

---

HUBERT JUŻKÓW • WOJCIECH ROSIŃSKI

---

# DRUGA MŁODOSĆ SUPERMANA



GALAKTYKA

Tekst © Hubert Jużków, Wojciech Rosiński, 2013  
© Galaktyka, Spółka z o.o., Łódź 2013  
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5  
tel. (0-42) 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl  
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-281-2

Redakcja: *Marek Dudziński*  
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*  
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*  
Korekta: *Monika Ulatowska*  
Projekt i DTP: *Jakub Kabała*  
Fotografie na okładce: *Jacek Heliasz*  
Druk i oprawa: *BZGRAF S.A.*

Uwaga! Niniejsza książka nie powinna być traktowana jako substytut porady medycznej. Wydawca poleca regularne zasięganie porad medycznych u specjalisty w kwestiach dotyczących samopoczucia i zdrowia.

**Księgarnia internetowa**

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

**Zapraszamy**

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

kontakt e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości, z wyjątkiem cytowania niewielkich fragmentów w przeglądach i recenzjach. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*W każdym facecie mieszka  
prawdziwy mężczyzna.  
Warto odnaleźć go w sobie,  
zmotywować i zachęcić  
do działania. I ty możesz  
poczuć się jak superman!*

# Spis treści

Wstęp (H. Jużków) .....	8
-------------------------	---

## CZĘŚĆ I ZDROWE ŻYCIE

1. Czas na remont (H. Jużków) .....	12
2. Zmotywuj się! (H. Jużków) .....	13
3. Remanent – narząd ruchu (H. Jużków) .....	16
4. Jak tam forma? (H. Jużków) .....	20
5. Halo, Houston, mamy problem (H. Jużków) .....	22
6. Matrix – kolejne wcielenie (H. Jużków) .....	24
7. Słodkiego, miłego życia (H. Jużków) .....	26
8. Skryty morderca (H. Jużków) .....	29
9. Zostań rebeliantem (H. Jużków) .....	33
10. Wracaj, chłopaku! (H. Jużków) .....	35
11. Próbnny rozruch (H. Jużków) .....	35
12. Czas na decyzje (H. Jużków, konsultacja: I. Panowicz) .....	40

## CZĘŚĆ II RACJONALNA DIETA

1. Prywatna przetwórnia (H. Jużków) .....	44
2. Co z tą dietą? (H. Jużków) .....	47
3. Odżywiaj się prawidłowo (H. Jużków, konsultacja: B. i R. Koniarczyk) .....	51
4. Praca a przemiana materii (H. Jużków) .....	59
5. Jedz trawę, a będziesz silny jak koń (H. Jużków, konsultacja: B. Mańkowski) .....	62
6. Bajka o dobrym i złym cholesterolu (H. Jużków) .....	64
7. Jak bez leków poradziłem sobie z wysokim cholesterolem (H. Jużków) .....	69
8. Suplementacja dietetyczna i hormonalna (H. Jużków) .....	79

## CZĘŚĆ III RUCH TO LEKARSTWO

1. Panel ekspertów – bezpieczeństwo treningu (H. Jużków, W. Rosiński, gość: I. Panowicz) .....	88
2. Ostatnie przygotowania do treningu (H. Jużków) .....	97

3. Podstawowe zasady treningu (W. Rosiński) .....	98
4. Trening bez przyrządów – szyja i barki (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	100
5. Wzmocnij grzbiet i brzuch (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	102
6. Klata pirata (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	106
7. Niech dźwigają cię silne nogi (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	108
8. Nie ma lekko (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	113
9. Ból – twój partner treningowy (H. Jużków) .....	114

## CZĘŚĆ IV USPRAWNIJ STAWY

1. Rozgrzewka? Po co? (H. Jużków, M. Rosiński) .....	118
2. Do dzieła! (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	120
3. Kawałek gumy, który odmienił świat sportu (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	123
4. Oporowy trening sprawnościowy z gumami (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	125
5. Tubing – walczymy dalej! (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	131
6. Tubing – wytrzymaj jeszcze trochę (W. Rosiński, M. Rosiński) .....	136
7. Trening aerobowy (H. Jużków, konsultacja: A. Szyderski) .....	141

## CZĘŚĆ V WZMOCNIJ MIĘŚNIE

1. Trening siłowy dla każdego (H. Jużków) .....	146
2. Siłaczu, ćwicz mądrze (H. Jużków) .....	151
3. Kilka słów o kulturystach (H. Jużków) .....	154
4. Odmiany treningów siłowych (H. Jużków) .....	156
5. Oko w oko z wampirem (H. Jużków, konsultacja: M. Nowacki) .....	158

## CZĘŚĆ VI ZACHOWAJ MŁODOŚĆ

1. Biegaj, maszeruj, pływaj (H. Jużków) .....	164
2. Bezduszna biologia (H. Jużków) .....	167

Zakończenie (H. Jużków) .....	170
Czarodziejki .....	171
Posłowie .....	172
O autorach .....	173
Współpraca .....	174
Spis ćwiczeń .....	175
Spis zdjęć .....	177

# 1. Czas na remont

Widziałeś się już dziś w lustrze? Prezentujesz się rewelacyjnie w tej marynarce z gustownie dobranym krawatem. Kiedy jest zapięta, doskonale maskuje pięknie zarysowany brzusek i oponkę tłuszczową nad biodrami. Wyglądasz w niej naprawdę mocarnie. Tylko szkoda, że szerokie bary to również efekt mistrzostwa twojego krawca. Ale przecież nikt nie może cię zmusić do zdejmowania marynarki, prawda?

Nie podobają ci się te zaczepki? Nie obrażaj się.

Nie ukrywam, że zaczepiam cię celowo – chcę cię sprowokować do samokrytycznego stwierdzenia, jak bardzo zaniedbałeś swoje zdrowie i formę fizyczną. Jeśli tego nie zrobisz, to nie znajdziesz w sobie pozytywnej motywacji, żeby próbować ten stan zmienić. Chcę, aby od początku jedno było jasne: nie będę cię nakłaniał, żebyś został kulturystą. Natomiast spróbuję cię przekonać do popracowania nad sobą tak, abyś poprawił swój ogólny stan zdrowia, kondycję i sylwetkę. Przekonaj się, że moje rozumienie pojęcia „bodybuilding” (angielska nazwa kulturystyki) jest bardzo dosłowne. Chodzi mi bowiem o świadome, ukierunkowane budowanie własnego ciała i wpływanie na to, aby cała skomplikowana fabryka, jaką jest ludzki organizm, działała u ciebie prawidłowo.

Określenie „stan zdrowia” jest w moim pojęciu mylące. Sugeruje bowiem brak dynamiki procesów życiowych. A ty masz żyć i cieszyć się życiem! Dlatego zrozum, że tak naprawdę twoje zdrowie jest procesem, a nie stanem. Twój organizm podlega nieustannym przemianom. W dodatku takim, na które masz wpływ – czy tego chcesz, czy nie!

Odpowiada ci sytuacja, kiedy coś się dzieje w twoim najbliższym otoczeniu, a ty nad tym nie panujesz? Dlaczego więc akceptujesz to w sobie?

Dlatego zrozum,  
że twoje zdrowie  
jest procesem,  
a nie stanem

Twoje wątłe barki nie przygarbiły się same, twój brzuch nie otłuścił się sam, twój brak energii nie wziął się znikąd. Za krótki oddech, problemy z potencją i sen będący męczarnią zamiast odpoczynkiem nie odpowiada efekt cieplarniany, tylko ty!

Coś ci się wymknęło spod kontroli. Zaniedbałeś mieszkanie wynajmowane przez twoją duszę. Więc może, zanim zostaniesz aniołem, czas na mały remoncik? Powrót do formy przyniesie ci dużo radości i satysfakcji, dowartościsz się i odzyskasz wigor.

Tyle że nikt tego nie robi za ciebie. Za naprawianie tego, co zepsułeś, musisz wziąć się sam. Tutaj znajdziesz pomoc w tym remoncie: fachowość, doświadczenie i dobrą wolę przyjscia ci z prawdziwym wsparciem. Nie będę cię kontrolował ani sprawdzał postępów. Przecież jeśli się na to zdecydujesz, to dla siebie, a nie dla mnie.

Za naprawianie  
tego, co zepsułeś,  
musisz wziąć się  
sam



H. Jużków

## 2. Zmotywuj się!

Czy zastanawiałeś się, dlaczego faceci w reklamach trzymają się prosto, mają świetne sylwetki i sprawiają wrażenie pewnych siebie i zdecydowanych – nieważne, czy polecają dezodorant, czy luksusowe auto? Odpowiedź jest prosta – oni ten towar reklamują sobą. Czemu to tak skutecznie działa w reklamie? Ponieważ dobrze się kojarzy. Człowiek, który jest wysportowany, musi mieć w sobie samodyscyplinę, dbać o zdrowie, wiedzieć, czego chce i realizować to. Facet z żalną

muskulaturą i pękatym brzuchem może co prawda założyć koszulkę z napisem „to piwo ukształtowało moje piękne ciało” i udawać, że jest zabawny. Bo co mu pozostało? Wychodzi z założenia, że skoro sam z siebie żartuje, to może inni go oszczędzą w krytyce. Widziałeś kiedykolwiek w reklamie grubawego gościa za kierownicą sportowej bryki? Z pewnością nie.

Sam oceń swój wygląd. Dostałeś w spadku po przodkach taki, a nie inny typ sylwetki.



## 5. Jedz trawę, a będziesz silny jak koń

W fitness klubie doradzamy sobie nawzajem w różnych sprawach. Oczywiście trening i dieta są na pierwszym miejscu. Utytułowani sportowcy i trenerzy, którzy z nami trenują, mają swoje własne spostrzeżenia i przemyślenia. Ich wiedza praktyczna to prawdziwy skarb.

Kiedyś rozmowa zeszła na zapotrzebowanie białkowe, a w tym kontekście na ilości jadane go mięsa i na temat odżywek białkowych. Pełne zaskoczenie wywołał Bodziu. Bodziu to mgr Bogumił Mańkowski lat 41, ale ponieważ kumple naszych kumpli to też nasi kumple – dla ciebie to też jest Bodziu. Otóż Bodziu przyznał się, że od dziesięciu miesięcy nie jada mięsa. Stwierdził, że decyzja „naszła go sama”. Nie uwierzyłem początkowo. Bodziu to dziwny facet, ma np. umiejętność nieprawdopodobnego przeobrażania się: z bardzo spokojnego, mówiącego półgłosem faceta, na bieżni zmienia się w błyskawicę, na boisku piłkarskim w groźną maszynę taktyczną, a na siłowni w podnośnik hydrauliczny.

A tu nagle taka bomba – Bodziu nie jada mięsa!

– I wiecie, chłopaki, co się stało? – Bodziu niebezpiecznie zawiesił głos, oznaczało to zapowiedź czegoś druzgocącego. – Nic się nie stało! Siła ta sama, mięśnie takie jak były, a czuję się wyśmienicie.

Tak Bodziu zaczął swoją opowieść. O tym, że dziwił się, obserwując swoją siostrę (co prawda nie jest sportowcem), która po przejściu na dietę wegetariańską jest zdrowa, wygląda tak samo i chwali sobie samopoczucie. Sprawdził na sobie. Wypraktykował, że wystarczy, jak będzie jadł mięso tylko raz w tygodniu, bo bez tego jednak trochę spada mu wydolność.

Ale prawdziwą rewelacją była opowieść o biegaczu, który ewidentnie pod wpływem diety bezmięsnej poprawił swoje wyniki.

To nie są subiektywne oceny. Bogdan jest profesjonalnym trenerem lekkoatletów, a jego biegacze, skoczkowie i wielobości są medalistami mistrzostw Polski. Zawodnicy mają protokołowane parametry wydolnościowe organizmu i osiągi, okresowo także przechodzą badanie komputerowe na urządzeniu InBody. Z dużą dokładnością obliczana jest masa mięśni i tłuszczu, a także stopień uwodnienia tkanek.

Jako trener personalny, Bodziu prowadzi też wielu sportowców amatorów w klubie fitness. Zajmuje się na przykład biznesmenem, który właściwie stale jest „w rozjazdach”, do siłowni wpada dwa razy w tygodniu, a jada to, co akurat jest dostępne do zjedzenia – częściej w podróży niż w domu. Facet, kiedy usłyszał, że wobec tego może powinien uzupełnić dietę o odżywkę dla sportowców, stanowczo odmówił. Bodziu, monitorując jego postępy, przyznał z niedowierzaniem, że jeśli chodzi o przyrost siły i masy mięśniowej, to gość w dwa lata zrobił tyle, ile on sam w dziesięć!

Opowieści Bodzia obfitowały w dużo więcej przykładów „nielogicznie” dobrych osiągnięć u osób, które odżywiają się w sposób nieprzystający do żadnych uznanych w sporcie zasad. Są jednak i takie, które – wydając kupę kasy na treningi indywidualne i odżywki – praktycznie stoją w miejscu. „Genetyka, uwierz, tylko genetyka” – tak skomentował swoje relacje.

Według niego sportowiec olimpijczyk to produkt rewelacyjnie dobranej w człowieku puli genowej, doskonałych warunków do treningu, plus sztabu najlepszych szkoleniowców i oczywiście ciężkiej pracy wszystkich tych osób. A na koniec Bodziu wygłosił opinię.

Nie, Bodziu wygłosił wręcz poetycką sentencję, a przynajmniej tak to zabrzmiało:





**W SPRAWIE ŻYWIENIA NALEŻAŁOBY PRZYJĄĆ GENERALNĄ ZASADĘ, ŻE NIE MA TU UNIWERSALNYCH REGUŁ. RACZEJ ZA ODSTĘPSTWO OD TEJ NORMY TRZEBA UZNAĆ, ŻE JAKIEŚ OSOBY MAJĄ IDENTYCZNĄ PRZEMIANĘ MATERII.**

Doznałem olśnienia. To, że ludzie mają odmienne fizjonomie, proporcje ciała i inne cechy fizyczne, to żadne odkrycie. Jako chirurg wiem, że każdy ma inną skórę, a co dopiero rozmiary, kształt, a nawet rozmieszczenie narządów wewnętrznych (atlas anatomiczne ilustrują pewien statystyczny standard, ale natura nie zawsze zna te księgi...). Dlaczego, do licha, wobec tego mniemałem, że da się komuś wyliczyć coś wiarygodnego z tabelki żywieniowych? Je-

śli jest tak ogromna mnogość wariantów budowy ludzkiego ciała, to cóż dopiero mówić o jego nieskończonych biologicznych możliwościach funkcjonalnych!

Wszyscy różnimy się od siebie nie tylko budową. Każdy organizm ma swoje własne preferencje w sposobach przemiany materii oraz indywidualne wymagania. Gdyby zapotrzebowanie na składniki energetyczne i budulcowe było standardem, to każdy zawodnik dostawałby broszurkę o żywieniu od swojego trenera, ze słowami: „wkuj to, chłopie, na pamięć i tego się trzymaj!”. To nie takie proste. Potrzebna jest pomoc dietetyka i to w dodatku doświadczonego praktyka, a nie czytanego w temacie intelektualisty.

Prosty przykład: dwie osoby tej samej płci, ten sam wiek, waga, wzrost i inne cechy fizyczne.

## 4. Trening bez przyrządów – szyja i barki

Zacznijmy od prostego ćwiczonka. Stań sobie wygodnie, a jak nie masz ochoty, to siedź, ale postaraj się, żeby twoje plecy były proste.

Wykonaj około 20–30 ruchów potakujących głową, może w troszkę większym zakresie, niż robisz to zwykle. Chodzi mi o to, żebyś odchylił głowę do tyłu i spojrzał na sufit, po czym pochylił głowę w przód, tak jakbyś chciał zajrzeć sobie do pępka. Proste, prawda?

Zostań w tej samej pozycji, w której wykonywałeś potakiwanie, z tym, że teraz wykonaj ruch przeczenia. Pamiętaj o tym, żeby zakres ruchu był odrobinę większy niż zwykle. Podkreślam, odrobinę. Nic na siłę!

Teraz pokiwaj głową w prawo i w lewo, tak jakbyś chciał dotknąć uchem swojego barku. Nie, nie tego w meblościance, w którym twoja ulubiona whisky nie może się doczekać weekendu. Tego barku, na którym zawieszasz swoją nową torbę na sprzęt do ćwiczeń, i tego, który masz także symetrycznie po przeciwnej stronie ciała.

Schodzimy niżej, a rozgrzewka powoli wkręca się na wyższe obroty. Mam dla ciebie niestety przykrą wiadomość: chyba będziesz musiał wstać. Jak już wstałeś, to rozejrzyj się dookoła i spójrz w górę, czy przypadkiem nie ma w twoim otoczeniu lamp lub innych precjozów. Ich ewentualne zniszczenie może ściągnąć na ciebie kłopoty. To oczywiście dotyczy sytuacji, gdy zaczynasz ćwiczyć w domu. Kiedy „grzejesz” się na siłowni, to popatrz, czy stoisz w wystarczającej odległości od wszelkich urządzeń, luster lub kolegów zwanych potocznie „pakerami” (to tacy goście o posturze dwudrzwiowej szafy) – przyłożenie w którekolwiek z nich może być dość bolesne w skutkach.

Stań w lekkim rozkroku, stopy ustaw na szerokość bioder, tak żeby było ci wygodnie i że-



byś łatwo mógł utrzymać równowagę ❶. Teraz zegnij ręce w stawach łokciowych – pozycją wyjściową będzie takie ułożenie ramion, jakbyś chciał kciukiem prawej i lewej ręki wskazać na siebie.

Zaczynaj rysować dość obszerne koła łokciami w powietrzu; bardziej obrazowo: dotknij kciukami swoich barków (prawy kciuk – prawy bark; lewy kciuk – lewy bark). Teraz podejź do ściany, stań do niej bokiem i jej dotknij. Podnieś drugi łokieć na tę samą wysokość. No, to teraz się odsuń, bo porobisz tłuste plamy na ścianie, z czego małżonka raczej nie będzie zadowolona. Narysuj 20–30 kółek zgodnie z ruchem wskazówek zegara i w kierunku przeciwnym. Krążysz barkami jednocześnie, fachowo: jednoimiennie, w przód i w tył.

A teraz możesz nawet zmienić kanał w telewizji i nadal ukradkiem oglądać program.

Stań ponownie w wygodnym rozkroku, ramiona swobodnie opuść wzdłuż tułowia. Gotowe? To teraz wykonaj jednoimiennie krążenie ramion w przód, a potem w tył (jedna i druga ręka jednocześnie). Też po 20–30 powtórzeń. Zrobiłeś? Na początku może być troszkę ciężko, wbrew pozorom nie jest to łatwe ćwiczenie, zwłaszcza, dla kogoś, kto (ogłędnie rzecz ujmując) odrobinę się „zastał”. Nie martw się, jeśli nie szło zbyt swobodnie. Powoli dojdiesz do formy. Pamiętaj: ręce proste w łokciach (a przynajmniej staraj się, żeby tak było).

Jak ramiona masz na dole i z tyłu, to wypychaj klatkę piersiową do przodu, w kierunku telewizora, na który zerkasz. Jeśli nie idzie ci to płynnie, zrób 10–15 powtórzeń, w tempie odpowiednim dla ciebie. Z czasem, jak się rozruszasz, zwiększysz i liczbę powtórzeń, i tempo ich wykonywania.

Zrobiłeś powyższe ćwiczenie? OK! To teraz „wiatraczki”. Różnoimiennie (czyli naprzemiennie) krążenie ramion w przód i w tył ❷. Swobodnie, płynnie, nie kiwaj się na boki jak kajakarz! Nie dokładaj do ruchu ramion dziwnych płąsów tułowia, bo to nie to ćwiczenie.



# Trening z gumami jest popularny nawet wśród zawodowych sportowców!

Małżonka ogląda jakieś wiekopomne dzieło kinematografii pod tytułem „Z jak zauroczenie”. Masz całe 45 minut spokoju! Tyle ci właśnie potrzeba.

Stań prosto, złącz stopy, wyprostuj plecy. Trzymaj uchwyty gumy jednoimiennie (pra-

wy w prawej ręce, lewy w lewej) i przydepnij ją obiema stopami. Tak oto powstał najprostszy na świecie przyrząd do ćwiczeń ❶.

Teraz naprzemiennie wykonaj zginanie rąk (powoli do góry i powoli w dół prawa ręka, teraz lewa powoli do góry i powoli na dół) ❷. Zrób po 20 powtórzeń na każdą rękę. Bicepsik się przypiekl? No i o to chodziło, świadczy to o tym, że jakiś mięsień tam się znajduje.

Teraz damy odpocząć ramionom i zejdziemy w kierunku nóg. Pomęczymy troszkę przednią grupę mięśni uda.

Pozycja do ćwiczenia będzie podobna do poprzedniej. Różnica będzie w ustawieniu stóp. Teraz rozsuń je na szerokość barków lub nawet odrobinę szerzej. Guma ma być w dalszym ciągu przydepnięta obiema stopami. Uchwyty trzymasz jednoimiennie, ale teraz

❶



❷





musisz podciągnąć je na wysokość barków. W tym miejscu odwołam się do twojej wyobraźni: trzymaj uchwyty w takiej pozycji, jak ciężarowiec sztangę przed wypchnięciem jej nad głowę. Masz? Teraz wykonaj 10 przysiadów, opór może być odczuwalny, jednak nie na tyle, żebyś nie mógł poradzić sobie z ćwiczeniem. Pomocna bywa prowadnica mopa, czyli trzonek. Przetykasz trzonek przez uchwyty, blokujesz gumę pod stopami, naciągasz ją, kładąc trzonek na obojczyki lub na kark i wykonujesz zadane ćwiczenie 3 4.

Wracamy na górę. Poprzednim razem mięsień, który ćwiczyłeś, znajdował się z przodu, więc w kolejnym ćwiczeniu musisz popracować nad muskulaturą tylnej części ramienia (między innymi mięsień trójgłowy). W tym celu wykorzystaj zaczep, który nabyłeś, i zamontuj

gumę do drzwi lub do futryny. Jak już uda ci się to zrobić, odwróć się do punktu umocowania plecami, chwyć prawą lub lewą ręką za obydwie uchwyty. Teraz ułóż rękę z uchwytami w taki sposób, jakbyś chciał się podrapać między łopatkami 5. Bravo! A teraz spójrz w górę, czy nie wisi nad tobą jakiś żyrandol. Nie wisi? Dobrze, to wyprostuj rękę w łokciu, tak jakbyś chciał dosięgnąć sufitu 6. Nie musisz wspinać się na palce. Jeśli już wyprostowałeś, przytrzymaj napięty mięsień i powoli zegnij rękę, wracając do wyjściowej pozycji „drapania między łopatkami”. Super! Możesz to ćwiczenie wykonać 20 razy na każdą rękę. W fachowej literaturze kulturystycznej nazywane jest ono wyciskaniem francuskim.

Kolejne ćwiczenie: stojąc tyłem do punktu zaczepienia gumy, trzymaj uchwyty na bar-



# Umysł jest jak mięsień – też trzeba go trenować, zaś brak treningu czyni w nim spustoszenia

Im bardziej złożony i skomplikowany ewolucyjnie twór biologiczny, tym więcej ma funkcji, to oczywiste. Ale zawsze na pierwszym planie jest prokreacja dla podtrzymania gatunku.

No dobrze, lecz czy z tego wywodu wynikają jakieś praktyczne wnioski dla ludzi? Człowiek w ujęciu biologicznym jest najbardziej złożonym i najdoskonalszym organizmem. Jako żywa istota musi wypełnić to podstawowe zadanie, które stawia przed nim Pani Biologia, a przynajmniej ona od niego tego oczekuje. Przygotowuje go do tej roli, niejako opiekując się człowiekiem. Jeśli tylko ma odpowiednie warunki bytowe, organizm człowieka rozwija się sam. Po okresie dzieciństwa i dorastania następuje okres dojrzewania. To nie przypadek, że zbiega się z nim w czasie dojrzewanie płciowe. To apogeum możliwości biologicznych: najlepszy stan zdrowia, najwyższa odporność, najwydajniejsza funkcja wszystkich narządów. A jaka chłonność umysłu, umiejętności kojarzenia i uczenia się! Z biologicznego punktu widzenia jest to najkorzystniejszy moment do posiadania potomstwa. Oczywiście, względy kulturowe, cywilizacyjne, socjalne i wszelkie inne wbrew naturze odsuwają tę chwilę. U kobiet późno zachodzących w ciążę mogą się pojawić problemy zdrowotne, bo nie tak to sobie zaplanowała Pani Biologia, a to bardzo wymagające babsko.

No dobrze, jest już potomstwo. Aby przetrwało, Pani Biologia nadal opiekuje się dorosłym już człowiekiem, zapewniając mu siły i zdrowie. Nie zdajesz sobie sprawy, jak potężnym stymulatorem nie tylko dla emocji rodzicielskich, ale także dla wydolności fizycznej ludzkiego organizmu jest więź uczuciowa z dzieckiem. Później jednak przychodzi moment, kiedy ptaszek odfruwa z gniazdko. I co na to Pani Biologia?

Lepiej jej nie pytaj, ona ma dla ciebie złą wiadomość: temu panu już dziękujemy.

Wypełniłeś wszak swoją podstawową biologiczną rolę. Siłą rozpędu twój organizm jeszcze dość dobrze sobie radzi, ale piecza Pani Biologii się skończyła. Co dalej?

Twoje ciało straciło potężnego protektora i pozostawiono je do twojej pełnej dyspozycji.

Ty decydujesz, co dalej z nim będzie.

Zostałeś pozbawiony naturalnej biologicznej stymulacji działającej w okresie, kiedy byłeś przez naturę przygotowywany do funkcji rodzica. Twój organizm zdany jest już tylko na sygnały, które otrzymuje od ciebie. Oczywiście, podobnie jest z twoim umysłem. Wspomniane sygnały wysyłaś stale, czego być może sobie wcześniej nie uświadamiałeś.

A zależność jest prosta, typu akcja – reakcja. Na przykład: bardzo mało chodzę, jeżdżę wszędzie samochodem i wychwalam w duchu faceta, który wynalazł windę. Odpowiedź organizmu: mięśnie nóg praktycznie nieużywane, można je zredukować. Sytuacja odwrotna: uwielbiam grać w tenisa, narty to moja pasja, a wędrowniaki górskie to sprawdzony sposób na udany urlop. Odpowiedz sobie sam, jaka będzie reakcja twojego organizmu. Nie będzie miał wyjścia, będzie musiał sprostać temu, czego od niego wymagasz – nie zredukuje, ale rozbuduje i wzmocni wspomniane mięśnie.

Kolejny przykład: nie czytam książek, nie mam żadnych zainteresowań ani hobby, a krzyżówki i zagadki logiczne to bzdura i strata czasu. Kto tak myśli, tego stan umysłu jest poważnie zagrożony. Niech się nie dziwi, że nawala mu pamięć, a proste sprawdzenie prawidłowego wydania reszty pieniędzy w sklepowej kasie staje się coraz trud-

niejsze. A co będzie dalej? Pogorszy się kojarzenie, życie emocjonalne legnie w gruzach i niebacznie można zostać starym zrzędą plotącym bzdury, których nikt nie chce słuchać. Fajna perspektywa. Kto nie czyta książek i prasy, być może już niedługo nie będzie potrafił tego robić. Wtórny analfabetyzm w niektórych krajach jest zjawiskiem społecznym. Zanika umiejętność rozumienia czytelnego tekstu, a nawet czytania i pisanie. Teraz już wiesz, dlaczego tak się dzieje. Umysł jest jak mięsień – też trzeba go trenować, zaś brak treningu czyni w nim spustoszenia.

Te proste przykłady mają na celu uświadomienie ci, że to ty sam odpowiadasz za stan twojego dorosłego organizmu i rozumu. Bezduszna Pani Biologia wygzekwowała już od ciebie to, na czym jej najbardziej zależało. Nie jesteś jej już potrzebny.

Wyciągnij proste wnioski na temat wpływu aktywnego bądź nieaktywnego sposobu życia na stan twojego ciała i umysłu. Owszem, jest coś takiego, jak starzenie się. Ale dynamika tego procesu zależy tylko od ciebie. To ty swoim sposobem życia dokonujesz wyboru, czy chcesz być starcem w wieku lat dziewięćdziesięciu czy czterdziestu.





Masz za sobą 40 lub 50 lat życia? W takim razie *Druga młodość supermana* to przewodnik właśnie dla Ciebie. Jeśli jesteś starszy – tym bardziej powinieneś go przeczytać.

Zapewne jak większość facetów w twoim wieku, tak i ty nieco się zaniedbałeś. Przeszkadza ci kilka zbędnych kilogramów i niepokoi wysoki poziom cholesterolu? Może masz też nadciśnienie, a kardiolog kazał ci na siebie uważać?

Na szczęście wszystko można naprawić. Właśnie trzymasz w ręku instrukcję, z której dowiesz się, jak to zrobić.

dr med. Hubert Jużków

Biorę udział w zawodach triathlonowych, biegowych, rowerowych... i wiecie co? Spotykam tam niesamowitych mężczyzn! Takich, których nie widzę na ulicach. Bo po mieście snują się faceci zgnusiali, zaniedbani, przekonani o tym, że najlepsze już za nimi. A jacy są ci, których mijam na trasach? A różni! Z brzuskami (mniejszymi lub większymi) i szczupli, umięśnieni, młodzi, ale też tacy, którzy dawno przekroczyli pięćdziesiątkę. Są i z wąsami, i bez, w designerskich ciuszkach sportowych i w takich całkiem niemodnych. Co więc w nich jest wyjątkowego? Ano to, że postanowili wziąć byka za rogi! Że mieli odwagę zawalczyć o siebie, odnaleźć pasję, przegonić nudę i marazm. Że chce im się chcieć i są... zwyczajnie radośni! A dzięki temu

bardzo seksowni! Nie zrażają się tym, że co i rusz na trasie wyprzedza ich jakaś kobieta, bo twierdzą, że największą przyjemnością jest popatrzeć na... zgrabne damskie plecy! Chyba czas dołączyć do tej wesolej gromadki i stać się prawdziwym supermanem! My, nawet te bardzo silne kobiety, i tak uwielbiamy chować się w ramionach mężczyzn, którzy są świadomi własnej wartości.

**Iwona Guzowska**  
mistrzyni świata w kickboxingu  
i boksie zawodowym



ISBN 978-83-7579-281-2



9 788375 792812