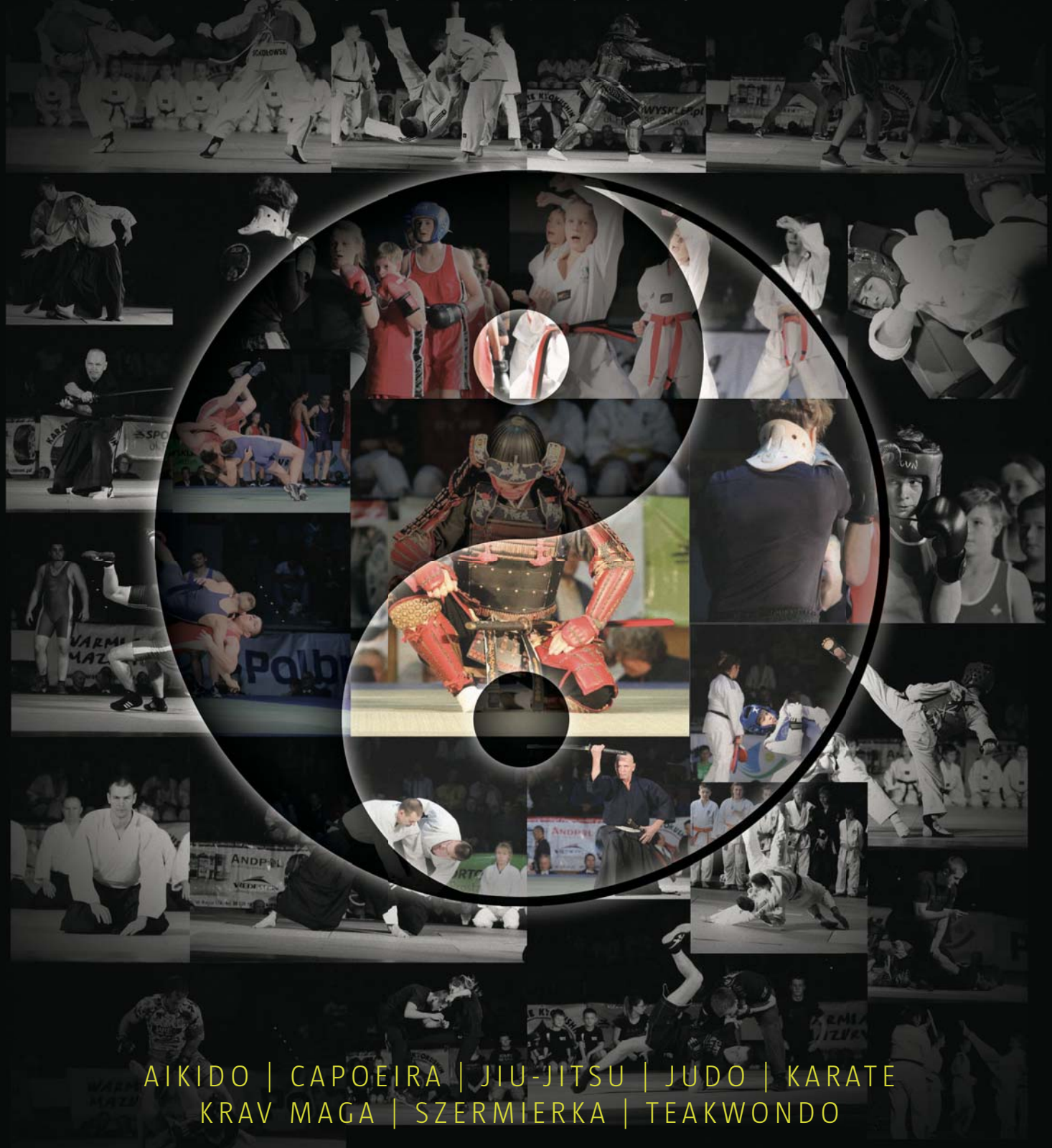
GAZETA OLSZTYŃSKA

sportywalki

ISSN 2544-3755

PRZEWODNIK PO SZKOŁACH I KLUBACH SZTUK WALKI W OLSZTYNIE



AIKIDO | CAPOEIRA | JIU-JITSU | JUDO | KARATE
KRAV MAGA | SZERMIERKA | TEAKWONDO

PODEJMIJ WYZWANIE!

ŻYJ ZDROWO I AKTYWNIE

z

fit NIE fat

Facebook.com/FitnieFat
Twitter – Twitter.com/FitnieFat
Instagram – Instagram.com/fit_nie_fat

MISTRZOWIE PODZIELĄ SIĘ WIEDZĄ

Sporty walki są coraz bardziej popularne. Dziś w Olsztynie można się szkolić w niemal każdej sztuce walki. Oferta stylów przyprawia o zawrót głowy. Trenować można karate, judo, taekwondo, aikido, jiu-jitsu, krav magę, capoeirę czy szermierkę. W stolicy Warmii i Mazur działa wiele renomowanych szkół i klubów, które prowadzą prawdziwi mistrzowie, ludzie z pasją. Jak wśród nich wybrać tę najlepszą dla siebie? My wam w tym pomożemy! Po raz czwarty przekazujemy w wasze ręce przewodnik po sportach i sztukach walki.

Dlaczego warto zapisać się na zajęcia? Każdy może mieć inny powód. Trening to nie tylko rozwój fizyczny, to także doskonała kondycja, sylwetka oraz mocniejsza psychika. Sport buduje charakter i wiarę w siebie. Zajęcia to także szansa na przyswojenie obyczajowości kraju, z którego dana dyscyplina się wywodzi, i systemu filozoficznego, któremu hołduje. Trenują ci, którzy marzą o sportowej karierze oraz ci, dla których walka jest jedynie sposobem na aktywny relaks. Tu wiek się nie liczy. Być aktywnym można w każdym wieku. Wiedzą o tym sami trenerzy, którzy swoje zajęcia kierują do dzieci, młodzieży, a także dorosłych. Warto więc postawić na własny rozwój i aktywność.

Znajdźcie swojego mistrza, który będzie czuwał nad rozwojem waszego ciała i ducha.

Janusz Tokarczyk

Prezes Grupy WM

SPIS TREŚCI

4. Capoeira Camangula Olsztyn
5. Olsztyński Klub Kyokushin Karate
6. Towarzystwo Sportowe „Gwardia Olsztyn"
7. UKS Hajduczek
8. Berserker's Team Olsztyn
9. Karate Shotokan
10. Sport na Warmii i Mazurach
12. Aikido Olsztyn
13. Rebel Team Krav Maga
14. Festiwal Sztuk Walki
15. Bądź aktywny w Olsztynie
16. Dotleń organizm
17. Szkoła Chińskich Sztuk Walki „Shaolin"
18. Dietetyk radzi
20. Asia Jędrzejczyk o treningach
22. Kongres Przyszłości jest dla ciebie

sportywalki

Olsztyn 2017

Wydawca: Grupa WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 77 00

Redakcja: Monika Nowakowska, Grzegorz Kwakszys, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz
Reklama: Natalia Kluczkowska
Skład graficzny: Jakub Cyrana
Foto: archiwum klubów, Grzegorz Czykwin, Kamil Foryś, Bartosz Cudnoch, Fotolia

Redakcja nie odpowiada za treść i zdjęcia w materiałach reklamowych.

LICZY SIĘ **KONDYCJA** I **DOBRA ZABAWA**

CZYM TAK NAPRAWDĘ JEST CAPOEIRA? TAŃCEM, AKROBATYKĄ, SPORTEM? PO CZĘŚCI WSZYSTKIM. TO SZTUKA WALKI, KTÓRA ŁĄCZY KOPNIĘCIA, UNIKI ORAZ ELEMENTY AKROBATYCZNE, A WSZYSTKO ODBYWA SIĘ W RYTMIE MUZYKI.

Ćwiczyć może ją każdy. Jak powiedział słynny mistrz Mestre Pastinha: „Capoeira jest dla mężczyzn, kobiet i dzieci. Jedynymi, którzy nie powinni jej ćwiczyć, są ci, którzy nie chcą". Jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Zajęcia składają się z takich elementów treningu jak rozgrzewka, rozciąganie czy ćwiczenia w parach. Pod czujnym okiem profesjonalnej kadry instruktorów uczniowie rozwijają wszystkie cechy motoryczne, uzyskując większą gibkość, siłę oraz koordynację ruchową. Zanim jednak początkujący adept zajmie się akrobacjami, musi przejść trening przygotowawczy. Nie uniknie robienia pompek, przysiadów czy stania na rękach. Spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. To sposób na dobrą kondycję i jednocześnie na dobrą zabawę. Tu muzyka i śpiew stały się nieodłącznymi elementami każdego treningu.

Grupa Capoeira Camangula to największa w Polsce grupa, organizująca od 1998 roku treningi w ponad 40 sekcjach w całej Polsce, a także w Brazylii, Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii, Japonii. Organizujemy pokazy, warsztaty i obozy sportowe. Naszym mistrzem jest Mestre Nem, Brazylijczyk z prawie 40-letnim stażem w capoeirze. Styl capoeiry różni się w zależności od regionu Brazylii czy przynależności do grupy. W naszej duży nacisk kładziemy na dokładność technik, grę na tradycyjnych instrumentach oraz rozwój osobowości w poszanowaniu drugiego człowieka.

Treningi capoeiry w Olsztynie odbywają się od 2005 roku. Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcą zadbać o swój rozwój fizyczny, poznając kulturę, historię, język portugalski oraz obyczaje kultury brazylijskiej.

Fot. archiwum klubu

GRUPO DE CAPOEIRA CAMANGULA
BELO HORIZONTE
MESTRE - NEM

tel. 691 070 591
e-mail: camangula.olsztyn@gmail.com
www.capoeiraolsztyn.pl

Capoeira Camangula Olsztyn

KLUB, KTÓRY POWSTAŁ Z PASJI

TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH KLUBÓW SPORTOWYCH W MIEŚCIE. SZUKASZ ZAJĘĆ, W KTÓRYCH UCZESTNICZĄ CAŁE RODZINY? ZNAJDZIESZ JE W OLSZTYŃSKIM KLUBIE KYOKUSHIN KARATE.

Fot. archiwum klubu

W naszym klubie trenują dzieci już od piątego roku życia. Od lat ważny jest dla nas sport powszechny. Chcemy więc zachęcić do aktywności jak największą liczbę olsztyniaków — podkreśla Marek Wieczorek, prezes Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate. — Dopiero spośród uczestników, którzy mają doświadczenie i i nabyli techniki karate, wybieramy zawodników, którzy mogą osiągać sukcesy na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej. Ważne są dla nas wyniki sportowe, bo te dają ogromną satysfakcję. Ważny jest również sport powszechny, bo dzięki niemu więcej osób docenia rolę aktywności.

Ten patent sprawdził się. Dziś w treningi najmłodszych grup angażują się również opiekunowie i rodzice.

— Nie zawsze mamy czas, by wspólnie poćwiczyć, a nasze zajęcia są ku temu okazją. Również do tego, by wzmacniać łączące nas więzi rodzinne — podsumowuje Marek Wieczorek.

— Po jakimś czasie dochodzi satysfakcja z postępów nie tylko dziecka, ale także z naszych. Jesteśmy po prostu bardziej sprawni.

W klubie można wybierać swoją specjalność. Może to być karate kyokushin i konkurencje kumite czy kata, ale też treningi kick boxingu.

Olsztyński Klub Kyokushin Karate ma na koncie wiele sukcesów, które osiągają zawodnicy. Wiktoria Witkowicz w karate kyokushin kategorii młodzików zdobyła złoto w „kata" i brąz w „kumite". Aleksandra Wieczorek to dwukrotna wicemistrzyni Europy. Sylwia Jocz, seniorka, była czwarta na mistrzostwach Europy oraz wicemistrzynią Polski. Marcin Niebrzydowski, jest dwukrotnym wicemistrzem Polski. W kick-boxingu też mają dużo sukcesów. Zawodnik Tomasz Micigolski był trzykrotnym brązowym medalistą mistrzostw Polski. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, którzy robią to z pasją. To Jerzy Damięcki, Mirosław Zwoliński, Aleksandra Wieczorek, Andrzej Bułhak, Sylwia Jocz, Leszek Słota i Karolina Słota.

Marek Wieczorek przez wiele lat był zawodnikiem. Na swoim koncie ma wiele kursów instruktorskich, ukończoną Akademię Wychowania Fizycznego. Skończył również studia podyplomowe z rehabilitacji ruchowej i trenerskiej.

Klub jest rozpoznawalny nie tylko z powodu swojej działalności sportowej. Organizowane przez klub Akademie Karate na stałe wpisały się w kalendarz miejskich imprez. Są to też pokazy, czy współpraca z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy.

W 2016 roku klub był organizatorem mistrzostw Polski w Olsztynie. W 2018 odpowiada za organizację mistrzostw województwa.

Zapisy trwają. Możecie wybrać miejsce, które najbardziej wam odpowiada:

- **SP nr 34 przy ul. Herdera (Jaroty): treningi w poniedziałki i środy**
- **ZSEH przy ul. Paderewskiego (Zatorze): treningi w poniedziałki, środy i piątki**
- **SP nr 25 przy ul. Wańkowicza (Nagórki): treningi we wtorki i czwartki**
- **SP nr 2 (oddział 2) / GIM nr 7, ul. Żołnierska (Centrum): treningi we wtorki i czwartki**

242717OTBR-A

JUDO TO NIE TYLKO DYSCYPLINA SPORTU

Odpowiedzialność, wytrwałość, pewność siebie, szacunek do innych. Te cechy chcemy wpoić naszemu dziecku, a jednym ze sposobów na to jest... zapisanie go na zajęcia judo. Ta dyscyplina to dużo więcej niż tylko sztuka walki, bo kształtuje nie tylko ciało, ale też charakter. Dzięki treningowi dziecko nabiera sprawności, gibkości i wzmacnia kondycję, ale też uczy się pracy nad sobą w sensie psychologicznym. W miejscu ćwiczeń (dojo) od samego początku nauki propagujemy szacunek do trenera i reszty zawodników, co przekłada się także na stosunek dziecka do innych osób już po zajęciach. Podczas treningu wymagane jest posłuszeństwo i lojalność wobec trenera, godne zachowanie i wzajemne wsparcie w drodze do coraz lepszych osiągnięć sportowych.

Judo jest sztuką walki, jak i olimpijską dyscypliną sportową. Warto wspomnieć, że Maciej Sarnacki, zawodnik klubu Gwardia Olsztyn, reprezentował nasz kraj na Igrzyskach Olimpijskich w Rio w kategorii wagowej +100 kg. W judo występuje 6 stopni szkoleniowych (kyu). Początkujący zaczynają od pasa białego (6 kyu) i, zdając kolejne egzaminy, osiągają coraz wyższe stopnie zaawansowania. Podczas walk ćwiczebnych (randori) adepci uczą się, jak wytrwale dążyć do upragnionego celu, ale również tego, że wygrywanie wcale nie jest w sporcie najważniejsze. Najbardziej liczy się wysiłek i czas, jaki włożymy w trening, a także to, jak nas ukształtuje. To bardzo ważna nauka, którą warto wpajać dzieciom już od najmłodszych lat. Dzieci na treningach judo uczą się także odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki. Zawodnicy wiedzą, że jeśli chcą osiągać najlepsze wyniki, muszą regularnie pojawiać się na zajęciach i stosować się do instrukcji trenera. Podczas samych walk randori młodzi judocy uczą się szybko reagować na zagrożenie, a także nabierają umiejętności odpowiedniej koordynacji ruchowej i zwinności.

Na treningi zapraszamy nie tylko dzieci, ale i osoby dorosłe. Nasz klub od 69 lat szkoli młodzież. W przyszłym roku będziemy obchodzić jubileusz 70-lecia naszej działalności. Judo jest w Gwardii Olsztyn od ponad 50 lat. Zaufaj nam!

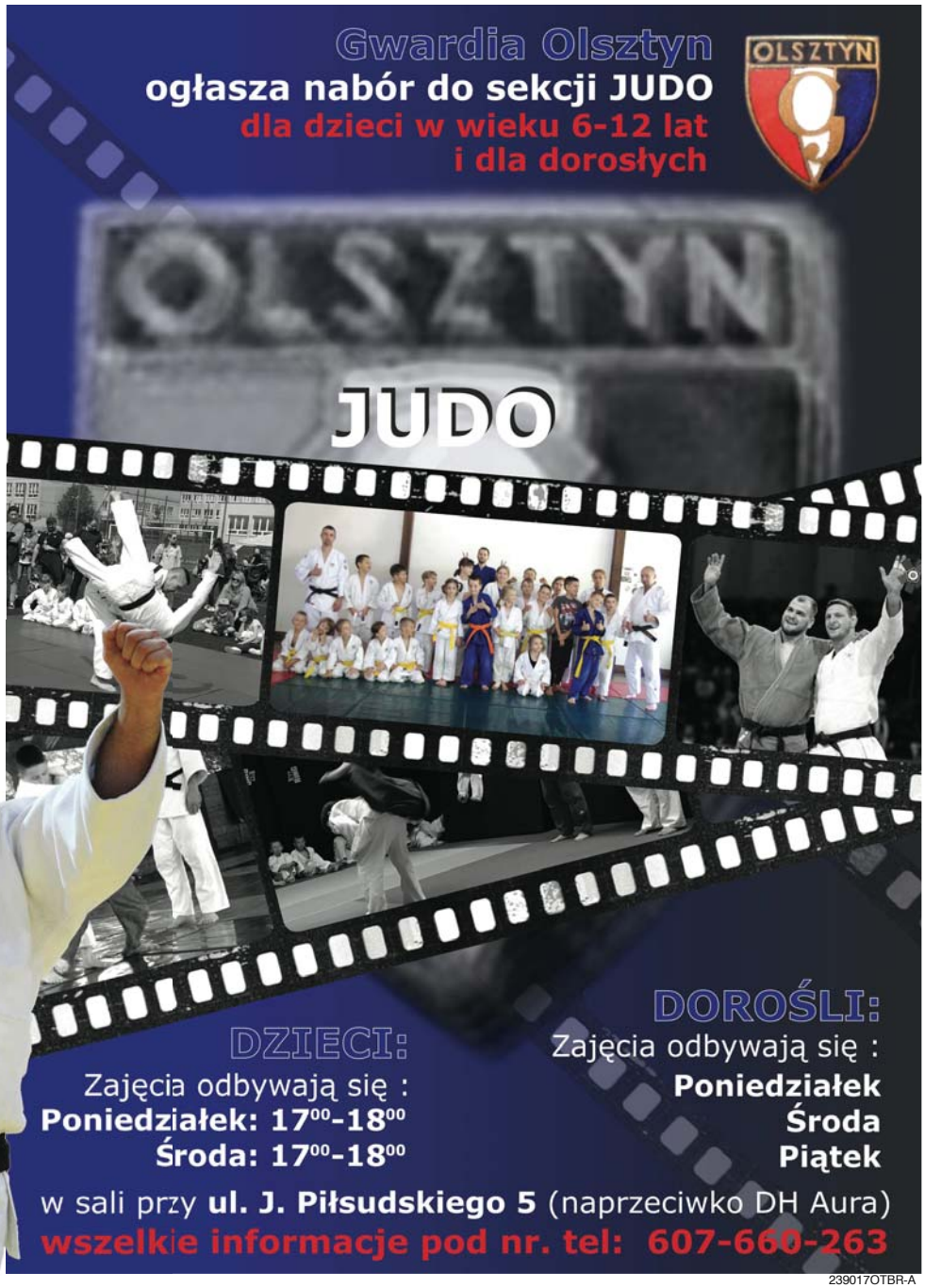
Fot. archiwum klubu

GWARDIA OLSZTYN

Zapraszamy do klubu judo Gwardia Olsztyn!

www.gwardiaolsztyn.pl

facebook.com/GwardiaOlsztyn



239017OTBR-A

UKS Hajduczek

ZOSTAŃ HAJDUCZKIEM

pokochaj szermierkę

Tel. 602 32 42 96

www.szermierkaolsztyn.pl

szermierkaolsztyn

Fot. archiwum klubu

38017OTBR -A

RIO JITS & GYM

NOWE MIEJSCE, NOWE ZAJĘCIA, NOWA MOC

Mamo, pokonałam Szymona na macie – chwaliła się 6-letnia Lila wychodząc z treningu z radością na twarzy. – Było jak zawsze super! – tryskała entuzjazmem.

U nas w Berserker's Team Olsztyn, chodzi o to, by maluchy były aktywne, uczyły się techniki jiu-jitsu, ale też dobrze się bawiły. BJJ ma ogromny wpływ na wszechstronny rozwój dzieci i młodzieży. Treningi pozwalają rozładować energię, uczą także dyscypliny, pracy w zespole, a co najważniejsze - szacunku dla drugiego człowieka. Każdy, nawet najmniejszy zawodnik wie, że lepiej przyjść na zajęcia, niż bić się na podwórku czy szkole. Trener Tomasz Arabasz uczy także, że nawet przegrana walka jest drogą do sukcesu, rozwijając w nich pewność siebie i wiarę we własne możliwości. Sam trener jest tego najlepszym przykładem.

Mimo wielu trudów i przeciwności losu ten rok jest rokiem nowości. Nowe miejsce, to nie nowy początek, to nowy rozdział pięknej historii, który piszemy ze zdwojoną mocą. RIO, bo tak nazywa się klub, nazwą nawiązuje do Rio de Janeiro – stolicy brazylijskiego jiu-jitsu, swoją siedzibę ma przy ulicy Jaroszyka 3. W tym miejscu wszystko jest nowe (przestronne i bezpieczne sale – sala z matą do bjj oraz innych sportów walki, siłownia wyposażona w nowy sprzęt do treningów) i zrobione własnymi siłami. Jest to miejsce, z którego mimo aury za oknem promienieje pozytywna energia. Tomasz Arabasz podkreśla, że to miejsce dla każdego, niezależnie od płci i stopnia sprawności fizycznej: - W strefie siłowej nie tylko dbamy o smukłą sylwetkę, robimy przysłowiową „formę", ale także pokazujemy jak dbać o zdrowy styl życia. Każdy rodzic przyprowadzający swoją pociechę może u nas aktywnie spędzić czas.

Berserker's Team Olsztyn prowadzi właśnie nabory. Jesteśmy multifunkcyjni, wybór zajęć jest naprawdę duży - od treningów indywidualnych po grupowe. RIO to nie tylko brazylijskie jiu-jitsu, to także trening siłowy, interwałowy, funkcyjny, w grafiku znajdą się również zajęcia boku- wychodzimy naprzeciw zapotrzebowaniu, u nas każdy znajdzie coś dla siebie. Zajęcia BJJ skierowane są dla każdej grupy wiekowej od 4 lat po seniorów. Wychodzimy też naprzeciw studentom z zagranicy, którzy uczą się w Olsztynie. Dla nich ma powstać grupa Erasmus – dodaje trener.

Co nas wyróżnia? Hmm, inni pracują nad ulepszeniem swoich mocnych stron, my skupiamy się nad słabymi chcąc w ten sposób pokazać nasze zaangażowanie i otwartość na drugiego człowieka.

Jak przekonuje nas Prezes RIO to miejsce, gdzie sport staje się pasją, nałogiem. Gdzie pogoda ducha ludzi tworzących to miejsce pozwoli poczuć, że znalazłeś swoje sportowe miejsce na ziemi.

Zapraszamy, będzie się działo!
Olsztyn długo czekał na takie miejsce.

Fot. archiwum klubu

241217OTBR-A

Dziękujemy tym, którzy nas wspierają:

POL-CAR, Ecomotai, FLEXFLOOR, ENERGIA, isodomus, D4 SYSTEM, Vitamin-shop, VICOLO PIZZA & CAFFE

Sztuka walki dla każdego, czyli BJJ w Berserker's Team Olsztyn

Nabór na zajęcia już ruszył – nie czekaj, zapisz się już teraz!

tel. 600 253 150

e-mail: bt@bjj.olsztyn.pl
www.bjj.olsztyn.pl
BerserkersOlsztyn

DOSKONALĄ NIE TYLKO SYLWETKĘ, ALE TEŻ CHARAKTER

Dziś istnieje wiele szkół, w których można trenować sztuki walki. Ale warto zastanowić się, jakie karate chcecie studiować. Ćwicz z mistrzami karate shotokan.

Karate nie jest formą agresji. Kształtuje charakter i dyscyplinuje do systematyczności poprzez regularny trening ciała i ducha. Buduje kondycję, ale także kształtuje pewność siebie, stanowczość, umiejętność realizacji celi życiowych. Uczy dyscypliny i opanowania. Żyjemy w czasach, kiedy dzieci i młodzież często uciekają od udziału w lekcjach WF-u. My staramy się to zmieniać. Zachęcamy do trenowania karate. Zarażamy je swoją pasją, pasją do sportu.

W naszym klubie trenują zawodnicy i zawodniczki w różnym wieku. Sekcja jest jednym z większych ośrodków sportowych w Polsce, więc warto do niej dołączyć. Można tu trenować, by poprawić sylwetkę, rozwinąć koordynację ruchową, rozładować energię, dla samej aktywności, lub by startować w zawodach i zdobywać medale. Nasi instruktorzy zdobywają trofea na arenach krajowych i zagranicznych, są utytułowanymi zawodnikami z wieloletnią praktyką. Są wielokrotnymi medalistami mistrzostw Polski, Europy i Świata. W lipcu w Irlandii podczas Otwartych Mistrzostw Świata Karate Federacji IJKA nasza olsztyńska drużyna karateków trenująca pod okiem Shihana Wojciecha Kaczmarka odniosła kolejny olbrzymi sukces. Zdobyli 4 medale, potwierdzając swoje umiejętności. To wielki sukces. W zawodach bowiem rywalizowało około 1200 zawodników w różnych konkurencjach.

Nabór do sekcji trwa. Treningi odbywają się pod okiem licencjonowanych instruktorów i utytułowanych zawodników - Aleksandra Korpak i Stanisława Krajewskiego w tradycyjnej formule doskonalenia technik karate i samoobrony oraz wytrzymałościowej, na bazie treningu funkcjonalnego. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności w sztukach walki, doskonalić charakter oraz sprawność fizyczną. Uczymy też samoobrony, co podnosi poczucie bezpieczeństwa.

Dołącz do nas!

INSTRUKTORZY:

shihan Wojciech Kaczmarek – 8 dan
Stanisław Krajewski – 5 dan
Aleksander Korpak – 5 dan

WTOREK – godz. 18-19.30, sala (studium AZS)
CZWARTEK – godz. 18-19.30, sala (studium AZS)

Fot. archiwum klubu

Kontakt: olek@shotokanolsztyn.pl | tel. 667 007 378 | www.shotokanolsztyn.pl

253617OTBR-A

Najlepsi z najlepszych z Warmii i Mazur

Sporty walki od zawsze cieszyły się na Warmii i Mazurach bardzo dużą popularnością. Stąd wywodzą się zawodnicy, którzy startują w najważniejszych sportowych imprezach na całym świecie. W regionie odbywają się też liczne imprezy wspierane przez samorząd województwa warmińsko-mazurskiego.

Podczas corocznej gali marszałek Gustaw Marek Brzezin honoruje najlepszych sportowców i trenerów

To na Warmii i Mazurach swoją karierę rozpoczynało wielu zawodników, którzy następnie reprezentowali Polskę w igrzyskach olimpijskich. Do nich można zaliczyć Stanisława Dragana, brązowego medalistę olimpiady w Meksyku, który pierwsze kroki na ringu stawiał w olsztyńskiej Warmii. Pochodzący ze stolicy regionu Marek Sitnik występował podczas imprezy w Sydney (2000 rok) oraz Atenach (2004), a judoczka Urszula Sadkowska to uczestniczka igrzysk z Pekinu (2008) oraz Londynu (2012). Przedstawicielem Warmii i Mazur w Rio de Janeiro (2016) był judoka z Olsztyna — Maciej Sarnacki. Pamiętajmy także o dyscyplinach nieolimpijskich, w których reprezentanci regionu wiodą prym w światowych zmaganiach. Jak choćby Joanna Jędrzejczyk czy Mamed Chalidow, którzy są bezkonkurencyjni w mieszanych sztukach walki. Kolejny nasz mistrz - Tomasz Szewczak w niedawno zakończonych zawodach z cyklu World Games we Wrocławiu zdobył złoty medal w konkurencji indywidualnej oraz zajął trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej w jiu-jitsu.

Sporty walki cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem także wśród najmłodszych. Wystarczy jedynie wspomnieć, że w minionym roku w punktacji współzawodnictwa dzieci i młodzieży prowadzonej przez Warmińsko-Mazurską Federację Sportu prym wiedzie taekwondo olimpijskie. Krajowe zestawienia prowadzi natomiast Instytut Sportu w Warszawie. Młodzi taekwondocy z województwa warmińsko-mazurskiego zajmują drugie miejsce w klasyfikacji współzawodnictwa systemu sportu młodzieżowego. W klasyfikacji klubowej z całej Polski AZS UWM Olsztyn plasuje się na drugiej pozycji, natomiast SKS Start Olsztyn — na czwartej.

We wspieranie poszczególnych dyscyplin w sportach walki od wielu lat w różnoraki sposób włącza się również samorząd województwa warmińsko-mazurskiego. Jedną z form jest Wojewódzka Gala Sportu, podczas której uhonorowani zostają najlepsi sportowcy, trenerzy, prezesi wojewódzkich związków sportowych i klubów sportowych, osoby wspierające sport dzieci i młodzieży, dyrektorzy szkół mistrzostwa sportowego, parlamentarzyści oraz przedstawiciele samorządów lokalnych.

— Widzimy potrzebę wspierania sportu, widzimy przede wszystkim wkład i trud włożony w codzienne treningi, które krok po kroku prowadzą do medali mistrzostw Polski, Europy i świata — mówi marszałek Gustaw Marek Brzezin. — To znakomita promocja Warmii i Mazur na arenie krajowej i międzynarodowej.

Podczas tegorocznej uroczystości przyznano łącznie 42 nagrody pieniężne — w sumie 150 tys. zł, w tym: 24 nagrody zawodnikom za wyniki sportowe osiągnięte w 2016 roku, 2 nagrody zawodnikom za wyniki sportowe osiągnięte w 2017 roku, 11 nagród trenerom prowadzącym szkolenie zawodników osiągających w 2016 i 2017 r. wysokie wyniki sportowe w międzynarodowym lub krajowym współzawodnictwie sportowym, oraz pięć nagród trenerom i innym osobom wyróżniającym się osiągnięciami w działalności sportowej na rzecz rozwoju sportu w województwie.

Z myślą o wszystkich sportowcach na Warmii i Mazurach w dalszym ciągu powstają nowe obiekty sportowe o najwyższym standardzie. Dlatego też w każdym zakątku naszego województwa odbywają się imprezy o lokalnym, krajowym oraz międzynarodowym zasięgu, które również mogą liczyć na wsparcie samorządu województwa warmińsko-mazurskiego.

Samorząd prowadzi także programy, które wspierają organizacje pozarządowe. Do nich można zaliczyć m.in. „wspieranie wymiany i kontaktów sportowych w ramach realizacji projektów w zakresie sportu z regionami partnerskimi województwa warmińsko-mazurskiego". Współpraca dotyczy przede wszystkim udziału w zawodach, staży i obozów. Z programu korzystają m.in. zapaśnicy Budowlanych Olsztyn oraz judocy Gwardii Olsztyn, którzy nawiązali kontakty z regionem Cotes d'Armor we Francji.

Tradycyjne spotkanie marszałka województwa ze sportowcami, tym razem z Tomaszem Szewczakiem i Marselem Castalano

WARMIA MAZURY®

250417OTBR-A

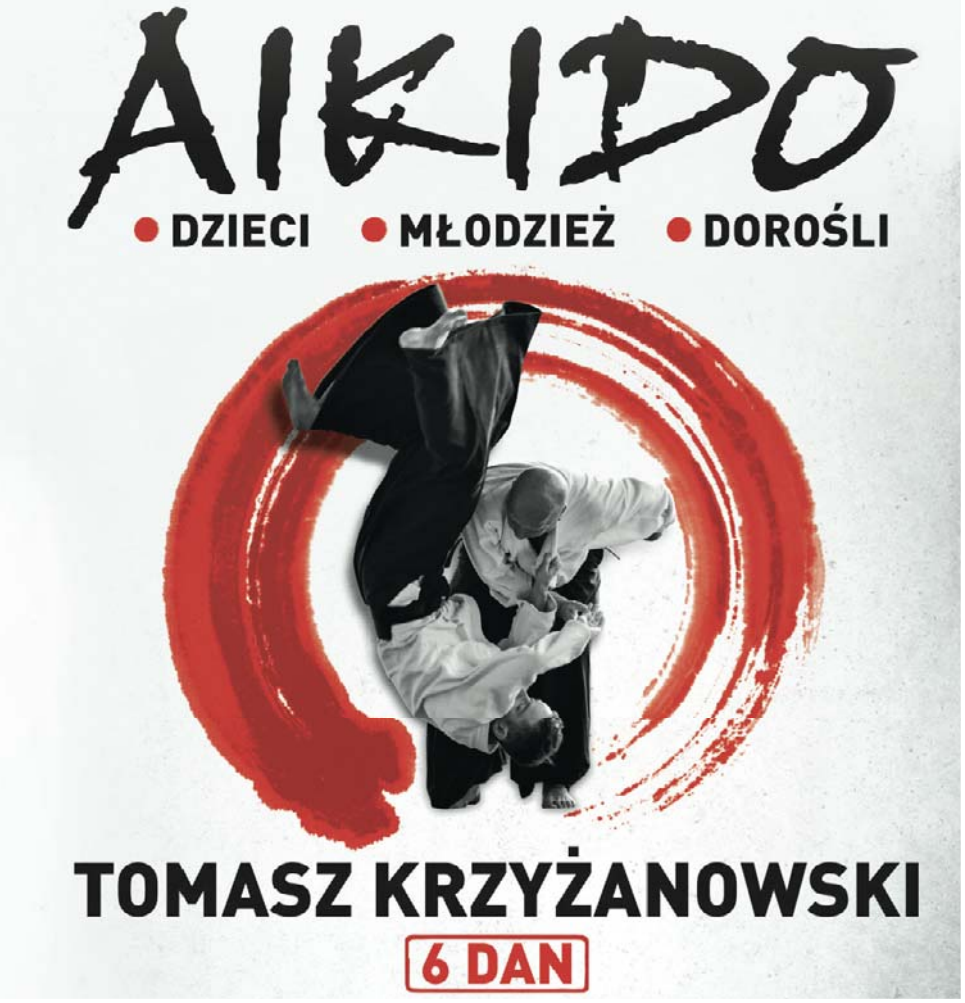
Fot. archiwum klubu

AIKIDO – JAPOŃSKA SZTUKA SAMOOBRONY W OLSZTYNIE

AIKIDO UPRAWIAĆ MOGĄ DOROŚLI, MŁODZIEŻ I DZIECI. GRUPY SĄ TWORZONE W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I STOPNIA ZAAWANSOWANIA. ZAJĘCIA PROWADZĄ DYPLOMOWANI INSTRUKTORZY Z WIELOLETNIM DOŚWIADCZENIEM I WYSOKIMI STOPNIAMI MISTRZOWSKIMI.

Aikido to rozległy system technik rzutów, dźwigni na stawy, uderzeń i unieruchomień, połączony z treningiem posługiwania się tradycyjnymi japońskimi rodzajami broni, takimi jak miecz, kij i nóż. Aikido nie posiada elementów współzawodnictwa. Adept zdobywa kolejne stopnie wtajemniczenia poprzez demonstrację zrozumienia podstawowych technik. Wymagania i poziom trudności rosną wraz ze stopniem rozwoju.

— Na co dzień ćwiczymy techniki przeciw bardzo różnym atakom, takim jak kopnięcia, uderzenia, pchnięcia, uchwyty z przodu lub tyłu, duszenie, atak wielu napastników i ataki bronią. Aikido uczy adeptów nie tylko samoobrony, ale także jest treningiem stanu umysłu i kondycji psychicznej. Osoby trenujące lepiej sobie radzą ze stresem oraz z sytuacjami konfliktowymi w szkole, w pracy, a nawet w domu – mówi sensei Tomasz Krzyżanowski (6 dan, obecnie najwyższy stopień aikido aikikai w Polsce). Aikido jest sztuką walki, lecz jego zastosowanie wykracza poza same umiejętności samoobrony, stając się w istocie systemem rozwoju wewnętrznego, opartego na zrozumieniu otaczającej nas rzeczywistości i życiu w harmonii z otoczeniem. Zasadą podczas treningu jest zachowanie czyjegoś zdrowia i życia w stanie możliwie nienaruszonym. Olsztyńskie dojo jest jednocześnie Kwaterą Główną AAI-Polska Aikido, zrzeszającego ponad 50 klubów w kraju i za granicą.



tel. 501 015 335 AikidoOlsztyn | www.aikido.olsztyn.pl | www.aai-polska.pl

237817OTBR-A

Fot. archiwum klubu

PODEJMIJ WYZWANIE

I ODNAJDŹ W SOBIE PASJĘ

Zacznij treningi Krav maga w najlepszym olsztyńskim klubie Rebel Team!

Dyktowanie trendów w samoobronie to bardzo ważna kwestia szeroko pojętej protekcji osobistej. Słyszysz - KRAV MAGA - i już sama myśl cię przeraża? Czy na pewno słusznie myślisz? Czy właściwie oceniasz sytuację? Czy to twoje doświadczenie, czy opinia innych nie pozwala ci spróbować?

Odkąd sięgnę pamięcią, zawsze z systemem Krav Maga kojarzono osiłków, ludzi o nadprzeciętnych umiejętnościach, słowem wielkich twardzieli. Śmiem twierdzić, że ten pogląd łączy się z genezą powstania tego systemu i osobą jego twórcy, Imiego Lichtenfelda. Może faktycznie kiedyś tak było, ale czasy się zmieniają.

Człowiek XXI wieku żyje w świecie niezwykle zmiennym, gdzie jego możliwości, rozwój osobisty, samodoskonalenie się, sięganie po nieznane, bezustannie się multiplikują. Dotyczy to również aspektu samoobrony. Przychodzisz na trening i liczysz na to, że poznasz tylko techniki, które uratują cię w życiu i w każdej sytuacji. I takie nastawienie jest błędem. Aspekt samoobrony w naszym klubie ma wymiar zdecydowanie głębszy. Nagle okazuje się, że trening otwiera przed tobą interdyscyplinarność systemową. Poznajesz zasady mechaniki poruszania się w Krav Maga, zasady uderzania, uczysz się poszczególnych technik, pewności siebie, mowy ciała, uczysz się rozumieć różne źródła potencjalnych zagrożeń. Wreszcie — uczysz się reagować! Tak naprawdę jednak poznajesz „nowego siebie", dostosowując poznaną technikę i praktycznie ją wykorzystując w danym kontekście sytuacyjnym. WOW!!! A miała być tylko technika i przysłowiowe „mordobicie". Nie tędy droga w naszym klubie. My dajemy ci więcej możliwości.

Musimy sobie zdać sprawę, że żyjemy w monitorowanej rzeczywistości, gdzie potencjalnie każdy uczestnik życia publicznego może wszystko nagrać swoim telefonem komórkowym bądź tabletem. Może to się stać w windzie, w hotelu, w restauracji, na schodach, w pubie, na ulicy, dosłownie wszędzie. Wiesz, jak się zachować, gdyby przyszło Ci odeprzeć atak w świadomości, że ktoś Cię właśnie nagrywa? A później to trafi do sieci. Od czego byś zaczął swoją procedurę bezpieczeństwa osobistego? Może zaatakowano właśnie Ciebie, twoje dziecko, osobę bardzo Ci bliską. Jak byś zaczął/zaczęła? Odpowiedz sobie teraz na to pytanie.

By to zrozumieć, musimy po pierwsze przetrenować dany scenariusz na zajęciach. Po drugie, wejść w strefę treningu mentalnego w samoobronie i wyobrazić to sobie w naszej głowie. To ważne, by potem w sytuacji zagrożenia podświadomie wiedzieć, jak działać w stresie. Uwierz mi, w takiej sytuacji nie jest łatwo podjąć właściwą decyzję. Uczymy, jak to osiągnąć i skutecznie robimy to jako klub od 2002 roku nieprzerwanie. Tak — tyle już działamy! Tyle istniejemy! To nasz atut i bezkonkurencyjność, jeśli chodzi o merytorykę szkoleń, prestiż, jakość wyszkolenia technicznego, posiadane doświadczenie i wiedzę w temacie Krav Maga.

Kiedy myślisz o treningu samoobrony, od razu kojarzysz sale treningowe, osoby z odpowiednim ubiorem, ochraniacze, rękawice, ludzi w kimonach lub kurtkach itp. Krav Maga wychodzi jednak nieco dalej. A co się dzieje, jeśli ubierzesz się elegancko? Czy Twoja swoboda ruchów, dajmy na to w garniturze, jest taka sama jak w przypadku luźnego ubrania? Odpowiedź brzmi: NIE. Po prostu jesteś skrępowany. To fakt! A bronić musisz się skutecznie. Myślenie Krav Maga wychodzi temu naprzeciw. My musimy być przygotowani na samoobronę wszędzie i w każdych warunkach, niezależnie od pogody i ubrania. Musimy być bacznymi obserwatorami otaczającej nasz rzeczywistości, bo to gwarantuje bycie świadomie bezpiecznym. To tzw. scanning otoczenia, czyli pełna świadomość tego, gdzie się znajdujemy, kto jest obok nas, jak się zachowuje, jak reaguje, co i jak mówi. To jest Twój klucz do bycia bezpiecznym. Na treningu również uczymy, jak wykorzystywać przedmioty codziennego użytku w kontekście samoobrony np. klucze, parasol, damską torebkę, aktówkę, długopis itp. I mamy szereg metod treningowych i ćwiczeń praktycznych by Cię tego nauczyć. Jeśli chcesz do nas dołączyć – zapraszam.

Zapraszam Cię do nas! Przyjdź i spróbuj. Pierwszy trening jest bezpłatny. Kosztuje on Ciebie tylko czas, który zechcesz w siebie zainwestować. My jako klub jesteśmy dla Ciebie, a Ty dla Nas jesteś najważniejszy. Twoje bezpieczeństwo osobiste jest naszym priorytetem!

Krzysztof Lewicki
- EXPERT Krav Maga (czarny pas)
- licencjonowany instruktor samoobrony
- instruktor defendo (personal protection)
- instruktor boksu

Jarosław Łada
– licencjonowany instruktor Krav Maga

Tu trenujemy:
1. Olsztyn – SP 15, ul. Kętrzyńskiego 10, wtorek, czwartek 18.30-20.00
2. Barczewo – ZS nr 1, ul. Północna 14, poniedziałek, środa 19.25-20.30

REBEL KRAV MAGA & DEFENDO
TECHNIKA/PASJA/BEZPIECZEŃSTWO

Krzysztof Lewicki | tel. 606 740 285
e-mail: lewickikrzysztof@wp.pl
www.kravmaga.olsztyn.pl
rebelteamkravmaga

250517OTBR-A

PUCHAR POLSKI
W TAEKWONDO OLIMPIJSKIM
oraz
XII
OLSZTYŃSKI FESTIWAL SZTUK WALKI
XII

m.in. AIKIDO, KRAV MAGA, KARATE, JUDO, ZAPASY

3 grudnia 2017 r.

godz. 14 | HALA URANIA

Wstęp wolny

OLSZTYN

O!GRÓD Z NATURY

Honorowy patronat
Prezydenta Olsztyna
Piotra Grzymowicza

OSiR OLSZTYN

Fot. W. Kromm

Z TĄ KARTĄ AKTYWNIE PRZEZ CAŁY ROK

To propozycja właśnie dla Ciebie! Ośrodek Sportu i Rekreacji zachęca, by być aktywnym przez cały rok. By ułatwić dostęp do swoich obiektów, wprowadził kartę „Olsztyn Sport".

Pozwoli ona jej właścicielowi na dowolne konfigurowanie swojej fizycznej aktywności. Każdego dnia będzie miał możliwość korzystania z trzech olsztyńskich basenów, wypożyczalni sprzętu sportowego i pływającego na CRS Ukiel, a w sezonie zimowym również z usług trzech lodowisk. Prawdziwą atrakcją i zdecydowaną mocną stroną karty „Olsztyn Sport" jest możliwość codziennego, nielimitowanego korzystania z nowoczesnego Wodnego Centrum Rekreacyjno-Sportowego z basenem olimpijskim i strefą rekreacji! „Jedna Karta — wiele możliwości" staje się faktem! Jej cena to 129 zł w wariancie normalnym oraz 119 zł wulgowym. To też idealny pomysł na prezent dla siebie lub dla najbliższych z różnych okazji!

Dzięki karcie zyskujesz! To gwarantuje:

- 30 minut dziennie od poniedziałku do piątku oraz 60 minut w weekendy na basenie przy ul. Głowackiego,
- 30 minut dziennie od poniedziałku do piątku oraz 60 minut w weekendy na basenie przy ul. Mariańskiej,
- wejście bez limitu czasowego (tak jak w przypadku biletu OPEN) - WCRS „Aquasfera" GALERIA WARMIŃSKA
- 60 minut dziennie, do wyboru jedna z usług na CRS „Ukiel": rower turystyczny, nartorolki, łyżworolki, zestaw gier, nordic walking, narty biegowe
- wejście na lodowisko codziennie po 45 minut - CRS „Ukiel", HWS „Urania", ul. Jeziołowicza

- **Wypożyczalnia sprzętu sportowego (ul. Kapitańska 23):** tel. 89 527-12-03 wew. 204
- **Wypożyczalnia sprzętu sportowego (ul. Olimpijska 1):** tel. 89 527-12-03 wew. 304, tel. 519-567-142
- **Wypożyczalnia sprzętu sportowego (ul. Sielska 38):** tel. 514-949-910

UKIEL Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie

Aquasfera GALERIA WARMIŃSKA Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Olsztynie

Zakupić ją można:

- **w punkcie kasowym WCRS „Aquasfera" GALERIA WARMIŃSKA,**
- **w kasach wypożyczalni Centrum Rekreacyjno-Sportowego „Ukiel",**
- **na basenie przy ul. Głowackiego.**

DOTLEŃ ORGANIZM, POPRAW WYNIKI!

W medycynie sportowej często nazywana jest legalnym dopingiem. Z jej zalet korzystają zarówno zawodowi sportowcy, jak również osoby uprawiające sport na mniej wyczynowym poziomie. O czym mowa? O tlenoterapii hiperbarycznej. Dziś jest dostępna w Olsztynie!

Terapia HBOT gwarantuje szybszą regenerację po obciążającym treningu, redukuje deficyt tlenowy powstający po dużym wysiłku. Dzięki niej zwiększa się ilość molekuł ATP (tzw. paliwa mięśniowego), zanika efekt zakwaszenia mięśni, a zawodnicy po kontuzjach szybciej wracają do gry. Do tego poprawia metabolizm, zmniejsza poziom odwodnienia organizmu czy stan zapalny oraz redukuje obrzęki.

Jesteś aktywny?

Wspomóż pracę swojego organizmu, korzystając z komory hiperbarycznej, i walcz o lepsze wyniki sportowe!

Zadzwoń i umów się na wizytę!

609 672 424

Gabinet Terapii Hiperbarycznej
ul. Barczewskiego 1, Olsztyn
(budynek Warmia Tower)
www.komorahiperbaryczna.olsztyn.pl
komoratlenowaolsztyn

252617OTBR-A

ĆWICZ Z NAMI KUNG-FU!

Trenuj w Szkole Chińskich Sztuk Walki „SHAOLIN"!

Jesteśmy oficjalnym członkiem Polskiego Związku Wushu. Zajęcia prowadzą wykwalifikowani instruktorzy i wielokrotni mistrzowie Polski, medaliści MŚ, ME - Roman Lichacz - 4 DUAN (Sanda, Shaolin) oraz Beata Engel – 1 DUAN (dzieci, samoobrona).

Treningi w grupach:

- **Sanda/Sanshou (full contact)** – zawiera w sobie elementy ogólnorozwojowe, technikę, taktykę walki i sparingi. Główny cel: uzyskanie skuteczności w walce sportowej oraz nabycie umiejętności samoobrony.
- **Shaolin Kung-Fu** – to tradycyjny styl kung-fu, który uczy walki i samoobrony. Program obejmuje bloki, uniki, pozycje, ciosy, kopnięcia, rzuty i dźwignie, a także trening chińską bronią - szablą, mieczem, kijem.
- **Kung-fu dla dzieci** – zajęcia dostosowane do wieku uczestników.
- **Samoobrona dla kobiet i dziewcząt** – nauczysz się reagować w sytuacjach zagrożenia i napaści.

Fot. archiwum klubu

Przyjdź, zobacz, spróbuj!
Pierwszy trening gratis.

Miejsce:
I Liceum Ogólnokształcące w Olsztynie, ul. Mickiewicza 6

Treningi:

- **Sanda** – poniedziałek i czwartek, godz. 19
- **Shaolin** – grupa początkująca – środa, godz. 19 i piątek, godz. 18
- **Samoobrona dla kobiet** – środa, godz. 19
- **Dzieci – grupa początkująca I** – wtorek, godz. 17
- **Dzieci – grupa początkująca II** – środa, godz. 16.50 (Szkoła Podstawowa nr 32, ul. Wiecherta 14)

www.shaolin.olsztyn.pl | tel. 509 683 627

232617OTBR-A

TRENING - NAJLEPSZE LEKARSTWO

Dlaczego warto zapisać się na zajęcia? Każdy może mieć inny powód. Jedni chcą poprawić sylwetkę, inni wystartować w zawodach, zaimponować kolegom i nauczyć się samoobrony. Są też tacy, którzy potrzebują wyładować nagromadzony stres. Sport uczy zdrowej rywalizacji oraz pozytywnych zachowań. Doświadczenia te kształtują osobowość i charakter. Twoja pociecha ma problemy z koordynacją ruchową? Sztuki walki mogą okazać się najlepszym lekarstwem. Oderwij ją od komputera czy telewizora, niech wstanie z kanapy. Sport poprawia wydolność organizmu, dotlenia tkanki, reguluje przemianę materii. Pozwala lepiej wykorzystać energię, rozładować stres dnia powszechnego. Koryguje też wady postawy. Kształtuje siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość. Sztuki walki uczą też pewności siebie. Dziecko lepiej radzi sobie z problemami, przestaje się garbić, nie patrzy w podłogę. Uczy się też szacunku do drugiej osoby, wiary we własne umiejętności. Patrzy na mistrza jak na wzór, autorytet, który zachęca do znoszenia trudów i podejmowania wyzwań. Sport buduje charakter i wiarę w siebie. Trenerzy i instruktorzy sztuk walki podkreślają, że najlepszą formą obrony jest niedopuszczenie do starcia i uniknięcie fizycznego kontaktu. Na treningach dzieci uczą się opanowania i dyscypliny. To sport daje szansę dzieciom, by zrozumiały, że w życiu wszystko zależy od nich, a cel można osiągnąć przede wszystkim ciężką pracą. Podczas treningów zawodnicy przygotowują się do wielu wyzwań. Raz wygrywają, raz zostają pokonani przez przeciwnika. Zajęcia uczą ich wytrwałości i dążenia do celu. Uczą się godzić z porażką, doceniają każdą wygraną.

CO JEŚĆ, BY TRENING BYŁ EFEKTYWNY?

ĆWICZYSZ? NIE ZAPOMNIJ O ZDROWYM ODŻYWIANIU! CO JEŚĆ PRZED, PODCZAS I PO AKTYWNOŚCI – RADZI MILENA SUCHOWIECKA, DIETETYK KLINICZNY Z PORADNI DIETETYCZNEJ MAGIA DIETY W OLSZTYNIE. DODAJ SOBIE ENERGII I UZYSKAJ LEPSZE REZULTATY PODCZAS SWOICH TRENINGÓW!

Węglowodany są substratem energetycznym dla niemalże każdego rodzaju aktywności fizycznej, a to właśnie ilość zmagazynowanego glikogenu wpływa bezpośrednio na twoją wydolność podczas ćwiczeń. Istotne jest natomiast nie tylko to, jak dużo węglowodanów spożywasz, ale też kiedy to robisz – możesz zwiększyć w ten sposób swoją wytrzymałość podczas treningów.

- Optymalnie należy spożyć posiłek na 2-3 godziny przed rozpoczęciem aktywności fizycznej, natomiast jeśli odstęp do treningu będzie większy, można wprowadzić przekąskę na około godzinę przed ćwiczeniami – przekonuje Milena Suchowiecka, dietetyk kliniczny. — Jeśli planujesz trening dłuższy niż godzina, to warto wprowadzić kolejną porcję węglowodanów, około 30-60 g na godzinę – pomoże to opóźnić moment zmęczenia oraz umożliwi intensywniejszą aktywność. Dobrze sprawdzi się tu banan, owoce suszone, domowy izotonik czy rozcieńczony sok owocowy. Produkt, który dostarczy łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Posiłek potreningowy najlepiej zjeść do 2 godzin od wysiłku, a możliwie jak najszybciej, to właśnie wtedy glikogen gromadzi się najintensywniej.

- Bazą takiego posiłku powinny być węglowodany, staraj się spożyć ich około 1 grama na 1 kg masy ciała. Jeśli ćwiczysz intensywnie raz dziennie lub częściej, to dobrym wyborem będą produkty o wysokim indeksie glikemicznym (IG), natomiast jeśli wykonujesz ćwiczenia o niezbyt dużej intensywności raz dziennie lub rzadziej, wybierz na ten posiłek produkty o średnim lub niskim IG. Nie zapominaj przy tym o dodatku białka oraz zdrowych tłuszczów, wspomoże to regenerację organizmu. Jeśli ćwiczysz wieczorem, nie rezygnuj z posiłku mimo późnej pory. Wpłynie to pozytywnie na efektywność kolejnego treningu – dodaje dietetyczka.

Obok posiłków bardzo ważne jest również odpowiednie nawodnienie, pomoże uniknąć odwodnienia organizmu, a tym samym gorszej wydolności i szybszego zmęczenia. Podczas treningu pij około 150-350 ml wody co około 15 minut, natomiast po ćwiczeniach wypij 1,5 litra na każdy utracony kilogram masy ciała - możesz to oszacować, ważąc się przed i po treningu.

- Poniżej znajdziesz kilka inspiracji na posiłki okołotreningowe. Pamiętaj jednak, że podane gramatury są orientacyjne, a pożądana kaloryczność posiłków będzie zależała od Twojego indywidualnego zapotrzebowania związanego m.in. z intensywnością i długością treningu.

2-3 GODZINY PRZED TRENINGIEM

Sałatka z kurczakiem i fetą

- 4-5 łyżek kaszy bulgur
- mięso z połowy piersi kurczaka bez skóry
- plaster sera feta 12% tłuszczu
- 1 pomidor
- pół papryki
- 1-2 łyżki kukurydzy konserwowej
- kilka pomidorów suszonych w oleju i olej do skropienia potrawy
- zioła prowansalskie

Przygotowanie: Kaszę ugotować. Kurczaka oprószyć przyprawami i piec około 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni lub np. grillować. Do kaszy dodać pokrojone w kostkę mięso, fetę, paprykę i pomidory. Sałatkę posypać posiekanymi suszonymi pomidorami oraz odsączoną i przepłukaną kukurydzą, skropić olejem i posypać ziołami.

Zapiekanka z tuńczykiem i oliwkami

- 4-5 łyżek ryżu brązowego lub basmati
- tuńczyk w sosie własnym
- kilka plastrów sera camembert lub mozzarelli
- garść czarnych lub zielonych oliwek
- 1 pomidor
- bazylia

Przygotowanie: Ryż ugotować. Pomidora obrać i pokroić w kostkę razem z serem, oliwki posiekać, tuńczyka odsączyć. W naczyniu żaroodpornym ułożyć ryż, posypać przygotowanymi składnikami i zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 7 minut, posypać bazylią.

Buraczkowa sałatka z fetą i kuskusem

- 4-5 łyżek kaszy kuskus
- 1-2 buraki
- 1/3 opakowania sera feta 12% tłuszczu
- 1 ogórek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka nasion słonecznika
- garść sałaty
- 1 łyżeczka musztardy, miodu i octu balsamicznego

Przygotowanie: Kaszę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Buraki ugotować, następnie pokroić w kostkę razem z fetą i ogórkiem. Sałatę porwać i połączyć z przygotowanymi składnikami. Oliwę wymieszać z łyżeczką miodu, musztardy, łyżką ciepłej wody i odrobiną octu (można wstrząsnąć w słoiku), sosem polać sałatę i posypać słonecznikiem.

Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

- garść makaronu pełnoziarnistego
- mięso z połowy piersi kurczaka bez skóry
- plaster sera feta 12% tłuszczu
- pół opakowania szpinaku mrożonego lub świeżego
- kilka pomidorów suszonych w oleju
- łyżka oleju rzepakowego lub kokosowego
- gałka muszkatołowa, papryka słodka i ostra, czosnek

Przygotowanie: Makaron ugotować. Mięso pokroić w kostkę, oprószyć przyprawami i pieprzem, pomidory posiekać, składniki wrzucić na rozgrzany olej i smażyć kilka minut, następnie dodać szpinak, lekko podlać wodą i całość dusić około 15 minut, pod koniec dodać pokrojoną w kostkę fetę i ponownie zagotować, sos podawać na makaronie.

Grahamka z kurczakiem i jajkiem

- bułka grahamka
- 1 porcja mięsa z piersi kurczaka bez skóry
- 1 jajko
- pół pomidora
- pół papryki
- garść rukoli
- 1 łyżeczka pestek dyni
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- zioła prowansalskie, papryka słodka i ostra, kurkuma, pieprz ziołowy, musztarda

Przygotowanie: Jajko ugotować. Mięso polać oliwą i oprószyć przyprawami, zgrillować lub upiec. Pieczywo posmarować musztardą, obłożyć rukolą, plastrami mięsa, jajka i warzyw, posypać pestkami.

PODCZAS TRENINGU:

Domowy izotonik

- 1 litr wody
- 2 łyżki miodu
- sok z cytryny lub grejpfruta
- szczypta soli

Przygotowanie: Wycisnąć sok z cytryny lub grejpfruta i połączyć z resztą składników.

Batonik energetyczny z amarantusem

- pół szklanki amarantusa ekspandowanego
- szklanka płatków owsianych
- szklanka bakalii (owoce suszone, orzechy, sezam)
- pół szklanki miodu
- pół szklanki masła orzechowego
- łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie: W garnku podgrzać masło orzechowe z miodem, dodać resztę składników i przelać do formy. Wystudzić i pokroić na kawałki.

PO TRENINGU:

Błyskawiczny omlet bananowy

- 2 jajka
- 1 banan
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka wiórek kokosowych
- 1 łyżeczka orzechów włoskich
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego lub kokosowego
- owoce sezonowe

Przygotowanie: Banana wygnieść widelcem, dodać resztę składników (oprócz oleju) i odstawić na kilka minut. Na patelni rozgrzać olej i smażyć omlet z obu stron na złoto, posypać owocami sezonowymi, można polać jogurtem naturalnym.

Orzechowe kanapki na bananowo

- pieczywo razowe
- 1 łyżka masła orzechowego
- kilka plastrów sera twarogowego
- 1 banan
- garść borówek
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie: Pieczywo posmarować masłem orzechowym, obłożyć plastrami twarogu, banana, polać miodem i posypać borówkami lub innymi owocami sezonowymi.

Ryż zapiekany z twarogiem

- 4-5 łyżek ryżu basmati
- pół kostki sera twarogowego
- 1 jajko
- 1 łyżeczka miodu
- 1 jabłko
- kilka daktyli
- cynamon

Przygotowanie: Ryż ugotować. Twaróg wygnieść widelcem, dodać starte jabłko, posiekane daktyle i resztę składników, mocno rozmieszać i połączyć z ryżem. Składniki przełożyć do formy i piec około 15 minut w 180 stopniach.

Kakaowy koktajl z wiśniami

- garść wydrylowanych wiśni (można wykorzystać mrożone)
- banan
- szklanka kefiru
- łyżeczka kakao
- łyżeczka miodu

Przygotowanie: Składniki zmiksować.

MagiaDiety
mgr Milena Suchowiecka
Poradnia Dietetyczna Magia Diety
Olsztyn, ul. Kościuszki 92/35
tel.: 515 427 527
www.magia-diety.pl

250317OTBR-A

SPORTY WALKI

TO NIE TYLKO OBIJANIE SIĘ PO BUZI

JEŚLI NIE POJADĘ NA TRENING, TO NIKT GO ZA MNIE NIE ZROBI. ODDALI MNIE TO OD OSIĄGNIĘCIA SUKCESU, MOGĘ PRZEGRAĆ WALKĘ. I CO WTEDY? WINNA BĘDĘ TYLKO JA — MÓWI OLSZTYNIANKA JOANNA JĘDRZEJCZYK, MISTRZYNI ŚWIATA UFC W WADZE SŁOMKOWEJ.

— Na sportowej mapie Olsztyna nie od dziś jest wiele dyscyplin walki. Dziś na topie jest MMA, którego „twarzą" jesteście ty i Mamed Chalidow. Czym można wytłumaczyć swoisty fenomen sukcesów olsztyńskich zawodników w sportach walki?

— To prawda, Olsztyn zawsze wiódł prym w sportach walki. Była niesamowita grupa taekwondo, były zapasy, boks. Czasy się zmieniają i teraz to mieszane sztuki walki są sportem XXI wieku. To wspaniałe, że mamy w Olsztynie tak wielu dobrych zawodników, którym udało się wybić. Mamed jest znany na całym świecie, ja walczę dla największej organizacji MMA. Jako zawodnicy motywujemy się nawzajem, a sukcesy innych napędzają nas do zdobycia czegoś więcej. Musimy przy tym kierować się determinacją, odwagą i przede wszystkim pasją w tym, co robimy. Wracając jeszcze do Olsztyna, to miasto zawsze stało sportem. Nieważne przy tym, czy osiąga się duże wyniki czy mniejsze. Ważne, że można korzystać z obiektów, całej infrastruktury, choć oczywiście przydałaby się duża hala, do której mogłoby zawitać na przykład UFC (uśmiech) albo inna gala MMA.

— Podpowiedz może rodzicom, którzy chcieliby posłać swoje dziecko na trening sportów walki, na co powinni zwrócić uwagę przy doborze dyscypliny?

— Wiadomo, że rodzice często chcieliby poprzez dzieci realizować pasje lub marzenia, których im nie udało się spełnić. Nie powinni przy tym nastawiać się zbyt ambitnie. Dziecko powinno mieć możliwość wyboru. Życie mamy jedno, powinniśmy chwytać je garściami, ale róbmy rzeczy, które lubimy robić. Kiedy będę miała swoje dzieci, oczywiście będę chciała zapisać je na zajęcia sportowe. Sporty walki to nie tylko obijanie się po buzi. To stereotyp. MMA jest piękną dyscypliną, w skład której wchodzą dyscypliny olimpijskie, jak boks, judo, ale także lekka atletyka. Są tutaj również elementy crossfitu, brazylijskiego jiu-jitsu, muay thai. Sport uczy wielu rzeczy. Widzę to po swoim siostrzeńcu, który ma sześć i pół roku. Chodzi na piłkę nożną i może nie idzie mu jakoś superdobrze, ale chce tam chodzić, chce przebywać z innymi dziećmi, tym bardziej, że jest jedynakiem. Wzrasta w nim determinacja, chęć zdobycia czegoś, interesuje się piłką. Sport to nie tylko mięśnie, nie tylko siła fizyczna, ale także

przełamywanie swoich barier. Przekłada się to potem na codzienne życie.

— Widziałabyś siebie w roli trenera?

— Jestem w sporcie od 14 lat. Nie wiem, ile jeszcze potrwa moja kariera. Jeśli coś robię, to na sto procent, a bycie trenerem to praca 24 godziny na dobę, bycie autorytetem. Po zakończeniu kariery będę chciała pożyć trochę „normalnie", bo sport kosztuje mnóstwo wyrzeczeń. Udzielam się jednak na wielu seminariach, lubię dzielić się swoją wiedzą, zakładam fundację, żeby pomagać dzieciom. Nigdy nie odmówię nikomu dobrej rady. Być może w przyszłości będę miała swój klub, nie wykluczam tego (uśmiech). Widziałabym siebie w tej roli. Poza tym jestem z wykształcenia pedagogiem, miałam praktyki w szkole i mogłabym w niej pracować. Na razie jednak skupiam się na swojej karierze, ale po jej zakończeniu wrócę do Olsztyna, gdzie mieszkam, co zawsze podkreślam.

— Patrząc na twoją całą karierę, nie sposób oprzeć się wrażeniu, że jesteś tytanem pracy. Nie oszczędzasz się, inaczej nie byłabyś w tym miejscu, w którym obecnie jesteś. Czy raz na jakiś czas zdarzają ci się chwile, w których za grosz nie masz ochoty na trening? Co wtedy robisz?

— Od jakichś dwóch lat widać mnie w mediach, mam sponsorów, ale pracowałam na to ciężko przez 14 lat. Oczywiście zdarzały się momenty trudne, kiedy chciałam rezygnować ze sportu. Teraz widzę, że to wszystko warte było poświęcenia. Często w połowie przygotowań do kolejnej walki jesteśmy zmęczeni psychicznie i fizycznie. Ciało jest obolałe, zrzucam wagę, pojawia się tęsknota za rodziną i bliskimi. Myślę wtedy o tym, co chcę osiągnąć, o swoich marzeniach. Wiem, że jeśli nie pojadę na trening, to nikt go za mnie nie zrobi. Oddali mnie to od osiągnięcia sukcesu, mogę przegrać walkę. I co wtedy? Winna będę tylko ja.

— Przygotowania do której z walk w UFC były dla ciebie jak dotychczas najbardziej wyczerpujące?

— Każde przygotowania są coraz bardziej wymagające. Pamiętam jednak, jak mocno pracowałam przed drugą walką z Claudią Gadelhą w 2016 roku. Zależało mi na tym pojedynku. Chciałam udowodnić światu, że nie bez powodu jestem mistrzynią.

— Władze UFC ogłosiły już światu, że twoją kolejną przeciwniczką będzie Rose Namajunas, a szósta obrona tytułu w wadze słomkowej będzie miała miejsce 4 listopada podczas gali w Nowym Jorku. Cieszysz się, że wracasz walczyć do tego miasta?

— Bardzo się cieszę, że znowu będę walczyć w Madison Square Garden, w mekce sportów walki. To magiczne miejsce. W ubiegłym roku show był niesamowity (w listopadzie ub. r. Jędrzejczyk pokonała w MSG Karolinę Kowalkiewicz — red.). Cieszę się, że znowu będę mogła walczyć dla Polonii, która w stanie Nowy Jork jest bardzo liczna.

— Jeśli poczytać wypowiedzi w internecie, to wychodzi na to że niewiele osób daje Rose szanse w starciu z tobą. Nawet Claudia Gadelha, która przegrała z tobą dwukrotnie, uważa, że Amerykanka nie da tobie rady.

— W UFC nie ma łatwych walk, bo to najlepsza liga na świecie. Szanuję każdą swoją przeciwniczkę, nikogo nie lekceważę. Dobrze wiem, jak ciężko było dostać się na sam szczyt i chcę się na nim utrzymać. Bardzo dużo już osiągnęłam w swojej karierze, wielu ludzi to dostrzega i docenia. Rose jest bardzo niebezpieczną przeciwniczką, młodą, utalentowaną, bardzo przekrojową. Ma swoje triki i często poddaje przeciwniczki duszeniu zza pleców. Wiem, jak to jest być pretendentką do tytułu. Człowiek wtedy poświęca wszystko.

— Do walki z Namajunas zostało jeszcze trochę czasu, ale wciąż przewija się w krajowych mediach temat twojej walki w Polsce. Wiadomo, że nie nastąpi to podczas gali UFC 21 października w Gdańsku, ale czy możliwe będzie w przyszłym roku? Czy do twojej walki w Polsce jest bliżej czy dalej?

— Niestety, do Gdańska nie będę mogła przylecieć nawet jako gość, bo gala będzie na dwa tygodnie przed moją walką. Na pewno jednak będę oglądała to show na żywo w telewizji. Wierzę też, że UFC będzie wracać do Polski cyklicznie. Mam plan, by walczyć w naszym kraju w przyszłym roku. Spróbuję namówić Dana White'a, by zorganizował galę z moim udziałem w walce wieczoru na Stadionie Narodowym w Warszawie. Myślę, że bylibyśmy w stanie go zapełnić. Mogłoby to być zwieńczeniem mojej kariery (uśmiech). Na razie jednak zakończenia kariery nie planuję.

Grzegorz Kwakszys

MOTYWACJA I POZ
W JEDNYM

WARMIŃSKO-MAZURSKI KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

Brakuje Ci motywacji? Chcesz zmienić nawyki żywieniowe?
A może jesteś zainteresowany tym, czym żyje i jak zmienia się nasz region?
U nas sam decydujesz o tym, o czym chcesz się dowiedzieć i co usłyszeć.
My gwarantujemy, że dawki motywacji i dobrych porad nie zabraknie.
Wpłyń na swoją przyszłość! Przyjdź na I Warmińsko-Mazurski Kongres Przyszłości
i posłuchaj najlepszych z najlepszych!

Zmotywują, zarażą energią!

Łukasz Jakóbiak
mówca motywacyjny

Jakub B. Bączek
Akademia Trenerów Mentalnych

Andrzej Cichocki
Praktyk Życia i Biznesu

Artur Kurasiński
#VR and #360 video enthusiast.
Tech blogger & public speaker

ZYTYWNA ENERGIA MIEJSCU!!!

Już dziś zaplanuj w kalendarzu, że 16 listopada spędzasz z nami! Tego dnia przygotowaliśmy dla ciebie i twoich znajomych niezwykłe wydarzenie. Zapraszamy na pierwszy Warmińsko-Mazurski Kongres Przyszłości. Przed wami pięć bloków tematycznych. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie.

Wiesz może, co zrobić, by nie zwariować w otaczającym nas świecie i odnieść sukces? Nie? Zmienimy to! Nasi trenerzy mentalni i biznesowi, m.in. Jakub B. Bączek, Łukasz Jakóbiak, Andrzej Cichocki czy Łukasz Milewski wyjaśnią, jak ważne jest stawianie na własny rozwój, by otworzyć umysł i znaleźć sposób na spełnianie marzeń w każdym wieku. Żadna z tych osób nie jest przypadkowa. Każda ma przesłanie, które zmotywuje cię do podjęcia pozytywnych zmian w swoim życiu, doda pozytywnej energii.
- Opowiem historie, które w zestawieniu obok siebie dają mocnego kopa motywacyjnego i nauczę instrukcji, jak się uczyć własnej obsługi - zachęca Łukasz Jakóbiak, mówca motywacyjny, twórca słynnego talk-show internetowego „20m²".

Zadbamy o umysł, emocje, ale także o twoje zdrowie. Jak? Spowodujemy, a raczej nasi eksperci, że zaczniesz zdrowo się odżywiać i być aktywnym. W skrócie być fit. To już nie moda, to styl życia. Jacek Bilczyński, trener personalny i dietetyk, oraz Natalia Gacka, dietetyk kliniczny, i Mistrzyni Świata w Fitnessie Sylwetkowym zarażą swoją pasją. Opowiedzą o tym, że to, co ląduje na talerzu, jest smaczne, pełne wartości odżywczych i wpływa na zdrowie, a dobre zdrowie to przecież dobra inwestycja w przyszłość, prawda? Zainwestuj w nią!

Nie zapominamy też o właścicielach i pracownikach klubów fitness, siłowni, szkół tańca, ośrodków sportu i rekreacji, trenerach personalnych i dietetykach. Dla nich odbędzie się specjalne szkolenie, które poprowadzi m.in. guru tej branży - Sebastian Goszcz, współzałożyciel oraz partner zarządzający firmy doradczo-szkoleniowej Espresso Fitness Business Solutions. To on wprowadzi was w temat zarządzania, skutecznej sprzedaży, budowania lojalności klientów i marketingu. To wszystko z pewnością przyda się wam w prowadzeniu biznesu.

Dziś bez najnowszych technologii ani rusz. Powiemy o tym, jak wykorzystać innowacje w rozwoju biznesu. Pokażemy lokalne start-upy, które odniosły sukces. Podpowiemy, w jaki sposób dzięki social media success story pozyskać nowych klientów. Odbędą się też prezentacje najnowszych rozwiązań z wykorzystaniem technologii. Tu warto posłuchać Artura Kurasińskiego. Rozwiń z nami skrzydła!

Jesteś przywiązany do naszego regionu? My też! Nic dziwnego, że chcemy pokazać, jak ważna jest nasza mała ojczyzna i jaki można tu odnieść sukces. Pokażemy gospodarczą siłę regionu. Prelegenci wskażą najbardziej obiecujące kierunki. Natomiast Cittaslow to sposób małych miast na przyszłość. Masz swój pomysł dla nich? Przyjdź i podyskutuj z samorządowcami.

Gotowi na wyjątkowe wydarzenie? My tak! Teraz czekamy na Ciebie. Bilety już są dostępne, rezerwuj je już dziś! Szczegółowe informacje znajdziecie na stronie www.kongresprzyszlosci.pl. Kontakt: tel. 500 603 603, e-mail: kontakt@wm.pl.

Tego naprawdę nie można przegapić!

Łukasz Milewski
Milewski & Partnerzy

Natalia Gacka-Dressler
Mistrzyni Świata w Fitnessie Sylwetkowym

Jacek Bilczyński
dietetyk i trener personalny

Sebastian Goszcz
partner zarządzający firmy doradczo-szkoleniowej Espresso Fitness Business Solutions

Fot. archiwum prywatne prelegentów

ZMIEŃ SWOJE ŻYCIE

16 XI

I WARMIŃSKO-MAZURSKI KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

CENTRUM KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWE UWM

WWW.KONGRESPRZYSZLOSCI.PL | 500 603 603 | KONTAKT@WM.PL

ORGANIZATORZY:

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

GRUPA WM