

Z wizytą u Mirosława Rekścia.

Mirosław Rekść był gościem honorowym na li zjeździe dobromiejskich sztangistów w dniu 6 maja 2023, ponieważ w 1965 roku przyjął dobromiejską młodzież do sekcji podnoszenia ciężarów LZS w Lidzbarku W. i był ich pierwszym instruktorem. Po prawie 60-ciu latach spotkał swoich chłopców. Nie krył emocji i wzruszenia z tego spotkania. Zebrany zaimponował doskonałą formą fizyczną i mentalną. Pomimo swoich 84 lat emanował energią i radością. Powiedział, że jest osobą bardzo aktywną. Między innymi pięć dni w tygodniu poświęca na treningi w swojej siłowni. Kiedy Andrzej Kubiński zainteresował się treningiem starszego kolegi, Mirosław Rekść zaprosił go do siebie. Po kilku dniach Andrzej Kubiński był już w Lidzbarku Warmińskim pod znanym sobie adresem - Polna 1. Tam czekał już gospodarz i na początek zapoznał ze swoją posesją. Pan Mirosław gospodarzy w mieście na atrakcyjnej działce. Kiedyś było tam dobrze prosperujące gospodarstwo ogrodnicze. Teraz pozostała jedna szklarnia, w której gospodarz pokazał posadzone przed przyjazdem 200 szt. pomidorów i tyle samo papryki. Obok posadził ziemniaki i posiał warzywa. Większość prac ogrodowych wykonuje sam. Duże wrażenie zrobił projekt budowy ogrodu biblijnego o pow. ok. 30 arów. Pan Mirosław z satysfakcją pokazał zgromadzony już materiał rozpoczętą budowę tego niecodziennego projektu. Pochwalił się też ciekawymi okazami kwiatów, drzew i krzewów oraz zmysłowymi urządzeniami i budowlami ogrodowymi. Jednak najwięcej emocji dostarczyło zapoznanie się z siłownią. Pasją pana Mirosława były i są ciężary. To on w 1964 roku utworzył sekcję podnoszenia ciężarów w Lidzbarku Warm. Był jednym z najlepszych sztangistów wagi lekkociężkiej. Jako pierwszy sztangista podniósł w trójboju 400 kg. Kilka lat temu stwierdził, że spada jego aktywność fizyczna. Dlatego postanowił wrócić do swojej pasji i korzystać z własnej siłowni. W pomieszczeniu po węglu o pow. 18 m<sup>2</sup> urządził profesjonalną siłownię, która jest jego dumą, ponieważ sam ją zaprojektował i sam wykonał wszystkie przyrządy. W dobrze wyposażonym warsztacie wierci, toczy i frezuje metalowe wałki i talerze, z których montuje sztangi i inne przyrządy. W spawaniu i precyzyjnym toczeniu pomaga mu syn Antoni. Na fotografii warsztatu na drugim planie widać tokarkę a przed nią na podłodze leżą kolejne elementy przygotowane do toczenia talerzy na sztangelki. Pan Mirosław z entuzjazmem zapoznał z siłownią i zademonstrował przykładowy codzienny trening. Zaczyna od wyciskania sztangi leżąc o ciężarze 45 kg. Wykonuje 8 serii po 10 razy co daje 80 podniesień. Następnie przechodzi do ćwiczeń na bicepsy. W pozycji stojącej podnosi hantle w ośmiu seriach: 4x10 kg, 2x13 kg, 2x15 kg. Razem 64 podniesienia. Te same ciężary podnosi leżąc na plecach na proste ręce. Kolejne 64 podniesienia. Następnie podciąga się na poręczach. Wykonuje dwie serie po 10 razy. Na koniec aplikuje ćwiczenia na suwnicy. W 4 seriach po 10 razy wypycha ciężar wadze 140 kg na proste nogi pod kątem 45 stopni. W sumie w siłowni spędza pięć dni w tygodniu po 1,5 godziny. Wyjeżdża też na zawody masters. W 2020 roku w pozycji leżącej wycisnął 115 kg. Podczas spotkania przy kawie opowiedział też o swojej kolejnej pasji jaką jest narciarstwo. Już na początku lat 70-tych z kolegą Bolesławem Staroniem zbudował na Górze Krzyżowej wyciąg narciarski tzw. wyrwirączkę. Dzieła dokończył na początku lat 90-tych, kiedy był burmistrzem Lidzbarka War.. Wspólnie z kolegą Andrzejem Filipkiem i wielu innymi otworzyli znany nie tylko w regionie profesjonalny ośrodek narciarski na Krzyżowej Górze. Od wielu lat jest instruktorem narciarskim. Co trzy lata odnawia swoją licencję. Ostatnio w styczniu tego roku w Białce Tatrzańskiej zaliczył kolejny kurs i egzamin. Egzamin praktyczny polegał na pokonaniu slalomu gigantu. W grudniu po raz kolejny był na nartach we włoskich Alpach. Kolejną jego pasją jest jazda motocyklem. Posiada Suzuki Intrudera VS 1400 z 1994 roku o wadze 300 kg, którym uwielbia jeździć. Twierdzi, że siły witalne dają mu wrodzona aktywność i zdrowe odżywianie. Nie toleruje alkoholu i papierosów. Od dzieciństwa pije dużo mleka i ma umiar w jedzeniu. Jest przekonany, że wpływ na dobre zdrowie i silny charakter dały mu też uprawianie sportu, solidna praca i realizowanie swoich pasji. 200 lat PANIE MIRKU!





