

## Robert Korzeniowski

Niektórzy rodzą się w złotym czepku, a ja chyba urodziłem się... chodząc 😊

Moje sportowe sukcesy to nie historia jednego człowieka. To lata pracy trenerów, rehabilitantów, dietetyków, a przede wszystkim wsparcie rodziny i przyjaciół. Dzięki nim mogłem przejść drogę od pierwszych treningów do najważniejszych startów — zdobywając cztery złote medale olimpijskie w chodzie sportowym: Atlanta 1996 – 50 km, Sydney 2000 – 20 km i 50 km, Ateny 2004 – 50 km, a także tytuły Mistrza Świata (1997 – 50 km, 2001 – 20 km, 2003 – 50 km) oraz Mistrza Europy (1998 – 50 km, 2002 – 50 km).

Dziś wiem jedno: najważniejsze nie są medale, tylko to, co zostaje z nami na co dzień – zdrowie, energia i nawyk ruchu. I to jest coś, co naprawdę jest dla każdego.

### Jak przygotować się do aktywności fizycznej?

#### Zacznij prosto

Nie trzeba wielkich planów ani sprzętu. Na początek wystarczy:

- spacer
- spokojny marsz
- 20–30 minut ruchu dziennie

Najważniejsza jest regularność, nie tempo.

#### Nie forsuj się na starcie

Organizm potrzebuje czasu, żeby się przyzwycząić.

- na początek wystarczy ruch co drugi dzień przez pierwsze dwa tygodnie
- potem możesz stopniowo przejść do częstszej, nawet codziennej aktywności
- wybierz tempo, przy którym możesz swobodnie rozmawiać

To ma być ruch, który da się utrzymać, a nie jednorazowy zryw.

#### Rozgrzewka – kilka minut, które robią różnicę

Zanim ruszysz, przygotuj ciało.

Wystarczy 5–7 minut:

- krążenia ramion (10–15 powtórzeń)
- skręty tułowia
- krążenia bioder
- kilka przysiadów
- spokojny marsz w miejscu

To ważne, żeby:

- uniknąć przeciążeń
- rozruszać mięśnie
- wejść w rytm

### **Ruszaj się po swojemu**

Nie każdy musi trenować tak samo.

Możesz:

- iść szybkim marszem
- zatrzymać się na chwilę
- zmienić tempo

Słuchaj swojego ciała. Ono najlepiej podpowiada.

### **Dieta – bez komplikowania**

Nie chodzi o restrykcje, tylko o proste zasady:

- jedz regularnie
- pij wodę
- wybieraj naturalne produkty
- nie trenuj bezpośrednio po ciężkim posiłku

To naprawdę wystarczy, żeby poczuć różnicę.

### **Sen i regeneracja**

Często o tym zapominamy, a to podstawa.

- 7–8 godzin snu
- chwila odpoczynku po wysiłku
- nie wszystko naraz

To właśnie wtedy organizm się wzmacnia.

### **Ruch ma sprawiać przyjemność**

Jeśli będzie tylko obowiązkiem – trudno będzie wytrwać.

Dlatego:

- wybierz formę, którą lubisz
- potraktuj to jako czas dla siebie

### **Na koniec**

Nie trzeba być sportowcem, żeby być w ruchu. Każdy spacer, każdy krok coś zmienia.