



Świat

 **fit**
nieFat

na dwóch kółkach

29.07.2015 | dodatek bezpłatny

GAZETA
OLSZTYŃSKA.

Najpierw się przejeżdż, a potem kupuj

Wybór roweru to wbrew pozorom nie taka łatwa sprawa. W salonach rowerowych mamy różne typy jednośladów różniących się wyglądem, osprzętem i ceną. O tym, jak i jaki rower wybrać, rozmawiamy z Adamem Bedrowskim, naszym rowerowym ekspertem i współorganizatorem imprezy sportów ekstremalnych Jam Heroes.

— Jakie mamy typy rowerów?

— Podstawowy podział rowerów sprowadza się do dwóch typów: rekreacyjne i sportowe.

— Czym charakteryzują się rowery rekreacyjne i jakie są ich typy?

— Przede wszystkim określa je przeznaczenie, czyli skierowane są do osób nieuprawiających sportów rowerowych. Jednoślady rekreacyjne dzielą się na rowery miejskie, które nie mają przerzutek lub są one wbudowane

w piastę. Mają też cały osprzęt, typu błotniki, bagażnik. Mamy też rowery trekkingowe, które mają zewnętrzne przerzutki, ale cały osprzęt, jak miejskie. Są one jednak przystosowane do dłuższych wycieczek. W obydwu przypadkach jednoślady mają bardzo wygodną pozycję i szerokie siodełko. Mamy też rowery crossowe, które przypominają rowery trekkingowe, ale sprzedawane są już bez wyposażenia dodatkowego (błotników i bagażnika). Można w nich ustawić po-

zycję sportową i rekreacyjną. To rower bardzo uniwersalny, którym można jeździć po trudniejszym terenie. No i mamy rekreacyjne rowery górskie, czyli popularne w Polsce od 30 lat „gó-

rale”. Rowery górskie różnią się pod względem wielkości kół. Polacy powoli przekonują się do kupowania rowerów miejskich i trekkingowych, które są o wiele wygodniejsze od „górali” i bardziej nadają się do jazdy po mieście. Producenci i sklepy dają nam wybór. Sportowe rowery są droższe i skierowane już do osób, dla których jazda na jednośladzie to więcej niż rekreacja.

— Czy warto kierować się ceną przy wyborze roweru?

— Najważniejsze jest to, żeby rowery kupować w salonie rowerowym. W niewyspecjalizowanym rowerowo sklepie pracownik nie jest w stanie przygotować odpowiednio roweru. Zdarza się, że pracownicy sklepów, które nie są typowo rowerowe, źle skręcają jednoślady i nie potrafią ich dokładnie ustawić pod konkretną osobę. Często jest tak, że po takim zakupie trzeba od razu odwiedzić serwis. Możemy kupić rower za 600 złotych, ale dobrze przygotowany będzie nam służył dłużej i lepiej.

— Czyli cena nie robi różnicy i można zdecydować się na tańszy sprzęt?

— W rower warto jednak zainwestować. Trzeba też mierzyć siły na zamiary i mieć przygotowany pewien budżet na to. Dobry sprzedawca może nam doradzić, że jak dokończymy kilkaset złotych, to kupimy jednoślada z lepszym i trwalszym osprzętem. Droższy rower to także większa przyjemność z jazdy i chce się jeździć więcej. Jak kupimy rower, w którym będzie coś trzeszczeć i przeszkakiwać albo zużyją się nam po kilkuset kilometrach zębatki, to tej przyjemności nie będziemy mieli.

— Na co trzeba jeszcze zwrócić uwagę podczas wyboru jednośladu?

— Najważniejsze jest to, żeby dobrać rower idealnie pod siebie, a żeby to zrobić, musimy się nim po prostu przejechać. Można godzinami rozmawiać o geometrii ramy, ale sprawdzenie

go w trakcie jazdy da nam najwięcej. Warto przed zakupem sprawdzić pod względem dopasowania kilka rowerów i wybrać najwygodniejszy. **kraw**

Typy rowerów:

Rowery miejskie — idealne do poruszania się po mieście ze względu na swoją konstrukcję i szerokie, wygodne siodełko.

Rowery trekkingowe — stworzone do pokonywania zakorkowanych ulic i dłuższych wypraw za miasto. Równie wygodne jak miejskie, ale posiadające przerzutki zewnętrzne ułatwiające pokonywanie trudniejszych terenów.

Rowery crossowe — skierowane do osób, które stawiają na turystykę, ale również wykorzystują rowery do codziennego poruszania się po mieście. Można ustawić je pod kątem sportowym lub rekreacyjnym. Dzięki temu sami decydujemy, do czego będziemy wykorzystywać nasz jednoślada.

Rowery górskie — dla osób lubiących bardziej ekstremalne podróże po bezdrożach. Najpopularniejsze są oczywiście rekreacyjne „górale”, ale możemy kupić również dużo droższe sportowe rowery górskie

REKLAMA

**Chcesz ominąć korki?
Przerzuć się na rower!
WarmiaBus zaprasza!**

WarmiaBus

www.warmiabus.pl

tel. 89 612 97 97

tel. 89 527 41 47

Punkty wypożyczania oraz zdawania rowerów:

- BODY PERFECT, ul. Kętrzyńskiego 5
- EURO 3, ul. Wilczyńskiego 25E, Centrum H&B
- MIEJSKA INFORMACJA TURYSTYCZNA W OLSZTYNIE, ul. 1 Maja
- POL-IMPEX, ul. Armii Krajowej 2
- WOJEWÓDZKIE CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ, ul. Staromiejska 1
- HOTEL JABŁOŃSKI, Dorotowo 74B
- PLAŻA MARINA, ul. Jeziorna 6



**WYPOŻYCZAJĄC ROWER, MOŻNA ZDAĆ GO
W DOWOLNYM PUNKCIE WARMIA BUS**

31231501br-a -L



Chcesz wiedzieć więcej? Śledź naszego Facebooka:
<https://www.facebook.com/FitnieFat>

Edytor Sp. z o.o.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
Prezes: Jarosław Tokarczyk

Redakcja wydania: Michał Krawiel,
Joanna Kuklińska, Wojciech Kosiewicz,
Monika Nowakowska
Specjalista ds. reklamy: Anna Sikorska

Kontakt:
redakcja: 89 539 75 76
reklama: 89 539 76 62

Ślub na dwóch kółkach z lawendą w koszykach

On jest nauczycielem historii, ona muzealnikiem.

Kilka lat temu połączyły ich ...rowery.

W sobotę w Urzędzie Stanu Cywilnego Olsztynie powiedzieli sobie to jedyne i wyjątkowe „tak”, po czym wsiedli na rowery i pojechali przed siebie. Ich podróż poślubna odbędzie się, a jakże, na rowerach.

Paweł Wielgan jest nauczycielem historii w Szkole Podstawowej nr 30 w Olsztynie.

Jego wybranka życia, Renata Olak, pracuje w Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie. On pasją do rowerów zaraził się od kolegi dziecię lat temu.

— Odkryłem, że w ten sposób mogę zwiedzać zamki zarówno w Polsce, jak i w Europie i lepiej poznawać interesujące mnie średniowiecze — opowiada Paweł Wielgan. Jej z kolei rowery pomogła odkryć czysta praktyka. — Rowerem zaczęłam jeździć ot tak, do pracy — opowiada. — Autobusem było zbyt blisko, a pieszo za daleko. Idealny okazał się więc jednoślad. W ten sposób prze-

konałam się, że rowerem można dojechać wszędzie.

Kiedy poznali się trzy lata temu, na swoją pierwszą rowerową randkę pojechali do Pasymia. Pokonali wówczas 40 km w jedną stronę.

— To, że Renata jeździła na rowerze, miało dla mnie duże znaczenie — wspomina Paweł.

To samo twierdzi jego wybranka. — Ja też się ucieszyłam, że trafiłam na faceta, który jest wysportowany i jeździ rowerem — opowiada. Renacie kondycji również nie brakuje, bo po godzinach pracy w muzeum zajmuje się pole dance, czyli popularnym w ostatnich latach tańcem na rurze. Jest jego instruktorką

i należy do krajowej czołówki. Paweł poprosił Renatę o rękę w ubiegłym roku podczas podróży rowerowej do Rygi.

— Po przejechaniu kilkuset kilometrów uznałem, że może zostać moją żoną — uśmiecha się. Przez Litwę i Łotwę przejechali w sumie wtedy 1 100 km.

Takie wyprawy to nie lada wyzwanie. Dzięki nim jednak lepiej się poznają i zgrywają. Nic dziwnego, że po tych wszystkich doświadczeniach motywem przewodnim ich sobotniego ślubu były rowery

i, co ciekawe, lawenda. Rowery były na ślubnych zaproszeniach, przed urzędem stanu, a nawet na torcie! Wcześniej jednak swój wieczór kawalerski Paweł spędził na rowerze razem z kolegami. Po Kosowie i Macedonii w ciągu dwunastu dni przejechał 1250 km. Po ceremonii ślubnej w urzędzie Paweł wsiadł na rower listonosza, który zamiast listów miał w skrzyni wspomnianą lawendę. Dlaczego akurat tę roślinę?

— Bo bardzo lubię jej fioletowy kolor — tłumaczy Renata, która jechała na pożyczonym trójkołowcu.

— To ze względu na suknię ślubną — tłumaczy mąż. — Na klasycznym rowerze mogłaby zaplątać się w łańcuch. Nowożeńcom w przejażdżce towarzyszyli członkowie Klu-

bu Turystyki Rowerowej 4R z Olsztyna, którzy wcześniej skrzyknęli się na swoim portalu.

Nowożeńcy w podróż poślubną pojadą rowerami aż do Holandii. Złożą przygotowane na tę okazję koszulki z napisem „Rowerowa podróż poślubna”, również w języku angielskim. Oprócz tego będą mieli flagę Polski oraz drugą z napisami „Świeżo poślubieni!” i „Just married!”. Razem chcą pokonać 1200 km i jeszcze więcej, czego im jako redakcja życzymy!

woj

Więcej zdjęć z rowerowego ślubu znajdziecie na naszym Facebooku: <https://www.facebook.com/FitnieFat>



Fot. Bartosz Cudnoch

REKLAMA

ROWEREM PRZESZ POWIAT OLSZTYŃSKI

Do dyspozycji amatorów wypraw rowerowych jest w powiecie olsztyńskim i na rubieżach Olsztyna ponad 1112 km malowniczych tras!

Jeziora, lasy, wzgórza morenowe i wysoczyzny czynią z powiatu olsztyńskiego wymarzone miejsce dla miłośników jazdy na rowerze, zarówno tej rekreacyjnej, jak i bardziej wyczynowej. Dodatkowym urozmaicheniem są charakterystyczne dla Warmii przydrożne kapliczki o dużych walorach historycznych. Część tras przebiega w pobliżu zabytkowych budowli i atrakcyjnych widokowo krajobrazów, jak skansen w Olsztynku, rezerwat bobrów, pole bitwy z I Wojny Światowej, Jezioro Luterskie o wysokiej klasie czystości, czy dobromiejska kolegiata i Kalwaria Warmińska w Głotowie...

Warto też wziąć udział w zorganizowanych wycieczkach rowerowych. Gmina Stawiguda i tutejszy GOK realizują przy wsparciu promocyjnym Powiatu Olsztyńskiego projekt RekreAKCJA. Mieszkańcy gminy oraz turyści mogą przemierzyć ciekawe okolice pod kierunkiem doświadczonych przewodników. Szczegółowy program na: rekreacja.stawiguda.pl.

Nieznajomość szlaków nie przeszkadza jednak, żeby rowerem odwiedzić powiat. Skądkolwiek zaczniemy rowerową wyprawę, w którąkolwiek pojedziemy stronę – przeżyjemy ciekawą przygodę. Szerokiej drogi!



Zeskanuj kod QR i poznaj szlaki rowerowe na terenie powiatu olsztyńskiego.

Możesz też wejść na stronę:

www.powiat-olsztynski.pl/turystyka-aktywna/szlaki-rowerowe



GOK Stawiguda

Wycieczka rowerowa na każdy dzień roku!

Olsztyn i okolice to wymarzone miejsce dla wszystkich fanów turystyki rowerowej. W obrębie Olsztyna jest 16 jezior, a 25 proc. obszaru stolicy naszego województwa stanowią tereny zielone. Okolice Olsztyna to piękne tereny położone pośród lasów, pagórków i jezior. Prawdopodobnie nie starczyłoby wakacji wy-

trawnemu rowerzyście, żeby odwiedzić każdą warmińską kapliczkę i poznać każde ciekawe miejsce w okolicy. W całym powiecie olsztyńskim zostało przygotowanych 47 szlaków rowerowych. Trasy dostosowane są do czasu, jaki chcemy poświęcić na jazdę rowerem, i do tego, na ile czujemy się na siłach, żeby

pokonywać bardziej wymagające trasy. Zarówno miłośnicy spokojnych wycieczek, jak i amatorzy ekstremalnych tras znajdą tu coś dla siebie – wybór jest duży i zróżnicowany. Zapraszamy do naszego subiektywnego przewodnika po najciekawszych ścieżkach rowerowych w stolicy Warmii i jej okolicach.

Szlaki rowerowe w Olsztynie

Wycieczka rowerowa trasami olsztyńskich dworów (niebieski)
Dwór w Tracku - dwór Grądek - willa Hermenau - pałac Bergenthal
- park w Pozortach – długość trasy: 12,5 km

To trasa dla miłośników zwiedzania historycznych, Rowerowe zwiedzanie dworów znajdujących się w Olsztynie zaczynamy pod naszą redakcją przy ulicy Trackiej 5. Stąd ruszamy w stronę dworku na Tracku, który został wybudowany w 1798 r. przez polską rodzinę Grzymaków. W XIX w. kupił go znany w Olsztynie niemiecki ród Belianów. Stamtąd kierujemy się połą drogą w stronę ul. Lubelskiej, do dworu Grądek (niem. Thalberg). Należał on do klucza dóbr trackich już w XVII w. Po Belianach majątek przejął Warmiak Hartmann, który był jego właścicielem aż do II wojny światowej. Centrum zespołu dworsko-folwarcznego stanowi wzniesiony na wzgórzu budynek z 1912 r. Obecnie w majątku funkcjonuje gospodarstwo agroturystyczne z zajezdem i stadniną koni. Stamtąd jedziemy w stronę dworca, a następnie ulica Ko-

ścisnąć aż do skrzyżowania z ulicą Pstrowskiego. Tam po prawej stronie stoi willa Hermenau. Eklektyczna budowla powstała w latach 1900-1902 obok jednego z należących do rodu tartaków nad łąką. Lokalizacja na skraju ówczesnego Olsztyna, wśród łąk, nad samym brzegiem rzeki, przywodzi na myśl raczej wiejski dwór niż śródmiejską willę. Obecnie działa tu Dom Dziennego Pobytu Dziecka „Arka”. Z tego miejsca ruszamy dalej ulicą Pstrowskiego w stronę ulicy Metalowej. Tam na naszej trasie stoi powstały w 1903 roku pałac Bergenthal, w którym obecnie mieści się Muzeum Przyrody. Z Metalowej jedziemy aleją Sikorskiego do skrzyżowania z ulicą Tuwima, a następnie skręcamy w ulicę Nowaka. Tam docieramy do kompleksu parkowego, który był częścią posiadłości niemieckiej. Obecnie znajduje się tam kilka pomników przyrody.

Szlak rodzinny (zielony) – długość trasy: 9 km

To idealna trasa dla rowerzystów w każdym wieku. Trasę liczącą ponad 9 km szlaku wytyczono, wykorzystując najlepsze drogi leśne w Lesie Miejskim. W trakcie przejażdżki poznamy tereny ciekawe pod względem historycznym i przyrodniczym. Droga zaczyna się w okolicy zabytkowych koszar nad Jeziorem Długim. Pro-

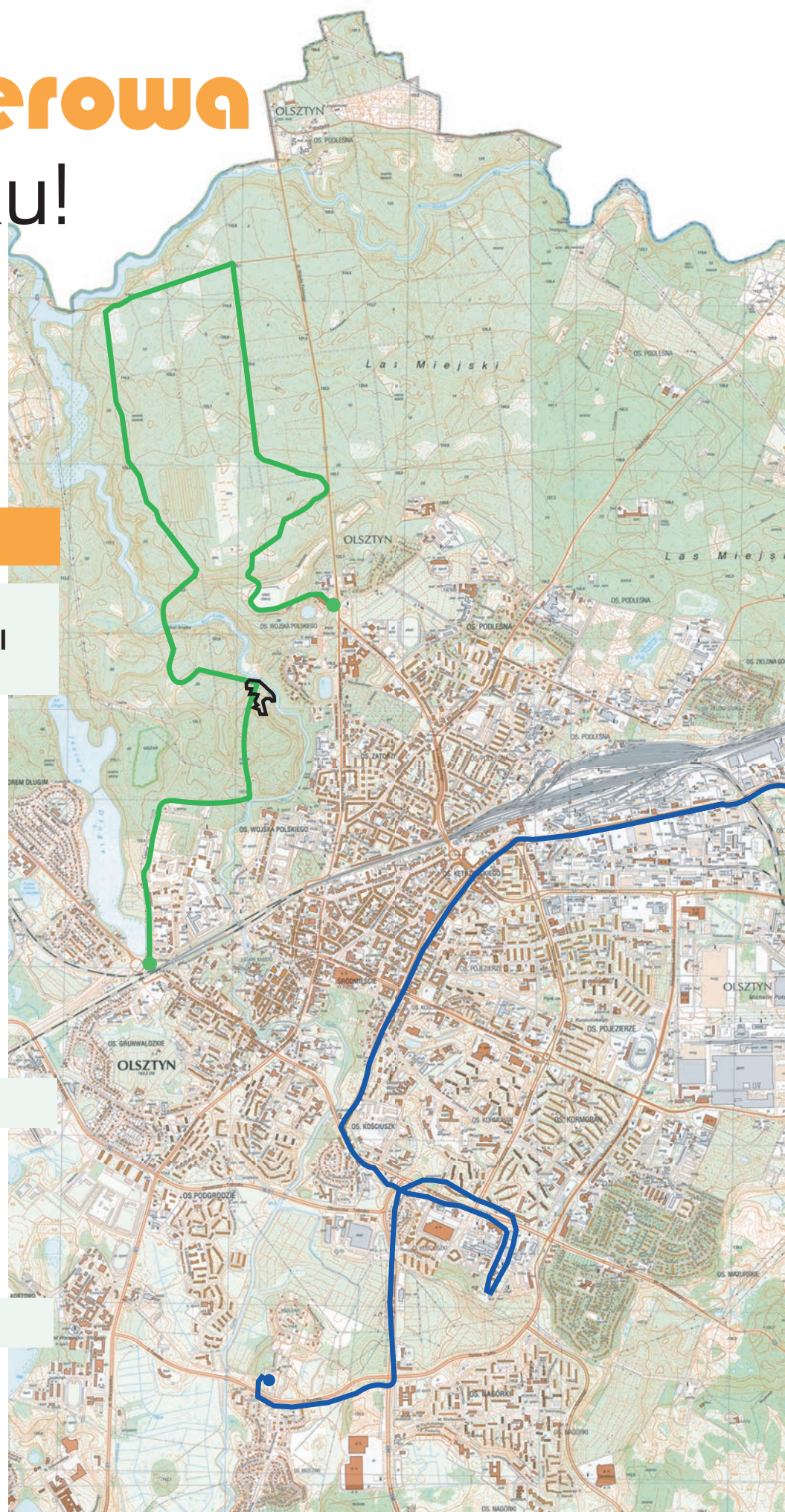
wadzi w całości Lasem Miejskim na zachód od alei Wojska Polskiego. Kończy się w parku Jakubowo, biegnie zaś przez najpiękniejsze zakamarki lasu przecinanego korytem tyny. Nie jest ona zbyt wymagająca, dzięki czemu w trakcie można skupić się na obserwowaniu przyrody Lasu Miejskiego.

Szlak extreme (czarny)

Jest to trasa oznaczona czarnym kolorem, co oznacza absolutny szczyt, jeżeli chodzi o trudność pośród wszystkich tras w Lesie Miejskim. Składają się na nią dwa warianty zjazdu typu singletrack. To strome, wąskie ścieżki do ekstremalnej jazdy.

To ścieżka przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych kolarzy górskich. Do jej poko-

kania potrzeba dużych umiejętności i dobrego roweru. Pod względem konstrukcyjnym oba zjazdy, po 550 m każdy, łączą w sobie elementy tras pumptrack, dual slalom i downhill. Techniczne urozmaïcenia, jak muldy, bandy, kamienie, uskoki, korzenie czy stoliki, podnoszą adrenalinę i zarazem atrakcyjność przejazdu.



Ścieżki rowerowe w okolicach Olsztyna

Trasy w gminie Barczewo

Z Olsztyna należy najpierw udać się do położonego 16 km na wschód od stolicy Warmii Barczewa. Można tam dojechać DK 16 albo

trasą prowadzącą z Tracka przez Nikielkowo i Barczewo. Barczewo to miasteczko położone nad rzeką Pisą i warto je zwiedzić przed wyruszeniem w trasę. Urodził się tu słynny polski kom-

pozytor Feliks Nowowiejski, z którym związana jest barczewska kultura – znajdziemy tu np. Muzeum Feliksa Nowowiejskiego, a co roku odbywa się tu międzynarodowy festiwal chórów

imienia kompozytora. Godnymi uwagi zabytkami w Barczewie są też kościół św. Anny, kościół św. Andrzeja i była synagoga. Tutaj znajduje się również powstałe w XIX wieku więzienie.

Barczewo - Tumiany - Bartoły Wielkie - Jedzbark - Barczewo – długość: 32 km

Trasa przejazdu prowadzi przez tereny pofałdowane, biegnące głównie drogami gruntowymi, leśnymi, asfaltowymi, o małym natężeniu ruchu. W trakcie całej wycieczki towarzyszą nam rozległe widoki na jeziora: Kiermas, Kierzlińskie, Kiedynek, Tumiańskie, Bartoły Wielkie i Dłużek.

Barczewo - Mokiny - Łęgajny - Barczewo - Barczewo – długość: 25 km

Trasa pofałdowana z kilkoma większymi wzniesieniami i punktami widokowymi. Poruszamy się w większości drogami gruntowymi i asfaltowymi o małym natężeniu ruchu. Odcinek między Mokinami i Bogdanami należy jako jedyny do bardziej wymagających. Na całej trasie napotykamy liczne przydrożne krzyże i urokliwe warmińskie kapliczki.

Trasa w gminie Biskupiec

Biskupiec położony jest dalej na wschód od Barczewa. Możemy tam dojechać rowerem z Olsztyna lub przewieźć nasz jednoślad do tej urokliwej miejscowości. W mieście

zachował się średniowieczny układ architektoniczny centrum. Biskupiec powstał pod koniec XIV wieku niedaleko strażnicy biskupów warmińskich, która stała na trasie

z Warszawy do Królewca. Do największych zabytków należą kościół Jana Chrzciciela i były kościół ewangelicki, a obecnie kościół pod wezwaniem bł. Karoliny Kózkówny.

Rowerem po złote runo: Czerwonka - Rukławki - Najdymowo - Bukowa Góra - Węgoj - Dębowo - Stryjowo - Biskupiec – długość: 32 km

Jest to pętla prowadząca po malowniczych warmińskich terenach. Można włączyć się w nią w dowolnym miejscu. Proponowane

początki trasy to dworzec PKP Czerwonka lubjazd w kierunku Biskupca z drogi nr 16 (Biskupiec - Mrągowo). W obu tych miejscach są umieszczone tablice informacyjne z mapką trasy i podstawowymi wiadomościami. Wystartować proponujemy z tego drugiego punktu. Zjeżdżamy z obwodnicy do Biskupca.

Trasy w okolicach Olsztyna

Olsztyn - Gronity - Naterki - Sząbruk - Unieszewo - Łajsy - Gietrzwałd - Woryty - Worliny - Wynki - Kątno - Stare Jabłonki – długość: 45 km

Trasa obejmuje teren południowo-zachodniej Warmii oraz wschodnią część Prus Górnych. Przebiega przez Pojezierze Olsztyńskie i Pojezierze Iławskie. Na trasie mijamy kompleksy leśne: Lasy Kudypskie w okolicach Olsztyna i Gronit oraz Lasy Taborskie w okolicach Wynek i Kątna. Możemy także natrafić na historycznie ciekawe budowle, takie jak sanktuarium maryjne w Gietrzwałdzie.

Oczywiście tras rowerowych jest znacznie więcej na terenie Olsztyna i powiatu olsztyńskiego. Nie musimy również podróżować szlakami opracowanymi przez innych turystów.

Możemy zdecydować się na wyruszenie w podróż po pięknych okolicach Warmii i Mazur bez żadnego planu, wyposażeni jedynie w mapę i telefon komórkowy z GPS. Spontaniczna wycieczka mo-

że doprowadzić nas do nieznanych nam wcześniej, pięknych miejsc, które będziemy odpowiadać częściej. Dlatego nie zwlekajcie z wyruszeniem w drogę. Możecie wybrać się sami albo zaprosić

znajomych i wyjechać na warmińskie ścieżki całą rowerową paczką. Warto zabrać ze sobą aparat fotograficzny, który uwieczni mijane po drodze okoliczne cuda natury. Do zobaczenia na trasie! **kraw**

Zobacz filmiki z tras rowerowych na naszym Facebooku
<https://www.facebook.com/FitnieFat>

Od błotników po GPS

Niezależnie, czy mamy wypasiony rower górski, czy też oldskulową damkę rodem z Holandii, w każdym salonie rowerowym znajdziemy gadżety, które sprawią, że nasz rower będzie jeszcze bardziej funkcjonalny.



Kask rowerowy

To mocno sprasowany styropian i elementy zewnętrzne z tworzyw sztucznych – niby nic szczególnego, ale podczas wypadku może uratować nam życie. Producenci oferują nam szeroką gamę wzorów i kolorów kasków, więc każdy znajdzie coś dla siebie – choć

przecież nie o wygląd tu chodzi, ale przede wszystkim o bezpieczeństwo. Są nawet kaski ze specjalnym czujnikiem, które w momencie wypadku określają nasze położenie za pomocą aplikacji telefonicznej i wzywają pomocy.

Licznik kilometrów

W dobie aplikacji na telefony komórkowe, które zliczają nasze sportowe osiągnięcia, licznik kilometrów to gadżet, który nieco traci na popularności. Jednak nawet najlepszy telefon nie pozwoli nam na bieżąco sprawdzać, jak szybko jedziemy i jaką trasę dotąd pokonaliśmy – a taką możliwość da nam spe-

cialny licznik kilometrów montowany przy kierownicy.

Nawigacja GPS

Bez nawigacji GPS wielu kierowców nie wyobraża sobie życia. Od niedawna można również korzystać z niej w trakcie rowerowych podróży. Jeżeli nie lubicie wyciągać z plecaka starej i zużytej w podróży mapy, to taki gadżet jest dla was idealnym rozwiązaniem.

Głośniki

Na rynku możemy znaleźć zestawy głośników przeznaczonych do rowerów. Na pewno jest to bezpieczniejsze rozwiązanie niż nakładanie słuchawek na głowę i całkowite odcinanie się od świata. Głośniki rowerowe mogą przypominać bidon i możemy je włożyć właśnie

na jego miejsce do naszego roweru.

Trzymak na smartfona

Telefon komórkowy to nie tylko urządzenie do wykonywania połączeń i odbierania sms-ów. Dlatego warto mieć go zawsze pod ręką, żeby korzystać z aplikacji czy komunikatorów. Zamontowany na kierownicy może być naszą nawigacją i oknem na świat. Pamiętajcie jednak, żeby podczas jazdy patrzeć na drogę, a nie na ekran telefonu!

Zamknięcie rowerowe

Rower to łakomy kąsek dla złodziei, dlatego musimy zadbać o bezpieczeństwo naszego jednośladu. W salonach rowerowych możemy

znaleźć różnego rodzaju zabezpieczenia, takie jak:

- linka stalowa zapinana na kluczyk;
- U-lock – to stalowy pręt w kształcie litery U;
- łańcuch;
- blokada na tylne koło – element, który zakładamy na koło, a który uniemożliwia jego obracanie się – złodziej daleko naszym rowerem nie zajdzie.

Parasol rowerowy

Jeżeli rower jest naszym codziennym środkiem lokomocji, to nie da się uniknąć podróży w różnych warunkach pogodowych, także w deszczu. W internecie możemy znaleźć kilka typów parasoli rowerowych, które możemy zamontować do naszego jednośladu. Może on przypominać zwykły parasol, ale może też mieć kształt płachty osłaniającej nas także z boku. **kraw**

Zobacz film o gadżetach na Facebooku „Fit Nie Fat”! <https://www.facebook.com/FitnieFat>

REKLAMA

Aura zachęca - przesiądź się na rower!

Jedziesz rowerem przez miasto i czujesz, że trzeba dopompować koło? A może musisz obniżyć siodełko? Od czerwca takie usterki bez problemu usuniesz przy wejściu do centrum handlowego Aura Centrum – powstały tam pierwsze w Olsztynie samoobsługowe stacje naprawy rowerów. Są bezpłatne i ułatwiają życie nie tylko rowerzystom.

Co znajdziemy w takiej rowerowej stacji? Na przykład wkrętak krzyżowy, wkrętak płaski, klucz nastawny czy zestaw imbusów. A także łyżkę do opon i pompkę z adapterem. Nie zawsze takie narzędzia mamy w swoich garażach czy piwnicach, a nawet jeśli je posiadamy, to często są potrzebne wtedy, kiedy akurat nie mamy ich pod ręką. Nie zawsze też mamy blisko stację benzynową, na której można np. napompować koła. Od czerwca Aura Centrum, wychodząc naprzeciw potrzebom rowerzystów, udostępnia te instrumentaria w samym centrum Olsztyna w dwóch stacjach serwisowych. Jedną znajduje się przy wejściu do centrum handlowego Aura Centrum od strony apteki, druga – od strony salonu Empik. „Doszliśmy do wniosku, że

oferowanie samych stojaków rowerowych to już za mało, aby ułatwić życie rowerzystom, szczególnie w takim mieście jak Olsztyn, gdzie przyroda i uroda starówki wprost zachęcają do długich wypraw na ekologicznych jednośladach. Jesteśmy zlokalizowani w samym sercu miasta, gdzie wielu rowerzystów nie tylko wybiera się na rekreacyjne wycieczki, ale także po prostu dojeżdża w taki sposób do pracy. Wyposażenie tych stacji przyda się zarówno tym, dla których rower to hobby i sposób na spędzenie czasu z rodziną, jak i tym, którzy traktują go jak zwykły środek lokomocji” – mówi Agata Radlak-Piechowicz, rzecznik Aury Centrum. Stacje serwisowe przydadzą się nie tylko rowerzystom, ale też rodzicom z wózkami dziecięcymi czy osobom na wózkach inwalidzkich.

Samoobsługowe stacje naprawy rowerów są doskonale przystosowane do funkcjonowania w przestrzeni miejskiej. Dzięki ocynkowanej obudowie doskonale znoszą nawet najbardziej wymagające warunki atmosferyczne, wysokie i niskie temperatury i różnego rodzaju opady. O tym, jak bardzo są one odporne na skrajnie nieprzyjemne okoliczności przyrody może świadczyć to, że zostały one ostatnio zamontowane w Himalajach niedaleko popularnej trasy rowerowej i wspinaczkowej o nazwie Annapurna Circuit. Najwyżej położona stacja rowerowa świata znajduje się w miejscowości Manang leżącej na wysokości 3519 m n.p.m. W porównaniu do warunków pogodowych, które tam

panują, olsztyńskie zimy z całą pewnością nie będą im straszne. Stacje naprawy rowe-

rów powstają przy największych ulicach, centrach handlowych i urzędach polskich miast i są dowodem na to, że potrzeby rowerzystów są coraz bardziej zauważane. To idealne dopełnienie ścieżek rowerowych i stojaków już obecnych na rowerowej mapie Olsztyna.



Przyjemne z pożytecznym, czyli rowerem po zdrowie

Jazda rowerem to nie tylko sposób na szybkie i sprawne – przy miejskich korkach nawet bardziej sprawne niż samochodem – przemieszczanie się z miejsca na miejsce.

To także forma aktywności fizycznej, która wpływa pozytywnie na całe ciało!

Rowerowa wycieczka do lasu czy nad rzekę to sama przyjemność. A jeśli do tej przyjemności w „gratisie” dostajemy lepszą kondycję, smukłą sylwetkę i zdrowy kręgosłup – to nic, tylko trzeba wyciągnąć rower z piwnicy i zacząć jeździć!

Sposób na zgrabną sylwetkę

Po pierwsze, i dla niektórych bardzo ważne, jeżdżąc rowerem, chudniesz i kształtujesz sylwetkę. Godzina jazdy na dwóch kółkach, nawet niezbyt wyętej, powoduje spalanie około 500 kalorii. Organizm podczas jazdy rowerem zwiększa także zapotrzebowanie na energię – mięśnie, które napinają się przy pedałowaniu, pobierają ją z zapasów tkanki tłuszczowej i ją redukują. – Jazda na rowerze kształtuje przede wszystkim mięśnie nóg, a najbardziej mięsień czworogłowy uda i trójgłowy łydki. Ale nie tylko – podczas jazdy napinają się też mięśnie brzucha i pośladków. Istotna informacja dla pań – rower pomoże w pozbyciu się zniechęconej „skórki pomarańczowej” z ud, czyli cellulitu – mówi Monika Nowakowska, redaktor magazynu dla aktywnych „Fit Nie Fat”. – Żeby efekt spalania kalorii był widoczny, na rowerową wycieczkę przeznacz więcej niż pół godziny, a najlepiej całą godzinę.

Lepsza kondycja

Po drugie, jazda rowerem poprawia ogólną wydolność organizmu. Regularne wycieczki przyzwyczajają serce, płuca i mięśnie do wysiłku fizycznego. Jednostajny ruch powoduje stały i regularny dopływ tlenu do serca, dzięki czemu zwiększa się jego wydolność i poprawia krążenie krwi, co w efekcie także przyspiesza metabolizm. Zwiększa się też pojemność płuc i wytrzymałość mięśni. Dlatego jeśli godzina jazdy rowerem dziennie to dla ciebie za dużo i czujesz się zbyt zmęczony, nie ma powodu do obaw. Na początek wystarczy nawet 20 minut dziennie, a jeśli będziesz jeździć regularnie, ten czas możesz stopniowo wydłużać – na tyle, na ile będzie pozwalać twoje ciało.

Sport dla każdego

Po trzecie, każdy może jeździć rowerem! Niezależnie od wieku czy (oczywiście w ograniczonym stopniu) stanu zdrowia. Rower nie obciąża stawów, a wpływa na ich ruchomość i elastyczność. Regularne korzystanie z tej formy aktywności fizycznej uchroni cię przed problemami ze sztywnieniem i bólami stawów w starszym wieku. Jest ona jednak niewskazana dla osób dotkniętych np. poważnym zwyrodnieniem stawów.

W pracy dużo siedzisz lub stoisz? Rower to zdecydowanie rozwiązanie dla ciebie. Podczas jazdy w pozycji pio-

nowej z odpowiednio ustawionym siodełkiem i kierownicą kręgosłup jest odciążony i odpoczywa. Poza tym praca nóg przy pedałowaniu poprawia także przepływ krwi w żyłach i zapobiega powstawaniu żylaków, z którymi często borykają się np. pracownicy biurowi. – Sama mam siedzący tryb pracy i odkąd jeżdżę rowerem, czuję znaczną poprawę stanu zdrowia – mówi Monika Nowakowska z „Fit Nie Fat” i zachęca do rowerowych wycieczek. Zdjęcia z takich wypraw możecie przysyłać na adres e-mail: kontakt@fitniefat.pl – zamieścimy je na naszym Facebooku.

Rowerowa terapia

Co jeszcze daje naszemu organizmowi jazda rowerem? Okazuje się, że regularne wycieczki jednośladem mogą redukować „zły cholesterol” i podwyższać poziom tego dobrego. Taki efekt daje cykl 3-4 przejażdżek tygodniowo. Chroni nas to m.in. przed miażdżycą.

Poza tym nie zapominajmy o bardzo ważnej korzyści, jaką daje niemal każdy sportowy wysiłek – podczas jazdy rowerem wydzielają się endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Dzięki nim poprawia się nam humor, czujemy się szczęśliwsi i mamy więcej energii. Podsumowując – chcesz czuć się i wyglądać lepiej? Wskakuj na rower i w drogę!

jk

Jak dobrze ustawić siodełko

Nieprawidłowe ustawienie siodełka roweru może spowodować, że jazda rowerem, zamiast pomóc, może zaszkodzić. Wiąże się to z częstymi kontuzjami rzepki kolanowej, problemami z kręgosłupem i stawami, a także z ogólnym szybszym zmęczeniem organizmu. Dlatego tak istotne jest zadbanie o to, żeby poszczególne ruchome części naszego pojazdu ustawić na odpowiedniej wysokości.

Żeby dobrać prawidłową wysokość siodełka, włóż buty, w których zamierzasz jeździć, usiądź na rowerze i po-

łóż piętę na pedale rowerowym, kiedy korba jest w swoim najniższym położeniu. Jeśli noga jest maksymalnie wyprostowana (dobrze dosięgasz do pedału i nie musisz jej ugiąć), oznacza to, że siodełko jest na dobrej wysokości. Uwaga – przy takim teście rower musi stać prosto, więc wykonaj go podczas jazdy lub poproś kogoś o przytrzymanie roweru w pionie. Ustawienie wysokości siodełka to nie wszystko – nieco bardziej skomplikowaną sprawą jest ustawienie go w poziomie. Żeby to zrobić, usiądź na siodełku, które ma już odpowiednią wysokość, i ustaw korby tak, żeby znajdowały się w poziomie. Połóż stopy na pe-

dałach, pod takim kątem jak podczas jazdy. Linia poprowadzona w pionie od czubka kolana (tego, które jest bliżej kierownicy) powinna przejść przez środek pedału (najlepiej użyć do tego sznurka, z ciężarkiem przymocowanym na końcu). Ostatnim etapem ustawienia siodełka jest dobór kąta jego nachylenia. Ten parametr zależy od indywidualnych preferencji i należy dostosować go po prostu do własnego poczucia komfortu. Jednak dobrze jest nachylić siodełko delikatnie do przodu, żeby ciężar ciała opierał się na pośladkach. Wówczas nawet długa rowerowa wycieczka nie będzie wiązała się z dyskomfortem.

Spalajcie kalorie, bądźcie fit! z „Fit Nie Fat”

To bezpłatne wydawnictwo dla mężczyzn i kobiet, którzy lubią aktywność fizyczną i chcą zdrowo żyć. Już pracujemy nad przygotowaniem kolejnego wydania, które ukaże się w październiku. Ale „Fit Nie Fat” to nie tylko pismo. To również profil na Facebooku (Facebook.com/Fit-nieFat), do odwiedzania którego zachęcamy też tych, którzy do tej pory ze zdrowym odżywianiem nie mieli nic wspólnego, by zmienili swoje nawyki żywieniowe, by pokochali aktywność. Podpowiadamy, jaki sport mogą wybrać dla siebie, gdzie trenować oraz jaka dieta jest najlepsza, by poczuli się lepiej. Znajdziecie tu również gotowe przepisy. Udowadniamy, że jedzenie fit jest pyszne i kolorowe, a ćwiczenia można idealnie dopasować do naszej formy.

A „fit” staje się modne na Warmii i Mazurach.

Mieszkańcy Warmii i Mazur chcą być fit! Coraz więcej osób dba o to, co je, i stara się jak najaktywniej spędzać czas. My to wiemy i właśnie dlatego powstał magazyn „Fit nie fat”.

Co oznacza dla mieszkańców naszego regionu?

— To nie tylko dieta i ćwiczenia. To także filozofia życia. Chcę czuć się dobrze we własnym ciele, budzić się z myślą, by wykorzystać jak najlepiej energię w ciągu dnia, czy to biegając, jeżdżąc na rowerze czy ćwicząc w domu, i zasypiać z uśmiechem, bo dało się radę — mówi 31-letnia Natalia.

— Ćwiczę na co dzień, przestrzegam diety. Postawiłam sobie cel, do którego nadal dążę. Fit to piękna sylwetka

i atrakcyjne ciało — dodaje 43-letnia Anna.

A narzędziem do tego, by uzyskać upragniony efekt, jest właśnie... rower. Jazda na nim wspomaga odchudzanie, pozwala popracować nad sylwetką, wyrzeźbić piękną figurę, a także poprawić nasz stan zdrowia. Systematyczna jazda zadba o nasz układ krwionośny i oddechowy. Do tego spalimy tłuszcz na udach, brzuchu i pośladkach. Z pewnością każda pani będzie zadowolona. My także zaprzyjaźniliśmy się z dwoma kółkami. Przypominamy, że godzina takiego treningu pozwala spalić nawet 500 kalorii, a wycieczka może być bardzo przyjemna. W naszej okolicy znajduje się

wiele ciekawych ścieżek rowerowych o różnym stopniu trudnienia. Czy to przez las, pola, ciesząc się urokami zielonych terenów i modelując sylwetkę. Jazda rowerem dodaje też energii.

Macie problem z podjęciem treningów, wytrwaniem w aktywności i w diecie? Pomóżemy, bo w „Fit Nie Fat” doradzają eksperci. Jednym z nich jest Tomasz Chojński, trener teamu BeBio Ewy Chodakowskiej, z którym rozmawialiśmy podczas jego wizyty w Olsztynie. Co radzi?

— Po pierwsze postawcie sobie cele, które chcecie osiągnąć. Pamiętajcie, by nie były na wyrost, byście się

szybko nie zniechęcili. Wybierzcie taki trening, który wam odpowiada. Na początku z pewnością odczujecie zmęczenie, ale niech to będzie przyjemne, byście podjęli kolejny krok. Nie katujcie się. Najlepiej zacząć małymi krokami. Na początek wystarczy 10-minutowy trening, a potem ten czas wydłużajcie. Inaczej szybko się zniechęcicie, a efekt waszych ćwiczeń będzie krótkotrwały. Każdy bez względu na wiek i płeć powinien ćwiczyć. Czy to indywidualnie w domu, czy też w grupie w klubie fitness lub na siłowni. — Jeśli nie wiecie, jakie ćwiczenia są dla was najlepsze, zwróćcie się o pomoc do profesjonalistów. Tacy trenerzy personalni jak ja przygotowują indywidualny program treningowy, pomogą osiągnąć rezultaty, wesprą was w waszych treningach i w kontrolowaniu diety — zapewnia Tomasz Chojński, trener personalny gwiazd.

Dlatego apelujemy! Nie siedźcie w domu, pogoda sprzyja aktywnemu odpoczynkowi na świeżym powietrzu. A robić możecie wiele — biegać, jeździć na rowerze, pływać czy maszerować. Połączcie miłe z pożytecznym i spalajcie kalorie! Ruszajcie się! Odpoczywać naprawdę można też aktywnie. I do tego zawsze będziemy was namawiać. Dlatego też ściągamy do Olsztyna tych, którzy na tym znają się najlepiej. Będą to czołowe gwiazdy fitnessu z pierwszych stron gazet. Będziemy też organizować spotkania z dietetykami i treningi z instruktorami. Pierwsze ćwiczenia z mieszkańcami już za nami! Dlatego też zachęcamy już dziś — bądźcie z nami! Złapcie pozytywną energię, spalcie trochę kalorii, poznajcie nowych ludzi. Trenujcie z „Fit Nie Fat”! Terminy znajdziecie na naszym profilu w Facebooku. 1 sierpnia odpalimy też stronę internetową, na której znajdziecie materiały treningowe, porady dietetyczne, ciekawostki i rozmowy z ekspertami. Zachęcamy już dziś, przyslijcie zdjęcia ze swoich treningów, aktywnego spędzania czasu, swój ulubiony przepis fit. Z chęcią zobaczymy też, jak zmienia się wasz wygląd. Czekamy na fotografie waszych metamorfoz. One z pewnością zachęcą innych do działania. Razem możemy więcej. Taka motywacja może zachęcić innych do działania! Kontaktujcie się z nami e-mailowo: kontakt@fitniefat.pl i przez Facebooka — Facebook.com/FitnieFat.

Monika Nowakowska

Jedno jest pewne, z nami nie będziecie się nudzić, tylko żyć aktywnie!

