

NA ŚWIĘTEGO MARCINA KASZUBSKIE ROŻKI MARCJANKI

W dniu świętego Marcina, będącym także dniem Narodowego Święta Niepodległości, obchodzonym 11 listopada, jak każda tradycja należy spożyć słodkiego rogalia świętomarcińskiego. Zwyczaj ten, który początkami sięga połowy XIX stulecia, pochodzi z Wielkopolski, ale w dzisiejszych czasach kulturowe się w całej Polsce i w krajach zamieszkałych licznie przez naszych rodaków, tworzących w nich skupiska polonijne.

W sklepach i kawiarniach firm z grupy Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz

o tych dwóch przyjaciółach, których połączone dwa kaszubskie rożki do tabaki dały formę rogalowi, opracował profesor Jerzy Samp. Pomorskie rożale świętomarcińskie, czyli marcjanki, są tak samo smakowite jak wielkopolskie, a ich nazwa nie narusza praw do niej cukierników z Poznania.

Nazwy rożale marcjańskie lub świętego Marcina może używać ponad 100 firm z Wielkopolski, posiadających certyfikat Kapituły Poznańskiego Tradycyjnego Rogala Świętomarcińskiego, powołanej przez Cech Cukierników i Piekarzy w Poznaniu. Do te-

ceptury, słodkie rożale wypieka się z ciasta drożdżowego, półfrancuskiego, które po rozwałkowaniu rozkłada się na trójkąty. Po ułożeniu na trójkątnych płatach ciasta nadzienia z masy makowej, zawierającej rodzynki, orzechy arachidowe i esencję migdałową, są one zawijane i układane na blasze, aby wyrosły. Następnie wypieka się je w temperaturze 180 stopni C. Po wyjęciu z pieca rożale pokrywa się pomadą cukrową i posypuje rozdrobnionymi orzechami włoskimi. Ważą one po około 200 lub 250 g.

Jak twierdzi Grzegorz Pellowski, w ostatnich latach w dniach świętego Marcina znacząco wzrasta liczba sprzedawanych marcjanków.

Oznacza to, iż zwyczaj konsumowania słodkich rogalii

11 listopada przyjął się w Trójmieście i na całym Pomorzu. Dla piekarni-cukierni i cukierni wypiekanie tysięcy rogalii wiąże się z kilkudniowymi przygotowaniami i mobilizacją. Należy zmagazynować surowce piekarnicze i produkty będące składnikami ciasta oraz mas, będących ich nadzieniami. Podobnie gorący okres firmy cukiernicze przeżywają tylko na tydzień przed tłustym czwartkiem. Aby uniknąć kłopotów i sporów z poznańskimi cukiernikami, pomorskie firmy stosują również nazwy:

rożale z makiem, rogaliki z białym makiem, rożale marcjanowe, rożale na świętego Marcina, a nawet - rożale Marcjana. Firma „Pellowski” nie zarejestrowała nazw: rożek marcjański i marcjanki. Stąd mogą je wykorzystywać wszystkie cukiernie na Pomorzu.

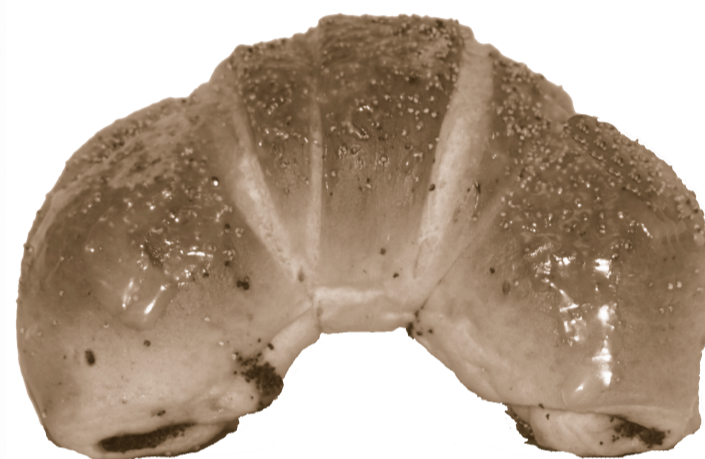
Obyczaj konsumowania w dniu św. Marcina rogalii był znany w Wielkopolsce już pod koniec XIX wieku. Najlepiej dokumentuje to reklama zamieszczona 10 listopada 1852 roku w Gazecie Wielkiego Księstwa Poznańskiego. Zawiera ona ogłoszenie: „Jutro w Czwartek Rogale nadziewane, po różnych cenach w cukierni A. Pfitznera, ulica Wrocławska”. Cukiernia Antoniego Pfitznera działała w Poznaniu od roku 1849. Dlatego też należy przypuszczać, że poznańska tradycja wypiekania rogalii świętomarcińskich musi być znacznie wcześniejsza.

W okresie zaboru pruskiego, od roku 1901, rożale marcjańskie promowało Stowarzyszenie Cukierników w Poznaniu. Po 1945 roku tradycję ich wypiekania wznowili poznańscy cukiernicy. Rzemieślniczych cukierni i piekarni nie objęła komunistyczna ustawa nacjonalizacyjna z 1946 roku, co uchroniło je przed likwidacją, ale wprowadzone przez władzę przepisy i braki rynkowe ograniczyły działalność produkcyjną oraz asortyment wyrobów. Cukiernicy nie zdołali zachować całkowicie oryginalnej receptury nadzienia rogalii. Do wojny sporządzano je m.in. z migdałów, które w PRL stały się dla nich niedostępne. Zastąpione zostały więc masą wytwarzaną z białego maku, z dodatkiem aromatu migdałowego.

oprac. (JAS)

Firma „Pellowski” oferuje rożale i pieczywo. Rożki marcjanki na świętego Marcina

ROGALE I ROGALIKI



W dniu świętego Marcina, 11 listopada, firma „Pellowski” zaoferuje w swoich sklepach, na stoiskach i w kawiarniach, jak co roku, pomorskie rożki, czyli rożale marcjanki. Duże marcjanki, o wadze 150 gramów, będą sprzedawane pojedynczo, na sztuki, a małe, ważące 60 gramów, na wagę. Zgodnie z firmową recepturą, wypieka się je z ciasta drożdżowego, wyrobionego z mąki pszennej. Po wyrośnięciu ciasto jest wałkowane i nacina się tak, aby powstały z niego płyty w kształcie trójkątów równoramiennej. Następnie układa się na nich wcześniej przygotowane nadzienie z niebieskiego maku lub orzechów i zawija.

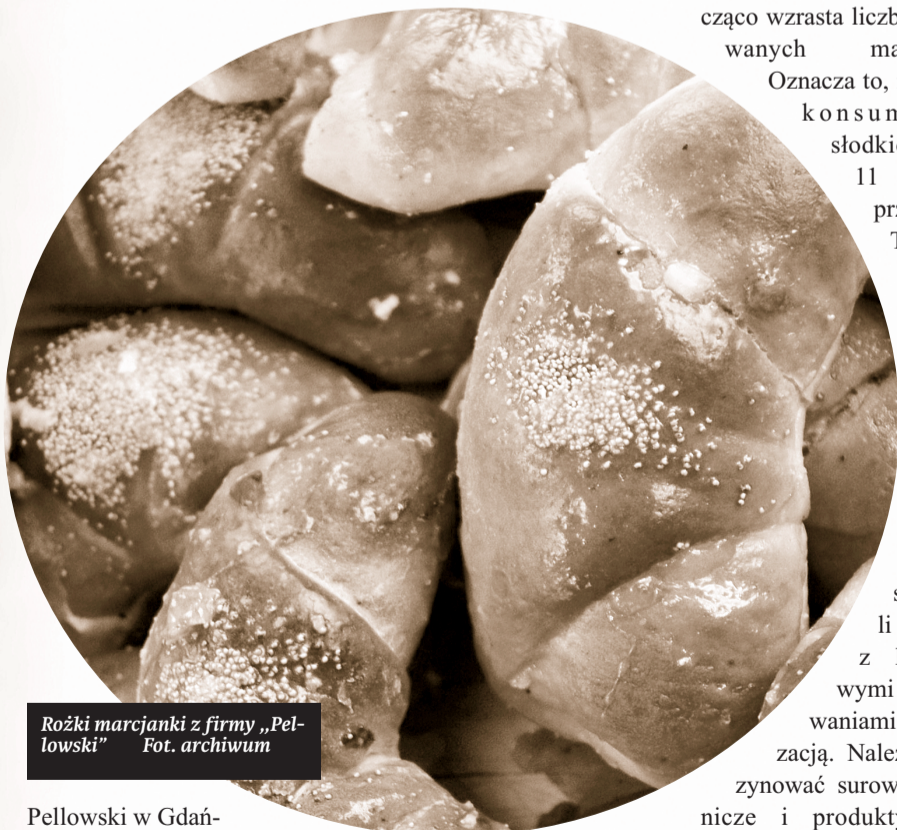
PIECZYWO

Pieczywo prozdrowotne: chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością; chleby żytnie - trójkątny, trójkątny z amarantusem i deskowy; razowy, razowy z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham wielozłazisty, fitness oraz musli. Bułki: grahamki, fitness, kukurydziane, musli, ziarniste, musli i żytnie oraz pszenne - wrocławskie, poznańskie i wiejskie.

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40 / 42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Długie Ogrody 36, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8 / 9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Grunwaldzka 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Obrońców Wybrzeża 25, ul. Damroki 1 B oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie; w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22 i w Straszynie, ul. Komandora Kraszewskiego 1.

Zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze przyjmujemy we wszystkich naszych sklepach i punktach handlowych. Można je składać również telefonicznie - tel. 58 301 45 20

Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski, ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24 E-mail: biuro@pellowski.net



Rożki marcjanki z firmy „Pellowski” Fot. archiwum

Pellowski w Gdańsku, jak co roku, 11 listopada będzie można kupić marcjanki, pomorskie rożki wypiekane na świętego Marcina. Rożek jest nazwą rogalia, wywodzącą się z Kaszub. Druga część nazwy marcjanek powstała z połączenia imion Marcina i Jana. Legendę

2008 roku rozporządzeniem Komisji Europejskiej, nazwę rogal świętomarciński wpisano do rejestru nazw chronionych, pochodzenia i oznaczeń geograficznych w Unii Europejskiej. Według zastrzeżonej przez kapitułę poznańską re-

DŁUGIE OGRODY



Św. Barbara, ul. Świętej Barbary 1, obecnie Szkoła Podstawowa Lingwista im. Zjednoczonej Europy

Fot. Christian Samp



Przywrócona niedawno historyczna nazwa Długie Ogrody dotyczyła w przeszłości nie tylko ulicy, którą po II wojnie „przechrzczono” niefortunnie na Elbląską, lecz czegoś więcej. Był to po prostu cały rejon Dolnego Miasta, coś w rodzaju dzielnicy. Zapewne teren ten, choć w znikomym stopniu, zasiedlony został już w czasach krzyżackich, skoro w dokumentach z drugiej połowy wieku XIV mowa jest o mieszkańcach okolic tak zwanej Nowej Motławy.

Pod koniec wspomnianego wyżej stulecia na dobre już przylgnęło do tego obszaru określenie „ogród”, chociaż zarówno wcześniej, jak i parę stuleci później nazywano go Świńskimi Łąkami. Cała ta część Gdańska, leżąca niemalże na terenach depresyjnych, podmokłych i grząskich, ustawicznie narażona była na powódzie. Najdotkliwiej w okresie średniowiecza dała się tu we znaki ta z roku 1427, kiedy to spiętrzone zwały lodu przerwały tamy i groble, a

woda napływająca od strony Żuław zaalała Dolne Miasto. Długo jeszcze potem cały ten obszar poprzecinany był siecią kanałów odwadniających, co nie sprzyjało osadnictwu. Tradycyjnie zaś, i to prawie do końca XVII wieku, znajdowały się w tym rejonie ogrody i pola warzywne. W prowadzonych po łacinie księgach miejskich sprzed sześciu stuleci przebiegający tędy trakt nazwano horti sicut itur versus insulam – co należy tłumaczyć jako „ogród na drodze ku Żuławom”.

Nim jeszcze Długie Ogrody znalazły się w obrębie miejskich fortyfikacji, osiedlili się tu drobni rzemieślnicy reprezentujący kilka typowych dla stoczniowo-portowego miasta profesji. Przede wszystkim dominowali wśród nich powroźnicy. Na potrzeby floty, choć nie tylko, skręcali oni z lnu i konopi solidne jak na owe czasy liny i powrozy. Tu również stosunkowo bezpiecznie mogli się czuć trzysta i więcej lat temu tak zwani partacze. I chociaż nazwa ta ma w dzisiejszym odczuciu zabarwienie pejoratywne, nie znaczy ona, że byli to ludzie produkujący buble. Po prostu uprawiali oni rzemiosło nielegalnie, to zaś nie mogło się podobać gdańskim władzom cechowym, które, na ogół z miernym zresztą skutkiem, ściagały partaczy, utrudniając im zarazem sprzedaż wyro-

bów. Przez setki lat handlarze, rzemieślnicy i oczywiście także partacze mieli przy Długich Ogródach doskonale możliwości zbytu swoich usług i towarów. Aż do wieku XIX w każdą środę i sobotę czynne tu było wielkie targowisko. Po zasypianiu głębokiego kanału odwadniającego tutejszy trakt wiodący w kierunku wschodnim ogromnie zyskał na urodzie. Pod koniec XVIII wieku zasadzono tu dodatkowo efektowne szpalery drzew. Wśród tych, które tworzyły ciąg środkowy, tradycyjnie w okresie Jarmarku Świętego Dominika ustawiano stragany. A ponieważ i dziś w rejonie tej ulicy znajduje się jedno z większych gdańskich targowisk, można mówić o ciągłości handlowej tradycji, która przyjęła się widać na dobre w tej części Dolnego Miasta. Ten odcinek Długich Ogródów, który wychodził poza Bramę Żuławską (dzieło Jana Strakowskiego z roku 1628), miał już w XVI wieku swoją własną nazwę. Pierwotnie brzmiała ona słowiańsko, odcinek zwał się mianowicie „Knipawa”, stąd też w zapisach dawnych pamiętnikarzy wspomniana brama to Brama Knipawska. Niestety, po II wojnie światowej z Knipawy (niem. Kneipab) zrobiono Rudno, które jakoś nie zdołało się przyjąć. W dobie średniowiecza interesujący nas rejon miasta kojarzył się

nieodmiennie z kościołem i szpitalem Świętej Barbary. Szpitalik, do którego prócz podróźnych przywożono przede wszystkim cierpiących flisaków, istniał tu już w roku 1387. Tuż przy nim znajdowała się niewielka kapliczka, na miejscu której w latach trzydziestych XV wieku wzniesiono solidną świątynię halową. Planowano powołać przy niej do życia klasztor żeński, jednakże skończyło się na przykościelnej szkole i przytułku. Cały ten kompleks był niejednokrotnie płdrowany i palony.

Niemal doszczętnie szpital i kościół spłonęły podczas szalejącego w roku 1499 pożaru. W XVIII wieku dobudowano do gotyckiej świątyni nawę południową. Święta Barbara była między innymi patronką flisaków, nieprawdziwa jest wszakże zakorzeniona w XIX stuleciu opinia, że to tutaj właśnie przechowywano jej słynny relikwiarz. W bezpośrednim związku z mianem kościoła pozostają historyczne nazwy Długich Ogródów, określanych w przeszłości również jako: versus sanctum Barbaram lub też over de Koggenbrücke by St. Barbaren.

Po ostatniej wojnie ulicę znacznie poszerzono i to właśnie kosztem południowej nawy kościoła Świętej Barbary. Dziś ozdobą odrestaurowanej świątyni są między innymi

wielkie współczesne witraże wykonane w latach 1972-1975 przez Barbarę Massalską. To wybitne dzieło wykonane z kolorowych brył szkła osadzonego w betonowej koronce odnotowują w swojej monografii, a zarazem albumie najwartościowszych na świecie witraży, Lawrence Lee, George Seddon i Francis Stephens (Stained Glass, London 1976). Prócz kościoła i Bramy Żuławskiej niewiele zostało w tym miejscu śladów przeszłości. Kilka zaledwie wąziutkich kamieniczek i okoliczny kompleks koszar pruskich przypominają, że nie wszystko jest dziełem powojennych budowniczych. Nieliczni tylko „wtajemniczeni” odnajdą miejsce jedynej niegdyś w całym Gdańsku wielkiego kompleksu pałacowego.

Chodzi o wzniesioną przy Długich Ogródach (nr 88/89) wytworną siedzibę polskiego magnata Jerzego Wandalina Mniszcha. Arystokrata ów zakupił tutejszą posiadłość od Mikołaja Wojciecha Weihera. Rezydencja zbudowana została według projektów włoskiego architekta w latach 1751-1760, a jej właściciel gościł w niej podobno tylko raz, i to bardzo krótko. Niebawem okazały pałac dwuskrzydłowy o charakterystycznych dachach mansardowych z pięknymi lukarnami, otoczony przy tym malowniczym i bogato zdobionym ogrodzeniem, zamieniony został na

siedzibę administracji pruskiej. Po wkroczeniu zaś do miasta wojsk napoleońskich urządzono tu komendę miasta. W roku 1810 rezydował w niej, jako gość gubernatora hrabiego Jeana Rappa, ówczesny minister wojny Księstwa Warszawskiego książę Józef Poniatowski.

Zdaniem Stanisława Tarnowskiego, który odwiedzał Gdańsk w latach osiemnastych XIX stulecia, to tutaj właśnie ukrywał się przed swoją głośną ucieczką z oblężonego miasta nieszczęśliwy król - Stanisław Leszczyński. Niestety, mylił się i zapewne przez myśl mu nawet nie przeszło, iż minie ledwie ćwierć wieku, a cały ten wytworny pałac zostanie przez gdańszczan rozebrany.

Nieco więcej szczęścia miał wzniesiony przy Długich Ogródach (pod numerem 74) w roku 1768 dworek, będący siedzibą rosyjskiego konsultatu w Gdańsku. Przetrwał wprawdzie kilkadziesiąt lat dłużej, lecz na skutek działań militarnych u schyłku II wojny światowej z budowli tej nic nie pozostało, podczas gdy z pałacu Mniszcha zachowały się przynajmniej rzeźby z piaskowca. Kamienne putta - dłuta samego Jana Henryka Meissnera - wyobrażające pory roku zdobią dziś wirydarz Muzeum Narodowego w Gdańsku.

Jerzy Samp

OD TARGU BYDŁĘCEGO DO ŻELAZNEGO (4)



Najwspanialszym i najświetniejszym placem handlowym dawnego Gdańska był Długi Targ. Była to zresztą tylko jedna z jego funkcji, obok najważniejszej - reprezentacyjnej - jako miejsca zgromadzeń publicznych, imprez i wydarzeń, nierzadko o znaczeniu ponadregionalnym i międzynarodowym. Tutaj zajmujemy się bliżej tylko jego funkcją handlową. Długi Targ był miejscem gdańskich targów tygodniowych. Targi takie narodziły się w Zachodniej Europie w XI wieku. Do nas dotarły w następnym stuleciu. Ich ustanawianie należało do „regale” (wyłącznych uprawnień) władcy, który czerpał z nich korzyści. W miejscu, gdzie je zaprowadzano, „wydzielano plac targowy, niekiedy przez rozszerzenie głównej ulicy, później zaś w formie czworoboku. Tam ustawiano stoiska, ławy i stoły... i pobierano opłaty od wystawiających towary” (W. Łęga). Większość osad targowych stawała się później miastami, których władze ściągały opłaty od handlujących, przekazując część z nich jako należny „haracz” władcy - w przypadku Gdańska księciu, a po 1308 roku krzyżackiemu komturowi.

Długi Targ stał się miejscem handlu w czasach krzyżackich. Przenosząc miasto na przełomie lat 1342 i 1343 na prawo chełmińskie, nie pominięto sprawy targów. Odpowiedni punkt przywileju miał postać: „Także zezwalamy dla wspólnego po-

żytku, iżby wszystkim po-
społu, zarówno wewnątrz jak i poza miastem, w dni targowe było wolno sprzedawać chleb, całe poście mięsa tak solonego jak i świeżego, na targu, bez rąbania”. Nie ulega wątpliwości, że przepis ten odnosił się do Długiego Targu, zaliczanego wówczas do ulicy Długiej, odnotowanej w księgach po raz pierwszy w roku 1331. Niedługo potem (w 1359 roku) pojawia się jego określenie w postaci Targ (forum, później markt), a w opisach wydanych z dodatkiem Długi: „na Długim Targu” (uffm langen markete). Świadczy to, że w latach, w których opisy powstały (1524-1529), nazwa Długi Targ była już w użyciu, chociaż w następnych latach nieraz jeszcze spotykamy sam „Targ”. Począwszy od XVII wieku zmieniała się już tylko pisownia (1687 Lange-Marckt, 1717 Lange Marckt, 1795 Lange markt, 1822 i od 1921 Langer Markt, 1854 Langenmarkt). Po polsku nazywano go także Długim Rynkiem. Od 1945 roku obowiązuje Długi Targ. Wskrzeszony w dawnym kształcie po zniszczeniach ostatniej wojny, jest znowu jednym z najpiękniejszych placów w Europie. Tu od wieków bije serce miasta. W stojących przy nim domach kwatrowali królowie.

Dni targów tygodniowych w miastach ustanawiano różnie. W Gdańsku była to sobota. Jak pisał historyk gdańskich cechów rzeźników: „W sobotę rano, która była od dawna zwykłym dniem targowym... każdy rzeźnik ładował swoje stoisko na wóz, by je przewieźć na Długi Targ i tam ustawić”. Sprzedaż podlegała surowym przepisom: „Który człowiek chce sprzedawać mięso w dniu targowym, nie ma wycinać piersi, niezale-



Stragany na Targu Prosięcym na starym sztychu (P. Willer, około roku 1650).

źnie od rodzaju bydłęcia, pod karą 1 marki (po polsku grzywny). Ani też nie ma sprzedawać wodnistego mięsa, pod tą samą karą, w dodatku z utratą mięsa. Wołom nie wolno nic wycinać. Nikt nie ma też solić skór. Tuzdzieź świniom pod karą utraty mięsa wolno wycinać tylko ozór i podgardle, przy czym świnie (wieprzowinę) wolno sprzedawać na półcie (połówki). Owcom nie należy wycinać nerek ani łoju”. Nabywca wybierał kawałek mięsa, który chciał kupić, po czym targował się ze sprzedawcą o cenę. Ponawiany od XV wieku nakaz sprzedawania według wagi doprowadził w 1574 roku do poważnego konfliktu. Obowiązek ważenia udało się wprowadzić o wiele później.

Handel mięsem na Długim Targu odbywał się w jego zachodniej części, między Ratuszem a Fontanną Neptuna. Nazywano ją Targiem Mięsnym (w 1574 roku Fleischmarkt) lub Prosięcym (w roku 1653 Ferkelmarkt). Ta ostatnia nazwa utrzymywała się jeszcze w połowie XIX stulecia, mimo że sprzedawców mięsa już w początkach stulecia przeniesiono na Targ Drzewny. Na co dzień zapatrywano się w mięso w Ławach Mięsnych Prawego Miasta (między ul. Mariacką i św. Ducha - 79 jatek), Staro Miasta (między Podzamczem i Podwalem Staromiejskim - 30 jatek) i Przedmieścia, zwanego dziś Starym Przedmieściem (przy Rzeźnickiej, potem przy Podwalu Przedmiejskim, u wylotu Lastadii). Kupowano

je także bezpośrednio od rzeźników i od ulicznych domokrażców. Zbudowanie w 1896 roku pięknej Hali Targowej na placu Dominikańskim położyło kres handlowi ulicznemu.

Sobotni handel na Długim Targu obejmował także jarzyny i owoce. Od XV wieku

mogli tu również sprzedawać swoje towary kramarze i krojczy sukna. W Zielonej Bramie były stoiska z pieczywem, czynne jak się zdaje nie tylko w soboty. Stare obrazy pokazują w tle głównej sceny sprzedawców chleba w różnych miejscach, nawet na schodach Dworu Ar-

tusa. Twórca słynnego „Grosza Czyszowego” z roku 1601 Antoni Möller zilustrował na nim nawet sposób kupowania: targujący się o cenę trzyma przygotowany pieniądz za plecami, żeby sprzedawca go nie widział!

Andrzej Januszajtis



Sprzedawcy chleba na Długim Targu (I. van den Block, 1608 rok).



Targowanie się o cenę (A. Möller, rok 1601)

WODNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NAJZDROWSZE



Jedną z najzdrowszych i najbardziej popularnych form aktywności fizycznej, która wykorzystuje elementy joggingu, aerobiku, jogi, treningu siłowego i metabolicznego, są ćwiczenia w środowisku wodnym. Każdy rodzaj aktywności fizycznej stanowi utratę kilokalorii, a im jest bardziej intensywny, tym procesy spalania substratów energetycznych zachodzą szybciej.

Nie tylko codzienna poranna gimnastyka czy bieganie są sposobem na utrzymanie dobrej kondycji, należyj masy ciała i ogólnej wydolności organizmu. Badania naukowe dowodzą, że ruch w środowisku wodnym jest najbezpieczniejszą i najzdrowszą formą aktywności fizycznej. Należy ona do treningów kardio, powodującej, że serce i płuca pracują intensywniej, a do tego dzięki wodzie, czyli w odciążeniu, ruch nie przeciąża dodatkowo organizmu, zwiększając jego wydatek energetyczny. W trakcie zajęć w wodzie „spalamy” nawet około 600-800 kcal.

Systematyczne ćwiczenia w środowisku wodnym wpływają na poprawę stanu zdrowia człowieka, a według naukowców są najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze, gdy chodzi o prozdrowotne ćwiczenia ogólnoterapeutyczne. O znaczeniu aktywności ruchowej decydują w głównej mierze jej walory zdrowotne. Czynniki ryzyka, związane we współczesnych czasach m.in. z ograniczeniem wysiłku fizycznego i aktywności ruchowej oraz nieprawidłowym odżywianiem, skutkują występowaniem chorób cywilizacyjnych. Najbardziej odpowiednią i zalecaną przez lekarzy oraz terapeutów aktywnością ruchową jest gimnastyka w wodzie, czyli aquafitness, odpowiednia dla osób w każdym wieku, zarówno dla

kobiet, jak i mężczyzn. Dotyczy to także osób, które nigdy nie uprawiały żadnej z dyscyplin sportu i odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem stawów oraz z ich stanami zapalnymi, z nadwagą i otyłością oraz z obniżoną kondycją psychofizyczną.

Woda - dzięki swym właściwościom termicznym, hydrostatycznym i chemicznym - jest wykorzystywana w lecznictwie zarówno w diagnostyce, profilaktyce, jak i terapii. Zajęcia w środowisku wodnym idealnie uzupełniają też dietę redukującą nadmierną masę ciała. Przynoszą one generalnie lepsze rezultaty niż gimnastyka klasyczna. Odpowiednia kombinacja ćwiczeń,

dic walking, a szczególnie - aqua aerobik, czyli ćwiczenia w wodzie, które odciążają biodra, kolana, kręgosłup, wzmacniają więzadła, dają uczucie lekkości, co powoduje, że możemy intensywniej ćwiczyć, spalać więcej kilokalorii, zmniejszać zawartość tkanki tłuszczowej w naszym organizmie, nie narażając się na urazy i kontuzje. Biegając, poruszamy się w standardowy, lądowy sposób obciążający cały układ ruchu przy każdym uderzeniu stopy o podłoże. Działające siły wywierają wpływ zarówno na układ kostny, jak i stawowy czy mięśniowy. Pracujące ciało ulega mikrourazom i napięciom.

820 razy gęstsza niż powietrze, co powoduje, że będąc w niej zanurzonym i wykonując nawet najmniejszy ruch, wszystkie mięśnie naszego ciała muszą wykonać większą pracę.

W wodzie ważymy mniej, ale pracujemy bardziej intensywnie. Wielkim fenomenem stał się aquarunning, bo jest to idealne medium stawiające maksimum swojego oporu, jednocześnie zaś zapewniające pełne bezpieczeństwo. Treningi w wodzie kierują się tymi samymi zasadami, co na lądzie. Rozgrzewka, trening właściwy plus relaksacja, czyli wyciszenie organizmu. Należy przyjąć pionową postawę ciała. Głowa i oczy mu-



Najbardziej zalecaną przez lekarzy i terapeutów aktywnością ruchową jest gimnastyka w wodzie, czyli aquafitness Fot. archiwum

ich intensywność oraz wysiłek fizyczny ciała pozostającego w odciążeniu na pokonanie oporu wody zużywa ok. 600-800 kcal/godzinę w zależności od charakteru i specyfiki ćwiczeń. Najkorzystniejsze są zajęcia ruchowe zorganizowane, grupowe, bowiem bardziej mobilizują one do systematyczności i zapewniają ich uczestnikom wzajemne wsparcie psychiczne. Przy regularnych treningach dwukrotnie wzrasta wydajność pracy serca, poprawia się funkcjonowanie naszych narządów wewnętrznych i całego układu kostno-mięśniowego.

Osobom z nadwagą lub otyłością zaleca się spacer, nor-

stopa biegacza uderza o podłoże około 600 razy na każdy kilometr biegu, przy sile nacisku sięgającej nawet 4-krotności naszego ciężaru. Zatem kobieta ważąca 56 kg uderza o ziemię z siłą 220 kg, a mężczyzna ważący 86 kg z siłą 340 kg. Stąd tak zwany efekt aqua, czyli utrata ciężaru ciała po zanurzeniu w wodzie, może równać się nawet 10 proc. rzeczywistej masy, co umożliwia wykonanie wielu ćwiczeń bez odczuwania takiego wysiłku, który towarzyszyłby nam na lądzie. Siła wyporu wody powoduje, że układ ruchu nie jest obciążony, przez co zmniejsza się ryzyko kontuzji. Dodatkowo woda stawia opór. Jest ponad

szą patrzeć na horyzont, przy zachowaniu prostych pleców. Ramiona wykonują typowy ruch podczas biegania, a pięści pozostają lekko zaciśnięte. Brzuch napięty, łopatki ściągnięte. Tempo ćwiczeń, czy biegu i intensywność wykonywanych zadań ustalana jest indywidualnie przez instruktora czy trenera, który odpowiada za rytm i charakter ćwiczeń. Woda jest środowiskiem idealnym, aby przeprowadzić w niej zarówno ogólnorozwojowy niezbyt intensywny trening, zmagania siłowe, jak i relaksujący trucht albo trening wymagający większego wysiłku.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki



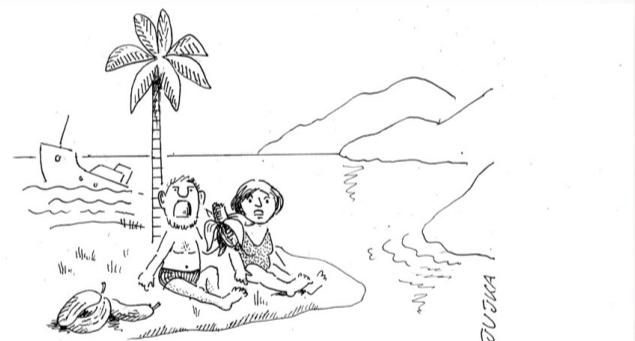
NA MARCINKI MI NIE STARCZYŁO



DAJ PAN PARĘ ŻŁOTYCH NA MARCINKI



JAK JĄ MOGĘ NIE MIŁASKAĆ, TY WIESZ JAKIE SMACZNE SĄ TE MARCINKI!



A ONI TAM TERAZ ZAGADAJĄ SIĘ BIEŻĄCYMI MARCINKAMI!



JESTEŚ MI NICZYM PYŚNY MARCINEK!



A JAK U WAS NAZYWAJĄ SIĘ MARCINKI?



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelowski”
Grzegorz Pelowski, ul. Podwałe Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk
REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sieński, tel. kom. 692 005 718

DRUK: Drukarnia B3Project 80-125 Gdańsk, ul. Kartuska 377. Nakład 1500 egz.

„Kurier Gdański” w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier gdański