

MAGNETIX

NEWS



BIEGDOZ



**20 LAT
FIRMY
MAGNETIX**



ANETA GORSZWA

Zaproszenie na 20-lecie

„Jest mi niezmiernie miło zaprosić Was na 20-te urodziny Magnetixu. Będziemy świętować 10.06.2016r od 19:00 w znanej już Wam Scenografii Mam nadzieję, że nikogo nie zabraknie :)”

Magnetix Team Sport

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ

W ramach propagowania sportu w Naszej Firmie chcielibyśmy zaprosić wszystkich chętnych do „Firmowego Turnieju w Piłkę Nożną”

Prosimy o zgłaszanie do Pawła Wojciechowskiego drużyn składających się z 7 osób wraz z wymyśloną nazwą drużyny tak by było wiadomo komu kibicować :). Turniej będzie rozgrywany na boisku orlik w każdą niedzielę (termin i miejsce podamy w późniejszym czasie).

Czekamy na **zgłoszenia do 23/05/2016** (organizacja turnieju uzależniona jest od ilości chętnych).

WYPRAWA ROWEROWA

Wiemy że, są w firmie osoby lubiące jazdę na rowerach, tak więc chcielibyśmy zorganizować wycieczkę dla wszystkich chętnych pracowników MGX. Można zabrać ze sobą osobę towarzyszącą :)

W planie jest przejazd ok. 30km trasą rowerową po górze Kamieńsk. Wycieczka odbędzie w którąś sobotę czerwca.

Proszę o zgłaszanie się do Pawła Wojciechowskiego **do 23/05/16** (organizacja wycieczki uzależniona jest od ilości chętnych)



KARTY FIT PROFIT

Od kwietnia funkcjonują w firmie karty FitProfit. Jest to karta sportowo-rekreacyjna zapewniająca elastyczny dostęp do obiektów sportowych na terenie całej Polski. Dodatkowo w ramach tej samej karty można skorzystać z bogatego programu rabatowego w zakresie pielęgnacji zdrowia i urody, a także organizacji wolnego czasu.

Zapraszamy do korzystania, a więcej informacji uzyskać można w Dziale Kadr lub u Koordynatora Sportowego.



MULTI KIJ



Serdecznie zapraszamy do obiektu KIJ-Multitap bar (Jaracza 45), z którym nawiązaliśmy współpracę. Na relaks i miłe spędzenie czasu dostaliśmy firmowy rabat 20 % na tajemne hasło: MAGNETIX :)



Bieg DOZ



Z dumą informuję , że Magnetix Sport Team 17 kwietnia 2016 roku wystąpił w pierwszych oficjalnych zawodach biegowych na dystansie 10km przy DOZ Maraton Łódź w biegu ALE Run 10k i to z WIELKIM sukcesem. Pogoda tak jak humory dopisała i wszyscy dobrnęliśmy do mety.

Ja jako biegowe „GÓRU” :) miałem być tak zwanym zajęciem pilnującym określonego tempa by osiągnąć cel czasowy na mecie i nie pozwalać na zbyt szybkie wyrwanie co poniektórych do przodu oraz motywowanie do walki.

Czasy na mecie zaskoczyły wszystkich:

Dziewczyny – Marlena Kasperska i Małgosia Sętkowska pokonały ten dystans w czasie 1h:09 i nawet nie przystanąły na chwilę choć Marlena miała na to ochotę to jednak Gosia była jak „pitbul” i nie pozwoliła. Pierwszy metę dopadł **Krzysztof Reszka** z czasem 49:41 Ja byłem drugi z czasem 50min. Zegar **Roberta** pokazał 51min z groszami. **Zbigniew Rogalski**, po ciężkiej walce z samym sobą od 5km zamknął się w 53min.

Jestem dumny, że nasze wspólne treningi doprowadziły do tak dobrej formy wszystkich naszych zawodników. Dodam że zakładany czas miał być 55min, więc to pokazuje że Wszyscy dali z siebie 100% by tego dokonać.



Już zaplanowaliśmy kolejny start - 28 maja „Bieg Piotrkowską” – również 10 km.

Dodam, że są chętni na zrealizowanie kolejnego ambitnego planu - pokonanie półmaratonu-czyli 21km !!. Przygotowania do tego wyzwania zaczniemy od czerwca.

Przypominam, że jeśli jest ktoś chętny do pobiegania w grupie to nasze szeregi są otwarte i to nie tylko dla pracowników MGX.

Staramy się spotykać w soboty o 10:00 w Łagiewnikach, by pokonać razem ok 10km, SERDECZNIE ZAPRASZAM. /Kiero – Paweł.





Cześć, jestem Krzysiek i pracuję w naszej firmie jako magazynier w drugiej lokalizacji „ABB”. Większość z Was zna mnie z tego, że dojeżdżam do pracy rowerem, i że to moja pasja. Będę miał, a w sumie już mam, wielką przyjemność prowadzić w naszej zakładowej gazecie skromny dział „Bike'owy Świat”, w którym

pragnę zainteresować jazdą na rowerze, a tym co już jeżdżą lub interesują się i mają zamiar jeździć, przybliżyć tematy związane z rowerami. W tym dziale postaram się zamieścić porady związane z serwisowaniem rowerów, jazdy na rowerze, a także poopisywać ciekawe wycieczki jakie można przeżyć na dwóch kołach.

Wystarczy już zanudzać linijkami wstępu. Przejdźmy do konkretów.

JAKIE KORZYŚCI DAJE ROWER?

Dużo osób uważa, że jazda na rowerze to tylko ból nóg, pośladków, zakwasy i zadyszka. A tu jednak rower niesie ze sobą wiele korzyści.

Jeżdżąc: **kształtujemy mięśnie nóg, dbamy o serce, wzmacniamy kręgosłup, poznajemy bliżej nasze otoczenie, poprawiamy nastrój, dbamy o środowisko i oszczędzamy pieniądze.**

W pierwszej odsłonie „Bike'owy Świat” opiszę, jak zacząć zabawę w „kręceniu korbą”, na moim przykładzie. Ten artykuł dedykowany jest dla osób, które nie mają roweru i myślą, że to nie dla nich (, że za ciężko, brak kondycji, nie dadzą rady) oraz dla tych, co już jeżdżą, lecz tylko do pracy i nie na większe dystanse, bo myślą, że to już za duży wysiłek, a także tym, co przymierzają się do zakupu roweru i pragną zacząć „bike'ową przygodę.



Na początek nie trzeba mieć wcale jakiegos znakomitego, drogiego sprzętu. Wystarczy, aby koła się toczyły, korba się kręciła i biegi przełączały. Musicie jednak pamiętać, że wszystko musi się poruszać płynnie, bez żadnych zacięć, w innym wypadku macie sprzęt nie sprawny technicznie i nie da on wam żadnej satysfakcji z jazdy i może być niebezpieczny. Nie wyklucza to taniego sprzętu, ważne by sprzęt był sprawny technicznie. Jeżeli

spełnicie pierwszy warunek – sprzęt sprawny, to połowa sukcesu za wami. Ja na sam początek zakupiłem zwykły rower z osprzętem bardzo średniej klasy i do tego licznik.

Bardzo ważna i przydatna rzecz. Pomaga śledzić nasze osiągi i postępy oraz ułatwi osiągnąć cele. Dzięki niemu na pewno będziemy mieć wiele satysfakcji po jeździe.

Następnie wróciłem na nim do domu, a musze dopowiedzieć, że zanim go zakupiłem to od dzieciaka nie jeździłem na rowerze. Jechałem powoli bardzo rekreacyjnie, a nawet bym powiedział, że asekuracyjnie, bo rower

musiałem wyczuć. I tak właśnie trzeba zaczynać z jazdą na rowerze, a później wycieczkami. Od małych dystansów. Podjechać, a to do sklepu, do pracy. Nie można od razu kręcić nie wiadomo ile kilometrów, ponieważ zakwasy szybko zniechęcą. Także dodam, że musimy przyzwyczaić, pupę do siodła, a to jest rzecz, która zraża wiele osób do jazdy rowerem. Dlatego, musicie pamiętać, aby wychodzić na rower w miarę regularnie, dać nogą się rozjeździć, a pupie przyzwyczaić i z dnia na dzień będzie wam się jeździć lepiej. A gdy poczujecie, że jazda poprzedniego dnia dała waszym nogom „w kość” to przejeździecie się troszkę wolniej i pokonajcie mniejszy dystans. I dzień później możecie jechać jak ostatnio w swoim tempie. A uwierzcie, poczujecie się znacznie lepiej, a mięśnie na pewno skorzystają na takim treningu. Sami zobaczycie, że po miesiącu Wasza droga do sklepu przerodzi się w większy dystans i chęć zwiedzenia czegoś fajnego, bo sama jazda wam nie wystarczy – a sił macie sporo. W rowerze ważne jest rozjeżdżenie i utrzymanie tego, co zyskaliście w nogach po ostatniej jeździe. Jak już pojeździecie trochę, proponuję stawiać sobie cele, takie jak np. podjazd pod górkę, pod którą zawsze mówiłeś, że nie pojedziesz, czy musisz dojechać konkretnie w odległe dane miejsce (nikt nie mówi o szybkim tempie).

Dobrym pomysłem jest jeżdżenie po mieście, ponieważ odległości, które wydają się być nam nie wielkie po złączeniu w całość dają nam dobry dystans i trening dla nóg. W mieście załatwiają sprawę można przejechać nawet 50 km. A głowa i ciało nawet tego nie odczuwają. Później możemy wykorzystać to w udaniu się na wycieczkę i zwiedzaniu np. pięknych okolic Łodzi.

Ja właśnie tak zaczynałem swoją przygodę z rowerem. A teraz potrafię przejechać 100 km, a mój rekord życiowy 160 km w jednym dniu.

Zapraszam was do bicia swoich własnych rekordów i dbania o swoje zdrowie.

PORADY:

Każdy rower trzeba przyszykować do sezonu (nasmarować, wyregulować, czy też wymienić, wyprostować). Niektórzy oddają swoje jednoślady do serwisu. I dlatego, chciałbym was uczulić, abyście nie czekali z oddaniem swoich maszyn do ostatniej chwili – kwietnia, maja. Ponieważ serwisy rowerowe mają już sporo roboty, a przy początku sezonu ich natłok pracy rośnie. I na upragnioną jazdę rowerem musielibyście długo czekać. Dlatego już myślcie co musicie zrobić – wymienić. I oddawajcie rowery w dobre ręce. Aby wasz rower był gotowy na czas.

Ważne!!! Wymieniajcie nawet kilka razy w sezonie linki i pancerze od hamulców i przerzutek.

Hamulce i przerzutki muszą działać płynnie. A zabrudzone linki w pancerzu, to uniemożliwiają.

Szok? Nie smaruj łańcucha nie wiadomo jaką ilością smaru. Już kilka kropel wystarczy.



Źródło: Książka z Bajkiem