

JAGODZIANKI

W lasach na małych krzaczkach jagodowych, zwanych krzewinkami, pojawiły się niewielkie, smaczne owoce - jagody, czyli borówki czarne. Należą one do roślin wieloletnich, porastających zalesione tereny, od nizin po góry. Ich krzewinki występują na obszarach Azji, Europy i Ameryki Północnej. Wysyp leśnych jagód, które będzie można zbierać do sierpnia, oznacza, że zaczął się sezon na jagodzianki, drożdżowe ciastka z nadzieniem jagodowym.

Jagodzianki można kupować przez cały rok, bo jagody są stale dostępne w postaci mrożonek, owoców suszonych czy konfitur. Ale smakują one najbardziej, gdy nadzienie jagodowe przyrządza się ze świeżo zebranych owoców. Jagodzianki od lat oferuje gdańska firma Piekarnia - Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Jak wspo-

szoną albo z makiem, chałki, drożdżówki z kruszonką, pączki i jagodzianki. Ceny tych ostatnich ciastek musiano ustalać z urzędem skarbowym. Mąkę i pozostałe surowce piekarnicze reglamentowano odgórnie, a ich przydzielanie należało do Cechu Piekarzy i Cukierników w Gdańsku. Nie można więc było prowadzić działalności gospodarczej samodzielnie, a przynależność małych firm produkcyjnych i usługowych do organizacji rzemieślniczych stanowiła obowiązek obligatoryjny.

W minionym okresie przydziałów surowców produkcja piekarnicza i cukiernicza zakładów rzemieślniczych była ograniczana. Brakowało mąki, cukru i margaryny. Zatem dodatkowo nabywano je w sklepach spożywczych. W dzisiejszych czasach, kiedy podaż wszystkich produktów rolnych i ich przetworów jest nieograniczona, lista pieczywa i wyrobów cukierniczych wypiekanych oraz wytwarzanych w firmach rzemieślniczych obejmuje nawet po kilkaset pozycji.

ka, cukru, jaj, masła, soli i aromatu cukierniczego. Ciastka przed wypieczeniem nadziewa się nadzieniem wytwarzanym w sezonie letnim ze świeżych jagód, a poza tym sezonem - z owoców mrożonych albo konfitur jagodowych. Ciasto drożdżowe, po wyrośnięciu i rozwałkowaniu, dzieli się na części, nakłada na nie nadzienie i zawija. Jagodzianki, mające formy trójkątne albo czworokątne, wypieka się w temperaturze około 180 st. C. Po wypieczeniu są one lukrowane. Jagodzianki wypieka się także z kruszonką lub posmarowane białkiem z jaj. Poza nadzieniem jagodowym można wypełniać je również innym, np. ze słodkiej masy twarogowej z jagodami.

Na leśnym obszarze, pomiędzy Lubelszczyzną a Podkarpaciem, jagodzianki są tradycyjnymi, okrągłymi bułeczkami z nadzieniem z jagód, posypanymi mąką i cukrem. Po uformowaniu i wyrośnięciu bułeczki smaruje się białkiem, obsypuje cukrem i wypieka. Znajdują się one na liście produktów tradycyjnych Mini-

cych tuż przy glebie. W Polsce pospolita, występująca zarówno na zalesionych nizinach, jak i w górach, tworzy borówczyska. Krzewinki borówki czarnej osiągają wysokość od 15 do nawet 60 cm. Ich małe, skórzaste liście nie opadają zimą. Owocują one po około 50 dniach, co przypada na okres letni. Choć w terenach górzystych owoce mogą pojawiać się nawet we wrześniu.

Drobne, kuliste owoce, o barwie granatowej, mają niebieskawy, woskowy nalot. Zawierają one garbniki, kwasy - bursztynowy, cytrynowy i jabłkowy, pektyny oraz witaminy A, B 1, B 2, B 6, PP i C. Jagody należą do najcenniejszych naszych owoców leśnych. Przeciwdziałają zaparciom, biegunkom i stanom gorączkowym. Dzięki zawartości garbników mają również właściwości bakteriobójcze i przeciwwirusowe. Jagody i ich przetwory wzmacniają i poprawiają wzrok. Napary z ich suszonych owoców są środkiem uspokajającym i przeciwbólowym, a syropy łagodzą infekcje układu oddechowego. Sok z jagód stanowi odtrutkę neutralizującą toksyny.

Liście krzewinki i soki z owoców pomagają także w zwalczaniu stanów zapalnych układu moczowego i przewodu pokarmowego oraz wspomagają leczenie cukrzycy.

Jagody są cennym surowcem w przetwórstwie owocowym, przemyśle farmaceutycznym, gastronomii, cukiernictwie i winiarstwie, bo ich sok służy barwieniu win. Jagody dodaje się do ciast, lodów, galaretek czy kremów. Wytwarza się z nich soki, syropy, konfitury i dżemy. Farszami jagodowymi nadziewa się naleśniki i pierogi.

Oprac. (JAS)

sterstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Jagoda, a ściślej borówka czarna albo jagoda czarna, jest gatunkiem rośliny z rodziny wrzosowatych. Należy do chałmefitów, czyli roślin wegetują-

Firma „Pellowski” poleca

Kawa i jagodzianki

Nic tak nie smakuje rano jak kawa i świeże jagodzianki z lukrem lub kruszonką oraz z posypką z cukru pudru albo pączki. W kawiarniach, sklepach i punktach sprzedaży firmy „Pellowski” można nabywać zarówno ciastka, jak i znakomitą kawę marki Pello Caffè, wytwarzaną z wyselekcjonowanych ziaren arabiki oraz robusty. Kawa jest parzona na miejscu w ekspresach lub sprzedawana, jako ziarnista albo mielona, w hermetycznych opakowaniach, gwarantujących zachowanie aromatu i smaku.



Ciastka



Jagodzianki, pączki z różnymi nadzieniami, rogaliki z nadzieniem orzechowym, drożdżówki, pierniczki brukowce gdańskie; zwiebacki, czyli gdańskie sucharki, faworki (chruściki), kokosanki, babeczki kruche i babeczki z owocami, kostki tortowe, serniki, strucle makowe i makowce, placki ze śliwkami i z kruszonką, bloki tortowe, ciastka czekoladowe.

Pieczywo

Wypieki prozdrowotne: chleby dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę oraz z nadwagą i otyłością, a także chleby żytni trójkątny, żytni trójkątny z amarantusem, litewski, razowy, razowy z siemieniem lnianym, okrągły z siemieniem lnianym, orkiszowy, graham i bułki grahamki, wielozłazisty, fitness i musli. Wypieki popularne: chleby oliwski, wiejski, kaszubski, żytni deskowy, litewski, razowy, razowy ze śliwkami.

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 1B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łągowniki 8/9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1B, ul. Damroki 1B, ul. Krzemowa 2 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.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20 i pocztą elektroniczną (e-mail: biuro@pellowski.net)



Jagodzianki z firmy „Pellowski”
Fot. Firma „Pellowski w Gdańsku

W Piekarni - Cukierni „Pellowski” jagodzianki wypieka się z tradycyjnego ciasta drożdżowego, wyrobionego z mąki pszennej z dodatkiem mle-

mina jej właściciel, w ubiegłym stuleciu, w latach PRL, gdy na rynku brakowało wszystkiego, rzemieślnicze zakłady piekarniczo-cukiernicze zajmowały się wypiekaniem przede wszystkim chleba pszenno-żytniego. Do nielicznych wyrobów cukierniczych, jakie wówczas mogły oferować piekarnie, zaliczały się bułki maślane z kru-

Z teki prof. Jerzego Sampa

O SZAFARZACH I SZAFARNI



Mianem szafarzy określano w dawnych wiekach urzędników, którym władze miast, zgromadzeń lub zakonów powierzały pieczę nad określonymi zasobami dóbr materialnych, nieruchomości, a zatem także nad finansami oraz gospodarką. Niegdyś byli to więc ludzie z urzędu zajmujący się strzeżeniem i pomnażaniem majątku gromadzonego w specjalnie do tego celu przystosowanych spichlerzach, tudzież placach składowych zwanych szafarniami, ludzie, od których doświadczenia, uczciwość oraz sprytu zależało bardzo wiele. Nic dziwnego, że wybierano ich starannie, a najsprawniejszych w swoim fachu hojnie opłacano.

W drugiej połowie wieku XV opat oliwski Mikołaj Muskendorf polecił wznieść w pobliżu kościoła klasztornego murowaną szafarnię na potrzeby dynamicznie rozrastającego się konwentu. Solidnie wykonana budowla pełniła wyznaczoną jej funkcję „pod rządami” kolejnych szafarzy zakonnych aż do wieku XVII. Wówczas to bowiem w rozbudowanym gmachu, który podwyższono i ozdobiono nowymi szczytami, umieszczono aptekę, sąd klasztorny oraz mieszkania, natomiast - poczynając od lat sześćdziesiątych do około 1740 roku - pomieszczenia dawnej szafarni służyły drukarni cysterskiej, spod której pras wyszło wiele cennych książek.

Po kasacie konwentu (1831) w zabytkowej budowlu urządzono szkołę i mieszkania dla duchownych. Natomiast od początku lat 60., kiedy to zakończono odbudowę starej szafarni przy ulicy Cystersów 15 (spłonęła w roku 1945), jest ona siedzibą kurii (obecnie arcybiskupiej).

O ile określenie „szafarnia” w odniesieniu do wspomnianego tu obiektu występuje aktualnie co najwyżej w opracowaniach specjalistycznych, to w powszechnym



Widok na Szafarnię. Litografia - Meyerheim 1832 rok

użyciu spotykamy się z nim jako nazwą jednej z ulic Gdańska.

Druga wojna światowa okrutnie obeszła się ze starym traktem, niegdyś pełniącym funkcję przeładunkowego nabrzeża przy Nowej Motławie. Z dawnej zabudowy i wyposażenia cudem zachował się jedynie zabytkowy spichlerz zwany Nową Pakownią, dwa dziewiętnastowieczne urządzenia dźwigowe ze stali i kilka pachołków cumowniczych. Bezceremonialnie obeszli się z tym miejscem powojenni architekci, wznosząc wątpliwej urody kompleks Hydropolu oraz fatalnie kontrastujący z otoczeniem dziewięciopiętrowy gmach Hydrosteru. Wróćmy wszakże do historii gdańskiej Szafarni.

Wiadomo, że niegdyś była to wyspa oddzielona od innych części miasta bagnistymi kanałami. Dopiero w połowie XV wieku, kiedy kanał służyć zaczął jako fosa, a szczególnie pod koniec drugiej dekady następnego stulecia, gdy w trakcie rozbudowy fortyfikacji został on znacznie poszerzony, nabrzeże Szafar-

ni przypominać zaczęło inne rejony przystani nadmotławskiej. Istniały tu już w owym czasie murowane spichrze oraz place składowe, służące m.in. zapewne do magazynowania drewna, tak jak to było jeszcze w drugiej połowie XVIII wieku.

W czasach zwierzchnictwa Krzyżaków nad Gdańskiem miejsce to służyło wielkim szafarzom zakonu, zarówno malborskiemu, jak i królewickiemu, którzy mieli tu własne magazyny. Warto pamiętać, iż urzędnicy ci zarządzali ogromnym majątkiem oraz finansami, prowadząc działalność handlowo-bankową na wielką międzynarodową skalę.

Do nich należał skup zboża, drewna, artykułów leśnych, spożywczych, a także bursztynu. Wszystkie te sprowadzane do Gdańska dobra po części sprzedawane były tutejszym kupcom, po części zaś eksportowane za granicę, m.in. do Flandrii, Anglii i miast hanzeatyckich. Oni też sprowadzali z zamorskich krajów duże ilości sukna, żelaza, soli, przypraw

korzennych, owoców. Właśnie z myślą o magazynowaniu wspomnianych dóbr Krzyżacy gdańscy już w pierwszych latach XV wieku wybudowali kilka spichlerzy, urządzenia służące do przeładunku oraz drewniane pomosty.

Już wówczas miejsce to nosić musiało nazwę Szafarnia (niem. Schäferei). Jak wynika z ustaleń prof. Mariana Biskupa, w roku 1404 wielki szafarz malborski utrzymujący stałe kontakty z Bornholmem i Skanią sprawował tu pieczę nad znaczną ilością pszenicy, żyta i... owoców południowych, sporymi zapasami sukna flamandzkiego, magazynowanymi kamieniami młyńskimi oraz kotwicami. O wiele mniejszą powierzchnią składową dysponował natomiast szafarz królewicki zajmujący się głównie handlem miedzią, woskiem, tudzież bursztynem.

Nie w smak była gdańskim kupcom ta działalność handlowa zakonnych rycerzy. Protestowali niejednemu raz przeciw konkurencji i monopolistycznym praktykom

Krzyżaków u najwyższych władz zakonu. Cóż z tego, kiedy niektórzy z gdańszczan tonęli w długach u wspomnianych szafarzy, nabywając od nich towary, często pod zastaw własnych domów i innych nieruchomości, bądź też brali od nich pożyczki „na ukryty procent”.

Rok 1454 to koniec krzyżackiej epoki w dziejach nadmotławskiego grodu. Warto pamiętać, że poza licznymi budowlami, które pozostają do dziś spuścizną czasu ich panowania (że wspomnę choćby o Wielkim Młynie i Kanale Raduni), również stara Szafarnia nad Nową Motławą pozostaje pamiątką tamtych lat.

Na początku wieku XVII rejon ten zaczęto zasiedlać. Z wyspą Ołowianką połączono go, tuż przy Angielskiej Grobli, zwodzonym mostem, do którego przylgnie nazwa most Kamieniarzy. Właśnie jeden z najzdolniejszych w XVIII-wiecznym Gdańsku kamieniarzy, a zarazem budowniczych - Krzysztof Strzycki wznieśli w roku 1728 nieopodal wspomnia-

nego mostu przepiękną kamienicę utrzymaną w stylu podmiejskich dworców tutejszych patrycjuszów. Odstawiony po ostatniej wojnie dom Pod Murzynkiem jest dziś prawdziwą ozdobą ulicy Szafarnia.

Mniej szczęścia miał okazały gmach Dyrekcji Akcyzy i Ciel zbudowany na koszt króla pruskiego w latach 1794-1797 (ul. Szafarnia 11) w pobliżu spichrza Nowa Pakownia. Na wykonanej w roku 1832 litografii Meyerheima widzimy go jeszcze w całej okazałości. Przykryty dwuspadowym dachem mógłby przypominać któryś z tutejszych spichlerzy, gdyby nie ów klasycystyczny portyk z czterema kolumnami przed głównym wejściem.

Ani jego, ani też tradycyjnego w swym kształcie dachu nie ma już na fotografiach z końca XIX wieku. Zapewne budowla, jak wiele innych w rejonie Wyspy Spichrzów i Dolnego Miasta, dotkliwie ucierpiała podczas oblężenia przez Rosjan napoleońskiego Wolnego Miasta Gdańska.

Jerzy Samp

GDAŃSKIE ZABYTKI POZA GDAŃSKIEM (2)



1373 - podają litery wypisanej majuskułą (dużymi literami) inskrypcji we fryzie u góry, będące zarazem rzymskimi cyframi (tzw. chronostychon). Na dzwonie są one wyższe od pozostałych, w niniejszym tekście zaznaczam je podkreśleniem. Napis głosi „O REX GLORIAE CHRISTE VENI CVM PACE” (O Królu Chwały Chryste przybądź wraz z pokojem). Wyróżnione litery, wypisane we właściwej kolejności, podają datę wykonania dzwonu: MCCCLXXIII, czyli 1373 roku. Odlano go w Gdańsku, ale nie wiemy, kto był jego twórcą, ówczesni ludwisarze byli często anonimowi. W ciągu wieków dzwon służył ludziom, głosił radość i smutek, ogłaszał wesela i pogrzeby, a w razie burz (jak wierzono) odpędzał pioruny. W 1632 r. pękł i ludwisarz Ludwik Wichtendal Mł. przelał go na nowo.

Przyjrzymy się teraz bliżej gdańskim zabytkom znajdującym się „na wygnaniu” w Niemczech. W pierwszym rzędzie będą to dzwony. Opiszemy ich dzieje, wygląd i dawne funkcje.

Zacniemy od dzwonów kościoła Mariackiego. Najcenniejszym z oddanych w czasie wojny na cele wojskowe i nieprzetopionych dzwonów mariackich jest Osanna, znajdujący się dziś (od 1952 roku) - jako depozyt - w kościele św. Andrzeja w Hildesheimie. Datę jego odlania -

Mistrz pochodził z Plau am See w Meklemburgii (nie z Plauen, jak podaje w 1918 roku Bernhard Schmid, po którym powtórzyłem błąd w książce „Gdańskie zegary, dzwony i karyliony”). Około roku 1620 przeniósł się do Gdańska, gdzie odlewał głównie armaty (jedna z nich, o nazwie Kurcusz, prawdziwe arcydzieło odlane w roku 1628, jest dziś w Berlinie). Ulewając na nowo „Osannę”, uczynił to z wielkim pietyzmem: powtórzył rozmiary, kształt i profil dzwonu, zachował stare inskrypcje, dodając tylko jedną nową - tę o „Ojcu Ojczyzny”. Dzwon ma 1,75 m średnicy u wylotu i waży 3100 kg. Ton podstawowy b0. Brzmi do dziś pięknie i donośnie, w Hildesheimie określają go jako „dźwięczny” (klangvoll). Inne dzwony Wichtendala pełnią służbę m.in. w Kartuzach, Swarzewie i Stegnie.

Szczegóły uroczystości, związanych ze śmiercią króla, znajdujemy w licznych opisach. Oto fragment jednego z nich: „30 kwietnia: tego dnia nasza Królewska Mość Zygmunt III, król Polski i Szwecji, rozstał się z życiem w Warszawie, w wieku lat 66, w 45 roku swojego panowania. Jego pamięć niech będzie błogosławiona. Dnia 9 maja, była to niedziela, we wszystkich tutejszych kościołach odprawiano nabożeństwa żałobne; kazalnica w Farze była obciążona kirem i wygłosił na niej kazanie p. Daniel Dilger, proboszcz tego kościoła. Po skończeniu dzwoniono we wszystkich kościołach, (...) dwa razy dziennie, mianowicie od 9 do wpół do 10 i od 10 do wpół do 11 i tak przez 4 tygodnie aż do 9 czerwca”. Farą nazywano gdański kościół Mariacki. Dlaczego dzwon pękł, nie wiemy, ale kto wie, może stało się to w trakcie tak intensywnego wydzwaniania powszechnej żałoby?

Drugi z zachowanych starych dzwonów mariackich Dominicalis (Niedzielny), obecnie w wieży północnej w kościele Mariackim w Lubece, ma niezwykle zapis daty (1423): „X/bis C/quarter M/semel I/ter formor ut essem contra dam(p)na gregis egiis magni tuba regis” czyli „[w roku] 10 razy 2, 100 razy 4, 1000 razy 1, 1 razy 3 zostałem utworzony, by być przeciw szkodom dla społeczeństwa, tarczą [i] głosem



Dzwon „Osanna” na swoim miejscu w wieży kościoła Mariackiego w Gdańsku

wielkiego króla”. Zgodnie z nazwą dzwoniono nim głównie w czasie niedzielnych nabożeństw. Podobnie jak „Osanna” po wiekach służył być odlany na nowo. Uczynił to przedstawiciel drugiego pokolenia wspaniałej „dynastii” gdańskich ludwisarzy Benjamin Wittwerck (1666 - około 1730 roku). Z taką sa-

mą jak Wichtendal rzetelnością powtórzył kształt i inskrypcje starego dzwonu, dodając jedynie na płaszczu nazwiska aktualnych przełożonych miasta i kościoła. W kontrakcie zapisano, że odlawnik „uczyni to z najlepszą pilnością i wykorzystaniem wszystkiego, co potrzeba i w ciągu jednego roku i sześciu tygodni gdyby co nie

daj Boże podczas dzwonienia nowy dzwon miał pęknąć, to ma na własny koszt przelać (go) na nowo i zobowiązuje się tenże ludwisarz nowemu dzwonowi nadać ton tak dobrze dostrojony jak to tylko możliwe”. Mierzący 1,44 m średnicy dzwon „Dominicalis” waży 2560 kg.

Andrzej Januszajtis



„Dominicalis” jeszcze w Gdańsku, zdjęty do transportu (1943)



„Dominicalis” w Lubece



„Osanna” na wygnaniu w Hildesheimie

Trening interwałowy

SKUTECZNE SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ



Trening nie musi być długi, aby był skuteczny, musi natomiast być mądry i indywidualnie skonstruowany do naszych możliwości. Najkorzystniejsze i najszybsze efekty osiągamy, stosując trening interwałowy i to w wielu aspektach. A co to takiego? To taki rodzaj treningu fizycznego, w którym okresy intensywniejszej pracy przeplatane są krótkimi przerwami bądź bardzo niską intensywnością i nie ma znaczenia, czy będzie to trening biegowy, jazda na rowerze, rolkach czy pływanie. Ważne jest, aby oba elementy, zarówno praca, jak i odpoczynek, były na odpowiednim poziomie. A zatem to krótki i bardzo skuteczny sposób na spalanie zwiększonej ilości kilokalorii i redukcję tkanki tłuszczowej, czyli najskuteczniejsza droga do poprawy sylwetki, a zarazem naszej sprawności na wielu płaszczyznach.

Od tradycyjnego równomiernego i długotrwałego treningu cardio różni się przeplataniem przerwami i spadkiem tempa oraz tętna. Taki trening nie tylko podkręca metabolizm, ale również wzmacnia nasze serce, podnosi tętno, poprawia wydolność płuc, pobudza włókna mięśniowe do zwiększenia naszej muskulatury, skutecznie redukuje tkankę tłuszczową, błyskawicznie regeneruje organizm. To tak zwany trening przedziałowy o wysokiej intensywności, który został stworzony z myślą o zawodowych sportowcach, którzy mieli go stosować jako podstawę poprawy kondycji i wytrzymałości organizmu, do tego spalać nadmiar tkanki tłuszczowej po-

jawiającej się w okresach roztrenowania czy odpoczynku. A to zachęciło wielu amatorów, którzy dążyli do szybkiego zrzucenia nadprogramowych kilogramów. W ramach takiego treningu można wykonywać zarówno ćwiczenia cardio, wytrzymałościowe, jak i siłowe ułożone według pewnego schematu. Do tych ćwiczeń zaliczamy: marsz, trucht, bieg, jazdę na rowerze, rolkach, pływanie, skakanie na skakance, pompki, brzuszki, przy-

kontuzji. Tego rodzaju trening możemy przeprowadzić również w domu, wykorzystując rowerek stacjonarny, wchodzenie i schodzenie po schodach z obciążeniem, sprint w miejscu, pajacyki, pompki, przysiady. Podstawowy plan treningowy powinien trwać 30 minut, a w tym czasie należy przeprowadzić rozgrzewkę trwającą 5 minut, a następnie rozpocząć ćwiczenia właściwe, naprzemiennie - te o wyższej intensywności przez około

gwałtownie narasta zmęczenie z powodu wzrostu zakwaszenia organizmu. Zaletą tego treningu jest również to, że możemy w pełni, ale na krótko zaangażować układ krążeniowo-oddechowy, co poprawia wydolność serca, płuc i tym samym ogólną naszą wydolność. Dzięki temu poprawiamy nasze VO2max - pułap tlenowy, czyli maksymalną ilość tlenu, jaką w warunkach maksymalnego wysiłku jesteśmy w stanie dostarczyć mięśniom. Ważna w treningu jest przerwa, która nosi nazwę niepełnej, gdyż tętno w trakcie jej trwania nie powinno spaść poniżej 60 proc. wartości maksymalnej. Taki odpoczynek wystarczy, gdyż już po 1/3 pełnej przerwy odpoczynkowej mają miejsce procesy regeneracyjne, a w interwałach chodzi głównie o to, aby kolejne powtórzenia wykonywać w narastającym zmęczeniu. A w czasie przerw odbudowujemy zużyte rezerwy energetyczne i przywracamy stan równowagi kwasowo-zasadowej (buforowej). Ważne, by przerwa była aktywna (lekki trucht, marsz czy jazda na rowerze), gdyż wtedy szybciej pozbywamy się produktów przemiany materii powstałych przy bardzo intensywnej pracy. W trakcie odpoczynku między interwałami obserwujemy stan zwiększonego poboru tlenu, który utrzymuje się jeszcze długo po treningu. Do korzyści płynących z wykonywania takiego treningu zaliczamy: krótki czas trwania, gdyż jego intensywność nie pozwala na utrzymanie takiego poziomu przez długi okres, poprawa wszystkich parametrów wydolnościowych, niemal o jedną czwartą szybciej spalamy tłuszcz niż w treningu o niższej intensywności i jeszcze przez dłuższy czas po treningu (do 36 godzin) utrzymujemy podwyższony metabolizm spoczynkowy, czyli spalamy tkankę tłuszczową, nie robiąc nic w tym kierunku.

Maria Fall-Lawryniuk



siady, wykroki, pajacyki. To dosłownie ekstremalna forma wysiłku fizycznego, dlatego należy bacznie obserwować swój organizm i zwracać szczególną uwagę na jego możliwości.

Najkorzystniej rozpocząć od ćwiczeń o niższej intensywności, stosować mniejsze obciążenia, stopniowo adaptować organizm do wysiłku fizycznego, szczególnie osoby, które od dłuższego czasu nie podejmowały aktywności ruchowej bądź będące po

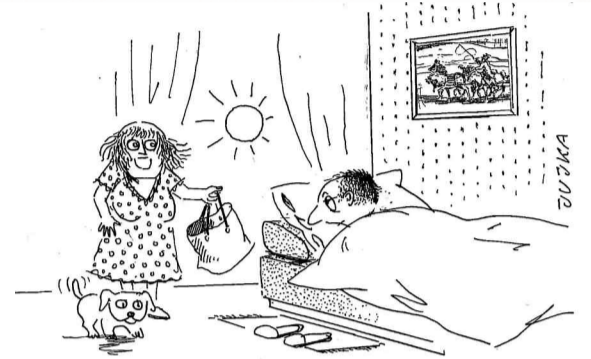
30 sekund (sprint) z tymi o intensywności umiarkowanej przez 60 sekund (trucht, marsz w miejscu); taki układ powinien być powtórzony 10 razy. Na zakończenie treningu zalecane jest rozciąganie wszystkich dużych grup mięśniowych.

W wysiłkach interwałowych mamy możliwość uzyskania pracy tak zwanej nadprogowej, w której normalnie nie jesteśmy w stanie utrzymać wysokiej aktywności przez dłuższy czas, gdyż

Chlebniczek Jujki



NIE CALUJ MNIE, STASZEK MÓWI, ŻE JEDLIŚCIE ZABY W TEJ FRANCI!



U PELLOWSKIEGO JUŻ Z PIECA WYSKAKUJĄ CHRUPIĄCE BUŁECZKI, A TY ŚPISZ ?!



CISZEJ MŁASKAJ, BO ZBUZZISZ SĄSIADA!



ALKOHOL CHYBA NIE, MYŚLE ŻE MI ZASZKODZIŁ KWAŚ CHLEBOWY, KTÓRY WYPILĘM NA KACA



CO Z NIM ZROBIĆ, MÓWI ŻE ZABRAKŁO MU! CO Z NIM ZROBIĆ, MÓWI ŻE ZABRAKŁO MU NA CHLEB



KOSZMAR, ŚNIEŁO MI SIĘ, ŻE KUPIŁAŚ CHLEB W SUPERMARKCIE!



KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelłowski”

Grzegorz Pelłowski, ul. Podwale 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 gdanski