

fitNIE FAT

gazeta bezpłatna, luty 2016

Posiłek na wynos,
czyli co jeść
w pracy

Idealne na zdrowie.
Zieleniak
radzi

Joanna Jędrzejczyk
Powód do dumy w 2015

KRONIKA
2015
SPORTOWA

Spis treści

- 3 Piramida pod lupą
- 4 Idealne na zdrowie
- 6 W pracy też trzeba zjeść
- 11 Coś dla ciała, coś dla duszy
- 14 Trenuj z Olą
- 16 Liczy się motywacja
- 18 Pod okiem mistrza
- 19 Kronika sportowa
- 29 Idź na kurs
- 30 FIT – Freak In Training rządzi

Jesteście fit?

Moda na zdrowy styl życia trwa. Zgadzać się? My z pewnością będziemy was do niego zachęcać! Czas działać! Nie siedźcie w domu, ruszajcie się! Spalajcie kalorie! Według raportu „Aktywność sportowa Polaków” TNS Polska niemal jedna trzecia Polaków uprawia sport lub inne aktywności fizyczne regularnie, co najmniej 3 razy w tygodniu. Jednak odsetek osób, które wybierają nicnierobienie i tryb kanapowy, jest podobny. Najaktywniejsi jesteśmy do 25. roku życia. Lubimy jeździć na rowerze, biegać czy pływać. Jak w triathlonie. Mężczyźni częściej korzystają z siłowni lub mierzą się ze sportami walki. Kobiety wolą gimnastykę, fitness, nordic walking i jogę. Dołączcie i wy do grupy miłośników aktywności. Czas też na zdrowe odżywianie, to już sposób na życie. Jedzenie fit naprawdę jest pyszne i kolorowe. Zrezygnujcie ze słodczy, odstawcie cukier. Zamieńcie słodkie soki z kartonów na te własnej roboty. Wystarczy chwila, by wycisnąć sok z ulubionych owoców i warzyw. Odstawcie napoje gazowane, pijcie wodę niegazowaną. Czytajcie etykiety na produktach. Warto wiedzieć, co trafia do waszych koszyków. Trening i zdrowe odżywianie to szansa na lepsze życie. Niby wszyscy o tym wiemy, niby to takie proste, ale często się poddajemy w swoich postanowieniach. My chce-



Monika Nowakowska
redaktor naczelna „Fit nie Fat”

my Wam w tym pomóc. Motywować do działania, do osiągania celów, bo warto! Warto inwestować w siebie, by poczuć się lepiej, by być szczęśliwym i pewnym siebie. Chcemy, by zdrowy styl życia zdobywał coraz większą popularność na Warmii i Mazurach. Zachęcamy już dziś: przślijcie 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 – kontakt@fitniefat.pl. Taka motywacja może zachęcić innych do działania! Razem możemy więcej.

Znajdziesz nas



Facebook.com/FitnieFat



Twitter - Twitter.com/FitnieFat



Instagram - Instagram.com/fit_nie_fat

Awans warzyw i owoców, ale ruch najważniejszy!

Na pierwszym miejscu jest aktywność. Mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika, czyli warzyw i owoców oraz produktów zbożowych. Mamy nową piramidę zdrowego żywienia.

Eksperci Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) podkreślają, że nowa piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej różni się od swojej poprzedniczki z 2009 roku. Największą zmianą jest „awans” warzyw i owoców na pierwsze miejsce wśród grup produktów spożywczych. Wcześniej znajdowały się tu produkty zbożowe, które teraz zostały przesunięte na drugie miejsce.

– Ostatnie badania wskazują ponad wszelką wątpliwość, że warzywa i owoce powinny być podstawą naszego żywienia. Dostarczają bowiem wielu bezcennych składników (mineralnych, witamin, polifenoli) i w istotny sposób zmniejszają zachorowalność oraz umieralność na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory. Warzywa i owoce spożywamy więc jak najczęściej i w jak największej ilości. Po-

winny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Pamiętajmy jednak o właściwych proporcjach: 3/4 powinny stanowić warzywa, a 1/4 owoce – mówi prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Czas też postawić na ruch. On jest najważniejszy. Liczy się

każdy rodzaj aktywności – bieganie, jazda na rowerze, spacer czy zajęcia w fitness klubach. Najważniejsze, by wysiłek był regularny, najlepiej 30-45 minut dziennie. Łącznie z dobrze zbilansowaną dietą pozwala on zapobiec nadwadze czy otyłości, gdyż wpływa na przemianę materii, wydłuża życie. Na trzecim miejscu w nowej piramidzie są produkty zbożowe, w tym szczególnie pełnoziarniste. Kolejne zajmują mleko lub jego przetwory. Na piątym mamy produkty mięsne, które według ekspertów powinny być jedynie dodatkiem do warzyw. Jak najmniej spożywajmy mięsa czerwonego, ale zalecane są ryby i jaja. Szczyt należy do tłuszczów. Ich spożycie powinno być ograniczone. Poza piramidą znalazł się cukier. Unikajmy go. Słodkości najlepiej zastąpić owocami. Kolejną ważną zmianą jest umieszczenie w piramidzie ziół, które nie tylko służą jako przyprawy roślinne poprawiające smak potraw, ale także dostarczają wielu prozdrowotnych składników. Ich stosowanie jest też dobrym sposobem na ograniczenie spożycia soli, która jest przez lekarzy nazywana „cichym zabójcą”. Nie zapominajmy też o wodzie. Zwracajmy uwagę, żeby dziennie pić co najmniej 1,5 litra płynów. Te zmiany mają prowadzić tylko do jednego. Oczywiście do zdrowia!

źródło:
izz.waw.pl





zdrowa
żywność
zieleniak

To gwarancja DOBRI

Interesuje was zdrowa żywność i szukacie idealnych produktów do swojej diety? Znajdziecie je w sklepie Zdrowa Żywność Zieleniak w Olsztynie. Sprawdźcie sami!



MAKARONY RYŻOWE

To propozycja dla każdego smakosza ceniącego własne zdrowie. Do wytwarzania tych makaronów stosuje się mąki ekologiczne z ryżu pełnoziarnistego – brązowego, a także z ryżu białego. W zależności od stopnia oczyszczenia i przetworzenia uzyskuje się różne odmiany ryżu: ryż brązowy pełnoziarnisty to ryż zwany kompletnym – niełuskany. Pozbawiony jest tylko plewki i zarodka. Ryż biały, zwany polerowanym, jest delikatniejszy, ponieważ nie zawiera plewki, ale ma mniej białka, tłuszczu i witamin. Dlatego polecamy ten makaron? Mąka ryżowa charakteryzuje się wysoką wartością pokarmową wynikającą ze składu aminokwasów. Potrawy z ryżu są lekkostrawne, zawierają mało tłuszczu. Ryż poza tym ma średni indeks glikemiczny, czyli po jego spożyciu zawartość glukozy we krwi wzrasta umiarkowanie, co jest ważne dla cukrzyków. Białko ryżu nie zawiera glutenu i jest hipoałergiczne. To idealny produkt dietetyczny.



BATONY VEGGIE PROTEIN

Kiedy nagle dopada was głód, sięgnijcie po zdrowe małe coś. Batony Veggie Protein to fantastyczna przekąska białkowa z wysokim błonnikiem bez dodatku cukru. Chrupiące batoniki z nasion zbóż i warzyw z oliwą z oliwek to w 100 procentach naturalne składniki. Można je spotkać w trzech smakach: veggie mix, veggie sezam, pizza. Polecamy go też tym, którzy liczą kalorie. Wartość energetyczna jednego batonika wynosi 299 kcal w 100 g. Mogą go jeść także ci będący na diecie bezglutenowej. Batoniki łączą w sobie pełnoziarnistą mieszankę zbóż: brązowego ryżu, komosy ryżowej (quinoa), amarantusa i prosa z ziarnami soi, słonecznika, ciecierzycy, sezamu z warzywami. Warto mieć go do przekąszenia między posiłkami, a nie chwycić po słodki batonik.

necznika, ciecierzycy, sezamu z warzywami. Warto mieć go do przekąszenia między posiłkami, a nie chwycić po słodki batonik.

BATONY PROTEINOWE BEZGLUTENOWE

Nie tylko sportowcy lubią batoniki proteinowe. Ta zdrowa przekąska jest dla wszystkich ludzi lubiących aktywność i zaskoczy was wyjątkowym smakiem – czekoladowym, truskawkowym czy waniliowym. Ma niską zawartość cukru i jest bezglutenowa. Zbilansowana odżywczo stanowi dawkę dobrej energii, kiedy nie mamy czasu na posiłek. Błonnik prebiotyczny bowiem da wam uczucie sytości na długo i wspomaga przemianę materii.



VIS VITALIS MIX ESTRO

Chcecie zrzucić zbędne kilogramy? Ten produkt witalizujący i wypełniająco-odmładzający może wam w tym pomóc. Zmniejsza apetyt na jedzenie, a jednocześnie dostarcza organizmowi dawkę naturalnie zbilansowanych witamin oraz makro- i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Składa się z ananasa, buraka, marchwi, truskawek oraz brzoskwini. Zaraz po wypiciu preparat wypełnia około 3/4 zawartości żołądka, dając uczucie sytości i powstrzymując na dłuższy czas uczucie głodu, w tym również na słodycze. Są idealnym produktem na brzośkwiniową cerę, usuwają skutecznie piegę, plamy starcze, przebarwienia i uzupełniają brak barwnika w skórze (bielactwo).



Wzrost EGO SMAKU



TRZY RAZY EKOLOGICZNIE

To trzy ekologiczne propozycje. Te orzechy nerkowca charakteryzują się delikatnym, lekko słodkim smakiem. Stanowią pożywną przekąskę, a także ciekawy dodatek do duszonych lub pieczonych warzyw, ciast, deserów i sałatek. Ekologiczny imbir kandyzowany znajduje głównie zastosowanie jako ceniona przyprawa w kuchni orientalnej. Może być dodatkiem do herbaty, przetworów, wypieków oraz potraw, np. sushi. Natomiast daktyl bez pestek mogą być stosowane jako samodzielna słodka przekąska lub jako dodatek do porannej owsianki, deserów, ciast, powideł i wszelkiego rodzaju potraw. To doskonały zamiennik słodczy w diecie.



OLEJ KOKOSOWY

Palma kokosowa nazywana jest „drzewem życia” i nic w tym dziwnego, gdyż jej owoce – kokosy – zawierają wiele składników zarówno odżywczych, jak i leczniczych. Ten olej tłoczony na zimno pozyskuje się z wysuszonego miąższu kokosa (kopry) poprzez mechaniczne wyciśnięcie. Charakteryzuje się naturalnym, typowym dla kokosa, smakiem i zapachem. W temperaturze 23-27°C występuje w postaci stałej, przypominając na pierwszy rzut oka smalec. Olej zawiera niewielkie ilości NNKT, dlatego jest bardzo mało wrażliwy na utlenianie, nie wymaga więc przechowywania w lodówce. Tym samym nie jest podatny na jęczenie. Dziś znajduje bardzo wiele zastosowań w codziennym życiu.



DRINK PROTEINOWY PUR YA

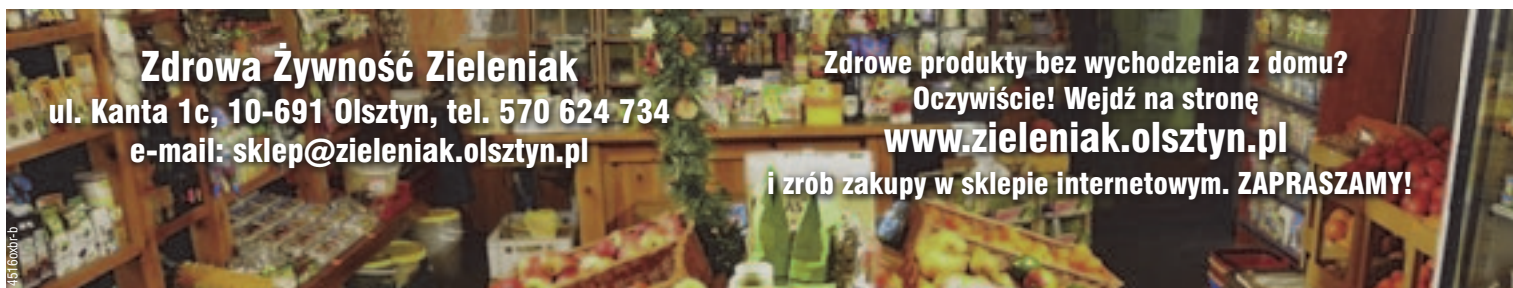
Napoje roślinne Pur Ya stanowią sycący, pełnowartościowy posiłek, który dostarcza organizmowi niezbędne składniki odżywcze. Charakteryzują się wysoką zawartością białka roślinnego, które zapewni prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Drink jest idealny przed i po intensywnych ćwiczeniach fitness. Ta znakomita odżywka bogata jest w naturalne, roślinne białko pozyskiwane m.in. z dyni, konopi czy słonecznika. Jest to produkt wegański, ekologiczny, bez laktozy i konserwantów. W stu procentach naturalny, korzystnie wpływający na rozbudowę struktur mięśniowych i zapewniający nam siłę i regenerację podczas treningu.



OLEJ KONOPNY

Tłoczony na zimno jest cennym źródłem NNKT, które stanowią ok. 75 proc. oleju. Charakteryzuje się korzenno-orzechowym smakiem i zapachem. W polskiej kuchni znany jest od dawna i stosowany jako dodatek do ziemniaków, kasz, gotowanych warzyw, surówek i innych potraw na zimno. Jakiego ma oddziaływanie zdrowotne? Olej konopny bogaty jest w witaminę K, która jest niezbędna do syntezy ważnych białek i enzymów. Ponadto witamina K ma właściwości przeciwkrwotoczne i odpowiada za krzepliwość krwi. Działa przeciwegrybicznie, antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Bierze udział w formowaniu tkanki kostnej. Zawiera także witaminę E (100 mg/100 g produktu).

Powyższe informacje mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej.



Zdrowa Żywność Zieleniak

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

e-mail: sklep@zieleniak.olsztyn.pl

Zdrowe produkty bez wychodzenia z domu?

Oczywiście! Wejdź na stronę

www.zieleniak.olsztyn.pl

i zrób zakupy w sklepie internetowym. **ZAPRASZAMY!**

Posiłek na

czyli

Brakuje Ci czasu i zapominasz o jedzeniu? Pewnie wybierasz drogę na skróty, sięgając po przekąski typu batoniki, czekolada, krakersy, ciasteczka czy dania na wynos typu fast food. To jedynie sprzyja gromadzeniu się tkanki tłuszczowej, a tej przecież nie chcemy. Co zatem zrobić, by nie ulec tym pokusom i przygotować zdrowy, szybki i wartościowy posiłek do pracy? Radzi Tomasz Chudziński, dietetyk.

Po pierwsze, umiejętnie gospodaruj czasem. Jeżeli pracę rozpoczynasz wcześniej rano, możesz wygospodarować sobie godzinkę czasu wieczorem, by przygotować posiłki na kolejny dzień lub ustawić budzik o godzinę wcześniej i wszystko przygotować rano. Tylko bez wymówek!

Po drugie. Zaopatrzyć się w pojemniczki. Wiele osób myśli, że jest to niekomfortowe, zajmuje dużo miejsca i tracimy masę czasu na ich doczyszczanie. Prawda jest jednak inna. Wystarczą nam 2 niewielkie pudełka lub słoiczki klamerkowe, w których możemy bezpiecznie przechować przynajmniej 2-3 posiłki, a więc większość z naszego dziennego zapotrzebowania. Wybieraj te z gumowym wykończeniem pokrywki, co zapewni ich szczelność. Są odporne na wyższe temperatury, więc możemy wstawiać je do mikrofalówki, a po skończonym posiłku można śmiało umieścić je w zmywarce. Jeżeli nadal uważasz, że zajmują zbyt wiele miejsca, to ogranicz się do jednego pojemnika, a posiłek spożyj na 2 razy.

Przygotowuj produkty suche, wówczas nic się nie rozleje podczas transportu. Można je też śmiało zawinąć w folię aluminiową, jeżeli zależy nam, by pozostały jak najdłużej ciepłe lub umieścić je w zwykłych foliowych torebkach kanapkowych.

Wybierz zdrowszą alternatywę. Zdarzy ci się, że w pośpiechu zapomnisz wziąć ze sobą jedzenie, które przygotowałeś? Staraj się wówczas wybierać zdrowszą alternatywę produktów. Zamiast batonów zakup wafle ryżowe, które możesz spożyć z jogurtem i owocami. Słodzone napoje zamień na wodę lub świeże jednodniowe soki. Stołując się w barze, zamiast kurczaka w panierce wybierz grillowaną pierś z dodatkiem sałat, unikając przy tym dodatkowych sosów bądź wysokokalorycznych dipów.

Upiecz dwie pieczenie na jednym ogniu. Postaw na prostotę. Im prościej przygotowany posiłek, tym lepiej. Idealnie nadadzą się tu dania jednogarnkowe. Spędzimy w ten sposób mniej czasu w kuchni, przygotowując tym samym zdrowy i wartościowy posiłek.



wynos, zdrowo w pracy

◆ Oto kilka pomysłów na posiłki do pracy.

Owoce na wynos

Transport dobrze zniosą jabłka, średnio dojrzałe banany, gruszki, brzoskwinie czy śliwki, gdy zapakujemy je do pojemnika. Poza bananem owoce te charakteryzują się stosunkowo niską wartością energetyczną, a to dodatkowy atut. Owoce same w sobie będą doskonałym zastrzykiem energii w pracy.

Kanapki w zdrowszej odsłonie

Białe pieczywo zamień na żytnie, zrezygnuj z margaryny do smarowania, przetworzone wędliny zamień na grillowane/pieczone mięso, a gotowy sos na własnoręcznie przyrządzony. Idealny pomysł na drugie śniadanie to burger przygotowany z ciemnego pieczywa, liści świeżej sałaty, grillowanej/pieczonej piersi z kurczaka, z dipem czosnkowym na bazie jogurtu naturalnego z dodatkiem warzyw. W roli warzywa bardzo dobrze sprawdzi się tu pomidor, papryka, ogórek kiszony. Skonsumuj je osobno jako dodatek, bo przechowywane w pojemniku mogą puścić sporo soku.

Świeży jogurt z dodatkiem płatków

owsianych/ryżowych/jagłanych/żytnych, z orzechami, nasionami goji bądź świeżymi owocami. Doskonała, zdrowa forma przekąski, którą z powodzeniem możemy przechować w słoiczku klamerkowym bądź przygotować na bieżąco podczas przerwy w pracy.

Batoniki à la musli

Do ich przygotowania wystarczą płatki owsiane, ulubione bakalie, mała puszka mleczka kokosowego, banan, wybrane pestki, orzechy lub nasiona. Płatki moczymy w gorącej wodzie aż napęcznieją, dodajemy pozostałe składniki i tak sporządzoną masę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni C na 35 min. Gotowe z powodzeniem możemy pokroić w paseczki, zawinąć w folię aluminiową i zabrać ze sobą do pracy.

Warzywne muffinki

Wystarczy szklanka mąki (np. ryżowej), odrobina proszku do pieczenia, szklanka mleka i ulubione warzywa czy dodatków! Z powodzeniem można użyć brokuł, oliwek, pomidora, papryki, sera typu feta, rozbitego jaja czy mięsa, by skomponować 12 babeczek. Po wystygnięciu można przechowywać je w lodówce i skosztować następnego dnia.



Jedz **orzechy!** To **zdrowe** kalorie

Zdecydowanie, choć dostarczają dużej ilości kalorii, są jedną z najzdrowszych przekąsek, po jakie możemy sięgać. Orzechy. W sklepach mamy ich wiele rodzajów. Różnią się zarówno kalorycznością, jak i wartościami odżywczymi. Co warto o nich wiedzieć? Spytaliśmy Natalię Bobowik, dietetyka.

Orzechy włoskie

Mają dużo kalorii, ale to samo zdrowie. Dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 i magnezu poprawiają pracę mózgu. Wspomagają też nasze serce i naczynia krwionośne, a to głównie dzięki zawartości antyoksydantów i wspomnianych już kwasów omega-3. Są ważnym składnikiem diety wegetariańskiej ze względu na dużą ilość białka (15 g białka/100 g orzechów). Poza tym zawarty w nich kwas elagowy podnosi naszą odporność.

Orzechy nerkowca

To najmniej kaloryczne orzechy (ok. 533

kcal/100 g). Jak nazwa wskazuje, przypominają kształtem nerkę. Przez wielu są uważane za najsmaczniejsze orzechy świata. Mają słodkawy, kremowy smak. Nerkowce zawierają dużo białka (18%), magnezu, fosforu, cynku i żelaza (pod względem zawartości tych pierwiastków wygrywają z wszystkimi orzechami). Dzięki temu jedzone regularnie w niewielkich ilościach zapobiegają anemii, poprawiają stan skóry i paznokci. Wpływają też na pracę serca i mózgu.

Orzechy brazylijskie

Nie są jeszcze powszechne spożywane w Polsce, ale spotyka się je coraz częściej na sklepowych półkach. Ich cennym składnikiem jest selen. Wystarczy już 2 orzechy brazylijskie, by po-

kryć dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Odgrywają one wielką rolę w regulacji metabolizmu i pracy tarczycy, dlatego są polecane osobom chorującym na niedoczynność tego organu. Zalecane są również kobietom w ciąży. Dzięki zawartości dużej ilości antyoksydantów przyczyniają się do zapobiegania chorobom nowotworowym.

Migdały

To twarde i chrupiące orzechy pokryte brązową lupiną. Są dobrym źródłem białka, wapnia oraz witaminy E, zwanej witaminą młodości. Wzmacnia ona naczynia krwionośne, uelastycznia skórę i chroni organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Dlatego też każda kobieta dbająca o swoją skórę

powinna spożywać migdały regularnie. Zawierają również magnez i potas, co przyczynia się do obniżania ciśnienia.

Jedzenie orzechów to ważny element zapobiegania różnym chorobom. Wszystkie orzechy zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, które w połączeniu z witaminami i składnikami mineralnymi chronią nasze serce, wspomagają pracę mózgu oraz poprawiają stan skóry, włosów i paznokci. Mimo że orzechy są kaloryczne, ich małe porcje (ok. 10 g) mogą być dodawane do owsianek, jogurtów czy sałatek bez konsekwencji przybrania na wadze — przekonuje Natalia Bobowik, dietetyk.

dieta

fit^{NIE}FAT

Bądź Fit z najlepszymi!

LightBox.pl

Zdrowa dieta z dostawą

LightBox to całodienne zestawy pełnowartościowych posiłków o niskim indeksie glikemicznym, dostarczanych do Klienta, który chciałby się zdrowo odżywiać lub zdrowo i efektywnie schudnąć. Posiłki skomponowane są w oparciu o aktualne normy i zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia. Kaloryczność posiłków od 1000 do 2500 kcal.

OPTIMUM

dieta śródziemnomorska



VEGE

dieta
laktoowovegetariańska



NO FISH

dieta bez ryb
i owoców morza



GLUTEN FREE

dieta bezglutenowa



Jesteśmy w ponad 30 miastach!

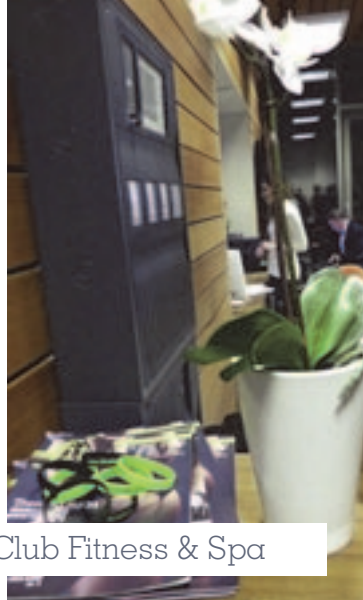
www.lightbox.pl

+ 48 513 513 661

pn.-pt. od 10:00 do 18:00



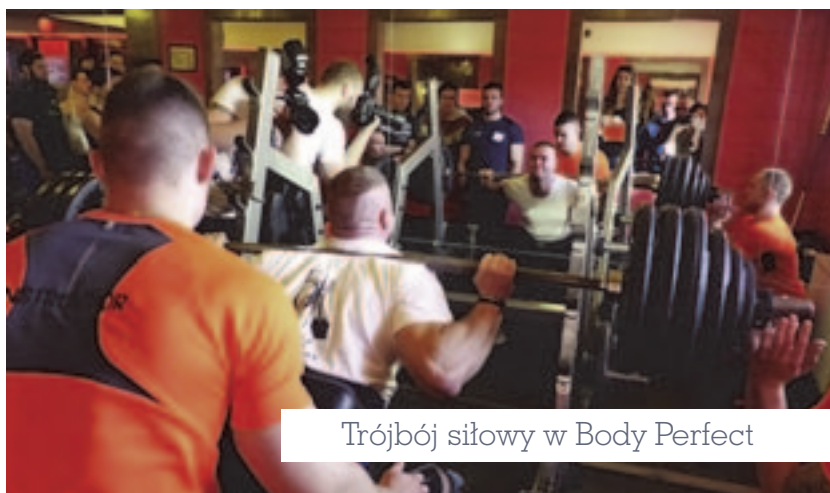
Otwarcie Marina Club Fitness & Spa



Dzień Profilaktyki



Olsztyński Festiwal Sztuk Walki



Trójbój siłowy w Body Perfect

Fit
nie**Fat**

Tu byliśmy!



Trening w CrossFit Olsztyn



Tomasz Choiński, trener personalny gwiazd
wymęczył Olsztyn podczas Fit n' Active

Idealne ciało do lata

Do wakacji zostało niewiele czasu.
Czas zrzucić zbędne kilogramy, popracować nad sylwetką.
W Body Perfect znajdziesz zajęcia dla siebie.
Ćwicz pod czujnym okiem instruktorów i ciesz się aktywnością!



Spinning

Lubisz dwa kółka? Przyjdź na spinning. To nie tylko aktywność, to też dobra zabawa! Spinning to zajęcia o charakterze wytrzymałościowym. Muzyka dobrana przez instruktora – narzuca tempo jazdy. Regularne treningi poprawiają Twoją kondycję i wzmocnią odporność organizmu. Podczas jazdy pracują nogi, brzuch, biodra i pośladki. Spinning z pewnością przygotuje Cię do sezonu rowerowego, tym bardziej że w Body Perfect wprowadzono nowe zajęcia – turystyka rowerowa. Tu pojedziesz na rowerze stacjonarnym z muzyką w tle oraz slajdami, animacją trasy i krajobrazami. To idealna forma aktywności dla początkujących.

Pole dance

Łączy ze sobą dwie dyscypliny: fitness i akrobatykę. Na tych zajęciach pracuje całe ciało. Fitness na rurze to doskonała metoda na wymodelowanie zgrabnej sylwetki i zrzucenie zbędnych kilogramów. Kształtuje ramiona, uda, pośladki. Dbą o mięśnie brzucha.

Trening funkcjonalny

Przy tym treningu ćwiczenia są różnorodne i poprawiają wszystkie cechy motoryczne – siłę, wytrzymałość, szybkość, gibkość. Wzmacnia całą konstrukcję, spala dużo kalorii, a co za tym idzie, rzeźbi sylwetkę, modeluje ją. Tu skupić się trzeba na prawidłowym wykonywaniu przysiadów,

brzuszków, pompek czy trzymaniu deski. Podczas zajęć wykorzystywane są przyrządy dostępne w klubie, m.in.: kettlebells, piłki lekarskie, ciężarki, tubingi, worki bułgarskie.

Szkoła pleców

Wyrób w sobie nawyk prawidłowej postawy podczas poruszania się, siedzenia oraz wykonywania podstawowych czynności w życiu codziennym. Pomogą w tym te zajęcia. Ćwiczenia pomogą zlikwidować bóle kręgosłupa i napięcie mięśniowe.

Kettlebells

To ćwiczenia z hantlami polegające na energetycznych wymachach z obciążeniem. Dzięki nim można zbudować mięśnie, spalić tłuszcz, poprawić siłę, sprawność i wytrzymałość. Trening jest bardzo intensywny. Angażuje wszystkie mięśnie.



BODY PERFECT

ul. Kętrzyńskiego 5, 10-506 Olsztyn
tel. 89 612 97 97
repcja@bodyperfectolsztyn.pl
www.bodyperfectolsztyn.pl

bodyperfect
fitness wellness & spa



Cel jest jeden — zdrowie!

Ruch to zdrowie, więc nie unikajcie go. Czy masz osiemnaście lat czy sześćdziesiąt, aktywność jest wskazana. Dotyczy to pań i panów.

— Warto dbać o siebie od najmłodszych lat, to z pewnością na starość zaprocentuje — mówi Jerzy Polakowski, właściciel klubu Body Perfect w Olsztynie. — Siedzenie czy leżenie na kanapie przed telewizorem i niezdrowa dieta mogą jedynie doprowadzić do nadwagi, a nawet otyłości i wielu chorób naszego organizmu. Mięśnie wówczas obrastają w tłuszcz, brakuje nam chęci do życia. Tak nie można funkcjonować. Jak przedłużyć sobie życie? To proste! Trzeba się ruszać i mieć zbilansowaną dietę. Brakuje nadal tej świadomości, że takie

Zdrowy styl życia stał się modny. Wystarczy przestrzegać kilku zasad, a życie stanie się przyjemniejsze. Dbajcie o dietę i aktywność fizyczną. Odpoczywajcie i śpijcie 6-8 godzin na dobę, a wasze samopoczucie się polepszy i unikniecie wielu chorób. Wystarczy się odważyć i zmienić swoje nawyki.

zmiany są potrzebne. Dlatego warto odwiedzić nasz klub.

Codziennie potrzebujemy co najmniej 30-45 minut aktywności fizycznej. Nie wiecie, jak ćwiczyć? W Body Perfect propozycji zajęć jest sporo. Każdy znajdzie

coś dla siebie. Czy to grupowe, czy też indywidualne z trenerem personalnym. Do tego siłownia dla chętnych.

— Każda nowa osoba, która przychodzi do nas, ma robione pomiary, rozmawiamy z nią o jej stylu życia i dopiero po takim wywiadzie uzgadniane są z instruktorem ćwiczenia i proponowana jest dieta. Wszystko po to, by osiągnąć wymarzony cel — zrzucić zbędne kilogramy, wymodelować sylwetkę. Pamiętamy też, że klienci borykają się z innymi problemami, więc podchodzimy do każdego indywidualnie. Zmieniamy nawyki żywieniowe, pomagamy wprowadzić produkty, które mają służyć organizmowi. Mamy produkty dietetyczne, witaminy i minerały oraz odżywki. Wprowadziliśmy też zdrowe pieczywo, więc gdy szukacie np. chlebka na domowym zakwasie z dodatkiem siemienia lnianego i ziaren słonecz-

nika czy batonów energetycznych, zajrzyjcie do nas — zachęca właściciel klubu i dodaje: — Wiemy też, jak ważna jest aktywność fizyczna dla seniorów. Dlatego też dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Akademii Trzeciego Wieku przygotowaliśmy ćwiczenia dostosowane do wieku i kondycji uczestników, by jak najdłużej mogli cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją.

Body Perfect prowadzi też co roku akcję „Odchudzamy Olsztyniaków”. Uczestnicy metamorfozy są pod stałą opieką specjalistów. Cel jest jeden — zrzucić jak najwięcej kilogramów. Przed nami tegoroczna edycja, która ruszy już w kwietniu.





Zapomnij o stresie! i rozluźnij się!

Brak słońca, krótsze dni z pewnością nie nastrajają pozytywnie. Do tego stres, szybkie tempo codziennego życia. Zatrzymajcie się na chwilę i odprężcie się w Body Perfect! Dzięki ćwiczeniom na siłowni i zajęciom fitness poprawicie swoją kondycję i wymodelujecie sylwetkę, natomiast w strefie wellness i spa zadbacie o swoje ciało.

Na początek gorąca terapia dla ciała i duszy, czyli sauna. Korzystanie z niej zapewnia nie tylko piękną skórę, ale też skutecznie redukuje stres, poprawia odporność, leczy wiele dolegliwości, a nawet odchudza. Ta mokra przeznaczona jest dla osób, które nie lubią lub nie mogą ze względów zdrowotnych przebywać w wysokiej temperaturze. Można w niej być kilkanaście minut, potem należy ochłodzić się w wodzie. Cykl należy powtórzyć 2-3 razy. Co daje zabieg? Odrzuwa ze szkodliwych toksyn i oczyszcza organizm, poprawia krążenie krwi i to, co z pewnością spodoba się paniom w czasie jednego pobytu można stracić ok. 300 kcal. A może zabieg w łaźni parowej? Gorąca para szczególnie dobrze oddziałuje przy chorobach dróg oddechowych i dolegliwościach reumatycznych. Pamiętajcie, że nie wszyscy mogą z tych zabiegów korzystać. Wizyt w saunie powinny unikać m.in. kobiety w ciąży, osoby z gorączką, chore na nowotwory, niewydolność serca, choro-

by nerek i wątroby, padaczkę, cukrzycę czy jaskrę.

Czas na masaż. Ten poprawi jędrność skóry oraz odpowiednio ją nawilży, a zimą taka odnowa przyda się naszemu ciału. Dziś oprócz klasycznego, relaksacyjnego czy leczniczego coraz bardziej popularne są te antycellulitowe, przeciwstresowe, bambusami czy chińską bańką.

— Mamy też jako jedyni w Olsztynie, orientalny rytuał hammam — mówi Jerzy Polakowski, właściciel Body Perfect. — Jest to tradycyjna parowa łaźnia, gdzie można się rozgrzać, poddać relaksującym zabiegom, wyciszyć myśli i wypić aromatyczną herbatę. Rytuał zawiera w sobie saunę na podczerwień, peeling całego ciała na gorącym stole, kąpiel w pianie, wypoczynek w pokoju relaksu i masaż. Niedługo walentynki, więc warto się wybrać na taki zabieg ze swoją połówką. Wykonujemy go jednocześnie dla dwóch osób. To może być niezwykle dzień zakochanych.



**SIŁOWNIA, FITNESS
WELLNESS & SPA**
FIZJOTERAPIA, KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA
STUDIO STYLIZACJI RZĘS I PAZNOKCI



Pani gruszka

To bardzo kobieca sylwetka, na widok której mężczyźni mają maślane oczy.

Gruszki cechują się wąską talią, krągłymi biodrami oraz pośladkami.

Iloraz obwodów talii i bioder jest mniejszy niż 0,8.

Jak panie o tej sylwetce powinny ćwiczyć?

Radzi Ola Żelazo, instruktorka fitness (www.trenerka.info).

PRZYSIAD Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARKÓW NAD GŁOWĘ

Liczba powtórzeń: 12

- Weź w dłonie ciężarki i stań w rozkroku na szerokość bioder. Napnij brzuch i delikatnie ugnij nogi w kolanach. Zegnij ramiona w łokciach, łokcie trzymaj blisko tułowia.
- Wykonując przysiad, przenieś ramiona nad głowę. Uważaj, żeby kolana nie przekraczały linii wyznaczonej przez palce stóp, nie zbiegały się do siebie ani nie odchylały na zewnątrz. Biodra wypchnij do tyłu, a ciężar ciała utrzymuj na piętach.
- Wróć do pozycji wyjściowej i opuść ramiona.



WYKROK NA SKOS DO TYŁU Z PRACĄ RAMION

Liczba powtórzeń: 8 na każdą nogę z pracą ramion

- Weź w dłonie ciężarki i stań na szerokość bioder.
- Unieś ramiona w bok (do wysokości barków), ciężarki trzymaj równoległe do podłoża. Jednocześnie przenieś prawą nogę na ukos w tył.
- W tej pozycji ugnij kolana – to wysunięte do tyłu musi znajdować się jak najbliżej podłoża, a drugie nie może przekraczać linii wyznaczonej przez palce stopy.
- Zegnij ramiona w łokciach i przyciągnij ciężarki do klatki piersiowej. Utrzymaj wyprostowany tułów przez 3 sekundy. Unieś biodra, wyprostuj ramiona w bok.
- Wróć do pozycji wyjściowej, opuść ramiona. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.



Ćwicz trzy razy w tygodniu. Zaczynaj od 10-minutowej rozgrzewki (wymachy ramionami, przysiady, skłony, krążenia tułowia, pajacyki). Trening polega na wykonaniu każdego z ośmiu ćwiczeń. Przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 15 sekund. Po zrobieniu serii ośmiu ćwiczeń odpocznij 2 minuty. Powtórz całość jeszcze dwa razy, zachowując odpowiednie przerwy między ćwiczeniami i seriami. Do treningu potrzebujesz: 2- lub 4-kilogramowych ciężarków oraz maty.

Aleksandra Żelazo, instruktorka fitness (www.trenerka.info)

SPIĘCIE BRZUCHA

Liczba powtórzeń: 16

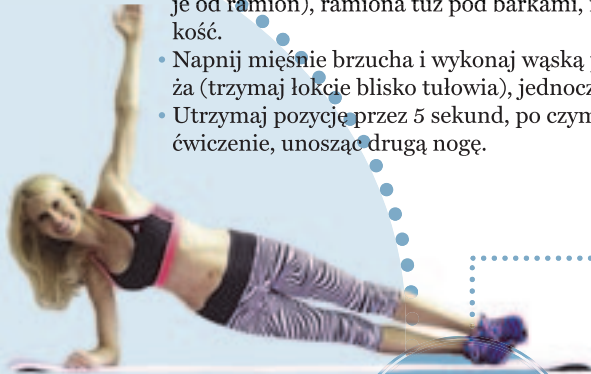
- Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach i oprzyj stopy płasko na podłożu. Wyciągnij ramiona wzdłuż tułowia.
- Robiąc wydech, zepnij mięśnie brzucha, unieś ramiona (sięgnij nimi jak najdalej), głowę i łopatki od podłoża. Nie odrywaj części krzyżowej kręgosłupa od maty.
- Utrzymaj pozycję przez 5 sekund, po czym opuść łopatki, ale nie dotykaj maty głową ani ramionami.



na treningu

WĄSKA POMPKA Z UNIESIENIEM NOGI

- Liczba powtórzeń: 12 (po 6 dla każdej nogi)
- Przyjmij pozycję tzw. klęku podpartego – kolana za biodrami (oddal je od ramion), ramiona tuż pod barkami, rozstawione na ich szerokość.
- Napnij mięśnie brzucha i wykonaj wąską pompkę do samego podłoża (trzymaj łokcie blisko tułowia), jednocześnie unosząc jedną nogę.
- Utrzymaj pozycję przez 5 sekund, po czym wróć do klęku. Powtórz ćwiczenie, unosząc drugą nogę.



SKRĘT TUŁOWIA Z POZYCJI DESKI BOCZNEJ

Liczba powtórzeń: 10 (po 5 na każdą stronę ciała)

- Położ się na boku i podeprzyj na przedramieniu tak, aby łokieć był pod barkiem. Ciało stanowi jedną linię, a biodra są uniesione.
- Unieś ramię do góry i wykonaj skręt tułowia tak, jakbyś chciała sięgnąć dłonią pod talię.
- Wróć do pozycji podparcia bocznego z uniesioną ręką.



ROWEREK TYŁEM

Liczba powtórzeń: 20 (po 10 na każdą stronę ciała)

- Położ się na plecach, ułóż dłonie za uszami (nie trzymaj karku). Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i oderwij łopatki od podłoża.
- Robiąc wydech, wyprostuj prawą nogę w powietrzu, a lewą – wykonując skręt tułowia – przyciągnij po skosie do prawego łokcia. Zawsze trzymaj górną część pleców uniesioną.
- Zmieniając strony, skręcaj cały tułów. Nie przyciskaj głowy do klatki piersiowej.



POMPKI W PODPORZE TYŁEM (TZW. FRANCUSKIE)

Liczba powtórzeń: 10

- W odległości nieco większej niż długość nóg (liczona do pasa) ustaw dwa krzesła. Możesz też (w wersji łatwiejszej do wykonania) oprzeć dłonie na niezbyt wysokim taborecie, a nogi na podłożu. Ważne jest, żeby plecy znajdowały się jak najbliżej punktu oparcia, a dłonie były skierowane palcami w stronę stóp.
- Z pozycji wyjściowej powoli się opuszczaj, uginając ramiona – łokcie trzymaj skierowane do tyłu możliwie blisko ciała.
- Gdy kąt między ramieniem a przedramieniem będzie równy około 90 stopni, wstrzymaj ruch na 2–3 sekundy. Spokojnie wróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE NA PLECY, LEŻĄC PRZODEM

Liczba powtórzeń: 8

- Położ się na brzuchu, dłonie ustaw przy uszach (ramiona zgięte w łokciach, spody dłoni ułożone w stronę podłoża).
- Napnij brzuch i powoli unieś jednocześnie nogi, ramiona i głowę (wygnij ciało w kształt przypominający płaskie „U”). Dłonie nie mogą zmieniać pozycji, a kark znajduje się na przedłużeniu linii kręgosłupa. Utrzymaj pozycję przez 3–4 sekundy.
- Następnie – ciągle w wygięciu – odegnij ramiona do tyłu (wzdłuż ciała), dłonie ułóż kciukami do podłoża. Wytrzymaj 2 sekundy, a potem ustaw dłonie z powrotem przy uszach.
- Wróć do pozycji wyjściowej.



fit^{NIE}FAT

trening

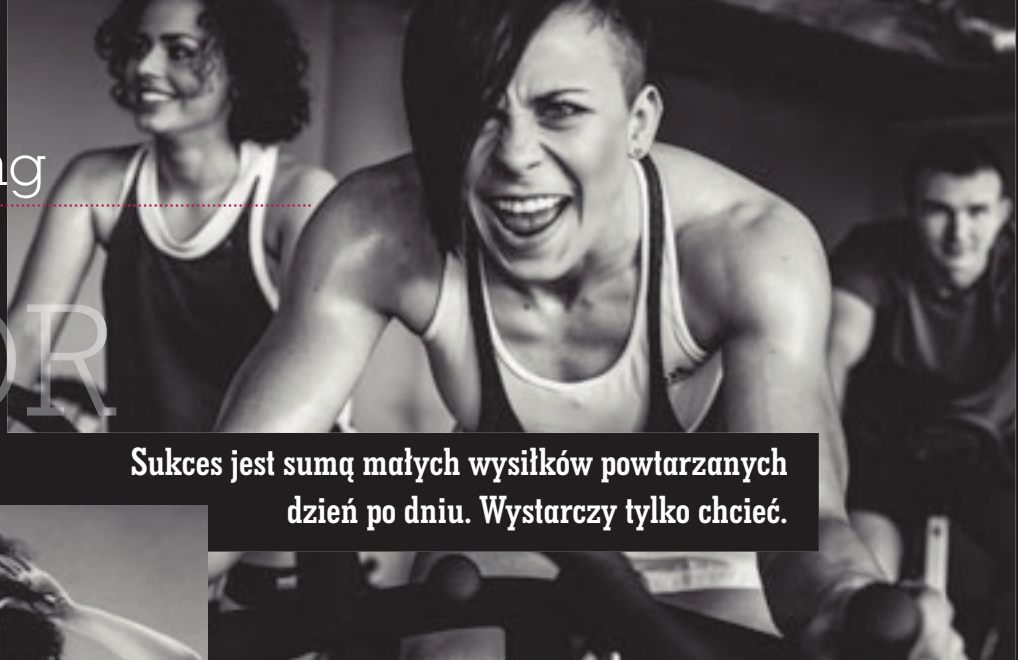
INDOOR

Dopóki
walczysz –
jesteś
zwycięzcą!
Więc daj się
ponieść
pozytywnej
fali!



ZUMBA

Sukces jest sumą małych wysiłków powtarzanych
dzień po dniu. Wystarczy tylko chcieć.



PRZYJAŹŃ, ENERGIA, PA

KING
FITNESS

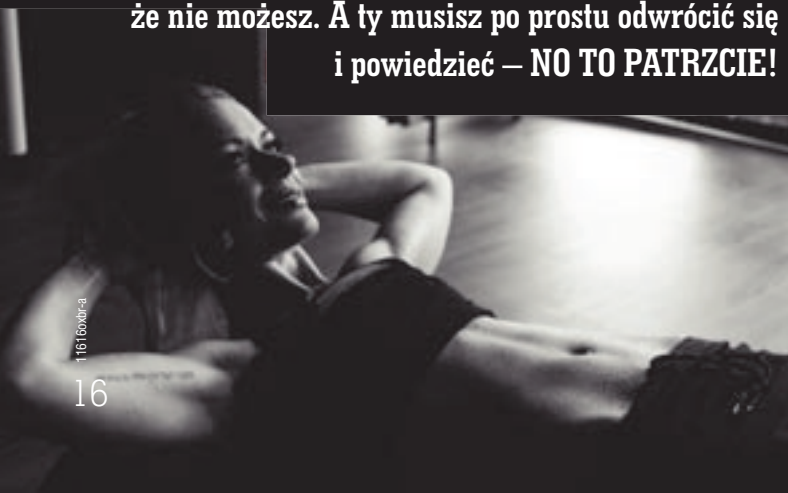
Piłsudskiego 44 a, Olsztyn
poniedziałek-piątek 6.30-22
sobota 9-18, niedziela 9-16



TRX

Trening TRX tylko dla twardzieli
i tych, którzy chcą nimi być! Godnie
zastąpi siłownię!

Jest mnóstwo ludzi na świecie, którzy powiedzą ci,
że nie możesz. A ty musisz po prostu odwrócić się
i powiedzieć – NO TO PATRZCIE!



Chcieć to móc! Nigdy się nie poddawaj!



BĄD

trening

fit^{NIE} **FAT**

JOGA

Praca nad ciałem w jodze jest punktem wyjścia do pracy nad sobą. Wzmacnia, uelastycznia i oczyszcza ciało oraz uspokaja umysł.

SIŁOWNIA

ASJA

Siłownia to miejsce, w którym nauczysz się walki z samym sobą. Idź po sukces! Nasi trenerzy pomogą ci w tym.

KINETIC FITNESS CLUB

Tuwima 26, Olsztyn
poniedziałek-piątek 6.30-22
sobota 8-21, niedziela 9-21

Sport to nasza wielka pasja, którą zarazimy również ciebie! Zrób pierwszy krok, przełam się i przyjdź do nas. Otoczmy cię opieką i będziemy cię wspierać na każdym etapie osiągania twojego celu. Osiągnięcie go wymaga czasu i pracy, ale jesteśmy z tobą. Pokażemy ci, jak dotrzeć do mety metodą małych kroków. Przekonasz się, że aktywność fizyczna zmienia styl życia i przynosi wiele korzyści.

Kinetic stanie się twoim drugim domem, do którego będziesz wracać z uśmiechem na ustach. Tu poznasz przyjaciół i ludzi pozytywnie zakręconych. Zmień swoje życie na lepsze.

Dołącz do KINETIC FITNESS CLUB.

ŻYJ FIT! BĄDŹ KINETIC!



FLEX&STRENGTH to siła,
wytrzymałość
i elastyczność mięśni.



Najciężiej jest zacząć. Potem nie będziesz mógł
doczekać się kolejnego treningu.



/ przyjaciele kinetic

www.kinetic.com.pl



Trenuj z mistrzem

Zdobył złoty medal na rozgrywanych w Salwadorze mistrzostwach świata juniorów i weteranów w kulturystyce i fitness. Na te mistrzostwa przygotował życiową formę i nie znalazł sobie równych. Bogdan Nowakowski. Już dziś masz okazję trenować pod jego czujnym okiem. Przyjdź do siłowni Fitness Park w Olsztynie.

— Bez problemu stworzymy plan ćwiczeń i dla pani, i dla pana, a także dostosujemy dietę. Już dziś rozpocznij trening, by twoje ciało zyskało jędrność i nabrało odpowiedniego kształtu — zachęca kulturysta.

Na siłowni może ćwiczyć każdy bez względu na płeć i wiek, wystarczy się tylko odważyć. Duży wyrzasty biceps to oznaka męskiej siły. Z pewnością wyrobisz go, ćwicząc na czerwonym demonie na barki czy bramie crossfitowej. Nie brakuje też sztangi i hantli do podnoszenia. Wybór maszyn jest duży, a te wzmocnią wa-

sze mięśnie. Tu także oprócz sprzętu siłowego znajdziesz maszyny aerobowe — rowerki i bieżnie mechaniczne, które pomogą spalić kalorie. Wśród nich jest perełka — specjalna bieżnia marki Nautilus. To propozycja zwłaszcza dla pań, które nie powinny stronić od takich miejsc. Pamiętajcie, by na początku poznać własne możliwości, dlatego trening zaczynajcie od małych ciężarów. Istotną rolę odgrywa też planowanie. Dobry scenariusz treningowy jest fundamentem sukcesu, dlatego na początku określ sobie cel, jaki zamierzasz

osiągnąć. Chcesz mieć ładną rzeźbę? Musisz dużo ćwiczyć, nawet codziennie. Treningi mogą być krótkie, ale bardzo intensywne z różnymi ćwiczeniami. Zależy ci na poprawie siły? Trenuj na dużych ciężarach z małą ilością powtórzeń w seriach.

— Nie bój się rozpocząć ćwiczyć, wystarczy tylko chcieć, a rezultaty przyjdą same. Wiem, co mówię, bo moje ciało jest wizytówką mojej siłowni. Skorzystaj z mojego doświadczenia, by lepiej poczuć się w swoim ciele — zachęca Bogdan Nowakowski.

Fitness Park

- Siłownia
- Treningi personalne
- Dieta i suplementy

Bogdan Nowakowski
ul. Marka Kotańskiego 2
885 600 206

Kiedy można ćwiczyć?

pn.-pt. godz. 10-22
sobota godz. 10-18
niedziela godz. 10-16
www.facebook.com/fitnessparkolsztyn

2-miesięczne karnety do zdobycia

Wygraj jeden z dwóch karnetów do siłowni Fitness Park w Olsztynie. To dobra okazja, by zadbać o ciało i lepsze samopoczucie. Zmień się na wiosnę! Aby je zdobyć, wystarczy przysłać zdjęcie na e-maila kontakt@fitniefat.pl.

Pokażcie, że jesteście fit, jak trenujecie czy zdrowo się odżywiacie.

Do autorów dwóch najlepszych trafią zaproszenia. W e-mailu nie zapomnijcie wpisać zgody na publikację zdjęcia, swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu do kontaktu.

Macie czas do 21 lutego!





KRONIKA

2015

SPORTOWA

01 STYCZEŃ

Król Krzysztof

Przejechał ponad 9 tys. kilometrów morderczego rajdu i odniósł sukces. Krzysztof Hołowczyc, pilotowany przez Farnuza Xaviera Panseri, jako pierwszy Polak stanął na podium Rajdu Dakar w królewskiej kategorii samochodów. Rajdowiec nie ukrywał, że spełniło się jego największe marzenie. Niejednokrotnie powtarzał, że jego celem jest wniesienie na podium polskiej flagi, no i udało się. Kluczem do sukcesu była szybka, równa i rozważna jazda załogi Lotto Team. — Trudno nawet znaleźć mi odpowiednie słowa, żeby wyrazić swoją ogromną radość. Zrealizowałem swoje wielkie sportowe marzenie, stając na podium Rajdu Dakar. Kosztowało mnie to dziesięć lat ciężkiej pracy, wiele wyrzeczeń i zupełnego poświęcenia się swojej pasji — mówił na mecie szczęśliwy Hołowczyc.



Najlepsi na lodzie

Walka trwała do samego końca i udało się. Wszystkie trzy medale bojerowych mistrzostw świata na jeziorze Ontario w kanadyjskim Kingston zdobyli Polacy i to sportowcy z Warmii i Mazur. Złoto trafiło do niezawodnego w tej klasie Karola Jabłońskiego (Baza Mrągowo). Sukces ten jest tym cenniejszy, gdyż jest to już 9. tytuł mistrzowski najlepszego żeglarza lodowego na świecie! Srebrny medal przypadł Robertowi Graczykowi (MKŻ Mikołajki), a brązowy — Michałowi Burczyńskiemu (AZS UWM Olsztyn).

02 LUTY

Najlepsi z najlepszych

Przed rokiem podczas balu podsumowującego 54. edycję Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa Warmińsko-Mazurskiego triumfowali:

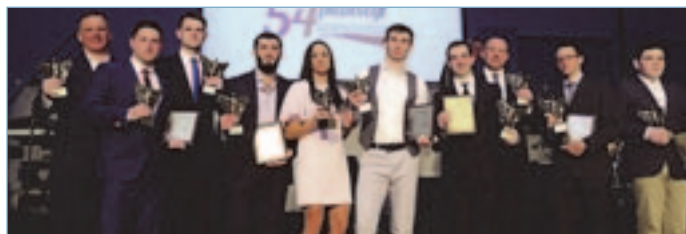
1. Krzysztof Hołowczyc
2. Marcin Malewski (Warmia Traveland Olsztyn)
3. Karol Królik (Warmia Traveland Olsztyn)
4. Mamed Chalidow (Arrachion MMA Olsztyn)
5. Kinga Grzyb (Start Elbląg)
6. Karol Zalewski (AZS UWM Olsztyn)
7. Radosław Typa (Bosma Makiata Rally Team)

8. Konrad Bukowiecki (Gwardia Szczytno)
9. Kacper Kozłowski (AZS UWM Olsztyn)
10. Igor Janik (KSz Start Elbląg)

Zwycięzcy konkursów sms-owych:

- **Najpopularniejszy sportowiec:** Marcin Malewski
- **Najpopularniejszy sportowiec Olsztyna:** Marcin Malewski
- **Piłkarz Roku:** Bartosz Salwowski
- **Sportowiec bez Barier:** Bogdan Król
- **Klub Roku:** Gwardia Olsztyn
- **Najlepszy Senior:** Stanisław Krajewski (AZS UWM Olsztyn)
- **Trener Roku:** Ireneusz Bukowiecki

Kto znajdzie się w złotej dziesiątce w tym roku? Okaże się już 6 lutego! Relacja na gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

Vincent

TWOJE NOWE MIESZKANIE

mieszkania@vincent.olsztyn.pl
www.vincent.olsztyn.pl

5 LAT
GWARANCJI
NA MIESZKANIE

Biuro sprzedaży mieszkań
ul. Mroza 23A (przy budowie)
10-692 Olsztyn
tel.: (+48) 784 001 394

PRZEMYSŁÓWKA
HOLDING
od 1992

DACHLAND

GALERIA
WARMIŃSKA

FASHION
time
by Galeria Warmińska

**AKCJA
STYLISTKA**

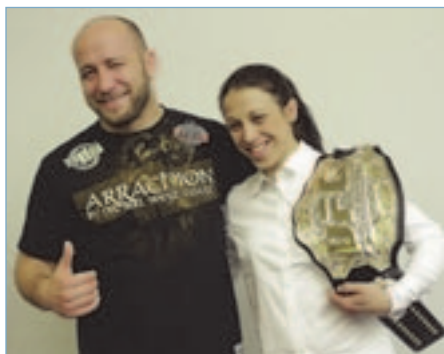
Bezpłatna porada
stylistki

• fashion-time.pl

03 MARZEC

Mistrzyni UFC

Joanna Jędrzejczyk (Arrachion Olsztyn) nie zawodzi! Została pierwszą Polką, która wywalczyła mistrzowski pas federacji UFC. Zawodniczka MMA podczas gali w Dallas pokonała w drugiej rundzie Amerykankę Carlę Esparzę i zdobyła pas mistrzyni świata wagi słomkowej (do 52 kg). Tuż po tym od-



ważnie zapowiedziała, że nikt jej go już nie odbierze.

Trzy razy podium

To były udane mistrzostwa Polski w Katowicach dla trójki reprezentantów Olsztyńskiego Stowarzyszenia Ju-jitsu i Judo. Jacek Szewczak zdobył medal brązowy w kategorii +94, Tomasz Krajewski srebro w kat. 85 kg, a Tomasz Szewczak złoto w kat. 94 kg.



04 KWIECIEŃ

Laury dla młodych

Podczas tej Gali Sportu nagradzani są najlepsi z najlepszych. Statuetki otrzymało 23 młodych sportowców, którzy wystartowali w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, w mistrzostwach świata i Europy w kategorii młodzieżowca, juniora i juniora młodszego, gdzie zdobyli mistrzowskie i wicemistrzowskie tytuły. Wyróżnione zostały także kluby z regionu, które zostały najwyższej sklasyfikowane w ogólnopolskim systemie sportu młodzieżowego. Nagrody otrzymali też trenerzy najlepszych sportowców. Punktem kulminacyjnym gali było rozstrzygnięcie Plebiscytu na Najpopularniejszego Trenera Sportu Młodzieżowego. Wybrali go czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej”, a został nim Wojciech Sarnacki, trener judo z Gwardii Olsztyn.



Najlepszy w swojej wadze

Nie było mocnych na tego judokę! Broniący tytułu w kat. +100 kg Maciej Sarnacki z Gwardii Olsztyn w pięknym stylu sięgnął w Kielcach po kolejne w karierze złoto mistrzostw Polski. Wygrał trzy walki przed czasem — kolejno z Damianem Lesiakim (Wojownik Skierniewice), Tomaszem Tałachem i Damianem Nasiadko (obaj Wybrzeże Gdańsk) — potwierdzając swoją bezdyskusyjną supremację w najcięższej wadze.



REKLAMA



ORGANIZATOR
OLSZTYN
aktywnie!

PREZYDENT OLSZTYNA ZAPRASZA
VII EDYCJA „OLSZTYN. AKTYWNIĘ!”
NOWE DYSCYPLINY, WYDARZENIA SPECJALNE,
DODATKOWE ATRAKCJE DLA UCZESTNIKÓW!
DOŁĄCZ DO NAJWIĘKSZEJ AKCJI REKREACYJNEJ W MIEŚCIE!
START – WIOSNA 2016



www.aktywnie.olsztyn.eu

www.facebook.pl/sprints

Ułatwiamy kontakt





Aplikacje
REALIZUJEMY
POMYSŁY

Systemy ITS
ZAPEWNIAMY
BEZPIECZEŃSTWO

www.sprint.pl

Systemy teleinformatyczne
ULATWIAMY
KONTAKT

Sieci telekomunikacyjne
TWORZYMY
RELACJE

05 MAJ

Na wodzie i lądzie

Po raz drugi w Olsztynie odbył się Elementar Triathlon, czyli jedna z najważniejszych krajowych imprez w tej wymagającej dyscyplinie sportu. Było pływanie, 40 km jazdy na rowerze i 10 km biegu. Oprócz tego ścigano się również na sprinterskim dystansie (0,75 km pływanie, 20 km rower, 5 km bieg) oraz w supersprinterskim (0,2-10-2,5) w ramach mistrzostw Olsztyna. W zawodach wystartowało ponad 700 śmiółków, a wśród nich grupa mieszkańców Olsztyna i regionu. Pierwsze miejsce na najbardziej wy-



magającym dystansie — olimpijskim — zajął olsztynianin Sebastian Najmowicz, natomiast tytuły mistrzów Olsztyna zdobyli olsztynianie Patrycja Kościeszka i Piotr Bronakowski.

Kortowo w biegu

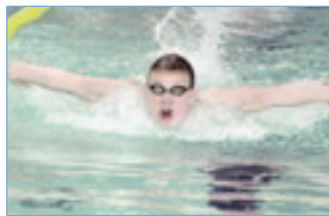
372 osoby wystartowały w II Biegu Uniwersyteckim w Kortowie. Biegacze i biegaczki do pokonania mieli 10 kilometrów. Trasę wyznaczono na terenie kortowskiego kampusu. Najszybszy był Damian Pieterczyk z olsztyńskiej straży pożarnej, który trasę pokonał w 32 minuty i 13 sekund!

06 CZERWIEC

400 m stylem zmiennym. W ten sposób 17-letni zawodnik Kormorana Olsztyn stał się pierwszym reprezentantem Warmii i Mazur, który stanął na podium igrzysk Europejskich.

Dziki drużyny „Gazety Olsztyńskiej”

Na dwa dni Olsztyn zamienił się w stolicę futbolu. Na boiskach w Kortowie spotkało się 50 drużyn, które zagrały w czterech kategoriach wiekowych: 2004 i młodszy, 2001 i młodszy, 1996 i młodszy oraz open. Był to prawdziwy piłkarski maraton. Nie zabrakło wielkich emocji, gdyż liczył się każdy gol.



Podium dla pływaka

Podczas Igrzysk Europejskich — Baku 2015 Karol Zbutowicz wypływał brązowy medal na



REKLAMA

Szynaka meble

zawsze blisko ludzi

Szynaka Meble to firma aktywnie promująca, i wspierająca działania społeczne zarówno na szczeblu lokalnym, wojewódzkim, jak i krajowym. Sponsoring był i jest od zawsze nieodzownym elementem wsparcia instytucji i organizacji. Objęte są nim zarówno placówki szkolno-wychowawcze, kluby sportowe, szpitale, straż pożarna, domy dziecka, placówki oświatowe, organizacje pozarządowe i wiele innych. Szczególnie duże nakłady finansowe przeznaczane są na sport. Obecnie firma sponsoruje oszczędniczkę, reprezentantkę kadry narodowej Weronikę Mieczkowską.

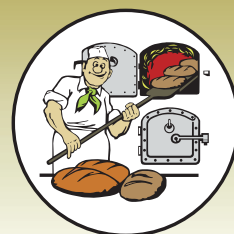


Szynaka Meble

- od zawsze odpowiedzialni społecznie

www.szynaka.pl
www.wfm-kuchnie.pl

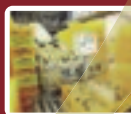
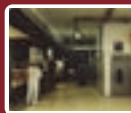
125160xs-a



Piekarnia Tyrolska

tradycja i dobry smak

Olsztyn
Lubelska 43J
tel. 89/ 541-36-15



www.tyrolska.pl

130160xs-a -K



Maraton kajakowy

W tych zawodach wystąpiło 330 kajakarek i kajakarzy z Polski oraz Europy. Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Maratonie Kajakowym odbyły się w olsztyńskim Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel. Zawodnicy rywalizowali we wszystkich kategoriach wiekowych, czyli od młodzików po seniorów i weteranów. Najkrótszy dystans do przeplłynięcia miały młodzieżki (6,4 km), a najdłuższy seniorzy (25,6).

Kierowcy na Mazurach

Ta impreza wzbudza olbrzymie zainteresowanie nie tylko wśród fanów szybkich samochodów, zapachu benzyny i swądu spalin. LOTOS 72. Rajd Polski, siódma runda Rajdowych Mistrzostw Świata FIA, został rozegrany już po raz jedenasty w Mikołajkach. Ta edycja imprezy składała z 19 odcinków specjalnych o łącznej długości ponad 300 km, a ogółem zawodnicy pokonali około 1200. Na start zgłosiły się 74 załogi, wśród nich polscy kierowcy Robert Kubica, Krzysztof Ho-



łowczyk i Zbigniew Staniszewski. Zwycięstwo w LOTOS 72. Rajdzie Polski odniosła załoga Volkswagena Polo R WRC Sébastien Ogier i Julien Ingrassia.

Ręczna w Starych Jabłonkach

Przez ponad 10 lat na plaży nad jeziorem Szelał Mały w Starych Jabłonkach królowała siatkówka plażowa. Tym razem boiska Hotelu Anders były areną zmagania plażowych piłkarzy ręcznych, którzy w kategorii kobiet i mężczyzn walczyli w finale Pucharu Polski Mazury Cup 2015. Na zawody zjechały 23 zespoły. Po główne trofea sięgnęli mistrzowie Polski — Piotrkowianin Piotrów Trybunalski (kobiety) i Petra Płock (mężczyźni).



Stuknęła 70

15 lipca minęło 70 lat od założenia OKS Stomil Olsztyn. Z okazji urodzin kibice mieli okazję świętować wspólnie z piłkarzami. Na stadionie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie przy al. Piłsudskiego odbył się Piknik Rodzinny „Dzień ze Sto-

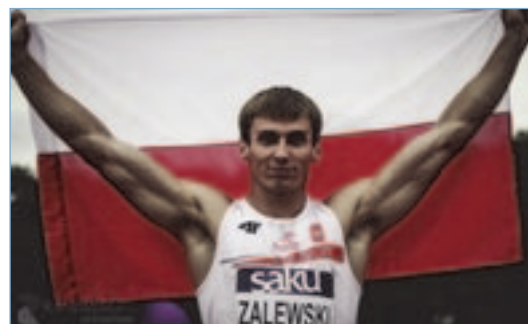


milem” pod hasłem „70 lat na Piłsudskiego”. Była prezentacja drużyny na sezon 2015/16, mecz legend Stomilu z czasów ekstraklasy z aktualną ekipą „białoniebieskich”, warsztaty i zabawy dla dzieci.

Król Karol

Karol Zalewski, reprezentant Polski i AZS-u UWM Olsztyn, wygrał bieg na 200 metrów podczas Młodzieżowych Mist-

rzostw Europy w estońskim Tallinnie! Obronił tym samym tytuł sprzed dwóch lat. W finale uzyskał czas 20 sekund 49 setnych.



REKLAMA

**Samorząd
Powiatu Olsztyńskiego**
serdecznie gratuluje laureatom
55 Plebiscytu
na Najpopularniejszych Sportowców
Województwa Warmińsko - Mazurskiego

Kronika Sportowa 2015

08 SIERPIEŃ

Ten miesiąc należy z pewnością do siatkówki plażowej. Do stolicy regionu przyjechało kilkuset siatkarzy z całego świata, a także tysiące kibiców. FIVB Beach Volleyball Warmia Mazury Grand Slam Olsztyn to było sześć dni wspaniałej plażowej zabawy. Emocjonujące mecze, a także liczne imprezy towarzyszące. Słońce, dobra zabawa i gorące

siatkarskie emocje tak w krótkich słowach można podsumować imprezę. Kibice na długo zapamiętają mecz o trzecie miejsce pań, który wygrała polska najlepsza damska para Kinga Kołosińska i Monika Brzostek. Srebro przypadło Holenderkom — Meppe-link/Van Iersel, złoty medal natomiast powędrował do Brazylijek. Duet Larissa/Talita wygrał wszystkie mecze, przegrał tylko jeden set. Na boisku u panów też emocji nie brakowało. W zawodach zwyciężyła brazylijska para Alison/Bruno Schmidt. W finale



gracze z Ameryki Południowej pokonali amerykański team Gibb/Patterson. Na trzecim miej-

scu znalazł się duet Schalk/Saxton. Już wiadomo, że Puchar Świata w siatkówce plażowej zostanie rozegrany w tym roku. Na siatkarskie emocje szykujecie się od 14 do 19 czerwca. Przypomnijmy też, Grand Slam został ogłoszony przez magazyn „Brief” „Wydarzeniem Lata 2015”, a czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej” mogli docenić tę imprezę oddając na nią głos w 55. Plebiscycie na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa Warmińsko-Mazurskiego w kategorii „Sportowe wydarzenie roku”.



REKLAMA



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE

Studiuj i kibicuj



Od 65 lat łączy nas AZS



Siatkówka • Lekkoatletyka • Badminton
Jeździectwo • Taekwondo • Żeglarsstwo
Pływanie • Piłka ręczna
www.uwm.edu.pl

122160xbs-a -K



fitness wellness & spa

WELLNESS

zadbaj o siebie

SIŁOWNIA I FITNESS

uzyskaj wymarzoną sylwetkę

SPA

podaruj sobie odrobinę luksusu

tel. 89 612 97 97 | e-mail: bodyperfect@onet.eu
ul. Kętrzyńskiego 5, 10-506 Olsztyn



126160xbs-a -K

09 WRZESIEŃ



Półmaraton Jakubowy

551 biegaczy wzięło udział w czwartej edycji Półmaratonu Jakubowego. Zawodnicy mieli do pokonania 21 km i 98 m. Biegli po dwóch pętach prowadzących olsztyńskimi ulicami Jezioną, Schumana, Sielską i Lotniczą oraz ścieżką pieszo-rowerową wzdłuż Jeziora Krzywego. Start i metę zlokalizowano na terenie Centrum Rekreacyjno-Sportowego Ukiel. Zwyciężyli Aleksandra Lisiecka z Olsztyna i Wojciech Kopec ze Swaderek koło Olsztyna.

Rekordy Bukowieckiego

We wrześniu podczas mityngu IAAF World Challenge w Zagrzebiu kapitalnie spisał się Konrad Bukowiecki. W Chorwacji 18-letni kulomiot Gwardii Szczytno pchnął w ostatniej serii aż 20,78 m (w piątej kolejce uzyskał 20,75 m!), nie tylko zajmując trzecie miejsce w konkursie (za Nowozelandczykiem Tomaszem Walshem — 21,62 m i Jamajczykiem O'Dayne Richardsem — 21,29 m), ale i wyprzedzając m.in. dwukrotnego mistrza olimpijskiego Tomasza Majewskiego (20,71 m, był piąty) oraz halowego mistrza świata Ryana Whitinga z USA (20,31 m, siódmy)! Oba rezultaty z Zagrzebia naszego mistrza świata i Europy juniorów (20,78 m i 20,75 m) są najlepszymi w historii światowej lekkiej atletyki wynikami uzyskanymi seniorską kulą (7,26 kg) przez juniora na otwartym stadionie.



10 PAŹDZIERNIK

Marta pierwsza

W Sokółce podczas Kolarskiego Memoriału Stanisława Kirpszy błysnęła Marta Jaskulska (Warmia Biskupiec). Zawodniczka zajęła pierwsze miejsce wśród junierek młodszych.



Trzy razy złoto

Piękny sukces podczas mistrzostw Europy w taekwondo ITF odniosła Anna Dąbrowska ze Startu Olsztyn. 23-letnia olsztynianka zdobyła w szkockim Motherwell



cztery medale, w tym aż trzy złote! — To naprawdę fantastyczny wynik — komentował występ Dąbrowskiej Tomasz Dunalski, trener Startu. — Najważniejsze, że Ania w końcu sięgnęła po złoto w indywidualnych technikach.

REKLAMA

Dekorglass
DZIAŁDOWO S.A.

zaawansowana technologia
w zdobieniu opakowań szklanych



Dekorglass Działdowo S.A., ul. Grunwaldzka 35, 13-200 Działdowo, Polska
tel. +48 23 697 21 35, fax +48 23 697 06 00
email : info@dekorglass.pl, www.dekorglass.pl



Lidzbark

zaprasza





Urząd Miasta i Gminy Lidzbark
ul. Sądowa 21
13-230 Lidzbark

e-mail: umig@lidzbark.pl
tel/fax: 23-696-15-05, 23-696-32-32, 23-696-21-07

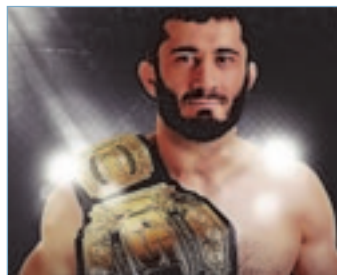
www.lidzbark.pl

11 LISTOPAD



Joanna walczna

Ten rok z pewnością należał do Joanny Jędrzejczyk. Zawodniczka MMA najpierw w marcu zdobyła tytuł mistrzyni świata UFC w wadze słomkowej, potem w czerwcu obroniła go, wygrywając walkę z Jessiką Penne na gali MMA w Berlinie. Ale to nie koniec! Asia wygrała bowiem w listopadzie kolejną walkę, tym samym po raz drugi broniąc tytułu. Zawodniczka z Olsztyna pokonała na punkty Kanadyjkę Valerie Letourneau w Melbourne na Etihad Stadium.



Nokaut w pierwszej rundzie

Pozostajemy w tematyce MMA. Tym razem gwiazdą wieczoru był Mamed Chalidow z Berkuta Arrachion Olsztyn. Podczas KSW 33 w Krakowie znokautował już w pierwszej rundzie Michała Materlę i został nowym mistrzem wagi średniej (84 kg). Chalidow nie tracił czasu i błyskawicznie wystrzelił prawym sierpowym w szczękę Materli. Ten stracił równowagę i to był praktycznie koniec walki. Chalidow dopadł jeszcze do przeciwnika i zadał mu serię ciosów.



Sukces gimnastyczek

Zespoły UKS SMS Olsztyn zdominowały na własnym terenie drużynowe mistrzostwa Polski juniorek młodszych. Olsztynianki nie dały się pokonać żadnej z drużyn, zdobywając złote medale! W imprezie wzięło udział ponad 80 zawodniczek w wieku 10-13 lat, reprezentujących Wisłę Kraków, Iskrę Zabrze, Kusego Szczecin, NTG Nysa, UKS SP7 Łódź, MKS Gdańsk oraz UKS SMS Olsztyn. Każda z drużyn mogła wystawić maksymalnie pięć gimnastyczek, z tym że do klasyfikacji liczyły się po cztery najlepsze wyniki na każdym z pięciu przyrządów.

12 GRUDZIEŃ

Monika Gibes i Piotr Cichocki, załoga żeglarzy AKS OSW Olsztyn, będą reprezentować Polskę na igrzyskach paraolimpijskich 2016 w Rio de Janeiro. Podczas mistrzostw świata w australijskim Melbourne nasz duet, startujący w klasie SKUD 18, zajął piąte miejsce, co dało mu kwalifikację! Zdobyli tu również brązowy medal w regatach o Puchar Świata.



REKLAMA

ZAMIESZKAJ W DZIAŁDOWIE

KOMFORT, WYGODA I BEZPIECZEŃSTWO

MIESZKANIA I APARTAMENTY OD 34 m² DO 77 m² ATRAKCYJNE CENY MIESZKAN

Biuro Sprzedaży:
MK INWESTYCJE Sp. z o.o.

ul. Olsztyńska 59 tel.: 503 040 820
13-200 Działdowo tel./fax (23) 687 33 79

ul. Polna 32 tel.: 514 093 400
13-200 Działdowo tel./fax (23) 687 70 51

ZOBACZ WIĘCEJ NA:
www.mkinvestycje.com

ASM
AUTO SALON MAZUREK

OLSZTYN, ul. Lubelska 29
tel. 602 636 209 lub 89 535 70 30
www.mazurek.com.pl

SAMOCCHODY TO NASZA PASJA JUŻ OD 20 LAT

NASZ NOWY SALON **PROFESJONALNY SERWIS**

Ełk inwestuje w sport

Rok 2015 był dla Ełku bardzo intensywny pod względem działań oraz inwestycji sportowych. Odnowienie boiska do piłki nożnej, budowa siłowni zewnętrznych, bieżni czy wdrożenie Akademii Młodych Orłów – to tylko niektóre z nich.

W wrześniu ubiegłego roku rozpoczęły się prace nad stworzeniem pełnowymiarowego boiska do piłki nożnej z zapleczem szatniowym na górnej płycie stadionu MOSiR. Wykonawca zrealizował już część działań, całość ma zostać ukończona w tym roku. Przebudowane boisko ma nawierzchnię ze sztucznej trawy o powierzchni 8204 m² oraz system zraszania, będzie także odpowiednio oświetlone. Wykonawca ma również przebudować część pomieszczeń Parku Wodnego na zaplecze szatniowe (które obejmuje szatnie dla zawodników), pokój dla sędziów, salę do wstępnej rozgrzewki oraz pomieszczenie odnowy biologicznej z sauną i stołami do masażu. Na boisku powstaną zadaszone ławki dla zawodników, sędziów i obsługi medycznej. Kibice będą mogli obserwować mecze z dwóch dwurzędowych, mobilnych trybun, które pomieszczą 50-60 osób. Łączny koszt tych działań to 2 990 000 zł. Inwestycja otrzyma dofinansowanie (ok. 600 tys. zł) z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

AMO także w Ełku

Piłka nożna to jedna z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych w naszym kraju, do rozwoju której potrzebne są inwestycje nie tylko w boiska i sprzęt, ale przede wszystkim w ludzi. Ta idea przyświeca projektowi Akademia Młodych Orłów, do którego w ubiegłym roku przystąpił także Ełk. Akcja w ramach współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej Urzędu Miasta Ełku oraz Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej w Olsztynie umożliwia utalentowanym piłkarsko dzieciom bezpłatne uczestnictwo w profesjonalnym szkoleniu w tej dyscyplinie sportowej. We wrześniu 2015 roku podczas Dni Talentu na ełckim „orku” przy SP nr 4 odbyła się rekrutacja do Akademii – zgłoszeni przez rodziców uczniowie trzech grup wiekowych musieli wy-

konać różne zadania sprawnościowe. Po wrześniowym naborze do AMO spośród 120 chętnych przyjęto 62 dzieci w trzech grupach wiekowych, dla jednej z grup zorganizowano dodatkowy nabór w październiku. Młodzi piłkarze zostali podzieleni na 16-osobowe grupy, a zajęcia, na które chodzą co dwa tygodnie, zostały opracowane w oparciu o autorski program szkolenia dzieci i młodzieży opracowany przez Departament Szkolenia i Komisję Techniczną PZPN.

Gimnazjum sportowe

Szkolenie młodych talentów, nie tylko piłkarskich, jest także celem nowo utworzonego przy Zespole Szkół Samorządowych w Ełku Gimnazjum Sportowego. We wrześniu 2015 roku naukę rozpoczęło 52 uczniów w dwóch klasach: o profilu siatkówki i piłki nożnej. Gimnazjaliści, poza 10 godzinami wychowania fizycznego w tygodniu, rozwijają swoje umiejętności na obozach sportowych – letnim i zimowym. Uczniowie bezpłatnie korzystają z obiektów MOSiR oraz otrzymali odzież sportową.

Bieżnia i siłownie

Jednak nie samą piłką nożną Ełk żyje. W 2015 roku na terenie przy Szkole Podstawowej nr 3 zakończono budowę trzypasmowej bieżni oraz piaszczystego boiska do siatkówki plażowej wraz z wyposażeniem. Mieszkańcy Ełku mogą też korzystać z kolejnych nowych siłowni zewnętrznych (jedna dostępna jest przy promenadzie ełckiej na terenie SP nr 7, druga na obszarze parku sportowego przy rzece), które są świetnym sposobem na bezpłatnie i aktywne spędzanie wolnego czasu. Ełczanie mają do dyspozycji sprzęty takie jak wioślarz, rower, prasa nożna, twister czy chodziarz. Nie zapominamy też o rowerzystach, których w Ełku nie brakuje. Od niedawna mają oni do dyspozycji trzy samoobsługowe stacje naprawy rowerów. To specjalne stanowiska wyposażone w uchwyty dla rowerów, zestawy narzędzi wraz z pompką. Stacje są umiejscowione w pobliżu promenady ełckiej i będą służyć nie tylko rowerzystom, ale też np. rodzicom z dziećmi wózkami czy osobom na wózkach inwalidzkich.

Granty i dotacje

Ełk inwestuje w rozwój sportu, udzielając także wsparcia lokalnym klubom sportowym. W lutym ubiegłego roku prezydent Ełku Tomasz Andrukiewicz przyznał m.in. granty o łącznej wartości 100 tys. zł czterem zespołom w ramach konkursu „Sportowa Marka Miasta Ełku”. Brane pod uwagę były działania, które najlepiej promowały miasto pod kątem sportu. Spośród siedmiu zgłoszonych wyróżnione zostały: Ełcki Klub Sportowy „Płomień” i Miejski Klub Sportowy „Mazur” za wspólne zadanie pn. „Łączy nas piłka”, Uczniowski Klub Sportowy Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego – „Wioślarstwo sportową marką miasta Ełku”, Uczniowski Klub Sportowy „Nenufar 5” – „Ełcka promocja koszykówki – kontynuacja”, Uczniowski Klub Sportowy MMA TEAM EŁK – „Drużyna Mistrzów II”. W październiku 2015 roku wsparcie od Urzędu Miasta w łącznej wysokości 70 tys. zł otrzymało pięć ełckich klubów sportowych z przeznaczeniem na konkretne działania. I tak np. Uczniowski Klub Sportowy Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Ełku za przyznane pieniądze ma podnieść poziom sportowy ełckich wioślarzy poprzez modernizację bazy sprzętowej i udział w konsultacjach szkoleniowych zawodników do Kadry Polski Juniorów 2016. Z kolei Miejski Klub Bokserski „MAZUR” otrzymał dotację na organizację udziału zawodników klubu w Mistrzostwach Polski Młodzików i Pucharze Polski Kadetów i Kadetek. Podobnie ambitne zadania stoją przed pozostałymi trzema klubami, które otrzymały dofinansowanie.

Jedno miasto, jedna drużyna

Rok 2015 był szczególny dla dwóch klubów piłkarskich – EKS Płomień i MKS MAZUR, zostały bowiem one połączone w jeden klub o nazwie MKS EŁK. Połączenie miało na celu odcięcie się od dotychczasowych schematów i stworzenie jednego silnego zespołu piłkarskiego, który stałby się głównym reprezentantem miasta. Jak się okazało, była to dobra decyzja. Rundę jesienną 2015/2016 MKS EŁK zakończył na 2. miejscu w III lidze seniorskiej podlasko-warمیńsko-mazurskiej. Juniorzy awansowali do Centralnej Ligi Juniorów na sezon 2015/2016.

Stypendia i nagrody sportowe

Tym, którzy odnoszą sportowe sukcesy, należą się pochwały, ale też nagrody. W 2015 roku w Ełku otrzymało je 8 osób. Specjalną formą docenienia są też przyznawane co roku stypendia sportowe – tych było aż 61, w tym 37 uczniów. Łączna wartość nagród sportowych wyniosła 13,5 tys. zł, zaś stypendiów – 187 tys. zł.





ARTRO-KLINIKA BIENIECKI

KOMPLEKSOWE
LECZENIE USZKODZEŃ
STAWU KOLANOWEGO I BARKU

Lekarze specjaliści ortopedzi:
Marek Bieniecki
Andrzej Kaczmarek
Michał Bieniecki

- › PORADY ORTOPEDYCZNE
- › ZABIEGI ARTROSKOPOWE STAWÓW KOLANOWYCH I BARKÓW
- › ARTROSKOPOWE ZABIEGI REKONSTRUKCYJNE W OBRĘBIE KOLAN I BARKÓW
- › LECZENIE PALUCHÓW KOŚŁAWYCH (HALLUX) I PALUCHÓW SZTYWNYCH
- › LECZENIE Z WYKORZYSTANIEM CZYNNIKÓW WZROSTU (PRP) – OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE
- › MINIINWAZYJNE ZABIEGI POD KONTROLĄ USG
- › PRACOWNIA USG NARZĄDU RUCHU – LEK. MICHAŁ BIENIECKI
- › PRACOWNIA RTG
- › FALA UDERZENIOWA
- › REHABILITACJA



DIAGNOSTYKA



ZABIEGI OPERACYJNE



REHABILITACJA

Zabiegi operacyjne i konsultacje w ramach NFZ

ARTRO-KLINIKA
BIENIECKI

OLSZTYN
AL. WOJSKA POLSKIEGO 80
TEL. 89 534 78 88

ZAPRASZAMY
www.artroskopia.olsztyn.pl



INSTYTUT EDUKACJI I SPORTU®

Zainwestuj w siebie, idź na kurs

Lubisz sport i chcesz związać się z nim na stałe? Już dziś możesz zostać trenerem, instruktorem czy sędzią sportowym. Wystarczy, że zapiszesz się na specjalistyczny kurs, a taki gwarantuje Instytut Edukacji i Sportu.

Trener czy instruktor sportu to specjalista prowadzący trening z osobami w różnym wieku. Pełni pierwszoplanową rolę w inicjowaniu aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Dobrze wykształcony specjalista jest w stanie zapewnić uczestnikom zajęć należyte warunki bezpieczeństwa. Warto więc inwestować w swoją wiedzę, w swoje kwalifikacje. Pomocny w tym będzie Instytut Edukacji i Sportu, który kształci zgodnie z najlepszymi standardami europejskiej edukacji. Dotychczas zorganizowano tu kursy w 28 dyscyplinach sportu i rekreacji ruchowej. Absolwenci Instytutu zostali instruktorami w takich dyscyplinach jak: piłka siatkowa, piłka nożna, lekkoatletyka, pływanie, triathlon, boks, zapasy, tenis, tenis stołowy, snowboard, narciarstwo zjazdowe, kajakarstwo, żeglarstwo, koszykówka, piłka ręczna, unihokey, kolarstwo, saneczkarstwo, baseball, oraz rekreacji: pływanie, jazda konna, hipoterapia, kulturystyka, trener personalny, samoobrona, fitness, paintball, kaja-

karstwo. Tu także odbywają się kursy na kierownika wypoczynku dzieci i młodzieży oraz wychowawców do pracy na obozach sportowych i koloniach.

Już teraz zaplanuj sobie czas, by pójść na szkolenie! W 2016 roku Instytut Edukacji i Sportu planuje zorganizować kursy:

- trenera II klasy – piłka siatkowa, triathlon,
- instruktora sportu – pływanie, tenis, kajakarstwo, żeglarstwo, piłka ręczna, boks, kolarstwo grawitacyjne, unihokey,
- instruktora rekreacji – jazda konna (w Olsztynie, Gąlkowie, Smolajnach, Geniuszach, Piasecznie, Nowęcinie /k. Łeby/), samoobrona, trener personalny, kulturystyka (Olsztyn, Warszawa, Siedlce), fitness,
- warsztaty – dietetyka, kettlebells, cross training,
- seminaria dla trenerów, instruktorów i nauczycieli,
- kursy sędziowskie – piłka siatkowa, pływanie, lekkoatletyka, triathlon.



Instytutem Edukacji i Sportu kieruje dr Zdzisław Czaplicki, absolwent AWF w Warszawie. Wykładowca, trener, instruktor sportu. Autor ponad 110 publikacji o aktywności fizycznej, zdrowym stylu życia, rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży, treningu sportowym, olimpiźmie oraz turystyce i rekreacji.





fitNIEFAT



Freak In Training

FIT - Freak In Training w tanecznym kroku w Aura Centrum Olsztyna i w Galerii Warmińskiej

FIT – Freak

rządzi na Warmii i Mazurach

Pokazujemy, że sport to zdrowie, dlatego zorganizowaliśmy akcję FIT – Freak In Training. To wyjątkowe zajęcia w szkołach z mistrzami sportu, sztuk walki i fitnessu. Pokazujemy, że aktywność jest w modzie. Namawiamy do niej dzieciaki, młodzież i rodziców. Dołączcie i Wy!

Olsztyn
&
Kętrzyn



W szkołach podstawowych: nr 30 w Olsztynie i nr 4 w Kętrzynie, zajęcia poprowadził znany siatkarz Maciej Dobrowolski

Cel jest jeden! Chcemy was przekonać, że warto być aktywnym fizycznie i zdrowo się odżywiać. Sport to nie tylko zdrowie, ale także sposób na spędzanie czasu z rówieśnikami i bliskimi, najlepsze lekarstwo na stres, zły nastrój i depresję. Stąd pomysł zorganizowania dynamicznego programu dla uczniów, ale także dla ich rodziców, FIT – Freak In Training, który potrwa do czerwca przyszłego roku. Zdajemy sobie sprawę, że do aktywności najlepiej młodych ludzi zachęcać sami mistrzowie, więc postanowiliśmy zorganizować w szkołach na Warmii i Mazurach specjalne treningi. W ciągu tego roku szkolnego zorganizujemy ich ponad 20. Dotrzymamy do uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Grono naszych ambasadorów tworzą znani i popularni sportowcy i instruktorzy. Trenerzy podczas zajęć dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Opowiadają o swoich osiągnięciach, pracy, która dopro-



Olsztyn

AURA CENTRUM
GALERIA WARMIŃSKA



Pisz & Mrągowo



Tu była zumba i trening funkcjonalny. W Zespole Szkół nr 2 w Mrągowie i w Szkole Podstawowej nr 1 w Piszcu odbyły się zajęcia z Patrycją Polakowską, trenerką fitness Body Perfect

Uczennice Gimnazjum nr 1 w Giżycku zmagaly się z fitnesssem pod czujnym okiem Małgorzaty Kędzierskiej, trenerki personalnej, współautorki sportowego blogu „Szpilki na siłowni”

Giżycko

Training

Ostróda

wadziła ich do zamierzonego celu. Do tej pory odbyło się siedem treningów z gwiazdą. Sprawdziliśmy kondycję dzieci i młodzieży w dwóch szkołach w Olsztynie, Kętrzynie, Giżycku, Mrągowie, Ostródzie i Piszcu. Kolejną odsłoną akcji są flash moby organizowane w galeriach handlowych, które pozwalają zaprezentować ideę programu. To jeszcze nie wszystkie elementy akcji. Zapraszamy was do udziału w naszych dwóch konkursach. Pierwszy jest dla uczniów. Pokażcie, że sport nie jest wam obcy i zróbcie aktywną sweet focie. Na autorów najlepszych fotografii czekać będą nagrody. Druga propozycja jest skierowana do dyrektorów, nauczycieli i również uczniów wszystkich szkół z regionu. Nagradzamy film o aktywności w waszej szkolnej społeczności. Tu nagrodą jest sprzęt sportowy i wyposażenie sali gimnastycznej dla szkoły ufundowany przez firmę Michelin. Partnerem akcji jest samorząd województwa warmińsko-mazurskiego.

Zdjęcia, filmy i szczegóły akcji – fitniefat.pl
i [Facebook.com/FitnieFat/](https://www.facebook.com/FitnieFat/)

To był trening na boso. W Gimnazjum nr 2 w Ostródzie odbyła się lekcja z Agnieszką Wiał, mistrzynią kendo.

Olsztyn



Krav maga w szkole? Tak! Zajęcia w II Liceum Ogólnokształcącym w Olsztynie poprowadził instruktor Krzysztof Lewicki



Żyj zdrowo
i aktywnie
z **FIT NIE FAT**

**PODEJMIJ
WYZWANIE!**

fitniefat.pl

facebook.com/FitnieFat

