**Zza rafakowskiego biurka na scenę fitnessu**

**Młoda, wysportowana i wykształcona taka jest Katarzyna Skrzypiec, aktualna Wicemistrzyni Polski w kategorii Fitness Sylwetkowe Kobiet (+168 cm), na co dzień Kierownik Projektu w Zakładzie Elektrofiltrów RAFAKO w Pszczynie. Od 4 lat uprawia fitness sylwetkowe. Wolne chwile spędza w siłowni, by jak najlepiej prezentować się na zawodach, a tych przed nią w tym roku jeszcze sporo.**

Katarzyna Skrzypiec od dziecka kochała sport. Nie wyobrażała sobie spędzania wolnego czasu bez ruchu. W gry zespołowe: siatkówkę, koszykówkę, tenisa stołowego, a nawet hokeja grała od najmłodszych lat. Dziś, chociaż piastuje odpowiedzialne stanowisko - jest Kierownikiem Projektu w Zakładzie Elektrofiltrów RAFAKO w Pszczynie i częściej zakłada szpilki niż sportowe obuwie - o sporcie nie zapomina. - *Jako pracownik RAFAKO reprezentuję firmę w zawodach narciarskich na Mistrzostwach Polski Energetyków i mówiąc nieskromnie, osiągam całkiem przyzwoite rezultaty* – mówi z uśmiechem **Katarzyna Skrzypiec**. Jednak na sportach zimowych się nie kończy, prawdziwe sportowe emocje towarzyszą pani Katarzynie podczas zawodów fitness sylwetkowego, bowiem od 4 lat intensywnie trenuje właśnie tę dyscyplinę. W tym roku startowała już w kilku ważniejszych zawodach, z których zazwyczaj nie wracała z pustymi rękami. - *Mój tegoroczny plan na sezon startowy obfituje w wiele występów na różnego rodzaju zawodach kulturystyki i fitness. Na tę chwilę częściowo plan ten został już zrealizowany. W kwietniu wzięłam udział w Ogólnopolskich Mistrzostwach Śląska w Częstochowie. Tydzień później w Mistrzostwach Polski w Kielcach, na których zdobyłam tytuł Wicemistrzyni Polski w kategorii fitness sylwetkowe kobiet +168 cm, dosłownie ocierając się o najwyższy stopień podium. W rezultacie zostałam powołana do kadry Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy w Hiszpanii* – mówi Katarzyna Skrzypiec.

W konsekwencji dotychczasowych udanych startów, w tym roku dodatkowo wytypowano panią Katarzynę do udziału w zawodach o ciekawej nazwie „Kamienna rzeźba”, które organizowane będą we wrześniu, w Strzegomiu. Podczas tych zmagań przeprowadzane będą eliminacje do Arnold Classic (wysokiej rangi zawodów w fitness i kulturystyce, które odbędą się w Stanach Zjednoczonych). – N*astępny start planuję w październiku, organizowany jest wówczas Puchar Polski, podczas którego wyłania się zawodników do Mistrzostw Świata w kulturystyce i fitness. W zależności od wyników tych eliminacji, być może zmienią mi się dalsze plany* – podkreśla pani Katarzyna. - *Na obecną chwilę zakładam, że Puchar Polski to ostatnie moje „wyjście na scenę” w obecnym sezonie. Przygotowania do zawodów, praca i inne obowiązki zajmują większą część mojego czasu, a drastyczna dieta i treningi dają się we znaki. Wobec czego po zakończeniu zmagań pozostaje tylko regeneracja, odpoczynek i czas dla moich najbliższych* – dodaje sportsmenka.

Fitness sylwetkowe, tak dokładnie nazywa się dyscyplina sportu, którą uprawia od ponad 4 lat Katarzyna Skrzypiec. Głównym kryterium oceny podczas zawodów są przede wszystkim ogólne proporcje całego ciała, czyli sylwetka. - *W tej dyscyplinie 70 procent sukcesu stanowi dieta. Różni się ona od diet stosowanych powszechnie wśród osób prowadzących zdrowy tryb życia. Nie wystarczy ograniczyć kalorie i nie jeść słodyczy – jest zdecydowanie bardziej drastyczna. Oprócz wyliczonego co do grama każdego składnika posiłku (węglowodany, białko, tłuszcze), bardzo istotne jest to, z jakich produktów one pochodzą. Przykładowo, węglowodany pochodzące z płatków żytnich są jak najbardziej prawidłowe, natomiast z ziemniaków, czy białego pieczywa już nie. Kaloryczność posiłku jest bardzo mała w stosunku do intensywności i częstotliwości treningów jakie prowadzę podczas przygotowań. Oczywiście, do tego dochodzi odstawienie wody zaraz przed zawodami, ale to już są dodatkowe aspekty przygotowywania formy bezpośrednio „na scenę”* – opowiada pani Katarzyna. Na pozostałe 30 procent przygotowań składają się ciężkie treningi siłowo – aerobowe wykonywane 6 dni w tygodniu, dużo bardziej intensywne niż te prowadzone podczas tzw. off-season. - *W skrócie, moje przygotowanie do formy to godziny spędzone na siłowni i kilogramy „przerzuconych ciężarów” zakończone każdorazowo godzinnymi ćwiczeniami aerobowymi przy jednoczesnym spożywaniu posiłków o niskiej kaloryczności. Naprawdę, taki reżim wymaga sporej wytrwałości, samodyscypliny i mocnego charakteru* - dodaje Wicemistrzyni Polski Fitness Sylwetowego Kobiet.



- *Na sukces składają się również pozostałe aspekty życia prywatnego, które trzeba pogodzić, no i oczywiście odrobina szczęścia. Mnie to szczęście dają moi najbliżsi i wspaniali ludzie wokół mnie, którzy wspierają mnie w różny sposób przez cały okres przygotowań i startów. Bardzo zależy mi, aby to podkreślić bo jest to dla mnie najważniejsze! W tym gronie są także pracownicy RAFAKO SA., którym bardzo chciałabym podziękować za wsparcie i pomoc w przygotowaniach: Zarządowi RAFAKO SA., przede wszystkim Pani Prezes Agnieszce Wasilewskiej – Semail oraz Dyrektorowi Działu Marketingu, Panu Piotrowi Karasiowi* *- bardzo dziękuję* – dodaje na zakończenie Katarzyna Skrzypiec.

Tekst : Justyna Korzeniak, Adventure Media

\*\*\*

RAFAKO S.A. z Grupy PBG jest największym europejskim producentem kotłów dla energetyki zawodowej i przemysłowej, urządzeń ochrony środowiska oraz dostawcą kompletnych bloków energetycznych „pod klucz”.