

# FITNESS PRZYSZŁOŚCI

NOWE TECHNOLOGIE • NOWE TESTY SPRAWNOŚCI • NOWE ODKRYCIA • NOWY TV

MAŁE KROKI  
WIELKIE REZULTATY

edycja polska

# Men's Health

Szkoła wyciskania sztangi

## ZBUDUJ MOCNĄ KLATĘ

ĆWICZ JAK  
PRO, A EFEKT  
UJRZYSZ PO  
30 DNIACH

**LEPSZY SEKS**  
Jak złapać  
wspólny  
rytm

s. 70

# 16

prostych trików  
na dobry wygląd

**FIT &  
HAPPY**

Joe Wicks i jego  
pozytywny  
HIIT ↓

**WIĘKSZE  
MIĘŚNIE**

Zrobisz je  
w domu

**WIĘCEJ  
SIŁY**

Trenujesz  
3 x 15 minut

**WIĘCEJ  
ENERGII**

Poczujesz  
endorfiny



Zobacz, jak  
**Piotr Głowacki**  
trenował do filmu  
„Mistrz”, s. 26

Nr 09 (204) WRZESIEŃ 2021

CENA 11,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

[www.menshealth.pl](http://www.menshealth.pl)

ISSN 1731-8173

Indeks 382604



9 177 1731 817 014

09

# Never run out of comfort.

FRESH<sup>x</sup>  
FOAM<sup>x</sup>  
1080



  
new balance

Dostępne na [www.nbsklep.pl](http://www.nbsklep.pl) oraz w wybranych salonach New Balance.



## 26

**Piotr Głowacki:**

„W boksie patrzysz na człowieka i przewidujesz. Mistrzowie wiedzą, gdzie ich przeciwnik będzie za cztery ruchy”.

## TEMATY Z OKŁADKI

### 26

**Wielka metamorfoza**

Żeby zagrać pięściarza, musiał zrobić mistrzowską formę.

### 31

**Fitness jutra**

Nowe technologie, testy sprawnościowe i odkrycia fitnessowe.

### 70

**Orgazm**

Możemy mieć go sami, ale wolimy z kimś. Dlaczego?

### 84

**W dobrej formie**

Joe Wicks i jego trzy programy treningowe, przygotowane specjalnie dla Men's Health.

### 90

**Duma faceta**

Szkoła wyciskania sztangi. Szeroka kłata w bonusie.

### 97

**Triki na dobry wygląd**

Pięć letnich stylizacji od rana do nocy i zapachy wpływające na nasze samopoczucie.



Na okładce:  
Lee Phillips  
Zdjęcie:  
Garreth Barclay





Przywracamy dobre imię ziemniakom. s. 58



Rotacja talerza: wzmocnisz mięśnie naramienne, piersiowe, czworoboczne i tricepsy. s. 90



Sprawdź, jak naukowcy ulepszą dziś dietę, trening i... proces starzenia. s. 31

Stylizacje na upalne dni i chłodne, letnie wieczory. s. 97

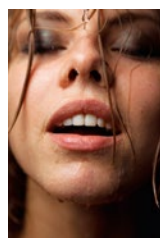
## ZDROWIE + SEKS

**16**  
**Wszystko w Twoich rękach**  
Samo mydło może nie wystarczyć.

**17**  
**Kofeina pobudza**  
Jednak gdy przesadzisz z dawką, robi się nieprzyjemnie.

**38**  
**Gdzie starość nie istnieje**  
Czy zaawansowana technologicznie terapia medyczna naprawę może odwrócić skutki upływającego czasu?

**66**  
**Czerwona kontrolka**  
Czy potrafisz rozpoznać wszystkie sygnały ostrzegawcze, jakie daje Twoje ciało, i odpowiednio zareagować?



Wszystko, co chciałeś wiedzieć o orgazmie. s. 70

## PALIWO + BEZ BALASTU

**18**  
**Siła przed kardio**  
Dwa treningi siłowe w tygodniu są skuteczniejsze niż 500 minut kardio.

**20**  
**Zdrowy przewodnik snoba**  
Czosnek to jeden z najpotężniejszych superfoods i jeden z najważniejszych graczy w kuchni.

**54**  
**Pod stałą kontrolą**  
Dzięki start-upom i nowoczesnej technologii, urządzenia do ciągłego monitoringu glukozy stają się narzędziami, które pomagają optymalizować dietę i poprawiać wyniki sportowe.

## SPORT + FITNESS

**14**  
**Forma pomimo**  
Trenować da się w każdych warunkach.

**44**  
**Trener samobieżny**  
Proteus Motion analizuje Twoje ruchy i dostosowuje trening do Twoich potrzeb.

**46**  
**Zdrowa rywalizacja**  
National Fitness Games to brytyjska inicjatywa serii zawodów dla atletów wielu dyscyplin.

**52**  
**Bez powrotu do przeszłości**  
Jak potoczą się losy branży fitness po pandemii.

**82**  
**Naprząd**  
Dlaczego powinieneś robić front squat?

**92**  
**Wygraj z kontuzją**  
Nie daj się posadzić na ławkę oczekujących na wizytę do lekarza z powodu urazu.

## LAB + TECHNIKA

**32**  
**Siri, czas na trening**  
Czy Apple Fitness+ to wirtualna siłownia przyszłości?

**36**  
**Przysiad odkryty na nowo**  
Paul Fabritz z PJF Performance w Kalifornii zmienia sposób, w jaki atleci budują siłę nóg.

**105**  
**Bierz się do roboty**  
Bez odpowiednich narzędzi każda robota jest trudna. Z dobrym sprzętem – odwrotnie.

**109**  
**Siadaj do gry**  
Nowe modele aut i elektrosłownik.

## MĘSKIE SPRAWY + STYL

**22**  
**Poduszka energetyczna**  
Kolejne badania potwierdzają, że krótka drzemka może poprawić Twoją wydajność w pracy.

**24**  
**Sport inaczej**  
W tym miesiącu proponujemy spojrzeć na sport z nieco innej strony. Tej, o której rzadko się mówi.

**74**  
**Rozejm ze swoim ciałem**  
Czy tak dzisiaj populamy ruch body positivity, nawołując do akceptacji siebie bez względu na rozmiar i wygląd, będzie w końcu dotyczył także mężczyzn?

**102**  
**Poczuj to!**  
Przewodnik po zapachach, które wpływają na nasze samopoczucie.





ZOSTAŃ  
CZŁONKIEM  
JURY PLEBISCYTU  
I WYBIERZ  
RAZEM  
Z NAMI

**ZAPRASZAMY DO 12. EDYCJI PLEBISCYTU  
MEN'S HEALTH NA NAJLEPSZY KOSMETYK ROKU.**

JUŻ 20 WRZEŚNIA WEJDŹ NA  
[MENSHEALTH.PL/PRODUKT-ROKU-2021](https://menshealth.pl/produkt-roku-2021)  
I ZAPOZNAJ SIĘ Z NOMINACJAMI REDAKCJI.



# OD REDAKCJI



strona  
**26**

Piotr Głowacki, świetny aktor filmowy i teatralny, tym razem jako Tadeusz Piętrzykowski – bokser, który lejąc Niemców na ringu w KL Auschwitz-Birkenau, wygrał 60 walk i ocalił życie. Premiera w kinach we wrześniu, więc szykujcie się na Głowackiego i niesamowitą historię, która naprawdę zdarzyła się na tym świecie.

strona  
**58**

„Mięso zjedz, ziemniaczki zostaw” – znacie to? Ten protekcyjny stosunek do jednego z najwspanialszych warzyw na kuli ziemskiej od zawsze nas wkurzał i w końcu powiedzieliśmy: dość! W tym numerze walczymy o jego dobre imię i należną pozycję w kuchni.



strona  
**74**

Nasza redakcyjna psycholog stawia zasadne pytanie: skoro ocenianie kobiet przez przyrząd wyglądu stało się złe widziane i naganne, dlaczego ta rewolucja obyczajowa nie dotknęła facetów, którzy nadal są obśmiewani za swoje piwne brzuchy? Dziękujemy za sprawiedliwy głos w naszej obronie.

strona  
**31**

Siłownie znowu mamy otwarte (pytanie, na jak długo), ale ten rok zamknięcia na pewno wpłynie na przyszłość całej fitnessowej branży i fitnessu w ogóle. Poświęcamy temu tematowi aż 20 stron specjalnej wkładki w środku, bo w końcu kto ma się tym interesować, jak nie my i Wy, prawda?



**N**a początku XIX wieku w Anglii w proteście przeciwko rewolucji przemysłowej powstał ruch, zwany luddyzmem. W obawie przed mechanizacją i utratą miejsc pracy (faktycznie, jedna maszyna zastępowała pracę 80 ludzi) luddyci niszczyli krosna tkackie napędzane parowym silnikiem. Na tyle masowo niszczyli, że musiał interweniować brytyjski parlament. **Niedawne doniesienia o atakach i podpaleniach punktów szczepień są, moim zdaniem, przejawem takiego neoluddyzmu.** Magicznego myślenia, w którym błędnie rozpoznaje się ciągi przyczynowo-skutkowe i które każe stłuc termometr, by pozbyć się gorączki. W rzeczywistości bowiem mechanizacja produkcji spowodowała gwałtowny wzrost, a nie spadek ilości miejsc pracy. Np. w USA w 1910 roku w przemyśle motoryzacyjnym pracowało 140 tysięcy osób, 10 lat później 250 tysięcy, a w 1970 roku już 940 tysięcy. Takie zmiany następowały w zasadzie w każdej branży, a w miejsce zawodów,

które przeszły do historii, powstały nowe, dotychczas nieznanne. Tyle lekcji historii. Niszczenie krosien i niszczenie szczepionek oczywiście wiele dzieli, ale wspólne cechy też można niestety znaleźć: barbarzyńska agresja, horyzonty ograniczone tylko do dziś (bez jutra) i całkowita nieprzemakalność na racjonalne argumenty. Trzeba z tym żyć, choć, jak mawiał Longinus Podbięta, „słuchać hadko”. Zostawiamy na boku przeszłość i zbawianie świata i w tym wrześniowym numerze MH koncentrujemy się na przyszłości fitnessu. Szukamy więc odpowiedzi, jak nowe technologie wpłyną na jego rozwój i w jakim kierunku te zmiany będą następować – bo będą, drogi luddysto, to nieuniknione. Tej ewolucji (tak świata, jak i fitnessu) będziemy się przyglądać, bo wygląda na to, że nadchodzą interesujące czasy. Trzymajcie się zdrowo!



**Piotr Makowski**  
redaktor naczelny  
Men's Health



# Balticus

— Polska marka —



„Pasja pozwala nam dokonywać wyboru”

[www.balticus-watches.com](http://www.balticus-watches.com)



## NASI EKSPERCI

Specjaliści w swoich dziedzinach. Ich wiedza i doświadczenie sprawiają, że każda strona MH pełna jest sprawdzonych porad.



**BARRY KOMISARUK**  
Professor psychologii na Rutgers University w Newark, pionier badań nad aktywnością mózgu podczas orgazmu.

### POGADAJMY O ORGAZMIE

» To jedna z największych (i najzdrowszych) przyjemności w życiu. Ale nauka o orgazmie kryje w sobie jeszcze wiele niespodzianek. Na przykład po co nam partnerka, skoro możemy go mieć sami? s. 70



**PIOTR GŁOWACKI**  
Aktor, który do roli w filmie „Mistrz” zbudował niesamowitą sylwetkę.

### REKOMPOZYCJA W PRAKTYCE

» Zadanie było karkołomne: zbudować masę mięśniową, jednocześnie mocno redukując masę ciała. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu aktora i wspierającego go zespołu udało się tego dokonać. Szczegóły poznasz na s. 26



**SŁAWEK ZAWROTNIAK**  
Coach Fitness & Wellness, kwalifikowany nauczyciel sportu, instruktor rekreacji ruchowej, trener CrossFit Level 2.

### KLATA DO PRZODU

» Wyciskanie na ławce jest tyleż popularne, co powszechnie kiepsko wykonywane. Sławek punktuje częste błędy, podpowiada, jak przygotować się do wyciskania, i opisuje prawidłową technikę. s. 90



**PAWEŁ SZEWCZYK**  
Dietetyk sportowy, doktorant Katedry Gastroenterologii i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

### TKANKA TŁUSZCZOWA

» Nie jest jedynie niepotrzebnym balastem. Jest bardzo ważnym składnikiem organizmu, który bierze udział w jego prawidłowym funkcjonowaniu. Jaki poziom jest zbyt niski i stanowi zagrożenie dla zdrowia? s. 10



**ROBERT STARZEC**  
Chirurg, konsultant medyczny Men's Health. Współpracuje z nami od pierwszego numeru.

### SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

» Niektóre objawy niedomagania organizmu można zlekceważyć – można machnąć ręką na katar czy ból po stłuczeniu. Ale są też takie, których przegapić nie wolno, bo może się to skończyć tragicznie. Kiedy iść do lekarza? s. 66



**JOE WICKS**  
Znany jako The Body Coach. Trener, który pokazał, że pandemia i zamknięte fitness kluby nie muszą oznaczać gorszej formy.

### TRENING W 15 MINUT

» Dobry trening to taki, który oprócz dobrej formy daje Ci też sporo dobrej zabawy. A jeśli do tego trwa kwadrans i możesz go zrobić w domu, to tym lepiej. Takie programy przygotował dla Ciebie Joe. s. 92

# Men's Health

NAJWIĘKSZY NA ŚWIECIE MAGAZYN DLA MĘŻCZYZN

redaktor naczelny

Piotr Makowski

chief content officer

Aneta Martynów

dyrektor artystyczny

Maciej Glinka

sekretariat redakcji

Patrycja Dudzisz, Marek Girulski

**Redaktorzy odpowiedzialni działów:**

fitness i sport – Marek Dudziński, Michał Rosiak

zdrowie – Piotr Pfliegel

dieta – Michał Gołębiowicz, Marek Alchimowicz, Sylwia Foremna

sztuka życia i styl – Patrycja Dudzisz, Katarzyna Dwornik,

Beata Dzugaj

motoryzacja – Szymon Piaskowski

grafika – Katarzyna Heliasz

editorial content manager – Anna Wysocka

fotoredakcja sesji zdjęciowych – Donata Kaufhold

korekta – Sławomir Gruca, Elżbieta Wieliczko

DTP – Zbigniew Skrzypek, Przemysław Żyliński

### REDAKCJA

**Men's Health**

ul. Ostrowskiego 7, 53-238 Wrocław

www.menshealth.pl

Sekretariat Anna Smardz

tel. +48 71 780 66 11, faks +48 71 780 66 12

### WYDAWNICTWO

Motor-Press Polska Sp. z o.o.

ul. Ostrowskiego 7, 53-238 Wrocław, tel. +48 71 780 66 11

Prezes zarządu: Maciej Mizuro

Dyrektor ds. administracyjnych: Anna Stańczak

Dyrektor biura reklamy: Maciej Musiał

Business Development & Marketing Director: Rafał Stańczak

Reklama (reklama@mpp.pl)

Menedżer reklamy: Lukasz Kaplon

Sprzedaż reklam: Ewa Ostaszewska-Krawiec, Tomasz Międlarz,

Tomasz Czyszkowski, Jacek Kontecki, Katarzyna Kędzior,

Marek Włodarczyk, Beata Suchorak, Radosław Tomkowski,

Natalia Michalska

Promocja: Anna Turecka

Kolportaż: Anna Stańczak

### PRENUMERATA

**Agnieszka Młyńczak**

tel. +48 71 734 03 29

www.menshealth.pl/prenumerata

Druk Walstead Central Europe, walstead-ce.com

ISSN 1731-8173

Hearst Magazines International

President, Hearst Magazines

Debi Chirichella

SVP/Editorial & Brand Director

Kim St. Clair Bodden

Deputy Brands Director

Chloe O'Brien

Men's Health na świecie

Australia, Chiny, Hiszpania, Holandia, Japonia,

Korea Południowa, Niemcy, Polska, Portugalia, Rosja,

Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Włochy



© Published and Distributed by Motor-Press Polska Sp. z o.o. by Permission of Hearst Communications, Inc., New York, New York, United States of America.

FOT. ARCHIWA PRYWATNE



Twój ulubiony magazyn w wersji cyfrowej.

Kup i czytaj w domu,  
użyj kodu **MH30** by obniżyć cenę o **30%**

Tylko teraz  
wydania cyfrowe  
Men's Health  
**30% taniej**



nasz kiosk  
**e.mpp.pl**

POWAŻNY  
PROBLEM

P

**JAKI POZIOM  
TKANKI TŁUSZCZOWEJ  
JEST JUŻ ZBYT NISKI  
I STANOWI ZAGROŻENIE  
DLA ZDROWIA?**

PRZEMEK

Poziom tkanki  
tłuszczowej  
nie powinien  
schodzić  
do liczby  
jednocyfrowej.





**Q** Tkanka tłuszczowa nie jest jedynie niepotrzebnym balastem, wpływającym na wygląd sylwetki. To przede wszystkim bardzo ważny składnik organizmu, który bierze udział w jego prawidłowym funkcjonowaniu. Jednak nie sama tkanka tłuszczowa, ale jej poziom jest ważniejszy: źle, gdy jest za wysoki, ale też niedobrze, gdy jest za niski.

„Tkanka tłuszczowa odpowiada za rozmaite funkcje fizjologiczne, m.in. za zachowanie równowagi hormonalnej oraz izolację termiczną – chroni nas przed utratą ciepła w niskich temperaturach. Jest też odpowiedzialna za magazynowanie rezerw energetycznych organizmu, wpływa również na insulinowrażliwość, mogąc ją poprawiać lub pogarszać,



#### NOWOCZESNY PROBLEM, KLASYCZNE ROZWIĄZANIE

**P** Moja dziewczyna zarzuca mi, że wciąż ją pouczam i zwracam jej uwagę także w towarzystwie, a sam nie robię i nie mówię wszystkiego idealnie. Twierdzi, że strzelam focha, gdy jest odwrotna sytuacja.

**Q** Pouczać innych jest łatwiej niż siebie.  
Ajschylos, tragic ateński

zależnie od ilości i rodzaju tkanki tłuszczowej. Zbyt niski poziom tłuszczu może powodować m.in. zaburzenia w produkcji hormonów tarczycy, spadek poziomu testosteronu, a w efekcie obniżyć libido i jakość wytwarzanej spermy” – wyjaśnia dietetyk sportowy Paweł Szewczyk. Dodaje, że za niskie spożycie tłuszczu skutkuje niedoborami nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz utrudnionym wchłanianiem się witamin i innych substancji rozpuszczalnych w tłuszczach. „Za średni, naturalny poziom tkanki tłuszczowej uznaje się około 10-15% u mężczyzn i 20-25% u kobiet. Liczby mogą się jednak zmieniać w zależności od wieku czy rodzaju uprawianego sportu oraz jego intensywności” – podkreśla dietetyk. Dla przykładu mężczyźni – biega-

cze, sprinterzy czy kolarze – mają przeciętnie między 6 a 15% tkanki tłuszczowej. Jednak każdy sportowiec powinien – pod okiem dietetyka – ustalić indywidualny poziom tłuszczu pokarmowego i zawartości tkanki tłuszczowej, by czuć się w pełni sił w trakcie treningu. Jaki poziom tkanki tłuszczowej jest więc zbyt niski i może być zagrożeniem dla naszego zdrowia? „Trudno mówić o ilości, która będzie powodowała zaburzenia, bo każdy organizm jest inny. Pewne jednak jest, że wartość jednocyfrowa utrzymywana przez dłuższy czas może być niezdrowa. Podobnie jest ze spożyciem tłuszczu. Zakłada się, że ilość kalorii pochodząca ze źródeł tłuszczowych nie powinna być niższa niż 15-20%” – zaznacza Paweł Szewczyk.

REKLAMA



·ALOESOVE·

KOSMETYKI  
DLA KAŻDEGO

20 % CZYSTEGO  
ORGANICZNEGO  
SOKU Z ALOESU

roślinna  
receptura

www.sylveco.pl



**20%  
RABATU!**



**SUPLEMENTY NOWEJ GENERACJI**



- wieloskładnikowe kompozycje
- standaryzowane ekstrakty
- doskonała przyswajalność
- przyjazne środowisku
- odpowiednie dla wegan\*

\*z wyjątkiem suplementu Recovery



Wejdź na [naturalnation.pl](https://naturalnation.pl), wpisz kod **MHprint9** i odbierz **20% rabatu**. Ważny do 19 września.



# MEŹCZYŻNA ALFA

## FORMA POMIMO

Lee Phillips na okładkach MH pojawił się aż 29 razy. Tym razem przygotowanie formy było trudniejsze niż zwykle, ale strażak z Londynu udowodnił, że trenować da się w każdych warunkach.

**Z**eby było jasne: te 29 okładek liczymy, biorąc pod uwagę wszystkie światowe edycje Men's Health, a nie tylko polską. Nie zmienia to faktu, że ten 45-letni strażak z Londynu jest absolutnym rekordzistą. Mogłoby się wydawać, że z takim stażem zrobienie okładkowej formy kolejny raz to już bułka z białkiem, ale nic z tych rzeczy. Wydarzenia ostatniego półtora roku dały w kość nawet najlepszym. „Pandemia bardzo wpłynęła na moje treningi. Przez zamknięcie siłowni nie byłem w stanie trenować z intensywnością i różnorodnością, do której jestem przyzwyczajony – mówi Phillips. – Musiałem więc zaadaptować się do nowych warunków. Miałem trochę przywilejów, ponieważ będąc na

*służbie, mogłem trenować w siłowni mojej jednostki strażackiej, ale i tak zdecydowanie wzrosła ilość treningów, które wykonywałem w domu. I bardzo skuteczne okazywały się najprostsze rozwiązania”. Domowe treningi Phillipsa opierały się na podstawowych ruchach z obciążeniem masy własnego ciała (rzuć okiem na kolumnę po prawej), uzupełniane finisherami z wykorzystaniem kettlebella, który miał u siebie. Lee podkreśla też, że skoro miał mniejszy wpływ na to, jak trenuje, musiał mocniej pilnować diety. Dziennie zjada 3500-4000 kcal, a rozkład makroskładników to: 40% węglowodanów, 30% protein i 30% tłuszczów.*

10%  
TKANKI  
TŁUSZCZOWEJ



230 kg  
MARTWY CIĄG



## ZAJRZYJ NA STRONĘ:

### 16 – ZDROWIE

Podpowiadamy, jak zadbać o swoje dłonie. Wskazówka – nie chodzi o mydło.

### 17 – CHEMIA

Wszystko o kofeinie – ściga, kiedy i do czego jej potrzebujesz. Oraz dawki.

### 18 – PALIWO

Co jest skuteczniejsze w odchudzaniu: trening siłowy czy cardio? Już wiemy.

### 20 – KONESER

Już tylko kilka stron dzieli Cię od mistrzostwa w użyciu czosnku w kuchni.

# 191 cm

WZROSTU

Rzuć okiem na sylwetkę Lee Phillipsa i strzel: ile lat dałbyś facetowi? Jego wiek znajdziesz w tekście.



# 100 kg

MASY CIAŁA

## ▶ TRENING W DOMU

**15 przysiadów, 5 podciągnięć, 10 pompek – to Twój obwód. Zrób ich jak najwięcej w ciągu 15 minut. Odpoczywaj tyle, ile musisz, lecz pamiętaj, że zegar tyka.**



### 01/ PRZYSIAD

#### 15 przysiadów

Stań w lekkim rozkroku. Palce stóp możesz skierować delikatnie na zewnątrz. Wypchnij biodra w tył i zrób przysiad, aż uda będą równoległe (co najmniej) do podłoża.



### 02/ PODCIĄGANIE NACHWYTEM

#### 5 podciągnięć

Podskocz i złap drążek nachwytem. Nogi trzymaj proste, stopy delikatnie wysuń do przodu, aby stabilizować sylwetkę. Podciągnij się, aż miniesz drążek brodą, a nawet dotkniesz go klatką piersiową. Opuść się do startu.



### 03/ POMPKI KLASYCZNE

#### 10 pompek

Stopy trzymaj możliwie blisko siebie, najlepiej razem. Napnij mięśnie korpusu i pośladki, aby zapobiec opadaniu bioder. Zginając łokcie, obniż powoli pozycję. Dynamicznym ruchem wróć do pozycji startowej.

## WSZYSTKO W TWOICH RĘKACH

Twoje dłonie to genialne narzędzia: potrafią udźwignąć kilof, dokręcić nakrętkę, odkręcić słoik i pieścić kobietę. Żeby w każdej sytuacji sprawdzały się równie dobrze, a na dodatek dobrze wyglądały, musisz o nie zadbać. Samo mydło może nie wystarczyć.

### 01/ SUCHA SKÓRA

Sucha skóra na dłoniach może być efektem częstego mycia albo (ostatnio) używania płynów do dezynfekcji. Żeby ją ponownie nawilżyć, używaj mydła zawierającego substancje nawilżające i raz dziennie posmaruj dłonie kremem nawilżającym z kwasem hialuronowym albo ceramidami – to tanie i skuteczne rozwiązanie. Jeśli nie pomaga, idź do dermatologa, bo sucha skóra może też być wynikiem egzemy.

### 02/ SPEKANA SKÓRA

Czasami, gdy skóra jest zbyt sucha, zaczyna pękać. To oznacza, że jest naprawdę sucha i straciła elastyczność. Weź tłusty krem, najlepiej z witaminami A i E, nałóż grubo na skórę, załóż rękawiczki i połóż się spać. Powtarzaj ten zabieg co noc – po kilku dniach powinna nastąpić poprawa. Jeśli jej nie ma, idź do dermatologa.

### 03/ ODCISKI

Odcisków lepiej unikać niż się ich pozbywać, więc jeśli robisz coś powtarzalnego, np. dźwigasz sztangę albo łopatę, zakładaj rękawiczki. I tak Ci się zrobiły? Wymocz dłoń w wodzie z mydłem, posmaruj nagniotek żelem z mocznikiem lub kwasem salicylowym – żel złuszczy martwy naskórek. Później delikatnie usuń nagniotki pumeksem, tak by nie zedrzedł zdrowej skóry.

Pracujesz fizycznie? Zakładaj rękawiczki ochronne.

### 04/ CZARNY PAZNOKIEĆ

Gdy przytrzaśniesz sobie palec i paznokcie zrobi się czarny, idź do... podologa. On zazwyczaj ma sprzęt i doświadczenie w odbarczaniu takich krwiaków. Chcesz załatwić to sam? Zrób tak: umyj ręce, przygotuj jałowy gazik i plaster, przetrzyj paznokcie spirytusem. Rozgrzej nad płomieniem metalowy spinacz i, dociskając z wycuciem (byle nie w tym miejscu, gdzie jest jaśniejszy księżyc), przepal płytkę: w końcu krew wypłynie. Na koniec oplucz palec pod zimną wodą, jeszcze raz przetrzyj spirytusem i zaklej plastrem. Jeśli będzie się brzydko goił, idź do lekarza.

### 05/ KURZAJKI

Często trudno je odróżnić od odcisków. Zwykle są bardziej poszarpane na wierzchu i nie mają żółtawego odcienia jak odciski. No i pojawiają się w miejscach innych niż zwykle odciski – często przy paznokciach albo na samym środku wewnętrznej strony dłoni. Nie ma co kombinować na własną rękę. Kurzajki, czyli brodawki, to infekcja wirusowa (HPV) i jeśli będziesz je np. próbował zetrzeć pumeksem, tylko rozniesiesz je po okolicy. Im szybciej trafisz do dermatologa, tym leczenie będzie krótsze. I tańsze.

### MOCNY UŚCISK

Chcesz mieć żelazny uścisk? Weź dwa małe talerze od sztangi, złóż je, złap je jedną dłonią (kciuk na jednym, reszta palców na drugim) i unieś na 30 sekund. Powtórz drugą ręką. Rób tak po każdym treningu.





## KOFEINA POBUDZA

Kofeina to substancja psychoaktywna, co oznacza, że ma wpływ na Twoją psychikę. Potrafi odgonić senność, pomaga się skupić i dodaje energii. Jednak gdy przesadzisz z dawką, robi się nieprzyjemnie.

### 01/ CZY TO DZIAŁA

Tego nie ma potrzeby udowadniać badaniami, bo każdy z nas doskonale zna działanie kubka kawy, gdy dopada popołudniowe zmęczenie i ospałość. Ale oczywiście uczeni zbadali działanie kofeiny bardzo dokładnie, żeby dowiedzieć się, jaki jest mechanizm jej działania. I okazało się, że najważniejsza jest zdolność kofeiny do blokowania adenozyliny – neurotransmitera, który jest odpowiedzialny za uczucie senności i zmęczenia. Na dodatek działa bardzo szybko. Po wypiciu filiżanki kawy kofeina dostaje się do krwi już po 20 minutach, a maksymalne stężenie osiąga po godzinie.

### 02/ ROZBUDZA I POBUDZA

Właśnie dzięki mechanizmowi zajmowania receptorów adenozynowych kawa potrafi usunąć efekt zmęczenia wywołanego przez tę substancję. Jednocześnie wzrasta poziom innych neurotransmiterów, m.in. noradrenaliny i dopaminy, dzięki czemu komunikacja między neuronami zachodzi szybciej. Wiele badań potwierdziło, że pod wpływem kofeiny lepiej działa



nasza pamięć, mamy lepszy nastrój i czujemy, że mamy więcej energii. Szybkie działanie kofeiny można wykorzystać do tzw. power nap, czyli drzemki mocy. Wystarczy tuż przed zaśnięciem wypić kawę, by po około 30 min, gdy kofeina zacznie działać, obudzić się bez uczucia senności.

### 03/ POPRAWIA REFLEKS I OSIĄGI

Kofeina działa także jak doping – dzięki zwiększeniu poziomu adrenaliny zmienia dystrybucję natlenowanej krwi i poprawia wydolność fizyczną organizmu – według uczonych z University of Luton po zażyciu kofeiny wydolność sportowców wzrasta o ok. 12%. Jednocześnie

## KAWA I SERCE

Przez lata mówiło się, że kawa szkodzi na serce. Japońskie badania wykazały, że wręcz odwrotnie: konsumpcja kawy i herbaty zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, w tym udaru mózgu.

### 04/ ZMNIJSZA RYZIKO RAKA

Szwedzkie badania wykazały, że ludzie pijący kawę mają o 40% niższe ryzyko raka wątroby, a uczeni z amerykańskiego National Cancer Institute wykazali, że regularne picie kawy lub herbaty (która też przecież zawiera kofeinę) zmniejsza ryzyko raka jelita grubego o 15%. Nowotwory te zajmują odpowiednio trzecie i czwarte miejsce na liście najbardziej zabójczych raków na świecie.

### 06/ ILE KOFEINY POTRZEBUJESZ

Zacznijmy od tego, że kofeina nie jest niezbędnym składnikiem odżywczym. Jednak zważywszy na jej korzystny wpływ na nastrój, koncentrację i wydolność, warto ją przyjmować. Jak donosi pismo „Nutrition Bulletin”, efekt pobudzający występuje już przy dawce 27,5 mg kofeiny na dobę. Za górną granicę bezpiecznego użytkowania przyjmuje się 400 mg na dobę, co w przeliczeniu na najpowszechniejszą jednostkę odpowiada około 4 kubkom kawy na podwójnym espresso. Powyżej tej dawki kofeina może już dawać nieprzyjemne objawy, a na dłuższą metę nawet powodować zmniejszenie objętości mózgu.



Espresso zawiera średnio 60 mg kofeiny. Kubek kawy parzonej to ok. 100 mg.

## Naturalne źródła kofeiny



### Herbata

Chociaż zwykle to kawę traktujemy jako główne źródło kofeiny, herbata zawiera jej prawie tyle samo. Kubek (250 ml) herbaty zawiera około 50 mg kofeiny, czyli prawie tyle, ile pojedyncze espresso.



Kubek herbaty to 50 mg kofeiny.



### Gorzka czekolada

Tabliczka mlecznej czekolady to tylko około 20 mg kofeiny. Ale w gorzkiej, zawierającej powyżej 70% kakao, kofeiny jest zaskakująco dużo: cała tabliczka to prawie tyle kofeiny, co w kubku parzonej kawy.



Tabliczka (100 g) czekolady to ok. 100 mg kofeiny.

## SIŁA PRZED KARDIO

Niby wiedzieliśmy to od dawna, ale miło przekonać się, że naukowcy są tego samego zdania.

Gdyby w redukcji masy ciała liczyły się tylko kalorie spalone podczas samego treningu, na kardio nie byłoby mocnych. Od dawna Was jednak przekonujemy, że trzeba patrzeć na ogólny efekt danej aktywności. A wtedy w kontekście odchudzania to trening oporowy okazuje się skuteczniejszy. I to podejście potwierdzają wyniki badania, niedawno opublikowanego w czasopiśmie naukowym „PLOS Medicine”. W jego ramach naukowcy obserwowali prawie 12 000 osób przez 6 lat i sprawdzali, jaki wpływ na ryzyko otyłości ma szereg czynników związanych z ich stylem życia. Okazało się, że ludzie

,wykonujący w ciągu tygodnia 2 treningi oporowe, byli mniej narażeni na otyłość niż osoby, które nie trenowały siłowo, ale zaliczały w tym czasie 500 minut ćwiczeń kardio. Skąd bierze się ta przewaga? „Trening siłowy pozwala zbudować masę mięśniową, która oznacza wyższy metabolizm spoczynkowy, wywołuje także większy efekt EPOC, czyli metabolizm bardziej przyspiesza przez pewien czas po treningu” – wyjaśnia dietetyk sportowy Paweł Szewczyk.

Tylko pamiętaj – to nie jest tak, że dissujemy kardio. Każdy rodzaj treningu ma swoje zalety i każdy jest potrzebny. A w aktywności fizycznej najważniejsze jest to, by dawała Ci frajdę. Tylko wtedy będziesz w stanie uczynić ją stałym elementem swojego stylu życia. To jest zaś o wiele ważniejsze od filozoficznych rozważań, jaki rodzaj treningu pozwala spalić więcej.



Dwa treningi siłowe w tygodniu są skuteczniejsze niż 500 minut kardio.

### ▶ NIE TYLKO ĆWICZENIA

Te trzy zasady pomogą Ci schudnąć.



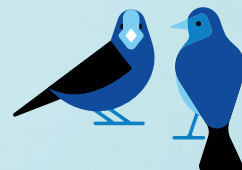
### NA GŁĘBOKĄ WODĘ

To dobry sposób na wakacjach i tylko wtedy, gdy sprawdzisz dno. W odchudzaniu zmiany lepiej wprowadzać stopniowo.



### POWOLI W GÓRĘ

Nie ćwiczyłeś od lat? Nie zakładaj, że od ręki staniesz się sportowcem. Zaczynj od wyrobienia sobie nawyku aktywności, choćby spacerami.



### LICZ ŚPIELAJĄCO

Nie zakładaj, że schudniesz na przykład 5 kg w miesiąc, bo wynik zależy od zbyt wielu zmiennych. Załóż, że zrobisz 3 treningi w tygodniu – na to masz większy wpływ.

### ŁAP ZA KLAMOTY

Trening siłowy nie tylko pomoże Ci schudnąć. Dzięki niemu obniżysz także poziom cholesterolu i poprawisz glikemię, czyli odsuniesz widmo chorób serca oraz cukrzycy.



# Detox



wspiera wątrobę  
w oczyszczaniu  
organizmu  
*[ostropest plamisty]*



ułatwia usuwanie  
tłuszczu, zwalcza  
wolne rodniki  
*[kurkuma, lukrecja]*



stymuluje procesy  
regeneracji, wzmacnia  
skórę  
*[EGCG, aloes]*

# 8

## SUBSTANCJI AKTYWNYCH



**20%  
RABATU**

Wejdź na [naturalnation.pl](https://naturalnation.pl), wpisz kod **MHprint9**  
i odbierz **20% rabatu**. Ważny do 19 września.

ZDROWY PRZEWODNIK SNOBA

## CZOSNEK

Jego niezliczone zalety skłaniają lekarzy do opinii, że to jeden z najpotężniejszych superfoods, a kucharzy, że to jeden z najważniejszych graczy w kuchni. I to, i to jest prawdą.

### 01 ZDROWIE I SMAK

I tak mamy dużo szczęścia, że Big Pharma nie położyła łapy na czosnku i nie sprzedają nam go wyłącznie w aptekach, bo faktycznie potencjał leczniczy ma potężny. Ma właściwości przeciwzakrzepowe podobne do aspiryny, więc chroni nas przed zawałem i udarem, zmniejsza zmiany miażdżycowe, zwalcza infekcje wirusowe dróg oddechowych i podnosi odporność. A to tylko niektóre z jego właściwości. Natomiast w kuchni jest niezastąpiony.



#### A CZOSNEK

Powszechnie uprawiany i spotykany w każdym sklepie i warzywniaku. Według badań opublikowanych w „Journal of Nutrition” regularnie jadany podnosi poziom testosteronu, co nie jest bez znaczenia dla wyników na treningu.

#### B CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

Jego zielone liście mają mniej intensywny smak niż główki czosnku, ale dzięki temu nie dominują w potrawach. Ząbki czosnku mają pozytywny wpływ na serce, ale to dziki czosnek niedźwiedzi najlepiej obniża ciśnienie krwi.

#### C CZARNY CZOSNEK

Czarny czosnek jest fermentowany w wysokich temperaturach, dzięki czemu ma słodki, drożdżowy smak. W jednym z badań stwierdzono, że proces fermentacji podwoił liczbę przeciwutleniaczy, co jest nieocenione w zmniejszaniu ryzyka zachorowania na raka.

#### D SZCZYPIOR CZOSNKOWY

Szczypior czosnkowy jest bogatszy w witaminy oraz flawonidy niż zwykły czosnek uprawny. Ma mocniejsze działanie przeciwzapalne i antyseptyczne, a przede wszystkim – ze względu na łagodniejszy smak – można go jeść posiekanego na śniadanie z twarogiem.



### 02 ZNAJDŹ RÓŻNICE

Ponieważ jest powszechnie dostępny, dobrze jest wiedzieć, na co zwracać uwagę przy zakupie. Podobnie jak przy kupowaniu świeżej ryby, która nie powinna mieć rybiego zapachu, główka czosnku nie powinna w sklepie lub na straganie pachnieć czosnkiem. Ten zapach powinien dopiero się uwalniać, gdy zaczniesz pastwić się nad ząbkami, tj. miażdżyć je, siekać itp. Jeżeli czujesz go wcześniej, to oznacza, że główka została uszkodzona gdzieś w transporcie i nie jest świeża. Warto też odróżniać (nie tylko ze względu na gospodarczy patriotyzm) czosnek polski od chiń-

skiego, którego jest u nas zatrzęsienie. Ten chiński jest przede wszystkim większy od naszego czosnku, a jego główki i ząbki mają zazwyczaj śnieżnobiałą osnówkę. Ma słodkawy smak i jest mało piekący lub w ogóle nie piecze, no i nie kielkuje, bo przed transportem z Chin został napromieniowany i potraktowany chemią. Natomiast polski czosnek ma osnówkę w kolorze lekko fioletowym lub różowym, a także niepowtarzalny smak: ostry i intensywny. Nie daj się nabrać na podróbę.





## 03 ODŚWIEŻ ODDECH

Zapach czosnku jest dosyć uciążliwy, ale to pikus w porównaniu do jego zalet. Praktyka pokazuje, że najlepiej niweluje go zjedzenie jabłka, popicie mleka lub zielonej herbaty, zagryzienie natką pietruszki lub kwaśny sok z cytryny.

### GWIAZDY BAZARU

Trzy dodatkowe świetne warzywa, po które trzeba częściej sięgać.

#### SZCZAW



Ma świetny, kwaśny, cytrynowy smak. Dodawaj go do zup i sosów, by dostać furę dobra, w tym rozpuszczalną w tłuszczach witaminę A, która wspiera zdrową skórę i funkcje odpornościowe.

#### CIECIERZYCA



Wiadomo, że zdrowa, ale docień jej liście. Można je zmieszać z pesto, razem z białymi, jadalnymi kwiatkami. Badania pokazują, że mają wpływ na poziom tkanki tłuszczowej i wagę.

#### RUKIEW WODNA



Im jesteśmy starsi, tym więcej trzeba jej jeść. Zaledwie 35 g zapewni ponad 100% dziennego zapotrzebowania na witaminę K, która pomaga w utrzymaniu zdrowych kości w miarę starzenia się.



kcal 115    tłuszcz 2,8 g    białko 2,7 g    węgle 18 g

**A**

### PAJDY CHLEBA NA ZAKWASIE Z PIECZONYM CZOSNKIEM

#### 2 PORCJE

- 1 główka czosnku
- 1 łyżka masła (najlepiej solonego)
- Gałązka tymianku
- Sól, świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 kromki chleba na zakwasie

#### SPOSÓB

Umyj główkę czosnku, osusz i odetnij od góry 5 mm, żeby odsłonić ząbki pod spodem. Połóż główkę na folii aluminiowej, dodaj masło, tymianek, dopraw solą z pieprzem i zawiń. Wstaw na pół godziny do piekarnika 180 °C. Wyjmij, ostudź do pokojowej temperatury i rozsmaruj na lekko zgrillowanych kromkach. Ugrzyź i ewentualnie dopraw płatkami morskiej soli.



kcal 910    tłuszcz 72 g    białko 27 g    węgle 39 g

**B**

### ŚWIDERKI Z PESTO Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

#### 2 PORCJE

- 10 liści czosnku niedźwiedziego
- 1 łyżka uprażonych i posiekanych orzechów laskowych
- 100 ml oleju rzepakowego
- 100 g startego parmezanu
- Starta skórka i sok z 1 cytryny
- 150 g makaronu (świderki lub rurki)

#### SPOSÓB

Wrzuć na chwilę liście do wrzątku, wyjmij je i włóż do miski z zimną wodą i lodem (jeżeli sprytnie poszperasz w necie, to gotowe pesto z czosnku jest do kupienia). Zblenduj liście z uprażonymi orzechami, olejem, parmezanem i startą skórką – dopraw. Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odsącz i wymieszaj z pesto. Na talerzu wkręć jeszcze pieprz i dodatkowo lekko posyp parmezanem.



kcal 340    tłuszcz 14 g    białko 12 g    węgle 31 g

**C**

### WARZYWA I DIP Z CZARNEGO CZOSNKU

#### 4 PORCJE

- 5 ząbków czarnego czosnku
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka tahini
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka liści kolendry
- 100 g młodej marchewki, 2 łodygi selera naciowego, 140 g czerwonej papryki, 100 g rzodkiewek

#### SPOSÓB

Wrzuć ząbki do miski z ciepłą wodą na kilka minut, odsącz i osusz. Zblenduj je z ciecierzycą, kuminem i tahini. Wlej olej sezamowy i oliwę, nie przerywając blendowania, aż uzyskasz gładką pastę. Dodaj posiekaną kolendrę, dopraw solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Przygotuj warzywa: rzodkiewki pokrój na połowki, paprykę w paski, seler naciowy na mniejsze kawałki, a minimarchewki tylko umyć. Podawaj z miską humusu do maczania.



kcal 600    tłuszcz 14 g    białko 26 g    węgle 86 g

**D**

### KREM POROWO-ZIEMNIA CZY ZE SZCZYPIOREM CZOSNKOWYM

#### 4 PORCJE

- Pęczek szczypioru czosnkowego
- 1 cebula
- 1 por
- 2 łodygi selera
- 5 dużych ziemniaków
- 1 l bulionu drobiowego
- 100 ml mleka 3,2%
- 2 łyżeczki oliwy
- 4 kromki wiejskiego, żytniego chleba

#### SPOSÓB

Posiekaj cebulę, pora, seler naciowy, połowę pęczka szczypioru i wrzuć na rozgrzaną łyżeczkę oliwy w większym garnku. Podsmaż, mieszając, aż zmiękną. Dodaj pokrojone w kostki ziemniaki i podsmażaj jeszcze 2-3 minuty. Wlej bulion drobiowy i gotuj do miękkości. Zblenduj i postaw na małym ogniu, wlej mleko i dopraw. Posiekaj drobno pozostałą część szczypioru i wymieszaj go z łyżeczką oliwy.



## PODUSZKA ENERGETYCZNA

Czasem „kawka” w pracy trwa dłużej niż „power nap”. Tymczasem kolejne badania potwierdzają, że krótka drzemka może poprawić Twoją wydajność w pracy.

**W**ostatnich latach udowodniono, że „power nap” rzeczywiście dodaje powera sportowcom, bo przyspiesza potreningową regenerację mięśni i wyostrza zdolność koncentracji przed kolejnym treningiem. Najnowsze badania, opublikowane na łamach periodyku „General Psychiatry”, sugerują, że dzięki wczesnopopołudniowym drzemkom możesz wymiatać nie tylko na treningach, ale i w pracy. Naukowcy wzięli pod lupę 2214 zdrowych, starszych osób. Okazało się, że ci, którzy zgłaszali, że ucinają sobie poobiednią sjęstę, równocześnie wykazywali się wyższą sprawnością umysłową, zwłaszcza w kwestii płynności werbalnej i pamięci roboczej – tak przydatnych podczas popo-

łudniowego zebrania na Zoomie. Badanie to potwierdza wyniki poprzednich, w których wykazano, że nawet młode osoby, które robią sobie sjęstę okazjonalnie, odczuwają później zastrzyk energii i lepszą sprawność poznawczą. A ponieważż praca zdalna to dla wielu z nas już stały element życia, wykorzystaj tę sytuację i wygospodaruj w kalendarzu czas na krótki odpoczynek regeneracyjny: nastaw budzik na 15-20-minutową drzemkę lub pełny cykl snu (90 minut). To nie wyraz lenistwa, a dbania o lepszą formę mózgu, co przełoży się na bardziej efektywną pracę. Twój szef może nie być na bieżąco z najnowszymi doniesieniami ze świata nauki, więc lepiej nie wspominać mu o swoich planach...

Korzyści z ucięcia sobie drzemki odczujesz nawet wtedy, gdy poprzedniej nocy uzyskałeś wystarczającą ilość snu.

# 5

Podobno tyle razy dziennie Cristiano Ronaldo uciną sobie drzemkę. Przesada? Być może, ale faktem jest, że gość na boisku zasuwa jak maszyna.

### ► TRZY SUPLE NA ZDROWY SEN

Te składniki zwiększą moc nocnego odpoczynku.



#### 1/ MELISA LEKARSKA

Uspokaja i poprawia jakość snu dzięki składnikom olejku eterycznego, m.in. kariofilenowi i cytralowi.



#### 2/ MAGNEZ

Dzięki niemu unikniesz skurczy mięśni i złagodzisz objawy zespołu niespokojnych nóg.



#### 3/ ASHWAGANDHA

Pomaga zasnąć, a następnego dnia obudzić się wypoczętym i pełnym energii. Bonus: redukuje stres i niepokój.



# Focus



wspomaga  
pamięć roboczą  
i sprawność mózgu  
*(szałwia lawendolistna)*



wspiera koncentrację,  
wspomaga krążenie  
krwi obwodowej  
*(bakopa drobnolistna)*



wspomaga  
równowagę  
psychiczną  
*(miłorząb dwukłapowy)*

**12**  
SUBSTANCJI  
AKTYWNYCH



**20%  
RABATU**

Wejdź na [naturalnation.pl](https://naturalnation.pl), wpisz kod **MHprint9**  
i odbierz **20% rabatu**. Ważny do 19 września.

## 1976

W tym roku Caitlyn Jenner (jeszcze jako Bruce Jenner), bohaterka trzeciego odcinka „Sportowych opowieści”, zdobyła na olimpiadzie w Montrealu złoto w dziesięcioboju i ustanowiła nowy rekord świata.



## SPORT INACZEJ

Ubiegły miesiąc dostarczył nam pięknych olimpijskich emocji, dlatego w tym miesiącu proponujemy spojrzeć na sport z nieco innej strony. Tej, o której rzadko się mówi.

### SPORTOWE OPOWIEŚCI

▶ Pięcioodcinkowy serial dokumentalny Netfliksa rzuca nowe światło na różne wydarzenia ze świata sportu – od tenisa, przez boks, po koszykówkę. To historie o tym, jak jedno wydarzenie poza boiskiem może przekreślić wszystkie sportowe triumfy i jak wiele



walk tak naprawdę toczy się poza ringiem.

#### Bójka w The Palace

W pierwszym odcinku „Sportowych opowieści” przenosimy się do 19 listopada 2004 roku, gdy pod koniec meczu między Indiana Pacers

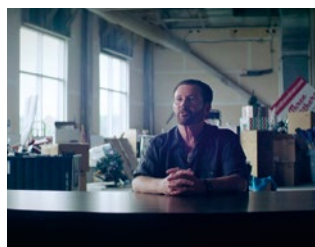


a Detroit Pistons zawodnik z Indii popchnął reprezentanta drużyny przeciwników, za co oberwał kuflem piwa od jednego z kibiców. Rozpętała się awantura, jakiej w NBA jeszcze nie widziano: zawodnicy rzucili się na trybuny, fani wbiegli na boisko, a policja wpadła do budynku. Oliwy do ognia dołączyła media, nazywając graczy biorących udział w bójce „bandytami”. Fatalny wieczór dla niektórych okazał się końcem ich kariery. Teraz po raz pierwszy możemy zobaczyć niepublikowane wcześniej nagrania z tego wieczoru, rozmowy ze świadkami i graczami.

#### Druga szansa

Dla wielu bohaterów serial jest szansą na wyjaśnienie swojego

postępowania, a dla widzów – zaintrygowania się nieco głębiej w daną historię. W drugim odcinku o swojej walce z nalogami opowiedziała Christy Martin, nazywana najbardziej wpływową bokserką wszech czasów. Caitlyn Jenner z kolei podzieliła się swoją historią o drodze od zdobycia olimpijskiego złota do decyzji o zmianie płci. Tenista Mardy Fish opowiedział o swoich problemach psychicznych, a zawodnicy z klubu hokejowego Trashers ujawnili, że musieli słuchać poleceń nastoletniego syna domniemanego szefa mafii. Ten wyjątkowy dokument to propozycja nie tylko dla miłośników sportu, ale i dla wszystkich fanów dobrych opowieści. Nowy odcinek co tydzień na Netflixie.



### LEGENDY SPORTU

▶▶ Trzy dodatkowe propozycje dokumentów, opowiadających o najwybitniejszych sportowcach w dziejach.



#### „30-metrowa fala” (Do obejrzenia na HBO GO)

Ekipa filmowa podąża za pionierem surfingu Garrettem McNamarą, którego wyprawa do Nazaré w Portugalii, w nadziei na zdobycie 30-metrowej fali, wyniosła surfing na zupełnie nowy poziom.



#### „Diego Maradona” (Do obejrzenia na HBO GO)

Twórcą dokumentu o boskim Diego – jak nazywany był charyzmatyczny Argentyńczyk – jest zdobywca Oscara Asifa Kapadia („Amy”). Warto oczami przyjrzeć się sylwetce najpopularniejszego piłkarza wszech czasów.



#### „Senna” (Do obejrzenia na Chili)

Ayrton Senna da Silva był legendarnym brazylijskim kierowcą Formuły 1, któremu trzy razy udało się zdobyć mistrzostwo świata. Zginął na torze wyścigowym Imola podczas Grand Prix San Marino. Miał 34 lata.



SUBSKRYPCJA MEN'S HEALTH

# Men's Health

## ZAPRENUMERUJ

### WYBIERZ OPCJĘ NAJLEPSZĄ DLA SIEBIE



1. Roczna prenumerata  
**119 zł**  
Dostajesz **2 numery gratis**

3. Dwuletnia prenumerata  
**159 zł**  
Oszczędzasz **ponad 128 zł**

2. Roczna prenumerata + 2 wydania specjalne\* do wyboru  
**129 zł**  
Oszczędzasz **26%**

Men's Health .pl

\* WYDANIA SPECJALNE DO WYBORU



Wysyłka prenumeraty jest realizowana przesyłkami ekonomicznymi za pośrednictwem Poczty Polskiej. Koszt dostawy na terenie kraju ponosi wydawca. W przypadku prenumeraty zagranicznej do podanej ceny jest doliczana opłata pocztowa. Prenumerata jest wysyłana 4 dni przed ukazaniem się pisma w sprzedaży.

Złóż zamówienie online:  
[menshealth.pl/prenumerata](http://menshealth.pl/prenumerata)

# Pięściarz i aktor Złączeni pasją

Henryworth  
potrafi się  
rozluźnić, ale  
zawodowo twardo  
stąpa po ziemi.



Hollywoodzcy aktorzy nie mają monopolu na niesamowite metamorfozy. **Piotr Głowacki**, żeby zagrać w „Mistrzu” pięściarza Tadeusza Pietrzykowskiego, musiał zrobić mistrzowską formę. Tekst: Dorota Salus, zdjęcia: Rafał Masłow



Reżyser „Mistrza” do roli szukał kogoś niepozornego, wręcz niegroźnego, ale w którego oczach można dostrzec zaciśnięte pięści.

bolem niezłomnej woli i pasji pokonującej największe zło. W postać „Teddy’ego” wcielił się Piotr Głowacki, który do tej roli przeszedł całkowitą metamorfozę.

**MH:** Nie trenowałeś nigdy sportów walki, a Twoją poprzednią rolą był Marcel z „Planety singli”, który uwielbiał słodczyce i ważył 79 kg. I nagle dostajesz scenariusz filmu, w którym masz zagrać pięściarza i więźnia obozu Auschwitz. Nie przestraszyłeś się?

**PG:** Nie, wręcz przeciwnie. Im większe wyzwanie, tym finalnie większa radość. Wcielanie się w nowe postacie i uczenie coraz to innych umiejętności to przecież moja praca. Po przeczytaniu scenariusza szybko siedliśmy do stołu i ustaliliśmy, co jest do zrobienia. Wiadomo było, że walki są integralną częścią dramaturgii filmu i postaci, więc nie chcieliśmy posilkować się dublerami. Ta decyzja, którą podjęliśmy z głównym koordynatorem kaskaderskim i mojego przygotowania Maciejem Maciejewskim, ustawiła przebieg prac. Musiałem skupić się na ciele, które będzie eksponowane w większości scen. Film jest obrazem i widza nie oszukasz. Zarówno sylwetka, jak i walki musiały być przekonujące. Choć zdjęcia zostały ukończone ostatecznie po 14 miesiącach, to w punkcie wyjścia miałem tylko 8 miesięcy, by stać się przedwojennym pięściarzem z ciałem umięśnionym, a jednocześnie maksymalnie pozbawionym tkanki tłuszczowej.

**MH:** Współpracowałeś z profesjonalnym zespołem, który pomógł Ci zmienić się w bohatera. Musiało być intensywnie.

**PG:** Zacząłem od biegania. Chodziło głównie o to, by rozruszać ciało. Po miesiącu włączyliśmy systematyczne treningi siłowe. Mam z nich zdjęcia – zarosnięty brodac z brzuszkiem w siłowni, w której trzy dni w tygodniu pod okiem trenera Michała Pluskoty przeplatałem trening obwodowy elementami pracy z ciężarem

**Z**a pierwszą walkę otrzymał pół bochenka chleba i kostkę margaryny. Po wygranym pojedynku z niemieckim kapo przyszły kolejne, z wielokrotnie cięższymi i silniejszymi przeciwnikami. Głodujący, wyczerpany morderczą pracą, ważący ledwie 40 kg bokser raz po raz musiał stawać w obozowym ringu. I pięściami wywalczył sobie życie. Mowa o przedwojennym pięściarzu Tadeuszu Pietrzykowskim, zwanym „Teddy”. Pod koniec sierpnia na ekrany kin wchodzi „Mistrz” – film oparty na prawdziwych wydarzeniach, przedstawiający losy sportowca, który za drutami obozu koncentracyjnego Auschwitz stał się sym-

własnego ciała. Pod względem kondycyjnym musiałem przygotować się tak, by za kilka miesięcy podołać trudom realizacji scen walk – 5 dni zdjęciowych po 12 h w ringu. Do tego dochodził trening pięściarski z Konradem Ostrowskim. Przeszedłem szkolenie od poziomu absolutnego zera. Zaczynaliśmy od kroku podstawowego, postawy i drabinki. Co trening dochodziły kolejne ciosy, a w końcu sparingi.

**MH:** Reżyserowi Maciejowi Barczewskiemu sugerowano, by postawił na młodego atlete o aparycji zabijaki. Odpowiadał, że szuka jego przeciwieństwa. Kogoś niepozornego, wręcz niegroźnego, ale w których oczach można dostrzec zaciśnięte pięści. Poczujesz je, zbliżyłeś się do mistrza?

**PG:** Cały czas walczyliśmy o lekkość, sprężystość i spontaniczność ruchową. Na pewno nauczyłem się, jak sprawiać wrażenie lepszego niż jestem naprawdę. Praca była dwutorowa: z jednej strony trening czysto bokserski, a z drugiej trening aktora, który miał odegrać rolę mistrza. Nie mogłem być początkującym pięściarzem, musiałem ruszać się, reagować i mówić jak zwycięzca w ringu. Ogromną pomocą był dla mnie Sparta Gym z Danielem Prokuratą, mistrzem świata muay thai, w którym miałem szansę podglądać zawodników różnych sztuk walki w przygotowaniach do prawdziwych zawodów.

**MH:** Odwiedziłeś w Rzeszowie jednego z najstarszych aktywnych trenerów pięściarstwa.

**PG:** Tak, na koniec przygotowań dzięki Danielowi nawiązałem kontakt z panem Marianem Basiakiem (trenerem Łukasza Różańskiego), który pamięta przedwojennych bokserów i który nadal odnosi sukcesy w Stali Rzeszów. Ćwiczył, podobnie jak „Teddy”, u legendarnego Feliksa Stamma – wybitnego szkoleniowca, twórcy tzw. polskiej szkoły boks. Pokazywał mi



stare triki. Dzięki niemu miałem szansę dotknąć pięściarstwa, które już odeszło.

**MH:** Niemcy nazywali Pietrzykowskiego Weiss Nebel, „Biała Mgła”, bo przeciwnikom trudno było go trafić. Posiadłeś podobne umiejętności?

**PG:** Sparingi dały mi poczucie, że rzeczywiście istnieje możliwość, żeby być szybszy od pięści. W pięściarstwie patrzysz na człowieka i przewidujesz jego ruchy. To inteligentna rozgrywka, jak bardzo szybkie szachy. Mistrzowie wiedzą, gdzie ich przeciwnik będzie za 4 ruchy.

**Praca nad rolą była dwutorowa: z jednej strony trening czysto bokserski, a z drugiej trening aktora, który miał odegrać mistrza.**

Tak działał Pietrzykowski, był wirtuozem uniku. Zwinność, uważność, błyskotliwość spojrzenia – tego szukaliśmy, pracując z Jarkiem Golcem, kaskaderem i choreografem scen walk. Tych cech wypatrywałem, oglądając walki współczesnych pięściarzy, których potem starałem się imitować. Obejrzałem masę filmów, od „Gladiatora”, przez wszystkie części „Rocky’ego”, po „Człowieka ringu”. Niestety, nie zachowały się zdjęcia ani nagrania potyczek „Teddy’ego”, musieliśmy odtworzyć je na bazie jego dziennika i wspomnień innych. A tak





naprawdę stworzyć własny sposób walki zintegrowany z pracą kamery Witka Płóciennika.

**MH:** Z 78 kg zszedłeś do 61 kg, straciłeś ponad 20% masy ciała.

**PG:** Przez 14 miesięcy byłem na diecie pudełkowej. Jadłem 5 posiłków, 1500 kcal dziennie. Jestem wegetarianinem, więc dania były bezmięsne – warzywa, kasze, soja. Najtrudniejszy był okres zdjęciowy. Mimo 12 h na planie kontynuowałem treningi i dietę, by nie stracić formy w kulminacyjnym momencie. Na początku mój wiek metaboliczny wynosił 46 lat, czyli ciało czuło się starsze niż wskazywał kalendarz. Ale dzięki diecie i treningowi zszedłem

**„W boksie patrzysz na człowieka i przewidujesz jego ruchy. Mistrzowie wiedzą, gdzie ich przeciwnik będzie za cztery ruchy”.**

do realnego wieku, a w szczycie nieco poniżej. Cudowny prezent na 40. urodziny.

**MH:** Co było największym wyzwaniem podczas przygotowań i zdjęć do „Mistrza”?

**PG:** Utrzymanie się w tym reżimie przez ponad rok. Jestem aktorem, człowiekiem zmiany, wielu projektów. A przez ten okres musiałem pozostawać w ściśle wyznaczonym harmonogramie żywieniowym i strukturze treningowej nałożonej na mój zwykły, pozbawiony stałych godzin rozkład zajęć: planów filmowych, spektakli w teatrach, wykładów w Akademii i życia rodzinnego. W każdym z tych miejsc zdarzyło mi się mieć trening z Michałem, który dojeżdżał do mnie, bym wykorzystał jedyną godzinną przerwę w ciągu dnia. Trudność sprawiało też to, że nie decydowałem, co i kiedy jem. Jedzenie pozbawione wolności wyboru staje się mechaniczne. Czasem pomijałem posiłki, bo przymus zabijał w ogóle chęć jedzenia.

Do tego dochodził głód: 1500 kcal to jednak niewiele przy tej aktywności. Pracuję zwykle do późnej nocy, ostatni posiłek jadłem o 19, a podjadanie niszczy proces.

W chwilach kryzysu myśli cały czas krążyły wokół jedzenia, podobnie jak myśli „Teddy’ego” w obozie. Oczywiście chodzi o skrajnie odmienne sytuacje, ale on też nie decydował o tym, co je, nim również kierował głód. Co za porównanie! – ktoś pomyśli. Ale moja praca polega na tym, by odnajdować w swoim życiu ślady życia granej postaci, by ją lepiej zrozumieć i odegrać.

**MH:** Jak przygotowywałeś się mentalnie do tej roli?

**PG:** Dopelnieniem był pobyt w Muzeum Auschwitz-Birkenau. Przez kilka dni i nocy mieszkałem w budynku administracji z widokiem na druty. Miałem dostęp do wszystkich miejsc

i olbrzymiej wiedzy pracujących tam osób. Chodziłem na obchody ze strażnikami, przewodnikami. Te nocne opowieści były niezwykle. Rozmawialiśmy też o sporcie w KL Auschwitz, temacie mało poruszonym przez historyków. Był to rodzaj wspólnego śledztwa i zdziwienia, gdy uświadamialiśmy sobie, jak dużo tego sportu było. Dla przypomnienia: mówimy o obozie, do którego Tadeusz Pietrzykowski przybył w pierwszym transporcie w 1940 roku. Wtedy Auschwitz funkcjonował jako więzienie polityczne, byli tam też Niemcy i inne narodowości. Więźniowie, narażeni na głód i śmierć, budowali pozostałą część obozu. W niedzielę zwalniano ich z pracy i mimo wycieńczenia grali w piłkę bądź urządzali walki. Boks rozwinął się tak, że w jednym ze sparingów, Polacy i Niemcy walczyli aż w 11 kategoriach wagowych.

**MH:** Czego jeszcze nauczyła Cię rola przedwojennego mistrza?

**PG:** Zależało nam, by film nie wywoływał jedynie ekscytacji zderzeniem sportu i obozu. Chodziło o to, by ludzie odnaleźli tam głębsze warstwy. Tadeusz Pietrzykowski

trafił do strasznego miejsca, w którym, by przetrwać, ludzie podejmowali różne wybory. On wywalczył życie pasją. Swoimi zwycięstwami dawał nadzieję innym. Za walki dostawał dodatkowe racje żywności, którymi się dzielił. Wraz z Witoldem Pileckim działał w obozowym ruchu oporu. Po wojnie nie wrócił już do ringu, tylko został trenerem i nauczycielem. Cały film jest próbą postawienia pytania: Co to znaczy być mistrzem? W końcu każdy czas ma swoje wyzwania, my też podejmujemy różne życiowe wybory. To od nich zależy, jak wygląda obecny świat i jak będzie wyglądał świat naszych dzieci. Czy te wybory są na miarę mistrza?

**14 miesięcy diety po 1500 kcal dziennie. Wyobrażasz to sobie?**

WYDANIE SPECJALNE

# MOTOCYKL



Dostępne w wybranych punktach sprzedaży i na stronie  
**[motocykl-online.pl/wydania-specjalne](http://motocykl-online.pl/wydania-specjalne)**



# Jaki



# będzie

# fitness

# w 2022

**Branża fitness nigdy nie stoi w miejscu. Dlatego gdy COVID-19 zatrzymał świat, walka o dobrą formę nie ustała, lecz przeskoczyła od razu o poziom wyżej. Chcesz nadażyć za postępem? Sprawdź, jak naukowcy ulepszają dziś dietę, trening, a nawet... proces starzenia.**

**S. 32 Z WIZYTĄ W STUDIO APPLE FITNESS+ S. 36 PRZYSIAD ODKRYTY NA NOWO  
S. 38 STARZENIE – TO SIĘ LECZY S. 44 JAK WYKORZYSTAĆ AI W SIŁOWNI  
S. 46 NOWE BRYTYJSKIE TESTY FORMY S. 52 BRANŻA FITNESS PO PANDEMII  
S. 54 CUKIER POD STAŁĄ KONTROLĄ** →





## Siri, czas na trening!

Redaktor MH wpadł z wizytą do siedziby Apple Fitness+, by zobaczyć, jak wyglądają prace nad aplikacją **łączącą najnowsze możliwości technologiczne z doświadczeniem fitnessowym wykwalifikowanych trenerów oraz wysokim, unikatowym dla branży poziomem wizualnym**. Czy Apple Fitness+ to wirtualna siłownia przyszłości?

Ben Court, Katarzyna Dwornik

**A**plikacja Apple Fitness+ miała być dostępna w Polsce już tego lata, ale w chwili pisania tekstu wciąż nie ma żadnych wieści, kiedy dokładnie to nastąpi. Gdy pół świata może bez problemu korzystać z apki, czekanie na jej dostępność w naszym kraju wydaje się, delikatnie rzecz ujmując, niefortunne. Jedynym pocieszeniem jest fakt, że gdy w końcu użytkownicy z Polski będą mieli możliwość skorzystania z Fitness+, aplikacja będzie na jeszcze wyższym poziomie.

### Główna siedziba

W słoneczny grudniowy dzień w Santa Monica w Kalifornii redaktor amerykańskiego wydania MH, Ben Court, zaczyna wirtualną wycieczkę po nowiutkim, trzypiętrowym biurze studia Fitness+ firmy Apple. Jego przewodnikiem jest Jay Blahnik, senior director of fitness for health technologies. Wnętrze budynku o powierzchni 2140 m<sup>2</sup> zaprojektowano w nowoczesnym stylu: dużo tu szkła, bieli i drewna. Wszędzie porozwieszane są ekrany, pokazujące, co aktualnie dzieje się w studiu fitness, do

którego prowadzą trójskrzydłowe, przesuwne szklane drzwi. Za drzwiami zieleni się ogród (widoczny na niektórych nagraniach), a przed wejściem wisi napis: „Proszę, bądź odpowiedzialny za energię, którą wnosisz do tej przestrzeni” (co miesiąc inny członek zespołu wybiera cytat lub mantrę). Blahnik otwiera drzwi. W środku na rowerze spinningowym właśnie rozgrzewa się instruktor, który za chwilę wraz z dwoma inny-





mi trenerami poprowadzi sesję spinningową. Girlandy żarówek oświetlają studio i instruktorów ciepłym światłem. Gdy Blahnik zamknie drzwi, rozpocznie się kręcenie wirtualnych kilometrów i treningowego wideo. Siedem zautomatyzowanych kamer nagra sesję od przodu, z boków i bezpośrednio z góry. „Chcemy, aby te treningi były magiczne” – mówi Blahnik, który w branży fitness pracuje już od ponad 30 lat (jest instruktorem wioślarstwa, współtworzył urzą-



dzenia i aplikacje dla Nike w połowie lat dwutysięcznych). „Wiele osób nie myśli o tym, jak istotne jest zróżnicowanie oświetlenia podczas zajęć spinningu od sesji jogi, ale my jesteśmy przekonani, że to robi różnicę, dlatego Fitness+ zapewnia niesamowite wrażenia treningowe i wizualne” – kontynuuje.

### Fitness online

Apple Watch zadebiutował w 2015 roku. 14 grudnia 2020 roku wystartował Fitness+: aplikacja z biblioteką zawierającą kilkaset sesji treningowych (uzupełniania co tydzień o nowe pozycje), trwających od 5 do 45 minut. Użytkownicy na początku mieli do wyboru 10 rodzajów treningów: siłowy, HIIT, core, spinning, chodzenie, bieganie, wioślarstwo, joga, taniec i „mindful cool-down” (streczing z medytacją), a także program Time to Walk, czyli spacer z dźwiękiem. W kwietniu wprowadzono dodatkowe sesje dla początkujących, seniorów i kobiet w ciąży. Treningi można wyświetlać na telefonie, iPadzie i Apple TV, sterując apką przez zapięty na nadgarstku Apple Watch. Dane biometryczne z zegarka widoczne są w czasie rzeczywistym na ekranie urządzenia, na którym wyświetlany jest trening. Apple Fitness+ ma mocną konkurencję na rynku. Sekcja Fitness w App Store jest dziś wypełniona

#### ▲ Patrz i ćwicz

Fitness+ jest ściśle zintegrowany z Apple Watchem. Dane z zegarka są widoczne na ekranie urządzenia, na którym wyświetlany jest trening.

#### ◀ Kamera, akcja!

W studio Fitness+ Jamie-Ray Hartshorne prowadzi trening HIIT. Towarzyszą mu Kim Ngo i Bakari Williams. Jay Blahnik uważnie obserwuje sesję.

tysiącami aplikacji. Według Apptopii (platformy zbierającej dane dotyczące rynku aplikacji) w pierwszej połowie 2020 roku sześć z 10 najlepszych aplikacji zdrowotnych i fitness zawierało filmy z treningami lub ćwiczenia. Pandemia zmieniła branżę

fitness. Lockdown wymusił zamknięcie fitness klubów i siłowni, a trenerzy zaczęli działać online: czy to w formie streamingów na Zoomie, relacji na Instagramie, kanałów na YouTube, czy własnych platform treningowych. Na rynku pojawiły się też nowe biznesy, łączące sprzedaż sprzętu do domowej siłowni z platformami treningowymi online, takie jak Mirror (interaktywne lustro do ćwiczeń), Tonal (ekran zawieszany na ścianie z dołączonymi akcesoriami fitnessowymi) czy debiutujący w 2012 roku, obecnie lider rynku – Peloton (firma zaczynała od sprzedaży rowerów spinningowych z przypisanymi do nich treningami, a dziś w ofercie ma też m.in. programy do biegania i mocno inwestuje w wideotreningi). „Fitness+ w wyjątkowy sposób łączy świetną muzykę, trenerów oraz dane z zegarka Apple Watch – to wszystko, czego potrzebujesz, by ćwiczyć więcej” – mówi Jeff Williams, chief operating w Apple. „Więcej ruchu” z pozoru nie wydaje się zbyt ambitnym celem treningowym, ale wszyscy wie-



my, że tak naprawdę to niezwykle trudne wyzwanie.

### Trening szyty na miarę

Sposób, w jaki Apple dziś motywuje ludzi do ruchu, daje wgląd w to, w jakim kierunku będzie się rozwijać branża fitness: śledzenie danych biometrycznych za pośrednictwem zegarka, dynamiczne wyświetlanie danych na ekranach, wideo i montaż na najwyższym poziomie, treningi zsynchronizowane z muzyką oraz intuicyjną aplikacją, która pozwala na tworzenie własnych planów treningów. Wszystko to ma pomóc użytkownikom ćwiczyć częściej i z większą przyjemnością.

Blahnik i jego zespół kilka lat zastanawiali się, jak wzbogacić Fitness+ o elementy motywujące i zachęcające do wysiłku. Zaczniemy od tego, w jaki sposób firma pokazuje swoje treści. Treningi nagrywane są w wysokiej rozdzielczości kamerami zamontowanymi na zautomatyzowanych kranach ze stabiliza-

cją, co zapewnia płynny ruch. „Zbudowaliśmy studio w taki sposób, by móc nagrywać pod każdym kątem i wybierać odpowiednie kadry, pokazując to, na czym nam w danej chwili zależy” – mówi Blahnik. Na przykład podczas wykonywania różnych wariacji ćwiczenia „dead bug” kamera koncentruje się nie na froncie, a na bokach, aby użytkownik lepiej widział właściwe ustawienie pleców i nóg. Gdy Ty ćwiczysz, Apple monitoruje, analizuje i wyświetla Twoje dane biometryczne. Ekipa Fitness+ była świadoma, że podczas niektórych treningów są pewne momenty – na przykład trudny interwał w sesji HIIT – kiedy wiedza o tym, ile sekund zostało Ci do końca lub jak wysokie jest w tym momencie Twoje tętno, ma większe znaczenie, a z kolei podczas jogi liczba spalonych kalorii nie jest tak istotna.

#### ▲ W reżyserce

Reżyser wraz z ekipą techników nadzorują nagranie treningu prowadzonego przez Gregga Cooka.

#### ► Fitness collabo

Góra: w sali prób Tyrrell Désean wybiera muzykę do swojej playlisty. Dół: deweloper Fitness+ zgłasza swoje uwagi, podczas gdy trenerzy Amir Ekbatani, Sherica Holmon i Sam Sanchez wykonują serię ćwiczeń siłowych.

Dlatego stworzyli oprogramowanie, które wyświetla lub ukrywa dane w zależności od sugestii trenerów, co ma sprawiać, że trening jest bardziej wciągający. „Metryki i animacje nie mogą przytłaczać, a odpowiednie pomiary powinny pojawiać się na ekranie dokładnie wtedy, gdy możesz

tego potrzebować” – wyjaśnia Blahnik.

### Otwarte zaproszenie

Zespół Apple równie przemyślnie co do technologii podszedł do znalezienia trenerów. Zwykle na treningu jest ich trzech: prowadzący (ekspert w danej dyscyplinie), drugi trener (poważający ruchy prowadzącego) i co najmniej jeden modyfikator (zazwyczaj wykonuje łatwiejsze warianty danego ćwiczenia). Ma to na celu nie tylko budowanie ducha zespołowego, ale i poszerzenie inkluzywności treningów. Podczas naszej rozmowy



Blahnik często powtarza, jak ważne jest, aby „wszyscy czuli się zaproszeni na imprezę”. Ten sposób myślenia wpłynął na wybór 21-osobowego zespołu, w którym znaleźli się zarówno doświadczeni, jak i młodzi trenerzy, zróżnicowani pod względem płci, pochodzenia etnicznego i wieku (od dwudziestki do sześćdziesiątki).

Blahnik z ekscytacją przechodzi do sali prób – kolejnego przystanku na naszej trasie. Przestrzeń robi wrażenie: drewniane podłogi, lustrzana ściana i szklana elewacja, ale ważniejsze od wyglądu jest to, co dzieje się w środku. W trakcie naszej wycieczki trzech trenerów wykonuje sesję HIIT pod okiem dewelopera Fitness+ – wyspecjalizowanego w danej dyscyplinie treningowej. Jeden trener kończy właśnie sesję na bieżni, a dwaj inni siedzą przy stole. Sala została zaprojektowana tak, aby trenerzy mogli wspólnie pracować. „Tutaj rodzą się najlepsze pomysły, trenerzy obserwują siebie

*nawzajem podczas ćwiczeń, aby tworzyć jak najlepsze treningi” – mówi Blahnik. Kluczową cechą osobowości trenerów, poszukiwanych przez Apple, była chęć bycia częścią zespołu, bo aby stworzyć każdy z treningów, niezbędna jest współpraca zespołu trenerów i programistów. „Potrzebowaliśmy trenerów, którzy są otwarci na uwagi ekspertów w danej dziedzinie, ale też specjalistów spoza ich dyscypliny – mówi Blahnik. – Weźmy Dustina Browna, jednego z ekspertów od jogi – ma czarny pas w ju-jitsu i był profesjonalnym surferem. Jest więc wykwalifikowanym nauczycielem jogi, ale przed dołączeniem do zespołu nigdy nie ćwiczył na wiosłarzu. Teraz trenuje z Joshem Crosbym, byłym mistrzem świata w wiosłowaniu, a Josh na jodze, ale gdy uczą się od siebie nawzajem, w ich współpracy jest coś wspólnego”. A korzyści z tej współpracy ma odczuwać użytkownik.*

## Fitnessowy remix

Algorytm aplikacji uczy się preferencji użytkownika i podsuwa mu sugestie, dzięki którym może on mieć ochotę na kolejny trening. Treningi można filtrować przez typ treningu, muzykę, czas, trenera czy wymagany sprzęt. Apka podrzuca też treningi, dzieląc je na kategorie: „Więcej tego, co lubisz” i „Wypróbuj coś nowego”. W wewnętrznych testach użytkownicy łączyli różne treningi, zwłaszcza te 10-minutowe, aby tworzyć własne sety, np. 30-minutowe (HIIT + core + streczing). Aby zachęcić użytkowników do ćwiczeń, Apple wykorzystuje też swoje katalogi z muzyką, które nie mają stanowić tylko tła, ale wzmacniać narrację treningu i zapewniać dawkę motywacji, gdy jej najbardziej potrzebujesz. Dwóch DJ-ów Apple pomaga 21 trenerom znaleźć nowe kawałki spośród dziesięciu gatunków muzycznych i dopasować treningi do rytmu. Dodatkowo, jeśli subskrybujesz Apple Music, możesz zapisywać listy odtwarzania. „Chodzi o to, by np. podczas interwałów na ergometrze rytm był do nich dopasowany” – wyjaśnia Blahnik.

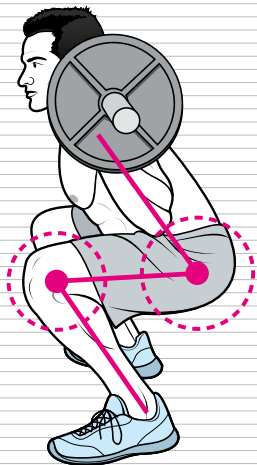
## Maraton, nie sprint

Gdy wycieczka powoli zmierza ku końcowi, zaglądamy do jeszcze jednego pomieszczenia, reżyserki, w której trzyosobowy zespół kontroluje światła i kamery podczas nagrania. Akurat instruktor odwraca się do kamery, a my na ekranach widzimy go pod wieloma różnymi kątami. Blahnik nie wypowiada się na temat tego, co jeszcze szykuje Apple w dziedzinie fitnessu. „To jest maraton, a nie sprint – odpowiada. – Jesteśmy podekscytowani produktem, który wprowadziliśmy na rynek, i podekscytowani przyszłością. To nie jest dla nas hobby. To projekt, w który jesteśmy w pełni zaangażowani”.

## PRZYSIAD ODKRYTY NA NOWO

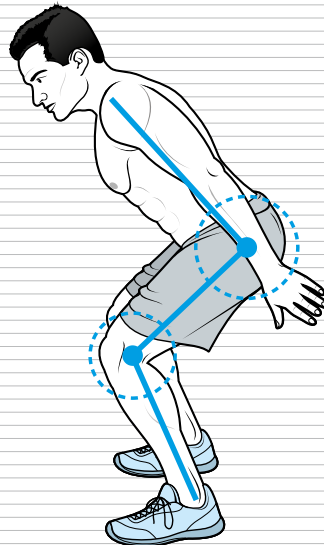
MYŚLISZ, ŻE WIESZ, JAK ROBIĆ PRZYSIAD? POMYŚL JESZCZE RAZ. PAUL FABRITZ Z PJF PERFORMANCE W KALIFORNI ZMIENIA SPOSÓB, W JAKI ATLECI – CI Z ELITY I AMATORZY – BUDUJĄ SIŁĘ NÓG.

### Klasyczny przysiad



■ Zasada głębokiego przysiadu jako najlepszej opcji treningowej jest niczym przykazanie treningu siłowego. Dlatego to, co robi Fabritz, który pracuje z elitą, wydaje się herezją. Jego oparte na danych mierzalnych podejście do treningu zawiera analizowanie przy pomocy mierników tego, jaką moc może przy przysiadzie „wcisnąć” w podłogę człowiek. Co wyszło z tych badań? Że głęboki przysiad jest świetny, kiedy chcesz zbudować masę mięśniową, ale niepełny przysiad, wręcz ćwierćprzysiad, jest najlepszy, jeśli chcesz budować eksplozywną szybkość, bowiem naśladuje wyskok. Dodanie tego ćwiczenia poprawi Twoje sportowe wyniki albo po prostu pomoże wejść po schodach.

### Pozycja przed wyskokiem



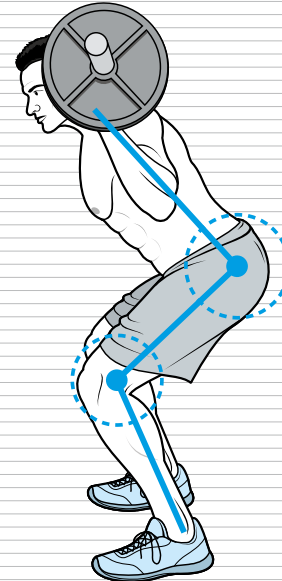
#### Powód 1

**Twój kręgosłup**  
Im głębszy przysiad, tym bardziej kręgosłup staje się ograniczeniem. „W pewnym momencie nawet nie pracujesz mięśniami nóg” – mówi Fabritz. Głęboki przysiad to większe ryzyko kontuzji pleców. Ćwierćprzysiad minimalizuje to ryzyko, pozwalając dźwigać większe ciężary.

#### Powód 2

**Wzmocnienie ud**  
„Górna część mięśni czworogłowych uda jest kluczowa przy wyskoku” – wyjaśnia Fabritz. Ćwierćprzysiady pozwalają mocniej obciążyć te mięśnie większymi ciężarami, budując siłę tam, gdzie jej potrzebujesz.

### Przysiad Fabritza



#### Powód 3

**Progresja obciążeń**  
Fabritz zaczyna pracę ze swoimi zawodnikami od łatwiejszej wersji ćwierćprzysiadu. Kiedy swobodnie robią je z ciężarem równym 1,75 masy swojego ciała, przechodzą do wersji trudniejszej. Zaczynają od wersji obunóż, potem robią na jednej nodze czy z jedną nogą na ławeczce.

#### Powód 4

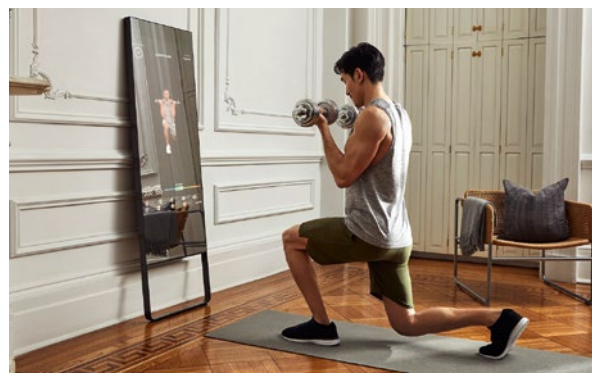
**Jeszcze wyżej**  
Koszykarze mają jedynie 0,2 sekundy czasu, by wyskoczyć do rzutu. Jeśli chcesz poprawić swój wyskok, powinieneś trenować siłę i szybkość z minimalnym zgięciem kolan. Wersja Fabritza pozwala dokładnie na to.

## MAGICZNE LUSTRECZKO

TO LUSTRO MA NAPRAWDĘ MAGICZNE WŁAŚCIWOŚCI. MOŻE ZMIENIĆ TWOJE ODBICIE, ZMIENIAJĄC TWOJĄ SYLWETKĘ.

**Nowa sztuka treningu**  
To urządzenie, stojące przy ścianie w pokoju, może wyglądać jak dobrze dopasowany do wnętrza obraz. Ale po włączeniu zmienia się w domową, ale profesjonalną siłownię z osobistym trenerem. Ty wybierasz program treningowy, a potem już robisz wszystko z topowymi trenerami – face to face. I jak to z dobrymi trenerami

bywa, trening jest modyfikowany do Twoich potrzeb w oparciu o kamerę i specjalne algorytmy treningowe. Możesz dołączyć do grupy albo trenować z przyjaciółmi, a Twoje postępy będą skrupulatnie zapisywane. Ile kosztuje taka przyjemność? Niemało, ale można wykupić abonament. Sprawdź produkty VAHA albo The Mirror.





WYDANIE SPECJALNE

# MOTOCYKL



Dostępne w wybranych punktach sprzedaży i na stronie [motocykl-online.pl/wydania-specjalne](http://motocykl-online.pl/wydania-specjalne)

# Gdzie starość nie istnieje

**W klinice Aviv na Florydzie starzenie się ciała i umysłu nie jest uznawane za naturalną kolej rzeczy. Tutaj starzenie traktuje się jak chorobę. I to chorobę uleczalną. Ale czy zaawansowana technologicznie terapia medyczna naprawdę może odwrócić skutki upływającego czasu? Sprawdził to nasz brytyjski redaktor.**

**Tekst: Tristram Korten, Patrycja Dudisz,  
zdjęcia: Bob Croslin**







◀ **Oddychaj**  
Pacjenci kliniki „nurkują” w komorach hiperbarycznych. Zamiast wody zalewa ich czysty tlen.

**J**est wtorek, godzina 17.30. Na Brownwood Paddock Square na terenie The Villages – kompleksu mieszkaniowego dla seniorów (55 plus) na Florydzie – właśnie zaczynają się happy hours. Siwowłose pary przechadzają się po chodnikach, niosąc składane krzeselka i zimne napoje. Zespół zaczyna brzdąkać „Blue Suede Shoes”. Tłumy bez masek, za to w daszkach na głowie, wychodzą z barów i restauracji, by zająć najlepsze miejsce do słuchania koncertu. Specjalne wózki golfowe stoją wzdłuż krawężnika, połyskując w świetle zachodzącego słońca. Jeszcze kilka lat temu uśmiechnąłbym się z politowaniem, patrząc na scenkę pod tytułem „Wesołe jest życie staruszka”. Dziś wdycham atmosferę tego miejsca, zastanawiając się nad własną śmiertelnością. Mam 55 lat – jestem wystarczająco stary, by oficjalnie zostać rezydentem tego kompleksu. W dodatku przyjechałem tu, żeby odwiedzić Aviv Clinics – najnowocześniejsze centrum medyczne, stworzone do walki z procesem starzenia.

The Villages to miejsce, w którym starzy ludzie czują się trochę mniej starzy. To właśnie tu około 132 000 osób testuje hipotezę, że młodość to bardziej stan umysłu niż liczba w metryce. Rezydenci mają tu do dyspozycji 50 pól golfowych i ponad 3000 klubów oraz zajęć – od karate po dziewiarstwo. Wgląd w miejsca takie jak The Villages może być jak spojrzeń w szklaną kulę.

## „Młodość to bardziej stan umysłu niż liczba w metryce”.

Przy takim tempie starzenia się społeczeństwa miejsce w kompleksie dla seniorów może okazać się i Twoją przyszłością. Glenn Colarossi, head of business development w Aviv i mój gospodarz, porównuje The Villages do kampusu uniwersyteckiego, tylko dla emerytów. „Lubią się bawić” – podsumowuje krótko. Jeśli kompleksy dla seniorów mają pozwolić im korzystać z życia, to terapia w Aviv przygotowuje ich, by robić to w pełni sił fizycznych i psychicznych.

Opracowana przez izraelskiego lekarza dr. Shai Efratiego terapia zakłada przebadanie każdego pacjenta aż do poziomu DNA,

a następnie opracowanie spersonalizowanego planu utrzymania zdrowia fizycznego i mentalnego. Główną bronią w walce z upływającym czasem jest tu hiperbaryczna terapia tlenowa (HBOT), która polega na zamknięciu pacjentów w komorze, gdzie pod odpowiednim ciśnieniem wdychają czysty tlen. Według teorii Efratiego skutkuje to wydłużeniem telomerów i rozszerzeniem naczyń krwionośnych w mózgu. Naukowiec wraz z zespołem od 15 lat pracuje nad tą metodą w centrum badaw-



czym w Izraelu; ośrodek na Florydzie otwarto zaś w marcu zeszłego roku. Gdybym uczestniczył w 12-tygodniowym programie, miałbym zapewnione spotkanie z fizjoterapeutą, fizjologiem, lekarzem i dietetykiem. Przebadano by mnie maszynami wartymi miliony dolarów, żeby stworzyć 200-stronicowy raport interpretujący moje wskaźniki genetyczne oraz środowiskowe. Zaliczyłbym 60 sesji w komorze hiperbarycznej, a także skany mózgu przed i po terapii. Taki program kosztuje jednak około 42 500 funtów (230 000 zł), wystarczy mi zatem wersja demo.





## Akcja Regeneracja

Jestem umówiony na skróconą ocenę stanu mojego organizmu. Nie czuję się staro. Codziennie biegam i trenuję boks. Kiedy moja nastoletnia córka nazwała mnie kiedyś starym zrzędą, oboje parsknęliśmy śmiechem, bo daleko mi do takiego typu. Ale mam uporczywy ból w dolnej części pleców i coraz częściej wstaję w nocy do toalety. Najbardziej boję się jednak pogorszenia funkcjonowania mózgu. Przez chorobę Alzheimera straciłem ojca. Nie potrafię spokojnie myśleć o degeneracji mózgu.

Pierwszy test określi mój stan fizyczny i krążeniowo-oddechowy. Spotykam się z Ankitą Shuklą, która sprawdza zakres ruchu każdego stawu w moim ciele, skupiając się na tych miejscach, z którymi jest jakiś problem – u mnie to szyja, plecy, nadgarstki, biodra i (oj, tak) kolana. Następnie chce ocenić moją zdolność do wykonywania dwóch zadań naraz, prosi więc, żebym zrobił energiczny slalom między pachołkami, odejmując na głos: 100 minus 3 i dalej pomniejszając znów o 3. Wypowiadam tylko dwie liczby, z czego jedna jest prawidłowym wynikiem. Dostaję poważne zalecenie rozciągania ciała: szyi, bioder i nadgarstków. Jeśli chodzi o postawę, Shukla ma szybki sposób na jej poprawę: każe mi opierać się plecami o ścianę przez ponad minutę kilka razy w ciągu dnia. Podczas treningów mam zaś odliczać wstecz – liczby, miesiące, alfabety. To poprawi zdolność do wie-

### Wioskowi ludzie

The Villages to nie tylko luksusowy kompleks, gdzie seniorzy mogą potańczyć i pograć w golfa. To tutaj testuje się terapie odmładzającą komórki mózgu.

lozadaniowości.

Shukla przekazuje mnie fizjologowi Aaronowi Tribby'emu. Ten podpina mnie pod Gaitway 3D – bieżnię biomechaniczną, która mierzy mój chód, aby sprawdzić koordynację. Okazuje się, że mam lekką rotację stopy, co może być spowodowane usztywnieniem zginaczy bioder, kostek lub napiętymi ścięgnami podkolanowymi. Dostaję ćwiczenia na wszystkie trzy problemy. Następnie odwiedzam dr. Rogera Millera, uroczego psychologa klinicznego z Aviv. „*Mam tu najlepsze stanowisko, bo mózg kontroluje wszystko*” – mówi z uśmiechem, po czym zabiera się do pracy. – *Wymienię pięć słów. Proszę, żebyś je powtórzył*”. Łatwizna. Zaraz jednak dostaję pod nos coraz trudniejsze testy: pisemny, oceniający funkcje poznawcze Montreal Cognitive Assessment (po wypełnieniu którego mam ponownie wyrecytować pięć słów z pierwszego zadania – tym razem to już nie łatwizna); NeuroTrax, sprawdzający pamięć, uważność i umiejętność rozwiązywania problemów; Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery (CANTAB), który analizuje szybkość przetwarzania danych, elastyczne myślenie i pamięć przestrzenną. Wyniki: dobra

pamięć niewerbalna, motoryka mała oraz koordynacja. A dalej zdanie wyjęte chyba z ust mojej żony: „Niecóż za wolne przetwarzanie informacji oraz trudności w skupieniu uwagi”. Szczerze mówiąc, żaden z tych testów nie jest szczególnie nowatorski, a wyników byłem świadom już wcześniej.

Wreszcie spotykam się z dr. Mohammedem Elamirem, głównym lekarzem w Aviv, który interpretuje wszystkie dane zebrane przez zespół – w tym specjalistyczne skany mózgu, pokazujące przepływ krwi i identyfikujące jego zmniejszające się strefy. Elamir zaczyna od swojej własnej historii: opowiada, jak natknął się na badania doktora Efratiego, które wykazały, że komórki ośrodkowego układu nerwowego mogą się regenerować i odmładzać. „*Nie tego uczono nas w szkole medycznej* – mówi. – *Uznawano to za niemożliwe*”. Teraz, dzięki badaniom Efratiego nad metodą HBOT, uzyskano wstępne dowody na skuteczność regeneracyjnej terapii mózgu. Efrati jest profesorem w Sackler School of Medicine na uniwersytecie w Tel Awiwie oraz założycielem i dyrektorem Sagol Center for Hyperbaric Medicine and Research w Shamir Medical Center. Bada efekty tlenoterapii hiperbarycznej od ponad 20 lat. Zainteresował się nią po zetknięciu z pacjentką po udarze, która leczyła w komorze hiperbarycznej wrzodzącą ranę nogi

## ZATRZYMAĆ CZAS

NIE STAĆ CIĘ NA TURNUS W KLINICE ANTI-AGING? SAM ODEJMIJ SOBIE LAT.

# Po czterdziestce

**Zbadaj poziom glukozy we krwi**  
Jedna trzecia osób powyżej 45. roku życia ma stan przedcukrzycowy, można go jednak cofnąć przez zmianę stylu życia. Gorzej, jeżeli nieświadomy przypadłości pozwolisz przekształcić jej się w cukrzycę typu 2.

### Jedz więcej błonnika

Pilnowanie wagi jest niezwykle ważne w piątej dekadzie życia, a błonnik bardzo w tym pomaga.

Plus redukuje ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, który zaczyna atakować właśnie w tym wieku.

### Rozciągaj się

Twoje ciało miało dużo czasu na wyrobienie sobie złych nawyków. Dlatego poświęć 10-15 minut dziennie na rozciąganie napiętych tkanek (np. zginaczy bioder, jeśli dużo siedzisz) i przebudzenie uspijonych mięśni, takich jak

te w środkowej części pleców, za pomocą taśm oporowych.

### Postaw na witaminę C

Nakładaj co rano na twarz serum z kwasem L-askorbinowym (witaminą C). Pomoże złagodzić stany zapalne na skórze i zmniejszyć szkody wywołane światłem ultrafioletowym i zanieczyszczeniami. Proponujemy The Ordinary Serum z 12% witaminą C (58 zł, cosibella.pl).



(to powszechna procedura przy trudno gojących się ranach). Po serii zabiegów Efrati zauważył, że stan neurologiczny kobiety również się poprawia. To skłoniło go do zbadania regeneracyjnego wpływu HBOT na mózg. Odkrył w 2007 roku, że rzeczywiście neurony i naczynia krwionośne w mózgu można zregenerować – tak przynajmniej sam twierdzi. Przypisuje to zjawisku zwanemu paradoksem hiperoksyczo-hipoksyjnym. Manipulując poziomem tlenu w komorze, można promować produkcję komórek macierzystych, które są o tyle cenne, że mogą rozwinać się w prawie każdą komórkę w ciele. Leczenie może również promować rozgałęzianie się nowych naczyń krwionośnych w obszarach mózgu uszkodzonych przez takie zdarzenia jak udary.

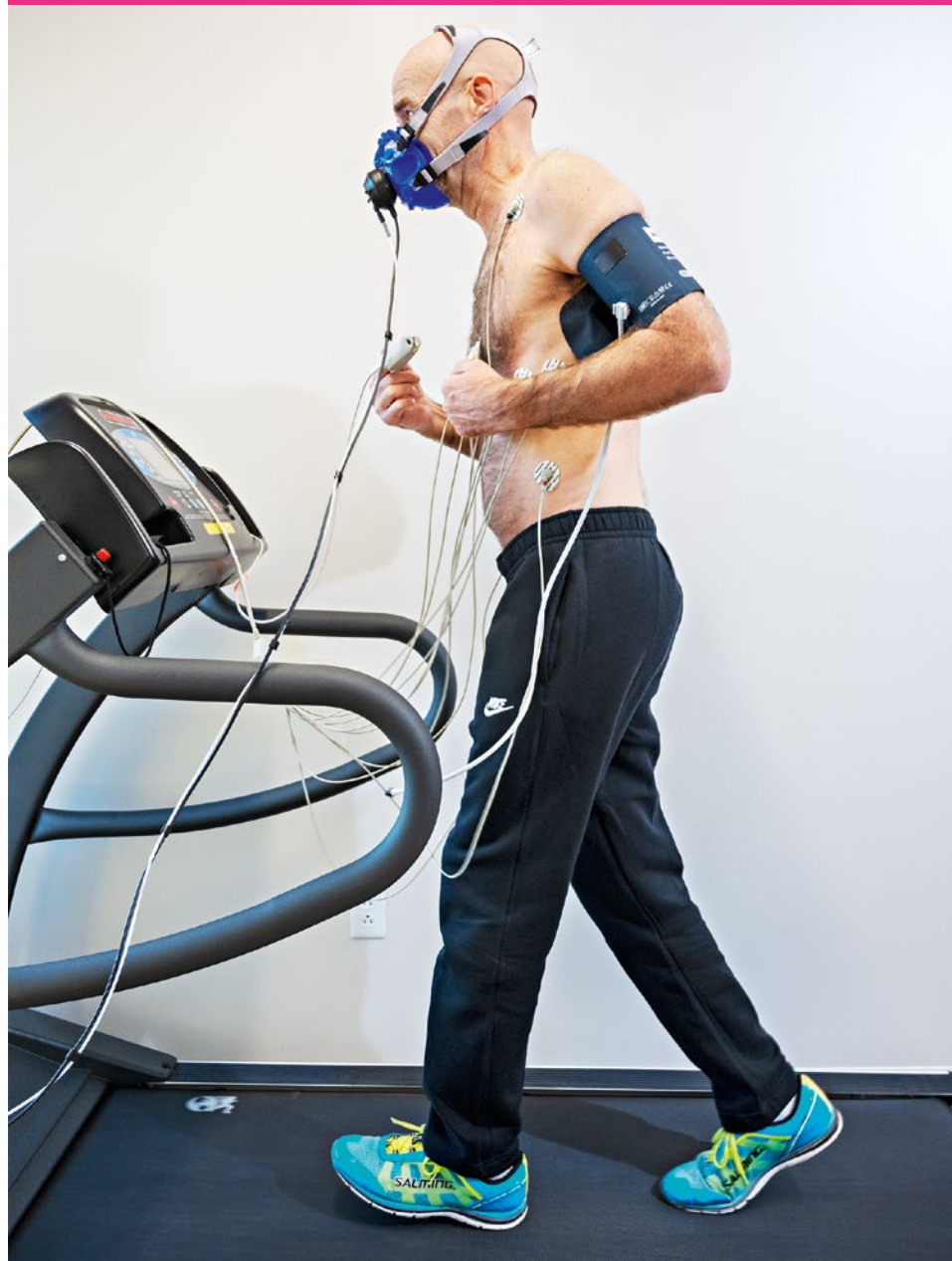
## Reset mózgu

Efrati zaczął leczyć metodą HBOT pacjentów po udarach w 2007 r. Dzięki tlenowej komorze hiperbarycznej Izraelczyk wykazał, że uspięne neurony można ożywić nawet 3 lata po udarze. Gdy naukowcy porównywali zdjęcia wykonane po terapii ze zdjęciami zrobionymi po kontrolnych okresach nieleczenia, okazało się, że po 2 miesiącach HBOT następował znaczący wzrost aktywności neuronalnej. Stan chorych się poprawiał. Dochodziło do ustąpienia paraliżu, odnotowano też wzrost czucia oraz postępy w zakresie posługiwanie się mową.

Dziś naukowiec pracuje ze zdrowymi ludźmi, którzy chcą jak najdłużej zachować pełną fizyczną i mentalną sprawność.

Efrati chce odmładszać komórki, i według najnowszych badań udaje mu się to. Z raportu opublikowanego w czasopiśmie „Ageing” wynika, że unikatowy protokół leczenia tlenem pod zwiększonym ciśnieniem w komorze hiperbarycznej może odwrócić dwa główne procesy związane ze starzeniem: skracanie telomerów (obszarów ochronnych znajdujących się na obu końcach każdego

**Pod ciśnieniem** ▶  
Test hand grip jest skutecznym narzędziem w profilaktyce nadciśnienia tętniczego.



chromosomu) i gromadzenie się starych i nieprawidłowo działających komórek w ciele. Skupiając się na komórkach odpornościowych (PBMC, zawierających DNA), uzyskanych z krwi uczestników, badanie wykazało wydłużenie telomerów w niektórych przypadkach do aż 38%, a także spadek do 37% obecności starzejących się komórek. Mimo obiecujących wyników, środowisko medyczne wciąż sceptycznie podchodzi do eksperymentu Efratiego. Przede wszystkim dlatego, że w jego badaniu udział wzięło jedynie 35 osób. „Zwykle po małych badaniach klinicznych następowały większe, wielośrodkowe, randomizowane badania klinicz-







ne” – mówi dr James E. Galvin, profesor neurologii i dyrektor Comprehensive Center For Brain Health na University of Miami. W przypadku HBOT jeszcze ich nie ma. Cóż, nie pozostaje mi nic innego, jak sprawdzić to na własnej skórze.

◀ **Do utraty tchu**  
Test VO<sub>2</sub> max zniszczył moje ego: jestem tylko przeciętny.

▼ **Jak na dłoni**  
Skany mózgu pozwalają wykryć nieprawidłowości na wczesnym etapie.

## Gra na czas

Następnego ranka wstaję wcześniej, aby spotkać się z dietetyczką Kathryn Parker. Analiza składu ciała wykazuje, że objętość wody i tłuszczu jest w normie, ale mam nieco za mało masy mięśniowej. Tracę ją z wiekiem, a na starość będzie mi niezbędna do utrzymania sprawności ruchowej. Parker sugeruje, żebym skupił się na

treningach siłowych i jadł więcej białka, polecając przekąski z jogurtu, sera i koktajli serwatkowych. To prosta i sensowna porada żywieniowa. Potem wracam do fizjologa Tribby'ego na spirometrię i test wysiłkowy VO<sub>2</sub> max. Przykleja mi 10 elektrod do klaty, zakłada maskę na twarz i zaprasza na bieżnię. Prędkość oraz nachylenie stopniowo rosną, więc mam biegać, aż odpadnę – cokolwiek to znaczy. Dziewięć minut później już wiem, co to znaczy. Z raportu wynika, że sprawność płuc jest normalna dla mojego wieku i płci. Maksymalne spożycie tlenu podczas intensywnych ćwiczeń mam trochę lepsze niż przeciętne.

Ale zanim zacznę się cieszyć, już słyszę, że elitarni sportowcy osiągają dwukrotnie więcej. Wychodzę na totalnego przeciętniaka. Aby się poprawić, mam ćwiczyć trzy lub cztery dni w tygodniu na poziomie 70-80% mojego tętna maksymalnego, które wynosi 165 uderzeń na minutę. Muszę też dodać sesje HIIT i treningu wytrzymałościowego. Wreszcie jestem gotowy zanurkować w tlenie. Komora hiperbaryczna ma design sektora pierwszej klasy w samolocie – przestrzeń pozwala uniknąć klaustrofobii, a bajerancki wy-

gląd poprawia samopoczucie. Przez ponad godzinę (pół zwykłej sesji) siedzę z maską na twarzy w bardzo wygodnym fotelu. Czuję się trochę jak podczas nurkowania, świadomy każdego wdechu, wciągając powietrze głęboko do płuc. Jedna sesja HBOT nie będzie miała wymiernego wpływu na mój mózg, ale chodzi o pierwsze wrażenie. Po wyjściu mam zaskakująco lekką głowę. Zasypiam wcześniej niż zwykle i śpię głęboko, nie re-

**„Czuje się jak podczas nurkowania, świadom każdego wdechu”.**

agując na budzik. Lekarze twierdzą, że to dobrze. To znak, że mózg się regeneruje. Podobno niemowlęta potrzebują tyle snu, by mózg

mógł prawidłowo rosnąć. Dwa dni w Aviv dały mi wgląd w moją przeciętną formę fizyczną i psychiczną. Może moje ego nieco ucierpiało, ale właściwie to dobrze, że moje ciało nie starzeje się szybciej niż mój mózg ani na odwrót. Po prostu się starzeję, ale mogę coś na to poradzić. Fizycznie jestem zdecydowany więcej się rozciągać, ćwiczyć siłowo, poprawić postawę i jeść więcej białka. Proste i wykonalne porady ekspertów zmotywowały mnie do działania. Może zacznę też dziergać, żeby poprawić motorykę i zdolność skupiania uwagi. Choć nie mam wolnych 40 000 funtów na turnus w Aviv, jestem zdecydowany powalczyć o zachowanie dobrej formy mimo upływu lat. Jak dotąd nie wykryto w moim mózgu żadnych objawów degeneracji. Mam nadzieję, że terapia HBOT okaże się niepodważalnie skuteczną, a jej koszty wreszcie spadną. Ta myśl pozwala mi trochę mniej bać się wspomnień o ostatnich latach życia ojca. A na razie będę tak aktywny, jak tylko dam radę, żeby córka już nigdy nie nazwała mnie starym zrzędą.



## ZATRZYMAĆ CZAS (CIĄG DALSZY)

# Po pięćdziesiątce i dalej



### Kontroluj poziom potasu

Ryzyko nadciśnienia wzrasta z każdym rokiem. Potas równoważy poziom sodu i dba o optymalne ciśnienie krwi. Dostarczaj go sobie w diecie – jedz banany, zielone warzywa, ziemniaki, zamiast tykać suplementy.

### Zostań przy ciężarach

Nie rezygnuj z treningu siłowego. Zaplanowanie kilku sesji

z ciężarami w tygodniu pozwoli utrzymać masę mięśniową, a więc i sprawność na długie lata.

### Zetrzyj szary naskórek

Zdolność organizmu (w tym skóry) do usuwania martwych komórek spada w tym wieku. Żeby twarz nie wyglądała na szarą i zmęczoną, użyj peelingu, np. Rituals The Ritual of Samurai Face Charcoal Scrub (54 zł,

zalando.pl). Po zmyciu kosmetyku nałóż krem nawilżający.

### Zmień nawyki

Badanie, które zostało przeprowadzone na Brigham Young University, wykazało, że wystarczy 40 minut aktywności pięć razy w tygodniu, żeby spowolnić starzenie się komórek. Zostaw auto i idź do pracy szybkim marszem.

# Trener samobieżny

Proteus Motion analizuje Twoje ruchy i dostosowuje trening do Twoich potrzeb. **Rozmawiamy z Samem Millerem – człowiekiem, który wymyślił, jak wykorzystać AI w świecie fitnessu.**



**Gotowy? Start!**  
Proteus, jak żywy trener, zapewnia natychmiastowy feedback.

■ O dziwo, do karnetu na siłownię nie dołącza się instrukcji obsługi. Właśnie dlatego wydajemy pieniądze na trenerów personalnych, którzy przeprowadzają nas przez żmudny proces oceny naszego poziomu, sprawdzają, które mięśnie wymagają wzmocnienia, potem układają plan treningowy, żeby poprawić to, co wymaga poprawy, i pomóc Ci osiągnąć Twój cel. Wymyślony przez Sama Millera i wyposażony w sztuczną inteligencję Proteus Motion pomoże

Ci to wszystko ustalić w zaledwie kilka minut. W tym czasie maszyna ze swoim ruchomym w wielu płaszczyznach ramieniem wykonuje 17 ocen Twojej siły, sprawności, analizę składu ciała i skonfrontuje Cię z osiągnięciami porównywalnej grupy. Na podstawie Twoich osiągnięć Proteus przygotuje indywidualny plan treningowy. Ten system został opracowany tak, by zoptymalizować ruchy i obciążenia dla konkretnego człowieka. Aby to było możliwe,



## 01 Uchwyt

Uchwyt z aluminium pozwala na naśladowanie bardzo szerokiej gamy naturalnych ruchów. Obraca się swobodnie, a ramię pracuje we wszystkich płaszczyznach. Proteus pozwala na naśladowanie ruchów typowych dla różnych sportów, np. tenisa, boksu czy wioślarstwa.

## 02 Panel

Dotykowy ekran o przekątnej 27 cali pozwala wybrać jeden z trzech trybów: freestyle, test sprawności i trening personalny na podstawie wyników testu.

## 03 Ramię

Gdy Ty ciągniesz, popychasz czy przesuwasz ramię z włókna węglowego, ulokowane wewnątrz czujniki mierzą siłę, a hamulce magnetyczne stawiają odpowiedni opór. Siłę oporu możesz także dostosowywać ręcznie.

## DOMOWY FITNESS WAGI CIĘŻKIEJ

WIĘKSZOŚĆ ZESTAWÓW DO TRENINGU W DOMU NIE STANOWI WYZWANIA DLA MIĘŚNI. STEPHEN OWUSU, TWÓRCA JAXJOX, CHCE TO ZMIENIĆ. ZOBACZ, JAK DOSZŁO DO TEJ ZMIANY.

### 2004

**P90X** spocili ludzie Jane Fonda już dwie dekady wcześniej wprowadziła trening na ekrany TV, jednak dopiero program Power 90 Extreme, czyli sesje HIIT, zmusiły ludzi do naprawde ciężkiego treningu poza siłką.



### 2007

**Nintendo wypuszcza Wii Fit** Dzięki platformie z czujnikami Nintendo zapewniło feedback w treningu przed telewizorem. Popularność tego urządzenia przekonała Owusu, że domowy fitness może okazać się hitem.



### 2009

**Fitbit wypuszcza krokومتر** Pierwszy miernik aktywności Fitbit wymyślił Owusu, że Bluetooth pozwala na gromadzenie danych z różnych produktów. „Zawdzięczaam Fitbitowi część mojej wizji” – mówi.







w Proteusie zainstalowano cały zestaw zaawansowanych czujników i hamulców magnetycznych zapewniających stały, naturalnie odczuwalny opór, pozwalający na wzmacnianie precyzyjnie pokreślonych grup mięśniowych. Proteus to owoc pracy dwóch generacji. W latach 90. ojciec Sama, pracujący wówczas na MIT, opracował maszynę do rehabilitacji. Syn podjął ten projekt i w 2015 roku, z pomocą kolegów, zbudował pierwszy prototyp. Dwa lata później we współpracy z New York's Hospital for Special Surgery ocenił skuteczność maszyny. Okazało się, że Proteus zapewnia nawet o 95% lepszą aktywację mięśni niż wolne ciężary czy klasyczne maszyny z siłowni. Na razie Proteus budzi zainteresowanie głównie wśród zawodowych sportowców, jednak Sam ma nadzieję, że jego wynalazek trafi do fitness klubów na całym świecie. Pierwszym przyczółkiem podboju jest klub Cressey Sports Performance w USA, w którym co miesiąc Proteus mierzy sprawność około 50 ludzi, a potem codziennie ćwiczy na nim około 30 osób. „Możemy zapewnić superszybkie sesje treningowe, przy których nie będzie niezbędna obecność trenera” – mówi Miller.

Więcej informacji o tym niezwykłym robotycznym trenerze znajdziesz na stronie proteusmotion.com.

## ZAKRĄGLAĆ CZY NIE? OTO JEST PYTANIE

WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE SĄ POJĘCIA W TRENINGU SIŁOWYM, KTÓRE NIGDY NIE STRACĄ NA AKTUALNOŚCI. TAKĄ KWESTIĄ DO TEJ PORY BYŁ TEMAT UTRZYMANIA PROSTYCH PLECÓW PRZY DŹWIGANIU. OKAZUJE SIĘ JEDNAK, ŻE SĄ SPECJALIŚCI, KTÓRZY MAJĄ W TEJ KWESTII ODMIENNE ZDANIE.

Wiele razy mogłeś przeczytać, że przy wykonywaniu różnego rodzaju ćwiczeń złożonych ze sztangą należy zachować „naturalną krzywiznę kręgosłupa”. To najbardziej klasyczne podejście do dźwigania ciężarów, z którym nie zgadza się jednak do końca Stefani Cohen – jedna z najlepszych w historii ciężkiej atletyki kobiet. Cohen jest zdania, że to nie zaokrąglanie pleców jest głównym problemem, a kurczowe próby utrzymania prostych pleców, w sytuacji gdy nie jesteśmy w stanie tego zrobić – zwłaszcza w trakcie wykonywania wzorców ruchowych, do których nie jesteśmy dobrze zaadaptowani. Jako przykład podała strongmana Konstantina Konstantinova, który podniósł w martwym ciągu 426 kg z zaokrąglonymi plecami. Jaka jest opinia MH w tej sprawie? Cohen jest wybitną specjalistką, legendarną atletką i doktorem fizykoterapii, ale... Ty sobie odpuść te zaokrąglone plecy. Zgodnie z koncepcją „Joint by joint Approach” Graya Cooka, odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być odcinkiem jak najbardziej stabilnym w trakcie dźwigania i tego się trzymajmy. Jeśli zaś tak nie jest, wprowadź do swojego treningu ćwiczenia, które wzmocnią stabilizację centralną i tym samym ułatwią zachowanie prostych pleców w trakcie podnoszenia ciężarów.



### Spacer z sandbagem

Stań nad workiem z piaskiem, trzymając stopy szeroko po bokach worka. Wypchnij biodra do tyłu, ugnij kolana i złap wórkę za boki. Unieś worek i oprzyj go na kolanach. Obejmij go rękami – tak jakbyś go przytulała – i zacisnij dłonie razem. Wyprostuj się i zacznij marsz przed siebie. Podczas chodzenia odchyl się lekko do tyłu, aby utrzymać równowagę na worku. Przejdź 100 kroków i wróć.



### 2014

#### Peloton trafia pod strzechy

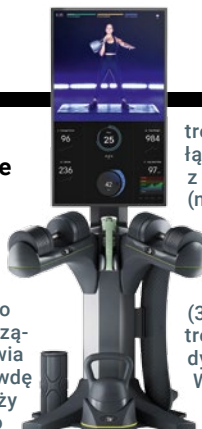
No, może nie pod te przeciętne, bo tani nie jest. Ale uświadomił Owusu, że urządzenia treningowe podłączone do sieci mogą być przyszłością fitnessu. Wtedy narodził się pomysł JaxJox.



### 2020

#### JaxJox prezentuje InteractiveStudio

W roku, w którym zamknięto siłownie, Owusu wypuścił InteractiveStudio. W przeciwieństwie do innych domowych urządzeń JaxJox umożliwia zastosowanie naprawdę dużych ciężarów, duży ekran daje dostęp do



treningów na żywo, a dołączone hantle i kettlebell z regulowanym ciężarem (nawet 45 kg) pozwalają na zbudowanie naprawdę imponujących mięśni. W ramach abonamentu (39 £) możesz liczyć na treningi na żądanie i porady trenera personalnego. Więcej informacji na stronie jaxjox.co.uk.

### 2030+

#### Training wraca do domu

Prawdopodobnie w przyszłości salon przestanie być głównie miejscem rozrywki, a stanie się ośrodkiem wellness. Za 10 lat będziesz mógł w nim zrobić podstawowe badania i od razu poćwiczyć, żeby poprawić wyniki. Sprawdźmy.



Zdrowa

rywalizacja







**National Fitness Games to bardzo ciekawa brytyjska inicjatywa serii zawodów dla atletów wielu dyscyplin, która testuje formę w sposób równie bezwzględny i wszechstronny, co CrossFit, tworząc przy tym środowisko dużo bardziej inkluzywne. Przyglądamy się temu z bliska.**

Wszystko zaczęło się w 2018 roku – pamiętacie jeszcze te piękne czasy sprzed pandemii? – na Loughborough University. To właśnie wtedy powstała inicjatywa National Fitness Games, która od tamtego czasu przekształciła się z pojedynczego eventu w serię sportowych imprez, organizowanych w największych miastach Wielkiej Brytanii z naprawdę sporym rozmachem. Ostatnie edycje rozrosły się tak bardzo, że program przewidywał rywalizację w tak niszowych sportach, jak BJJ, wioślarstwo czy zawody strongmanów.

Co ważne, nie trzeba być elitarnym sportowcem, aby wziąć udział w zabawie. Głównym hasłem National Fitness Games jest bowiem: „Wszyscy jesteście sportowcami”. *„Niezależnie od wieku, umiejętności, sylwetki czy płci szczerze wierzymy, że możesz przyjść i naprawdę dobrze się bawić na naszych zawodach”* – twierdzi Mark Morgan, pomysłodawca całego zamieszania i założyciel National Fitness Games, będący jednocześnie prawdziwym dinozaurem brytyjskiej branży fitness. Markowi bardzo spodobały się crossfitowe zawody, w których atleci mogli zmierzyć się ze sobą w wielu konkurencjach siłowo-wytrzymałościowych, ale uderzyła go wysoka bariera wejścia dla sportowców, którzy z CrossFitem



za wiele wspólnego nie mają. Żeby wziąć udział w zawodach crossfitowych, trzeba wszak być dobrze wyspecjalizowanym w często trudnych technicznie ćwiczeniach, których na co dzień nie wykonują np. trójboiści czy miłośnicy street workoutu. Nie każdy przecież jest dobry w rwaniach kettle, prawda? Co nie znaczy, że ci, którzy biegli w tym elemencie treningowego rzemiosła nie są, są słabsi lub mniej wytrzymali. Dlatego właśnie powstała idea National Fitness Games. W skrócie: to fitnessowe zawody dla wszystkich. Tam sprawdzisz, jak dobrym atletą jesteś.

### Nowe testy formy

Zanim jednak do tego sprawdzania w ogóle dojdzie, należy przejść przez specjalnie opracowany system testów kwalifikujących, który przydziela zawodników do jednej z trzech kategorii: nowicjuszy, open i elity. Tworząc te testy, organizatorzy musieli odpowiedzieć sobie na pytanie: „Jak testować sprawność?”. Jakie atrybuty fizyczne należy brać pod uwagę? Siłę? Wytrzymałość? Mobilność? Odpowiedzi udzielił były zawodnik rugby Ollie Marchon, współpracownik Marka Morgana i jednocześnie jeden z dyrektorów National Fitness Game. We współpracy z Uniwersytetem Loughborough i Athletic Thinking, sportową i biznesową firmą konsultingową, opracował on cztery testy dla atletów, które mają za zadanie określić poziom tzw. FitScore, czyli współczynnika sprawności właśnie. Zasady tych testów to mieszanka różnych form ruchu, obejmująca główne wzorce ruchowe i różne poziomy intensywności treningu. Ich opracowanie zajęło sporo czasu, zanim przyjęły obecną formę. „W pewnym momencie mieliśmy prawdopodobnie około 30 różnych testów” – przyznał w rozmowie z MH Nick Johnston, założyciel wspomnianego przed chwilą





# Test 02 SIŁA



◀ **JEST OGIĘŃ!**  
W naszej opinii  
test siłowy  
był największym  
wyzwaniem:  
5 wymagających  
ćwiczeń w 60 minut.

Athletic Thinking i dyrektor zarządzający w Coventry Rugby. Facet jest z wykształcenia fizjologiem ćwiczeń, a pracował już m.in. jako szef przygotowania fizycznego w Sale Sharks – drużynie rugby, która w czasach jego szefowania wygrywała Premiership. Był także trenerem w Wales Rugby Union. Ostatecznie stanęło na maksymalnie uproszczonej formule testów, które eksperci podzielili na cztery główne bloki: szybkość, siłę, moc i wytrzymałość. Pomysłodawcy National Fitness Game chcieli, aby można je było wykonać na własną rękę, bez konieczności sięgania po skomplikowany sprzęt. Swoją drogą, fakt, że w całej tej inicjatywie paluchy maczało tyłu byłych rugbystów, świadczy o tym, że za lekko to na tych testach być nie może...

**Testy nie wymagają wielkich umiejętności. W prostocie siła.**

## TEST #1: SZYBKOŚĆ

Banalnie proste zasady i brutalnie wymagające wyzwanie. Należy ustawić na ziemi dwa znaczniki,

ki, które oddalone są od siebie dokładnie 10 metrów. Ponadto potrzebne będą jeszcze hantle o masie odpowiednio 20, 30 i 40 kg dla mężczyzn oraz 10, 15 i 20 kg dla kobiet. Do tego stoper i można zaczynać.

Zadanie jest następujące: najpierw należy przenieść w dowolny sposób najlżejszy ciężarek za znacznik 10 metrów (jedna noga musi minąć znacznik) i odnieść go z powrotem. Następnie należy wykonać sprint bez odważnika tą samą trasą. Taką sekwencję należy wykonać także z użyciem hantli 20- i 40-kilogramowych. Jak widać, nie wymaga to praktycznie żadnych elitarnych umiejętności technicznych. Praktycznie każdy jest w stanie złapać hantlę i pobiec z nią z punktu A do punktu B i z powrotem, nie wspominając już o sprintach bez obciążenia. Oczywiście przydaje się tu pewnego rodzaju doświadczenie w pracy z ciężarem i znajomość własnych możliwości. Może się bowiem okazać już w trakcie biegu, że nasz chwyt nie wytrzyma sprintu z najcięższym ciężarem i lepiej przełożyć go do obu rąk, a to przecież strata cennych sekund.

Dla naszego redaktora pierwsze podejście zakończyło się wyni-

kiem 49,72 sekundy, co nie jest najgorszym rezultatem po covidowej przerwie od treningu wytrzymałościowego. W ramach testów każdemu uczestnikowi przysługują trzy podejścia do części szybkościowej. Po wszystkim wybiera się najlepszy czas.

## TEST #2: SIŁA

Siła, czyli to, co tygrysy siłowniane kochają najbardziej. Ten test jest dowodem na to, że zwięzłość i prostota są miarą geniuszu. Każdy śmiałek ma równo 60 minut na to, by wykonać przynajmniej po 3 powtórzenia każdego z ćwiczeń: wyciskania sztangi na ławce poziomej, podciągania podchwytem, martwego ciągu, wyciskania żołnierskiego i przysiadu ze sztangą. Można oczywiście wykonać więcej powtórzeń, ale zapisywane są wyniki tylko najlepszych trzech podejść. Łączny wynik wyrażony w kilogramach to wynik ostateczny. W przypadku podciągania zaliczane są również wszystkie obciążenia, z którymi wykonujemy test. Zatem 80-kilogramowy sportowiec, który zawiesił sobie u pasa 30 kilogramów obciążenia i wykonał z nim trzy poprawne technicznie podcią-

# Test 03 MOC

◀ **NA ZAMACH**  
Pół minuty treningu  
na rowerze powietrznym  
udowodnia, że Einstein  
miał rację: czas  
jest względny.



gnięcia, osiągnął wynik 330 kg w podciąganiu. Taka konstrukcja wyzwania sprawia, że istnieje tu element taktyki i szacowania własnych sił, bo co z tego, że pobiliśmy niebotyczny rekord życiowy w martwym ciągu i przysiadzie, skoro nasz układ nerwowy jest już tak zajęchany, że odbije się to negatywnie na reszcie?

Obecność podciągania sprawia również, że w teście siłowym nie liczy się tylko i wyłącznie siła bezwzględna, niezależna od masy ciała. Gdyby nie to, konkurencje zapewne wygrywaliby doświadczeni trójboiści, którzy przyzwyczajeni są do testowania maksów w głównych bojach. Tutaj jednak trzeba też powalczyć z grawitacją. Warto nadmienić, że zdaniem badaczy siła jest najważniejszym spośród wszystkich atrybutów sprawności. Ma także wpływ na resztę zdolności motorycznych: szybkość, skoczność, zwinność, wytrzymałość, gibkość, równowagę i precyzję ruchów. Nie

działa to niestety w drugą stronę: pracując nad każdą z tych cech, nie zbudujesz siły. Jak zatem poprawić ten kluczowy parametr? Radzimy postawić na klasyczny trening siłowy, w którym operuje się na ciężarach bliskich ciężarowi maksymalnemu i mniejszej liczbie powtórzeń. Z drugiej strony nie trzeba odstawiać w kącie pocziwego treningu hipertroficznego, ukierunkowanego na budowanie masy mięśniowej. Im bowiem Twoje mięśnie są większe, tym silniejszy się stajesz i możesz przerzucać więcej żelastwa.

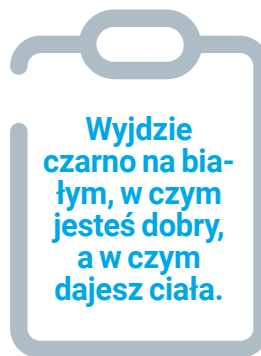
### TEST #3: MOC

W tej części jest jeszcze prościej, co nie znaczy, że łatwiej. Test polega na pedałowaniu przez 30 sekund na Air Bike'u. Wynik mierzy się w liczbie spalonych

kalorii. I znów: każdemu przysługują trzy podejścia, ale lepiej postarać się wykręcić najlepszy wynik za pierwszym. Dlaczego? Przypomnijmy, że to piekielne urządzenie stawia tym większy opór, im szybciej pedałujesz i machasz rękoma. A tutaj już od pierwszej sekundy należy zacząć pracę z pełną mocą. Jakich błędów unikać? Nie trzymaj głowy opuszczonej między ramionami urządzenia. Zwykle ramiona idą wtedy na boki, przez co nie możesz wykorzystać pełnego zakresu ruchu. Schyłanie się ściska też klatkę piersiową, która nie pracuje wtedy na pełnych obrotach. Głowa do góry: wykorzystasz wtedy siłę swojej góry. Niezbyt korzystne jest także zamykanie oczu i szaleńcze kręcenie głową na boki. Nie dość, że wygląda to dość komicznie, to jeszcze sprawia, że tracisz mnóstwo energii, nieefektywnie oddychasz i robisz dużo hałasu. Skoncentruj wzrok na jednym punkcie monitora, który wyświetla spalane kalorie, głowę trzymaj uniesioną i zachowaj spokój. Płynność oznacza szybkość. Instruktorzy National Fitness Game wspomnieli również, że Air Bike premiuje osoby cięższe, masywniejsze i wyższe, więc jeśli jesteś przeciwieństwem tego obrazu, możesz tu trochę stracić. Jak jeszcze można sobie pomóc w wyzwaniach testujących naszą moc? Bardzo efektywnym narzędziem rozwijania mocy jest trening plyometryczny, który wykorzystuje cykl szybkiego rozciągania i skracania mięśni. Nie pomijaj więc w swoim planie treningowym pompek plyometrycznych, wszelkiego rodzaju wskoków na skrzynię, wyskoków z przysiadu i ćwiczeń z piłkami balistycznymi.

### TEST #4: WYTRZYMAŁOŚĆ

Zadaniem jest pokonanie 2 km w jak najkrótszym czasie na ergometrze wiosłarskim, a zatem spotkamy się ze starym, dobrym znajomym, znanym z prawie każdej siłowni: ergometrem wiosłarskim Concept 2. Kto na takim nie jechał, niech pierwszy rzuci bidonem. Choć lepiej zachować





ten bidon, bo może się przydać. Co prawda ergometr nie wykończy Cię tak szybko, jak jest w stanie zrobić to Air Bike, ale będzie bezlitośnie punktował każdy błąd techniczny. A to już odbije się znacząco na Twoim wyniku. Dobra technika to po prostu najefektywniejsze wykonywanie danej czynności. W wypadku ergometru Twoim zadaniem są takie pociągnięcia za uchwyt, aby jak najszybciej pokonać wybrany dystans. Oczywiście nie zawsze ten z najlepszą techniką jest najszybszy, ale jeśli pozostałe warunki (siła, gabaryty, wytrzymałość itd.) są takie same, to nie ma szans, by wygrał gość, który odstaje technicznie in minus. Ergometr wykorzystuje też wszystkie duże grupy mięśniowe: nóg, pleców, klatki piersiowej, barków. Jeśli masz jakieś znaczące dysproporcje, może to wyjść właśnie podczas testu na ergometrze.

**National Fitness Game to świetny pomysł, by ruszyć naród sprzed TV.**

Najważniejsze jednak w przypadku dość złożonego ruchu, jakim jest wiosłowanie, jest powtarzanie go do znudzenia, aż stanie się dla nas naturalny.

### Wyniki

Powyższe cztery kategorie sprawności składają się na wspomniany FitScore, czyli łączny wynik danego zawodnika. To wartość FitScore decyduje o przynależności do kategorii startowej. Taki mechanizm doboru umożliwia dość sprawiedliwą rywalizację między sportowcami. Eliminuje to też przeszkodę mentalną w postaci powątpiewania w swoje siły: nie trzeba się zastanawiać, czy ośmieszysz się w starciu z innymi, i to na oczach niemałego tłumu (na Wyspach NFG stają się coraz bardziej popularne i niezrędko przyciągają tłumy gapiów). Wykonałeś test, znasz swoje mocne i słabe strony. Wiesz też, nad czym musisz popracować w codziennym treningu. Ciekawa jest zresztą sama forma przedstawia-

nia wyników testów. Uczestnicy otrzymują pocztą swoje karty zawodnicze, które przypominają dość mocno karty znane z gry „FIFA Ultimate”. Na nich przedstawiane są wyniki poszczególnych prób oraz uśredniona ocena zawodnika i przyporządkowana mu kategoria startowa. Tak mocno spersonalizowana forma kontaktu z klientem pomaga budować silną więź z marką. Ktoś tu odrobił lekcje z marketingu, i to się chwali. Nie można też lekceważyć socjalnej strony imprez NFG. W końcu to właśnie czynnik socjalny, rywalizacja i porównywanie się z innymi stały w głównej mierze za olbrzymim sukcesem CrossFitu przed kilkoma laty. Miejmy nadzieję, że w przypadku National Fitness Games będzie podobnie. Na razie igrzyska wymyślone przez Marka Morgana zyskują na popularności i generują coraz większe zainteresowanie mediów. Naprawdę nie obrazilibyśmy się na życie, jeśli podobna inicjatywa zawitałaby nad Wisłę.



## Test 04 WYTRZYMAŁOŚĆ

◀ W teście wytrzymałości czeka na Ciebie 2-kilometryrowy odcinek na ergometrze wiosłarskim.



## TWOJA OPASKA WYBIERZE CI TRENING

WILL AHMED, ZAŁOŻYCIEL MARKI WHOOP – PRODUCENTA MONITORÓW AKTYWNOŚCI – WYKORZYSTUJE DANE, BY IDEALNIE DOPASOWAĆ TRENING.

Whoop wygląda jak połączenie opaski z koncertu z bransoletką do monitorowania skazanego. Noszą go olimpijczycy, zawodnicy UFC, mistrzowie i zwykli crossfitowcy w nadziei, że zebrane w Whoop dane pozwolą im uzyskać przewagę nad konkurencją. „Whoop zbiera od 1000 do 10 000 razy więcej informacji niż zwykły smartwatch” – mówi Ahmed. Gromadzi m.in. takie podstawowe dane, jak tętno, ale też bardziej zaawansowane, jak zmienność rytmu zatokowego (HRV). I działa. Zdaniem Ahmeda ludzie, którzy korzystali z Whoopa przez rok, przekonali się, że te wyniki uległy wyraźnej poprawie. Zobacz, co Ty powinieneś monitorować w przyszłości i jak powinny wyglądać wyniki.

### HRV: 25-105

Im wyższy jest wskaźnik HRV, tym Twoje serce jest bardziej elastyczne – zdolne do gwałtownego wzrostu obciążenia. Niska wartość sugeruje, że jesteś przemęczony. Ważny jest też trend. Jeśli HRV rośnie, jesteś coraz sprawniejszy. Przeciętne HRV 25-letniego użytkownika wynosi 78, u 55-latków spada do 44.

### Częstość oddechów: 12-20

Gdy zaczęła się pandemia, Whoop zmodyfikował algorytmy, by uważniej śledziły częstotliwość oddechów. Wg australijskiego badania zmiany w rytmie oddechów w czasie spoczynku mogą świadczyć o infekcji i być wykrywalne wcześniej niż jakiegokolwiek inne objawy.

### Regeneracja: 0-100%

Tysiące pomiarów trudno śledzić na bieżąco, więc Whoop przelicza je na punkty, które przedstawia jako stopień regeneracji organizmu w procentach. Na czerwono wyświetlają się wyniki poniżej 33%; jeśli udało Ci się odzyskać siły na poziomie 34-66%, kolor zmienia się na żółty, a stopień regeneracji na poziomie 67% i więcej to kolor zielony. Proste i czytelne.

### Obciążenie: 0-21

Poziom obciążenia obejmuje wszystkie zadania: trening, deadline, długi spacer. Whoop wyznacza Ci przedział obciążenia na każdy dzień, np. 10-17. Jeśli go nie osiągniesz, zwiększasz regenerację, jeśli przekroczysz – zaciągasz dług i będziesz musiał odpuścić następnego dnia.



Whoop zbiera ogromne ilości danych.



# Bez powrotu

# do przeszłości

Aby nadal się rozwijać, siłownie będą musiały zapewnić ludziom większe bezpieczeństwo.

## Wizja 1 Wzrośnie popularność klubów butikowych

Mówi Mark Cuban, inwestor branży fitness, m.in. słynnej sieci klubów Rise Nation:

„Gdy już większość zaszczepli się przeciwko COVID-19, ludzie ruszą tłumnie do siłowni. Największym beneficjentem tego powrotu moim zdaniem będą małe, butikowe gymy”. Sale treningowe przestaną być wyłącznie miejscami, gdzie się pocisz, tylko zamienią się w coś w rodzaj klubów towarzyskich. Plus – kameralny klub ułatwia utrzymanie standardów higieny. Niewielka ilość ludzi i maszyn, w połączeniu z dobrą wentylacją, zmniejszy ryzyko zakażeń.

## Wizja 2 Treningi trzeba będzie zmodyfikować

Mówi Matt Delaney, kierownik innowacji w amerykańskiej sieci klubów Equinox:

„Przyzwyczailiśmy się, że trening musi trwać 50 minut i że musi się odbyć w siłowni. Jednak dzięki pandemii ludzie przekonali się, że 20 minut treningu z aplikacją albo trening obwodowy z butlami wody jako obciążeniem też są skuteczne”. Oczywiście nadal będą potrzebne porady i instrukcje, to jednak można załatwić drogą elektroniczną. „Siłownie przyszłości będą oferowały taką opiekę, a do sali będzie się przychodzić tylko towarzysko, żeby dźwigać duże ciężary lub korzystać z wyspecjalizowanych maszyn” – przewiduje Delaney.



Siłownie znowu są otwarte, ale rok zawieszenia z pewnością nie pozostanie bez wpływu na przyszłość fitnessu. Pięciu specjalistów próbuje przewidzieć, jak potoczą się losy branży w świecie po pandemii.

### Wizja 3 Siłownie zmieniają się w firmy software'owe

Mówi William Allen z Harpoon Ventures, firmy inwestującej w start-upy:

■ „W przyszłości kluby fitness staną się firmami informatycznymi analizującymi dane, aby ułatwić klientom osiągnięcie zamierzonych celów. Ludzie będą mieli w domu sprzęt treningowy, który będzie podłączony do sieci i będzie wysyłał dane do serwera firmy, niegdys »klubu fitness«. Algorytmy na serwerze będą na bieżąco udzielały spersonalizowanych porad treningowych”. Krótko mówiąc, „internet rzeczy” obejmie też siłownie i sprzęt fitness.

### Wizja 4 Walka z wirusami wysunie się na pierwszy plan

Mówi Eric Roza, CEO CrossFit Inc, największej sieci klubów na świecie:

■ „Lęk przed zakażeniem wirusami sprawi, że w siłowniach coraz większy nacisk będzie kładziony na wydajną dezynfekcję sprzętu, zachowanie bezpiecznej odległości, pomiar temperatury na wejściu, maseczki i pilnowanie limitów odwiedzin”. Wykorzystana zostanie technologia, jak np. wydajne systemy filtracji z filtrami HEPA czy czujniki poziomu dwutlenku węgla. To czujniki będą informować o tym, czy w siłowni jest bezpiecznie.

### Wizja 5 Sieciówki będą musiały się zmienić

Mówi Alex Hormozi z Gym Launch, doradzający właścicielom siłowni, jak zwiększyć rentowność:

■ „Kluby butikowe mają przed sobą trudny okres. Klienci mogą sobie kupić takie same maszyny i robić te same treningi w domu”. Ale jest nadzieja. „Wielu klientów wciąż będzie potrzebowało porad. Żeby przetrwać, wiele siłowni będzie musiało w ramach karnetu zaoferować znacznie więcej niż wstęp na salę ćwiczeń, na przykład trenera personalnego, porady dietetyczne czy treningi wirtualne” – uważa Hormozi.

## DOPASUJ SWÓJ TRENING

JEŻELI WCIĄŻ MASZ OPORY PRZED WYJŚCIEM NA TRENING DO SALI, W KTÓREJ JEST KILKUDZIESIĘCIU SPOCONYCH I ZDYSZANYCH LUDZI, MOŻESZ WYKORZYSTAĆ INNE MIEJSCA. POMOŻE CI W TYM TECHNOLOGIA. NAJWAŻNIEJSZE, ŻEBY NIE SIEDZIEĆ TYLKO PRZED EKRADEM.

### Treningi audio



Każdy, kto kiedykolwiek trenował z trenerem online, wie, jak często zdarza się, że trudno jednocześnie patrzeć w ekran telefonu i wykonywać poprawnie ćwiczenia. Rozwiązaniem są aplikacje do treningów z modułami treningów, w których nie musisz patrzeć – wystarczy słuchać poleceń instruktora. Najwięcej jest aplikacji biegowych (np. Nike Run Club), ale są też do innych dyscyplin. Niestety, wiele jest płatnych.

### Treningi online



Jeżeli dopiero zaczynasz przygodę z treningiem, nie musisz nawet ściągać żadnej aplikacji. Zamiast ćwiczyć z randomowym trenerem, o którym nic nie wiesz, zajrzyj na stronę medicoverdieta.pl, gdzie oprócz dostosowanej do Twoich indywidualnych potrzeb diety znajdziesz treningi opracowane przez naszych trenerów. Wychodzi taniej niż karnet na siłownię.

### Rozejrzyj się po parku



W czasie pandemii, gdy siłownie się pozamykały, wielu trenerów zaczęło organizować treningi w otwartym terenie: w parkach, na skwerach czy na boiskach szkolnych. To świetny pomysł, który przyciągnął wielu chętnych. Zobacz, czy w Twojej okolicy nie organizuje się takich zajęć: na świeżym powietrzu ryzyko złapania wirusa jest mniejsze niż w sklepie.

Igła zagłębia się w moim ramieniu, kiedy pozeram wzrokiem leżące przede mną ciasto. Czekoladowe, bosko wyglądające: w końcu zrobiła je moja mama. Igła, a w zasadzie cieniuisienka igielka, jest elementem czujnika przeznaczonego do ciągłego monitorowania glikemii (ang. CGM), który mierzy poziom glukozy we krwi w czasie rzeczywistym. Wiem dwie rzeczy. Po pierwsze, ciastko jest przepyszne. Po drugie, najprawdopodobniej mój poziom glukozy wystrzelił w kosmos ze wszystkimi tego konsekwencjami: od tych krótkotrwałych, jak przyśnięcie na kanapie za jakąś godzinę, po długofalowe, czyli zwiększenie ryzyka przedwczesnego zawału.

Rano jadłem już co prawda pankejki i bajgla, ale co tam, pakuję w siebie też ciasto. Zaraz potem zaglądam do aplikacji Levels, która odbiera dane z umieszczonego na moim ciele czujnika CGM i przepuszcza je przez autorski algorytm, żeby ocenić zdrowie metaboliczne. A przynajmniej jego jeden aspekt – jak efektywnie moje ciało przetwarza węglowodany. Każdemu posiłkowi zostaje przypisany wynik, zależący od tego, jak mocno wzrosnie po nim we krwi poziom cukru i jak długo będzie opadał.

To pierwszy tydzień moich beta-testów aplikacji Levels i jak do tej pory było... interesująco. Normalnie systemy CGM są dostępne jedynie dla osób, u których zdiagnozowano cukrzycę typu I lub II. Pomagają ustalić moment, w którym muszą wstrzyknąć sobie dawkę insuliny (hormonu obniżającego poziom cukru we krwi) albo zjeść posiłek, by zapobiec hipoglikemii (za niskiemu poziomowi cukru we krwi). Levels oraz kilka innych start-upów zaczęły udostępniać urządzenia CGM ludziom, którzy na cukrzycę nie chorują, żeby sprawdzić, jak nasz metabolizm reaguje

Pod

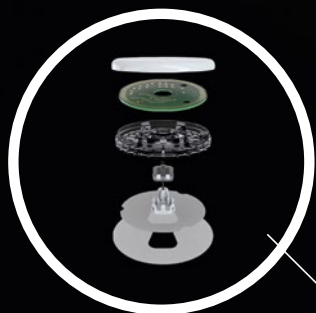
stałą

kontrolą

**Urządzenia do ciągłego monitoringu glukozy były niegdyś przeznaczone dla cukrzyków. Teraz, dzięki start-upom i nowoczesnej technologii, stają się narzędziami, które pomagają optymalizować dietę i poprawiać wyniki sportowe.**

**Bill Gifford, Michał Gołębiewicz**





**Supersapiens**  
Sensor mierzy  
poziom glukozy  
w płynie otaczają-  
cym komórki tuż pod  
skórą i w 1-minuto-  
wych interwałach  
przesyła dane do  
aplikacji w telefonie.  
Dzięki temu możesz  
na bieżąco reagować  
i dostarczyć sobie  
energię, gdy zaczyna  
jej brakować.

na to, co jemy, i jak wpływa to na nasz sen, zasoby energii czy wyniki sportowe.

Przetestowałem dwie aplikacje: Levels, ukierunkowaną na dietę i optymalizację metabolizmu, oraz Supersapiens, przeznaczoną dla sportowców. Po miesiącu używania obu mogę donieść, że zyskałem nową perspektywę i oceniam, że stała kontrola poziomu glukozy we krwi pomogła mi poczuć się o wiele lepiej zarówno na co dzień, jak i podczas aktywności fizycznej.

### Nie tylko dla cukrzyków

Start-up Levels został założony przez Josha Clemente, byłego inżyniera firmy SpaceX, który mając 28 lat, zderzył się ze ścianą. Bardzo często zdarzało się, że popołudniami kompletnie opadał z sił. Pracował również jako trener CrossFitu, więc wyglądał świetnie, ale wewnątrz, jak mówi, „czuł się, jakby toczyła go śmiertelna choroba”. Kupił glukometr i wielokrotnie w ciągu dnia sprawdzał sobie poziom glukozy, a wyniki zapisywał. Potem od znajomego lekarza dostał receptę na CGM i ku swojemu zaskoczeniu dowiedział się, że spełnia kryteria stanu przedcukrzycowego.

Według świeżych statystyk w Wielkiej Brytanii jeden na dziesięciu facetów powyżej czterdziestki ma cukrzycę, a miliony są na nią narażone, będąc we wspomnianym stanie przedcukrzycowym, którego większość w ogóle nie jest świadomych. Jeszcze bardziej alarmujące są dane z USA, według których zaledwie 12% dorosłych ludzi może cieszyć się pełnym zdrowiem metabolicznym, które definiuje się jako optymalny poziom cholesterolu ogólnego, LDL, HDL, trójglicerydów, prawidłowe ciśnienie krwi, poziom glukozy oraz obwód w pasie. Ja również zmierzałem w tym kierunku, choć badanie glukozy na czczo, wykonane na kilka tygodni przed wypróbowaniem CGM, pokazało uspokajający poziom 87 mg/dL (norma to 60-100 mg/dL). Kilka tygodni później przyjechał mój zestaw Levels. Przytwierdziłem do ramienia dysk wielkości mo-



nety, wkłuwając się bezboleśnie cieniutką igielką. A on zaczął, minuta po minucie, zbierać dane, które mogłem obserwować w swoim telefonie. I to, jak poziom glukozy zmieniał się w ciągu dnia, było niepokojącą historią, jakże odmienną od statycznego wyniku badania. Aplikacja Levels nakładała wskazania czujnika na moje wpisy związane z posiłkami i treningami, na podstawie czego kalkulowała dzienny wynik metaboliczny. Jest on wypadkową kilku elementów: średniego poziomu glukozy dla całego dnia, ilością poposiłkowych skoków glukozy oraz ich wysokością, a także czasem, przez który

w organizmie utrzymuje się optymalny poziom cukru we krwi (aplikacja przykuje widełki 70-110 mg/dL).

Mój wynik przeważnie zbliżał się do 60 i myślałem, że to dobry rezultat. Aż do momentu, gdy

dr Casey Means, współzałożycielka Levels, odpowiedzialna za medyczną część projektu, wyjaśniła mi dyplomatycznie: „Skala zaczyna się od 50, więc sam rozumiesz”.

Owszem, aplikacja Levels była dość surowa, ale nie bez powodu. Wysoki poziom glukozy jest bowiem wiązany ze zwiększonym ryzykiem chorób cywilizacyjnych – jak twierdzi dr Peter Attia, lekarz koncentrujący się na kwestiach związanych z długowiecznością. Nadmiar glukozy wpływa niszcząco na układ krwionośny, prowadzi do chorób nerek, zaburzeń erekcji, ślepoty, a nawet demencji. Z kolei wysoki poziom insuliny, niezbędnej, aby obniżyć glukozę, wiąże się z otyłością, a do tego ma działanie anaboliczne, które może zwiększać ryzyko niektórych nowotworów. Podstawową koncepcją stojącą za Levels jest to, że obniżenie średniego poziomu glukozy – zwłaszcza jej skoków po jedzeniu – zredukuje ilość wydzielanej insuliny, a przez to obniży ryzyko pojawienia się wymienionych powyżej chorób. „Zadbanie o niski poziom glukozy to łatwo dostępny środek,

żeby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie” – przekonuje dr Means.

Odstawienie węglowodanów okazało się trudne. Wiele z moich ulubionych posiłków – jogurt z granolą na śniadanie, sandwich na lunch czy makaron lub risotto na obiad – mocno podnosiło cukier we krwi, a niektóre produkty wywoływały wręcz ekstremalną reakcję. Mój osobisty rekord pobił lunchowy zestaw tacos z wynikiem 208 mg/dL. Za to CGM nie alarmował przy jajkach z bekonem na śniadanie, steku czy grillowanym łososiu na obiad albo orzechach zamiast chipsów. Zaczęłem wprowadzać do mojego menu

drobne zmiany i generalnie jadłem mniejsze porcje.

Levels zachęca użytkowników, aby fotografowali swoje posiłki, które zapisują w aplikacji, i dzięki temu zacząłem zwracać większą

uwagę na to, ile jem. Mój dzienny wynik powoli zaczął rosnąć, przekraczając siedemdziesiąt, a w końcu prawie sięgając dziewięćdziesięciu. Zawsze kochałem węglowodany i nie byłem fanem zbyt restrykcyjnych diet, ale z czasem aplikacja wpłynęła na zmianę sposobu żywienia. „CGM to narzędzie pomagające zmieniać nawyki – przekonuje dr Dominic D'Agostino, profesor z University of South Florida, który również testował Levels. – Zawsze byłem bardzo świadomy tego, jak jedzenie wpływa na organizm, ale CGM pozwolił mi wejść na jeszcze wyższy poziom”.

### Wyższy poziom sportu

W tym samym czasie używałem innej, odmiennej platformy CGM – Supersapiens, przeznaczanej dla sportowców. Start-up założył Phil Southerland, były zawodowy kolarz, żeby odkryć, jakie znaczenie dla wyników ma poziom cukru we krwi, i spopularyzować tę wiedzę wśród sportowców: pro-

fesjonalistów i amatorów. Kiedy Southerland był młodym kolarzem, zdiagnozowano u niego cukrzycę typu I (jego trzustka przestała produkować insulinę). I wtedy przekonał się na własnej skórze, że gdy glukozy we krwi było niewiele, jeździło mu się kiepsko, natomiast wyższy, stabilny poziom przekładał się przeważnie na lepsze wyniki. Nie było jednak sposobu, żeby monitorować te zmiany w czasie wyścigu. Mniej więcej 10 lat temu zaczął używać CGM i wtedy zdał sobie sprawę, jak ważne może być monitorowanie poziomu glukozy w czasie aktywności fizycznej.

„Moja wiedza o tym, co dzieje się w organizmie, wzrosła ogromnie już przez pierwsze 10 dni używania CGM” – przekonuje Southerland. Zaczęli je stosować także jego koledzy z Team Novo Nordisk, a ich wyniki się poprawiły. „To naprawdę fenomenalne narzędzie” – zapewnia były kolarz.

W miarę jak technologia CGM się rozwijała i stawała się coraz bardziej popularna, Southerland zaczął szukać sposobu, jak zastosować

ten system w przypadku sportowców niechorujących na cukrzycę. I tak doszedł do września 2020 roku, kiedy uruchomił aplikację Supersapiens. Jego sytem wykorzystuje nowy sensor firmy Abbot, nazwany Libre Sense

Glucose Sport Biosensor, przeznaczony specjalnie dla sportowców. Od tych skierowanych do cukrzyków różni się głównie tym, że mierzy glukozę w węższym zakresie – od 55 mg/dL do 200 mg/dL.

Gdy otrzymałem urządzenie, przymocowałem sensor na drugim ramieniu i od razu wybrałem się na rower. Co minuta na telefonie, przymocowanym na kierownicy, pojawiał się kolejny odczyt. Gdy pokonywałem długi podjazd, zauważyłem coś dziwnego: ilość glukozy zaczęła rosnąć, chociaż spodziewałem się, że będzie spadać. Podjazd stawał się coraz bardziej wymagający, więc wątroba i nerki musiały dowieźć mięśniom energię w czasie procesu glukoneogenezy, przekształcając w glukozę białka i tłuszcze. Wynik na wyświet-

## Zapomnij o indeksie glikemicznym. CGM jest dużo bardziej skuteczny.

**Aplikacja Levels na podstawie różnych czynników kalkuluje dzienny wynik metaboliczny, pomagając ocenić, jak organizm radzi sobie z metabolizmem węglowodanów.**





tłaczu telefonu podniósł się jeszcze bardziej – aż do około 140 mg/dL (w tych rejonach meldują się po misce płatków zbożowych). Po drugiej godzinie jazdy nastąpił jednak zjazd do 70 mg/dL. Moje zasoby energii poleciały na łeb, a ja czułem taki głód, że mógłbym zjeść nawet oponę rowerową. Supersapiens powstał, żeby zapobiec takim właśnie sytuacjom. Pozwala wychwycić moment, w którym cukier we krwi zaczyna spadać. Wtedy należy zjeść, żeby dostarczyć energię z zewnątrz. Unikającą zaletą systemu jest to,

że umożliwiał obserwację sposobu, w jaki organizm reaguje na różne rodzaje pożywienia. Dzięki niemu sprawdzisz, jak będziesz się czuł po śniadaniu z płatków owsianych, a jak po jajecznicy. Zweryfikujesz, czy w trakcie jazdy lepiej przysłuży Ci się banan, czy baton energetyczny. Obu systemów CGM używałem przez ponad miesiąc. Dzięki nim nauczyłem się, że w dni, gdy poziom mojej glukozy skakał jak kangur, czułem się zmęczony i bez sił. Z kolei kiedy utrzymywałem się na bardziej stabilnym poziomie, nie miałem przerw w dostawach energii. Zauważyłem też, że wtedy lepiej spałem. „Zaobserwowaliśmy, że nawet osoby, które we własnej opinii nie mają problemów z kontrolą glukozy, doświadczają wyraźnych wahań poziomu cukru we krwi, co ma istotny wpływ na to, jak czują się w ciągu dnia” – mówi Southerland.

## Glukoza zmienną jest

Podczas testów zauważyłem, że oba systemy, które jednocześnie na sobie nosiłem, niemal nigdy ze sobą się nie zgadzały: każdy dawał inny odczyt glukozy. Nie jest to specjalny problem dla pacjentów z cukrzycą, którzy przede wszystkim muszą unikać jej wysokiego poziomu (ponad 180 mg/dL), ale może już mieć spore znaczenie dla osób, które chcą zachować zdrowie i uniknąć zaburzeń metabolicznych. „W przypadku moich pacjentów różnica między 100 mg/dL a 120 mg/dL jest ogromna” – mówi dr Attia, jeden z lekarzy przepisujących systemy CGM pacjentom bez cukrzycy jako formę prewencji. Człowiek ze średnim dziennym poziomem glukozy 120 mg/dL jest o wiele bliżej stanu przedcukrzycowego niż ten mający 100 mg/dL. „Cukrzyca i zaburzenia metabolicz-

ne to kontinuum, a nie stan zero-jedynkowy” – wyjaśnia Attia. Niezależnie od konkretnej wartości odczytów, oba urządzenia pokazywały ten sam kierunek: poziom glukozy rósł po zjedzeniu bułki, a spadał po spacerze z psem. Bardziej interesujące od tego były jednak różnice między efektami, jakie to samo jedzenie wywoływało w różne dni. Jednego dnia croissant z serem dostawał od aplikacji Levels 6/10, a innego ten sam croissant, zjedzony o tej samej porze, otrzymywał wynik zaledwie 1/10. I to prowadzi do kolejnej, bardzo in-

## SPRÓBUJ SAM

*Wystarczy kilka tygodni, żeby dowiedzieć się, jak Twoje ciało reaguje na jedzenie.*

### supersapiens.com

Ceny zaczynają się od 75 euro za zestaw testowy z jednym czujnikiem (działa 14 dni).

### levelshealth.com

Na razie jest dostępny jedynie w USA, ale jego twórcy planują w przyszłości udostępnić produkt w innych krajach.

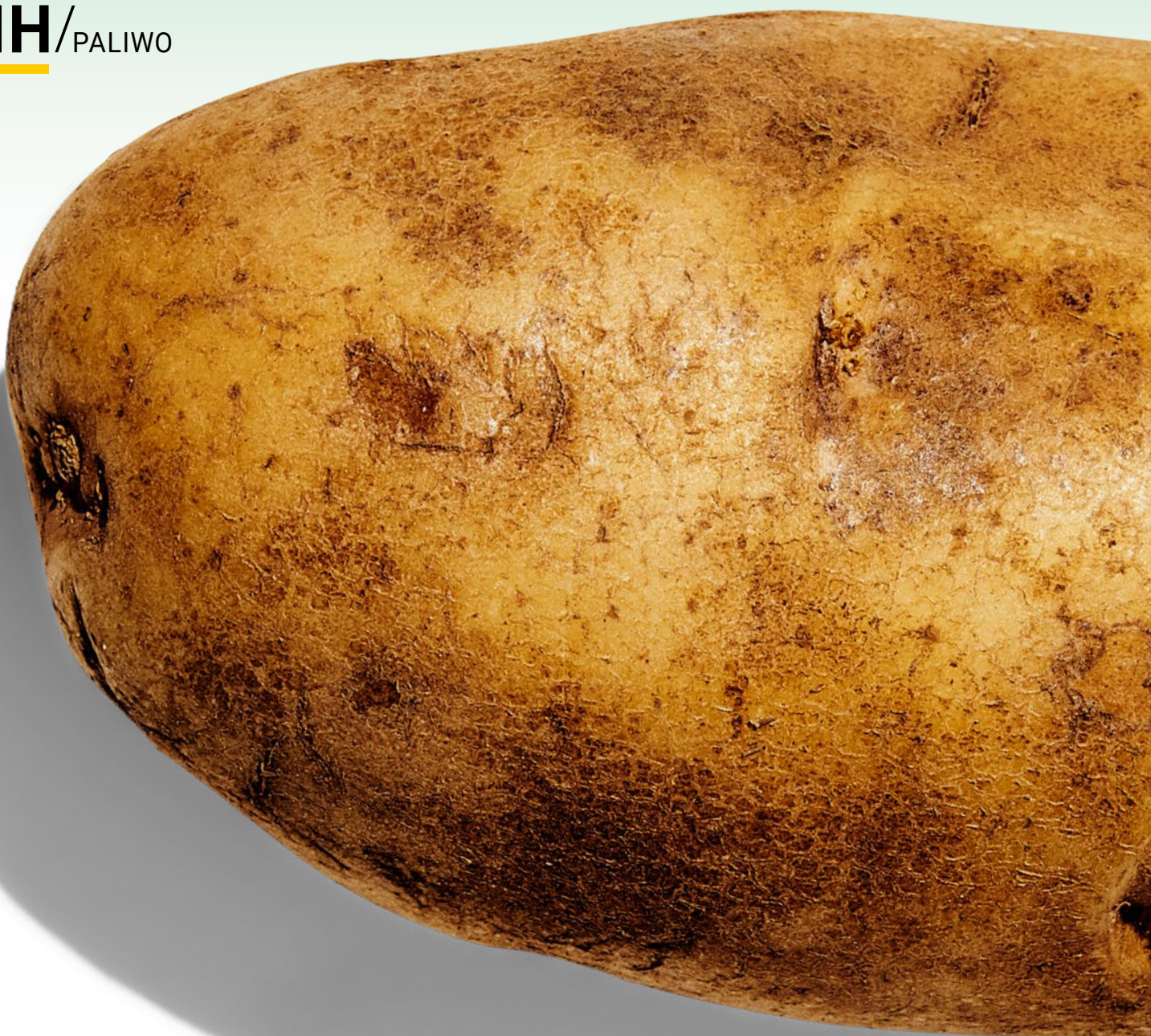
teresującej konkluzji: reakcja organizmu na żywność nie jest stała. „Na poziom glukozy może wpływać wiele czynników – wyjaśnia fizjolog sportowy Federico Fontana, pracujący z kolarzami grupy Team Novo Nordisk. – U niektórych reakcja zależy od pory dnia, u innych jest bardziej stała, niezależnie od niej. To może zależeć od wielu elementów, jak ilość

wysiłku fizycznego, dieta, a nawet temperatura”.

Dr Means dodaje, że odpowiedź insulinowa zależy także od poziomu stresu, a generalnie rankiem bywa słabsza niż w drugiej części dnia. „Dlatego większość węglowodanów staram się zjadać w jego pierwszej części” – mówi Means. Pamiętając o tym, jeszcze raz podchodzę do testu czekoladowego ciasta, które wcześniej wystrzeliło moją glukozę w kosmos. Jem znowu duży kawałek, ale teraz od pewnego czasu dużo jeżdżę na rowerze i maszeruję, a moim wcześniejszym posiłkiem był lunch ubogi w węglowodany, a nie pankejki i bajgiel.

Kilka uprzednich eksperymentów z CGM pokazało mi, że ciemna czekolada nie wpływa na glukozę tak mocno, jak np. zawierające mąkę tortille. Dlatego ciasto pakuję w siebie bez obaw, a odczyt glukozy ledwo idzie w górę.





# ZIEMNIAKI RZĄDZA!





100 G  
ZIEMNIAKA TO  
25% DZIENNEJ  
DAWKI WIT. C

Ziemniaki nie są żadną tuczącą bombą (jeden średni ma około 70 kcal) ani nie zabijają nas cukrem. Natomiast bogactwa witamin i minerałów niejedno warzywo mogłoby im pozazdrościć.

**Ziemniak to klasyczny przypadek gościa, któremu zszargało opinię szemrane towarzyscho, w którym się obracał. A to zawieszisty sosik do polania, a to głęboki tłuszcz itd. Tymczasem, gdy pokopać trochę głębiej, okazuje się, że to chłop z kośćcami i warto przywrócić mu dobre imię. Co niniejszym czynimy.**  
Paul Kita/Nina Bahadur/Marek Alchimowicz



# Jeżeli chcemy określić, kiedy reputacja ziemniaka zmieniła się ze zdrowego warzywa na odżywczego pariasa, musimy wrócić do roku 1981 i pomysłu na to, co nazywa się indeksem glikemicznym.

Indeks ten, znany również jako IG, przypisywał żywności różne wartości liczbowe na podstawie stopnia, w jakim wpływają na poziom cukru we krwi. Im wyższa wartość IG, tym ten wpływ jest większy, a gwałtowne skoki cukru we krwi są niebezpieczne dla naszego zdrowia. Ustalenia zrobione przez dwóch lekarzy, Jenkinsa i Wolevera, dają się najogólniej tak zapisać: produkty o niskim indeksie glikemicznym powodują małe zmiany w stężeniu cukru, natomiast po zjedzeniu produktów o wysokim IG glukoza we krwi znacząco wzrasta. Jest to szczególnie istotne dla chorujących na cukrzycę, ale też dla innych z ryzykiem występowania chorób sercowo-naczyniowych (czyli dla większości z nas). Stworzenie czarnej listy niebezpiecznych produktów było już tylko naturalną

konsekwencją tego odkrycia. I tak ogłoszono, że należy unikać pokarmów wysokoglikemicznych, np. płatków kukurydzianych, ciastek ryżowych, białego pieczywa i oczywiście białych ziemniaków. W końcu ziemniaki mają jeden z najwyższych ładunków glikemicznych ze wszystkich – większy nawet niż batonik Mars. Potem było już tylko gorzej. W roku 2011 w „New England Journal of Medicine” opublikowano wyniki badań z konkluzją, która miała być osinowym kołkiem wbitym w miąższ ziemniaka: „Produkty ziemniaczane (które mają niską zawartość cukrów i wysoką zawartość skrobi) wykazują najsilniejszy związek z przyrostem masy ciała”. To była woda na młyn dla fanatyków diet o niskiej zawartości



węglowodanów, keto i paleo, którzy chcieli ograniczać węglowodany w celu utraty wagi. Za ziemniakami w każdej postaci – gotowanymi, pieczonymi, smażonymi, tłuczonymi lub w purée – wystawiono list gończy. Kultowa kwestia „Mięso zjedz, ziemniaczki zostaw” straciła rację bytu, bo ziemniaczki przestały trafiać na talerze, jednak w 2018 roku pojawiło się światło w tunelu. Brytyjscy naukowcy przyrzekli się całości badań nad ziemniakami, otyłością, cukrzycą typu 2, chorobami serca i odkryli, że zbyt wiele badań było powierzchownych (brakowało np. szczegółowych informacji na temat metod gotowania) i ze sobą sprzecznych. W kwestii indeksu glikemicznego też zarzucono nadużycia, ponieważ ustalano go dla ziemniaka, powiedzmy, wyjętego z kontekstu. Tymczasem jest on zazwyczaj częścią dania, obok mięsa i surówki, a obecność tłuszczów i błonnika zmniejsza wzrost poziomu cukru we krwi. Natomiast straszna skrobia jest w przypadku ziemniaka tzw. oporną skrobią, której organizm nie może szybko rozłożyć na glukozę, jak np. skrobię w przetworzonym białym pieczywie. W ten sposób odżywia dobre bakterie w jelicie grubym i syci nas na długie godziny. Panowie, przedstawiamy: oto Król Ziemniak!

**PORADA MH**  
**Go zrobić?**  
Dobry wybór i odpowiednie przechowywanie ziemniaków gwarantuje ich smak i jakość.

### W SKLEPIE

Wybieraj ziemniaki jędrne i gładkie, omijając te pomarszczone, z miękkimi miejscami i zielonymi przebarwieniami. Oczywiście, zapomnij też o tych kielkujących – zawierają trującą solaninę i nawet wycięcie oczek nic nie pomoże. Bezpiecznie jest kupować ziemniaki pakowane w worki – są opisane wraz z ich kuchennym przeznaczeniem.



### W DOMU

Ziemniaki nie lubią ciepła i światła, co nie oznacza, że pochają lodówkę. Nie trzymaj ich tam, bo zawarta w nich skrobia zacznie się scurzać. Najlepsza dla nich jest chłodna, ciemna przestrzeń (np. w piwnicy), ale spiżarnia lub szafka też dadzą radę. Przechowuj je w koszyku, misce lub w papierowej torbie: ważna jest cyrkulacja powietrza.





POZNAJ KUZYNÓW ZZA MIEDZY

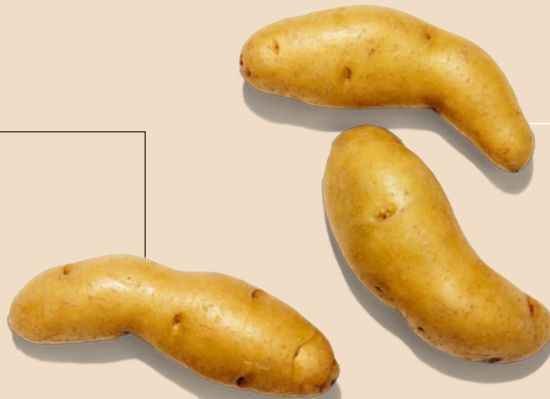
# Unia na polu

Fresco, Justa, Miłek, Ewelina, Owacja, Cekin, Ibis – to tylko kilka odmian ziemniaków, których mamy w Polsce 122. Wspólny rynek sprawił, że oprócz krajowych odmian mamy też w sklepach zagranicznych gości. Warto spróbować.

01

## YUKON GOLD

**ROZMIAR** Każdy  
**SMAK** Maślany  
**TEKSTURA** Kremowa  
**DOBRE DO** Pieczenia, smażenia, purée, zup



170 G  
ZIEMNIAKA TO  
20% DZIENNEJ  
DAWKI  
POTASU

02

## DESIREE

**ROZMIAR** Średni  
**SMAK** Kremowy  
**TEKSTURA** Zwarta  
**DOBRE DO** Wszechstronne zastosowanie, gulasze, sałatki



04

## JERSEY ROYAL

**ROZMIAR** Mały  
**SMAK** Orzechowy  
**TEKSTURA** Zwarta  
**DOBRE DO** Gotowanie w wodzie, na parze



03

## PURPLE MAJESTY

**ROZMIAR** Mały/średni  
**SMAK** Orzechowy  
**TEKSTURA** Zwarta  
**DOBRE DO** Sałatki, zapiekanki, gotowanie na parze



WIT. B6 DBA  
O PRAWDŁOWY  
METABOLIZM  
ENERGII

05

## MARIS PIPER

**ROZMIAR** Średni  
**SMAK** Łagodny, ziemisty  
**TEKSTURA** Lekko skrobiowa  
**DOBRE DO** Pieczenie



JEDZ  
ZIEMNIAKI  
ZE SKÓRKĄ:  
TO ŹRÓDŁO  
BŁONNIKA

ANTOCYJANY  
W PIGMENCIE  
TO SILNY ANTY-  
OKSYDANT





# Przewodnik po najlepszych kumplach pieczonego ziemniaka



Pieczenie ziemniaka jest łatwe: wystarczy zrobić w nim kilka dziurek i piec w piekarniku w 180 °C około godziny, aż będzie można wsunąć w środek widelec. Ale już wybór idealnej kombinacji dodatków wymaga przemyślenia. Pomagamy – wybierz jedną opcję z każdej kategorii smakowej.

## → KREMOWA

- 7 g BIAŁKO Starty ser gruyère +
- Jajko sadzone +
- Serek wiejski +
- Tzatziki +
- Guacamole 4 g BŁONNIK +

## → SŁONA

- Pokruszona kielbasa +
- Prosciutto z grilla +
- Prażone pestki dyni +
- Ziarna sezamu +
- Anchois OMEGA-3 +

CYNK

OMEGA-3





Zrób ze swojego ziemniaka jedno pełne danie.

## OSTRA

WIT. C

Ostry sos barbecue

Marynowane jalapeños

Ostra salsa

Harissa

Pieprz sycuański

+

+

+

+

+

## ŚWIEŻA

5 g  
BIAŁKO

Brokuły z grilla

Skórka cytryny

Posiekana kolendra

Starta brukselka

Czerwona papryka z grilla

WIT. K



### PRZYSTAWKA SUPERFOOD

## Coś dla zmysłów

Kurkuma, imbir, kumin, pieprz cayenne – gwarantujemy, że zgotują Twojemu ziemniakowi gorące przyjęcie. Ty też poczujesz się rozgrzany.

### SKŁADNIKI

#### 4 PORCJE

- 2 ziemniaki pokrojone w słupki 5 cm
- Główna kalafiora, podzielona na różyczki
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 mała cebula, posiekana
- ½ łyżeczki kurkumy
- Szczypta pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 łyżka soku z limonki
- Garść kolendry, posiekanej

### SPOSÓB

Przygotuj ziemniaki i kalafiora i wyłóż je na blachę do pieczenia z papierem lub aluminiową folią. Skrop oliwą i piecz w 200 °C, aż warzywa zbrązowieją i staną się chrupiące.

Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy i dodaj ziarna kuminu – podsmażaj, aż zaczną pachnieć (około 40 sekund). Ustaw ogień na średnim poziomie, wrzuć cebulę razem z kurkumą i smaż, aż cebula zmięknie. Teraz dodaj imbir i pieprz cayenne. Podsmażaj kolejną minutę.

Dodaj podpieczone słupki ziemniaków i różyczki kalafiora, delikatnie wymieszaj, dodaj trochę soli i gotuj, mieszając od czasu do czasu około 6 minut, aż warzywa będą miękkie. Zdejmij z ognia, dodaj sok z limonki i udekoruj kolendrą. Podawaj od razu.

Pieczenie jest jednym z łatwiejszych sposobów na dobre danie.



PIEKARNIKI

# Błyśnij w swojej kuchni

Kompatybilne, wolnostojące urządzenia, które ugotują, usmażą, upieką lub zgrilują wszystko, co do nich włożysz. I nie za miliony.



PIECZEMY FRYTKI

## Zdrowe frytki bez głębokiego tłuszczu

Frytki z fast foodu są trudne do pobicia, to trzeba im przyznać. Jednak nasze z piekarnika będą równie chrupiące. Sprawdź.

### Krok 1

#### Krojenie

Rozgrzej piekarnik do 190 °C. Umyj i osusz ziemniaki, pokrój je na pół wzdłuż i zrób to samo z każdą połówką. Teraz pokrój każdą ćwiartkę na kliny o grubości ok. 2 cm. Kształt klina pozwoli na optymalny przepływ powietrza wokół ziemniaka, co da niezwykle chrupiący, ale idealnie delikatny w środku efekt.

### Krok 2

#### Doprawianie

Do miski wrzuć łódeczki ziemniaków, skrop oliwą, dodaj dużą szczyptę soli morskiej i szczyptę lub dwie dowolnej innej przyprawy (wędzona papryka, curry – cokolwiek jest w szafce). Wymieszaj, aż wszystkie ziemniaki będą doprawione.

### Krok 3

#### Pieczenie

Na blasze do pieczenia umieść każdy klin tak, by spoczywał na podstawie jego zaokrąglonej krawędzi. To trochę żmudne, ale warto dla

chrupiącej skórki. Piecz, aż ćwiartki zrumienią się i zmiękną, co zajmuje około 30 minut.

**DUŻE FRYTKI MH**  
370 KCAL  
11 G TŁUSZCZE  
**Z MCDONALD'S**  
445 KCAL  
22 G TŁUSZCZE



### Z ROŻNEM

#### GÖTZE & JENSEN MP630 MINIPIEKARNIK

Wolnostojący, elektryczny piekarnik o pojemności 30 l i mocy 1500 W. Jest oczywiście regulator temperatury aż do 230 °C i 90-minutowy timer, który powiadomi Cię dzwonkiem o szczęśliwym finale pieczenia. W komplecie dostajesz ruszt, rożen i blaszkę do pieczenia, więc szaszłyki czy pieczony kurczak mogą powstawać jednocześnie z pieczonym ziemniakiem.  
**429,99 zł; mediaexpert.pl**



### BEZ TŁUSZCZU

#### KOMBIWAR MPM MKO-01

19-litrowe urządzenie o mocy 1400 W wykorzystuje do pieczenia wyłącznie gorące powietrze i obywa się bez dodatku tłuszczu. Twój dietetyk i Twój sześciopak bardzo się ucieszą. Kombiwar pracuje interwałowo i przy każdym włączeniu dmuchawy rozświetla się jego środek, więc możesz śledzić zaawansowanie procesu. Dwa pokręta do ustawiania czasu pieczenia i temperatury, dwa ruszty o różnej wysokości i funkcja samoczynnego mycia.  
**168,08 zł; mediaexpert.pl**



### Z TERMOOBIEGIEM

#### PIEKARNIK MPM MPE-06/T

Piekarnik elektryczny o pojemności 32 l i mocy 1600 W wraz z regulatorem temperatury w zakresie od 100 do 230 °C i 60-minutowym timerem. Posiada funkcję termoobiegu gwarantującą równomierne opiekanie, a w komplecie dostaniesz rożen, dwa uchwyty i tackę.  
**399,99 zł; mediaexpert.pl**



Wypróbuj  
czegoś  
innego  
z piekarnika.

### ZIEMNIAK VS BATAT W 100 G SUROWEGO

KCAL

107 | 92

WĘGLOWODANY

22,5g | 19g

BŁONNIK

2,5g | 2,5g

WIT. C

WIT. A

35% | 284%

POMARAŃCZOWY TALERZ

# A może pieczony batat?

Słodkie ziemniaki pochodzą z innej rodziny roślin, mają nieco mniej kalorii i węglowodanów oraz są doskonałym źródłem witaminy A. Są tylko minimalnie lepsze pod względem odżywczym od zwykłych ziemniaków, ale są świetną smaczną alternatywą i idealnie nadają się do pieczenia.

#### SKŁADNIKI

##### 1 PORCJA

- 1 średni lub duży batat
- ½ cytryny
- 2 łyżki masła
- Sól morską, gruboziarnistą

#### SPOSÓB

Rozgrzej piekarnik do 230 °C. Połóż słodkiego ziemniaka na blasze do pieczenia i piecz, aż zacznie wydzielać karmelowy płyn i mieć chrupką skórkę (około 45-60 minut). Wyjmij z piekarnika, przekrój na pół, wyciśnij sok z cytryny na obie połówki, posmaruj je masłem i dopraw solą.





# CZERWONA KONTROLKA

**Twoje ciało, podobnie jak samochód, wyposażone jest w system czujników, które sygnalizują, że dzieje się coś złego. Pytanie tylko, czy potrafisz rozpoznać wszystkie sygnały ostrzegawcze i odpowiednio zareagować.**

Piotr Pflegel



# N

Niestety, w przeciwieństwie do samochodów do nowych ludzi nie dołącza się instrukcji obsługi, a gdy nauczyciele próbują nas nauczyć podstaw funkcjonowania organizmu, wolimy chichotać przy ilustracjach narządów płciowych niż naprawdę się dowiedzieć, jak działa człowiek. I do pewnego momentu to się nawet sprawdza, bo ciało młodego człowieka, podobnie jak nowy samochód, zazwyczaj nie psuje się w pierwszych latach eksploatacji. Problemy zaczynają się po pewnym czasie

lub gdy trafi nam się wadliwy egzemplarz. Problem polega na tym, że nauczenie się podstaw mechaniki jest stosunkowo proste, zaś ciało jest dużo bardziej skomplikowane. Prawie każdy z nas jest trochę mechanikiem lub ma kumpla z warsztatem, ale na pewno nie każdy jest lekarzem lub ma znajomego doktora, do którego może zadzwonić w dowolnej chwili, żeby się dowiedzieć, czy z takim bólem już dzwonić po pogotowie, czy jeszcze poczekać.

## IDŹ DO ASO

Poniżej znajdziesz sygnały poważnego zagrożenia, wysyłane przez organizm. Potraktuj swoje ciało jak ukochany samochód – gdy się pojawią, nie próbuj naprawiać się sam, tylko udaj się do autoryzowanego serwisu, bo rynku używanych kompletnych ciał na razie jeszcze nie ma, a części zamienne są niezwykle trudno dostępne.



## NIE SIKALEŚ JUŻ CAŁY DZIEŃ

**Człowiek powinien spożywać w postaci płynów i pokarmów około 2-3 litrów wody na dobę.** Nie możesz jej jednak gromadzić jak wielbłąd, więc aby bilans się zgadzał, w ciągu dnia musisz wydaląć mniej więcej tyle samo płynów. Około połowy litra wydychasz w postaci pary. Drugie tyle wypacasz, niewielką ilość wydalasz z kałem, zatem około 1,5 litra musisz wysikać. Jedna wizyta przy pisuarze to pozbycie się oko-

ło 400 ml moczu, łatwo więc wyliczyć, że w zasadzie zdrowy człowiek powinien sikać co najmniej cztery razy na dobę w odstępach co mniej więcej cztery godziny. Jeśli mija już 8 godzin od ostatniego sikania, może to świadczyć o poważnym odwodnieniu lub uszkodzeniu nerek. Uzupelnij płyny, odczekaj trochę, a jeśli po godzinie nadal nie będziesz czuł parcia, skontaktuj się z lekarzem.



## SILNY BÓL BRZUCHA

**Ból brzucha to przypadłość tak częsta, że łatwo ją zlekceważyć.** Najczęściej jest to zwykła niestrawność albo wzdęcie i pomoc może lekarstwo na wzdęcia typu espumisan czy ulgix albo no-spa, stosowana przez kobiety w czasie okresu. Ten ostatni lek działa przeciwskurczowo na mięśnie gładkie, a takie właśnie są w jelitach. Rozluźnienie tych mięśni przynosi natychmiastową ulgę. Jeżeli jednak brzuch dolega Ci

tak, że skręcasz się z bólu i nic nie pomaga, może to świadczyć o wielu poważniejszych problemach: od zapalenia wyrostka robaczkowego aż po niedrożność jelita. Lepiej więc iść do lekarza, bo w obu wspomnianych przypadkach czas działa na Twoją niekorzyść, a zwłoka może nawet doprowadzić do śmierci. Np. gdy wyrostek robaczkowy perforuje, może dojść do zapalenia otrzewnej i sepsy. Lepiej tego uniknąć.



## WYSOKA GORĄCZKA, KTÓRA NIE SPADA PO LĘKACH

**Gorączka, czyli temperatura powyżej 38,4 st. C, to dowód, że Twój organizm z czymś walczy. Najczęściej z infekcją – wirusową lub bakteryjną.** Lekarze z Cleveland Clinic radzą, by w przypadku gorączki poniżej 38,9 st. C (mierzonej w ustach, nie pod pachą) ograniczyć się

do odpoczynku i picia większej niż zwykle ilości płynów. Jeżeli jednak masz wyższą temperaturę, wzięłeś leki przeciwgorączkowe, a temperatura nadal nie spada, lepiej iść lub wezwać lekarza. Szczególną czujność zachowaj, jeśli wysokiej gorączce towarzyszą inne objawy: nudności, wymio-

ty albo silny ból głowy. Oczywiście w dobie koronawirusa także kaszel – w połączeniu z gorączką, która nie ustępuje po lekach – powinien Cię skłonić do wizyty u lekarza.



## DUSZNOŚĆ BEZ POWODU

**Przyspieszony oddech i uczucie braku tlenu w płucach są normalne podczas wysiłku, więc jeśli poczujesz duszność w trakcie meczu czy podjazdu na rowerze pod sporą górkę, nie musisz od razu wyzywać pogotowia.** Sytuacja wygląda jednak zupełnie inaczej, gdy duszność i przyspieszony oddech pojawiają się nagle, bez widocznego powodu. Takie objawy mogą

świadczyć o poważnych problemach z sercem, z płucami albo np. ataku paniki. W najgorszym przypadku może to być nawet początek nowotworu płuc, jeśli więc zauważyłś u siebie taki objaw, skontaktuj się z lekarzem. Jeżeli duszność jest tak silna, że nie możesz mówić albo towarzyszy jej ból w klatce piersiowej, krwionośne lub znaczne osłabienie, wezwij karetkę.

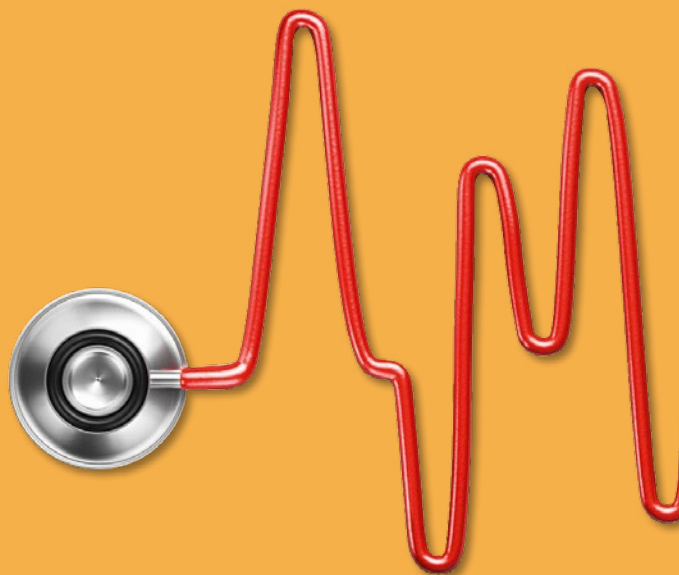
## BARDZO SPUCHŁY CI STOPY I KOSTKI – BEZ POWODU

Jeśli się potkniesz albo źle staniesz, skręcisz kostkę i dotkniesz nogi zaczyna Ci puchnąć, to jest to zapewne naciągnięcie albo naderwanie torebki stawowej – częsta kontuzja ak-

tywnych ludzi. Jeżeli jednak stopa puchnie Ci, a Ty nie przypominasz sobie żadnej kontuzji (a wczoraj nie piłeś, więc to nie jest niepamięć wsteczna), to lepiej idź pokazać to lekarzowi, bo

przyczyną takiej opuchlizny może być poważna choroba: od reumatoidalnego zapalenia stawów po zastoinową niewydolność serca, chorobę wątroby, a nawet nowotwór. W

wszystkich tych przypadkach wczesne postawienie diagnozy ułatwia leczenie, więc nie ma co czekać, aż samo się zagoi.



## SZTYWNY KARK I BÓL GŁOWY

Normalnie **powinieneś bez najmniejszego problemu być w stanie opuścić głowę tak, że dotkniesz brody mostka.** Sztywny kark najczęściej jest skutkiem nadmiernego napięcia mięśni, np. wtedy, gdy zaśniesz w złej pozycji albo godzinami siedzisz bez ruchu przed komputerem.

Jeżeli jednak sztywności karku towarzyszy ból głowy, a na dodatek drażni Cię światło, może to świadczyć o zapaleniu opon mózgowych i wtedy nie pomoże maść rozgrzewająca ani zimne okłady – koniecznie trzeba iść do doktora. Wystarczy lekarz pierwszego kontaktu.



## TWOJE SERCE BIJE NIEREGULARNIE

**Arytmia serca może dawać różne objawy: możesz czuć, jakby Twoje serce przyspieszało bez powodu (nie biegniesz, nie wchodzisz po schodach, nie kochasz się) albo jakby gubiło rytm**

**i opuszczało niektóre takty.** Najczęściej zaburzenia przyjmują postać tachykardii, czyli przyspieszenia rytmu powyżej 100 uderzeń na minutę, albo bradykardii, czyli nienaturalnego spowolnienia

rytmu (poniżej 60 uderzeń na minutę). Choć takie wahania rytmu mogą być zupełnie niegroźne, koniecznie idź do kardiologa, by wykluczyć poważniejsze przyczyny.



## NAGŁY BÓL JĄDRA

**Czasami jedynym objawem jest ból, czasami towarzyszą mu obrzęk i nudności.** Ból może też promieniować do pachwiny. Ból zazwyczaj pojawia się po raz pierwszy podczas skrętu tułowia, na przykład podczas wstawania albo w trakcie uprawiania sportu. Gdy taki ból się pojawi, jak najszybciej, tzn. jeszcze tego samego dnia idź do lekarza, najlepiej od razu do urologa, bo skręcenie jądra prowadzi do niedokrwienia i jeśli nie zostanie podjęta interwencja, możesz stracić jądro. Lekarz może spróbować „odkręcić” jądro, a jeśli się nie da, trzeba będzie je uwolnić w trakcie zabiegu chirurgicznego.

## Na „odkręcenie” jądra masz tylko 12 godzin.



## WYMIOTY I OSTRA BIEGUNKA TRZECI DZIEŃ

**Najczęściej przyczyną takiego parszywego combo jest zakażenie wirusami (rotawirusami, norowirusami albo adenowirusami). Wodnista biegunka i wymioty mogą doprowadzić do szybkiego odwodnienia, więc pamiętaj o uzupełnianiu płynów.**

Ze względu na wysokie ryzyko zaburzeń równowagi elektrolitowej zaopatrzyć się w elektrolity. Kup na zapas, bo tzw. grypa jelitowa jest bardzo zakaźna i prawdopodobnie wkrótce zachorują także Twoi domownicy. Od początku zachowaj więc szczególną higienę: myj i de-

zynfekuj muszlę, bardzo dokładnie myj ręce po każdej wizycie w WC. Po dwóch, trzech dniach objawy zwykle ulegają złagodzeniu, ale jeśli nie przechodzą, skontaktuj się z lekarzem, który powie Ci, co zrobić dalej, albo skieruje Cię do szpitala, żeby uzupełnić płyny dożylnie.



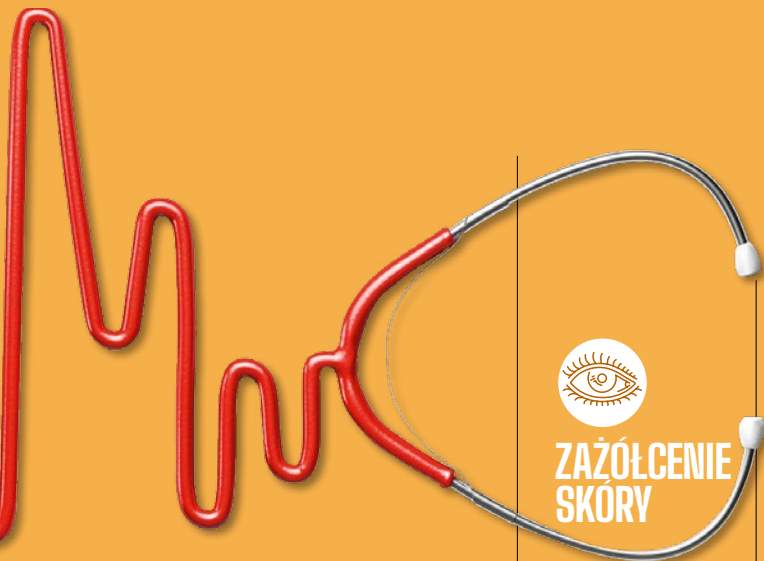
## ROZMAZANY OBRAZ, PODWÓJNE WIDZENIE LUB OSTRY BÓL OKA

U ludzi cierpiących na choroby przewlekłe – takie jak cukrzyca, nadciśnienie czy hipercholesterolemia – gwałtowne pogorszenie ostrości wzroku może być objawem nasilenia choroby i koniecznie trzeba to zgłosić lekarzowi prowadzącemu, bo być może trzeba będzie zmienić leczenie. Jeżeli jednak jesteś ogólnie zdrowy i nagle przestajesz wi-

dzie wyraźnie, może to świadczyć o zachorowaniu np. na cukrzycę albo na stwardnienie rozsiane. Lepiej więc iść do lekarza, by wykluczyć te czarne scenariusze. Nagły ból oka, niezwiązany z żadnym urazem, zawsze trzeba bezzwłocznie skonsultować z okulistą, bo lista poważnych schorzeń, które mogą

go wywołać, jest długa. Oczywiście, jeśli doznałeś urazu oka, również lepiej iść do okulisty. Chwilowe podwojenie obrazu po całym dniu wpatrywania się w ekran nie jest niczym niezwykłym, ale jeżeli pojawia się nagle i nie ustępuje, a znika dopiero gdy zasłonisz jedno oko, szybko idź do doktora, bo może to być objaw nadciśnienia, udaru mózgu lub innych chorób.





## ZAZÓŁCENIE SKÓRY

**Ktoś mówi Ci, że zrobiłeś się jakiś taki żółty, albo spoglądając w lustro widzisz, że białka Twoich oczu nie są już białe, lecz żółtawe.**

Żółtaczka to nie jest choroba, tylko objaw. Zażółcenie powłok skórnych może być objawem wielu chorób: od stosunkowo łatwych do wyleczenia, jak np. kamieni w drogach żółciowych, aż po śmiertelnie poważne schorzenia, jak marskość wątroby. Czasami żółty kolor skóry może być też wynikiem nadmiaru karotenu – jeśli np. pijesz za dużo soku marchewkowego. Za każdym razem jednak, gdy zauważysz, że Twoja skóra żółknie, powinieneś iść do lekarza.



## SŁABSZA JEDNA STRONA CIAŁA

**Nagle osłabienie połowy ciała może być objawem udaru mózgu.** Jeśli bez powodów zaczniesz tracić równowagę, zrób sobie test na udar i jeśli spełnisz któryś z tych warunków, wzywaj pogotowie, bo liczy się dosłownie każda minuta.

Klasyczne objawy udaru to zapamiętania i wykorzystania, gdy Ty lub ktoś w Twoim otoczeniu poczuje się źle:

**U** – utrudniona mowa. Powiedz

jakieś zdanie i poproś osobę chorą o powtórzenie.

Czy mowa jest bełkotliwa?

**D** – dłoń opadnie. Poproś, by chory podniósł przed siebie obie ręce.

Czy jedna ręka opada w dół lub w ogóle nie może jej podnieść?

**A** – asymetria ust. Powiedz, żeby chory się uśmiechnął.

Uśmiecha się niesymetrycznie, jeden kącik opada?

**R** – rozmazane widzenie. Zobacz, czy jest w stanie przeczytać tekst na telefonie.



## SILNY UCISK W PIERSI, BÓL BARKU I ŻUCHWY

**Silny ucisk w piersi może być objawem zawału serca, rozwarstwienia aorty, zatorowości płucnej lub zapalenia płuc.** Jeżeli uciskowi w piersi towarzyszy silny lęk, pocisz się, a ból promieniuje do

barku, ramienia lub żuchwy, najprawdopodobniej właśnie masz zawał serca. Każda z wymienionych wcześniej chorób stanowi zagrożenie dla Twojego życia, więc nie zgrywaj bohatera, i jeśli objawy nie ustąpią w ciągu

5 minut, dzwoń na pogotowie. Operator dopyta Cię o pozostałe objawy i poinstruuje, co robić. Czekać na przyjazd karetki, połóż się. Jeśli jesteś sam w domu, otwórz drzwi na wypadek, gdybyś stracił przytomność.



## ŚWISZĄCY ODDECH

**Świszczący oddech świadczy o zwężeniu dróg oddechowych.**

Zwężeniu może ulegać górna część – gardło, krtań lub tchawica – i wtedy świszt pojawia się najczęściej przy wdechu. Świszt przy wydechu oznacza zazwyczaj zwężenie w dolnych drogach: oskrzelikach,

oskrzelach lub u dołu tchawicy. Żaden świszt nie jest normalny. Mogą go wywołać infekcje wirusowe, astma lub reakcja alergiczna. Nawet astma, jeżeli jest prawidłowo leczona, również nie powinna powodować świszczącego oddechu. Świszczysz? Idź do lekarza.

## Jeśli widzisz swoją krew, a nie wiesz, skąd się wzięła, musisz ustalić źródło przecieku.



## KREW W MUSZLI KŁOZETOWEJ

**Ślady krwi w muszli klozetowej mogą pochodzić albo z dróg moczowych, albo z odbytu, albo z wymiocin.** Każda z tych trzech możliwości to potencjalnie zagrożenie życia. W najlepszym wypadku czerwony kolor w muszli to efekt zjedzonych wczoraj barczków. Krew w muszli klozetowej zawsze świadczy o problemach z nerkami, kamicy albo infekcji układu moczowego.

Krew w kale najczęściej jest rezultatem hemoroidów, ale może też być oznaką poważnych problemów z jelitami (w tym nowotworów). Krew w wymiocinach może świadczyć o zylakach przełyku albo pękniętym wrzodzie żołądka. Krew w muszli klozetowej zawsze traktuj jak zapaloną kontrolkę „check engine” – koniecznie idź do lekarza.

## PRZEGLĄD TECHNICZNY

**Te urządzenia pomogą Ci monitorować na bieżąco stan swojego zdrowia.**



Ciśnieniomierz **Beurer BM 93**, który nie tylko pozwala zmierzyć ciśnienie, ale też robi Ci domowe EKG i pomoże wykryć arytmie.  
**Cena: 463 zł**  
[beurer.com](http://beurer.com)



Termometr **Omron Gentle Temp 720** jest higieniczny, bo mierzy temperaturę bezdotykowo. Pozwala też zmierzyć temperaturę powierzchni i powietrza.  
**Cena (promocyjna): 87 zł**  
[omron-healthcare.pl](http://omron-healthcare.pl)



**Withings Sleep Analyzer** monitoruje cykl snu (z podziałem na sen płytki, sen głęboki i fazę REM), czas do zaśnięcia, śledzi tętno i oddech oraz rejestruje chrapanie.  
**Cena: 649 zł**  
[icorner.alstor.pl](http://icorner.alstor.pl)

# Orgazm

Możemy go mieć sami, ale wolimy z kimś. Dlaczego?

**Orgazmy dostaliśmy od matki Natury, aby wynagrodzić nam wszystkie trudy związane z podtrzymywaniem gatunku. Potężny zastrzyk mózgowych chemikaliów, uwalnianych podczas seksu, to jedna z największych przyjemności w życiu. Ale nauka o orgazmie kryje w sobie jeszcze wiele niespodzianek.**

Joanna Górecka

# C

o my w ogóle wiemy o orgazmie z naukowego punktu widzenia?

Definicja ze słownika medycznego brzmi: „Orgazm to najwyższy punkt podniecenia seksualnego, charakteryzujący się intensywnym uczuciem przyjemności i zwykle powiązany z wytryskiem nasienia

u mężczyzny i mimowolnymi skurczami pochwy u kobiet”. Przyczyną orgazmu na ogół jest stymulacja seksualna stref erogennych – w efekcie następuje przekrwienie tkanek w okolicach genitalnych, a następnie seria skurczów mięśni. No dobrze, to wiemy. Oprócz tego nauka dokonała jeszcze kilku doniosłych odkryć. Na przykład: – orgazmy mogą być mimowolne i niekoniecznie poprzedzone podnieceniem seksualnym (np. podczas ćwic-





czeń) – czyli jest to swego rodzaju reakcja odruchowa;

- można doświadczyć orgazmu bez pobudzenia genitaliów: uruchamiając wyobraźnię albo podczas marzeń sennych. Pacjenci sparaliżowani od pasa w dół również mogą go przeżyć. To nam sugeruje, że to mózg, a nie strefy erogenne są kluczem do rozkoszy;
- orgazm ma wiele potencjalnych korzyści zdrowotnych ze względu na hormony i inne substancje chemiczne uwalniane wtedy przez organizm;

- rozkosz nie jest powszechna w świecie przyrody i nie jest niezbędnym warunkiem zapłodnienia. Czy to możliwe, że matka Natura zadbała jakoś specjalnie o gatunek ludzki?

## JEJ ORGAZM

Jeśli już trochę żyjesz na tym świecie, to zapewne zorientowałeś się, że głównym celem natury czy ewolucji nie jest maksymalizacja naszej przyjemności.

Przyjemność bywa nagrodą za to, że robimy coś, co się przysłuży przetrwaniu gatunku. Z tego punktu widzenia orgazm kobiety wygląda na coś zbędnego.

Marnowanie energii, prawda? W ogóle trzeba powiedzieć, że o ile męski orgazm to mechanizm stosunkowo

prosty, a jego finał ewidentnie służy zapłodnieniu, to nie można tego samego powiedzieć o orgazmach kobiecych. Dla naukowców (i wielu kobiet) kobiece orgazmy są skomplikowane i trudno uchwytnie. To skłania do zastanowienia się, dlaczego kobiety w ogóle są zdolne do orgazmu.

Wygląda na to, że orgazmy były kiedyś nierozdzielnie powiązane z płodnością, a dopiero później te drogi się rozeszły. U wielu niższych ssaków, aby doszło do owulacji, niezbędny jest seks. Wydaje się, że w pewnym momencie naszej ewolucji płodność stała się automatyczna i została w pewnym sensie oddzielona od aktu płciowego. Prawdopodobnie miało to związek z tym, że staliśmy się stworze-

niami stadnymi, bo u samotnie żyjących zwierząt w dalszym ciągu jajczkowanie jest następstwem seksu. Naukowcy odkryli też u tych ssaków reakcję podobną do ludzkich orgazmów. U zwierząt naczelnych (włączając w to ludzi) seks i orgazm mogą, ale nie muszą mieć związku z płodnością, chociaż podobno może ją zwiększyć. Ma służyć tworzeniu więzi, a raczej jest nagrodą za tworzenie silnych relacji.

## TO PO CO TEN TRUD?

Przyglądając się całemu temu zamieszaniu chłodnym okiem, trudno nie zadać sobie pytania, po co nam, wobec tego, partner czy partnerka? Orgazm jest super, to wszyscy wiedzą, ale do jego osiągnięcia wystarczy nam własna ręka. Poszukiwanie partnera czy partnerki związane jest z dużą inwestycją wysiłku, kosztów i czasu, co dla współczesnego

leniwego człowieka może stanowić barierę. W dodatku, nawet jeśli już szczęśliwie znajdziemy partnera do łóżka, to wcale nie gwarantuje nam orgazmu. Według amerykańskiego badania około 43% kobiet i 31% mężczyzn w wieku od 18 do 60 lat miewa od czasu do czasu problemy z osiągnięciem safysfakcji podczas

seksu z partnerem. Samodzielnie jest prościej. Nie wspominając już o tym, że w dzisiejszych czasach dysponujemy – oprócz ręki – niezliczoną liczbą gadżetów i materiałów wizualnych, które pomagają szybko, łatwo i przyjemnie wzbicić się na szczyty rozkoszy w samotności. Nawet jeśli ktoś jest jakoś szczególnie przywiązany do ludzkich kształtów, to też znajdzie dla siebie rozwiązanie. Na rynku już jakiś czas temu pojawiły się silikonowe, piękne lalki, do złudzenia imitujące prawdziwe kobiety (i mężczyzn). VR też ma do zaoferowania świat złudzeń, w którym możemy bezkarnie spełniać swoje fantazje bez przykrych konfrontacji z rzeczywistością. Jak się jednak wydaje, nie spowodowało to maso-

**Dobry seks jest jak medytacja: synchronizuje nasze fale mózgowo, tworząc niezwykle porozumienie bez słów.**



wego odwrótu od tradycyjnych związków w kierunku samotniczego seksu high-tech. Wciąż tęsknimy za ciepłą, realną obecnością drugiej osoby w naszym życiu i łóżku.

## CO JEST NIE TAK Z MASTURBACJĄ?

Jak wynika z badań, uprawianie seksu obniża ciśnienie krwi spowodowane stresem. Ochotnicy w jednym badaniu mieli angażować się w różnego typu aktywność seksualną lub zachować abstynencję, a następnie proszono ich o przeprowadzenie publicznej prezentacji i mierzono reakcję na stres. Okazało się, że osoby, które uprawiały seks z partnerem/partnerką, były najmniej zestresowane, a ich ciśnienie szybciej wróciło do normy w porównaniu do osób, które się tylko masturbowały. Trzeba tu zauważyć, że najgorzej prezentację znieśli abstynenci seksualni. W innym badaniu





wykazano, że poziom prolaktyny – hormonu odpowiedzialnego za zaspokojenie seksualne i inne psychologiczne korzyści – jest o 400% większy po seksie partnerskim niż po masturbacji. Teoria badaczy jest taka, że największe korzyści przynosi nam nie sam orgazm, ale te hormony, które wydzielają się po seksie i które wzmacniają więź partnerską. W tłumaczeniu na je-

zyk ludzki brzmi to tak: „Nie chodzi o seks, tylko o miłość”. Jednak dla naukowców jest to wyjaśnienie trudne do przyjęcia, ponieważ nie istnieje jednoznaczna, akceptowalna powszechnie definicja miłości. Trudno, próbujemy dalej.

### MÓZG ROZBŁYŚL

Dr Barry Komisaruk z Rutgers University jest tym człowiekiem,

który naukowe zainteresowanie seksem przeniósł z obszaru genitaliów do centrali, czyli mózgu. Używając rezonansu magnetycznego, sprawdzał, w jakich rejonach widać zwiększoną aktywność podczas seksu. Ze zdziwieniem odkrył, że nie ma czegoś takiego, jak specyficzny ośrodek seksu w mózgu. Aktywizują się za to różne obszary, na przykład te związane z przetwarzaniem bodźców czuciowych, z emocjami, pamięcią, fantazjami, nagrodą. Generalnie mózg cały „świeci”, bo przecież w seksie bierze udział całe ciało. Dzięki aparaturze badającej natężenie fal mózgowych można też zobaczyć jeszcze ciekawsze zjawisko – fale alfa, które pojawiają się w stanie głębokiego relaksu i medytacji, a których największe natężenie występuje właśnie w czasie drogi na szczyt. Jest to do tego stopnia przyjemne, że niektóre kobiety myślą ten stan z orgazmem.

### SYNCHRONIZACJA

Dr Adam Safron, neurolog z Northwestern University, jest autorem twierdzenia, że tym, co pełni rolę wiążącą ludzi podczas seksu, jest jego rytm. Bo zauważcie – dobry seks z bliską osobą jest trochę jak taniec. Tworzą go powtarzalne ruchy rąk, ciała, oddechy i to wszystko prowadzi, według badacza, do zsynchronizowania fal mózgowych partnerów, wprowadzając ich w rodzaj wspólnego transu. Wielu naukowców zgadza się z tym, że seks jest zbliżony do medytacji, szczególnie podczas gry wstępnej, gdy nasze ciała zaczynają funkcjonować jak jeden organizm. Tak jak w medytacji wyciszamy umysł, zamykając się na inne bodźce, i tworzymy nasz własny mikrokosmos. W takim medytacyjnym podejściu do seksu to nie orgazm jest celem, tylko bycie tu i teraz, pełna koncentracja na doznaniach, na partnerce. Odnalezienie wspólnego rytmu na poziomie układu nerwowego sprawia, że potrafimy komunikować się bez słów, bo jesteśmy tak blisko siebie. To właśnie o taki stan chodzi, tego szukamy czasami przez lata, myśląc ilość z jakością, a orgazm z głębokim spełnieniem.

## SEKS JEST OGÓLNIIE SUPER

Co mówią o seksie nasi czytelnicy i czytelniczki WH? Wyniki ankiety.

#### 37% facetów

na pytanie o to, co jest ich głównym celem w seksie, odpowiada, że „bliskość z partnerką”.

#### 50% kobiet

twierdzi, że nigdy nie udaje orgazmu. Możecie wyluzować, panowie.

#### 12-13% mężczyzn i kobiet

regularnie używa gadżetów erotycznych.

#### 50% kobiet

bardzo lubi pieścić swojego partnera oralnie. 31% mówi, że robi to, by sprawić partnerowi przyjemność.

#### Okolo 30% mężczyzn i kobiet

zgodnie twierdzi, że gra wstępna powinna trwać pół godziny.

#### 40% kobiet,

oceniając swoje życie seksualne, mówi, że jest super i nic by nie zmieniły.





# Rozejm ze swoim ciałem

Kiedyś podstawowym męskim kompleksem był problem rozczarowującego penisa. **Obecnie niska samoocena obejmuje coraz to większe obszary ciała i staje się poważnym problemem.** Czy tak dzisiaj popularny ruch body positivity, nawołujący do akceptacji siebie bez względu na rozmiar i wygląd, będzie w końcu dotyczył także mężczyzn?

Beata Dżugaj

# Ocena kobiet przez pryzmat wyglądu jest już źle widziana w mediach, ale facetów jakoś to nie dotyczy.

Na Netflixie ostatnio rekordy popularności bije serial „Sex/Life”. To historia pewnego, wydawałoby się, idealnego amerykańskiego małżeństwa. Mamy piękną żonę Billie (Sarah Shahi), zajmującą się domem i dziećmi, oraz jej męża Coopera (Mike Vogel). Mąż jest po prostu ideałem: świetnie zarabia, świetnie wygląda, kocha dzieci, wspiera żonę, no po prostu nie ma się do czego przyczepić. Ale żona jest ogólnie bardzo niezadowolona z życia i cały czas wspomina swojego byłego, namiętnego, niegrzecznego, niewiernego Brada (Adam Demos). W sumie nuda, ale jedna rzecz jest ciekawa: w trzecim odcinku mamy okazję dokładnie przyjrzeć się, za czym tęskni żona. Otóż okazuje się, że jej były kochanek jest niezwykle hojnie obdarzony przez naturę. Biedny mąż po prostu nie jest w stanie mu dorównać pod tym względem, choćby nie wiem jak się starał. I trzeba tu koniecznie dodać, że to jest serial robiony podobno przez kobiety dla kobiet. Wydawało mi się, że warto o tym wspomnieć, kiedy zabierałam się za pisanie artykułu o ciałopozytywności wśród mężczyzn.

## EJ, JESTEŚ ZA GRUBY!

Mimo że ruch ciałopozytywności wśród kobiet przybiera na sile, to przeciętny facet musi odnosić wrażenie, że męskiej połowy ludz-

kości to nie dotyczy. Bo co widzimy w mediach? Otóż widzimy kobiecy bunt przeciwko wyśrubowanym standardom urody i sylwetki, walkę z ocenianiem przez pryzmat wyglądu, walkę z tzw. fatshamingiem itp. Celebrytki wrzucają na Instagram swoje zdjęcia bez makijażu i bez obróbki, aby pokazać, że naturalne jest piękne (pewnie, że jest piękne, jak jesteś znaną aktorką!). Znanie modowe marki angażują do sesji modelki plus size, różnych kształtów i kolorów, nawołując do tolerancji i akceptacji każdego ciała bez względu na rozmiar. A co w męskim świecie? Być może się mylę, ale mam wrażenie,

## Zdrowy rozsądek pomaga wyznaczyć granicę między samodyscypliną a obsesją.

że wciąż w najlepsze trwa wyśmiewanie facetów za piwny brzuch i ogólne zaniedbanie. W każdym razie istnieje większe przyzwolenie na negatywną ocenę wyglądu. Osiem lat temu niejaki Kelvin Davis, mieszkaniec Columbii w Południowej Karolinie (USA), postanowił sobie kupić czerwoną marynarkę i spotkała go niemała przykrość. Kelvin ma 178 cm wzrostu, 100 cm w pasie i wcześniej własna sylwetka zupełnie

nie spędzała mu snu z powiek. Dopiero w sklepie dowiedział się, że jest za gruby, żeby robić tam zakupy. Był to punkt krytyczny w jego życiu, ale zamiast użalać się nad sobą, w łańcuchu amerykańskim stylu postanowił przekuć porażkę w sukces i założył blog Notorious Dapper. Blog był przeznaczony m.in. dla facetów, których przemysł





## MĘSKIE PROBLEMY ZE SOBĄ



**50%**

Tylko połowa face-tów jest zadowolona z rozmiaru swojego penisa. Reszta uważa, że jest za mały. Przypominamy, że według różnych badań średnia długość w erekcji wynosi od 12 do 14 cm.



**1,5 mld \$**

Tyle jest wart przemysł związany z wypadaniem włosów. Badania wskazują, że łysienie wiąże się z poczuciem nieadekwatności, depresją, stresem i niską samooceną.



**325%**

O tyle zwiększyła się liczba męskich zabiegów kosmetycznych od 1997 r. Najczęstsze zabiegi to: liposukcja, operacja nosa, operacja powiek, redukcja piersi i liftingi.

modowy nie zauważa, bo ich rozmiary są, delikatnie rzecz ujmując, odbiegające od ideału i którzy mają z tego powodu kompleksy. Odniośł duży sukces, co oznacza, że takich mężczyzn jest więcej, niż wcześniej podejrzewano. Wkrótce temat męskiego poczucia nieadekwatności zyskał na popularności, bo włączyli się w to celebryci. Były angielski krykiecista Freddie Flintoff opowiedział publicznie

o swojej bulimii, aktor Christopher Eccleston o swojej anoreksji, a Ed Sheeran o napadach obżerania się, z którymi się zmagają. Matt McGorry, aktor i były kulturysta (znany z „Orange is the New Black”), pokazał na Instagramie zdjęcia swojego dużego brzucha. Niektóre agencje modeli otworzyły się na osoby o większych rozmiarach niż do tej pory. Ale oczywiście to tylko kropla w morzu. Muskularni faceci

bez grama tłuszczu nadal dominują w mediach i popkulturze. To oni chodzą po wybiegach pokazów mody na całym świecie, to ich widzimy na okładkach magazynów (na przykład MH) i w kampaniach reklamowych luksusowych marek, to ich podziwiamy na dużych i małych ekranach – od reality show po filmowe hity z superbohaterami. Tacy faceci są postrzegani jako inspiracja i wzór do naśladowania dla wszystkich mężczyzn.

## KOMPLETNE SZALEŃSTWO

Ostatnie dwie, trzy dekady charakteryzuje nieznana wcześniej (przynajmniej nie w naszej cywilizacji) koncentracja na wyglądzie. Nie tylko kobiety chcą być piękne – mężczyźni też. Gdyby komuś za dowód nie wystarczyły obrazki w mediach, to istnieją również dane z rynków finansowych, pokazujące, jak rozwinęły się biznesy z branży beauty i fitness. Wydajemy (i mężczyźni, i kobiety) na to nie tylko nasze pieniądze, ale poświęcamy też mnóstwo czasu. Mężczyźni na całym świecie obiegają siłownię, w pocie czoła rzeźbiąc sylwetkę; często przybiera to rozmiary obsesji, bo wykracza poza zwykłą chęć dbania o zdrowie i dobrą kondycję. Może się wydawać niektórym, że to tylko kobiety przez wieki podlegały surowej presji otoczenia. Ale to nieprawda: presja dotycząca mężczyzn była równie bezlitosna. Musieli być twardzi, silni, nie okazywać emocji, słabości, nie prosić o pomoc. W czasach gdy na każde pokolenie przypadała co najmniej jedna wojna, to było zrozumiałe: takich ludzi potrzebowano. W okresie względnego spokoju i dobrobytu ów model nie jest zbyt przystosowawczy, a jednak stare wzorce umierają powoli. Polem bitwy stało się ciało, z którym mężczyźni nieustannie się zmagają. Ciało ma być odbiciem charakteru, męstwa, siły i samodyscypliny. Niektórzy twierdzą, że wyśrubowane wzorce męskiego ciała upowszechniły się wraz z popularnością superbohaterów Marvela. Superbohaterowie masowej wyobraźni sprzed pół wieku nie musieli mieć doskonałego ciała. Teraz wydaje się, że

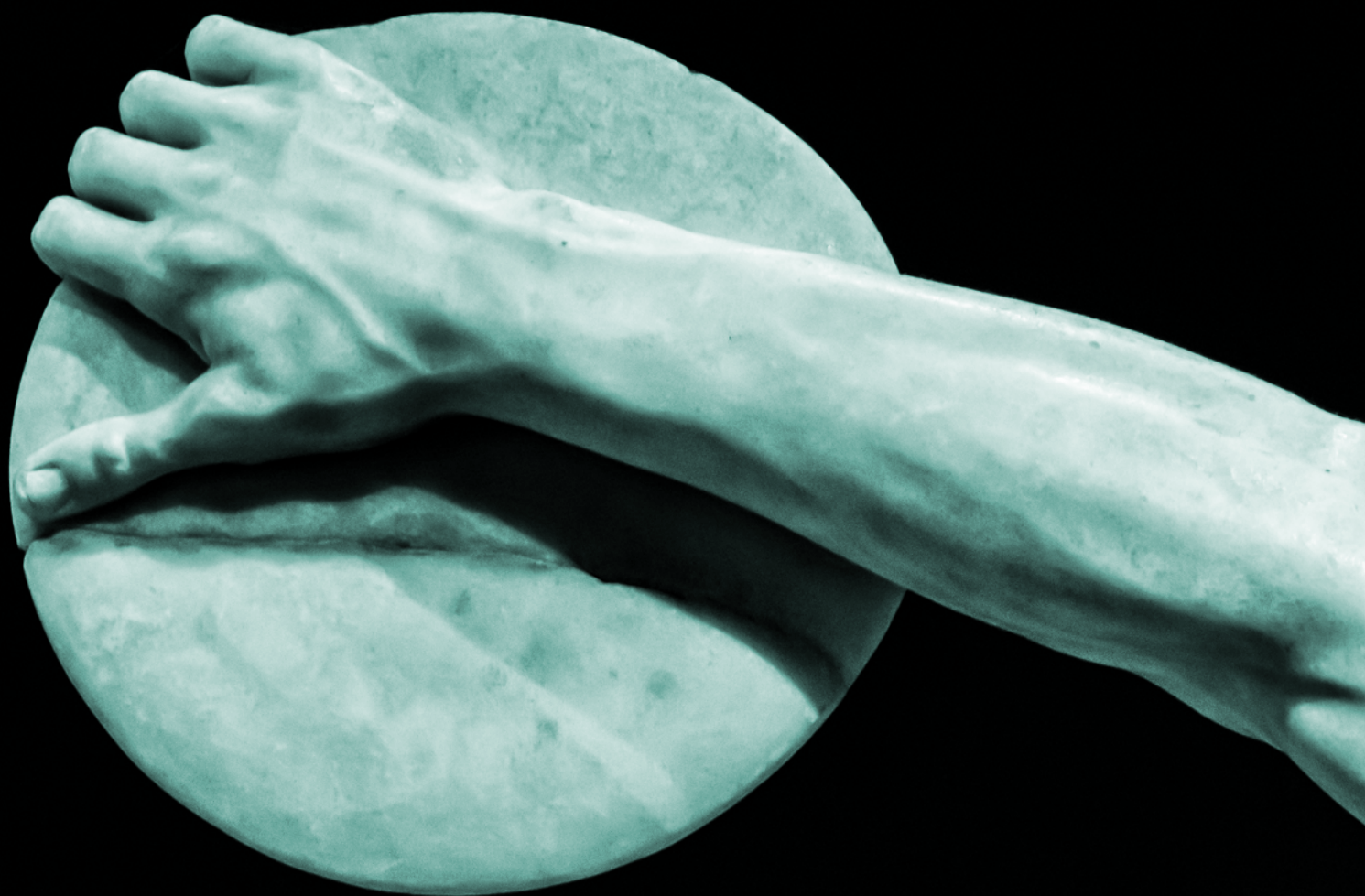
nie ma od tego wyjątków. Każdy aktor, biorący udział w superprodukcji, musi przejść morderczy trening i podlegać rygorystycznej diecie. Zrobiła na mnie wrażenie wypowiedź niejakiego Bobbiego H. Hantona, kaskadera Chrisa Hemswortha, który ujawnił, że aby upodobnić się do aktora, jadł 36 razy dziennie wysokobiałkowe posiłki i trenował dwa razy dziennie. To przecież kompletnie wyklucza robienie czegokolwiek innego w życiu. Ludzie całkowicie oddani kultowi sylwetki przypominają mi umartwiających się średniowiecz-

nych mnichów, wierzących, że za te posty i udręki spotka ich nagroda po śmierci. Czy uznanie ze strony innych jest wystarczającą nagrodą? I czy naprawdę sylwetka wypracowana w takim trudzie jest gwarancją powodzenia u kobiet? Śmiem wątpić.

## PROBLEM Z CIAŁEM

Świadomość, że dobry wygląd jest tak istotny, a z drugiej strony tak trudno osiągalny, powoduje mnóstwo problemów. Przecież obrazy idealnie zbudowanych mężczyzn bombardują nas ze wszystkich

stron – nie tylko z ekranów filmowych, ale też z mediów społecznościowych, i nie pozostają bez wpływu. Badania pokazują, że po obejrzeniu takich zdjęć normalnie zbudowani faceci postrzegali siebie jako słabszych, mniej atrakcyjnych i w gorszej kondycji. Inne badania, przeprowadzone przez naukowców z UCLA, wykazały, że mężczyźni są teraz o wiele bardziej krytyczni wobec własnego ciała, niż byli w latach 70. Z kolei raport brytyjskiej organizacji zajmującej się zapobieganiem samobójstwom – Campaign Against Living





Miserably (CALM) – pokazuje, że 48% mężczyzn w wieku 16-40 lat boryka się z kompleksami na punkcie ciała i uważa, że negatywna samoocena pogorszyła ich zdrowie psychiczne. Metaanaliza 23 badań, obejmujących młodych mężczyzn na zachodnich uniwersytetach, udowadnia, że problemy z obrazem ciała są powiązane z lękiem i depresją. Do niedawna myślano, że zaburzenia w odżywianiu to problem wyłącznie kobiet. W rzeczywistości National Association for Males with Eating Disorders szacuje, że mężczyźni stanowią od 25 do 40 procent osób z zaburze-

**Twój wygląd przyciąga kobiety, ale to osobowość sprawia, że chcą z Tobą zostać.**

niami odżywiania. Coraz częstszą przypadłością młodych facetów jest „dysmorfia mięśniowa”, znana również jako „bigoreksja” lub „kompleks Adonisa”. Mężczyźni tym dotknięci są maksymalnie skupieni na własnej sylwetce, poświęcają mnóstwo czasu ćwiczeniom i diecie, i nigdy nie są zadowoleni z efektów. Bywa, że dostrzegają urojone defekty. To zaburzenie wiąże się też z problemami w życiu prywatnym, powoduje też całkiem realne cierpienie i wymaga terapii. Ale mięśnie to tylko element większej całości: faceci cierpią z powodu łysiny, rozmiaru penisa czy wzrostu. Ich problem jest tym poważniejszy, że trudniej im się do tego przyznać i zacząć coś z tym robić, bo to przecież „niemęskie”.

### ZDROWY ROZSĄDEK

Czy ruch ciało pozytywności stanowi dobrą odpowiedź na te problemy? Tak, pod warunkiem że nie będzie zakłamywał rzeczywistości. Bo to, że dobrze wyglądającym ludziom żyje się lepiej, jest faktem. Przystojni, wysocy faceci zarabiają średnio lepiej, dostają w sądach niższe wyroki, mają większe powodzenie u kobiet itp. Musimy z tym żyć, chociaż pewnie nie jest to sprawiedliwe. Ale innym aspektem sprawy jest to, że umięśnione ciało świadczy o samodyscyplinie, co przecież jest pozytywną cechą. Kobiety to doceniają, aczkolwiek z pewnością nie cenią gości, którzy dbają o siebie bardziej niż o partnerkę. Naszym ratunkiem w tym świecie, który wciąż jedzie po bandzie, jest zdrowy rozsądek. Wysportowane ciało to godny szacunku cel, do którego warto dążyć niezależnie od płci. Niebezpiecznie robi się wtedy, jeśli zamienia się to w rujnąjącą zdrowie i relacje międzyludzkie obsesję. I jeszcze jedno. Skoro podobno dbacie o siebie dla kobiet, to pamiętajcie, że wygląd jest pociągający, ale to, co sprawia, że chcemy z kimś zostać na dłużej, to jego dobroć, wrażliwość, otwartość, ciekawość świata, poczucie humoru, ciepło, życzliwość i bezinteresowność.

## Celebryci szczerze o kompleksach



### Chris Pratt

W 2014 roku aktor opowiedział o swoich zaburzeniach odżywiania, czyli o obsesyjnym obżeraniu się, które było jego lekiem na zawodowe stresy i presję związaną z wyglądem.



### Ed Sheeran

Nigdy nie był zadowolony z siebie, ale komentując presję na body image w przemyśle muzycznym, powiedział: „W branży jest wystarczająco miejsca na brzydkich i ładnych, a zazwyczaj ci, którzy nie są atrakcyjni, radzą sobie najlepiej”.



### Robert Pattinson

W 2013 roku ujawnił, że cierpi na dysmorfie. „Nie mam szczęścia i nienawidzę chodzić na siłownię, dlatego nie lubię zdejmować koszuli” – wyznał szczerze.

# 09/21 PROMOCJA PREMIERY I WYDARZENIA

NIE TRĄĆ CZASU NA PRZEGLĄDANIE  
NEWSLETTERÓW. TERAZ BĘDZIESZ  
NA BIEŻĄCO.

## W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

W czasie pandemii wielu z nas zaczęło biegać. Sport ten stał się nie tylko odskocznią od codziennych wyzwań, ale również doskonałym sposobem na utrzymanie balansu między duchem a ciałem. Jeżeli chcesz zdobyć niezbędną wiedzę potrzebną do świadomego uprawiania sportu, zajrzyj do Centrum Biegowego ASICS. To pierwsza taka inicjatywa w Polsce. Specjalna platforma online jest źródłem wiedzy i cennych wskazówek dotyczących odpowiedzialnego treningu, właściwej regeneracji, diety czy doboru sprzętu do własnych potrzeb. Nowa platforma jest przede wszystkim miejscem, w którym można umówić się na bezpłatną, indywidualną konsultację z trenerem biegowym, specjalistą produktowym, fizjoterapeutą, dietetykiem oraz podologiem. Wszystkie spotkania odbywają się online.

*„Po bieganiu należy pamiętać o odpowiedniej regeneracji. Warto zadbać o swoje napięte mięśnie. Już kilka minut ćwiczeń rozluźniających po treningu może uchronić przed niepotrzebną kontuzją. W przypadku jakichkolwiek dolegliwości bólowych należy jak najszybciej udać się do specjalisty, żeby uraz nie pogłębiał się. Nie zapominajmy także, że źle dobrane obuwie zwiększa ryzyko kontuzji. Osoba, która ma nadmierną pronację, decydując się na buty supinujące, będzie obciążać swoje stawy. Co więcej, odpowiedni dobór butów daje większą satysfakcję z biegania”* – mówi Łukasz Kłós, fizjoterapeuta i jeden z ekspertów Centrum Biegowego ASICS. Misją marki ASICS jest holistyczne podejście do sportu w myśl idei: „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Zajrzyj na: [www.centrumbiegoweasics.pl](http://www.centrumbiegoweasics.pl)



ZESKANUJ  
MNIE







# OSOBISTY TRENER



5 SPOSOBÓW  
NA UNIKNIĘCIE  
KONTUZJI

## KOŃSKIE ZDROWIE

Nie przygotujesz superformy i doskonałej sylwetki, jeśli co chwila będziesz łapać jakieś urazy. Sprawdź, co możesz zrobić, aby kontuzje znać tylko z opowieści. s. 92



### BĘDZIE ZABAWA...

Twój trening może wylewać z Ciebie siódme poty, ale jeśli przy okazji będziesz się przy tym nieźle bawił, to efekty będą całkiem poważne. Oto trzy propozycje na takie połączenie. s. 84



### TRENING PODRĘCZNY

Czasami zdarza się, że pod ręką masz tylko kettlebella, a resztę sprzętu musisz zorganizować sobie sam. Nie jest to jednak przeszkodą do wykonania pełnoprawnego treningu. s. 94



### KLASYKA W PIGUŁCE

Przysiad to jedno z najlepszych ćwiczeń na powiększenie obwodów ud. Pod warunkiem że przy okazji nie załatwisz sobie kolan albo pleców. Zobacz, jak bezpiecznie brać na barki duże ciężary. s. 82

Nowa  
seria

CHECKLISTA #3

# NAPRZÓD!

Mniejszy nacisk na kręgosłup, większe zaangażowanie mięśni brzucha i mięśni czworogłowych ud. Właśnie dlatego powinieneś robić front squat. A rob to tak!

## Faza I

Stań prosto w lekkim rozkroku ze sztangą opartą na barkach, na linii obojczyków. Korpus napięty, łopatki ściągnięte. Podtrzymaj sztangę rozluźnionym nachwytem. Twoje łokcie powinny być skierowane do przodu. Nie pozwól łokciom rozjeżdżać się na boki.

## Faza II

Wypchnij biodra w tył i zrób przysiad, aż Twoje uda będą co najmniej równoległe do podłoża. Wdech w trakcie schodzenia w dół, wydech podczas wracania w górę (lub manewr Valslavy).



## STOPY

Palce stóp kieruj delikatnie na zewnątrz. Ten prosty patent spowoduje, że Twoje kolana będą poruszały się po właściwym torze. Nie wierz w mity, że kolana nie mogą wychodzić poza linię palców. Mogą. To kwestia indywidualna, nie błąd.



## KOLANA

Nie mogą uginać się do wewnątrz ani na zewnątrz: powinny poruszać się w jednej osi ze stopami. Celuj w odchylenie stóp na zewnątrz rzędu 15-30°. Równoległe ustawienie stóp jest poprawne tylko w formie testu diagnostycznego.



## CHWYT

Gryf powinien opierać się na Twoich obojczykach – rozluźnij chwyt, aby okazało się to w ogóle możliwe. Gryf powinien spoczywać na trzech (wskazujący, środkowy i serdeczny) palcach Twoich dłoni. Spojrzenie skieruj w przód, nie pod nogi.



## BRZUCH

Pozycja sztangi wymusza większe zaangażowanie mięśni brzucha niż w przypadku klasycznego przysiadu ze sztangą. Jeśli zaniedbasz ten element, w skrajnych przypadkach polecisz do przodu razem z obciążoną sztangą.



# 09/21 PROMOCJA PREMIERY I WYDARZENIA

NIE TRĄĆ CZASU NA PRZEGLĄDANIE  
NEWSLETTERÓW. TERAZ BĘDZIESZ  
NA BIEŻĄCO.

## WSPARCIE SKÓRY NA CO DZIEŃ

**Duetus Krem do twarzy na dzień** to lekki kosmetyk do codziennej pielęgnacji, o właściwościach matujących. Zawiera bogaty w witaminy olej z pestek winogron, a także regulujący wydzielanie sebum olej konopny. Ekstrakt z korzenia łopianu w połączeniu z witaminami E i B3 oraz węglem aktywnym to silny kompleks składników antyoksydacyjnych, zabezpieczający skórę przed negatywnym wpływem środowiska i działaniem wolnych rodników. Olejek eteryczny z tymianku działa oczyszczająco i odświeżająco.  
Cena: 30 zł; [www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)



## KAŻDY Z NAS JEST BOHATEREM

**HERO** to linia ekstraktów konopnych dla osób aktywnych. Powstała w trosce o zawodowych i hobbyistycznych sportowców, którzy stawiają na piedestale profilaktykę i bezpieczną regenerację po treningu. Linia składa się z trzech różnych olejków: Mobilizacja CBD, Koncentracja CBG i Regeneracja CBD & CBDA. Hero to pasja i doświadczenie, wsparcie tych, którzy stawiają sobie wyzwania.



## NOWA PERSPEKTYWA NA NADGARSTKU



Model **DS-1 Powermatic 80** to nowoczesne, miejskie oblicze marki **Certina**. Niebieska tarcza wpisuje się w trendy tego sezonu, łącząc w sobie elementy o barwie różowego złota, bransoletę ze stali szlachetnej złożoną z pięciu rzędów ogniw i niebieski pasek tekstylny z materiału #tide ocean material®, funkcję szybkiej wymiany paska, wypukłe szkło szafirowe, przezroczysty dekiel i – oczywiście – system podwójnego zabezpieczenia Double Security (DS). Szwajcarska precyzja i innowacyjność to nieodłączne atrybuty nowego zegarka DS-1 Powermatic 80. Jeden z pasków reprezentuje zupełnie nową opcję: jest to wysokiej jakości pasek tekstylny wykonany z materiału #tide ocean material®, który powstał na bazie tworzyw sztucznych wyłowionych z oceanu – idealny dodatek do stylu przyjaznego dla środowiska.  
Cena: 3640 zł; [www.certina.com](http://www.certina.com)



# 3 KWADRANSE MOCY, CZYLI ZABAWA TRWA

Odzyskaj formę i radość z jej budowania, bawiąc się i pocąc na tych krótkich treningach, które mimo tego, że trwają tylko 15 minut, będą wyzwaniem dla Twojego ciała i ducha. Ekstrabonus – endorfiny na resztę dnia.

**C**zy widziałeś może losowanie przed rzutami karnymi w półfinale ME w piłce nożnej, gdzie jeden z najtwardszych zawodników tej imprezy, Włoch Giorgio Chiellini, był wyluzowany i uśmiechnięty, jakby czekał na niego ulubiony deser, a nie piłkarska loteria decydująca o wejściu do finału? Właśnie połączenie trybu profi z trybem fun często przynosi najlepsze rezultaty, i to nie tylko na boisku piłkarskim. Jasne, że nie zawsze da się wypełnić wszystkie obowiązki z ciągłym uśmiechem na twarzy i być całkowicie stresoodpornym, ale przy budowaniu formy możesz spokojnie pozwolić sobie na fun. Taki jaki proponuje trener Joe Wicks, na którego musiałeś wpaść, jeśli tylko przez ostatnie trzy fale pandemii wchodziłeś czasami na YouTube czy Instagram w poszukiwaniu inspiracji i motywacji.

Oto jego trzy zabawowe programy, specjalnie przygotowane dla Men's Health. Każdy zajmuje tylko 15 minut i spokojnie możesz pobawić się nimi w domu, tym bardziej że potrzebujesz do tego sprzętu, który pewnie i tak już masz. Ale uwierz, to nie jest zwykły HIIT. Wicks zmodyfikował klasyczne ćwiczenia, by jeszcze mocniej odcisnęły swoje piętno na Twoich mięśniach i zabawa została przyprawiona sporą ilością potu. Ustaw timer na 15 minut i zaczynaj. Będziesz miał z tego i radochę, i formę.

**ID PROGRAMU**

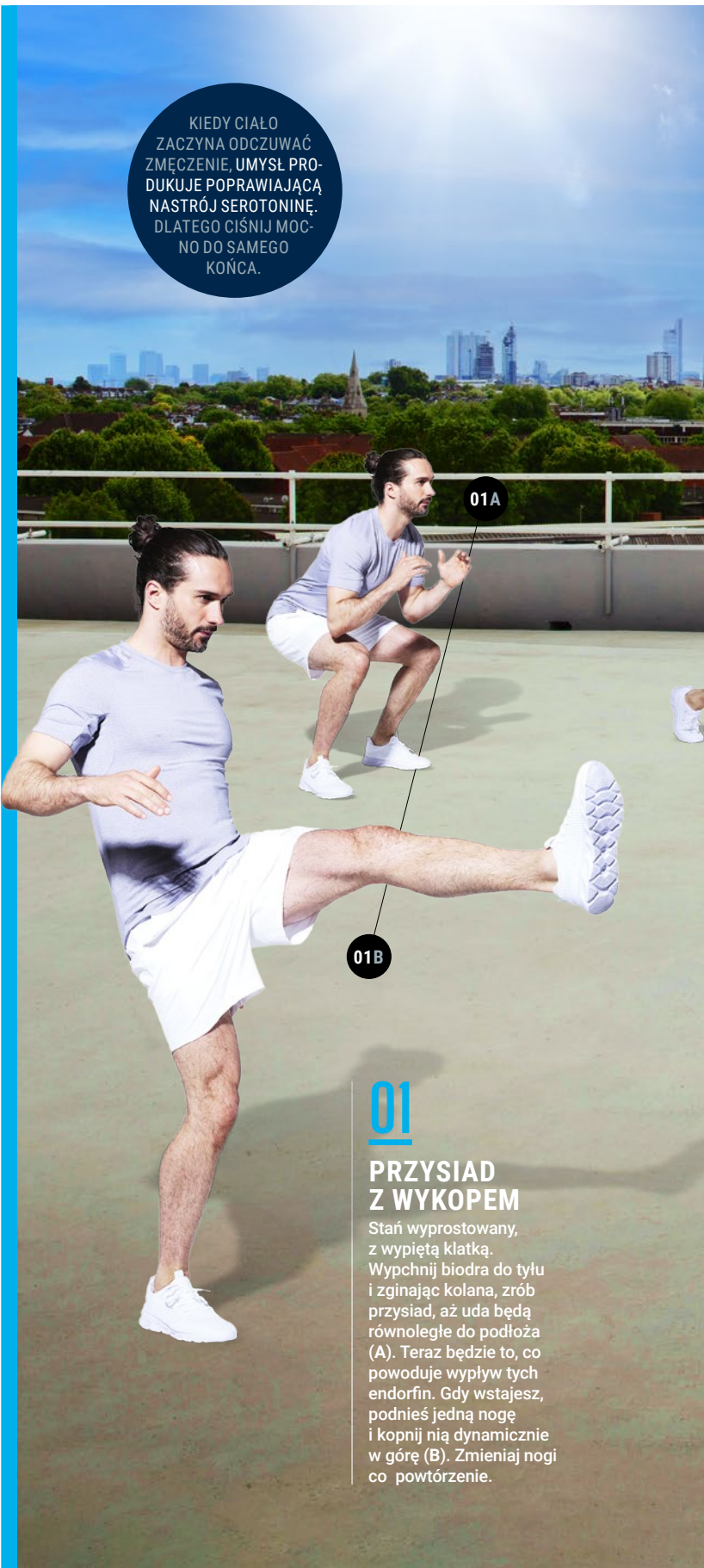
**POZIOM TRUDNOŚCI**  
★★★★★

**BUDOWANIE MIĘŚNI**  
★★★★★

**SPALANIE TŁUSZCZU**  
★★★★★

**CZAS: 16, 30, 25 min**

KIEDY CIAŁO ZACZYNA ODCZUWAĆ ZMĘCZENIE, UMYŚL PRODUKUJE POPRAWIAJĄCĄ NASTRÓJ SEROTONINĘ. DLATEGO CIŚNIJ MOCNO DO SAMEGO KOŃCA.



**01**  
**PRZYSIAD Z WYKOPEM**  
Stań wyprostowany, z wypiętą klatką. Wypchnij biodra do tyłu i zginając kolana, zrób przysiad, aż uda będą równoległe do podłoża (A). Teraz będzie to, co powoduje wpływ tych endorfin. Gdy wstajesz, podnieś jedną nogę i kopnij nią dynamicznie w górę (B). Zmieniaj nogi co powtórzenie.

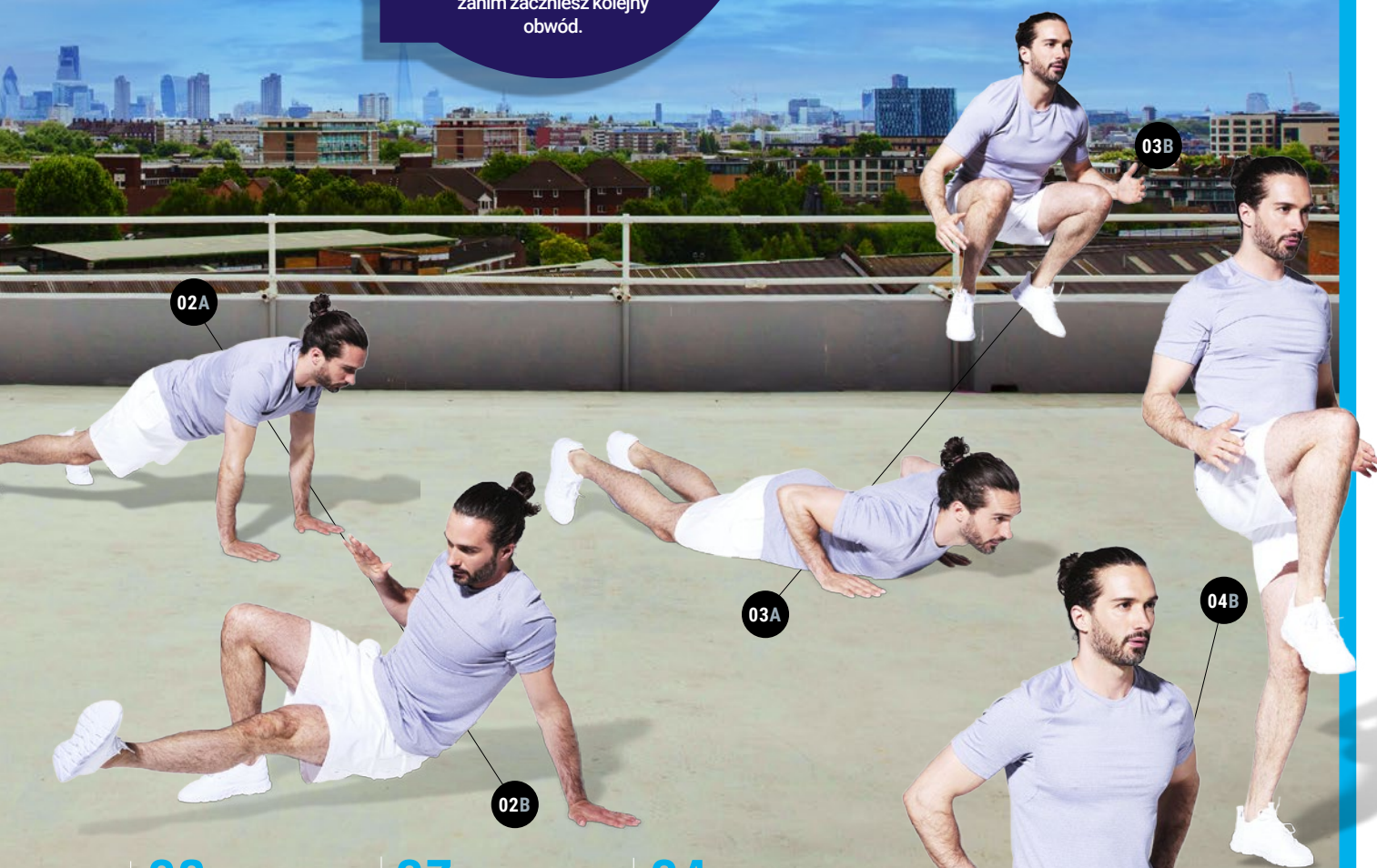


## TRENING #01

# WYPALACZ

Ten plan daje kopa w czasie jego trwania i przez wiele godzin po jego zakończeniu. Proste ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała wzmocnione są elementami ekspozywnymi, przez co mięśnie i głowa mają co robić przez 15 minut. Tylko 4 ćwiczenia, każde z nich robisz przez 60 sekund.

Po czwartym odpocznij minutę, zanim zaczniesz kolejny obwód.



## 02

### POMPKA Z WYKOPEM W BOK

Zacznij od pozycji deski na wyprostowanych ramionach, z dłońmi pod barkami (A). Zegnij biodra, obniżając klatkę do ziemi. Wyprostuj ramiona, unieś jedną rękę i kopnij przeciwległą nogą pod tułowiem, skręcając przy tym ciało w górę (B). Zmieniaj strony co powtórzenie.

## 03

### BURPEE Z PODCIĄGIANIEM KOŁANA

Każdy kocha burpees, prawda? Cóż, po tej wersji możesz zupełnie dla nich stracić głowę, bo oddech na pewno. Zacznij od stania, a potem połóż dłonie przed stopami. Przeskocz nogami do pozycji pompki i zrób ją (A). Wróć do pozycji startowej i wyskocz w górę, maksymalnie podciągając kolana (B).

## 04

### ZAKROK Z UNOSZENIEM KOŁANA

Zaczynając w pozycji stojącej, zrób krok jedną nogą do tyłu i obniż pozycję, aż jej kolano będzie tuż nad podłogą (A). Pracując pośladkami, wróć do pozycji stojącej, od razu unosząc do klatki kolano nogi, która była z tyłu (B). Za każdym razem zmieniaj strony i wytrzymaj do końca minuty. Potem masz 60 s przerwy.



TRE-  
NING PODNOSI  
POZIOM CZYNNIKA  
BDNF W MÓZGU, KTÓRY  
BĘDZIE PRZEZ TO LEPIEJ  
FUNKCJONOWAŁ PO WYSIŁ-  
KU. MIESZAJ TRENING  
Z ŁATWIEJSZYM  
ŻYCIEM.



01A

01B

02A

02B

## 01

### RWANIE HANTLI JEDNORĄCZ

Zrób przysiad i weź w rękę jedną hantlę (A), a potem, prostując biodra, wygeneruj siłę, dzięki której uniesiesz ciężarek nad siebie, aż do pełnego wyprostowania ramienia (B). Zegnij się i odłóż ciężarek na ziemię. Możesz przełożyć hantlę do drugiej ręki, kiedy znizas ją do ziemi, albo zrobić to, gdy ciężarek leży już na podłożu.

## 02

### BURPEE Z MARTWYM CIĄGIEM

Weź drugą hantlę i stań, trzymając ciężarki w wyprostowanych ramionach. Zejdź do przysiadu, oprzyj dłonie z hantlami na ziemi i przeskocz nogami do tyłu, przyjmując pozycję deski (A). Wróć stopami do przysiadu i wykonaj martwy ciąg, prowadząc hantle tak blisko nóg, jak to tylko możliwe (B). Jedno powtórzenie masz za sobą.



## TRENING #02

# GÓRNA POŁÓWKA

Przyznajemy, że niewiele rzeczy daje lepsze samopoczucie niż mocny trening z hantlami na górę. Nie tylko daje moc i wygląd ramionom, barkom, klatce i plecom, ale też wypala sporo kalorii. Tak jak poprzednio, każde ćwiczenie rób przez 60 sekund, a po czwartym odpocznij przez minutę. I tak 3 razy.



### 03

#### WYCISKANIE HANTLI Z PRZYSIADU

Trzymaj hantle na wysokości barków i zrób przysiad, trzymając plecy proste i wypiętą klatkę. Obniżaj pozycję, aż uda będą równoległe do podłoża (A). Wstań i płynnie przejdź do wyciskania obu hantli nad głowę, aż do pełnego wyprostowania ramion (B). Wyobraź sobie, że „wrzucasz” ciężar do góry. Odwróć sekwencję i powtórz; trzymaj równy rytm.

### 04

#### WYCISKANIE HANTLI NAD GŁOWĘ

Trzymaj hantle na wysokości barków, z dłońmi skierowanymi do przodu (A). Weź oddech i napnij core. Lekko ugnij kolana, a potem, prostując je, wyciśnij ciężarki nad głowę do pełnego wyprostowania (B). Opuść, kontrolując ruch, i powtarzaj. Pamiętaj o utrzymaniu wyprostowanej głowy i oddychaniu – ono zawsze pomaga.



## TRENING #03

### W RYTMIE KETTLE

Przy treningu z kettlebellem przydaje się wycucie rytmu. Czy to przy swingu, przysiadzie czy wyciskaniu koncentrujesz się na oddychaniu i czujesz siłę bezwładności, jaką nadajesz ciężarkowi pracą swoich mięśni, co dodatkowo pozwala odciąć się od innych rzeczy. I nowu: 4 ćwiczenia, po 60 s każde, w 3 obwodach. Między obwodami odpoczywaj minutę – pozwoli Ci to zachować dobry rytm.



## 01

### SWING KETTLEM

Trzymaj kettlebell między nogami, zaczynając ćwiczenie od zgięcia w biodrach i przeniesienia ciężarka za siebie (A). Teraz dynamicznie wyprostuj biodra i unieś kettlebell do wysokości barków, napinając przy tym core (B). Pozwól grawitacji wykonać część pracy przy opuszczaniu ciężarka na dół przed następnym powtórzeniem drugą ręką. Staraj się płynnie przechodzić od powtórzenia do powtórzenia.

## 02

### PRZYSIAD Z KETTLEM PRZY KLATCE

Trzymaj kettlebell oburącz przy klatce piersiowej (A). Wypchnij biodra do tyłu i zrób przysiad (B) – wtedy Twoje łokcie powinny znaleźć się między kolanami. Wstań, napinając pośladki w końcowej fazie ruchu. Trzymaj łokcie jak najbliżej klatki w fazie wstawania – dzięki temu mniej zmęczysz ramiona.



PO TYM TRENIN-  
GU UŚMIERZAJĄCE  
BÓL ENDORFINY  
I WYRZUT ADRENALINY  
SPRAWIA, ŻE POCZUJESZ  
SIĘ NIEZWYCIĘŻONY.  
WARTO TO  
POCZUĆ!



**03**

### ZARZUT KETTLEBELL Z WYKROKIEM

Złap kettlebell jedną ręką. Zaczynaj swing tak samo, jak w wersji oburącz, ale prowadź ciężarek blisko ciała, „przyklejając” łokieć do żeber, kiedy kettlebell będzie już przy barku (A). Zrób wykrok jedną nogą (B), a potem wróć do pozycji stojącej. Odłóż ciężarek na ziemię i zmień strony.

**04**

### UNOSZENIE KETTLEBELL DO BRODY

Zaczynaj w pozycji stojącej, z kettlebellem trzymany oburącz w opuszczonych ramionach przed sobą. Core napięty. Opuść ciężarek wzdłuż ciała, a kiedy minie kolana, zegnij je, by kettle dotarł aż do podłogi (A). Wróć do pozycji startowej i podciągnij ciężarek do brody (B) tak wysoko, jak dasz radę.

MASTERCLASS #3

# DUMA FACETA

Czekasz w kolejce do ławki na wyciskanie sztangi? Nie czekaj beczynnie lub z nosem w telefonie. Wykonaj w tym czasie kilka ćwiczeń aktywujących i przekonaj się, że stać Cię na lepsze osiągi.

**J**eśli chodzisz regularnie na siłkę, prędzej czy później usłyszysz legendarne pytanie: „Ile wyciskasz?”. Żeby odpowiedź wzbudziła na twarzy pytającego mieszankę podziwu i nieumiejętnie skrywanej zazdrości, musisz się nieco do tego wyciskania przyłożyć. Do bicia rekordów nie wystarczy rozgrzewka na ergometrze czy bieżni plus kilka próbnych serii na małym ciężarze. Tutaj trzeba przygotowania ukierunkowanego na aktywację odpowiedni grup mięśniowych. Wybierz jedno lub wszystkie z podanych obok ćwiczeń i i wykonaj je z małym ciężarem przed serią wyciskania. Oplaci się.

## BŁĄD 1: GILOTYNA

Jeśli ustawisz łokcie pod kątem 90 stopni względem tułowia, wykonując tzw. wyciskanie gilotynowe, zwiększasz nacisk na stawy łokciowe i barki. Oberwą też, a może przede wszystkim, stożki rotatorów, czyli grupa mięśni stabilizujących głowę kości ramiennej w stawie biodrowym. Złe ustawienie łokci „ułatwia” też popełnianie błędów związanego ze złą pozycją sztangi nad klatką piersiową – wymusza przesunięcie gryfu bliżej obojczyka.



01

### WYCISKANIE FRANCUSKIE

**Wzmocnisz mięśnie przyśrodkowe głowy i boczne tricepsów, mięśnie łokciowe.**

Położ się z hantlami na ławce (A). Ugnij przedramiona i zacznij opuszczać hantle do boków głowy. Zatrzymaj ruch (B) i wróć do pozycji wyjściowej, akcentując końcową fazę ruchu dopięciem tricepsów. Ważne, by ramiona znajdowały się cały czas prostopadle do podłoża. Błędem jest wychylenie łokci na zewnątrz lub nadmierne przeprost łokci w końcowej fazie ruchu.

02

### WYPROST PRZEDRAMION Z TAŚMĄ

**Wzmocnisz głównie mięśnie trójgłowe ramienia.**

Stań na jednym końcu taśmy jedną nogą, a drugi koniec chwyć za głowę na wysokości karku (A). Z tej pozycji wykonaj wyprost przedramienia nad głowę (B). Pracuj w pełnym zakresie ruchu. Napnij korpus, zachowaj naturalną krzywiznę kręgosłupa. Nie poruszaj łokciem i nie wyginaj nadgarstków.



03

### ROTACJA TALERZA

**Wzmocnisz mięśnie naramienne, piersiowe, czworoboczne i tricepsy.**

Stojąc, rozstaw nogi na szerokość barków. Lekko ugnij kolana. Talerz trzymaj pewnie obiema rękami przy klatce piersiowej (A). Przenieś obciążnik nad głowę, zataczając koło (B). Powtarzaj okrążenie w obie strony. Zmieniaj zakres ruchu.

04

### POMPKI NA PIŁCE BOSU

**Wzmocnisz mięśnie piersiowe, mięśnie naramienne, tricepsy, brzuch.**

Nazwa bosu to akronim od angielskiego „Both Side Up”. Ułóż piłkę miękką stroną do dołu. Złap jej boki i przyjmij pozycję jak do pompki w środkowej fazie ruchu; klatka ma się znajdować tuż nad piłką, plecy proste, a brzuch napięty (A). Wyprostuj łokcie, unosząc klatkę (B).



**Nowa  
seria**  
wideo na  
menshealth.pl



## FAZA 1 RUCH W DÓŁ

Położ się tyłem na ławce, mocno dociskając do niej plecy i pośladki. Nogi ugnij w kolanach do kąta prostego, a stopami rozstawionymi szerzej niż na szerokość bioder zaprzyj się o podłogę. Napnij mięśnie brzucha – wyciśniesz dzięki temu większy ciężar i zminimalizujesz ryzyko kontuzji dolnego odcinka pleców. Chwyć sztangę nachwytem trochę szerszym niż na szerokość barków. Staraj się złapać gryf mocno i nie zmieniać ułożenia nadgarstków przez cały czas trwania ćwiczenia. Weź głęboki wdech, zrób wydech i zdejmij sztangę ze stojaków.



### SŁAWOMIR ZAWROTNIAK

Okładkowiec MH, Coach Fitness & Wellness, kwalifikowany nauczyciel sportu, instruktor rekreacji ruchowej, trener CrossFit Level 2. Specjalnie dla Czytelników MH współtworzy serie Masterclass i Checklist. Tym razem wziął się za legendarne wyciskanie.



## FAZA 2 RUCH W GÓRĘ

Opuszczaj sztangę do klatki, do linii sutków, robiąc wdech. Zatrzymaj się na sekundę, gdy sztanga znajdzie się tuż nad klatką. Wyciśnij teraz dynamicznie ciężar z wydechem. Staraj się, by był to płynny i szybki ruch. Łokcie powinny odstawać od tułowia pod kątem 45-60°. Skup wzrok na sztandze, w momencie gdy ta jest maksymalnie w górze. Gdy ją opuszczasz, nie podążaj za nią oczami – nie martw się, zobaczysz ją za chwilę, gdy wyciśniesz ciężar. Głowę dociśnij do ławki, by nie dopuścić do nadmiernego napięcia mięśni karku. Przez całe ćwiczenie pamiętaj o właściwym oddychaniu.

## BŁĄD 2: TYŁEK

Gdy poderwiesz biodra i szacowne cztery litery z ławeczki, kręgosłup zostanie poddany nienaturalnym obciążeniom. Pośladki powinny być napięte i przyspawane do ławki cały czas. Nie bój się też wyginać odcinka lędźwiowego kręgosłupa – umiarkowane „mostkowanie”, połączone ze ściągnięciem łopatek, chroni barki i w większym stopniu angażuje dolną część klatki piersiowej. Z drugiej strony przesadne „mostkowanie” w stylu trójboistów nie należy do najzdrowszych ruchów.



# WYGRAJ Z KONTUZJĄ

Trening, żeby przynosił efekty, musi się odbyć. Dlatego nie daj się posadzić na ławkę oczekujących na wizytę do lekarza z powodu urazu. Oto 5 sposobów na uniknięcie kontuzji i 5 na to, by szybko wrócić do gry.

**P**aradoks szczytowej formy polega na tym, że jesteś wtedy na granicy możliwości swojego organizmu, wytrzymałości mięśni, ścięgien i stawów. Jako amator masz jeszcze tego pecha, że nie masz tyle czasu na regenerację, co zawodowcy, bo czekają na Ciebie jeszcze inne obowiązki niż trening. Dlatego, żeby nie zmarnować tygodni, które poświęciłeś na budowanie formy, zrób wszystko, by kontuzji nie złapać. 5 patentów, które masz obok, Ci w tym pomoże, a kolejne 5 przyda się, kiedy jednak jej nie uciekniesz. Trzymaj się i trenuj zdrowo.



## CO ROBIĆ, BY NIE ZŁAPAĆ KONTUZJI

**01**

### CZYTAJ ULOTKI

**ANTYBIOTYKI** też są dla ludzi, ale tylko gdy rzeczywiście są wskazane. Twój lekarz powinien wiedzieć, że uprawiasz sport, a zanim łykniesz cokolwiek, przeczytaj ulotkę i omów z medykiem wątpliwości. Dwa lata temu ze względu na działania niepożądane (m.in. zapalenia i zerwania ścięgien) podczas stosowania antybiotyków z grupy zawierających fluorochinolony wprowadzono ograniczenia ich stosowania. Twoje achillesy pewnie wolałyby jakiś zamiennik.

**02**

### ZMIENIAJ BUTY

**BUTY** są ważne. Biegacze mogą obniżyć ryzyko kontuzji, biegając w różnych parach butów na zmianę. Taka rotacja sprawia, że bieg jest za każdym razem innym wyzwaniem dla Twoich mięśni i stawów, a to ogranicza ryzyko urazów przeciężeniowych. Pamiętaj, że zawsze najważniejszy jest Twój komfort. Wybieraj buty z większą amortyzacją i wsparciem na długie dystanse, a szybkość rób w butach lżejszych i bardziej elastycznych.

**03**

### POLUB METAL

**ŻELAZO** jest niezbędne do zbudowania mięśni – i nie mówimy tu o hańdlach. Pierwastek ten zatrzymuje tlen w mięśniach, a jego niski poziom może utrudniać procesy ich naprawy. Dzielne zapotrzebowanie to ok. 10 mg dla mężczyzny. Znajdziesz je w mięsie, podrobach, rybach, ale też w nasionach roślin strączkowych czy orzechach. Żelazo lepiej wchłania się z witaminą C. Jeżeli odczuwasz ciągłe zmęczenie, sprawdź, czy nie masz niedoborów żelaza.

**04**

### ŁYKAJ WODĘ

**WODA** to prawie 60% Twojego organizmu. Jeśli jej brakuje, to źle pracują mięśnie, przez co łatwiej o kontuzje. Niektórzy zalecają picie ponad 2,5-3,5 l wody dziennie, szczególnie przy intensywnych treningach, inni każą kierować się pragnieniem. Możesz ustawić przypomnienie o picu w telefonie, ale przede wszystkim pamiętaj, by na długie i intensywne treningi zabierać izotonik. Resztę płynów dostarczaj sobie z owoców, warzyw czy zup.

**05**

### CHODŹ BOSO

**REGENERACJA** jest tak samo ważna, jak trening. Jeżeli walczysz z zapaleniem rozciągniętego podszewnego lub achillesa, sprawdź, w czym chodzisz, gdy się regenerujesz. Kłapki nie dają podszewie wsparcia, za to zmuszają do zaciskania palców, by utrzymać stopę na gumowej podszewie. To wpływa też na zmianę sposobu poruszania się. Wybierz sandały, które trzymają się nogi, z minimalnym wsparciem dla łuku stopy, albo – jeśli to możliwe – chodź bosy.

## CO ROBIĆ, GDY KONTUZJA CIĘ ZŁAPAŁA

**01**

### NIE SIADAJ

**KONTUZJA** nie musi oznaczać gipsu czy leżenia w łóżku. Możesz utrzymywać aktywność, jeśli trening na niższych obrotach nie sprawia Ci bólu i nie ruszasz się inaczej niż zwykle. Ruch zwiększa dopływ krwi do uszkodzonych miejsc, przez co szybciej się goją. Nawet jeżeli niemożliwy jest zwykły trening, wciąż możesz się ruszać: robić inne ćwiczenia, zmienić dyscyplinę czy popracować nad elastycznością tych części ciała, które pozostają zdrowe.

**02**

### KUP ROLLER

**ROLOWANIE** i dynamiczne rozciąganie pozwolą Ci utrzymać zakresy ruchu i poprawią przepływ krwi, a to przecież działa jak lek. W czasie leczenia urazu nie możesz zatracić mobilności, bo to droga do kolejnej kontuzji. Poroluj się, a potem porozciągaj przed i po treningu (nawet tylko zastępczym). Unikaj ruchów, które sprawiają ból lub mogą odciskać piętno na kontuzjowanych miejscach. Pogadaj z fizjoterapeutą, czego nie wolno Ci robić.

**03**

### DOBRCZE JEDZ

**ODŻYWIANIE** w czasie kontuzji ma nie tylko nie powiększyć Ci brzucha, ale też pomóc w leczeniu. Jeśli mniej się ruszasz, to musisz mniej jeść. Mniej, ale nie gorzej. Zmniejsz węgle, ale dostarcz odpowiedniej ilości białka (1,7-2,5 g w kilku posiłkach ogranicz utratę mięśni). Jedz też antyoksydanty, co pomoże w walce ze stanem zapalnym. Najlepsze są w owocach i warzywach, ale jeśli masz dobre suple, nie zaszkodzą.

**04**

### MĄDRZE ŁYKAJ

**NLPZ** to niesteroidowe leki przeciwzapalne. Mogą hamować gojenie, ale okazjonalne stosowanie tabletek przeciwbólowych nie zaszkodzi. Jeśli łykasz je regularnie „na zapas”, to na dłuższą metę masz jak w banku skutki uboczne, ale jeśli sięgasz po nie rozsądnie, to przyniosą pożądany skutek. Jeśli radzisz sobie z bólem, to nie łykaj, ale jeżeli ból nie pozwala Ci zasnąć (do regeneracji potrzeba minimum 6 godzin snu) – nie katuj się.

**05**

### WYCHILLUJ

**STRES** powoduje uwalnianie hormonów opóźniających gojenie i regenerację. A nie mów, że już sama kontuzja Cię nie wkurza. Jeżeli stresu teraz nie możesz rozładować treningiem, to spróbuj jogi, medytacji lub spacerów na łonie natury. Nie próbuj szukać zapomnienia w drinkach, bo alkohol wydłuża czas rekonwalescencji, odwadnia i przyspiesza przyrost oponki. No i wydłuża działanie hormonów stresu, chociaż możesz o tym nie pamiętać.



FINISHER #9

# TRENING PODRĘCZNY

Już nie będzie wymówki, że nie poćwiczysz, bo nie masz sprzętu. Oto wyzwanie, do którego potrzebujesz tylko odważnika kettlebell – resztę można zastąpić dosłownie czymkolwiek. Tylko Ty nie wysyłaj zastępstwa na trening.

## 02

### SWINGUJ

Po ostatnim burpee stań okrakiem nad Twoją pomocą treningową. Nie blokuj kolan i zegnij się w biodrach, by złapać go w ręce. Przenieś do tyłu między nogami, a potem dynamicznie wyprostuj się, przenosząc ciężar na wyprostowanych ramionach na wysokość barków. Kiedy ciężar opada, pozwól mu wykonać większą część roboty, kiedy Ty będziesz tylko zginał biodra do kolejnego swingu. Zrób ich 8.

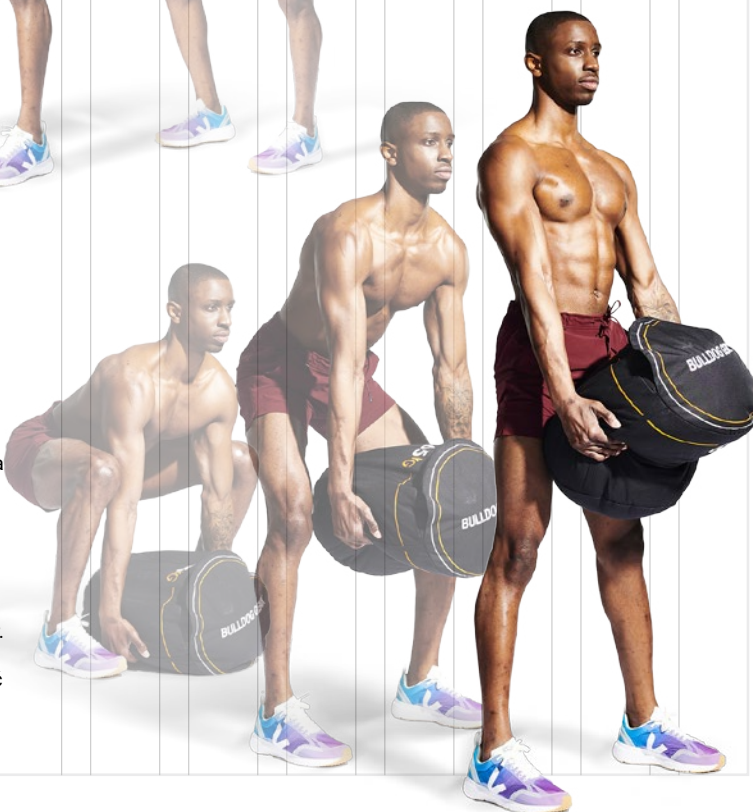


KONIEC

## 03

### PODNOŚ

Po ostatnim swingu odłóż „obiekt” na ziemię, między stopy. Zegnij biodra i zrób przysiad, łapiąc sprzęt obiema wyprostowanymi rękoma. Trzymając proste plecy, unieś ciężar, wykonując coś w rodzaju martwego ciągu, aż do pełnego wyprostowania sylwetki. Zrób 12 powtórzeń. Po ostatnim wróć do ćwiczenia nr 1. Ćwicz, aż usłyszysz timer. Odpocznij 60 sekund i powtórz. Jak? Prawda, że dobry trening nie musi być długi i skomplikowany?



## 01

### PRZESKOCZ

Cokolwiek tam masz – hante, kettlebella, worek z piaskiem czy plecak szkolny Twoich dzieci – połóż to obok siebie. Ustaw timer, zrób przysiad, połóż dłonie na ziemi. Przeskocz nogami do pompy. Zrób pompkę, wróć skokiem do przysiadu i wyskocz, przeskakując na drugą stronę sprzętu. Zrób w sumie 4 powtórzenia.



START

### • Trening

- Pracuj w systemie AMRAP (as many reps as possible).
- Ustaw timer na 4 minuty
- i wykonuj te trzy ćwiczenia jedno po drugim w zadanej ilości powtórzeń. Potem odpocznij 60 sekund i powtórz w sumie 4 razy. Próbuj za każdym razem pobić swój rekord.

FOT. PHILIP HAYNES, MODEL: ROBBIE LUBOVAYW MODEL, STYLIZACJA: ABENA OFEI, GROOMING: NAT SCHMITT, FOT.DODATKOWE: JULIAN BENJAMIN

MH

ID TRENINGU

POZIOM TRUDNOŚCI



BUDOWANIE MIĘŚNI



SPALANIE TŁUSZCZU



CZAS: 20 minut



# 09/21 PROMOCJA PREMIERY I WYDARZENIA

NIE TRĄĆ CZASU NA PRZEGLĄDANIE  
NEWSLETTERÓW. TERAZ BĘDZIESZ  
NA BIEŻĄCO.

## WPROST Z MORSKICH GŁĘBIN

**Balticus Anglerfish – Żabnica** to czasomierz polskiego producenta, który przekracza kolejne granice. Elementy polerowane na wysoki połysk łączą się harmonijnie z powierzchniami szczerkowanymi, zaś tarcza z efektem fal 3D nawiązuje do morskiej nazwy. Zegarek ma wskaźnik rezerwy chodu. Na dekle wzrok przyciąga ryba żabnica, której oczy zostały wypełnione czarną emalią, natomiast wyrostek na końcu wędki, wystającej ze szczytu głowy, świeci dzięki wypełnieniu farbą luminescencyjną. Efekt po zmroku jest naprawdę niesamowity.

**Cena: 4700 zł;**

[www.balticus-watches.com](http://www.balticus-watches.com)



## RUSZAJ NAPRZÓD



**Bvlgari Man Terra Essence** to nowa sygnatura w kolekcji luksusowej marki. Inspiracją do nowego zapachu jest żyzna i bogata gleba Toskanii. Ultramęska kompozycja ucieleśnia życiodajną moc Ziemi w drzewnym zapachu, z dużą dozą wetywerii. Autorem kompozycji jest mistrz Alberto Morillas. Wyrafinowany flakon Bvlgari Man Terra Essence stanowi doskonałą interpretację elementów Ziemi i zdolności człowieka do tworzenia własnych arcydzieł architektonicznych.

**Cena: 539 zł/100 ml;**  
[www.sephora.pl](http://www.sephora.pl)

## WYJĄTKOWY ODCIĘŃ ZŁOTA



W tym roku do kultowej kolekcji **OMEGA Seamaster** dołącza 41-mm model wykonany z unikatowego dla OMEGI brązowego złota. Zegarek będzie pierwszym modelem marki stworzonym z tego oczekującego na zakończenie procedury patentowej stopu. Wykorzystany do stworzenia całości koperty i sprzączki, ten jedyny w swoim rodzaju stop wzbogacony jest metalami szlachetnymi, takimi jak złoto (w 37,5%, próba 9K), pallad i srebro. To one zapewniają mu unikatowy kolor, który w paletcie barw pozycjonuje się dokładnie między 18-karatowymi stopami złota marki Moonshine™ i Sedna™. Łagodnie różowy odcień to nie koniec jego zalet. Stop oferuje niezrównaną odporność na korozję, co oznacza, że będzie starzeć się powoli i zachowa naturalną i piękną patynę przez długi czas. Dla miłośników brązowych zegarków i innowacyjnych materiałów to wspaniałe wiadomości! Imponującą kopertę z brązowego złota wieńczy bezel wykonany z brązowej ceramiki ze skalą nurkową Super-LumiNova w odcieniu vintage. Ponieważ tarcza jest elementem wewnętrznym zegarka, OMEGA zdecydowała się na tarczę z klasycznego brązu (CuSn8), chcąc zaprezentować wyjątkowy, ciemnobrązowy odcień pokryty patyną powstałą w specjalnym procesie starzenia. Kontrast między tarczą a ekskluzywnym brązowym złotem jest fascynujący! Model posiada pełną 5-letnią gwarancję producenta i jest zasilany kalibrem OMEGA Co-Axial Master Chronometer 8912.

**Cena: 53 700 zł;**

**OMEGA Boutique, pl. Trzech Krzyży 16A, Warszawa**



# 09/21 PROMOCJA PREMIERY I WYDARZENIA

NIE TRĄĆ CZASU NA PRZEGLĄDANIE  
NEWSLETTERÓW. TERAZ BĘDZIESZ  
NA BIEŻĄCO.



Koszulka  
cena: 54,99 zł

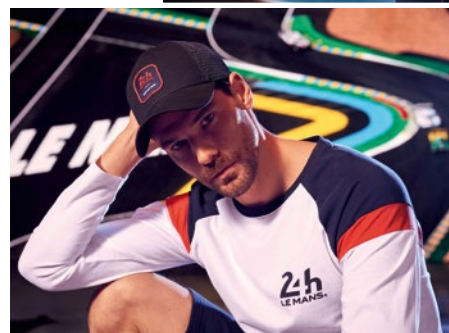
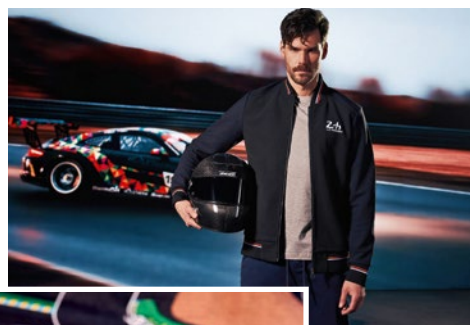


Spodenki  
cena: 149,99 zł



Bluza  
cena: 159,99 zł

Cała kolekcja została stworzona w barwach, które nawiązują do charakterystycznych kolorów 24h Le Mans: pojawia się dużo bieli, granatu i czerwieni.



Logotyp legendarnego wyścigu – w formie nadruków lub naszywek – widnieje na ubraniach i akcesoriach.

## DIVERSE NA WYŚCIGU 24H LE MANS

24h Le Mans to nie tylko najbardziej prestiżowy wyścig motoryzacyjny, trwający przez całą dobę, to także wydarzenie kojarzone z patronującymi mu markami. Jedynym polskim zespołem, który bierze udział w dobowej rywalizacji, jest **Inter Europol Competition**. Team oraz wydarzenie wspierane są przez **polską markę odzieżową Diverse, należącą do grupy ETOS S.A.** W związku z tym brand przygotował tematyczną kolekcję męskiej sportowej odzieży z logo 24h Le Mans. Motoryzacyjna kolekcja powstała na bazie oficjalnej współpracy z Automobile Club de l'Ouest – organizatorem prestiżowego wyścigu. Projektanci skupili się przede wszystkim na tym, by ubrania nie krępowały ruchów, były jak najbardziej swobodne, a przy tym zgodne z najnowszymi trendami.

Wśród dostępnych produktów znajdziemy między innymi T-shirty, bluzy, spodnie i akcesoria. Cała kolekcja została stworzona w barwach, które nawiązują do charakterystycznych kolorów 24h Le Mans: pojawia się dużo bieli, granatu i czerwieni. Logotyp legendarnego wyścigu widnieje w formie nadruków na T-shirtach lub nawet naszywek na bluzkach typu polo. Nie brakuje także bawełnianych koszulek z tematycznymi, motoryzacyjnymi grafikami. Wśród odzieży z długim rękawem są dresowe bluzy z dużym logotypem, kurtki bomberki ze ściągaczami czy longsleevy występujące w różnych wersjach kolorystycznych. Spodnie to przede wszystkim wygodne dresy oraz jogery, które sprawdzą się w codziennych oraz bardziej sportowych stylizacjach. W linii 24h Le Mans pojawiają się także krótkie, casualowe spodnie typu chino – niebieskie lub beżowe. Licencjonowana kolekcja 24h Le Mans nie rozczaruje również miłośników stylowych akcesoriów. Wśród propozycji Diverse znajdziemy czapkę z daszkiem, sportową torbę na ramię czy sneakersy. Wszystkie produkty ozdobione są kultowym logotypem 24h Le Mans.

Kolekcja dostępna jest w sprzedaży w sklepach sieci Diverse oraz online na [www.diversesystem.com](http://www.diversesystem.com).

Data wyścigu: 21-22 sierpnia.

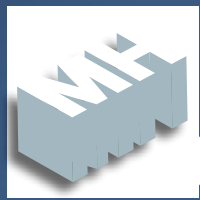


Jakub Śmiechowski,  
jeden z kierowców  
Inter Europol Competition.



ORECA 07 – samochód  
wyścigowy, którym  
po zwycięstwo pojadą  
polscy zawodnicy.





# STYL 09/21

## CIEPŁO-ZIMNO



Pięć  
letnich  
stylizacji  
od rana  
do nocy

\_01

SPODNIE

Reserved – 119,99 zł

T-SHIRT

Reserved – 25,99 zł

KOSZULA

Reserved – 129,99 zł

CZAPKA

Levi's – 139,90 zł

ETUI NA PASKU

Levi's – 89,90 zł

KAMIZELKA

Reserved – 169,99 zł

TRAMPKI

Palladium/eobuwie.pl – 369 zł

OKULARY

Kazar – 399 zł

Późne lato ma kapryśny urok: w ciągu dnia upalne, wieczorami przenika chłodem. Przy tak zmiennej pogodzie przyda się kilka warstw ubrań, tworzących wygodną i spójną całość.

Stylizacja: Agnieszka Olszewska-Czuma

Zdjęcia: Wojciech Małkowicz



## Outdoor w wersji eko

Ma być praktycznie, wygodnie i z poszanowaniem środowiska. Postaw na spodnie z oddychającej, szybkoschnącej tkaniny, w których możesz odpiąć nogawki i w razie potrzeby włożyć do miniplecaka (wykonanego oczywiście z materiału pochodzącego z recyklingu). Wieczorem, zamiast kurtki, załóż na T-shirt klasyczną koszulę z naturalnego denimu (tkanego z bawełny pozyskanej z konopi).



**\_02**

### SPODNIE

The North Face – 549 zł

### KOSZULKA POLO

Ochnik – 129,90 zł

### KOSZULA

Levi's – 329,90 zł

### PLECAK

The North Face – 249 zł

### BUTY

New Balance – 369,99 zł





**\_03**

**T-SHIRT**

New Balance – 199,90 zł

**BLUZA**

Vistula – 299,90 zł

**SZORTY**

Vistula – 249,90 zł

**BUTY**

The North Face/eobuwie.pl – 649 zł

**NERKA**

The North Face – 149 zł

**OKULARY**

Polaroid/

Vision Express – 279 zł

## Sportowy hi-tech

Techniczna koszulka do biegania zapewnia odprowadzanie wilgoci na zewnątrz materiału nawet podczas intensywnego treningu. Płaskie szwy zmniejszają ryzyko powstawania otarć, a kieszeń na wysokości klatki piersiowej pomieści kartę płatniczą. Dzianina, z której została wykonana bluza, to poliester o specjalnych funkcjach: antyodorowej, szybkoschnącej, z ochroną UV na poziomie 30. Szorty są wodo- i wiatroodporne. Nic dodać, nic ująć.



**\_04**

- GARNITUR  
Lavard – 1499,90 zł
- KOSZULA  
Lambert – 399,99 zł
- KAMIZELKA  
Vistula – 279,90 zł
- OKULARY  
Kazar – 399 zł
- BUTY  
Kazar – 429 zł
- SKARPE  
Ochnik – 29,90 zł



## Artystyczna elegancja

Nawet jeśli wieczorem masz towarzyskie zobowiązania, jak wyjście do teatru czy na wernisaż, nie oznacza to, że przez cały dzień musisz biegać w garniturze. Wystarczy, że na koszulę założysz kamizelkę, a będziesz ubrany wystarczająco stylowo, by pójść do biura lub na popołudniowe spotkanie. Marynarkę zostaw na wieczór, kiedy robi się chłodniej. Wciąż jeszcze czuć w powietrzu wakacyjny luz, więc nie bój się pobawić modą i odważnie miksuj wzory.



**05**

**SPODNIE**

Levi's – 449,90 zł

**T-SHIRT**

Vistula – 179,90 zł

**KURTKA**

Vistula – 699,90 zł

**CZAPKA**

The North Face – 99 zł

**BLUZA**

Ochnik – 269,90 zł

**TRAMPKI**

Converse/eobuwie.pl – 419 zł

## Rockowy luz

Trampki za kostkę, jeansy i T-shirt z nadrukiem sugerującym Twojego idola to idealny zestaw na ciepły, festiwalowy dzień. Na wieczorny koncert w plenerze lepiej jednak dobrze zabezpieczyć się przed chłodem. Zarzuć na siebie poprzecieraną jeansową kataną, a w biodrach przewiąż bluzę z kapturem. Woskowane trampki i kapelusz typu bucket ochronią Cię przed nagłym deszczem.





**W**ęch jako jedyny ze zmysłów zachował bezpośredni dostęp do ośrodka magazynującego wspomnienia – hipokampu. Jest więc ściśle powiązany z mózgiem, który zapamiętuje konkretne zapachy, a te z kolei przywołują pozytywne bądź negatywne emocje i wspomnienia. To właśnie zmysł powonienia jest podświadomym doradcą w podejmowaniu decyzji o wyborze życiowej partnerki, a konkretne zapachy, jak np. jaśmin, ylang-ylang czy gardenia, podkreślają libido i podgrzewają atmosferę w sypialni. Co więcej, na podstawie wielu badań i doświadczeń opartych na reakcjach neurologicznych udało się wyłonić również grupę zapachów, które wywołują poczucie bezpieczeństwa, działają pobudzająco, relaksująco, zmniejszają stres i poprawiają nastrój.

## WSTAŁEŚ LEWĄ NOGĄ?

Twój dzień wcale nie musi być do bani. Wskocz pod prysznic, użyj aromatycznego żelu do mycia ciała, a po kąpieli nałóż na włosy oraz brodę pachnącą pomadę i olejek. Używając kosmetyków, które mają w składzie „poprawiacze nastroju”, wyjdiesz z łazienki w znacznie lepszym humorze.



**ZIAJA**  
*Żel pod prysznic, mięta herbaciana (10,15 zł; [ziaja.com](http://ziaja.com))*

Formuła oparta na składnikach pochodzenia naturalnego, łagodnych dla skóry i środowiska. Zawiera miętę, która pobudza i działa jak doping, choć oczywiście zupełnie legalny.



**YOPE**  
*Szampon do włosów przełuszczeniowych się, drzewo oliwne (19,99 zł; [yope.me](http://yope.me))*

Oczyszcza włosy i dba o równowagę skóry głowy. Pachnie zielonymi liśćmi drzewa oliwnego. Dodatek mięty pieprzowej pobudza, odświeża i energetyzuje.



**4ORGANIC**  
*Dezodorant roll-on dla mężczyzn Mr Wild, kawowy (12,99 zł; [4organic.pl](http://4organic.pl))*

Bazą jest naturalny minerał, ałun, który zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu. Mikstura zawiera kawę, więc jej zapach z pewnością doda energii i przywróci chęć do działania.



**HORDE**  
*Olejek do brody, Lumberjack, leśny (85 zł; [hordewild.pl](http://hordewild.pl))*

Nawilża i nie zapycha porów. Mocne, leśne akordy wzbogacone są o pieprzne przyprawy oraz ciepłe drewno. Składniki te są naturalnym środkiem uspokajającym, niwelują stres i łagodzą napięcie.



**IMMORTAL**  
*Pomada do włosów, Styling Hair Wax (30 zł; [barbersupply.pl](http://barbersupply.pl))*

Pomada do włosów na bazie wody, z błyszczącym finiszem. Zapewnia maksymalny chwyt. Ma orzeźwiający, cytrusowy zapach, a owoce te działają jak naturalne antydepresanty.



## IDŹ W NATURE

Pracujesz w open space? Do pracy wybieraj delikatne zapachy, które nie będą drażnić nosów kumpli i koleżanek. Sprawdzą się akordy leśne, morskie i cytrusowe. Mocne, wysublimowane nuty zapachowe zostaw na wieczór i na specjalne okazje.



### CALVIN KLEIN CK One Summer 2021

Niezobowiązujący, świeży zapach jest połączeniem cytryny, pomarańczy, rabarbaru i soczystej skórki brzoskwini. Nuty cytrusowe zostały podkreślone akordami wodnymi i drzewnymi. Ten letni zapach kojarzy się ze słońcem, bryzą morską i relaksem, dostarczając do naszych nosów i mózgu pozytywne vibracje. (225 zł/100 ml; douglas.pl)



### TABAC MAN Gravity

Zapach stworzony na bazie nut drzewnych, połączony ze słodko-kwaśnym grejfrutem i pikantnym zapachem kolendry oraz olejkami geraniowym, znanym z pobudzającego działania. (104 zł/50 ml; rossmann.pl)



### TOM FORD Signature Costa Azurra

Woda perfumowana stworzona z połączenia aromatów jałowca, pistacji, cyprysów i limonki z dodatkami woni leśnych szyszek oraz sosnowych igieł. (485 zł/50 ml; sephora.pl)



## CIĘŻKI DZIEŃ W PRACY?

I na to mamy sposób. Stres i wściekłość możesz rozładować już podczas drogi do domu, a powietrze w mieszkaniu też będzie działać na Ciebie odstresowująco, i to już od samego progu.

### MILLEFIORI MILANO Mineral Gold, Odświeżacz do samochodu Car Icon Metallo Mat

Kwiatowe aromaty lawendy, róży i jaśminu, przełamane nutami żywicy, drzewa sandałowego i skóry, zadbają o przyjemny zapach w aucie. Lawenda działa odprężająco i uspokajająco – wyciszy Cię. (60 zł; yankeecandle.pl)



### JEWELCANDLE Świeca Relax

Jesteś romantykiem i lubisz świece? Pal te odlewane z naturalnego wosku, np. rzepakowego i kokosowego, z bańnianym knotem. Postaw na aromat lawendy, cytryny i imbiru – zrelaksujesz się. (199 zł; jewellcandle.pl)



### ZARA HOME Pałeczki zapachowe Black Vanilla

Postaw w przedpokoju pałeczki zapachowe o aromacie wanilii, bergamotki i jaśminu. Takie trio obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu – i pobudza uwalnianie hormonów dobrego samopoczucia: dopaminy oraz serotoniny. (119 zł; zarahome.com)



### THE RITUALS The Ritual of Jiing, kryształki do kąpeli z magnezem

Kąpiel pomoże osiągnąć równowagę i spokój. Do wody dosyp kryształki zapachowe z olejkami eterycznymi z drzewa sandałowego, a oczyścisz umysł i będziesz lepiej spać. (65 zł; rituals.com)



### SOYOOSH Palo Santo

Wyciągnij nogi na kanapie i zapal naturalne kadzidło. Palo Santo to jedno z najintensywniej pachnących drzew na świecie, pochodzące z Peru. Jego kojący zapach uspokaja emocje i harmonizuje umysł. Aromatyczny dym uprzyjemni medytację. (19 zł; soyoosh.com)



### GREE Nawilżacz powietrza Mystic

z olejkiem eterycznym Na 30 minut przed snem do kasetki zapachowej nawilżacza dodaj kilka kropel olejku. Zawarty w miksturze grejfrut jest dobrym antidotum na bezsenność. (299 zł; gree.pl)

## COŚ TU ŚMIERDZI

Podpowiadamy, jak radzić sobie z nieprzyjemnymi, nie tylko dla naszych nosów, zapachami.

### Torba i buty treningowe

Umówmy się – ubrania i buty po wyczerpującym wycisku na siłowni nie są pierwszej świeżości, a gdy wrzucisz je do torby, ta przechodzi potem i wilgocią. Kilka treningów i jej wnętrze wypełnione jest bakteriami oraz nieprzyjemnym zapachem. Pierz często torbę treningową, a między jednym i drugim praniem włóż do niej i do butów treningowych filtry odświeżające Soes Like New (19,99 zł; trekmondo.pl). Składniki mineralne w nich zawarte hamują rozwój mikroorganizmów – bakterii i grzybów – jednocześnie absorbując wilgoć. Filtry mają świeży zapach.

### Stopy

Nieprzyjemny zapach stóp bywa krępujący, zwłaszcza gdy musimy zdjąć buty w towarzystwie. Tutaj z pomocą przychodzą preparaty do codziennego stosowania, eliminujące pocenie się. Wypróbuj Undofen, antygrzybiczy spray do stóp i obuwi (14 zł; apteki). Produkt neutralizuje nieprzyjemny zapach stóp, zapewnia długotrwałą świeżość, działa



przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Można psikać nim stopy, ale też wnętrze butów.

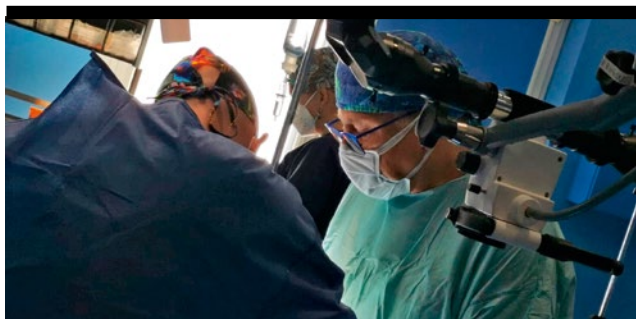
### Oddech

Nieprzyjemny zapach z ust jest na maksa niekomfortowy. Higiena jamy ustnej i regularne wizyty u stomatologa to podstawa, ale zwłaszcza w przypadku palaczy i cukrzyków potrzebne jest dodatkowe wsparcie w postaci płynu do płukania jamy ustnej. Polecamy Sylveco, ziołowy płyn do płukania jamy ustnej (16 zł; sylveco.pl). Dzięki zawartości olejku eterycznego z mięty pieprzowej mocno odświeża oddech i zapobiega powstawaniu osadu. Wybierz wersję kieszonkową, aby mieć ją zawsze przy sobie.

# 09/21 PROMOCJA PREMIERY I WYDARZENIA

NIE TRĄĆ CZASU NA PRZEGLĄDANIE  
NEWSLETTERÓW. TERAZ BĘDZIESZ  
NA BIEŻĄCO.

## PRZYCZYNA MĘSKIEJ NIEPŁODNOŚCI



Żyłki powrózka nasiennego zazwyczaj nie dają żadnych objawów. Problem pojawia się w momencie starań o dziecko – to główna przyczyna męskiej niepłodności. Z pomocą przychodzi **zabieg mikrochirurgiczny**. Wykonasz go m.in. w **warszawskiej klinice ginekologii plastycznej i rekonstrukcyjnej Medifem**. Pacjent przebywa w szpitalu tylko jeden dzień, a do pełnej aktywności wraca po około 10 dniach.

**Cena: ok. 10 000 zł;**  
[www.medifem.pl](http://www.medifem.pl)

## RUSZAJ NAPRZÓD

Marka **adidas** wprowadza nowe modele butów: znany już **4DFWD**, ale w nowej, czarno-seledynowej kolorystyce (na zdjęciu z lewej), oraz model **4DFWD Pulse** (na zdjęciu z prawej). Są to buty biegowe, które mają podeszwę środkową wydrukowaną w najwyższym standardzie druku 3D. W przypadku modelu 4DFWD Pulse technologia 4D połączona została z pianką EVA. Podeszwy obu modeli zostały precyzyjnie dopracowane, dzięki czemu pokonywanie kolejnych kilometrów staje się jeszcze łatwiejsze.  
**Ceny: 679 zł (4DFWD Pulse), 849 zł (4DFWD);**  
[www.adidas.pl/buty-bieganie](http://www.adidas.pl/buty-bieganie)



## WRZUĆ DO TORBY TRENINGOWEJ



**Philips 3000** to lekka i kompaktowa suszarka do włosów, która sprawdzi się nie tylko w codziennym użytkowaniu. Możesz wrzucić ją też do torby treningowej i zabrać na basen czy siłownię. Nasadka ThermoProtect miesza ciepłe i chłodne powietrze, obniżając temperaturę suszenia o 15 °C, dzięki czemu szybko suszy włosy, ale ich nie przesusza. Wydajny system jonowy wytwarza do 20 milionów jonów podczas jednego suszenia, a to wpływa na blask włosów. Sześć różnych ustawień zapewnia precyzyjną kontrolę nad stylizacją fryzury.

**Cena: od 79 zł;**  
[www.philips.pl](http://www.philips.pl)



## ZADBAJ O SKÓRĘ

Żel głęboko oczyszczający do mycia twarzy i zarostu **Bielenda** dobrze oczyszcza skórę z zanieczyszczeń i nie narusza jej równowagi. Skutecznie przygotowuje cerę do golenia, zmiękczając zarost. Sprawdzi się w przypadku każdego rodzaju cery. Zawiera składniki aktywne – cannabidiol, kwas hialuronowy oraz D-panthenol, których zadaniem jest odpowiednie nawilżenie naskórki, jego regeneracja oraz łagodzenie podrażnień. Dodatkowo, produkt wzmacnia warstwę lipidową skóry oraz reguluje wydzielanie sebum.

**Cena: 15 zł;**  
[www.esklep.bielenda.pl](http://www.esklep.bielenda.pl)





ZRÓB  
TO SAM

## BIERZ SIĘ DO ROBOTY

Bez odpowiednich narzędzi  
każda robota jest trudna.  
Z dobrym sprzętem – odwrotnie.

Piotr Pfliegel

Oczywiście możesz kupić nowe krzesło, gdy stare się rozklei. Możesz wezwać ekipę do regipsów lub fachowca do naprawy połamanego płotu. Ale znacznie lepiej jest zainwestować te pieniądze w odpowiednie narzędzia i drobnymi, niespecjalistycznymi naprawami zająć się samodzielnie. Będzie szybciej, taniej i zdecydowanie przyjemniej. Bo własnoręcznie naprawiony sprzęt, tymi rękami zbudowana altanka czy uruchomiony po latach Junak cieszą o wiele bardziej niż taki, który odbierasz z warsztatu elektryka, stolarza czy mechanika. Co powinno znaleźć się w warsztacie amatora? Zaczynij od narzędzi ręcznych (wkrętek, młotek, klucz nastawny, zestaw kluczy, piła i poziomnica). Później dokup elektronarzędzia. Zaczynij od wiertarki albo wiertarko-wkrętarki, a potem uzupełniaj arsenał o kolejne elementy. Jeśli nie jesteś zawodowcem, nie kupuj najdroższych narzędzi, tylko zwyczajnie najdroższe, na jakie Cię stać. Dobre narzędzia odwdzięczają się komfortem pracy. Zobacz, co warto mieć pod ręką.

01

### WIERTARKO- WKRĘTARKA MAKITA DDF487RAJ

CENA: OK. 1000 ZŁ  
MAKITA.PL

■ Gdybyś miał fundusze tylko na jedno elektronarzędzie, wybierz akumulatorową wiertarko-wkrętarkę. Wkręcanie i wiercenie to najczęstsze prace, jakie przyjdzie Ci wykonywać w przyszłości. A połączenie wiertarki i wkrętaka w jednym narzędziu, na dodatek akumulatorowym, to genialny pomysł. Kto raz spróbował, nie potrafi już wrócić do ręcznego dokręcania czegośkolwiek, nawet najmniejszej śruby.

Zasilanie  
akumulatorem  
18 V Li-ion  
- mocy Ci  
nie zabraknie.



Ten model Makity nie należy do najtańszych: najtańsze można kupić nawet za 100 zł, jednak ta Makita jest wykonana tak solidnie, że wytrzyma całe lata, nawet jeżeli będziesz remontował dom i musiał wkręcić tysiące wkrętów. Sprzedawana w zestawie z ładowarką, dwoma akumulatorami i walizką.



## 02

**STÓŁ WARSZTATOWY  
BLACK & DECKER  
WORKMATE WM825**  
CENA: 480 ZŁ  
BLACKANDECKER.PL

■ Ile razy gorączkowo szukałeś jakiejś podkładki, żeby spokojnie przewiercić kawałek drewna? Ile razy marzyłeś o trzeciej ręce, która przytrzymała-

by Ci kawałek belki, którą chcesz przepiłować? Ten stół warsztatowy ułatwi Ci zdecydowanie pracę. Jego stalowa konstrukcja wytrzyma obciążenie nawet 250 kg. Regulowane szczytki przytrzymają w dwóch płaszczyznach – pionowej i poziomej – to, co trzeba przytrzymać. Stół jest składany, więc gdy z niego nie korzystasz, możesz go spokojnie zmieścić gdzieś pod ścianą, albo przewieźć tam, gdzie masz do wykonania jakieś zadanie.



## 04

**WIERTARKA BOSCH  
EASYIMPACT 600**  
CENA: 164 ZŁ  
BOSCH-DIY.COM

■ Podstawowy model wiertarki z udarem. Porządna firma za niewielkie pieniądze. Jest lekka (waży jedynie 1,7 kg), więc można ją łatwo

wiercić nawet jedną ręką, ma płynną regulację obrotów, szybkozaciskowy uchwyt na wiertła i dodatkową rączkę ułatwiającą utrzymanie odpowiedniego kąta wiercenia. W komplecie jest też ogranicznik, by nie wwiercić się za głęboko. Na początek – idealna.



## 05

**IMADŁO STANLEY MAXSTEEL**  
CENA: 118 ZŁ  
STANLEYWORKS.PL

■ Kiedy próbujesz coś przylutować, przeciąć rurkę albo spiłować drobny element, to niewielkie imadło z główką kulową będzie jak najlepszy kumpel, który przytrzyma Ci element, który powinien być stabilny. Na dodatek imadło nie będzie liczyć na piwko za pomoc.

## 03

**BLACK & DECKER  
DETEKTOR  
BDS303**

CENA: 158 ZŁ  
BLACKANDECKER.PL

■ Wielofunkcyjny detektor do wykrywania belek drewnianych, metalu i przewodów pod napięciem. Niezbędny, gdy musisz wiercić w miejscach, o których wiesz niewiele: pomoże znaleźć element konstrukcyjny pod regipsem, ostrzeże, gdzie przebiega rura, żebyś nie wwiercił się w wodę, oraz oczywiście ostrzeże Cię przed porażeniem prądem, co może się zdarzyć, gdy natrafisz wiertarką na przewody pod napięciem. Każda z tych sytuacji może kosztować Cię bardzo dużo, więc warto zainwestować w wykrywacz niecałe dwie stówki, żeby nie wiercić na ślepo.





06

**WYRZYNARKA  
PST 900 PEL**  
CENA: 384 ZŁ  
BOSCH-DIY.COM

■ Jeśli chcesz, możesz używać mięśni, ale wyrzynarka nie tylko zastąpi zwykłą piłę, gdy trzeba przyciąć panele podłogowe po prostej, ale sprawdzi się zwłaszcza gdy musisz wyciąć nieregularny kształt, przyciąć coś pod kątem albo wyciąć w kuchennym blacie otwór na zlew. Ten model potrafi ciąć drem-

no na głębokość 90 mm, aluminium na 15 mm, a stal na 8 mm. Mocowanie SDS ułatwia wymianę brzeszczotu. Płynna regulacja obrotów ułatwia rozpoczęcie cięcia, a przezroczysta prowadnica pozwala ciąć precyzyjnie po linii. Jeśli podłączysz z tyłu odkurzacz, wióry i pył nie zaśmieca Ci podłogi. Uwaga – zanim zaczniesz, poćwicz na podobnym materiale, bo praca wyrzynarką wymaga odrobiny wprawy, pewnej ręki i doświadczenia.



09

**NARZĘDZIE  
WIELOFUNKCYJNE 18 V  
MAKITA DTM52RFJX1**  
CENA: 2431 ZŁ  
MAKITA.PL

■ Bez takiego uniwersalnego przecinaka, szlifierki i dłuta w jednym da się żyć. Ale jeśli dużo majsterkujesz, prędzej czy później staniesz przed problemem, jak by tu wyciąć kwadratowy otworek w samym środku sklejki, rowek w krawędzi płyty, doszlifować coś w ciasnym rogu czy przeciąć wystającą rurkę, ten multitool nie tylko Ci to ułatwi, ale też często w ogóle umożliwi.



07

**AKUMULATOROWA  
PIŁARKA TARCZOWA  
MAKITA DHS660ZJ**  
CENA: 1175 ZŁ  
MAKITA.PL

■ Każdemu prędzej czy później przychodzi do głowy, żeby zbudować sobie altankę, jakiś prosty mebel czy zaadaptować nieużywany strych. Ta bezprzewodowa pilarka wyręczy Cię w cięciu materiału. Tnie równo i nie brakuje jej mocy, a jako że nie ciągniesz za sobą kabla, jest wygodniejsza i bezpieczniejsza w użytkowaniu. Jest solidnie zbudowana, więc cięcie jest stabilne, a praca satysfakcjonująca. (Cena z walizką, ale bez baterii).



08

**ZESTAW NARZĘDZI  
MEEC TOOLS**  
CENA: 139 ZŁ  
JULA.PL

■ Niedrogi zestaw podstawowych narzędzi w poręcznej walizeczce. Znajdziesz tu wszystko, co jest niezbędne:

od młotka, przez kombinerkę, piłkę i kątownik, aż po zestaw nitów. Do amatorskich prac w zupełności wystarczy, a gdy już nabierzesz wprawy, a narzędzie się zużyją, będziesz mógł dokupić większy zestaw, np. z kompletem kluczy oczkowych, większą ilością bitów czy piłą do cięcia drewna.



# 09/21 PROMOCJA PREMIERY I WYDARZENIA

NIE TRĄĆ CZASU NA PRZEGLĄDANIE  
NEWSLETTERÓW. TERAZ BĘDZIESZ  
NA BIEŻĄCO.

## POWRÓT DO LAT 70.



Bluza z nowej kolekcji **New Balance Higher Learning Pack** nawiązuje do mody z lat 70. Możesz w niej śmiało chodzić pracy, ale też założyć na spotkania ze znajomymi. Stworzona została z myślą o komforcie i swobodzie noszenia. Stylowa bluza z kapturem wykonana jest z ciepłego polaru. Ma regulowany, ściągany kaptur, a dodatkowe szwy po bokach bluzy dodają jej niesztabowego charakteru.

**Cena: 299,99 zł;**  
[www.nbsklep.pl](http://www.nbsklep.pl)

## DASZ Z SIEBIE JESZCZE WIĘCEJ



Wypróbuj **beprzewodowe słuchawki sportowe Philips A7306** i trenuj w rytmie ulubionej muzyki, która daje dodatkową motywację i pomaga podkręcić wyniki. Słuchawki zapewniają wysoką jakość dźwięku oraz mają wbudowany czujnik tętna, współpracujący z większością popularnych aplikacji fitness, w tym z Philips Headphones. Tym sposobem podczas treningu na bieżąco słyszysz odczyty tętna i wiesz, kiedy dać z siebie więcej, a kiedy odpuścić. Słuchawki są bardzo komfortowe w noszeniu, a dzięki zdejmowanemu zaczepom na uszy pozostaną na swoim miejscu nawet podczas dynamicznych ćwiczeń. Model jest też odporny na pot i kurz oraz wodoszczelny, więc po wyczerpującym treningu możesz wejść z nimi pod prysznic. Ćwicząc w tych słuchawkach, możesz się pocić do woli, bo etui z funkcją automatycznego czyszczenia światłem UV usunie do 99% bakterii. Po zakończonym treningu wystarczy włożyć słuchawki do futerału i poczekać 20 sekund.

**Cena: 819,99 zł;**  
[www.philips.com/sound](http://www.philips.com/sound)





# JUŻ NIE Z POLSKI



Astra dla Opla jest mniej więcej tym, czym Golf dla Volkswagena – jest symbolem. Nowy model zmienił się bardziej niż bardzo. Oto pokolenie numer sześć.

**Z**aczynamy informacją, że nowa Astra nie będzie już produkowana w polskiej fabryce w Gliwicach (ani w brytyjskiej w Ellesmere Port) – kompakt wraca do macierzy i od tej pory będzie wytwarzany wyłącznie w niemieckim Rüsselsheim. Na pocieszenie do Gliwic przeniesiona zostanie produkcja aut dostawczych – koniec „off-topu”. Tymczasem nowa Astra faktycznie jest cała nowa: konstrukcja (francuska), silniki (francuskie), napęd hybrydowy (francuski), stylizacja (niemiecka – tu akurat Opel podkreśla, że Astra była pro-

jektowana w centrali w Rüsselsheim). Złośliwi powiedzą, że więcej w niej elementów z Francji niż z Niemiec – i częściowo będą mieli rację. Przede wszystkim jednak auto zyskało nowy, dynamiczny styl, m.in. dzięki charakterystycznemu przodowi z pionową

zakończoną maską i nadwoziu, które stało się nieco dłuższe i szersze, ale też minimalnie niższe. Rewolucja nastąpiła też w kabinie (więcej obok). Astra stała się bardziej multimedialna i „połączona” ze światem, natomiast dla nas wyjątkowo przydatną funkcją jest to, że interfejsy Android Auto i Apple CarPlay będą działały bezprzewodowo, a nie przez kabelki.

Silniki? Poza wersją hybrydową (patrz poniżej) raczej o przeciętnej mocy i wielkości: od 110 do 130 KM i pojemności do 1.5 l. Debiut nowej Astry w salonach na początku przyszłego roku.



**SZYMON PIASKOWSKI**  
REDAKTOR  
auto, motor  
i sport oraz MH  
Przybliżam  
Czytelnikom MH  
newsy ze świata  
czterech kółek.  
Bo one kręcą,  
prawda?

## W SZCZEGÓLACH

Gdyby postawić wewnątrz poprzednika przy tym z nowego modelu, okazałoby się, że wspólna jest chyba tylko okrągła kierownica. Oto najważniejsze zmiany.



### Mało przycisków

Pokręćła do obsługi klimatyzacji i kilka pomniejszych – wewnątrz zostało „wyczyszczone” z przycisków.



### Dwa duże ekrany

Astra żegna analogowe wskazania – w nowym modelu wszystko pokażą dwa 10-calowe ekrany.



### Zaawansowane reflektory

W tej klasie matrycowe reflektory, który „wyciągną” inne auta ze światła, to wciąż rzadkość.



### Po raz 1. jako hybryda

Błogosławieństwem wspólnej z innymi markami koncernu (PSA) płyty podłogowej EMP2 jest to, że umożliwia ona wykorzystanie hybrydowego napędu typu plug-in. Astra wyjedzie w dwóch takich odmianach z silnikiem elektrycznym o mocy 110 KM oraz ben-

zynowym 1.6 turbo o mocy 150 lub 180 KM. Mocniejszy wariant będzie miał łącznie 225 KM, a taka moc zapewni już całkiem porządne osiągi. Spodziewany zasięg wersji hybrydowej na prądzie wyniesie jakieś 40-50 km. To średni dystans, który przejeżdża przeciętny kierowca co dzień.



# RUCH W INTERESIE

## VOLKSWAGEN TAIGO

MOC: 95-150 KM

CENA: OD OK. 80 TYS. ZŁ

### NOWY W RODZINIE

■ Od roku sprzedawany jest w Ameryce Płd. jako Nivus, na początku przyszłego trafi do Europy. Ma modne ostatnio nadwozie przypominające coupé, ale nie wpływa ono bardzo na ogólną praktyczność – bagażnik jest niewiele mniejszy niż w bliźniaczym konstrukcyjnie T-Crossie. W opcji nowoczesne, matrycowe reflektory i różne wersje stylistyczne, np. R-Line.



## PORSCHE CAYENNE TURBO GT

MOC: 640 KM

CENA: 963 000 ZŁ

### Z GRUBEJ RURY

■ Niżej zawieszony, z silnikiem 4.0 V8 turbo wzmocnionym o 90 KM, z nowymi, 22-calowymi obręczami i oponami Pirelli P Zero Corsa oraz osiąganiami, które jak na takiego giganta wydają się wręcz nieprawdopodobne (3,3 s trwa sprint do setki) – nowa wersja Cayenne Coupé to po prostu najbardziej sportowy SUV świata.



## ŠKODA KODIAQ RS

MOC: 245 KM

CENA: 200 700 ZŁ

### PATRZ W SERCE

■ Kluczowa zmiana – Kodiaq RS po drobnych zmianach stylistycznych (patrz nowe reflektory), nie ma już pod maską 2-litrowego, podwójnie doładowanego diesla, tylko 245-konną jednostkę benzynową. Dzięki niej oraz napędowi 4x4 setka to kwestia 6,5 s.





Coraz więcej SUV-ów w coraz większej liczbie wersji, a do tego szturmujące rynek auta elektryczne – świat motoryzacji jakoś nie chce się zatrzymać i co chwilę funduje nam nowe modele. Poniżej samochody elektryczne, z lewej – dynamiczne SUV-y.



#### BMW i4

MOC: 340-544 KM

CENA: OD 245 200 ZŁ

#### KONKURENT TESLI

■ Wygląda jak klasyczna limuzyna BMW, ale do jej napędu służy wyłącznie energia elektryczna – dostępne w dwóch wariantach mocy i4 może przejechać na jednym ładowaniu do 590 km, a w mocniejszej wersji od 0 do 100 km/h przyspiesza w 3,9 s. W środku m.in. zakrzywiony ekran.

#### KIA EV6

MOC: 170-585 KM

CENA: OD 179 900 ZŁ

#### JUŻ JEST HIT

■ Gdyby ktoś kilkanaście lat temu powiedział nam, że Kia będzie robić takie auta – no cóż, chyba najwięksi optymiści nie sądzili, że do tego dojdzie. A tu proszę: EV6 to elektryk w czterech wersjach mocy do wyboru, z napędem tylnym lub 4x4, wyjątkową stylizacją i niezłą ceną. Nic dziwnego, że sprzedaje się na pniu.



#### VOLVO CONCEPT RECHARGE

NAPĘD: ELEKTRYCZNY

STATUS: PROTOTYP

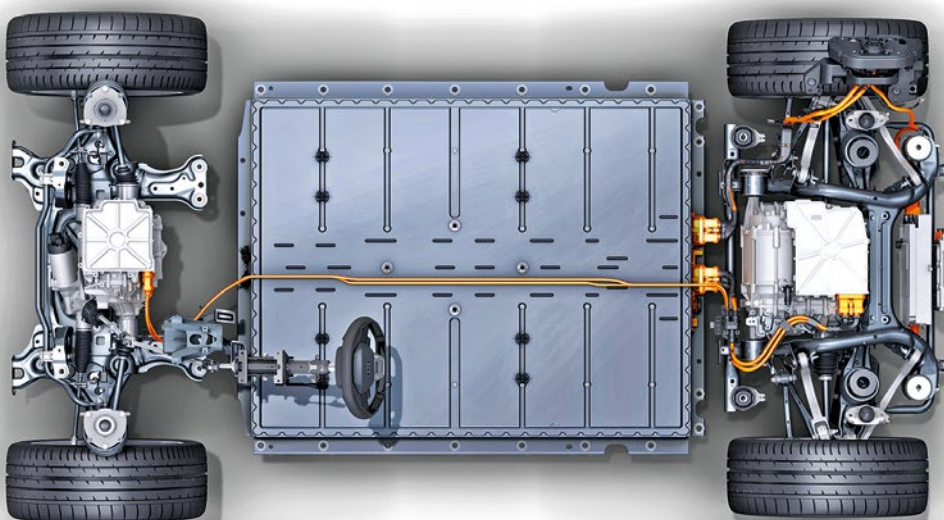
#### ZAPOWIĘDŹ NOWEGO

■ Concept Recharge to przedsmak tego, co w najbliższych latach będzie nam serwować Volvo – marka, która najdalej w 2030 roku będzie sprzedawać wyłącznie samochody elektryczne. Prototyp ma kabinę z pochodzących z odzysku materiałów i 15-calowy ekran dotykowy, który stanowi centrum zarządzania multimediami.



# ELEKTROŚLOWNIK

Elektryczna motoryzacja przynosi dużo nowych pojęć – trudno, żeby było inaczej, skoro i konstrukcja auta elektrycznego, i jego użytkowanie zupełnie różnią się od tego, do czego przywykliśmy. Poniżej najważniejsze pojęcia z nią związane.



## AKUMULATORY

Prawdopodobnie najważniejszy element samochodu elektrycznego, a na pewno najcięższy. Najczęściej wykorzystuje się akumulatory litowo-jonowe, które, w zależności od wielkości, mogą zmagazynować różną ilość energii.

## K

**KILOWATOGODZINA** Jednostka energii – dokładnie ta sama, której używamy np. do określenia zużycia energii w domach. Przyjęło się, że do określenia ilości zmagazynowanej energii w akumulatorach używa się również kilowatogodziny.

## P

### PRĄD STAŁY I PRZEMIENNY

Jeśli przyjmiemy, że energia elektryczna jest rzeką, to prąd stały to rzeka, która płynie w jednym kierunku. Tylko tego typu prąd można gromadzić w akumulatorach i tylko takim prądem można ładować akumulatory z tzw. szybkich ładowarek. Z kolei prąd przemienny to rzeka, która płynie w różnym tempie i w różnych kierunkach. Ten prąd napędza auta elektryczne, bo charakteryzuje się najwyższą sprawnością i łatwością sterowania.

## S

**STACJE SZYBKIEGO ŁADOWANIA** Ładują akumulatory tylko prądem stałym. Ich moc ładowania wynosi od 25 kW, ale najczęściej występujące w Polsce ładowarki to te o mocy 50 kW lub – rzadziej – 100 kW.



## T

**TYP 2** To standardowa wtyczka do ładowania auta z gniazdka 230 V i ładowarek, z których można uzupełnić prądem przemiennym energię w, czyli wallboxa i miejskich stacji ładowania. Gniazdo do wtyczki Typ 2 montuje się w autach elektrycznych i w większości hybryd plug-in.



**TYP CCS** Taka wtyczka służy do uzupełniania energii w akumulatorach prądem

stałym – pasuje do samochodów z funkcją tzw. szybkiego ładowania kablem na stałe zamocowanym do ładowarki.



## W



**WALLBOX** Domowa stacja ładowania o podwyższonej mocy (może wynosić 3,6-22 kW) ma wbudowany przewód z wtyczką Typ 2, którą umieszczamy w gnieździe w aucie. Takie ładowarki sprzedają głównie producenci modeli elektrycznych – kosztują od około 2000 do 5000 zł.



# RENAULT ZOE E-TECH

w 100% elektryczne



już od

**999 zł** miesięcznie

w kredycie Easy Box, RRSO 5,64%

skorzystaj z programu dopłat rządowych

najlepiej sprzedające się auto elektryczne

w Europie od 2012 roku

aż do 395 km zasięgu



Zasięg od 383 do 395 km dla wersji modelu Renault Zoe został określony na podstawie pomiarów według cyklu WLTP, zgodnie z wymaganiami technicznymi i wytycznymi Rozporządzenia europejskiego nr WE 715/2007 ze zmianą z WE 692/2008. Zasięg konkretnego pojazdu w rzeczywistych warunkach drogowych może się różnić od podanych wyników pomiarów, gdyż na wartości te wpływają m.in. takie czynniki, jak: sposób ładowania akumulatora, jego wiek, temperatura, nawierzchnia, ciśnienie w oponach, masa pojazdu, jego stan techniczny, styl jazdy kierowcy oraz warunki drogowe (natężenie ruchu, stan nawierzchni itp.). Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie [wlp.renault.pl](http://wlp.renault.pl). Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie [renault.pl](http://renault.pl). Renault Zoe E-Tech, najlepiej sprzedający się samochód elektryczny – 317 730 sztuk sprzedanych w Europie od roku 2012 do czerwca 2021 r. Źródło: AAA DATA (Association Auxiliaire de l'Automobile). RRSO dla Kredytu Renault Easy Box wynosi 5,64% dla następującego reprezentatywnego przykładu: cena auta 124 900 zł, okres 37 miesięcy, wpłata własna 43 730 zł, oprocentowanie stałe nominalne w skali roku 2,49%, finansowane: prowizja bankowa 2597,44 zł i ubezpieczenie kredytobiorcy 3719,27 zł. Miesięczna rata kredytowa 999,25 zł. Ostatnia rata 56 954,40 zł. Całkowita kwota kredytu: 81 170 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 92 927,44 zł. Stan na dzień 27.07.2021 r. Kredyt oferowany jest przez RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i dostępny u pośredników kredytowych wykonujących czynności faktyczne związane z zawieraniem umów kredytowych na podstawie umowy z RCI Banque S.A. Oddział w Polsce z siedzibą w Warszawie. Rata obejmuje najniższą dopłatę do zakupu samochodu elektrycznego w 2021 r. w ramach programu rządowego „Mój elektryk”. Nabór wniosków o dopłaty rozpoczyna się 12.07.2021 r. Wysokość dofinansowania jest uzależniona od posiadania Karty Dużej Rodziny (KDR), tj. 27 000 zł dla posiadaczy KDR, 18 750 – dla pozostałych osób. Obowiązuje limit ceny transakcyjnej auta do 225 000 zł. Wszelkie informacje dostępne są na stronie: <https://www.gov.pl/web/elektromobilnosc/program-moj-elektryk--pytania-i-odpowiedzi>.

renault.pl





# NIE CAŁKIEM SERIO

## PYTANIE

Co sprawi, że na stare lata będziesz pamiętał np. to, o co chodziło z tym całym seksem?



## ODPOWIEDŹ

# Zieleń

**J**eśli zastanawiasz się, czy wziąć kredyt na mieszkanie, czy raczej dom na wsi, to doradzilibyśmy tę drugą opcję. W końcu pandemia wymusiła na wielu firmach możliwość pracy zdalnej i wszystko wskazuje na to, że ten trend się utrzyma. Spokojnie możesz sobie siedzieć za miastem i pracować, jednocześnie oddychając świeżym powietrzem, a na łęk za trutego wpadać do miasta tylko w piątkowe wieczory. Dom na wsi pomoże realnie przedłużyć Ci życie i zachować jasność umysłu przez wiele lat. Na pewno słyszałeś już wystarczająco dużo o zagrożeniach dla zdrowia, jakie niesie ze sobą zanieczyszczenie powietrza w miastach. Według WHO aż 91% populacji naszego globu żyje w miej-

scu, gdzie zła jakość powietrza zagraża życiu i zdrowiu. W Polsce zagrożeniem jest głównie smog: to on w dużej mierze odpowiada za wzrost przypadków chorób płuc czy chorób serca. Szacuje się, że rocznie z tego powodu umiera ok. 40 tys. naszych rodaków. Ale czy wiesz, że oprócz Twoich płuc cierpi również mózg? Badacze wskazują, że obecność w powietrzu dużych ilości pyłu zawieszonoego (PM<sub>2,5</sub>) i zanieczyszczeń związanych z ruchem drogowym (NO<sub>2</sub>) wiąże się ze zwiększeniem w mózgu obecności blaszek beta-amyloidowych. Nagromadzenie tych blaszek jest jedną z cech charakterystycznych choroby Alzheimera.

Zatrucie środowiska i demencja to plagi naszych czasów, co nie wróży dobrze naszemu pokoleniu. Powstaje pytanie: czy jeśli człowiek mieszkał przez trzydzieści lat w jednym z najbardziej zanieczyszczonych miast w Polsce, to demencja jest już nieunikniona? Na szczęście, wg badań zaprezentowanych niedawno na Międzynarodowej Konferencji Stowarzyszenia Alzheimera® (AAIC®) 2021 w Denver, jest to stan odwracalny. „Nasze badania dostarczą nowych dowodów na to, że poprawiając jakość powietrza, możemy znacznie zmniejszyć ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych” – mówi dr Xinhui Wang, neurolog z University of Southern California.

FOT. VIAFRAME/GETTY IMAGES

MH



PIOTR  
GŁOWACKI

GRZEGORZ  
MAŁECKI

MARCIN  
BOSAK

MARIAN  
DZIEDZIEL

PIOTR  
WITKOWSKI



REŻYSERIA MACIEJ BARCZEWSKI

# MISTRZ

WALCZYŁ I DAWAŁ NADZIEJĘ

PROJEKT FILMOWY PREZENTOWANY PRZEZ MACIEJA BARCZEWSKIEGO "MISTRZ" W GŁÓWNYCH ROLACH PIOTR GŁOWACKI, GRZEGORZ MAŁECKI, MARCIN BOSAK, MARIAN DZIEDZIEL, PIOTR WITKOWSKI, RAFAŁ ZAMBERDZKA, MARIAN ŻELAZNY, JAN SZYBOLSKI, KONTROLOWANIE PRZEZ PAULINA BARCZEWSKĄ, SCENARIUSZ I REŻYSERIA MACIEJ BARCZEWSKI, MONTAŻ EWA SIOŁCZYŃSKA, KASTING ALEKSANDRA CZYŻOJK, OPERATORZKA MARIOLA WOLTCZAK, DUBIOWY MARIUSZ BIELECKI, JAROSŁAW BAŁOWSKI, TOMASZ BUKSZTA, MUZYKA LESZEK STARYŃSKI, PROJEKT GRAFICZNY BARTOSZ CHAŁBENKI, REDUKCJA WITOLD PŁOSEK, PROJEKT WIZUALNY KRZYSZTOF SZEPETMAŃSKI, LESZEK STARYŃSKI, REDUKCJA MICHAŁ BUDKA, SYLWESTER PIĄSNY, TOMASZ BUKSZTA, REŻYSERIA MACIEJ BARCZEWSKI

KSIĄŻKA JUŻ  
W SPRZEDAŻY



TVP1

HARDKOP

MOOVI

CAVATINA

POLSKI  
INSTITUT  
SZTUKI  
FILMOWEJ

Dystrybucja w Polsce  
www.gabapostoffice.pl

W KINACH OD 27 SIERPNI







WHEN TAKING RESPONSIBILITY:

**COUNT ON ME**

SUPPORTING PARTNER



SEA TURTLE  
CONSERVANCY  
SINCE 1979



CERTINA WYKORZYSTUJE WIZERUNEK ŻÓŁWIA  
– SYMBOLU WYTRZYMAŁOŚCI – OD 1959 ROKU,  
OD CZASU WPROWADZENIA SŁYNNEGO SYSTEMU  
ZABEZPIECZEŃ DS CONCEPT. JAKO PARTNER STC  
- WSPIERA ORGANIZACJĘ ZAJMUJĄCĄ SIĘ BADAANIEM  
I OCHRONĄ ŻÓŁWI MORSKICH. [CERTINA.PL](http://CERTINA.PL)

DS ACTION DIVER · SPECIAL EDITION · AUTOMATIC MOVE-MENT ·  
ANTI-MAGNETIC NIVACHRON™ TECHNOLOGY · DIVER'S WATCH 300 M ·  
ISO 6425 · SWISS MADE

**CERTINA**  
SWISS WATCHES SINCE 1888





Zakupiono w NEXTO: 3453518