

fit^Wfat

M A G A Z Y N B E Z P Ł A T N Y | C Z E R W I E C 2 0 1 6

Wielka
siatkówka
na plaży
w Olsztynie

Spis treści

4 Smacznie na grillu

6 Posiłek przed
i po treningu

7 Trenuj z Moniką

8 Czas na dwa kółka

Nie poddawaj się!

Czerwiec to piękny miesiąc. Przyroda tętni życiem, słońce grzeje, endorfiny unoszą się w powietrzu. Idealne warunki do słodkiego lenistwa. Ale nie, nie objamy się! Jesteśmy aktywni i ładujemy akumulatory, ciesząc się słońcem. Lato to idealny czas do uprawiania sportu. Cieszy to, że coraz więcej osób korzysta z możliwości aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Na ścieżkach rowerowych robi się ciasno, a liczba biegających i spacerujących jest w tym okresie bardzo duża. Super! Olsztyn daje duże możliwości do uprawiania różnych letnich sportów za-

równo dla dzieci, jak i dorosłych. Można śmiało stwierdzić, że wystarczy tylko chcieć. Tu niestety często brakuje nam motywacji do tego, aby po ciężkim dniu w pracy zebrać siły na odrobinę ruchu. Sama często tak mam, ale się nie daję, nie szukam wymówek! Nie zmieniam swoich przyzwyczajeń i nawyków na gorsze! Wy też tego nie róbcie! W chwilach, gdy w głowie słyszę tylko myśl „nie chce mi się”, zbieram w sobie siły, aby pójść poćwiczyć. Gdy kończę trening, jestem z siebie podwójnie dumna. Ty też bądź! Nie ważne, czy pójdziesz pobiegać, pojeździsz na rowerze czy zrobisz trening w fitness klubie. Ważne, aby się nie poddawać i nie rezygnować z aktywności fizycznej. Uwolnij endorfiny latem!

Marta Bonar
manager

Olsztyn na sportowo

Wiemy, że jesteście aktywni! Daliście temu dowód 5 czerwca w parku Kusocińskiego w Olsztynie. A to za sprawą Pikniku Rodzinnego organizowanego przez „Fit Nie Fat”, „Naszego Olsztyniaka”, „Gazetę Olsztyńską” i Fundację „Przyszłość dla Dzieci”. Zaczęliśmy od biegu dla najmłodszych dzieci. Tłumnie maluchy stanęły na stracie. Tu liczyła się dobra zabawa, bo każdy na mecie otrzymał dyplom i pamiątkowy medal. Następnie pobiegli starsi – dzieci w wieku 8-11 lat. Też pokazali, że ze sportem nie są na bakier. Miło było patrzeć na uśmiechy na ich twarzyczkach. Rodzice byli dumni ze swoich pociech. Tłumnie zebrali się pod sceną i cykali zdjęcia podczas finiszu. Była także wspólna zumba, grupowe przeciąganie liny i trening fitness dla dorosłych. Dziękujemy, że byliście z nami! Zachęcamy, nie rezygnujcie z aktywności. Polecamy wam akcję „Olsztyn. Aktywnie!”. Dziś to ponad 30 dyscyplin i aktywności, z których mogą skorzystać olsztyniacy. Zaletą jest to, że zajęcia są darmowe. W tym roku do dobrze znanych, jak spływy kajakowe, rajdy rowerowe, biegi, nordic walking, marszobiegi, spacerzy z przewodnikiem, żeglars-



Monika Nowakowska
redaktor naczelna „Fit Nie Fat”

stwo czy pływanie, dołączyły nowe – joga dla dzieci czy taniec. Na pumptracku mogą trenować najmłodsi na rowerkach biegowych. Są też zajęcia fitness i zabawy w Parku Rozrywki. Z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Szczegółowy program imprez znajdziecie na stronie: aktywnie.olsztyn.eu. W poszukiwaniu aktywności pomocna będzie także nasza Gazeta, więc zapraszam do lektury!

Znajdziesz nas

Zajrzyj na FitnieFat.pl



Facebook.com/FitnieFat



Twitter - [Twitter.com/FitnieFat](https://twitter.com/FitnieFat)



Instagram - [Instagram.com/fit_nie_fat](https://www.instagram.com/fit_nie_fat)



Vital Sport Arena

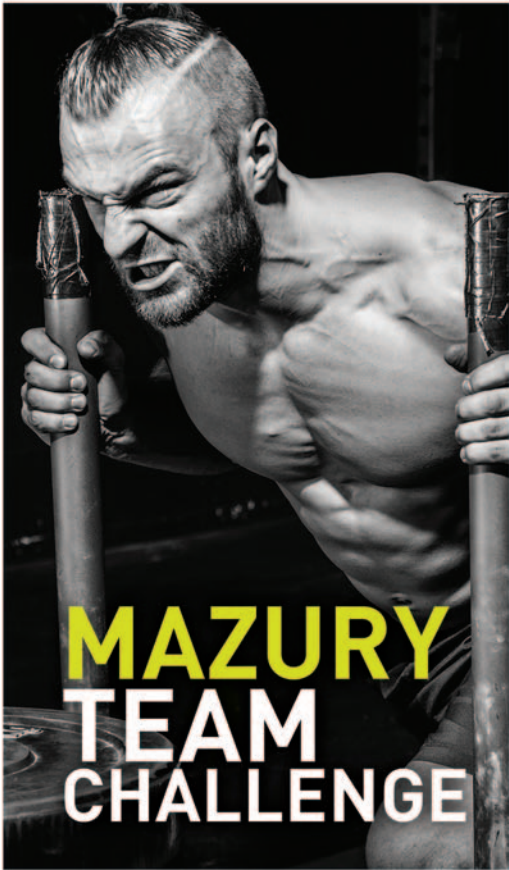
17-18
WRZEŚNIA
2016

MARATON
JUMPINGU
SALSATION



VITAL
SPORT ARENA
BUDUJEMY
MASĘ MOŻLIWOŚCI

GWIAZDĄ TARGÓW
BĘDZIE JACEK
BILCZYŃSKI



MAZURY
TEAM
CHALLENGE



Smacznie na GRILL

Szukasz inspiracji
na dania z grilla
w wersji fit?

Oto one! To propo-
zycje dietyka To-
masza Chudzińskiego. Gwarantujemy
zdrową ucztę dla
zmysłów i waszego
podniebienia.

SZASZŁYKI

wersja wegetariańska

Składniki (w dowolnej ilości):

- papryka różnokolorowa
- średnie pieczarki
- ogórki lub młoda cukinia
- cebula biała i czerwona
- pomidory

Składniki potrzebne do marynaty:

- oliwa
- sos sojowy*
- ocet winny
- pieprz
- zioła, np. bazylia, tymianek, zioła
prowansalskie

*można pominąć

Pieczarki myjemy i odkrawamy ogonki. Paprykę kroimy w kwadraty wielkości pieczarek, a cebulę i ogórka w plastry. Pomidory okrawamy naokoło, żeby powstały kawałki z samego

mięszu, bez pestek. Nadziewamy to wszystko na mokre patyczki, zachowując różnorodność kolorów.

Mieszamy oliwę z sosem sojowym i octem winnym w proporcjach 3:1, dodajemy zioła. Maczamy wegetariańskie szaszłyki w marynacie (najlepiej na głębokim talerzu), obracając je co jakiś czas przez 15-20 minut. Grillujemy, polewając marynatą, aż warzywa będą „al dente”.

SZASZŁYKI

wersja z mięsem

Składniki:

- 3 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki curry
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/4 łyżeczki sproszkowanego czosnku (może być świeży)
- 3 piersi kurczaka (nie za dużych), pociętych na 4 cm kawałki



Co warto? „wrzucić na ruszt”

Do grillowania świetnie nadadzą się chudsze gatunki mięs (pierś z kurczaka/indyka, chudy schab, wołowina), ryby (łosoś, dorsz) czy warzywa (cukinia, bakłażan, szparagi, pieczarki, cebula, papryka). Zatem ruszta w dłoń!

Sposób przygotowania:

Przed grillowaniem lub pieczeniem zielone szparagi należy pozbawić twardej, włóknistej końcówki.

Odcinamy 3-4 centymetrowe końce, lub wyginamy je w łuk – złamią się w miejscu, w którym nie ma już włókien. Zielonych szparagów (w przeciwieństwie do białych) nie trzeba obierać ze skórki. Również można szparagi zblanszować, wtedy nie wyschną tak bardzo na grillu lub w piekarniku.

W tym celu należy je wrzucić na 2-3 minuty do wrzątku. Szparagi następnie owijamy cienkimi plasterkami boczku, układamy na grillu i rumienimy z każdej strony, aż boczek będzie chrupiący, a szparagi miękkie.

ŁOSOŚ Z GRILLA W SOSIE JOGURTOWO-KOPERKOWYM:

Składniki:

- filety z łososa ze skórą, ale bez ości (na osobę ok. 150g-200g)
- oliwa
- sól i pieprz
- sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Przed położeniem na grilla rybę należy natłuścić oliwą i posypać pieprzem (zwłaszcza od strony skóry). Następnie kładziemy łososa na rozgrzany grill skórą do dołu. Pieczemy 4 – 5 minut i delikatnie przewracamy na drugą stronę – zalecam użyć do tego łopatkę. Pieczemy jeszcze 3 minuty, po czym zdejmujemy z rusztu. Skraplamy sokiem z cytryny i oprószamy delikatnie solą. Spożywamy samego lub w towarzystwie sosu jogurtowo-koperkowego.

SOS JOGURTOWO- KOPERKOWY

(idealny do łososa z grilla)

Składniki:

- duży kubek jogurtu naturalnego typu greckiego
- pęczek koperku
- sól morską
- ząbek czosnku

Koperek posiekać, czosnek rozgnieść i dodać do jogurtu. Oprószyć solą i wymieszać – ręcznie lub w mikserze.

GRILLOWANY INDYK Z ANANASEM

Składniki (dla 5 osób):

- pierś z indyka
- ząbki czosnku
- oliwa z oliwek
- ocet balsamiczny
- łyżeczka sosu sojowego
- przyprawy: pieprz czarny, sól, papryka w proszku, majeranek, tymianek
- ananas (najlepiej świeży)

Sposób przygotowania:

Przygotować marynatę: olej, zmiażdżony czosnek, sól, pieprz, paprykę mieloną, zioła i ocet balsamiczny i sos sojowy wymieszać w miseczce.

Mięso kroimy w poprzek włókien na kotlety. Następnie rozbijamy je delikatnie tłuczkiem, tak by nie zniszczyć struktury mięsa. Kotlety zalać marynatą, odstawić na minimum 1 godz. Grillować razem z pokrojonym w plasterki ananasem do czasu, aż się zarumienią.

- 1 ananas (najlepiej świeży)
- papryka
- pieczarki
- cebula

Sposób przygotowania:

W naczyniu mieszamy sos sojowy, miód, curry, olej i przyprawy. Równomiernie maczamy wszystkie składniki w marynacie. Następnie odkładamy do lodówki na minimum dwie godziny. Nabijamy kawałki mięsa i warzyw naprzemiennie na długie wykałaczki. Tak przygotowane szaszłyki grillujemy przez 15-20 minut, co jakiś czas przewracając, aby mięso równomiernie się upiekło.

GRILLOWANE SZPARAGI Z BOCZKIEM

Składniki:

- pęczek zielonych szparagów
- boczek wędzony (cienkie, podłużne plasterki)



Smacznego!



Dostarcz organizmowi energii

Bez względu na to, czy uprawiasz sport wyczynowo, czy też amatorsko, musisz dbać o zbilansowaną dietę, która pokryje zwiększone potrzeby organizmu na energię, składniki odżywcze, witaminy oraz minerały.

Co zatem jeść przed i po treningach?

O tym, że węglowodany stanowią podstawowy składnik energetyczny w diecie aktywnych, wie niemal każdy. Nie każdy natomiast zdaje sobie sprawę, że wybór złego produktu węglowodanowego ma kluczowe przełożenie na to, jak pójdzie nam na treningu. By uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, należy wziąć pod uwagę indeks glikemiczny (IG) poszczególnych produktów.

– Produkty z wysokim indeksem glikemicznym to przede wszystkim niektóre owoce (np. arbuz, winogrona, banany), napoje izotoniczne i soki, gotowane makarony, ziemniaki, biały ryż, miód czy słodycze. Średni będą miały takie produkty jak gotowany długoziarnisty ryż, wczesne ziemniaki i bataty, owsianka, jaglanka, pieczywo typu graham, suszone owoce. Niski natomiast posiada większość warzyw, zwłaszcza świeżych, pieczywo razowe, brązowy ryż, kasza gryczana i niemal wszystkie rośliny strączkowe takie jak fasola czy groch, będące dobrym źródłem nie tylko węglowodanów, ale

także białka – mówi Tomasz Chudziński, dietetyk. – Przed intensywnym wysiłkiem fizycznym warto zdecydować się na posiłek zawierający węglowodany złożone o średnim i niskim indeksie glikemicznym, dobrej jakości białko i niewielką ilość tłuszczu. Spaghetti z cukinii z mięsem mielonym i serem typu mozzarella lub płatki jaglane na mleku migdałowym z dodatkiem wiórków kokosowych i malin są dobrą propozycją.

Szykując się do ćwiczeń, ostatni posiłek zjedz dwie-trzy godziny przed nimi. Unikniesz w ten sposób dyskomfortu ze strony przewodu pokarmowego podczas ćwiczeń. Mniejsze posiłki w formie przekąsek możesz spożyć do 1-2 godzin przed rozpoczęciem aktywności fizycznej, zaś posiłek potreningowy zaleca się spożyć do godziny po zakończonym treningu.

– Dzięki temu organizm sprawniej wykorzysta dostarczone składniki odżywcze na cele regeneracyjne. Warto pamiętać, że właściwe rozłożenie posiłków w czasie stanowi klucz do dobrego samopoczucia w okresie okolo-

treningowym. Co zatem zjeść po treningu? Możliwości są dwie. Można wykorzystać szybkowchłanialne węglowodany z dodatkiem białka. Badania pokazują, że kompozycja obu tych makros-

kładników w posiłku sprzyja uwalnianiu insuliny, która pobudza odnowę glikogenu mięśniowego, a także pobudza transport aminokwasów do komórek mięśniowych. W tym wypadku duet: owoc i jogurt w postaci szejka lub owoc i odżywka białkowa, sprawdzą się rewelacyjnie. Możesz też zdecydować się na pełnowartościowy posiłek podobny do tego spożywanego przed treningiem – pieczone bataty z grillowaną pierśią indyka i kiszoną kapustą – dodaje Tomasz Chudziński.

Przepis na przekąskę

Batoniki a'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 na 35 min. Gotowe z powodzeniem możemy pokroić w paseczki, zawinąć w folię aluminiową i zabrać ze sobą na trening.



T RUS KAW KI



Uwielbiają je niemal wszyscy. Są niskokaloryczne, bogate w witaminy oraz składniki mineralne. O czym mowa? Oczywiście o truskawkach!

w roli głównej

– Wszystko zaczęło się od króla Francji – Ludwika XVI, który uwielbiał smak poziomki i zatrudnił botanika, aby poszukał o większe plony. Botanik ten skrzyżował dwie odmiany poziomki i uzyskał duże owoce, które dziś nazywamy truskawkami – opowiada Natalia Bobowik, dietetyk z Olsztyna. – W 100 g owoców znajdziemy 32 kcal, 2 g błonnika, dużą dawkę witaminy A, C, kwasu foliowego i potasu. Działają odkwaszająco i wzmacniają na cały organizm, wspomagają układ krwionośny (serce, żyły, tętnice) oraz nerki. Nie są jednak polecane dla osób z refluksom żołądkowo-przelykowym, gdyż mogą nasilać uczucie zgagi.

Orzeźwiający koktajl truskawkowo-miętowy na upalne dni

- truskawki - 250 g
- banan - 100 g
- woda, liście mięty

Owoce i liście mięty zalewamy niewielką ilością wody i miksujemy blenderem.

Na wykwintną kolację pasuje sałatka z truskawkami i mozzarellą

- mozzarella - 60 g
- truskawki - 100 g
- pestki dyni - 10 g
- oliwa z oliwek - 5 g
- miód pszczele - 5 g
- chleb pełnoziarnisty - 50 g
- sałata lub rukola, ocet balsamiczny, świeża bazylia

Na talerzu układamy sałatę lub rukolę, na to kładziemy pokrojoną w kostkę mozzarellę i przekrojone na pół truskawki. Wszystko posypujemy prażonymi pestkami dyni i polewamy dressingiem z oliwy, miodu i octu balsamicznego oraz liści bazylii. Sałatkę podajemy z chlebem pełnoziarnistym.

Twarożek cynamonowy z truskawkami w sam raz na lekkie śniadanie

- ser twarogowy półtłusty (lub chudy) - 100 g
- jogurt naturalny - 50 g
- truskawki - 150 g
- cukier trzcinowy (lub miód pszczele) - 5 g
- bułka grahamka - 75 g
- cynamon

Twaróg wygniatamy widelcem z jogurtem, cukrem i cynamonem. Dodajemy truskawki pokrojone na ćwiartki i delikatnie mieszamy. Twarożkiem smarujemy pieczywo.

Smacznego!

Włącz strączki do diety



Najlepszy sposób na strączki? To fit słodkości! Te przepisy sprawiają, że z chęcią włączysz je do swojej diety – zapewnia Miłosława Wasiak z Olsztyna.

KOKOSOWE CIASTO FASOŁOWE

Składniki:

- 2 puszki białej fasoli
- 2 łyżki mąki (np. z ciecioriki)
- wiórki kokosowe
- kokosowa odżywka białkowa (można zastąpić aromatem)
- miód
- 2 jajka
- proszek do pieczenia
- ziarno kakaowca

Fasolę odsączyć i zblendować razem z mąką, wiórkami, odżywką, miodem i żółtkami. Dodać ubite białka. Delikatnie wymieszać. Wylać do formy, posypać ziarnami kakaowca. Piec około 35-40 minut.



CYTRYNOWO-BANANOWE CIASTO FASOŁOWE

Spód:

- puszka białej fasoli
- 2 łyżki mąki (kokosowa)
- miarka odżywki białkowej smak śmietankowo-biszkoptowy (można zastąpić aromatem)
- proszek do pieczenia
- 2 jajka

Zblendować wszystkie składniki oprócz białek. Białka ubić i dodać do masy. Piec około 30 minut.

Wierzch:

- banany
- cytrynowa galaretka bez cukru Frupp

Ułożyć banany na cieście, zalać galaretką i wstawić do lodówki.



MUFFINY GRUSZKOWO-FASOŁOWE

Składniki:

- puszka białej fasoli
- gruszka
- odżywka białkowa kokosowa (można zastąpić aromatem)
- mąka kokosowa (2 łyżki)
- cynamon (ok. 1 łyżki)
- 3 jajka

Na wierzch:

- gorzka czekolada (z jak najwyższą zawartością kakao)
- miód
- truskawki liofilizowane Frupp lub świeże
- wiórki kokosowe

Fasolę zblendować razem ze startą gruszką, odżywką, mąką, cynamonem i żółtkami. Dodać ubite białka. Piec około 30 minut. Gorzką czekoladę roztopić razem z miodem w kąpieli wodnej i poleć upieczone muffinki. Udekorować truskawkami i wiórkami. Najlepiej schłodzić przez noc w lodówce i zjadać kolejnego dnia.



Stare Jabłonki DO GÓRY! nógami



Podczas tej imprezy zobaczymy najlepszych zawodników świata. Już 24 czerwca rozpocznie się LV Bet Footvolley World Tour Stare Jabłonki 2016.

Musicie tam być!

Pierwszego dnia w Starych Jabłonkach odbędą się mistrzostwa Polski — cztery najlepsze pary zakwalifikują się do turnieju głównego LV Bet Footvolley World Tour. Natomiast w sobotę i niedzielę (25-26 czerwca) na boiskach Hotelu Andres o zwycięstwo będzie rywalizowało 16 par z dziewięciu krajów (Polska, Azerbejdżan, Brazylia, Grecja, Holandia, Niemcy, Norwegia, Rosja i Włochy). Już potwierdzony jest udział Brazylijczyków Rodrigo Lacraia i Luciano Almeida Futevôlei, jednych z najlepszych zawodników na świecie, którzy w ubiegłym roku wygrali turniej w Polsce.

— Po rozstaniu z siatkówką plażową postanowiliśmy zorganizować inną imprezę i tak narodził się pomysł na plażową siatkonogę. To bardzo widowiskowy sport, który w ostatnich latach zdobywa olbrzymią popularność na świecie. Wywracamy Stare Jabłonki do góry nogami nie tylko w przenośni — mówi Tomasz Dowgiałło, wiceprezes Grupy Anders i promotor turnieju Footvolley World Tour Stare Jabłonki.

Warto dodać, że za oprawę muzyczną imprezy w Starych Jabłonkach będzie odpowiadał doświadczony DJ Ucho z konceptu Crowd Supporters, dla którego będzie to już piąta plażowa dyscyplina sportowa rangi międzynarodowej.

Patronami medialnymi turnieju są „Fit Nie Fat”, „Gazeta Olsztyńska” i „Nasz Olsztyniak”.



fot: Siatkonoga Polska

Hotel Anders**** w Starych Jabłonkach

Program

- ♦ 24 czerwca, godz. 9–17
Mistrzostwa Polski w Footvolley
- ♦ 25 czerwca, godz. 10–18
Mecze grupowe Footvolley World Tour
- ♦ 26 czerwca
- Faza zasadnicza turnieju międzynarodowego:
 - godz. 11 – 1/4 finału
 - godz. 13.30 – 1/2 finału
 - godz. 14.30 – FOOTVOLLEY dla dzieci
 - godz. 16 – mecz o trzecie miejsce
 - godz. 17 – Final Footvolley World Tour Stare Jabłonki 2016

Warmia i Mazury

tu poczujesz się cudownie

Warmia i Mazury to unikalny w skali Europy region, w którym na gości czekają niepowtarzalne przeżycia i emocje.

W regionie jest blisko 3 tys. jezior, w tym dwa największe w kraju: Śniardwy i Mamry, których rozbudowane kompleksy, połączone siecią kanałów z innymi akwenami, tworzą jedyny w swoim rodzaju, niezwykle lubiany przez żeglarzy Szlak Wielkich Jezior Mazurskich. Malowniczym zbiornikiem wodnym jest też Zalew Wiślany, połączony bezpośrednio z Morzem Bałtyckim. Wszystko to stanowi znakomite zaplecze do korzystania z wszelkich form rekreacji nad wodą i na wodzie. - W ostatnich latach zainwestowaliśmy napraw-

dę dużo w modernizację infrastruktury i rozwój bazy turystycznej – mówi marszałek województwa Gustaw Marek Brzezina. - Przybyło około 100 nowych hoteli, 40 świadczy usługi na najwyższym poziomie, ich standard nie odbiega od europejskiego. Zbudowaliśmy ekomariny, porty śródlądowe. Są nowe ścieżki rowerowe, szlak Green Velo, powstanie Mazurska Pętla Rowerowa. Mamy już bardzo dobrą bazę sportową i to nie tylko w Olsztynie, ale także w innych miastach w regionie. Dzięki zaangażowaniu samorządów po-

wstały nowoczesne obiekty sportowe, które umożliwiają rozgrywanie dużych zawodów.

Co roku w regionie odbywa się mnóstwo interesujących imprez atrakcyjnych i dla mieszkańców, i dla turystów.

- Spośród wydarzeń sportowych warto wspomnieć o tych, które mają już rangę światową, takich jak zawody pucharu świata w siatkówce plażowej w Olsztynie FIVB Beach Volleyball World Tour, samochodowy Rajd Polski w Mikołajkach czy Mistrzostwa Europy w Motocrossie – dodaje marszałek Brzezina. - Aktywni turyści znajdą na Warmii i Mazurach liczne szlaki – drogowe, rowerowe, piesze, kajakowe, żeglarskie, dzięki którym będą mogli poznawać piękno przyrody i walory kulturowe, a jednocześnie uprawiać ulubioną formę rekreacji. Wiele możliwości znajdują tutaj dla siebie także miłośnicy jazdy konnej, nurkowania czy sportów zimowych.



zury



Dla zapewnienia turystom jak najlepszych warunków wypoczynku wciąż rozwijana jest baza noclegowa i gastronomiczna. Powstają zarówno ekskluzywne hotele i ośrodki spa, jak i oferujące usługi na każdą kieszeń kameralne pensjonaty czy gospodarstwa agroturystyczne, zlokalizowane w urokliwych zakątkach regionu. Na zwolenników wędrówek z plecakiem od wiosny do jesieni czekają liczne campingi i pola namiotowe.

Dzięki uruchomieniu Portu Lotniczego Olsztyn-Mazury do regionu można szybko i wygodnie przylecieć z Krakowa, Wrocławia, ale też z Berlina, Londynu i Monachium. W planach - m.in. Norwegia i kolejne miasta w Niemczech, a docelowo połączenia z całą Europą.



Wakacje wakacjami, ale nie zapominajcie - latem też trzeba być aktywnym! Dlaczego? By nadal pracować nad kondycją, ale też dla lepszego samopoczucia i pozytywnej energii. Oto z pewnością zadbają instruktorzy z KINETIC FITNESS CLUB.

Regularność i konsekwencja to dwie najważniejsze rzeczy, które pozwolą zachować formę, sylwetkę i dobre samopoczucie - przekonuje Patrycja Bolda, instruktorka z Kinetik Fitness Club. - Nie przerywajcie treningów na czas wakacji. W przeciwnym razie może się okazać, że stracie rezultaty, które udało wam się do tej pory wypracować. Nie będziecie ćwiczyć dwa miesiące, więc dwa miesiące będą potrzebne na to, by wrócić do formy. Poza tym to czas, kiedy pozwalamy sobie na trochę więcej w naszej diecie. Gdy będziecie aktywni, nie będziecie musieli odmawiać sobie małego co nieco, bo te kalorie spalicie u nas na zajęciach.

Nigdy nie byliście w klubie fitness? Czas nadrobić zaległości! Nie obawiajcie się! Lipiec i sierpień to dobra okazja, by dobre nawyki za gościły w waszej codzienności.

- Wiele osób sądzi, że już jest za późno, by zrobić formę na plażę. To nieprawda. Jest jeszcze czas, by wykorzystać go jak najlepiej. Dlatego też przygotowaliśmy specjalną ofertę wakacyjną. Za mniejsze pieniądze możecie otrzymać sporą dawkę aktywności. Nasi trenerzy poświęcą więcej czasu każdej osobie, która przyjdzie na zajęcia grupowe czy do siłowni. Dbamy o rodzinną atmosferę, tu nikt nie jest pozostawiony sam sobie. Instruktorzy są do Waszej dyspozycji. Zawsze staramy za-

LATA KINE

czyli daj się ponieść



kineticfitnessclub
-przyjaciele kinetic

KINETIC

...pozytywnej fali!



Autor zdjęć: Joanna Barchetto | Stylizacja adrenalina.pl

trening **fitfat**



opiekować się każdym naszym Klientem, szczególnie tym nowym, który zaczyna przygodę z nami. Pokierujemy co robić i jak wykonywać ćwiczenia, jak obsłużyć sprzęt oraz zadbamy o prawidłowe wykonanie treningu, tak, aby nie nabawić się kontuzji. Doradzimy jak jeść, rozpiszemy plan treningu na minimum 6 tygodni pracy z sobą. Dzięki aktywności wzrośnie wasza samoocena, a wraz z systematycznymi treningami będziecie czuć się coraz lepiej. To inwestycja na przyszłość, która z pewnością się opłaci.

Brakuje wam nowości? U nas, latem planujemy treningi na powietrzu na dachu Galerii Warmińskiej. Musicie z nami być! To dobry czas, by kontynuować lub zacząć przygodę z naszym klubem - dodaje Patrycja Bolda.

Przyjdź i poćwicz
w KINETIC
FITNESS CLUB!
Tu czekają na
ciebie eksperci!



KINETIC

FITNESS CLUB

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

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

www.kinetic.com.pl

1

UNOSZENIE TUŁOWIA W LEŻENIU TYŁEM

Położ się na plecach, stopy oprzyj o podłoże, kolana ugnij, ręce blisko klatki piersiowej. Powoli wznos tułów do siadu z obciążeniem (np. z piłką lekarską, sztangielkami, butelką z wodą). Nie odrywaj stóp od podłoża, ręce przed sobą. Wstrzymaj ruch, następnie powoli wróć do leżenia. Z pewnością poczujesz pracujące mięśnie brzucha.



2

RUSSIAN TWIST

Usiądź prosto. Trzymając mocno spięte mięśnie, unos nogi ponad podłogę (jeśli masz problem z utrzymaniem równowagi, odstaw stopy na ziemię i ugnij nogi w kolanach). Odchyl się tak, żebyś poczuła spięcie w mięśniach brzucha. Zaczynaj przenosić piłkę z jednego boku na drugi. Wykonuj dokładny ruch skrętu. Gdy nabierzesz wprawy, zacznij dynamicznie skręcać tułów.



3

NOŻYCE PIONOWE



Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, napinając mięśnie brzucha, następnie załóż dłonie za uszy i oderwij łopatki z ziemi (odcinek lędźwiowy w naturalnym ułożeniu). Unos nogi na przemian, wykonując tzw. nożyce pionowe. Nogi powinny cały czas pracować w powietrzu, a odcinek lędźwiowy pleców przylegać do podłoża.

4

PLANK



Położ się na brzuchu. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym. Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami. Opierając się na palcach stóp, unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha. Nie unos pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego. Pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii. Wytrzymaj 30 sekund.

Pozbądź op z brz

Poznaj siedem ćwiczeń, które pomogą Ci wyrzeźbić mięśnie brzucha. Moniki Gauk-Bużdy, trenerki personalnej z Olsztyna. Wymagaj przynajmniej trzy razy w tygodniu, a efekty zobaczysz szybko. Goto

Na każde ćwiczenie przećwicz powtórz 3 razy. Pomiędzy ćwiczeniami cardio – pajacyki, a efekty zobaczysz szybko. z boksowaniem. Nie za

i stretch
POWOD

dz się onki

ucha

ęń, które pomogą ci
zucha. To propozycja
jalskiej, trenerki
na. Ćwicz regularnie,
raz w tygodniu,
zybciej, niż sądzisz.
owa?

znacz 30 sekund, serię
nimi wykonaj minutowe
, wspinaczkę górską, sprint
apomnij o rozgrzewce
hingu.

ZENIA!

WZNOSY BIODER W PODPORZE BOKIEM

5

Leżąc na boku, podeprzyj ciało na łokciu i przedramieniu. Górna część ramienia powinna znajdować się prostopadle do podłoża. Nogi wyprostowane w kolanach, złączone. Unieś biodra w górę tak, aby tułów był w jednej linii z nogami. Napnij mocno mięśnie brzucha oraz mięśnie pośladkowe i wytrzymaj w tej pozycji jak najdłużej. Oprzyj się na drugim boku i powtórz ćwiczenie.



6

CZĘŚCIOWY SCYZORYK (V-SIT)

Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach i unieś stopy. Wyprostowane ramiona trzymaj przy bokach. Następnie opuść plecy i wyprostuj nogi. Wróć do pozycji wyjściowej.



7

ROWEREK

Położ się na plecach, unieś zgięte w kolanach nogi (im bliżej podłogi, tym większe napięcie mięśni brzucha) i wykonuj ruchy jak przy rowerku. Ręce na skroniach, łokcie odwiedzone do boku. Wykonaj wznos tułowia i przyciągaj na przemian prawy łokieć do lewego kolana i lewy łokieć do prawego kolana.



ROWER WYBRANY NA MIARĘ

Rację ma ten, kto twierdzi, że rower musi być dobrany indywidualnie dla każdego jak dobrze skrojona marynarka. Zakup tego właściwego gwarantuje nie tylko komfort i wygodę, ale przede wszystkim bezpieczeństwo podczas jazdy. Dlatego też po dwa kółka warto wybrać się do eksperta. A tym w Olsztynie jest Czesław Ciućkowski.

– Mamy niespotykany wybór rowerów i części. Obojętnie, czy ktoś szuka roweru do jeżdżenia po mieście, czy wyścigowego czy też do downhilla, u nas go znajdzie – zapewnia Czesław Ciućkowski, właściciel salonu. – Oferta naszego salonu jest wynikiem pasji i zamiłowania do sportów rowerowych. Dzięki temu, że sami regularnie jeździmy, doskonale znamy możliwości sprzętu i potrafimy go umiejętnie dobrać.

Szukasz roweru dla siebie?

Przyjdź do salonu rowerowego przy ul. Lubelskiej 41 e w Olsztynie!



Godziny otwarcia:
pon.–pt. 9–18, sobota 9–15
tel. 89 534 36 89
salon@roweryciuckowski.pl



52916odr-a

MODELE 2016 ROKU

Cossack Luna



KTM Chicago 2016



Trek Marlin 7



Cube Analog 2016



Kup rower, okaż kupon i odbierz w prezencie licznik 5-funkcyjny firmy SPEEDMASTER



DWA KÓŁKA W TRASIE

Nie macie pomysłu, gdzie pojechać rowerem? Nasz redakcyjny kolega, Igor Hrywna, zabierze was w podróż po ciekawych miejscach wokół Olsztyna.

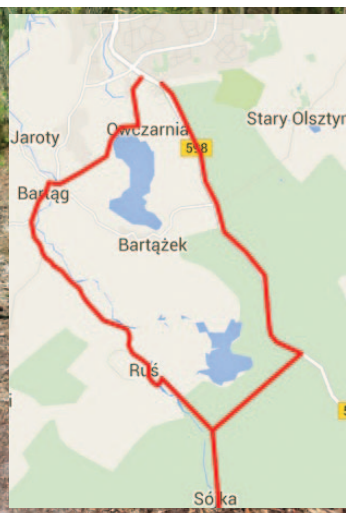
Oto szlak, który warto zobaczyć!
Tęczowy Las - leśniczówka
Zazdrość - zerwany most na Łynie
- Ruś - Tęczowy Las.

To miejsce chciałem zobaczyć już dawno, ale jakoś brakowało czasu. Właściwie to pierwotnie chciałem pojechać do położonych między Jonkowem i Świątkami Skolit i zobaczyć tam pewien żeliwny krzyż. Po drodze rozmyśliłem się jednak i zawróciłem. Czekal bowiem na mnie zerwany most na Łynie, leżący niedaleko nieistniejącej już osady Sójka. Można do niego dojechać od strony Rusi lub leśniczówki Zazdrość. Wybrałem drugi wariant. Cała trasa liczy około 20 kilometrów.

- Startujemy spod myjni przy ulicy Smerfów w Olsztynie. Przed nami około 9 kilometrów drogi do zerwanego mostu. Je-

dziemy drogą leśną biegnącą po lewej stronie drogi do Butryn. Dojeżdżamy do leśnego parkingu.

- Mijamy leśniczówkę Zazdrość, a potem pierwszy skręt w prawo (leśny parking). Jedziemy jeszcze ze 100 metrów i skręcamy w prawo, przy słupku „Do punktu czerpania wody”
- Jedziemy dalej piaszczystą drogą. Momentami trzeba poprowadzić rower. Trzymamy się cały czas głównej drogi aż dojeżdżemy do rozjazdu, przy którym stoi słupek z napisem „Dojazd pożarowy 9”. Tutaj skręcamy w prawo.
- Po chwili dojeżdżamy do wielkiego drzewa, które stoi po lewej stronie drogi. Skręcamy przy nim w lewo i po 50 metrach, na rozjeździe, znowu w lewo.
- Ta ścieżka doprowadzi nas do zerwanego mostu. Początkowo jedziemy brzegiem równym z Łyną. Po chwili jednak musimy mocno popedałować i wspinać się w górę. Momentami brzegi Łyny mają dobre 50 metrów wysokości. Docieramy do zerwanego mostu, który powstał w 1846



roku. Łączył nieistniejącą już leśną osadę Soyka (Sójka) z Rusią.

- Czas wracać. Trasa wiedzie od zerwanego mostu na Łynie przez Ruś, Bartąg do Tęczowego Lasu. Liczy około 11 kilometrów. Wróciłem do drzewa i skręciłem w lewo. Po jakichś 500 metrach dojechałem do plaży w Rusi. Stamtąd pojechałem do Bartąga. Przy rondzie podprowadziłem rower przy drodze przy krzyżu i Jeziorną, Przyrodniczą i Grabową wyjechałem przy Intermarce w Olsztynie.

„Rowerowa obwodnica Olsztyna”

to cykl poświęcony trasom rowerowym wokół Olsztyna. Inne trasy znajdziesz na fitniefat.pl

Baw się i ruszaj w rytm zumby

To połączenie elementów tańca i aerobiku. Pozwala uwolnić energię, rozładować stres, a zarazem poprawić kondycję i schudnąć. Zumba robi furorę, zwłaszcza wśród pań.

Gorące rytmy latynoskie, energetyzująca muzyka, pozytywna energia, a zarazem trening. Wystarczy godzina zajęć, by poczuć się znacznie lepiej. – Zumba to zajęcia dla wszystkich. Pomagają się odprężyć. Kroki i układy nie są skomplikowane, więc łatwo je zapamiętać. Dziś istnieje jej kilka odmian. Zumba gold – to trening dla osób starszych, a kids – dla maluchów. Mamy też zumbę w wodzie oraz tonning – ćwiczy się wówczas z ciężarkami – opowiada Gabriela Chmielewska, instruktorka zumbi.

Zumba to także jeden z lepszych sposobów na zrzucenie nadmiaru kilogramów. Wykonując te energiczne ruchy, z pewnością spalisz zbędny tłuszcz i pobędziesz się uciążliwej opionki wokół brzucha.

– Tańcząc zumbę, kształtujemy sylwetkę, dostarczając sobie przy tym dobrej zabawy. Podczas godzinnych

intensywnych zajęć, gdy znamy wszystkie kroki i wykonujemy je prawidłowo, możemy spalić nawet 800 kcal. Tu szczególnie pracują uda, pośladki i brzuch, nic dziwnego, że panie uwielbiają te zajęcia. Każda z nich chce mieć smukłą sylwetkę, a przy zumbie można idealnie wyrzeźbić ciało. Ale warunek jest jeden. W zumbie trzeba się zakochać. Nie można ćwiczyć na siłę. Na początek wystarczy dwa zajęcia tygodniowo. Gdy zauważycie efekty, a te przychodzą szybko, zmotywujecie się, by ćwiczyć częściej i mówię wam, warto! – przekonuje Gabriela Chmielewska.



Emocje przy siatce

Przed nami Warmia Mazury
Grand Slam Olsztyn 2016.

Gwiazdy siatkówki plażowej

dadzą pokaz swoich
umiejętności na
piasku, co z pewnością
zadowoli fanów tej dyscypliny.



Fot: Bartosz Cudnoch

O tym, że turnieje rangi Grand Slam są jednymi z najważniejszych imprez siatkówki plażowej na świecie, niech świadczy choćby to, że tego typu zawody zaplanowano w tym roku tylko w Rio de Janeiro, Moskwie, Hamburgu, amerykańskim Long Beach i właśnie u nas w Olsztynie. Plaża miejska w CRS Ukiel podczas zawodów (14-19.06) będzie gościła 153 damskie i męskie pary siatkówki plażowej. Nie zabraknie duetów z czołówki rankingu olimpijskiego i polskich reprezentantów, w tym tych z kwalifikacją na sierpniowe igrzyska olimpijskie w Rio. To będzie dobra zabawa i gorące siatkarskie emocje. Gotowi na święto siatkówki? A tak było rok temu!



Reklama

3 kroki do prawidłowej diety

Podstawą udanego żywienia w jakimkolwiek sporcie jest dobry wywiad. Dopiero po zrobieniu badań, pomiarów i odbyciu rozmowy z zawodnikiem można zająć się jego żywnością.

Nie ma diety idealnej dla każdego. W dążeniu do wyznaczonego celu liczy się każdy szczegół. Wobec tego, by uzyskać określony efekt, musimy postawić na indywidualizację systemu żywienia w odniesieniu do stanu zdrowia, treningów, jak i stylu życia zawodnika. Dopiero taka dieta, będzie właściwa. Jedną z najtrudniejszych rzeczy do zrobienia to dobranie odpowiednich strategii węglowodanowych. Od tego zależeć będzie m.in. wyczerpanie komórek na insulinę, praca tarczycy, energia na treningach, wytrzymałość, jak również samopoczucie. Sportowcy mają o wiele większe zapotrzebowania energetyczne. Ich źródła pokarmu muszą być oparte na pełnowartościowych produktach. Jednak samo pożywienie to nie wszystko. Równie ważne jest samo wchłanianie i reakcja organizmu na pożywienie.

1 WYWIAD

Podstawa i najważniejszy aspekt układania diety – **niemożliwe jest ułożenie diety bez badań.**

2 PLAN ŻYWIENIOWY

Ustalenie właściwego planu żywienia i suplementacji.

3 OBSERWACJA I POPRAWKI

Dążąc do perfekcji musimy, pamiętać, że organizm ma zdolność do adaptacji i zmian.

Jakub Harasim instruktor Husaria BJJ / Mrągowo
tel. +48 796 022 755



facebook.com/husariamragowo



Biegiem przez Warmię i Mazury

CO? GDZIE KIEDY

CZERWIEC

18 VI

- ♦ Bartoszyce, **XI Bieg z Gwiazdą – Marcin Lijewski**, godz. 15
- ♦ Olsztyn, Bieg na sześć łap, schronisko dla zwierząt, godz. 10

19 VI

- ♦ Olsztyn, **Olsztyn Biega!**, 5 km

24.-26 VI

- ♦ Susz, **Susz Triathlon**,
- ♦ Stare Jabłonki, **Footvolley World Tour Stare Jabłonki 2016**
- ♦ Iława, **Broken Ball**, Ogólnopolski Turniej Koszykówki

25 VI

- ♦ Olsztynek, **Nutripol Bieg o Puchar Burmistrza Olsztyńska**, 5 km
- ♦ Ełk, **Runmageddon Rekrut**, 6 km
- ♦ Woźnice k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 5 km
- ♦ Dźwierzuty, **I Bieg o Złotą Babę Dźwierzucką**, 9.3 km

26 VI

- ♦ Elbląg, **VIII Bieg Piekarczyka**, 10 km
- ♦ Marcinkowo k. Mrągowa, **II Ekologiczny Bieg Mazurski**, 15 km

LIPIEC

2 VII

- ♦ Kretowiny k. Morąga, **XVIII Bieg o Kryształową Perłę Jeziora Narie**, 33 km
- ♦ Limża k. Kisielic, **IV Ogólnopolski Bieg w Limży**, 8 km

3 VII

- ♦ Olsztyn, **Olsztyn Biega!**, 5 km
- ♦ Lidzbark Welski, **Tri Tour Energy Lidzbark Welski 2016**, 113 km, 56.5 km, 28.25 km
- ♦ Braniewo, **Braniewski Maraton na Raty**, 7.195 km

9 VII

- ♦ Wydminy, **III Półmaraton Wydminy**, 21.097km, 10km

16 VII

- ♦ Swaderki k. Olsztyna, **KormoRun Bieg Pstrąga z Nadleśnictwem Olsztynek**, 5 km

17 VII

- ♦ Elbląg, **Garmin Iron Triathlon**, 56.5 km

24 VII

- ♦ Lubiewo k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 5 km

SIERPIEŃ

6 VIII

- ♦ Faszczę k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 5 km

13 VIII

- ♦ Stare Jabłonki, **Ultramazury**, 70+, 10+ km

14 VIII

- ♦ Działdowo, **II Urodzinowa Działdowska Dycha**, 10 km

15 VIII

- ♦ Pastęk, **VII Bieg Wokół Pastęckich Murów Obronnych**, 10.218 km

20 VIII

- ♦ Orzysz, **VI Bieg Tygrysa**, 30 km
- ♦ Gołdap, **22. Półmaraton Gusiew-Gołdap**, 21.097 km
- ♦ Stare Sady k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 5 km

21 VIII

- ♦ Ełk, **Bieg Uliczny 5-10-15**, 5 km, 10 km, 15 km

27 VIII

- ♦ Elbląg, **Puchar Polski w Nordic Walking**, 21.097 km
- ♦ Żelwagi k. Mikołajek, **Biegowe Grand Prix Mikołajek**, 5 km

28 VIII

- ♦ Mrągowo, **VOLVO Triathlon Series**, 113.1 km
- ♦ Olsztyn, **Olsztyn Biega!**, 10 km

ZAPRASZAMY!!!

PERFEKCYJNE CIAŁO Z BODY PERFECT

Dobiega końca akcja Odchudzamy Olsztyniaków. Oficjalne zakończenie już 2 lipca. Warsztaty, zajęcia body camp oraz pomoc naszych specjalistów nauczyły wiele osób jak ćwiczyć, dobierać składniki do diety i regularnie trenować. Ale co dalej? Odpowiedź jest prosta! Nie zwalniamy! Ćwiczyć należy przez cały rok, latem też. Pracuj nad kondycją, rzeźb ciało i czuj się tylko lepiej. Ważna jest systematyczność, a my pomożemy ci osiągnąć rezultaty. Oto 10 powodów, by nadal trenować z Body Perfect.



- 1** **TRADYCJA.** Pierwszy fitness club i siłownia w Olsztynie.
- 2** **DOŚWIADCZENIE.** Profesjonalna kadra z długoletnim doświadczeniem pomoże dobrać odpowiednią formę treningu.
- 3** **INSTRUKTORZY.** To wykwalifikowani eksperci, którzy zapewnią bezpłatną opiekę w czasie zajęć oraz indywidualne treningi personalne.
- 4** **SIŁOWNIA.** Podzielona na strefy treningowe, wyposażona w ekologiczne urządzenia cardio. Pozwala rozpocząć przygodę, podczas której zbudujesz masę mięśniową, wymodelujesz sylwetkę, zgubisz zbędne kilogramy.
- 5** **ZAJĘCIA GRUPOWE.** Treningi funkcjonalne, aerobik, szkoła pleców, pilates, zumba oraz pole dance to tylko kilka z form zajęć fitness. Znajdziesz coś dla siebie.
- 6** **BODY CAMP.** Jesteśmy pierwszym klubem w Olsztynie, który wprowadził do swojej oferty zajęcia plenerowe.
- 7** **STREFA WELLNSS.** Sauna sucha, mokra, łaźnia parowa oraz słoneczna polana - wszystko dostępne w ramach karnetu.
- 8** **SPA.** Gabinet masażu, zabiegi wyszczuplające oraz niezwykle rytuał hammam (zabiegi wykonywane na gorącym kamiennym stole) pozwolą przenieść się w krainę relaksu i Bliskiego Wschodu.
- 9** **ZDROWA ŻYWNOŚĆ.** W fit barze bogaty asortyment: pieczywo i przekąski, żywność funkcjonalna oraz oleje.
- 10** **PARTNERSTWO.** Jesteśmy partnerami wielu wydarzeń miejskich, wspieramy lokalne działania i stowarzyszenia.

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

bodyperfect[®]
fitness wellness & spa

Na wodzie czy na lądzie **Odpoczywajcie z Warmia Bus**

To ekologiczny projekt skierowany do mieszkańców i turystów Olsztyna z myślą o aktywnym spędzaniu wolnego czasu w zgodzie z naturą. Gotowi na wycieczkę z Warmia Bus?

Warmia Bus

A może taka oryginalna propozycja? To rowerki wodne imitujące stylowe garbusy. Posiadamy też garbusiki z silnikiem.



Nie macie ochoty na relaks na wodzie? Wybierzcie dwa kółka! Wypożyczalnia rowerów miejskich działa w różnych punktach Olsztyna. Są rowery miejskie, górskie oraz nowość FAT BIKE. Dowozimy rowery w wybrane miejsce i obsługujemy grupy zorganizowane.



Natomiast słoneczne busiki kursujące z plaży miejskiej na starówkę zabiorą was w podróż w zgodzie z naturą.



Party Boat to łódka doskonała na rodzinne pływanie lub spędzenie czasu w gronie znajomych. Stoliki i wygodne siedziska pozwolą na komfortowy relaks.

Ten jedyny na Warmii tramwaj wodny zabierze was w rejs po malowniczych zakątkach jeziora Ukiel.



**PRZED WAMI
SPECJALNE OKAZJE:
REJSY OKOLICZNOŚCIOWE
WIECZORY KAWALERSKIE
LUB PANIEŃSKIE
URODZINY, IMIENINY
ROCZNICE ŚLUBU
A NAWET ZARĘCZYN
IMPREZY INTEGRACYJNE
SPOTKANIA BIZNESOWE**

PODRÓŻUJ NA SWOICH WARUNKACH



www.subaru.pl

ZUH MAX-USŁUGA

ul. Leonharda 3, 10-454 Olsztyn, tel. 89 539 07 63

www.maxusluga.subaru.pl



KERATRONIK
Kompleksowe systemy GPS

warta.



**Raiffeisen
LEASING**
Raiffeisen-Leasing Polska S.A.



ENEOS
No.1 Motor Oil in Japan



SUBARU

Confidence in Motion



Aktywny piknik



z fit i fat

Były biegi dla dzieci, zumba,
trening dla dorosłych,
i oczywiście dobra zabawa!



Więcej zdjęć fitniefat.pl