

150 kuponów
4 tysiące sklepów
Nawet 80% taniej

LOGO

NR 3 MARZEC 2016

Microsoft Surface vs Lenovo Yoga Pojedynek supertabletów

MĘSKI STYL

- > 28 koszul z krawatami
- > 32 pary tramppek
- > kurtki na wiosnę
- bomberki i parki

Przeczesałiśmy sklepy,
żebyś ty nie musiał

15 rzeczy, które musisz wiedzieć o MMA

Futbol: piłki,
buty, stroje

TEST

Wszystko
o dobrej
wódce
&
Dwie
idealne
przekąski

RAPORT Coache
i motywatorzy
Czy warto płacić
za lekcje
sukcesu?

PATRYK

VEGA

Pitbull za kamerą



Viuu
ZOBACZ
WIĘCEJ NA
SMARTFONIE



36

PAWEŁ WIEJAS
Zimą latają po zasneżonych stokach i zamarzniętych jeziorach. Latem mkną po łakach i plażach. Fandyków landkite'a nie ograniczają pory roku, bo dla nich to sport całoroczny. Szybki, ekscytujący i wciągający.



70



ŁUKASZ FIGIELSKI
Oba mają w nazwie „pro”. I oba są do zadań specjalnych. Nowy Microsoft Surface to ultrabook zamknięty w tablecie. W nowym Lenovo Yoga zamknięto zaś... projektor. Nigdy nie czułem potrzeby posiadania tabletu. Teraz chcę mieć dwa!



108



PIOTR ZABŁOCKI
Wódka nie ma smaku, ma sponiewierać – mówiło się na studiach. Oczywiście bzdura. Razem z ekspertami z Domu Wódki przetestowałem 10 wódek. I uwierz mi, ma znaczenie liczba destylacji, z jakiego surowca powstała, w jakiej temperaturze się ją smakuje. Smakuje, bo wódka jest smaczna!

Starter

6 Gadżety

Zabawki dużych chłopców

10 Kalendarium

Gdzie się bawić, gdzie coś zbroić

12 Nadprzewodnik

Zaszalej w Atenach

14 Lans

„Logo” Arbitrem Najlepszego Stylu

16

Przytulanka narodowa

Nina Dobrew

Horyzonty

18 Logotyp

Patryk Vega

28 Raport

Motywatorzy Sprzedawcy marzeń

36 Pasje

Landkite

42 Podróże

Argentyna
3 Powody żeby odwiedzić Argentynę

Kierunkowskaz

50 Pasje

Buty podejściowe

Twoje traktory

52 Pasje

Gotowanie w terenie
Smacznego na szlaku

56 Pasje

Sprzęt piłkarski

Na orliki i Narodowy

62 MMA

Raz na ringu, a raz w klatce, 15 rzeczy, które po prostu musisz wiedzieć

68 Techno

Nowości, hity, ciekawostki

70 Techno

Pojedynek gadżetów

72 Techno

Akademia adapterowa
Płyta nie pyta, czyli jak wybrać gramofon

76 Techno

Historia e-gamingu
NiE-sport

80 Techno

Prawdziwie męski gadżet
Kupujemy wiertarkę elektryczną

82 Moda

Premiery, trendy, hity

86 Styl

Kurtki przejściowe

Bombowa parka

90 Styl

Koszule i krawaty

Biurowy romans

94 Styl

Buty sportowe

Gumbaza

100 Styl z wybiegu

Wersja niskobudżetowa

102 Stylowa sesja

Co nowego? Wiosna 2016

108 Alkohole i kuchnia

Test wódek i zakąski

114 Zdrowie

Mity o dietach

Dieta kit

116 Kariera

Instrukcja obsługi
Jak przetrwać pierwszy rok? 80 proc. nowo założonych firm upada.

119 Kobiety

Instrukcja obsługi
One go pożądamy i nienawidzą.
Twój testosteron

122 Seks

Seks fitness

124 Męska robota

Jak prasować koszule

126 Warto kupić, warto

bywać Ciekawe nowości

Świat według...

128 Radosław Nawrot

Ci wspaniali mężczyźni
– Ishirō Honda

132 Paulina Grabska

Stopklatka #Bez_montażu
Olga Bołądź

133 Adam Jarczyński

Savoir-vivre: wszystko, co musisz wiedzieć

134 Jarosław

Matuszewski
Test smakosza

136 Mikołaj Lizut

Wakacyjna deprecha

138 Malvina Pe

Punkt siedzenia

139 Andrzej

Saramonowicz
Komponent



Z kamerą wśród gangsterów i policjantów

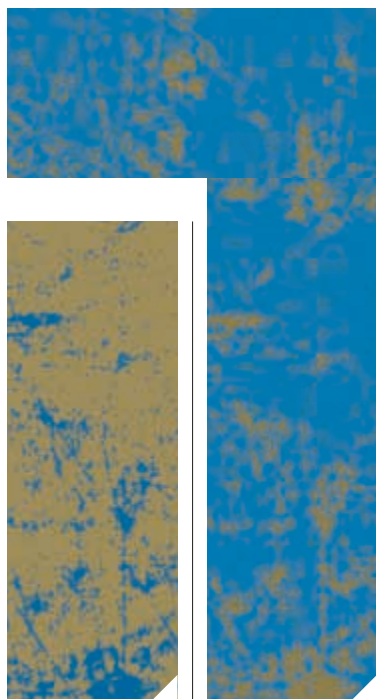
– Jest różnica między policjantem, który kogoś napierdala, żeby wyciągnąć informacje albo ukarać za to, co zrobił, a kolesiem, który robi to z sadyzmu. W obu przypadkach jest to pobicie, ale czemu innemu służy – mówi Patryk Vega, reżyser filmu „Pitbull. Nowe porządki”.

ROZMAWIAŁ Piotr Zabłocki
ZDJĘCIA Albert Zawada

SPRZEDAWCY, MARZEŃ

„Mogą nam odebrać życie, ale nigdy nie odbiorą nam wolności!” – okrzyk wymalowanego na niebiesko Mela Gibsona był tak inspirujący, że szkocka armia była mu skłonna wybaczyć nawet wyjątkowo mało szkocki akcent. Był tak porywający, że jeśli widząc tę scenę po raz pierwszy, nie poderwałeś się sam do ataku na angielskich ciemieńców, to nie masz serca. Walecznego ani jakiegokolwiek innego. To była motywacja w czystej postaci.

TEKST Wojciech Brzeziński, Polsat News
ILUSTRACJE Łukasz Majewski/TinBoy



krzyk zmotywował Szkotów na tyle skutecznie, że zwyciężyli, choć wróg był potężny. Był też wysany z palca scenarzysty. Szkoci faktycznie zwyciężyli w bitwie pod Stirling, choć historycy jakoś nie odnotowali, czy wiktorii towarzyszyły jakieś oratorskie popisy... Ale widok wodza, stojącego przed swoimi żołnierzami i wygłaszającego ostatnią, płomienną mowę, jest głęboko zakorzeniony w naszej wyobraźni i kulturze. Od Wilhelma Żdobywcy („Niech grom waszego natarcia będzie słyszany od wschodu po zachód”) przez Jagiełłę („mieczy ci u nas dostatek”) po Winstona Churchilla („Będziemy walczyć na plażach i na ulicach”) – w obliczu przeważających sił wroga słowa mają być bronią ostateczną. Czynnikiem, który przechyliła szalę zwycięstwa.

MÓWCA NA GODZINY

Ale skoro właściwie dobrane słowa mogą prowadzić do zwycięstwa na wojnie, to czemu nie miałyby pomóc w biznesie? W karierze? W życiu? To jest to przekonanie, na którym

TO PRAWDA, OJCZYZNA MESSIEGO, PAPIEŻA FRANCISZKA I CHE GUEVARY JEST POTWORNIE DALEKO. NA PRZELOT TAM TRZEBA WYDAĆ ŚREDNIĄ POLSKĄ PENSJĘ I DAĆ SIĘ WYTRZAŚĆ W KOSZMARNYCH TURBULENCJACH POŁUDNIOWEGO ATLANTYKU. ALE SĄ PRZYNAJMNIEJ TRZY POWODY, DLA KTÓRYCH KAŻDY FACET POWINIEN ZARYZYKOWAĆ.

TEKST *Mikołaj Kirschke*

3 powody, żeby odwiedzić Argentynę

W

ino, kobiety i śpiew – zachęcał Marcin Luter. Wielkiemu reformatorowi Kościoła nie chodziło wcale o zawartość kielicha mszalnego, siostry benedyktynki i chorały gregoriańskie. Nie, jego zdaniem każdy mężczyzna, nie tylko duchowny, powinien kochać tę triadę i cieszyć się nią, dopóki chce cieszyć się życiem.

W tej opowieści będzie wino, będzie też śpiew. Ale tam, na południowych krańcach Ameryki, ta męska triada wygląda trochę inaczej. Oto trzy

rzeczy, dzięki którym wizyta w Argentynie zachwyci każdego faceta.

Powód pierwszy: **DAKAR**

Dziwny ten krajobraz. Jedziemy już drugą godzinę z Córdoba, największego po Buenos Aires miasta Argentyny, i ja wciąż nie mogę się zdecydować, co mi to przypomina. Być może dlatego, że przez pierwszą godzinę spałem.

Jeśli się chce dotrzeć na trasę, znaleźć dobrą miejscówkę tuż przy odcinku specjalnym i nie przegapić żadnego zawodnika, trzeba wstać w środku nocy. Jestem na nogach od 3.45,

JESLI PIŁKA NOŻNA JEST TWOJĄ PASJĄ, TO W TYM SPRZĘCIE BĘDZIESZ ZWINNY JAK MESSI, SKUTECZNY JAK NEYMAR I NIE DO PRZEJŚCIA JAK KRYCHOWIAK. PREZENTUJEMY SPRZĘT, NA KTÓRYM NA PEWNO SIĘ NIE ZAWIEDZIESZ.

TEKST Paweł Wiejas

Na orliki i Narodowy

BUTY

Wybór butów piłkarskich uzależniony jest od nawierzchni, na której zamierzasz grać. Po pierwsze musisz zwrócić uwagę na rodzaj podszwy, bo to od niej w dużym stopniu zależeć będzie, czy nie nabawisz się kontuzji i czy będziesz mógł dać z siebie wszystko w czasie gry.



Sztuczna nawierzchnia.

W Polsce mamy około 2,6 tys. orlików. W większości przypadków są to boiska o wymiarach 30 x 62 metry pokryte sztuczną trawą. Na ogół regulaminy orlików mówią: żeby na nich grać, potrzebne są specjalne buty. Co prawda niektórzy administratorzy przyznają, że w tzw. lankach, ale jeśli chcesz mieć całkowitą pewność, że nie spotka cię przykra niespodzianka, powinieneś zaopatrzyć od razu w odpowiednie obuwie.

Najbardziej popularne buty noszą oznaczenia TF (turfy). Charaktery-



zują się tym, że ich podeszwy najeżone są licznymi, małymi i krótkimi korkami, które zapewniają dobre trzymanie, nie niszcząc przy tym murawy. Turfy zagwarantują ci odpowiednią przyczepność, amortyzację i komfort. Nadają się nie tylko na sztuczną trawę. Możesz używać ich też na bardzo suchych i twardych boiskach naturalnych lub żwirowych. Wtedy musisz liczyć się jednak z tym, że żywotność butów ulegnie radykalnemu skróceniu.



Naturalna trawa. Z kolei najbardziej popularne na naturalną trawę są buty oznaczone symbolem FG (tzw. lanki). Świetnie sprawdzą się na dobrze utrzymanych boiskach, które mają murawę średnio twardą, ewentualnie lekko wilgotną. Właśnie w takich warunkach ze swoich „lanek” wykrzesez maksimum przyspieszenia. Zapewnią ci również odpowiednią przyczepność i komfort. Jeśli wiesz, że boisko, na którym naj-

częściej grasz, jest twarde, rozważ zakup butów z oznaczeniem HG – specyficzny kształt korków zapewni lepszą penetrację podłoża, a tym samym lepszą przyczepność.



Zmierz, zanim kupisz.

Bez względu na to, na jakiej murawie zamierzasz grać, twoje buty muszą przede wszystkim idealnie pasować do kształtu stopy. Dlatego przed zakupem przymierz kilka modeli i oceń, które buty pasują do nogi jak ulał. To ważne, bo w przypadku piłki nożnej stopy to twoje narzędzie pracy. Musisz nimi czuć piłkę. Dobrze, abyś przymiarki dokonywał w skarpetkach piłkarskich.



Skóra czy syntetyk?

Obydwa materiały gwarantują podobne parametry, jeśli chodzi o wytrzymałość. W zasadzie to wyłącznie preferencje indywidualne. Na pewno o obuwiu skórzane musisz bardziej dbać (mycie, pastowanie), a poza tym jest ono mniej trwałe. Ten problem odpada w przypadku butów z syntetyków – zmywasz i gotowe.

TECHNIKI W MMA



1. WEJŚCIE

W NOGI

I OBALENIE

Jedna z podstawowych technik, która ma na celu przeniesienie walki ze stójki do parteru.



Newsy

Branżowe media są najlepszym źródłem wiedzy o MMA. W Polsce polecamy ci: **Mmarocks.pl** i **Mma-news.pl**. W anglojęzycznej wersji zaś **Sherdog.com**

Gale

Chcesz być na bieżąco? Zaglądaj na strony organizacji: **Fen-mma.com**, **Konfrontacja.com** i **Ufc.com**

Antypromotor

MMA złą sławę zyskało przez film „Klatka” (2003) w reżyserii Sylwestra Łatkowskiego, w którym walki powiązywał z subkulturą stadionowych chuliganów. Dziś o MMA słyszeli prawie wszyscy, a o dokumencie mało kto pamięta.

oglądając

MMA



Ile to trwa?

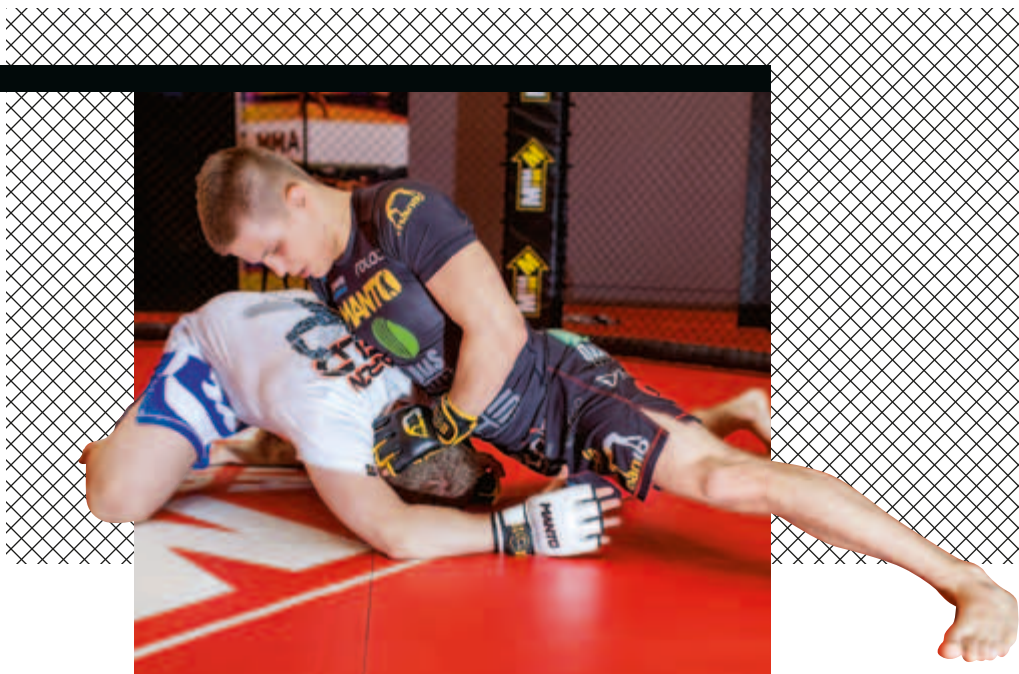
Standardowo walka w MMA trwa **3 x 5 minut**. Na światowym poziomie walki mistrzowskie toczono są zaś na dystansie pięciu rund.

Doping

W Polsce żadna organizacja **nie przeprowadza testów antydopingowych**. W amerykańskiej UFC kontrola ta jest jedną z najbardziej restrykcyjnych w światowym sporcie.

Zrzucanie wagi

Ważenie zawodników odbywa się zawsze na dzień przed walką. Bywa tak, że różnica w wadze zawodnika pomiędzy pomiarem a walką wynosi nawet **10 kg!**



2. SPRAWL



Obrona przed wejściem w nogi i obaleniem, technika zapasnicza polegająca na odrzuceniu nóg w tył z jednoczesnym przyciśnięciem bioder do maty.



czyli jak wybrać gramofon

WPŁYWY ZE SPRZEDAŻY CZARNYCH PŁYT ROSNĄ W NIESŁYCHANYM TEMPIE, PRZEWYŹSZAJĄC W NIEKTÓRYCH STATYSTYKACH DOCHODY GENEROWANE PRZEZ SERWISY STREAMINGOWE. TO OZNACZA, ŻE PO RAZ PIERWSZY W HISTORII MUZYKI (BARDZO!) STARY NOŚNIK ZACZYNA DOGANIAĆ NAJNOWSZE ZDOBYCZE TECHNOLOGII! CZY I TY CZUJESZ POLICHLÓREK WINYLU? PODPOWIADAMY, NA CZYM SŁUCHAĆ DWUNASTOCALOWYCH KRAŻKÓW, KTÓRYCH OKŁADKI ZERKAJĄ Z PÓLEK SKLEPOWYCH ORAZ INTERNETOWYCH WITRYN.

TEKST Filip Kalinowski



Nie-sport

POT ŚCIEKA IM PO CZOŁACH, KAŻDY MIESIĘĆ NAPIĘTY DO GRANIC MOŻLIWOŚCI, A SZYBKIE I PEWNE RUCHY ZMUSZAJĄ DZIESIĄTKI TYSIĘCY LUDZI NA TRYBUNACH DO CIĄGŁEGO WSTAWANIA Z MIEJSC. BURZA OKŁASKÓW PRZETACZA SIĘ CO I RUSZ PRZESZ POTĘŻNĄ HALĘ SPODKA. KOSZYKARZE? SIATKARZE? NIC Z TEGO – TO ZAWODNICY „LEAGUE OF LEGENDS”, NAJPOPULARNIEJSZEGO E-SPORTU NA ŚWIECIE, GRAJĄ WŁAŚNIE FINAŁ KOLEJNEGO SEZONU INTEL EXTREME MASTERS.

.....
TEKST Tadeusz Zieliński

League of Legends” nie jest prostą grą. To skomplikowana dyscyplina drużynowa, dwie pięcioosobowe grupy próbują zniszczyć bazę przeciwnika. Każdy zawodnik kontroluje innego awatara – bohatera jednej z klas (mag, wojownik, strzelec itp.), pełniącego konkretną funkcję na polu walki. Ktoś skupia na sobie uwagę przeciwnika, inny zadaje obrażenia, jeszcze inny leczy. Walka toczy się na okazałych rozmiarów arenie, pociętej niczym labirynt różnymi ścieżkami; nigdy nie wiadomo, skąd nadejdzie atak – wszystko po to, by gracze mogli się wzajemnie zaskakiwać. O „LoL-u” mówi się, że to takie symultaniczne, wieloosobowe, zręcznościowe szachy – potrzebne są celne oko, szybkie palce i zgrana drużyna, ale najważniejsze są strategia i taktyka.



Banana Republic, 769 zł



Levi's, 419 zł



Drywash, 279,99 zł

Bombowa parka

PRZEJRZELIŚMY STOSY KURTEK
PRZYGOTOWANYCH NA
NADCHODZĄCY SEZON
I WYBRALIŚMY DLA
CIEBIE DWA HITOWE
TYPY: SPORTOWĄ
BOMBERKĘ I PARKE
NA NIECO GORSZĄ
POGODĘ.

STYLIZACJA *Monika Tusińska*
OPRACOWANIE *Olga Wiechnik,*
Magda Rostanec



Big Star, 249 zł

bomberki



KOSZULA H&M, 129,90 zł
KRAWAT Rage Age, 249 zł



KOSZULA Giacomo Conti, 199 zł
KRAWAT Mc Earl, 129,95 zł



KOSZULA Lavard, 199,90 zł
KRAWAT Finshley & Harding/van Graaf, 129,95 zł



KOSZULA Marks & Spencer, 119 zł
MUCHA H&M, 39,90 zł

Biurowy romans

NA PIERWSZY RZUT OKA DO SIEBIE NIE PASUJĄ:
JAKBY ONA BYŁA Z KSIĘGOWOŚCI, A ON
- Z DZIAŁU KREATYWNEGO. ZOBACZ, JAK
ZESWATAĆ KOSZULĘ I KRAWAT Z ZUPEŁNIE
RÓŻNYCH ŚWIATÓW, ŻEBY ZAISKRZYŁO.

STYLIZACJA Monika Tusińska, OPRACOWANIE Olga Wiechnik, Magda Rosłaniec

Mateusz Kmicik

Najświeższe trendy w modzie męskiej pomaga nam przedstawić najświeższy aktorski talent. Mateusz Kmicik jest jeszcze studentem III roku Akademii Teatralnej, a już dał się poznać jako bardzo zdolny aktor. Grał i gangstera, i księdza, występuje w teatrze i serialu – na ekranach swoich telewizorów możecie go oglądać w „Ojcu Mateuszu”. A ostatnio zagrał główną rolę w naszej sesji prezentującej nowości na nadchodzący sezon.

Co nowego?

Wiosna 2016

WIOSNA NIE ZAWSZE PRZYNOSI REWOLUCJĘ. CZASEM ZMIANY NASTĘPUJĄ POWOLI, CZASEM CHODZI PRZEDZIE WSZYSTKIM O TO, ŻEBY ZATOCZYĆ KOŁO I WRÓCIĆ DO ZNAJOMYCH, SPRAWDZONYCH, ZAPOMNIANYCH NA CHWILĘ MOTYWÓW. W TYM SEZONIE WIOSNA BĘDZIE CZASEM POWROTÓW, A NIE PRZEWROTÓW.

ZDJĘCIA *Lukasz Falkowski*
 STYLIZACJA *Monika Tusińska*
 OPRACOWANIE *Olga Wiechnik*

KURTKA**Zara**

199 zł

KOSZULA**Marks & Spencer**

179 zł

SPODNIE**Roy Robson/
Royal Collection**

499 zł

BUTY**Converse Chuck Taylor II**

399 zł

ZEGAREK**G-Shock**

800 zł

