

Z PLAŻY DO JEJ ŁÓŻKA TO BĘDZIE TWOJE LATO

Men's Health

www.menshealth.pl

MAŁE KROKI
WIELKIE REZULTATY

Nr 07-08 (60) LIPIEC-SIERPIEŃ 2009

CENA 9,95 ZŁ (91 TRY 76 VAT)

MIĘŚNIE LAST MINUTE

Zbudujesz je w 14 dni!

Śniadania w 60s
na szybki 6-pak

45 MIN
TRENING
KROLA
PLAŻY

ZBIJ CHOLESTEROL
JEDZĄC JAJKA

ISSN 1731-8173

ISSN 182604



07

9 771731 817090

23

drogi na skróty
do płaskiego
brzucha

NA
KRAWIEDZI

31 wyzwań
które odmienią
Twoje życie

Odwróć

To jest
seks!
2x dłużej
2x lepiej

1 ŁATWY
SPÓSOB NA
RZUCENIE
FAJEK

LANCE ARMSTRONG „TYLKO IDIOTA SIĘ NIE BADA” s. 70

Qx4

Quad fascynuje ludzi, którzy nie znoszą utartych szlaków. Motocykli i terenówka w jednym daje jeszcze większe poczucie wolności i podwójną dawkę adrenaliny. Jacek „Mr Quad” Bujowski

NA
KRAWIEDZI



Quadem pokonaszby. Młody nie przeprosi nawet samodzielnemu.

Rajem dla prawdziwych quadowców są nasze poligony i to te, które są najbardziej zorane przez czolgi. A największym magnesem był dla mnie zawsze poligon drawski. Właśnie tym szlakiem biegi tygodniowy wyścig MT Rally od Szczecina do Żagania i potem do Biedruska – adrenalina w czystszej postaci. Na starcie na Walach Chrobrego stawili się tylko najwięksi twardziele. Po prezentacji zabóg na dawnym torze motocrossowym

zawodnicy przejechali na poligon drawski, gdzie rozpoczął się prawdziwy wyścig. Mimo suszy, na trasie nie zabrakło błota i kilku głębokich przepraw wodnych. Były momenty, że niewiele brakowało nam do zapointowania pojazdu. Jeden z zawodników przeżył wywrotkę, w której złamał kość śródstopia. Ale adrenalina podczas wyścigów działa jak środek znieczulający. Pomimo że miał na nodze gipsowe uszytywanie zamiast crossowego buta, nie poddał się

i dalej dzielnie walczył. Po pokonaniu 200 km trasy kawalkada przeniosła się do Puszczy Noteckiej. Szutrowe drożki leśne nie były już teraz dla nas żadnym wyzwaniem, toteż przejechaliśmy je szybko, do następnego, trudniejszego etapu. Był nim poligon w Żaganiu i prawdziwa zabawa. Twarde czolgowiska, rowy, leżące kłody drzew dały się nam mocno we znaki. Kolejnego dnia czekało nas prawdziwe wyzwanie – wyścig z czolgiem. Na jednym pasie sta-

CO?

Jeżdża quadem po bezdrożach. Do poruszania się po drogach wymagane rejestracja i karta motorowodownictwa, prawo jazdy kategorii B1 (quady lekkie L/E) lub prawo jazdy kategorii B (quady L7e).

GDZE I KIEDY?

Przydatne informacje o organizowanych imprezach i rajdach znajdziesz tu: www.ztrypolska.pl, www.pamaha-quadclub.pl, www.mstabil.pl, www.janopak24.pl/page/kontakt

CZAJE? Najbardziej popularna wśród pojazdów 4x4 jest klasa 700 cm³ i taki pojazd to wydatek około 40 tysięcy złotych, natomiast te największe osiągają ceny w okolicy 70 tys. złotych. Do tego jeszcze około 10 tysięcy złotych na wyścigarki, podgrzewanie manetki, osłony i odpowiednie opony. Wynajęcie jest tańsze – godzina jazdy w terenie to ok. 100-150 zł. Dzień użytkowania to ok. 300 zł.

NA CO UWAZAĆ?

Savoit wirtuazowska zakazuje jeździć po wydmach, rezerwatach i wrażliwe tam, gdzie halas może przeszkadzać innym.

MIEŚNIENIE

Ward quadem wymaga dobrej sprawności fizycznej. Technika jazdy to głównie balans ciężaru, co sprawia, że pracują ramiona, nogi i plecy.





**JACEK BUJAŃSKI
„MR QUAD”**

Od 15 lat staram się nie tylko sprzedawać, ale także promować quady i zawsze zwracam uwagę na propagowanie pewnych zasad dotyczących bezpieczeństwa i kultury jazdy.

- 1 Nie jeżdżymy quadami po terenach chronionych, rezerwach, parkach, wsiach przeciwpożarowych, wydmach.
- 2 Zachowujemy szczególną ostrożność, mijając pieszych: znamy ich, nie hałasujemy.
- 3 Nigdy nie jeżdżymy po alkoholu.
- 4 Quadami sportowymi podróżujemy sami!
- 5 Bez względu na warunki atmosferyczne i drogowe jeździmy kałku i w ubiorze ochronnym!

Za każdym razem należy pamiętać o zdrowym rozsądku. Mam nadzieję, że doczekamy się wytycznic szlaków dla quadów, tam gdzie są nieużytki i tereny zdegradowane ekologicznie.

nęliśmy my na quadach i staływo potwór – czolg Leopard, prowadzony przez żołnierzy X Brygady Kawalerii Pancerniej. To był widok jedyny w swoim rodzaju – ważący 55 ton kołos, który odrywa się od ziemi podczas pogoni za dwoma quadami na kilometrowej pętli. Po przejechaniu 1000 km po bezdrożach przyszedła kolej na ostatni etap – poligon w Biedrusku. Pomimo zmęczenia walczyliśmy do końca, pokonując 5 rund twardziej jak beton trasy czolgowiska. Wszyscy ci, którzy nie zdecydowali się na start, niech żałują. Niewiele jest miejsc w Polsce, gdzie można sobie tak bezkarnie poszaleć po tak trudnym terenie.

WOLNOŚĆ I NIEZALEŻNOŚĆ

Rynek sprzedaży quadów rozwija się szybciej od motocyklowego. Quad daje także samo poczucie nieskrępowania, jakiego poszukują motocykliści, jednak znacznie łatwiej stawiać pierwsze kroki w terenie. Quadem można śmiało przemierzać szlaki niedostępne dla posiadacza

czy zwykłych terenówek. Pozatym quad jest zabawką całoroczną – dopiero gdy warstwa śniegu zbliża się do pół metra, może mieć problem ze sprawnym poruszaniem. Jazda quadem wymaga dobrej sprawności fizycznej, ale też doskonałej czwiczności mięśni. Technika jazdy to nie tylko kręcenie kierownicą, ale głównie balans ciałem, co sprawia, że cały czas pracują ramiona, plecy i nogi. Jedynym mankamentem jest początkowo trudny sposób dodawania gazu leciutkiem prawej ręki.

GDZIE DROGA SIĘ KOŃCZY

Homologacja pozwala na jazdę po drogach publicznych, jednak królestwo quada jest tam, gdzie droga się kończy. Quad pokonuje bez problemu zarówno syplki piasek, strome podjazdy, rowy z wodą, jak i błoto. Jest w Polsce kilka torów offroadowych, skatolgowanych na stronach Klubu Polski Offroad, a dobrze znany quadowcom ze złota ATV Polska jest to w Biskupicach koło Częstochowy.

STRÓJ QUADOWCA



Jazda quadami zaliczana jest do sportów ekstremalnych, więc trzeba się do niej odpowiednio przygotować:

- 1 Najważniejszy jest kałk, ale nie jakiś tam roboczy, wspinaczkowy albo rowerowy; musi być homologowany kałk motocyklowy, bo tylko taki zapewni odpowiednią ochronę.
- 2 Pod ubraniem muszą się znaleźć w odpowiednich miejscach ochraniacze – motocyklowe nadają się najlepiej, bo osłaniają kcięgotę, barki, łokcie, klatkę piersiową i kolana.
- 3 Buty zwinie powyżej kostki; niektórzy stosują wiatrowe traperki, a innym pasują crossowe, sięgające prawie do kolan.
- 4 Strój różnicowy, zależnie od pogody, powinien mieć membranę odpychającą, co stanowi już standard.



Quadem można przepłynąć nawet przez wody i błoto do głębokości około 80 cm.