

Pranie, prasowanie? Dość usprawiedliwiania!

data aktualizacji: 2020.03.03 autor: Włodzimierz Szczepański



(Fot. Włodzimierz Szczepański)

Jola często się uśmiecha. Wkrótce będzie obchodzić rocznicę, minie rok, jak regularnie chodzi na siłownię. Teraz odkryła kolejną dawkę endorfin - samoobronę.

- Czasem widzę osoby w moim wieku, takie [starsze](#), jak zerkają przez szybę siłowni. Prostuję się wtedy, wykonuję poprawnie ćwiczenie, bo może znajomi - Jolanta Pierowicz z Żyrardowa żartuje i dodaje: - Zerkają i odchodzą. Nie ma co się czaić! Nie można sobie wmawiać, że jak się jest [po 50-tce to nie wypada](#), albo, że nie dam rady. Zdarza mi się, że nie wykonam, któregoś ćwiczenia z dużym ciężarem, ale to tylko motywuje. Wiem, że wkrótce pokonam i tę barierę.

Jest żyrardowianką, ale większość dnia spędza w Warszawie albo w podróżach służbowych. Stała się miłośnikiem sportu.

- Teraz przed wyjazdem do torby wkładam coś ze sprzętu, czy strój do ćwiczeń na hotelowej siłowni
- dodaje z uśmiechem.

Wyjaśnia, że jej praca przykuwa ją do biurka na kilka godzin. Z tego powodu odczuwała ból kręgosłupa. Wykonała nawet szereg badań. Okazało się, że nie ma zmian chorobowych.

- Ból pojawił się raczej z braku ruchu. Zawsze jakoś starałam się „ruszać”. Była jazda na rowerze, bieganie, a nawet siłownię. Za każdym razem obiecywałam sobie, że już nie przerwę. Kończyło się jak zwykle. Wymówka zawsze była pod ręką. A to był stos prania do prasowania, a to pogoda zła. Stwierdziłam w końcu, że dość usprawiedliwiania siebie – komentuje zdecydowanym głosem.

Doszła do wniosku, że tylko [ćwiczenia z trenerem](#) będą ją motywowały, gdyż z poczucia obowiązku przyjdzie na spotkanie. Okazało się, że zięć jej koleżanki jest trenerem personalnym.

- Tak trafiłam na Tomka... Srebrnika. Zrobił na mnie mega pozytywne wrażenie – opowiada.



Wokół na sali, na sąsiednich maszynach do ćwiczeń są tylko młode osoby. Jola przyznaje, że to nie stanowi dla niej bariery.

- Tutaj poznałam wiele nowych osób. Drugi z moich powodów, aby zacząć ćwiczyć, to chęć wyrwania z domu. Córka mnie tylko zachęca – wyznaje.

Tomasza Srebrnika w Żyrardowie nie trzeba przedstawiać. To kulturysta, wielokrotnie nagradzany w sportach sylwetkowych. Wraz z żoną Izabelą i grupą przyjaciół przy ul. Kilińskiego znaleźli pomieszczenie, wyremontowali. Jego żona często siada na recepcji siłowni. Nazwa nasunęła się sama, Silver Gym, od nazwiska.

Razem z Jolą zaszywamy się w kącie przy lustrach. Robimy zdjęcia przy sztangach. Na każdym końcu po 5 kg obciążenia. Duże, czarne „talerze”.

- Dobrze wypadają wizualnie. Wyglądają na znacznie cięższe - Jola wybucha śmiechem.



Wykonuje kilka powtórzeń. Trener Tomasz motywuje do kilku następnych powtórzeń i skorygowania postawy, poprawienia pochylonych pleców. Chwila odpoczynku. Przyznaje, że teraz przychodzi nawet sama potrenować, bez trenera. Stara się minimum dwa razy w tygodniu być na siłowni. Tymczasem w sali obok trwają zajęcia fitnessu. Tam po każdym treningu Jola rozciąga ciało.

- Przez przypadek natrafiłam na trwające na sali zajęcia samoobrony. Instruktor zachęcił mnie do uczestnictwa. Po zajęciach miałam straszne zakwasy, ale to było niesamowite. Taka dawka endorfin! Będę tam stałą bywalczynią - zapewnia.

Jola-motywatorka

Tomasz Srebrnik, trener personalny, właściciel siłowni Silver Gym: - To motywujące nie tylko dla starszych wiekiem, gdy na siłowni pojawiają się osoby, takie jak Jola. Pomijam, że jest bardzo pozytywnie nastawiona. Moich rodziców nie mogę namówić, a ona, jej przykład pokazuje, że można. Przy odpowiednim dobranym zestawie ćwiczeń można zacząć swoją przygodę z siłownią w każdym wieku.