

Tom Holland

Autor *The Marathon Method*
i główny trener w programie *Good Morning America*

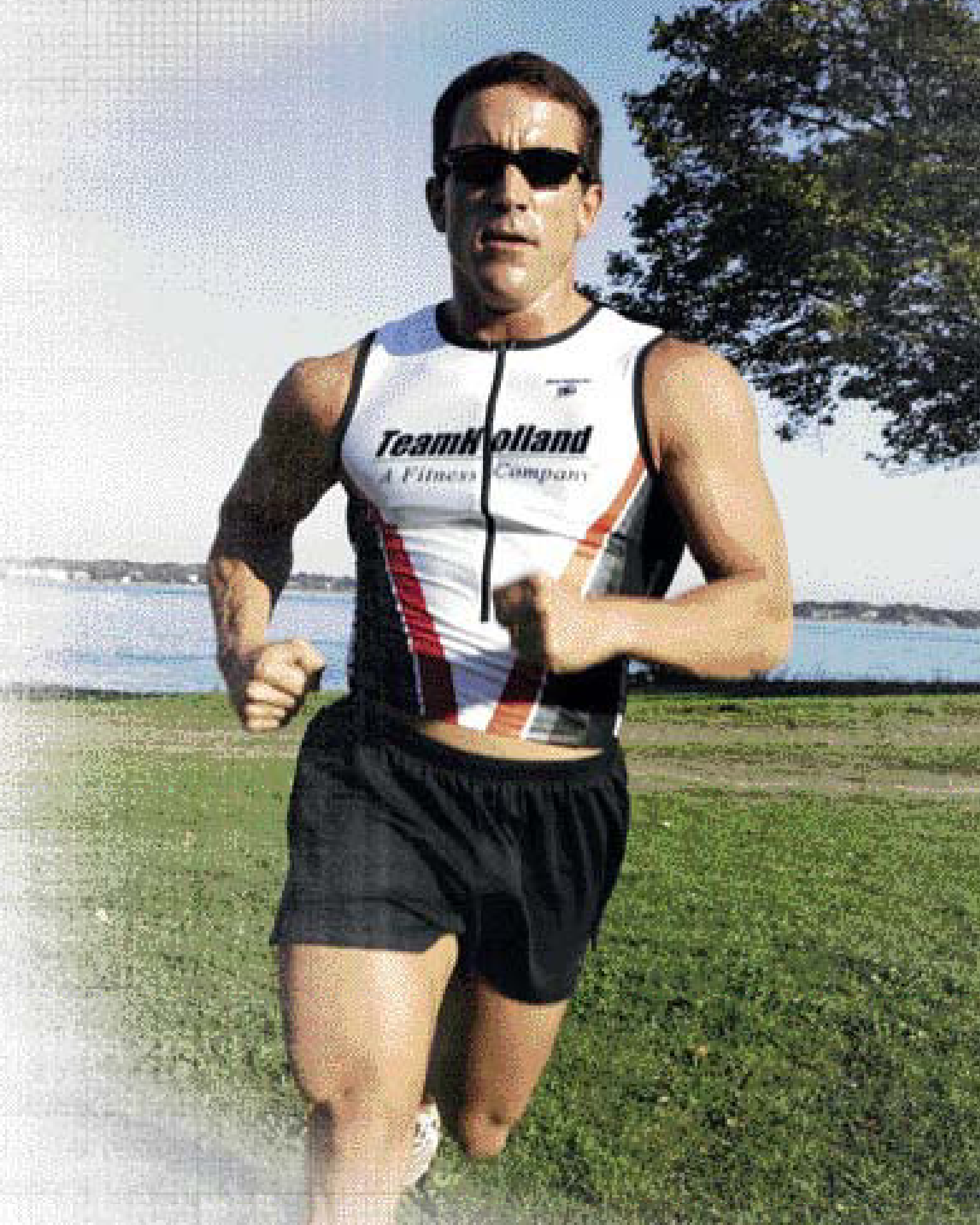
PRZYGOTOWANIE DO TRIATHLONU

2. EDYCJA POPRAWIONA I UZUPEŁNIONA

**Wszystko, co powinieneś wiedzieć trenując
przed triathlonem, abyś już po trzech
miesiącach mógł cieszyć się sukcesem
- niezależnie od tego, na jakim poziomie
umiejętności zaczynasz**

Ze wstępem napisanym przez Juju Chang,
dziennikarkę newsową programu telewizji ABC,
Good Morning America

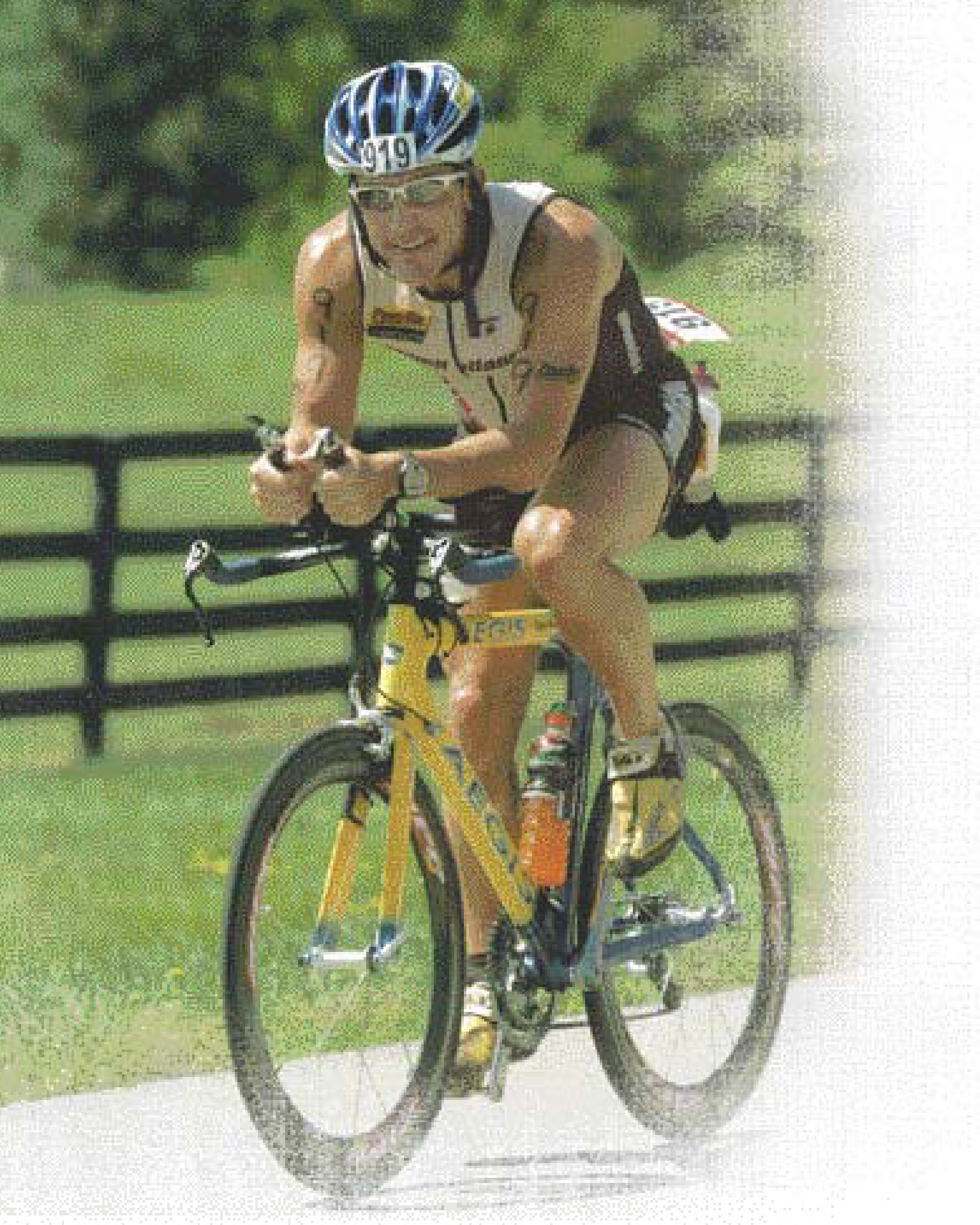
 **WIEDZA**
POWSZECHNA



SPIIS TREŚCI

WSTĘP	9
WPROWADZENIE	11
Rozdział 1 MOJA FILOZOFIA TRENOWANIA	17
Rozdział 2 JAK ZACZAĆ – ROZGRZEWKĄ	21
Rozdział 3 TRENING SIŁOWY	35
Rozdział 4 TRENING NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI TRIATHLONISTY ..	41
Rozdział 5 ROZCIĄGANIE I ELASTYCZNOŚĆ	83
Rozdział 6 TRENING PŁYWACKI	95
Rozdział 7 TRENING KOLARSKI	105
Rozdział 8 TRENING BIEGOWY	117
Rozdział 9 HARMONOGRAM TRENINGÓW PRZED TRIATHLONEM ..	123
Rozdział 10 TRENING MENTALNY	183
Rozdział 11 ODŻYWIANIE I PŁYNY	191
Rozdział 12 PRZED WYŚCIGIEM	203
Rozdział 13 DZIEŃ WYŚCIGU	221
Rozdział 14 PO WYŚCIGU	247
Aneks DZIENNIK TRENINGOWY	251
Źródła PRZYDATNE STRONY WWW	266
WYNIKI TOMA HOLLANDA	267
PODZIĘKOWANIA	268
O AUTORZE	269





WPROWADZENIE

Pływaj, jeźdź na rowerze i biegaj. To przypomina idealny, letni dzień, gdy miałeś około ośmiu lat. I cóż, kilkadziesiąt lat temu grupa Kalifornijczyków zdecydowała się połączyć te trzy wspaniałe dziedziny sportu w jedną, i tak narodził się triathlon. Od tego czasu jego popularność stawała się coraz większa i wygląda na to, że ów trend utrzyma się jeszcze przez wiele, wiele lat.

Chcę za pośrednictwem tej książki zrobić dwie proste rzeczy: pierwsza - pokażę ci, jak trenować przed triathlonem, i druga - nauczę cię, co powinieneś robić w dniu wyścigu. Trzeba w tym celu przestrzegać trzech zasad, które uważam za najważniejsze, byś mógł odnosić w triathlonie życiowe sukcesy i abyś utrzymał kondycję. Są to: pozbycie się uprzedzeń, czerpanie radości zarówno z treningu, jak i z zawodów i wytrwałość w pokonywaniu przeszkód. Nie, nie, wcale nie musisz poświęcać swojego życia trenowaniu do triathlonu. Pokażę ci plan 12-tygodniowego programu treningowego, który chcę dopasować do twojego trybu życia, byś zdrowy i przygotowany stanął do wyścigu.

Zanim zacznę, chcę ci opowiedzieć o swoim pierwszym doświadczeniu z triathlonem. Jak się przekonałem, rozmawiając na przestrzeni lat z wieloma triathlonistami, historia związana z moim pierwszym wyścigiem nie jest wcale wyjątkowa.

MÓJ PIERWSZY TRI

Pierwszy raz uczestniczyłem w triathlonie podczas Central Park Sprint Tri w Nowym Jorku. W tym czasie byłem pełnoetatowym trenerem osobistym i instruktorem fitnessu w kilku różnych siłowniach na Manhattanie. Choć właściwie wychowałem się na wyścigach szosowych i do tego czasu przebiegłem kilka maratonów, naprawdę nie miałem zielonego pojęcia, czym jest triathlon. Nigdy nie miałem roweru z prawdziwego zdarzenia, nie licząc niebieskiego z siodłem w kolorze banana, którym jeździłem będąc dzieckiem. Nigdy też tak naprawdę porządnie nie pływałem, z wyjątkiem corocznie spędzanych na plaży wakacji, gdzie trenowałem bardziej techniki surfingu niż jakikolwiek styl pływania. Ale kocham nowe wyzwania i gdy zobaczyłem ulotkę zapowiadającą to, odbywające się co roku, wydarzenie, zapisałem się. Wypożyczyłem rower i kask, kupiłem tanie okulary do pływania i byłem gotowy.

Albo tak mi się tylko wydawało.

Kiedy wypożyczyłem rower, szedłem do domu prowadząc go, bo przyznaję, że za bardzo się bałem jechać nim ulicami Nowego Jorku. Miał te wszystkie przerzutki i specjalne noski (nawet nie było wpinanych pedałów!), dwie rzeczy, z którymi nigdy wcześniej nie miałem do czynienia. Pchałem go dołem, nad rzeką, gdzie spacerowali i jeździli na rolnkach ludzie. Próbowalem w miarę bezpiecznie uczyć się jeździć na tej wymyślnej maszynie. Kiedy popedałowałem tam i z powrotem na kilkusetmetrowym dystansie - zacząłem czuć się swobodniej. Wciąż pamiętam to niesamowite uczucie, kiedy już udało mi się jechać. Jazda trwała około trzydziestu minut i gdy wracałem do swojego apartamentu, czułem się jak zawodowiec. To był mój cały trening jazdy na rowerze.

Dzień wyścigu. Część pływacka miała miejsce na Lasker Pool w Central Parku, gdzie znajdowała się strefa zameldowania i zmian. Gdy dotarłem do miejsca zbiórki, dotarło do mnie, że nie wyglądam jak pozostali uczestnicy. Mieli zupełnie inne rowery, z dziwnymi kierownicami i śmiesznymi pedałami; ich obcisłe, dopasowane ubrania też były całkowicie inne niż moje. Wszyscy byli zajęci porządkowaniem przestrzeni wokół stojaków na rowery. Patrzyłem na ludzi wokół mnie i robiłem to, co oni, aż przygotowałem przeznaczony mi boks, ale jakoś nie przypominał on pozostałych. Wydawało się, że zapomniałem różnych rzeczy, jakie mieli inni, a miałem takie, jakich nikt inny nie używał.

PŁYNAĆ CZY BIEC?

I tak czekałem w pobliżu basenu na rundę pływacką i mój pierwszy start w triathlonie. To tylko 400 metrów, zaledwie kilka długości, myślałem sobie. W formularzu zgłoszeniowym było pytanie o to, ile

czasu może mi zająć pokonanie tej rundy, co, jak się potem dowiedziałem, miało na celu zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy. Nie mając o tym zielonego pojęcia, bo nigdy wcześniej nie liczyłem długości pokonywanych na basenie, sprawdziłem w Internecie wyniki z poprzedniego roku i podałem czas odrobinę lepszy od średniego. Nadeszła moja kolej. Gdy usłyszałem wystrzał startowy, zacząłem płynąć tak szybko, jak tylko mogłem i tak pokonałem połowę (prawie) dystansu, zanim nie poczułem, że zaraz umrę. Myślałem, że zaraz wypłuję płuca, nie mogłem oddychać, byłem totalnie wyczerpany, ale nie było wyjścia poza pokonaniem drogi, która mi pozostała. Przystanąłem w wodzie na głębokości 1,20 m, próbując desperacko złapać oddech. Zauważyłem, że ktoś na torze po lewej też się zatrzymał, żeby poprawić okulary, a więc udawałem, że robię to samo. Podeszedłem kawałek i obserwowałem, jak ta osoba skacze do wody, pod pływa trochę, znowu staje, przeklinając i próbując przeć naprzód, ciągle poprawiając swoje ewidentnie dziurawe okulary. Już wiedziałem, jaką przyjmę strategię, by dopłynąć bez konieczności poddania się potem reanimacji metodą usta-usta. Na całej długości basen był głęboki na 1,20 m i pozostała mi jedna, może dwie długości. Mogłem płynąć, przystając co kilkadziesiąt metrów, wkurzony, że muszę poprawiać okulary i tak w kółko, aż skończę rundę. Trochę uderzało to w moje ego, ale żyłem i byłem gotowy na drugą część, jazdę na rowerze. Jednak najgorsze, o czym się miałem przekonać, było dopiero przede mną.

PĘD NA ROWERZE? NIEZUPEŁNIE...

Udałem się do strefy zmian i bez większych trudności dotarłem do swego roweru. Zauważyłem, że większość uczestników miała specjalne buty przypięte do pedałów, zupełnie inne niż moje. Ja miałem swoje

sneakersy, w których zamierzałem potem biec.

Pasowały do nosków, zresztą te noski i tak mnie przerastały. Trudno mi było sobie wyobrazić, jak można jeździć w jakichkolwiek innych butach.

19,2 km to były dwie pętle wokół Central Parku. Gdy zacząłem pedałowac nie minęło wiele czasu, kiedy stało się dla mnie oczywiste, że nie mam oszalałającego tempa. Wyglądało to tak, jakbym praktycznie stał w miejscu, a kolejne rowery tylko śmigały obok mnie. Ledwo dotarłem do jednego ze wzgórz Harlemu i na górze czułem się już kompletnie wyczerpany. Nigdy nie zapomnę faceta spacerującego z psem, który, na widok mnie - tak człapiącego - krzyknął: „Następnym razem pamiętaj o przerzutkach!” Do dziś nie wiem właściwie, o co konkretnie mu chodziło, ale wtedy nie tylko byłem totalnie wypompowany po kilkudziesięciu kilometrach, ale z powodu jego komentarza czułem się też zażenowany. I wtedy minęła mnie szybko na górskim rowerze kobieta o wiele starsza ode mnie. Wcale mi to nie pomogło.

Wydawało mi się, że to trwa wieczność, ale w końcu zrobiłem te dwie pętle i dowlokłem się do strefy zmian, gdzie było już mnóstwo rowerów, co upewniło mnie, że naprawdę się ślimaczyłem. Byłem nieopisanie wdzięczny, że mogę w cholerę odstawić ten rower i czekać już na finałową rundę, bieg.

„DREPCZĄC” W BIEGU

Podliczyłem sobie, że od 10 roku życia przebiegłem setki wyścigów, łącznie z kilkoma maratonami. Kiedy jednak zsiadłem z roweru i ruszyłem, by się ustawić na pasie do biegania, poczułem, że źle się dzieje. Miałem nogi jak z ołowiu i biegłem, jakbym narobił w gacie. Nigdy wcześniej nie biegałem po jeździe rowerem i nie była to tajemnica dla widowni, która

obserwowała, jak drepnę po torze, by zacząć finałny, 5-kilometrowy odcinek. Po kilku minutach nogi się rozluźniły i mój bieg powolutku zaczynał przypominać normalne bieganie. Zauważcie, że to było ciągle wolne tempo; nie mogłem się ruszać ani odrobinę szybciej, choć naprawdę bardzo chciałem, ale jednak biegłem. Dopiero wtedy zdałem sobie sprawę z tego, co właściwie robię i co chciałem osiągnąć, i wtedy poczułem prawdziwą radość. Gdy pokonywałem ostatni zakręt, zobaczyłem, jak moja dziewczyna się cieszy i wielki uśmiech zagościł też na mojej twarzy. Już wiedziałem, że oto znalazłem nowy sport dla siebie.

Od tego czasu uczestniczyłem w wielu biegach na dystansach olimpijskich i w Ironmanach. Przebiegłem 17 dystansów Ironman, w tym w Malesji, Australii i w Niemczech, Korei Południowej, Chinach i trzy w Nowej Zelandii. Nie doznałem uszczerbku na zdrowiu, kocham treningi i zawody i codziennie, gdy trenuję, coś nowego sobie udowadniam. Jako trener sportowy pracowałem z setkami ludzi, którzy ukończyli z sukcesem triathlon na różnych dystansach, stosując tę samą filozofię i techniki, które opisuje ta książka. Jeśli właśnie rozważasz uczestnictwo w twoim pierwszym triathlonie, gratuluję ci. Moim podopiecznym, znajdującym się na tym „refleksyjnym” etapie mówię zawsze, że potrzebne im są dwie rzeczy: pierwsza, to zgłosić się do wyścigu, a zaraz potem rozgłosić znajomym, że się zamierza to zrobić. To włączy cię w proces, zarówno emocjonalny, jak i finansowy. Zapłać wpisowe i powiedz o tym takim znajomym, którym nigdy w życiu nie dasz satysfakcji, by mogli powiedzieć: „Wiedziałem, że się na to nie zdobędziesz”, gdyby przyszło ci do głowy się wycofać.

Może brałeś już udział w triathlonie bez szczególnego przygotowania i teraz chciałbyś dokładniejsze-



go ukierunkowania. Może doznałeś jakichś urazów w czasie treningu, może chciałbyś się sprawdzić na dłuższym dystansie, a może pragniesz poprawić swój wynik na takim, jaki masz już za sobą. Ta książka pomoże ci w każdej z tych rzeczy i jeśli będziesz regularnie robił wszystko, o czym przeczytasz, doprowadzi cię to do najlepszej formy, jaką miałeś w życiu. Przedstawię ci schemat planów treningowych na cztery główne dystanse triathlonu: sprint, olimpijski, Half Ironman i Ironman. Dla każdego typu triathlonu stworzę trzy różne rodzaje schematów ćwiczeń – dla początkujących, dla średniozaawansowanych i dla zaawansowanych – tak, abyś mógł je dopasować do swoich oczekiwań.

Ćwiczenia dla początkujących są idealne dla osób, które pierwszy raz będą uczestniczyć w triathlonie i których dwa najważniejsze cele to: dobiec do mety

i mieć z tego radość. Są też świetne dla tych, którzy mają już kilka tri za sobą, ale nie mają zbyt wiele czasu na treningi.

Ćwiczenia dla średniozaawansowanych: ten plan przewiduje trochę bardziej intensywny i wyspecjalizowany trening niż wersja dla początkujących, i jest skierowany do osób chcących czegoś więcej niż ukończenia wyścigu; tym celem jest finisz z dobrym czasem. Nie chcą podporządkować treningowi swojego życia, ale chcą podjąć wysiłek i przekonać się, na co je stać. Niech praca nad dobrym czasem będzie dla ciebie twoim dobrym czasem.

Ćwiczenia dla zaawansowanych: to zestaw dla tych, którzy mogą dużo czasu przeznaczyć na trening i którzy mierzą wysoko. Na ten plan składają się: ćwiczenia dwa razy dziennie, kilometry do przebiegnięcia i specjalne zadania. Daje on świetne rezultaty.

Ważne uwagi

Mogłem napisać książkę nafaszerowaną technicznym żargonem i złożonymi planami treningowymi, na które składałyby się dwu-, trzydniowe treningi odpowiednie do różnych poziomów tętna. Zdecydowałem się jednak tego nie robić. Moje osobiste doświadczenia dowodzą, że większość sportowców w różnych grupach wiekowych nie potrzebuje takich zawiłości. Kiedy zaczynają trenować, potrzebne im są po prostu ich własne zdolności.

Dwanaście tygodni to w istocie niezbyt dużo czasu, by się przygotować do triathlonu na bardzo długim dystansie, jak Half-Ironman czy Ironman. Da się to zrobić, ale by odnieść sukces, musisz restrykcyjnie podchodzić do wszelkich aspektów treningu – odżywiania, wzmocnienia, elastyczności, odpoczynku, a także harmonogramu ćwiczeń w pływaniu, jeździe na rowerze i w bieganiu. Ci z was, którzy zamierzają startować na dystansie Half-Ironmana i Ironmana, powinni mieć wypracowaną kondycję poza określonymi tutaj ramami czasowymi.



MOJA FILOZOFIA TRENOWANIA

To pomoże ci lepiej zrozumieć moje podejście do trenowania przed triathlonem i do samego wyścigu. Oto, co jest dla mnie w sporcie najważniejsze:

- 1 Zdrowie na pierwszym miejscu.** Nie będziemy poświęcać zdrowia dla sportowych celów. Urazy lub inne przypadłości w imię osiągnięcia szybkoterminowych efektów są nie do zaakceptowania. Chodzi tu o wszystko, co wiąże się ze „zwalczaniem” obrażeń i chorób: zażywanie substancji, które mogą szkodzić, niezależnie od tego, czy są legalne, czy nie, wybór treningu, który przewyższa aktualne możliwości kondycyjne i tak dalej. Obecnie w krajach zachodnich żyjemy średnio ponad siedemdziesiąt lat, które powinniśmy przeżyć w zdrowiu dzięki podejmowanej aktywności fizycznej, a nie na odwrót.
- 2 Nie chodzi o rower.** Nawiązując do książki Lance’a Armstronga, nie chodzi o to, jak drogi jest twój rower albo jak bardzo szpanerski masz strój do jazdy na nim albo czy posiadasz najbardziej zaawansowane urządzenie do monitorowania pracy serca. Tu w ogóle nie chodzi o gadżety. Chodzi o trening, jego regularność i równowagę, od których zależy twój sukces.
- 3 Regularność to klucz do sukcesu.** Jeśli chodzi o ćwiczenia, największym problemem wielu ludzi jest czas. Z triathlonem nie jest inaczej, jednak tutaj regularność jest jeszcze ważniejsza, bo składają się na niego trzy różne dyscypliny. Będziesz szybszy, jeśli po prostu będziesz pływać, jeździć rowerem – ale konsekwentnie. Jak zwięźle ujmuje to hasło Nike: „Po prostu rób to”. – „Just do it”. Dodałbym jeszcze „I rób to często.”
- 4 Dobre wyniki i radość z wyścigu się nie wykluczają.** Co to znaczy? Mówiąc krótko, możesz mieć prawdziwą radość, mając jednocześnie świetne wyniki. To, że czasem się krzywisz, nie znaczy, że pracujesz ponad siły; i odwrotnie: jeśli się ścigasz z uśmiechem na twarzy, nie oznacza to wcale, że przychodzi ci to z łatwością. Wielu trenerów „starej daty” niestety nie przywiązuje do tego wagi. Jedna z wybitnych biegaczek opisała w artykule pewien wyścig, podczas którego zobaczyła na trasie swojego trenera. Kiedy go pozdrowiła, krzyknął za nią: „Jeśli masz siły, żeby gadać, nie dajesz z siebie wszystkiego.” Wszystko, co mogę na temat



powiedzieć, to że powinien się spotkać z Chrissy Wellington, profesjonalistką, uczestniczką kobiecych triathlonów i zdobywczynią wielu tytułów w hawajskich Ironmanach. Zdobyła je ze swym słynnym uśmiechem, pozdrawiając i przybijając piątkę współzawodnikom w czasie swojej drogi do zwycięstwa. Pracuj ciężko i ciesz się z tego. Wszystko tkwi w twoim umyśle.

POSTAWIENIE SOBIE CELU

A więc jesteś gotowy, by podejść do twojego pierwszego tri albo chcesz poprawić swój poprzedni wynik. W obu przypadkach odpowiednio sprecyzowany cel i strategia, to klucz zarówno do najlepszego wyniku, jak i satysfakcji. Oto trzy podstawowe cele, które możemy sobie postawić w sporcie.

Dla większości ludzi najważniejszy jest wynik. Najważniejsze jest dla nich porównanie się z innymi lub skonfrontowanie jakiejś arbitralnej, określonej przez nich wartości, typu: „Chcę być w pierwszej piątce w mojej grupie wiekowej” lub „Skończę Half-Ironmana w mniej niż pięć godzin”. Jest jednak

kilka komplikacji, związanych z tym, że wynik będzie najważniejszym kryterium. Po pierwsze, całkiem często zdarza się, że nie masz się z czym porównać. To twoje pierwsze zawody i być może bazujesz na osiągnięciu twojego przyjaciela w jego pierwszym wyścigu: „Jestem bardziej wysportowany, niż on, a on zrobił to w 5:15. Zdecydowanie mogę go pobić przynajmniej o 20 minut”. To nie jest rozsądna strategia stawiania sobie celu.

Po drugie, podczas wyścigu pojawia się zbyt wiele nieprzewidzianych, nie dających się kontrolować czynników, łącznie z pogodą, problemami ze sprzętem, innymi sportowcami, kwestiami odżywiania, specyficznym przebiegiem i tak dalej. Wydaje się, że w triathlonie szczególną rolę odgrywa prawo Murphy'ego, a więc musisz umieć zmienić swoje nastawienie nawet w trakcie wyścigu. Wiele za tym przemawia, a że warunki wyścigu są w triathlonie tak kapryśne, to właśnie sportowiec, który najlepiej wypada w konfrontacji z nimi, nieuchronnie trafi na szczyt. Ostatnia kwestia: postawienie sobie celu, to wóz albo przewóz. Albo ci się uda, albo nie i taki sposób określenia celu może odebrać ci wszelką radość i nawet cię wykończyć.

Cele związane z wydajnością są trochę lepsze, niż cele wynikowe, ponieważ bazujesz na wcześniejszym doświadczeniu. Powiedzmy, że sprint w pierwszym triathlonie zakończyłeś z czasem 1:20 godz., a więc może w następnym będziesz chciał zakończyć go w godzinę i dziesięć minut. Twoim punktem odniesienia jest twój własny wysiłek i dlatego prawdopodobieństwo, że da się to zrobić, jest większe. Zakładamy, oczywiście, że ten nowy, założony przez siebie czas, jest „rozsądny”. I tu sprawy się trochę komplikują. Co to znaczy „rozsądny” cel? W latach 50. większość ludzi była przekonana, że przebiegnięcie odległości 1 mili w 4 minuty jest nie tylko niemożliwe, ale i niebezpieczne. Gdyby Roger Bannister nie

postawił sobie „rozsądnego” celu, może nigdy nie zostałby pierwszym człowiekiem, który pokonał tę barierę. Zatem to wszystko leży w miejscu zetknięcia się nauki, treningu, osobistego zaangażowania i wiary w swoje możliwości. Mierz wysoko, ale rób to z pełnym rozeznaniem sytuacji.

Podobnie jak w przypadku celu, którym jest wynik, jedną z przeszkód są niekontrolowane warunki. Bądź więc ostrożny przy ustalaniu wydajnościowego celu, bazując na triathlonie rozgrywanym na takim samym dystansie, jednak na innej trasie. Jest oczywiste, że ta rozbieżność może znacząco wpłynąć na twój czas.

Cele procesowe opierają się na stwierdzeniach typu: „Będę opuszczał pięty w dół w czasie naciskania na pedały” albo „Skoncentruję się na rozluźnianiu ramienia w czasie biegu” lub „Będę dbał o większą rotację ciała w czasie pływania”. Te cele skupiają się na doskonaleniu umiejętności związanych z twoją techniką. Są niesamowicie efektywne z trzech powodów. Po pierwsze: pracując nad tym, by zrealizować cele procesowe, z pewnością zwiększysz swoją wydajność i uda ci się zarówno to, jak i poprawienie

wyniku. Po drugie: w przeciwieństwie do dwóch pozostałych rodzajów celów, nie masz możliwości „nawalenia”. Jeśli koncentrujesz się na doskonaleniu umiejętności, zawsze rezultaty będą pozytywne. Ostatnia rzecz: cele procesowe mogą być potężnym narzędziem mentalnym, które oddali cię od negatywnych myśli, które pojawiają się w czasie wyścigu, związanych z bólem czy niepokojem. Masz skurcz? Skup się pracy ramienia, a w ten sposób odwrócisz uwagę od tego, co jest przyczyną dyskomfortu. Będziemy o tym mówić bardziej szczegółowo, przyglądając się mentalnej stronie triathlonu.

Badania dowiodły, że najlepsze rezultaty daje kombinacja tych trzech różnych celów. W osobistym rankingu i w tym, który proponuję swoim klientom, chciałbym postawić cele procesowe na pierwszym miejscu, cele związane z wydajnością na drugim, zaś cele wynikowe na ostatnim, przywiązując do nich najmniejszą wagę. Najlepszym celem dla osób, które startują w triathlonie pierwszy raz, jest po prostu ukończenie wyścigu i radość z nowego doświadczenia.

Triathlon i prawo Murphy’ego

Podczas mojego drugiego Ironmana w Lake Placid, gdy chciałem się pierwszy raz napić, wypadła mi zakrętka butelki z napojem izotonicznym. I tak na 60. kilometrze z prawie 180, które miałem do pokonania na rowerze, na 1000 niezbędnych mi kalorii mogłem popatrzeć sobie z góry, gdyż wylądowały na mojej koszulce triathlonowej Saucony. Nie trzeba dodawać, jak negatywnie mogło to na mnie wpłynąć. Rzeczy mogą iść źle - i zdarza się, że idą źle - w czasie triathlonu, ale właśnie dzięki temu uczymy się, jak sobie z nimi radzić. Teraz używam lepszych butelek, często takich z korkiem. A czasami nawet, żeby być spokojniejszym, zabezpieczam je taśmą.

