, kmin rzymski, kurkumę, gorczycę, kolendrę). Wrzuć kurczaka i krótko go grilluj. Dodaj pokrojoną drobno paprykę i pomidory w puszcze. Duś na małym ogniu około 15 minut. Podawaj z brązowym ryżem. Do curry można dodać mleczko kokosowe, które da mu kremową konsystencję i egzotyczny smak. Można też podawać z gęstym jogurtem i posypać posiekaną świeżą kolendrą.

Kurczaka można zastąpić soczewicą lub ciecierzycą.
Warto dodać kalafior, cukinię, ziemniaki.
Brązowy ryż można zastąpić mieszanką z dzikim ryżem lub białym ryżem basmati.

KOLACJA

Krem brokułowy z pestkami dyni

Ugotuj bulion warzywny na bazie marchewki, selera, pietruszki, pora, ziemniaków. Dodaj pokrojone brokoły i gotuj, aż będą miękkie. Zmiksuj dokładnie, dopraw solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi i dodaj oliwę z oliwek. Na suchej patelni upraż pestki dyni. Posyp nimi zupę przed podaniem.

Ilość i proporcje składników zależą od indywidualnego zapotrzebowania, dlatego ilość kalorii w diecie powinna być dopasowana indywidualnie.

Smacznego!

Patrycja Fijał, dietetyk



Lekko na wiosnę

Rozdkiewka ma mało kalorii, a dużo witamin. To niepozornie warzywno reguluje przemianę materii, zapobiega nadciśnieniu i dba o procesy krwiotwórcze. Zawiera m.in. potas, żelazo i błonnik. Poza tym jest w niej sporo związków siarki, więc wzmacnia wypadające włosy i łamiące się paznokcie.

Lubisz sałatę? I dobrze! Jedz jej jak najwięcej! Sałata działa oczyszczająco i pobudza gruczoły trawienne do aktywnego działania. Jest bogata w minerały, m.in. potas, magnez, żelazo, witaminy z grupy B, E i C oraz zielony barwnik chlorofil. Osoby, które jej dużo jedzą, są szczuple i mają ładną cerę.

Szczypiorek natomiast działa bakteriobójczo. Oprócz wysokiej zawartości witaminy C znajdziesz tu dużą zawartość żelaza. Szczypiorek działa korzystnie na układ pokarmowy, ma właściwości przeczyszczające. Znajdziemy tu też siarkę, więc zadba o naszą urodę: paznokcie, włosy i cerę.

Czas na zieloną pietruszkę, a ta zawiera witaminę C, prowitaminę A, chlorofil, olejki eteryczne i minerały. Zwalcza anemię i pomaga usuwać toksyny z organizmu. Korzystnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego. Możesz ją rzuć, odświeża oddech. Pomaga przy zgadze i likwiduje uczucie pełności w żołądku.

Buraki są niskokaloryczne. Chcesz korzystać z ich bogactwa? Pij z nich soki! Tak, z surowego buraka! Soki te posiadają właściwości wzmacniające oraz oczyszczające ze złożeń toksyn. Przyspieszają i ułatwiają trawienie, pobudzają krążenie. Podobne właściwości ma sok z brzozy.

Przyroda budzi się do życia, budźmy się i my! Czas na zrobienie generalnych porządków!

Oczyść i wzmocnij swój organizm od środka!

Poczuj się lepiej! Pomogą w tym warzywa i owoce, najlepiej te z pewnego źródła lub ekologiczne! Znajdziesz je w sklepie Zdrowa Żywność Zieleniak. Sięgnij po nie, bo warto!

Sięgnij po owoce! Ananas działa oczyszczająco, zawiera enzymy rozkładające białko. Bogaty jest w witaminę C, A, z grup B oraz wapń i żelazo. Wspomaga wydzielanie soków trzustkowych. Polecany jest przy niestrawności. To świetny dodatek do dań mięsnych.

Grejpfrut i cytryna z dobroczynną acerolą to bogactwo głównie witaminy C czy żelaza. Mają niewiele kalorii i przyspieszają przemianę materii.

Jabłka natomiast zawierają duże ilości potasu, pektyn, witamin, głównie C. Mają duży wpływ na wzmocnienie mięśni, układu nerwowego, regulują florę bakteryjną jelit, neutralizują substancje toksyczne.

Do przyrządzenia różnych potraw warzywnych, głównie sałatek, powinniśmy dodawać oleje tłoczone na zimno ze względu na zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Przyczyniają się one do obniżenia poziomu złego cholesterolu, obniżają ryzyko chorób serca i układu krążenia, obniżają ciśnienie, wpływają korzystnie na układ nerwowy, trawienny, skórę, włosy i paznokcie.



zdrowa
żywność
zieleniak



Zdrowa Żywność Zieleniak

ul. Kanta 1c, 10-691 Olsztyn, tel. 570 624 734

e-mail: sklep@zieleniak.olsztyn.pl

www.zieleniak.olsztyn.pl

SKOK NA SOK

Są bogate w witaminy i błonnik, dzięki czemu są zdrowe i sycące.
Do tego oczyszczają organizm z toksyn. O czym mowa?
Oczywiście o sokach warzywno-owocowych. Na odchudzanie idealne!

Smoothies, czyli zielony koktajl ze szpinakiem

Składniki:

- świeżo wyciskany sok z czterech jabłek,
- 1 kiwi,
- szpinak świeży lub mrożony,
- pół cytryny

Przygotowanie:

Jabłka pokrój na kawałki i wrzuć je do wyciskarki. Szpinak dokładnie umyj, a kiwi obierz ze skórki. Wszystko włóż do blendera, dolej sok jabłkowy. Zmiksuj na gładki koktajl.

Jeśli chcesz uzyskać rzadszą konsystencję, możesz dolać wody. Koktajl możesz spożywać na śniadanie lub drugie śniadanie.

Sok z burakiem

Składniki:

- 2 jabłka,
- 1 pomarańcza,
- 2 marchewki,
- 1/4 selera korzeniowego
- pół buraka,
- pół cytryny,
- świeży imbir
- pół łyżeczki miodu
- szczypta cynamonu

Przygotowanie:

Buraka dokładnie umyj, obierz ze skóry i pokrój na mniejsze kawałki. Obierz też i pokrój marchewki, pomarańczę oraz jabłka. Nie zapomnij o selerze. Pokrojone warzywa i owoce przepuść przez wyciskarkę. Gotowy sok dopraw sokiem z cytryny i imbirem. To prawdziwa bomba witaminowa. Jest zdrowy i po prostu pyszny.



Koktajl truskawkowo-bananowy

Składniki:

- 1 banan,
- 300 g świeżych lub mrożonych truskawek,
- świeża mięta do smaku
- kubek maślanek

Przygotowanie:

Truskawki dokładnie myj i usuń szypułki. Banana obierz ze skórki i pokrój na większe kawałki. Do pojemnika blendera wrzuć owoce i mięte. Wszystko zmiksuj aż składniki się dokładnie połączą. Wlej maślanek i miksuj ponownie. Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek. To pyszny koktajl na deser, bez cukru, wysokobłonnikowy.

Sok marchewkowo-pomarańczowy

Składniki:

- 3 marchewki,
- 2 pomarańcze,
- szczypta kardamonu

Przygotowanie:

Marchewki i pomarańcze obierz, podziel na mniejsze części i wrzuć do wyciskarki. Gotowy sok przypraw odrobiną kardamonu. To skarbnica witaminy C i beta-karotenu. Zawiera błonnik potrzebny przy odchudzaniu. Poza tym zadba o twoją cerę.

Sok pietruszkowy

Składniki:

- pęczek natki pietruszki,
- pół cytryny,
- 1 l woda niegazowana

Przygotowanie:

Cytrynę obierz ze skórki, pokrój w kostkę. Pokrój też pietruszkę, jeśli jest świeża, a jeśli jest trochę starsza - usuń łodygi, a potnij jedynie listki. Wszystko wrzuć do blendera, dolej wodę. Zmiksuj na najwyższych obrotach. Możesz do smaku dodać ksylitol lub słodzik. Gotowy sok najlepiej wypij od razu. Oczyszcza on organizm z toksyn i wspomaga pracę układu pokarmowego.



Pierwszy w Olsztynie **CROSS BOX**

Fitness Club Athletic to miejsce dla wszystkich miłośników aktywnego spędzania czasu - dla sportowców i amatorów. Wychodząc im naprzeciw właściciel Michał Szwarc postanowił rozszerzyć swoją działalność i już wkrótce odbędzie się wielkie otwarcie boxa CROSS ATHLETIC w Kominie. Tu znajdziecie nowość - trening cross.

Czym jest trening cross?

Cross jest programem treningowym ukierunkowanym na kształtowanie cech motorycznych. Cechuje się ciągle zmiennymi ruchami funkcjonalnymi oraz wysoką intensywnością. Zajęcia opierają się na różnorodności i pomysłowości grupy - w zakres treningu wchodzi bieganie, podnoszenie ciężarów, wiosłowanie, skakanie przez przeszkody i na skakance, ciągnięcie lin, rzucanie piłką lekarską, a także pompki czy brzuski.



Co daje nam taki trening?

Zdecydowanie satysfakcję z pracy w grupie, wzajemną mobilizację oraz sprawdzenie swoich możliwości. Wykonywane ćwiczenia poprawiają wytrzymałość i siłę, ale również elastyczność ciała i kształtowanie smukłej sylwetki. Trening ten ma za zadanie sprawić, że będziemy po prostu sprawniejsi, może być solidnym fundamentem przygotowania fizycznego pod inne dyscypliny sportowe, dlatego Cross trenować może każdy.

Dlaczego warto spróbować czegoś nowego?

Jest to niesamowicie skuteczny trening funkcjonalny, stworzony z myślą o ludziach, którym znudziła się monotonia typowej siłowni, a którzy wciąż chcą dbać o swoją sprawność i wygląd. Specjalnie w tej kolejności, ponieważ sportowa sylwetka w tym treningu stanowi pochodną wysokiej sprawności naszego ciała.



FITNESS CLUB ATHLETIC
ul. Murzynowskiego 20, Olsztyn
www.facebook.com/AthleticOlsztyn

CROSS ATHLETIC

ul. Knosady 7c, Olsztyn
www.facebook.com/crossboxathletic



Czyń cuda dla uda

Zadbaj o piękne nogi tej wiosny. Załóż wygodny strój, sportowe buty i ćwicz! Ten zestaw wyszczupli i wzmocni uda, ujędrni pośladki i wysmukli sylwetkę. **Gotowa? Zaczynamy!**



Plię dostawne

- Stań ze złączonymi piętami i wyprostuj się.
- Odstaw jedną nogę do boku i opuść biodra, kierując kolana na zewnątrz (palce stóp skieruj na zewnątrz).
- Złącz stopy z drugiej strony.
- Wykonaj po 12 wypadów w każdą stronę.

1

Wypad boczny ze wznosem kolana

- Unieś kolano na wysokość biodra, po czym zrób wypad w bok, pochylając tułów do przodu i kierując dłoń w kierunku podłoża.
- Wróć do pozycji wyjściowej, ale na drugą stronę.
- Zrób po 12 powtórzeń.

5



2

Skośny wypad w tył ze wznosem nogi

- Wykonaj wypad w tył na ukos, zbliżając kolano nogi tylnej do kostki.
- Wróć do pozycji stania i unieś nogę, kierując wnętrze stopy do góry.
- Noga, na której stoisz, pozostaje ugięta.
- Nie podpieraj się stopą, wracając do stania. Nie pochylaj się do przodu.
- Zrób po 12 powtórzeń na każdą nogę.



3

Przywodziciele w wersji izometrycznej

- Stań szerzej niż biodra i skieruj palce stóp przed siebie.
- Pochyl się, utrzymując proste plecy, skrzyżuj ręce i naciskaj na wewnętrzne strony ud, próbując je „rozepchnąć”.
- Stawiaj opór nogami. Zrób 3 serie po 10 sekund



4

Uniesienie nogi z pozycji deski

- Przyjmij pozycję deski bocznej na wyprostowanym ramieniu.
- Dolną nogę wysuń przed siebie i unieś ją, robiąc delikatny wykop.
- Zrób po 8 powtórzeń.



6

Odwodzenie nogi w klęku podpartym

- Uklęknij i unieś wyprostowaną nogę.
- Odwóź nogę za siebie i do boku.
- Unieruchom tułów.
- Wykonaj po 16 powtórzeń.



7



Nożyce poziome

- Leżąc na plecach, unieś nogi i skrzyżuj je nad miednicą, po czym odwiedz jak najmocniej w obie strony.
- Krzyżuj nogi na zmianę.
- Zrób 20 powtórzeń.

8

Przywodzenie kolana z klęku

- Wykonaj klęk podparty, jedną stopę postaw na podłożu, kierując palce na zewnątrz, tak aby stopa znalazła się między kolanem a dłonią.
- Unieś tylne kolano nad podłogę i dotknij nim do łydki postawionej nogi.
- Powtórz 12 razy i zmień stronę.



Ćwiczenia wykonaj w 2-3 seriach jedno po drugim z liczbą powtórzeń, które znajdziesz w opisach przy zdjęciach. Wykonuj ten zestaw 3 razy w tygodniu. Nie zapomnij o rozgrzewce przed ćwiczeniami i koniecznie rozciągnij się po treningu. Powodzenia! Aleksandra Żelazo, instruktorka fitness

Zawsze dążę do celu

Ma 44 lata, ale niejeden młodziak może mu zazdrościć sylwetki. Nad rzeźbą swojego ciała pracował ponad dwadzieścia lat. Ćwiczy, zdrowo się odżywia, odnosi sukcesy. Bogdan Nowakowski jest wicemistrzem świata weteranów. W tym roku będzie walczył o podium.

— Może trudno dziś w to uwierzyć, ale jako młody chłopak byłem chudy. Wówczas imponował mi starszy brat, kulturysta. Zaraził mnie tym sportem. Postanowiłem więc, że pójdę w jego ślady. Dziś mam 44 lata i jestem w swojej szczytowej formie. W ubiegłym roku zdobyłem wicemistrzostwo świata w kulturystyce seniorów w Meksyku. W tym roku we wrześniu planuję pojechać do Korei i zdobyć upragnione złoto – mówi Bogdan Nowakowski.

Kulturysta właśnie przygotowuje się do tego wyzwania. Jego ciężko wypracowane mięśnie potrzebują nie tylko zaplanowanego treningu, ale także przemyślanej diety.

— Mam żelazne zasady, których się trzymam. Czekam na drastyczną dietę. Przez cztery miesiące będę jadł jedynie mięso, ryż i warzywa. Do tego suplementacja, odżywki, aminokwasy, witaminy. Siedemdziesiąt procent sukcesu to właśnie odżywianie. Bez niego nie da rady aż tak wyrzeźbić ciała. Oczywiście ćwiczenia na siłowni oraz aeroby. Codziennie o 6 rano ćwiczę. Robię to na czczo, by przyspieszyć metabolizm. Dla mnie to sens życia. Stawiam sobie cel i dążę do niego. Rywaliza-

cja podnosi adrenalinę. To być może moje ostatnie podejście do złotego medalu. Wiek swój już mam. Anatomii się nie oszuka – uważa sportowiec.

Jednak Bogdan Nowakowski ma już kolejny cel. Realizuje swoje marzenia.

— 7 kwietnia otwieram siłownię przy ul. Marka Kotańskiego 2 w Olsztynie. Tu olsztyńscy bez względu na płeć będą mogli liczyć na wyszkoloną kadrę i na moje osobiste doświadczenie. Na chętnych będą czekali trenerzy personalni, którzy stworzą plan ćwiczeń, a także dostosują dietę. Każdy zredukowany kilogram niechcianego tłuszczu z pewnością nie tylko wysmukli naszą sylwetkę, ale także poprawi humor. A trzeba przyznać, że nasi panowie troszeczkę się zaniedbali. Ci młodszy jeszcze mogą popracować nad swoim wyglądem, ale ci po czterdziestce mogą mieć już pewne problemy. Przemiana materii jest wolniejsza. Trudno zgubić brzuszki. Warto więc rozpocząć treningi, by ciało zyskało jędrność i nabrało odpowiedniego kształtu. My pomożemy w osiągnięciu tych celów – zapewnia kulturysta i dodaje: — Zapraszam wszystkich w dniach 17-19 kwietnia na dni otwarte do naszej siłowni. Wstęp wówczas będzie wolny.



3 miesięczne karnety do zdobycia

Wygraj jeden z trzech karnetów do siłowni Fitness Park w Olsztynie. To dobra okazja, by zadbać o ciało i lepsze samopoczucie. Aby je zdobyć, wystarczy wysłać sms-a o treści no.konkurs.x, gdzie w miejsce „x” należy wpisać uzasadnienie, dlaczego to właśnie ty zasługujesz na nagrodę. Sms-y należy wysłać do 30 kwietnia pod numer 73601. Koszt sms-a to 3,69 zł z VAT. Zwycięzcy konkursu zostaną o tym powiadomieni. Regulamin na stronie naszolsztyniak.pl.

FITNESS PARK

SIŁOWNIA • TRENINGI PERSONALNE • DIETA I SUPLEMENTY

BOGDAN NOWAKOWSKI
ul. Marka Kotańskiego 2
tel. 885-600-206

WICEMISTRZ ŚWIATA
W KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ (MEKSYK 2014)
WIELOKROTNY MEDALISTA MISTRZOSTW
POLSKI

ODZYSKAJ WIARĘ W SIEBIE

297150XBR-a

Jedno miejsce, a tyle możliwości!

Tu wyrzeźbisz sylwetkę, zrzucisz zbędne kilogramy, aktywnie spędzisz czas. W Body Perfect każdy znajdzie zajęcia dla siebie. Mogą one być indywidualne lub też grupowe. Nie wierzysz? Z pewnością przekonają cię sami trenerzy.

Zumba

To połączenie tańca z aerobikiem. Podczas ćwiczeń zapomnisz o wysiłku fizycznym. Pochłoniesz rytmy i świetną zabawę. Spalisz kalorie, popracujesz nad sylwetką, zadbasz o kondycję. A jak wyglądają zajęcia? Wykonamy proste kroki taneczne przy nowoczesnych, jak i przy latynoamerykańskich rytmach muzyki. Stworzymy z nich urozmaicone kombinacje ruchów. Do tego przysiady, ćwiczenia z naciskiem na łydki, uda, mięśnie brzucha. Ten trening aerobowy pobudzi wasze ciało. Będziecie zmęczeni, ale szczęśliwi. Na początek przed tymi zajęciami polecam dodatkowy trening siłowy. Oba spowodują, że podwójnie spalicie kalorie.

trenerka Patrycja



Zumba
Zajęcia w poniedziałki, środy, piątki i soboty
- godz. 18, w czwartki i wtorki - godz. 20



Boks
Zajęcia we wtorki i czwartki - godz. 19

Boks

Chcecie poznać podstawy boks? Te zajęcia są do tego okazją. Tu nie ma walk bokserskich, to raczej nauka samej techniki. Poznacie sposoby poruszania się, zadawania ciosów i obrony przed nimi. Ćwiczenia rozwijają wytrzymałość,

kondycję, równowagę. Pracują tu wszystkie partie ciała - nogi, ręce, mięśnie brzucha. To sport ogólnorozwojowy i dla kobiet, i dla mężczyzn. Boks dodaje energii, wspaniale rzeźbi ramiona i spala tłuszcz, więc tracimy też zbędne kilogramy. Rozwijają pewność fizyczną. Tu liczy się wytrzymałość i szybkość. Treningi są dostosowane do fizycznych możliwości ćwiczących.

trener Marek

Pole Dance

Na zajęcia przychodzą panie, ale dla panów też możemy stworzyć grupę. Wystarczy się tylko odważyć. Pole Dance to fitness na rurze, która umożliwia wykonywanie efektownych figur i układów. Zajęcia zaczynamy od rozgrzewki, następnie ćwiczymy na drążku, a kończymy stretchingiem. Panie ćwicząc na rurze, pracują nad całym ciałem. To doskonała metoda na wymodelowanie zgrabnej sylwetki i zrzucenie zbędnych kilogramów. Kształtuje ramiona, uda, pośladki. Dba o mięśnie brzucha. Na zajęciach poprawicie koordynację ruchową i kondycję, nabierzecie siły i gibkości.



Pool Dance
Zajęcia w poniedziałki,
środy i czwartki - godz. 19.30, 20.30,
we wtorki - godz. 18.30, 19.30, 20.30

trenerka Renata

Kettlebells

Kettlebells z wyglądu przypominają kule armatnie z doczepionym uchwytem. Dzięki nim można zbudować mięśnie, spalić tłuszcz, poprawić siłę, sprawność i wytrzymałość. Trening jest bardzo intensywny. Angażuje wszystkie mięśnie. Ćwiczyć można z ciężarkami od 4 do 24 kg. Każdy



Kettlebells
Zajęcia w poniedziałki - godz. 19,
wtorek-piątek - godz. 20, sobota - godz. 10,
niedziela - godz. 17

znajdzie kettlebells dla siebie. Trening poprawia kondycję, angażuje do pracy wiele mięśni jednocześnie, a także przyczynia się do poprawy dysfunkcji. Przy podstawowych ćwiczeniach ważny jest ruch bioder. Poza tym plecy muszą być wyprostowane, a mięśnie brzucha napięte. Dzięki temu dbamy o kręgosłup i prawidłową postawę.

trener Paweł

W grupie lub indywidualnie. Zadbajcie o siebie. Ćwiczcie, by poczuć się lepiej! A w tym pomoże wam Joanna Pędzich, trener personalny!

Ćwicz

zdrowo z głową



FIZJOCENTER

Chcecie szybko wymodelować ciało, pomyślcie o treningu indywidualnym. Trener na początek zapozna się z waszymi oczekiwaniami i pomoże osiągnąć zamierzony cel. Przygotuje odpowiedni program uwzględniający stan waszego zdrowia i kondycji. Dobierze odpowiednie ćwiczenia, zademonstruje je, a także skoryguje technikę ich wykonywania. Poza tym z pewnością was zmotywuje. Pomoże zrealizować plan. Proste, prawda? Wystarczy tylko chcieć! Zapraszamy!

Jeśli wolicie zajęcia grupowe, wybierzcie takie, które będą odpowiadać waszym możliwościom. Chcecie stracić na wadze? Polecam ćwiczenia typu FAT BURNER. To trening o dużej intensywności, „podkręcający” metabolizm. Dzięki niemu szybko uda wam się zredukować tkankę tłuszczową.

Zajęcia:

- we wtorki i czwartki, godz. 18 w FizjoCenter, ul. Dolna 16
- w poniedziałki i środy, godz. 18.30, ul. Pana Tadeusza 6A

Większość czasu spędzacie przy biurku, pracując przy komputerze i bolą was plecy i kark? Wybierzcie ćwiczenia typu PLECY BEZ BÓLU lub PILATES. Są to odpowiednio dobrane ćwiczenia, które wzmacniają i rozciągają nie tylko mięśnie grzbietu, ale również brzucha i pośladków. Zwiększają elastyczność mięśni, ruchomość stawów i koordynację.

Zajęcia:

- FizjoCenter, ul. Dolna 16: FizjoPilates – we wtorki i czwartki, godz. 19.20, Plecy bez bólu – środy, godz. 19,
- przy ul. Pana Tadeusza 6A, klub Akces: Plecy bez bólu – w poniedziałki i środy, godz. 19.30



Pamiętajcie, że systematyczne wykonywanie ćwiczeń wpływa korzystnie na wasze samopoczucie. Szybko pozbędziecie się dyskomfortu i bólu.

Joanna Pędzich,
trenerka personalna

Intensywnie ćwiczysz? Nie zapominaj o suplementach

One wspomogą twoje odchudzanie. Przyspieszą spalanie tkanki tłuszczowej, wymodelują sylwetkę. Pomogą osiągnąć cel. Środki te stosowane właściwie nieraz potwierdziły swoją skuteczność.

L-CARNITINE GOLD

To skoncentrowana L-Karnityna w płynie. Ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej, działa energetyzująco i zwiększa wydolność organizmu w trakcie długich i intensywnych ćwiczeń.



CLA + GREEN TEA

Zawiera sprzężony kwas linolowy (CLA) oraz skoncentrowany ekstrakt zielonej herbaty w postaci łatwych do połknięcia kapsulek żelowych. Wspomaga odchudzanie oraz zwiększa odporność organizmu na zmęczenie psychiczne i fizyczne. Ułatwia uzyskanie i utrzymanie szczupłej sylwetki.



CLENUREXIN SHOT

Nasila produkcję ciepła z tłuszczu oraz działa energetyzująco. Wspomaga modelowanie sylwetki zarówno u osób aktywnych, jak i prowadzących siedzący tryb życia.



CLENBUREXIN

Specjalna kompozycja efektywnych składników przyspieszających redukcję masy ciała. Wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki.



THERMO FAT BURNER MAX

To specjalna kombinacja substancji przyspieszających redukcję tkanki tłuszczowej i ułatwiających kontrolę wagi ciała. Wyciągi z guarany, zielonej kawy oraz zielonej i białej herbaty wspomagają odchudzanie. L-Karnityna i chrom hamują apetyt.



Wszystkie te suplementy i wiele innych znajdziesz:

C.H. Aura - Sklep DOKTOR-FIT
al. Piłsudskiego 16, Olsztyn, tel.: 89 527 02 24
Czynny od poniedziałku do soboty: 9-21
niedziela: godz. 10-20

Galeria Warmińska Olsztyn - Sklep DOKTOR-FIT
ul. Tuwima 26, Olsztyn, tel.: 690 009 552
Czynny od poniedziałku do soboty: 10-21
niedziela: godz. 10-21

DOKTOR-fit.pl

www.doktor-fit.pl

Centrum Zdrowia i Sportu

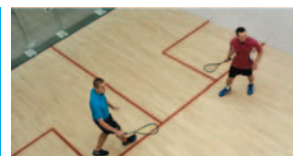
OSW Olsztyńska Szkoła Wyższa
im. Józefa Rusieckiego

przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego

PIŁYWALNIA | SQUASH | TENIS | REHABILITACJA | FITNESS | SIŁOWNIA | OFERTA DLA DZIECI

Działa przy OSW od 1 marca 2004 r. Stanowi kompleks nowoczesnych budynków przystosowany również do pobytu osób niepełnosprawnych. W skład Centrum wchodzi m.in. basen pływacki, korty do squasha, sale fitness, kryte korty do tenisa, siłownia, specjalistyczne sale gimnastyczne, gabinety masażu, kosmetyczne, kinezyterapii, fizykoterapii, sauna fińska i infrared, hale sportowe oraz stadion ze sztuczną trawą i bieżnią tartanową.

Ideą Centrum Zdrowia i Sportu jest wypracowanie nawyku potrzeby ruchu u ludzi w różnym wieku i o zróżnicowanej sprawności. Zajęcia są prowadzone przez specjalistów rehabilitacji, fizjoterapii, odnowy biologicznej, kosmologii oraz wychowania fizycznego.



PIŁYWALNIA OSW

Wejdź na osw.olsztyn.pl i wybierz ofertę dla całej rodziny!



Bądź na bieżąco z ofertą i promocjami, zapraszamy codziennie w godz. 8.00-20.00, tel. 607 44 33 37

Na Pływalni OSW oferujemy Państwu szeroki zakres usług:

- grupowe zajęcia usprawniające dla seniorów
- grupowe zajęcia rehabilitacyjne dla amatek
- aquaerobik
- szkoła pływania dla dzieci
- szkoła pływania dla dorosłych

Dodatkowo pływalia wyposażona jest w różnego rodzaju atrakcje basenowe: armatki wodne, jacuzzi ciepłe i zimne, gejzery, masaż podwodny, łaźnię parową i grotę lodową.

Do Państwa dyspozycji są również przybory pływackie i aquafitness:

- pasy wypornościowe,
- powerstick, mankiety na nogi,
- makarony, aquapiłki, aquadyski i inne.

OSW SQUASH CLUB



Jesteśmy jednym z pierwszych klubów squashowych w Polsce, który swoją przygodę ze squashem kontynuuje od 10 lat.

Posiadamy 4 certyfikowane korty, zapewniające bezpieczeństwo i najwyższy komfort gry (amortyzowane podłogi, masywna szklana ściana tylna).

Oferujemy Państwu:

- Wynajem kortów (rezerwacja osobista lub telefoniczna)
- Lekcje indywidualne z instruktorem dla dzieci i dorosłych (osób zaczynających przygodę ze squashem, amatorów, osób mniej i bardziej zaawansowanych oraz wszystkich, którzy chcą podnosić swoje umiejętności sportowe)
- Olsztyńska Liga Squasha

(w każdy poniedziałek w godzinach 18⁰⁰-22⁰⁰ odbywają się rozgrywki Olsztyńskiej Ligi Squasha, gdzie w 4 grupach rywalizują osoby o różnym poziomie zaawansowania)

Chcesz podnieść swoje umiejętności, zmierzyć się z innymi zawodnikami, sprawdzić poziom swojego zaawansowania? Dla profesjonalistów i amatorów – każdy znajdzie coś dla siebie!

Zapraszamy codziennie od 8⁰⁰ do 22⁰⁰,
rezerwacja kortów osobista lub telefoniczna:
89 535 85 36, 89 526 61 56

Honorujemy karty: Benefit, Fit Profit, OK System, Sodexo

Centrum Zdrowia i Sportu przy Olsztyńskiej
Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego

ul. Bydgoska 33
10-243 Olsztyn

osw.olsztyn.pl



Bądź piękna na co dzień

Zaszalej tej wiosny, by poczuć się lepiej po zimie. To nie tylko odchudzanie i aktywny odpoczynek. Podaruj też sobie chwilę piękna. Zadbaj o swoją cerę i makijaż! Pomogą ci w tym eksperci Perfumerii Douglas.

Rozpromieniona, pełna blasku cera to prawdziwy hit sezonu wiosna-lato 2015. Uzyskasz ją dzięki **Douglas Make-Up ULTRA LIGHT FOUNDATION (1)**, delikatnemu podkładowi rozświetlającemu. Ten kosmetyk doskonale wygładza i dodaje świeżości, wtapia się w cerę tworząc efekt drugiej skóry.

Effekt dotyku światła twojej skóry zapewni natomiast **Douglas Make-Up LIGHT CANCEALER (2)** – delikatny korektor rozświetlający, niwelujący oznaki zmęczenia oczu, zapewniający natychmiastowe wrażenie rozświetlenia cery na wiele godzin. Zawarte w nim pigmenty soft focus pomagają zminimalizować niedoskonałości w wyglądzie, a kwas hialuronowy nawilża i wygładza skórę.

Teraz delikatnie utrwala podkład **PUDREM TWISTABLE POWDER Douglas Make-Up (3)**. Lekki, prawie kremowy w dotyku puder transparentny doskonale stapia się ze skórą. Zawiera ekstrakt z brzozy alg morskiej wizualnie zmiękcza skórę. Górę kości policzkowych zaznacz **Douglas Make-Up Powder Blush (4)**. Gwarantuje on świeży i młodzieńczy wygląd. Dzięki innowacyjnej technologii twoja skóra stanie się aksamitna.

W tym sezonie w makijażu oka dominują turkus i błękit. Nowa technologia zastosowana w cieniach **Douglas Make-Up Eyeshadow (5)** zapewnia intensywny kolor. Kreska na powiekach to trwały trend od kilku sezonów. Tym razem jest to

z tzw. jaskółka zrobiona czarnym lub kolorowym **Liquid Linerem (6)**. Rzęsy mocno podkreśl tuszem **Douglas Make-Up Boom Eyes Mascara (7)** z innowacyjną szczoteczką. Prosta w aplikacji zapewni efekt zalotnego spojrzenia. Brwi zaznacz naturalnie kredką **Douglas Make-Up Eye Brow Styler (8)**.

Wiosną i latem usta nabierają koloru moreli i róży. Zaczynij od kredki **Lip Liner Pen (9)**. Wypełnij też kąciki, a kolor rozetrzyj, by jego przejścia były płynne. Matową pomadką **Douglas Make-Up Lipstick Matte (10)** zaznacz zewnętrzny kontur ust, a na ich środek nanieś pomadkę o kilka tonów jaśniejszą.



KONKURS

3 nagrody niespodzianki
od Perfumerii Douglas

Uwaga, drogie panie. Mamy dla Was trzy nagrody! Jedna z nich może być wasza! Wystarczy wysłać nam sms-a, w którym napiszecie, dlaczego warto stosować dobre kosmetyki. Sms-y o treści no.konkurs1.x, gdzie w miejsce x należy wpisać uzasadnienie, przysyłajcie do 30 kwietnia pod numer 73601. Koszt jednego sms-a to 3,69 zł z VAT. Laureaci konkursu zostaną o tym powiadomieni. Regulamin na stronie naszolsztyniak.pl.

DECATHLON

oxelo

Rolki FIT 3
damskie OXELO



169⁹⁹ zł

oxelo

Rolki FIT 3
męskie OXELO



169⁹⁹ zł

oxelo

Hulajnoga
MID7 OXELO



299⁹⁹ zł

oxelo

Hulajnoga
MID7 OXELO



299⁹⁹ zł

B'TWIN

Rower górski
MTB ROCKRIDER 340 czarno-szaro-biały B'TWIN



799⁹⁹ zł

B'TWIN

Rower górski rekreacyjny
ROCKRIDER 340 czarno-niebieski-fuksja B'TWIN



799⁹⁹ zł

B'TWIN

ROWER MIEJSKI
ELOPS 320 FIOLETOWY B'TWIN



999⁹⁹ zł

B'TWIN

ROWER TREKINGOWY
ORIGINAL 500 B'TWIN



999⁹⁹ zł

Decathlon Kartuska
ul. Szczęśliwa 1 (Przy CH Auchan)
80-176 Gdańsk

www.decathlon.pl

Decathlon Przymorze
ul. Obrońców Wybrzeża 1
80-398 Gdańsk



Już od **61 900 zł**



Radar Brake Support

System zapobiegania kolizji,
zwiększony poziom bezpieczeństwa

Wypożyczenie opcjonalne



Tempomat adaptacyjny

Automatyczne dostosowanie
prędkości do ruchu



Napęd 4x4 Allgrip

Innowacyjny napęd z czterema
trybami pracy

Możliwości personalizacji

Opcjonalna dwukolorowa
karoseria



Pakiety stylizacyjne
nadwozia



Dobór elementów
wnętrza



Suzuki Vitara jest od lat symbolem wolności i radości.

W 2015 powraca jako nowy, stylowy SUV. Pozwól sobie na wyjątkowy komfort jazdy i wysoki poziom bezpieczeństwa. Dopasuj wyposażenie oraz stylistykę samochodu do swoich potrzeb. Poznaj moc legendy.

Max-Usługa, Olsztyn, ul. Leonharda 3, tel.: 89 539 07 62

MAXUSLUGA.SUZUKI.PL

Zużycie paliwa oraz emisja CO₂ w cyklu mieszanym: od 5,3 do 5,6 l/100 km
i od 123 do 130 g/km w zależności od wersji. Informacja o recyklingu:
www.suzuki.pl



Way of Life!