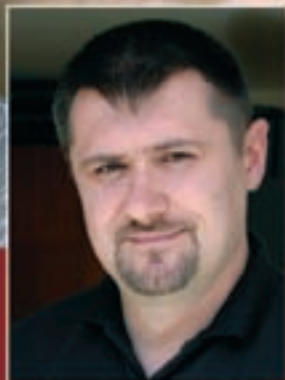




armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Wielkimi krokami zbliża się najważniejsza w naszym kraju impreza - Mistrzostwa Polski. W tym roku najlepszych zawodników gości będzie UKS Szaki Club Żary. Warto więc szlifować formę. Stawka przecież wysoka. Zwycięzca turnieju poza tytułem Mistrza Polski 2009 wywalczy również miejsce w kadrze na tegoroczne Mistrzostwa Europy i Świata. Dlatego specjalnie dla Was druga część treningu, w całości poświęcona „tajemniczemu hak-owi”. Sam trening to nie wszystko. Pamiętajcie by od czasu do czasu sprawdzać się w bezpośrednich pojedynkach. W dalszej części numeru relacja z międzynarodowego turnieju Golem Hand. Z Czech do Polski nasi zawodnicy przywieźli sześć krążków. Równie mocno, nasi armwrestlerzy uczestniczyli w tegorocznej Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy. Zobaczcie jak przystoiowiy „grosik” dołożyliśmy do puli fundacji Jurka Owsiaaka. Życzę miłej lektury.

Igor Mazurenko

GOLEM HAND

Czechy 2009



Coroczny turniej „Golem Hand” w tegorocznej edycji swoją wielkością zaskoczył nawet tak doświadczonych zawodników jak Mariusz Grochowski czy Tomasz Szewczyk, którzy niejednokrotnie w swojej karierze armwrestlerskiej byli na tego typu turniejach międzynarodowych. W tym roku na „Golem Hand” do walki o najwyższe trofea stanęło ponad 100 zawodników z 6 państw Europy (Czechy, Słowacja, Belgia, Rumunia, Polska oraz Węgry). Jednak nasi zawodnicy, pomimo uderzającej przewagi liczebnej armwrestlerów z innych państw stanęli na najwyższym międzynarodowym poziomie zdobywając aż 6 „Golemowych” medali!

Dnia 17 stycznia 2009 roku, w Brnie (Czechy) odbył się dwunasty z rzędu międzynarodowy turniej „Golemova Ruka”. Zawodnicy rywalizowali na lewą i prawą rękę w 6 kategoriach męskich (juniorzy: -70 kg, +70 kg, seniorzy: -70 kg, -80 kg, -95 kg, +95 kg) oraz trzech kategoriach damskich (juniorki: Open oraz seniorki: -60 kg, +60 kg). Na tym niecodziennym turnieju Polski armwrestling reprezentował osobowy team w składzie: **Radosław Staroń** (Gladiator Ostróda), **Robert Leszko** (Herakles Szczawna Zdrój), **Tomasz Szewczyk** (SDS Tomaszów Mazowiecki), **Piotr Szczerba** i **Damian Pawlik** z MLKS Pilica Koniecpól oraz **Mariusz Grochowski**, **Marcin Orzel** i **Piotr Kajstura** z MCKiS Tytan Jaworzno.

Nikt nie odda klimatu panującemu na tego typu zawodach sportowych jak sam uczestnik turnieju. Poniżej specjalnie dla was relacja podwójnego, brązowego medalisty Golema - **Marcina Orła** z Jaworzna:



Od lewej - Piotr Kajstura

Relacje z turnieju wypada zacząć od zawodnika, dzięki któremu podczas wręczania medali usłyszeliśmy Mazurek Dąbrowskiego. Mowa tutaj o **Piotrku Kajsturze**, który po raz kolejny udowodnił, że przy armwrestlingowym stole należy się z nim liczyć. I to nie tylko na turniejach w Polsce, ale także na arenie międzynarodowej. Piotr wystartował w kategorii do 70 kg, która liczyła sobie aż 19 startujących zawodników. Po wielu ciężkich pojedynkach i jeszcze cięższych półfinałach Piotrek dotarł do finału ręki prawej, gdzie zmierzył się z reprezentantem Węgier - niesamowicie silnym Gyorgym Biro. Po naprawdę emocjonującym pojedynku Polska (dzięki właśnie Piotrkowi) zatryumfowała w tej kategorii wagowej. Na rękę lewą naszemu zawodnikowi niestety nie udało powtórzyć sukcesu. Ulegając wyżej wspomnianemu armwrestlerowi z Węgier ostatecznie uplasował się na miejscu drugim, tym samym do kraju przywiózł srebrny medal „Golema”. Nawiasem mówiąc, pomimo, że Piotrek w rywalizacji „lewicy” zajął drugie miejsce na podium, to i tak jest to wielki i imponujący sukces naszego reprezentanta. Sukces, którym plawi się zarówno sam Piotrek, jak i miłośnicy polskiego siłowania na ręce.

W tej samej kategorii wagowej w akcji mieliśmy możliwość widzieć jeszcze jednego Polaka - **Damiana Pawlika**. Damian, wychowanek Piotrka

Szczerby, dość niefartownie nie mógł startować w kategorii juniorskiej. Niestety Czeski regulamin zawodów uwzględnił dokładną datę urodzenia, a nie jak to w Polsce przyjęto - rocznik. No cóż! Damian podjął więc walkę z dużo starszymi i bardziej doświadczonymi kolegami po fachu, z której to uważam, że nasz zawodnik wyszedł obronna ręką. W rywalizacji ręki lewej uplasował się na miejscu 9, natomiast ręki prawej na miejscu 13.

Powróćmy jednak do startów kolejnych naszych reprezentantów. Kolejnym podwójnym medalistą tych zawodów byłem ja (przypis red. podopieczny Mariusza Grochowskiego - **Marcin Orzel**). Jako junior o wadze startowej 72 kg podjąłem wyzwanie w kategorii Junior powyżej 70 kg, gdzie startowali zawodnicy o wiele ciężsi. Po rozegraniu dwóch szybkich, zwycięskich walk eliminacyjnych na rękę lewą oraz prawą niestety poległem przy trzecim pojedynku (zarówno na prawą jak i lewą rękę). Jednak to wystarczyło, bym znalazł się w walkach półfinałowych. Pomimo, iż złoto miałem już niemal na wyciągnięcie ręki, to niestety z braku doświadczenia i obycia na takiego typu turniejach w rezultacie uplasowałem się dwukrotnie na trzecim miejscu na podium.

Co prawda w rywalizacji seniorów w kategorii do 80 kg nie udało mi się powtórzyć sukcesu z rywalizacji juniorów (przypis red. w seniorach Marcin na rękę lewą uplasował się na 13 pozycji, natomiast na prawą na 11), to uważam jednak, że jak na debiut na międzynarodowym turnieju, to w rezultacie osiągnąłem bardzo dobry wynik.

Kolejną kategorią w jakiej oglądaliśmy naszych zawodników była kategoria do 80 kg. Tutaj (oprócz mnie) na rękę lewą wystartowało jeszcze dwóch naszych zawodników: **Tomasz Szewczyk** oraz **Radosław Staroń**. Na dziewiętnastu startujących armwrestlerów Radek i Tomek przez rundę eliminacyjną „szli jak burza”. Niestety obaj nasi zawodnicy po drodze zaliczyli po jednej porażce. W rezultacie w pojedynku o półfinał doszło do bratobójczego pojedynku. Obaj zawodnicy podeszli do stołu skupieni i spokojni. Pomimo, że obaj zawodnicy już niejednokrotnie spotkali się przy armwrestlingowym stole, to w rezultacie górą okazał się zawodnik z Ostródy. Pokonując Tomka uplasował go na chyba najgorszym miejscu dla każdego sportowca - miejscu czwartym. Długo oczekiwany przez naszą reprezentację półfinał Radka z reprezentantem słowackiego Armwrestlingu - Janem Vojenčak przyniósł



Mariusz Grochowski, Piotr Kajstura, Marcin Orzel

dła nas niestety rozczarowanie. Radek rywalizację półfinałową zakończył na miejscu trzecim. Tym oto sposobem kolejny medal (brąz) trafił do puli medalowej Polskiej Reprezentacji Armwrestlingu. Niestety sukcesu ręki lewej nie udało się powtórzyć Radkowi przy rywalizacji ręki prawej (Tomek Szewczyk na rękę prawą nie startował), kończąc rywalizację na miejscu 8.



Od lewej - Piotr Szczerba

W kolejnej kategorii do 95 kg wystartowało również 3 zawodników, a dokładnie mówiąc: **Mariusz Grochowski**, **Piotr Szczerba** oraz **Robert Leszko**. Pomimo, iż ci zawodnicy to zdecydowana czołówka polskiego siłowania na rękę, to w rezultacie tylko jednemu z nich udało się wywalczyć medal. Mowa tutaj o Mariuszu Grochowskim z Jaworzna, który w rywalizacji ręki lewej wywalczył ostatni medal Golema dla Polski - medal brązowy. Po dobrych walkach eliminacyjnych Mariusz za sobą zostawił kilku utytułowanych o doświadczonych zawodników z areny międzynarodowego armwrestlingu (np. węgierskiego zawodnika Petera Kovaca). Niestety w półfinale musiał uznać wyższość Bogdana-Nicolae Gita z Rumunii. Natomiast jeżeli chodzi o naszych pozostałych reprezentantów w tej kategorii wagowej to niestety (jak już wcześniej pisałem) uplasowali się poza podium. Na rękę lewą Piotrek wywalczył 6 miejsce (Robert niestety nie startował), natomiast na rękę prawą Mariusz uplasował się na miejscu 5, Piotrek na miejscu 7, a Robert na miejscu 11.

Podsumowując tegoroczny „Golem Hand” to „nasza ekipa” zakończyła rywalizację z sześcioma medalami na koncie (1 złoty, 1 srebrny i 4 brązowe), a cały turniej można z całą pewnością zaliczyć do bardzo udanych i na bardzo wysokim poziomie, zarówno sportowym jak i organizacyjnym. Warto wspomnieć, że organizator zadbał o to, aby z Brna nikt z pustymi rękami nie wyjechał. Każdy uczestnik dostał pamiątkowy medal oraz dyplom, a sędziowie, bardzo ciekawe figurki przedstawiające Golema. Korzystając z okazji chciałbym podziękować i pogratulować całej Polskiej ekipie armwrestlerów, zarówno sukcesów jak i odwagi w startach na zawodach międzynarodowych. Szkoda tylko, że niewiele osób porwała się na to, żeby odwiedzić zagraniczne turnieje. A szkoda! Bo naprawdę warto!

Marcin Orzel / Paweł Podlewski



XVII finał WOŚP

XVII Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej pomocy za nami. 11 stycznia br. cała Polska była zaabsorbowana działaniem na rzecz potrzebujących. W każdym zakątku naszego kraju (i nie tylko) odbywały się imprezy na rzecz fundacji Jurka Owiaka. A cel był szczytny - pomoc potrzebującym. Nie było chyba miasta, miasteczka, czy wsi polskiej, która by nie kwestowała na ten cel. A imprezom towarzyszącym nie było końca. Oczywiście przy tak wielkiej, ogólnopolskiej akcji nie mogło zabraknąć naszej dyscypliny sportu. Byliśmy w wielu miastach i na wielu imprezach. Nie wszystkie jesteśmy w stanie opisać na łamach tegoż miesięcznika, ale co niektóre postaram się Wam choć trochę przybliżyć. Było miło i przyjemnie. Ale przede wszystkim dorzuciliśmy przysłówiu „grosik” na konto fundacji Jurka Owiaka.

WOŚP W GRUDZIĄDZU

Od niedawna (w roku 2008) w Grudziądzu powstał nowy klub: Arm Fanatic Sport. Młody, ale jak widać już prężnie działający klub armwrestlingowy jest prowadzony przez aktualną, najsiłniejszą Polkę na rękę prawą roku 2008 (tytuł ten zdobyła w kategorii Open kobiet podczas Pucharu Polski - Jaworzno 2008) - **Marlenę Wawrzyniak**. To właśnie Marlena wraz z jej podopieczną - **Martą Opalińską** przyłączyła się do akcji Jurka Owiaka.

Marlena, będąc nauczycielką wychowania fizycznego Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 3 w Grudziądzu zaprezentowała w tejże placówce pedagogicznej tajniki siłowania na ręce. Uczniowie oraz uczestnicy zorganizowanej imprezy w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy mieli możliwość poznania technik walki oraz zwyciężenia się w bezpośrednim pojedynku, zarówno sami ze sobą, jak i z doświadczonymi już zawodnikami Arm Fanatic Sport. Jednak głównym punktem kulminacyjnym przy armwrestlingowym stole była walka (swoiste show) pomiędzy **Marleną Wawrzyniak** a ... Uwaga! Dużo cięższym Posłem RP - **Januszem Dzięciołem** (znanym również z udziału w pierwszej edycji Big Brother-a). Po pełnym emocji pojedynku i „sponopowaniu rąk” każdy dla siebie został zwycięzca.

WOŚP W DĄBROWIE CHELMIŃSKIEJ

Bydgoskie Niedźwiedzie już drugi rok z rzędu grały dla WOŚP. W zeszłym roku za sprawą **Grzegorza Lasoty** impreza ta odbywała się w Kłodawie. Tegoroczna akcja na rzecz fundacji Jurka Owiaka odbyła się w Dąbrowie Chełmińskiej, mieście urodzenia piastującego nam stanowisko Prezesa Klubu Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz - **Andrzeja Skóra**. Było miło, sympatycznie i sportowo. W całej imprezie byliśmy świadkami wielu ciekawych pojedynków z udziałem zarówno doświadczonych już armwrestlerów, jak i widzów tej niecodziennej imprezy. Oprócz pokazowych pojedynków mistrzów armwrestlingowych do boju na głównej scenie stanęli widzowie. W kategorii open mężczyzn z zaciętych pojedynkach na rękę prawą zwyciężył **Robert Ryszkowski** (miejsce drugie Zenon Bednarski, miejsce trzecie Damian Zimmerman). Natomiast w kategorii Open chłopców triumfem został **Dawid Grzenkowicz**



Michał Chmielewski vs. Andrzej Skóra



Marlena Wawrzyniak vs. Janusz Dzięcioł

(miejsce drugie Mariusz Filas, miejsce trzecie Dawid Sarnowski). W przerwach pomiędzy pojedynkami swoimi wdziękami czarowały wszystkich zgromadzonych bydgoskie zawodniczki fitness: Sandra Bewicz i Patrycja Grzeszczak.

Oczywiście głównym punktem imprezy były armwrestlingowe walki pokazowe. Na pierwszy bój wyszli **Mirosław Harmaciński** oraz **Jacek Grzenkowicz**. Obaj zawodnicy toczyli wyrównaną i długą walkę w tzw. hak. Licznie zgromadzeni kibice z niedowierzaniem patrzyli na bardzo zacięty pojedynek. Kolejny pojedynek dostarczył miłośnikom siłowania na ręce jeszcze więcej emocji. Do stołu podeszeli bowiem znanych chyba wszystkim z efektownych pojedynków - **Andrzej Skóra**. Jego przeciwnikiem był klubowy kolega - **Michał Chmielewski**. I tym razem bezpośrednie starcie było bardzo interesujące. Andrzej niesiony wielkim dopingiem przez swoich kibiców pokazał prawdziwą, mistrzowską klasę, zwyciężając swój iście zawodowy pojedynek. Niestety Michał nie zgodził się z werdyktem sędziego - **Macieja Stelmasczyka** i „wyzwał” go na męski pojedynek przy stole. Mówiąc męski, mam tu na myśli nie tylko udział w walce mężczyzn, ale także pokaz muskulatury. Obaj zawodnicy bowiem do stołu podeszli bez koszulek. Taki styl walki, niczym prawdziwi, średniowieczni gladiatorzy bardzo ucieszył pleć piękną, za co obaj panowie dostali niezapomniany aplauz publiczności. Po długim, iście zawodowym pojedynku zwyciężył ... Powiem krótko: z sędzią nie należy dyskutować! To on ma zawsze rację, czy to w werdyktach, czy też w bezpośrednim pojedynku! „Podobnie jak zeszlorczo, tak i tegoroczna impreza WOŚP z udziałem naszych armwrestlerów okazała się spektakularnym sukcesem” - powiedział nam **Maciej Stelmasczyk** po imprezie. „Sukces, który z całą pewnością powtórzymy w roku następnym. Korzystając jednak z okazji chciałbym serdecznie podziękować Pani Beacie Tomaszewskiej, za zaproszenie do tej niecodziennej akcji. Poprzez naszą dyscyplinę sportu mieliśmy możliwość pomóc szczytnemu celowi. Składam też serdecznie podziękowania publiczności za wspaniałą atmosferę, duże zainteresowanie oraz wielką hojność dla dzieciaków! Bez was by się to nie udało. Do zobaczenia w przyszłym roku. SIEMA!” - mówił dalej **Maciej Stelmasczyk** z Klubu Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz.



Maciej Stelmasczyk vs. Michał Chmielewski

WOŚP W CZĘSTOCHOWIE

Na słowa uznania zasługuje również akcja **Piotra Szczerby** z MLKS Pilica w centralno-południowej Polsce. A dokładniej mówiąc w Częstochowie. Tutaj bowiem Piotrek wraz z **Grzegorzem Palaszewskim**, **Pawłem Mazur**, **Mariuszem Parszuto** oraz **Tomaszem Szymczuk** z częstochowskim kinie Cinema City przy Alei Wolności w godzinach od 15 do 18 za symboliczną opłatą na cele WOŚP dali możliwość przechodniom zmierzenia się w bezpośrednim pojedynku oraz zrobienia sobie zdjęcia z championami polskiego armwrestlingu.

„Choć chętnych było wielu, to największą furorę zrobiliśmy wśród tzw. młodego pokolenia” - powiedział nam w wywiadzie **Piotr Szczerba**. „Spotkanie naszej dyscypliny sportu największą frajdę sprawiło małym dzieciom, które bardzo chętnie podchodzili do stołu. Swoich sił przy profesjonalnym stole w sumie spróbowało kilkadziesiąt osób, które uiszcilo stosowne datki na WOŚP, a nagrodą, która miała osłodzić gorzkie porażki z mistrzami były przygotowane wcześniej przez organizatorów słodycze” - mówił dalej **Piotrek**. Nie ma co ukrywać, że przez sport, a dokładniej mówiąc armwrestling dorzuciliśmy przysłówiu „grosik” do Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Aby tak dalej. Do zobaczenia w przyszłym roku. Siema!

Paweł Podlewski



Takich pojedynków było wiele...



Od lewej - Piotr Szczerba

NASZE KLUBY MLKS Piłica Koniecpol



Klubowicze w komplecie

Piotr Szczerba

Koniecpol to ośmiotysięczne miasto oddalone o 40 km od Częstochowy w województwie śląskim, gdzie siłowanie na rękę zawitało w 2004 roku. Stało się tak za sprawą **Piotra Szczerby**, w którym miłość do armwrestlingu zaszczepił Sebastian Krawczyk. Z końcem 2004 roku Piotr założył uczniowski klub sportowy Sokół Koniecpol, który już w kwietniu następnego roku stał się pełnoprawnym członkiem Federacji Armwrestling Polska. Do końca roku 2007 klub ten może poszczycić się wieloma osiągnięciami w Polsce jak i zagranicą. Jego zawodnicy wielokrotnie stawali na podium Mistrzostw oraz Pucharu Polski, reprezentowali kraj na Mistrzostwach Świata oraz Europy, brali udział w ligach zawodowych oraz innych ważnych wydarzeniach sportowych w kraju i poza jego granicami.

Armwrestlingowy Koniecpol rósł w siłę

Godny uwagi jest również fakt organizacji „I Otwartych Mistrzostw Koniecpolu w Armwrestlingu”, które odbyły się w roku 2005 oraz dwóch pojedynków pokazowych z okazji Dni Miasta w roku, 2006 w których wzięli udział czołowi zawodnicy uprawiający tę dyscyplinę sportu. Klub nieustannie borykał się z brakiem potrzebnych funduszy, które umożliwiłyby propagowanie siłowania na rękę na terenie gminy Koniecpol. Brak profesjonalnej siłowni oraz sprzętu był głównym czynnikiem utrudniającym rozpowszechnianie siłowania na rękę wśród młodzieży, a tym samym pozyskiwania młodego narybku, który w przyszłości stanowiąłby o siłę klubu, a być może nawet polskiej reprezentacji.

Dobry transfer to sukces w sporcie

Rok 2008 to rok przełomowy dla Koniecpolskiego siłowania na rękę. Miejski ludowy klub sportowy Piłica Koniecpol postanowił rozszerzyć swą sportową

Nasza siłownia...



działalność o sekcję siłowania na rękę, co zaowocowało pozytywnym rozpatrzeniem prośby o nieodpłatne korzystanie z siłowni znajdującej się na terenie hali sportowej przy ulicy szkolnej w Koniecpolu. Poszerzenie zaplecza o profesjonalny sprzęt armwrestlingowy pozwoliło nadać nowy wymiar zajęciom prowadzonym przez trenera sekcji - Piotra Szczerbę, który nieustannie poszerza swoje doświadczenie i umiejętności startując i zdobywając medalowe lokaty w coraz większej ilości zawodów krajowych jak i międzynarodowych. Możliwości stworzone przez władze miasta pozwoliły również na zorganizowanie „II Otwartych Mistrzostw Koniecpolu” przy okazji, których odbyły się dwa profesjonalne pojedynki z cyklu Armfight. Zawody te spowodowały zwiększenie zainteresowania się naszym sportem wśród Koniecpolskiej młodzieży, która zaczęła uczęszczać na treningi. Cieszyć może również fakt zdobycia przez Damiana Pawlika statusu sędziego kategorii C podczas Pucharu Polski w Jaworznie oraz wybranie Piotra Szczerby najlepszym sędzią Pucharu Polski 2008.

Nowy rok – nowy krok.

Rok 2009 klub rozpoczął od wyjazdu na międzynarodowe zawody Golem Hands w Czechach, gdzie

z 8 reprezentujących Polskę zawodników dwóch to członkowie „Piłicy”. Ostatnie dni stycznia przyniosły kolejne bardzo ważne wydarzenie dla klubu, jako że Piotr Szczerba po raz kolejny będzie miał zaszczyt stoczyć zawodowy pojedynek z angielskim przeciwnikiem Stevenem Kirlew. Walka odbędzie się w Liverpoolu, a jej przebieg będzie można obejrzeć w telewizji Eurosport. Klub zamierza poszerzyć swe szeregi, w czym ma pomóc organizacja „I Międzyszkolnych Mistrzostw Gminy Koniecpol w Siłowaniu na Rękę”, które odbędą się z okazji dni sportu w marcu tego roku. Stwarza to nadzieję na powiększenie wiedzy o siłowaniu na rękę wśród Koniecpolskiej młodzieży oraz ich czynne zainteresowanie się tym sportem. W planach klubu na rok bieżący znajdują się również organizacja kolejnych zawodów promujących armwrestling, podniesienie kwalifikacji sędziowskich do kategorii B oraz kategorii Junior (w klasyfikacji międzynarodowej), starty w jak największej ilości zawodów krajowych oraz zagranicznych oraz awans na wyższe miejsce w rankingu klubowym.

Wszystkie osoby zainteresowane uczestnictwem w treningach odbywających się od poniedziałku do soboty w godzinach od 17 do 19:30 na hali sportowej przy ulicy Szkolnej w Koniecpolu proszę o kontakt z trenerem sekcji Piotrem Szczerbą tel. 669 425 475.

II Mistrzostwa Koniecpolu



Lucjan Fudała

krótka historia mistrza!

Urodzony - 18. 09. 1987 r. w Jaworznie
Biceps - 43cm
Przedramię - 40cm
Wzrost - 181cm
Waga startowa - 95kg

Osiągnięcia:

- złoty medalista lewej ręki w kat. do 95kg „Pucharu Świata Zawodowców - Warszawa 2008”
- czterokrotny Mistrz Polski
- trzykrotny zdobywca tytułu „Najsilniejszego Polskiego Armwrestlera lewej ręki”
- trzykrotny zdobywca Polskiej Ligi Zawodowej w kat. do 95kg
- brązowy medalista XV ME – Bułgaria 2005 w kat. +78kg junior

Wszyscy sportowcy wiedzą, że aby coś osiągnąć, to trzeba z siebie coś dać. I to często nie mało! Treningi, pasja, poświęcenie oraz częste wyrzeczenia to droga do sukcesu. Jednak czasami trzeba mieć jeszcze to „coś”! To, czego z całą pewnością nie brakuje ikonie polskiego Armwrestlingu – Lucjanowi Fudałowi z Jaworzna.

Od razu nasuwa się pytanie: czy jeszcze młody, dwudziesto dwu letni Lucjan zasługuje na miano „polskiej ikony siłowania na rękę”? Czy zdobył tyle ile powinien? Czy w całosci poświęcił się sprawie? Myślę, że tak. Ostatnie, bardzo dobre starty tego zawodnika udowodniły, że liczy się na arenie polskiej i międzynarodowego armwrestlingu. Jest przecież kilkakrotnym Mistrzem Polski oraz zdobywcą Pucharu Polski. Dodatkowo jest posiadaczem brązowego medalu w kategorii junior powyżej 78 kg zdobytych na XV Mistrzostwach Europy – Bułgaria 2005. Oczywiście niejedynym medalistą Mistrzostw Polski, czy też nawet Mistrzostw Europy i Świata powiedziałaby, że on też przecież ma takie same sukcesy, a niejednokrotnie nawet większe. Ale nikomu z polskich zawodników nie udało się to, co zrobił Lucjan Fudała. W prestiżowym, corocznym turnieju „Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup” w roku 2008 w Warszawskim Hotelu Hilton Lucjan nie dość, że pokonał na rękę lewą kilku utytułowanych armwrestlerów (w tym żywą legendę, amerykańskiego zawodnika Johna Brzenka), to i wygrał całą kategorię wagową - do 95kg. Po raz pierwszy w historii pucharów świata Polak stanął na najwyższym miejscu podium. Była to wielka chwila, zarówno dla samego Lucjana, jak i dla całego polskiego siłowania na rękę.

Ale to nie koniec pasma sukcesów tego zawodnika. Pod koniec 2008 roku podczas „IX Pucharu Polski” w Jaworznie podczas rywalizacji w prestiżowej kategorii OPEN, do puli nagród Lucjan dorzucił po raz trzeci z rzędu tytuł „Najsilniejszego Polaka na rękę lewą”. Tym oto sposobem udowodnił wszystkim, że wygrana z Johnem Brzenkiem i innymi utytułowanymi zawodnikami nie była przypadkowa. Siła i determinacja z jaką walczy Lucek daje nam do zrozumienia, że już niebawem we wszystkich rankingach światowego armwrestlingu, polski zawodnik będzie dominował w swojej kategorii wagowej ręki lewej. My choć trochę chcielibyśmy przybliżyć wam tego zawodnika. Poniżej część wywiadu (resztę znajdziecie na stronie www.armpower.net w dziale: REPORTAŻE), gdzie Lucjan Fudała zdradza nam to i owo o sobie, swoich planach oraz o tym, jak osiągnął taki sukces sportowy.

Armpower: Jak trafieś do armwrestlingu?

Lucjan Fudała: Pierwszy raz na treningu pojawiłem się we wrześniu 2004 roku. W Jaworznie było wtedy głośno, że odbywają się treningi w siłowaniu na rękę. Poszedłem tam z ciekawości. Wtedy jeszcze nie miałem pojęcia, że istnieje taka dyscyplina sportu jak armwrestling. Od 14 roku życia miałem do czynienia z siłownią, a wśród znajomych i rówieśników zawsze wygrywałem siłując się na rękę. Lubilem tę formę rywalizacji. Z grupą znajomych postanowiliśmy pójść na trening i sprawdzić jak to wygląda. Po pierwszym treningu czulem ogromne zmęczenie rąk, jakiego jeszcze nigdy w życiu nie czulem. Postanowiliśmy przyłożyć się do treningów i spróbować, czy tak naprawdę nadaje się do tej dyscypliny. Jak się okazało nie każdy może siłować się na rękę. Dużą rolę odgrywa psychika i warunki genetyczne. Wiem na własnym przykładzie, ponieważ z grupki znajomych tylko ja zostałem przy tej dyscyplinie sportu.

A: Dlaczego armwrestling, a nie inna dyscyplina?
LF: Jak każdy dzieciak zaczynałem od innych dyscyplin, np.: ping-ponga, czy koszykówki. I myślę, że całkiem nieźle sobie w nich radziłem. Z wiekiem jednak chciałem rozwijać swoje ciało pod kątem



Uwierzyłem, że niemożliwe jest możliwe

siłowym. Pod koniec szkoły podstawowej zacząłem swoją przygodę z siłownią. W armwrestlingu znalazłem to, co naprawdę mnie „kręci”. Sam trening, ciężka praca oraz widoczne efekty dają mi wielką satysfakcję. A najwyższą nagrodą dla mnie jest stanie na najwyższym stopniu podium, uznanie i wsparcie rodziny, przyjaciół, znajomych i kibiców.

A: Ile trzeba ćwiczyć, by dojść do takiego poziomu jak ty?
LF: Trenuję systematycznie niespełna pięć lat. Oczywiście zdarzają się przerwy spowodowane chorobami czy kontuzjami. Każdy człowiek inaczej dochodzi do formy. Jeden łapie szybko technikę i nabiera siły, inny wręcz odwrotnie. Wszystko zależy od chęci i genetyki każdego sportowca.

A: Ile razy w tygodniu trenujesz armwrestling?
LF: Trenuję do 4 razy w tygodniu. Na początku trenowałem więcej, ale zmęczenia obciążający przyczepo mocno dawały mi o sobie znać. Powiem krótko: uważam, że siłowanie na rękę nie ma sensu trenować więcej jak 3-4 razy w tygodniu.

A: Trening tylko siłowy?
LF: W okresie przygotowawczym do zawodów, oprócz wyczerpujących treningów na siłowni dorzucam również ćwiczenia aerobowe, typu: rowerek stacjonarny, skakanka, stepper i basen. Ma to na celu zwiększenie wydolności organizmu.

A: lepsza lewa, czy prawa ręka?
LF: Od samego początku w takim samym stopniu trenuję obie ręki. Dlatego też ich siła jest bardzo wyrównana.

A: Czy boisz się przeciwników?
LF: Nie boję się żadnego przeciwnika. Podchodząc do walki jestem maksymalnie skupiony i gesty, czy krzyki rywala nie robią na mnie żadnego wrażenia. Armwrestling to adrenalina i niesamowite emocje.

A: Hak, czy góra?
LF: Jeszcze do niedawna walczyłem tylko i wyłącznie górą. Czuję się w tej technice bezpiecznie i silny. Przed startem czuję rękę przeciwnika, w szczególności tych, którzy chcą walczyć w hak. A na zwycięstwo? – mam swój sposób. Od niedawna jednak zacząłem walczyć również w hak. Nie we wszystkich bowiem sytuacjach jest możliwe przeprowadzić atak górą. Co prawda walka w hak do niedawna nie szła mi za dobrze, ale teraz jest już znacznie lepiej. Musiałem wiele zmienić w moich treningach.

A: A co z dietą?
LF: Jeżeli mam przerwę od zawodów to niczego sobie nie żałuję. W momencie przygotowawczym do zawodów przechodzę na dietę wysoko białkową. Oczywiście jestem zwolennikiem zdrowego, równomiernej jedzenia (6 posiłków dziennie o stałych porach). Do tego dochodzi odpowiednia suplementacja.

A: Jakiś w obecnej chwili masz plany co do swoich startów?
LF: Moim celem jest doskonalenie się w tym, co robię oraz stopniowe i systematyczne pięcie się w górę. Niewątpliwie Mistrzostwa Polski. Kwalifikacja do Mistrzostw Europy i Świata jest dla mnie priorytetem. Wyjazd na Europejskie i Światowe zmagania tak naprawdę pokażą mi, gdzie jest moje miejsce na europejskiej i światowej arenie armwrestlingowej. Nie zapominam również, że w tym roku ma się odbyć liga, na którą jestem zaproszony. I chociaż w lidze będę walczył tylko na rękę prawą, to postaram się udowodnić, że moja prawa jest równie silna jak lewa. Chętnie wziąłbym udział w walce zawodowej na dobrych warunkach, ale to już nie zależy ode mnie tylko od ludzi którzy się tym zajmują.

A: Twój największy sukces sportowy?
LF: Tak naprawdę każdą wygraną uważam za sukces. Do tej pory w swojej karierze sportowej zanotowałem tak naprawdę dwa duże sukcesy. Pierwszy w 2005 roku na mistrzostwach Europy w Bułgarii,

gdzie zająłem 3 miejsce na lewą rękę w kat junior +78. Drugi sukces z którego jestem bardzo dumny to wygranie Pucharu Świata na lewą rękę w kat do 95kg. Jednak sam fakt wygrania tej kategorii nie zrobił na mnie tak dużego wrażenia jak możliwość walki z legendarnym Johnem Brzenkiem i pokonanie go!

A: Czy arena krajowa jest trudnym polem walki?
LF: Przeglądając się innym państwom uważam, że Polska prezentuje dobry poziom sportowy. Przebić się do czołówki i wbić się na podium jest bardzo ciężko. W Polsce jest bardzo wielu silnych i dobrych zawodników.

A: Czy ciężko ćwiczyć i startować bez wsparcia finansowego sponsorów?

LF: Na dzień dzisiejszy nie czerpię z tego żadnych profitów. Wręcz przeciwnie. Ciągle dokładam i to nie są małe pieniądze. Oczywiście czasami zdarzy się wygrać na zawodach parę złotych, ale to i tak są pieniądze na podstawowe koszty uczestniczenia w turnieju. Od czasu do czasu nasze miasto wspomaga swoich sportowców jednorazowymi stypendiami, w tym także mnie. Ja osobiście nie mam sponsora, ale nasz klub jest sponsorowany przez Miejskie Centrum Kultury i Sportu i Firmę FUD-MEN (producent okien i drzwi). Sponsorzy wspomagają klub w profesjonalne maszyny i wyjazdy na duże imprezy krajowe i czasami międzynarodowe. Za co im serdecznie dziękuję. Na szczęście moja pozycja finansowa jest dobra, co pozwala mi przygotować się do zawodów i uczestniczyć w imprezach, które uważam za ważne. Jednak zawodnicy, którzy mają problem z finansami mają dużo ciężiej. Koszty przejazdu, żywienia i wpisowego są bardzo wysokie. A jeszcze do tego przychodzi koszty niezbędne w okresie przygotowawczym do zawodów: odpowiednia suplementacja, czy żywnienie. Bez sponsora jest naprawdę ciężko przebić się do czołówki światowej.

A: Imponujesz dziewczynom? Jesteś rozpoznawalny?

LF: Czy imponuję dziewczynom? To pytanie powinno skierować się chyba do nich. Myślę, że dla ludzi, którzy czytują lokalną gazetę, czy oglądają lokalną telewizję jestem rozpoznawalny. Kiedyś miałem taką sytuację: gdy zamówiłem pizzę do domu dostawca pogratulował mi i życzył dalszych sukcesów. Na moje pytanie: skąd o mnie wie, odpowiedział, że to wstyd nie słyszeć o tak utytułowanym sportowcu. Poczułem się wtedy jak ktoś wyjątkowy.

A: Czy do tegorocznego Nemiroff World Cup jakoś specjalnie się przygotowywałeś i jak to jest pokonać Johna Brzenka?

LF: Do tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców nie przygotowywałem się jakoś super specjalnie. Trenowałem systematycznie cały rok i postanowiłem sprawdzić na co mnie tak naprawdę stać. Tak do końca nie wiedziałem kto wystąpi w mojej kategorii do 95 kg. Podejrzywałem, że John Brzenk przyjedzie, ale w bezpośredniej konfrontacji nie liczyłem na wygraną. Koledzy nastavili mnie psychicznie, że tak naprawdę mam realne szanse na zwycięstwo z legendarnym Johnem. Do pierwszej walki z nim (w eliminacjach) podszedłem maksymalnie skoncentrowany i gotowy wygrać. Mój przeciwnik był całkowicie wyluzowany i lekceważąc podszedł do pojedynku. Z początku nawet nie nasmarowałem dłoni magnezem. Zrobił to dopiero, gdy ja tak zrobiłem. Dłoń Amerykanina dla mnie akurat jest bardzo wygodna. Wygrana z legendą jest czymś wspaniałym. Wspaniale są też mile słowa od kibiców. Po wygranej uwierzyłem, że niemożliwe jest możliwe. Marzenia się spełniają.

A: Jak długo masz zamiar uprawiać armwrestling?
LF: Trenować mam zamiar dopóty, dopóty będę miał chęć (a są spore) i moje zdrowie na to pozwoli.

rozmawiał Paweł Podlewski

BCAA dla każdego!

Dla utrzymania zdrowia, sprawności fizycznej, czy umysłowej stosowanie i skuteczność aminokwasów rozgałęzionych popularnie zwanych BCAA jest konieczne i niepodważalne. Dotyczy to nie tylko sportowców, czy ludzi aktywnych fizycznie, ale także każdego z nas.



Gdzie występują BCAA?
BCAA, czyli dokładnie *L-leucyna*, *L-walina* i *L-izoleucyna* występują dość obficie w produktach spożywczych. Naturalnym i bogatym źródłem tych aminokwasów jest mleko i produkty mleczne. Ze względu na specyficzne procesy produkcyjne (pasteryzację i homogenizację) niestety aminokwasy te są skutecznie niszczone. Wszystkie produkty spożywcze poddawane działaniu wysokiej temperatury pozbawione są wielu witamin, minerałów, enzymów oraz aminokwasów, w tym szczególnie BCAA. Ponadto w mleku i jego przetworach jest laktoza – cukier mleczny - zdrażliwy cukier oraz duże stężenie niekorzystnych tłuszczów zwierzęcych. Spożywane ich w nadmiarze powoduje powstawanie zapasowej tkanki tłuszczowej. Wobec powyższych faktów niezbędne, najefektywniejsze i zdrowsze jest spożywanie BCAA pod postacią suplementów diety.

Co to są BCAA i jaką pełnią rolę w organizmie człowieka?
(BCAA z angielskiego – Branched Chained Amino Acid) to 3 z 8 niezbędnych aminokwasów, czyli tych, których organizm nie potrafi sam syntetyzować, a musi ich dostarczać z pożywienia. Z uwagi na swój rozgałęziony wzór chemiczny bocznych łańcuchów nazywamy je aminokwasami rozgałęzionymi. Dzięki tym rozgałęzionym łańcuchom BCAA w wątrobie nie ulegają przemianom metabolicznym, ale są bezpośrednio transportowane do mięśni. Dlatego aż 35% masy mięśniowej człowieka składa się właśnie z tych trzech, jak się okazuje ważnych aminokwasów. Jak wykazały badania naukowe prowadzone z udziałem sportowców oraz wieloletnie doświadczenie badaczy różnych dyscyplin sportowych aminokwasy te pełnią fundamentalną rolę w metabolizmie i rozwoju tkanki mięśniowej.

BCAA – Wielka Trójka!!!

1) L-leucyna ze względu na to, że jest najlepiej wchłaniana do krwiobiegu i jako pierwsza dostaje się do mięśni odgrywa najważniejszą rolę w pobudzeniu syntezy białek. Dodatkowo działa najbardziej efektywnie we wszystkich aminokwasów. Dzięki swojej pochodnej – ketoleucynie (KIC) ogranicza wydzielanie kortyzolu – hormonu powstrzymującego rozwój masy mięśniowej. Z niej powstaje również kwas beta-hydroksy beta-metylomalan, popularnie nazywany HMB, który także silnie hamuje enzymy rozkładające białka strukturalne w komórkach mięśniowych. Dodatkowo stymuluje produkcję insuliny - silnego hormonu anabolicznego, która przyspiesza wchłanianie do komórek mięśniowych innych aminokwasów. Tylko w tak sprzyjających warunkach (jakie zapewnią nam leucyna) w mięśniach może odbywać się synteza białek.

2) L-walina to kolejny aminokwas z wielkiej trójki. Działa na organizm pobudzająco oraz odpowiada za prawidłową regenerację

komórek mięśniowych. Utrzymuje wysoki metabolizm mięśni, regeneruje tkanki i przyczynia się do równowagi azotowej.

3) L-izoleucyna z kolei znacznie i skutecznie hamuje proces powstawania tłuszczu zapasowego, co w rezultacie korzystnie wpływa na jakość uzyskiwanej muskulatury. Jest niezbędna do panowania nad stresem dnia codziennego oraz podczas diety redukcyjnej podczas odchudzania. Ma także działanie zdrowotne podczas wytwarzania hemoglobiny we krwi oraz leczenia przewlekłych chorób.

Jak aminokwasy BCAA mogą bezpośrednio przyczynić się do rozwoju mięśni?

Intensywny wysiłek fizyczny doprowadza szybko do wyczerpania zapasów energii zgromadzonych w mięśniach i wątrobie w postaci glikogenu. Kolejnym „paliwem” po glikozie i glikogenie dla pracujących mięśni są aminokwasy, szczególnie te o łańcuchach rozgałęzionych (BCAA). Gdy pula aminokwasów nie zostanie szybko uzupełniona, wówczas dochodzi do obniżenia ich stężenia w organizmie, efektem czego jest tzw. katabolizm wysiłkowy, czyli niszczenie własnej tkanki mięśniowej. Skutkiem jest redukcja i osłabienie mięśni, a więc efekt dokładnie przeciwny do tego jaki ma przynieść intensywny trening. Proces ten wzmacnia się szczególnie u sportowców podczas długotrwałego i intensywnego wysiłku fizycznego oraz u kulturystów podczas diety redukcyjnej, co ma miejsce szczególnie podczas przygotowań do zawodów, czyli w okresie odciążania organizmu. Dieta o niskiej zawartości węglowodanów stosowana przez wielu kulturystów, nieuchronnie prowadzi do redukcji tkanki mięśniowej, szczególnie wtedy, gdy zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie i tak jest już niewielka. W takim wypadku potrzebne są alternatywne źródła energii, aby jej produkcja nie musiała się odbywać przy udziale tkanki mięśniowej. BCAA w tym wypadku spełnia swoją rolę znakomicie. Zastosowanie aminokwasów BCAA w odpowiedniej dawce przed rozpoczęciem treningu powoduje, że organizm zużywa aminokwasy znajdujące się w krwiobiegu, a nie niszczy tych, które tworzą już strukturę mięśni. Właśnie dlatego BCAA mogą być z maksymalną skutecznością stosowane podczas treningów na siłę, masę i rzeźbę, jako skuteczny antykatabolizm chroniący przed spadkiem siły i masy mięśniowej, jako czynnik przyspieszający biosyntezę białka, zwiększającą objętość komórek mięśniowych i przyspieszającą wzrost mięśni. Udowodniono również, że zastosowanie BCAA wprowadza organizm w stan anaboliczny o podwyższonej produkcji testosteronu i hormonu wzrostu (GH), hormonów warunkujących duży przyrost siły i masy mięśniowej.

Jak stosowanie BCAA skutecznie przyspieszy redukcję tkanki tłuszczowej?

Wielu naukowców, dietetyków i fizjologów sportowych widzi korzystne efekty podażi aminokwasów BCAA na redukcję tłuszczu, a w szczególności L-leucyny. Jak już wcześniej opisywaliśmy, leucyna stymuluje

syntezę białek mięśniowych w warunkach katabolicznych, takich jak: dieta o obniżonej zawartości kalorii i odchudzanie, dzięki czemu oszczędza białka mięśniowe, nasila utratę tkanki tłuszczowej i zapobiega niechcianemu efektowi jo-jo. Ponadto pozwala ona wątrobie efektywniej regulować poziom cukru we krwi po posiłku i na czczo (okres poabsorpcyjny), dzięki czemu osoba odchudzająca się nie ma nagłych napadów głodu i huśtawki nastrojów. Uważamy, że w zestawie środków odchudzających, obok ziołowych termogeników, czy L-karnityny, powinien się znaleźć preparat zawierający aminokwasy BCAA. Krótko mówiąc, stosowanie BCAA umożliwia skuteczną redukcję tkanki tłuszczowej bez utraty masy mięśniowej.

Jak BCAA blokują powstawanie zmęczenia?

Aby zapoznać się z tym mechanizmem, należy się przyjrzeć aminokwasowi o nazwie tryptofan. Tryptofan jest prekursorem w naszym organizmie produkcji serotoniny – hormonu odpowiedzialnego między innymi za uczucie głodu zmęczenia i powodującego senność. BCAA konkurują z tryptofanem w przewyżnianiu bariery krew-mózg, i im więcej jest aminokwasów rozgałęzionych w osoczu krwi, tym mniej tryptofanu dociera do mózgu i mniej serotoniny zostaje produkowane. Wniosek nasuwa się sam: im więcej aminokwasów BCAA we krwi, tym dłużej możemy się cieszyć sprawnie działającym układem nerwowym. W rezultacie później dopadnie nas zmęczenie. Jak widać, idealnym rozwiązaniem (i to nie tylko dla każdego sportowca długodystansowego) jest zastosowanie aminokwasów BCAA przed treningiem.

Jakie są dodatki potęgujące działanie aminokwasów BCAA?

Jeśli można udoskonalić dany suplement i dodatkowo wzmocnić jego anaboliczne oddziaływanie na organizm, to warto to robić! Tak właśnie zrobiono w FitMax® BCAA tworząc 2 specjalne i nowatorskie suplementy:

1) Stack II z EAA oprócz trzech podstawowych aminokwasów L-izoleucynę, L-leucynę, L-walinę wzbogacony jest dodatkowo o aminokwasy: L-lizynę, L-argininę, L-histydynę, L-treoninę, L-metioninę, L-fenylalaninę. Mają one bardzo istotne znaczenie dla funkcjonowania całego organizmu człowieka. Są to aminokwasy, których nie potrafimy sami stworzyć i muszą być na bieżąco dostarczane z zewnątrz, czyli z pożywienia lub suplementów.

Jeśli nawet jeden z niezbędnych aminokwasów jest nieobecny lub występuje w zbyt małych ilościach, odbija się to natychmiast niekorzystnie na całej gospodarce białkowej człowieka, w tym produkcji hormonów, enzymów i białek mięśniowych.

Oto kilka przykładów:

* **L-fenylalanina** pełni funkcję neurotransmitera - związku chemicznego, który przekazuje sygnały między komórkami nerwowymi w centralnym układzie nerwowym człowieka. Zmniejsza uczucie głodu, poprawia pamięć i sprawność intelektualną oraz łagodzi objawy depresji.

* **L-lizyna** jest wykorzystywana do syntezy wielu istotnych białek ustrojowych, które biorą udział w procesie wzrastania, naprawy i wytwarzania przeciwciał, enzymów i hormonów.

* **L-arginina** jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania przysadki mózgowej, syntetyzowania i uwalnia hormonu wzrostu, stymuluje grasicę do większej produkcji limfocytów T, a nawet indukuje produkcję limfocytów NK (natural killer), które chronią człowieka przed chorobami nowotworowymi.

UWAGA!!! Bardzo istotnym znaczeniem w suplementach BCAA jest obecność witaminy B₆, ponieważ zwiększa ona transport aminokwasów do krwi.

2) Stack I z R-ALA/R-izomer, czyli aktywną biologicznie formą kwasu alfa liponowego.

Ostatnie badania wykazały, że posiada on korzystne właściwości jako substrat w metabolizmie uszkodzonych komórek oraz optymalizowania działania insuliny. Będąc naturalnym izomerem, R-ALA jest dobrze rozpoznawane przez enzymy mitochondrialne cytoplazmy. Jest bardzo skuteczny w zapobieganiu neuro-degeneracji komórek przez chroniczne uszkodzenia oksydacyjnymi. Skutecznie usuwa reaktywne formy tlenu, czyli wolne rodniki. W potwierdzonych badaniach klinicznych, stwierdzono, że odzyskuje glutation, najważniejszy regulator komórkowy w ludzkim organizmie, utrzymujący organizm w zdrowiu.

UWAGA!!! Zwyczajny kwas alfa liponowy (ALA/RS-izomer) w rzeczywistości zawiera tylko 50% naturalnego R-izomeru i blisko 50% syntetycznego S-izomeru. Prawie wszystkie terapeutyczne właściwości sprowadzają się tylko do naturalnego R-izomeru ALA. Dlatego **FitMax® BCAA Stack I+R-ALA zawiera tylko 100% czysto R-ALA dla osób, które zainteresowane są naturalną i biologicznie aktywną formą ALA (R-izomer), zamiast syntetycznego ALA (RS-izomer), sprzedawanego dzisiaj przez większość firm.**

Kiedy najlepiej spożywać BCAA?

Pierwsza porcja BCAA w formie suplementu najlepiej przyjmować na czczo (przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego). Dlaczego właśnie wtedy? Dopływ krwi wraz ze wszystkimi niezbędnymi dla pracujących mięśni składnikami znacznie się zwiększa podczas treningu. W tym samym czasie następuje jej odpływ z organów (np. wątroby, czy jelit).

W tej sytuacji (w trakcie treningu) zmniejsza się wchłanianie aminokwasów przez jelita. Dlatego też, aby zastosowana porcja w pełni przedostała się do krwi, z której może być rozprowadzona do najbardziej potrzebujących miejsc (czyli pracujących mięśni) zaleca się podawanie BCAA na pusty żołądek przed rozpoczęciem wysiłku. Jeśli zjemy aminokwasy zbyt późno, lub po posiłku, to maksymalne stężenie aminokwasów może się pojawić po skończonym treningu i w rezultacie nie spełnią roli jako środek anaboliczny. Druga i trzecia najważniejsza porcja zastosowania BCAA to pora natychmiast po treningu oraz przed snem. Udowodniono kilkakrotnie szybszy i skuteczniejszy poziom syntezy białek ustrojowych po podaniu aminokwasów bezpośrednio po treningu niż po podaniu ich np. po 3 godzinach, mimo, że zwiększone zapotrzebowanie na aminokwasy trwa nawet do 72 godzin po zakończeniu treningu.

Jakie jest zapotrzebowanie na BCAA?

Aby uzupełnić straty wynikające z katabolizmu wysiłkowego wystarczy dostarczyć aminokwasy w jednorazowej dawce: L-izoleucynę – 1500 mg, L-leucynę – 750 mg, L-walinę 750 mg. Takie idealne zestawienie BCAA jest najskuteczniejsze dla każdego człowieka, bez względu na płeć, wiek czy stopień aktywności fizycznej. Jednorazowa dawka (3 tabletki) **FitMax® BCAA** to L-izoleucynę – 2100 mg, L-leucynę – 1050 mg, L-walinę 1050 mg czyli dużo większa od podstawowej dawki aminokwasów BCAA.

Aby jednak uzyskać stan anaboliczny, konieczne jest oczywiście dostarczenie znacznie większych dawek tych aminokwasów (1-4 porcje dziennie w dawkach podzielnych). W zależności od diety jaką prowadzimy, czyli od tego czy organizm ma do dyspozycji wystarczającą ilość innych aminokwasów czerpanych z pożywienia, dawka o naturalnym działaniu na organizm to około 1-2 g BCAA na 10 kg wagi ciała na dobę. Przy czym dawka jednorazowa nie powinna przekraczać 3 – 6 g czyli 1-3 porcji.

Jakie suplementy BCAA są skuteczne?

Obecnie na rynku suplementów jest wiele BCAA, ale tylko „rodzina BCAA” firmy **FitMax®** dostarcza nam tak zaawansowanych technologicznie, jakościowo, ilościowo i gatunkowo aminokwasów rozgałęzionych BCAA. Są to starannie dobrane względem siebie aminokwasy, które mają idealne proporcje i dawki do skutecznej suplementacji dla każdego człowieka. Dobre cenowo, w ekonomicznych i ładnych opakowaniach, w tabletkach łatwych do przełykania, sprawdzone przez zawodowców i amatorów... nic tylko kupować i stosować!

Mamy do wyboru 3 rodzaje BCAA:

FitMax® BCAA Pro 4200 zawiera w 1 porcji 4200 mg idealnie zbilansowanych i dobranych aminokwasów rozgałęzionych: L-izoleucynę – 2100 mg, L-leucynę – 1050 mg, L-walinę - 1050 mg wzbogaconych o 2 mg witaminy B₆ i 60 mg witaminy C. Produkt

polecany początkującym i zaawansowanym sportowcom, rekonwalescentom po urazach i chorobach, podczas odchudzania.

FitMax® BCAA Stack II+EAA zawiera w 1 porcji 4500 mg idealnie zbilansowanych i dobranych aminokwasów rozgałęzionych: L-izoleucynę – 750 mg, L-leucynę – 1500 mg, L-walinę - 750 mg i wzbogaconych o 2 mg witaminy B₆ oraz 1500 mg w 6-ciu aminokwasach niezbędnych (lizyna, arginina, histydyna, treonina, metionina, fenylalanina). Produkt polecany początkującym i zaawansowanym sportowcom, rekonwalescentom po urazach i chorobach, wegetarianom, osobom starszym i przy braku białka w codziennej diecie, podczas intensywnej diety redukcyjnej.

FitMax® BCAA Stack I+R-ALA zawiera w 1 porcji 4000 mg idealnie zbilansowanych i dobranych aminokwasów rozgałęzionych: L-izoleucynę – 1000 mg, L-leucynę – 2000 mg, L-walinę - 1000 mg oraz 150 mg aktywnej formy kwasu R-alfa liponowego (R-ALA) w 1 porcji wzbogaconych o 2 mg witaminy B₆ oraz 60 mg witaminy C.

Produkt polecany początkującym, średnio zaawansowanym i zaawansowanym sportowcom, rekonwalescentom po urazach i chorobach, wegetarianom, osobom starszym podczas leczenia chorób przewlekłych i przy braku białka w codziennej diecie (anoreksja, bulimia), podczas długotrwałych treningów i intensywnej diety redukcyjnej.

Dlaczego warto stosować FitMax® BCAA ?

1) zmniejszają intensywność rozpadu białek mięśniowych w organizmie, czyli mają tzw. działanie antykataboliczne wynikające z intensywnego wysiłku fizycznego, psychicznego, a także urazy czy choroby.

2) stymulują wydzielanie najważniejszych dla człowieka naturalnych hormonów anabolicznych takich jak: insulina, testosteron oraz hormonu wzrostu (GH).

3) wspomagają procesy produkcji energii w czasie wysiłku fizycznego i psychicznego (są alternatywnym źródłem energii, przede wszystkim dla komórek mięśniowych)

4) przeciwdziałają objawom zmęczenia i upadku mięśniowego podczas długotrwałych i intensywnych wysiłków fizycznych.

5) umożliwiają szybszą i skuteczniejszą odbudowę włókien mięśniowych spowodowanych odchudzaniem, dietą redukcyjną, chorobą czy intensywnym wysiłkiem fizycznym.

6) ponieważ są to synergistyczne, idealne i wysokie proporcje aminokwasów rozgałęzionych, aminokwasów niezbędnych, aktywne biologicznie formy kwasu alfa liponowego (R-ALA/R-izomer) oraz niezbędne witaminy.

Rodzina FitMax® BCAA - dla każdego sportowca (od amatora do zawodowca!) oraz przeciętnego człowieka dbającego o zdrowie, sprawność i sylwetkę.

JUŻ W SPRZEDAŻY 5000 g W WORKU!

ZAMÓW TERAZ:
dorota@fitmax.pl
marek@fitmax.pl
tel.:

605 664 455
601 161 162

Dostępne w sklepach:



O smakach: czekolady, wanilii, truskawki



TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



TAJEMNICZY HAK!

część 2

W poprzednim numerze zaczęliśmy poznawać „tajemniczy hak”, czyli tajniki techniki w hak. Już niejednokrotnie na łamach gazety opisywaliśmy tą właśnie technikę walki, tak bardzo popularną wśród wielu armwrestlerów na świecie. Ale tym razem skupiliśmy się na poprawności wykonywania poszczególnych elementów tej techniki. W pierwszej części treningu nie zabrakło oczywiście ćwiczeń, ale by dokładnie zrozumieć zagadnienia związane z wykonywaniem „hak-a” w tym wydaniu armpowera opisujemy możliwe błędy, zarówno te podczas wykonywania treningów, jak i przy sparingach. Zwróćcie uwagę, że każdy poprawnie wykonany składowy element tej techniki prowadzi do sukcesu, natomiast błędy jakie mogą pojawić się przy wykonywaniu tych ćwiczeń nie dają pełnego, oczekiwanego efektu, a często też prowadzą nawet do kontuzji.

Przeciwnik po lewej osiągnął przewagę walcząc w hak, tym samym doprowadzając do bardzo niewygodnej pozycji zawodnika po prawej. Najważniejsze w tej fazie walki jest zatrzymanie ręki przeciwnika.

Aby przystąpić do ćwiczeń siłowych w fazie przygotowania do zawodów zalecamy wykonywać ćwiczenia obciążeniem 70 – 80% swoich możliwości. Jednak raz na dwa tygodnie (w poszczególnych partiach) na poszczególne ćwiczenia (takie jak ćwiczenia na przyciep, wiązadła łokcia, podnoszenia na biceps czy też zginanie nadgarstka) próbowałbym wykorzystać nawet 90 – 95% wszystkich swoich możliwości. Ważnym elementem treningu jest rozgrzewka oraz samopoczucie podczas wykonywania pierwszych ćwiczeń. Nie zalecam wykonywać ćwiczeń siłowych na hak, w momencie kiedy odczuwacie lekkie bóle w łokciu, bicepsie, czy zginaczach palców. Ale o tym za chwilę. Na początek chciałby zacząć od prawidłowej pozycji oraz możliwości „hak-a”.

Precyzyjne wykonywanie tej, czy innej techniki walki da wam przewagę przy stole. Ale przede wszystkim, nie spowoduje kontuzji waszej ręki. Poniżej prezentujemy dwa przykłady: jak poprawnie atakować czy kontratakować przeciwnika oraz jak nie należy kontratakować walcząc w hak.



Po zatrzymaniu ręki przeciwnika należy przesunąć bark do przodu tak, aby skrócić kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem. Należy pamiętać jednak o tym, aby nie dać możliwości rozwoju ataku przeciwnikowi.

Jednym z poważnych błędów podczas blokowania ręki przeciwnika oraz przejścia do kontrataku jest szarpnięcie swoim ciałem do tyłu, rozchylając kąt pomiędzy przedramieniem i ramieniem. W najlepszym wypadku zawodnik mając gorszą pozycję przegra, a w najgorszym przypadku takie rozchylenie prowadzi do poważnej kontuzji zawodnika.

KONTRATAK HAK-a Czyli, co można zrobić przeciwnikowi po zatrzymaniu jego ataku.

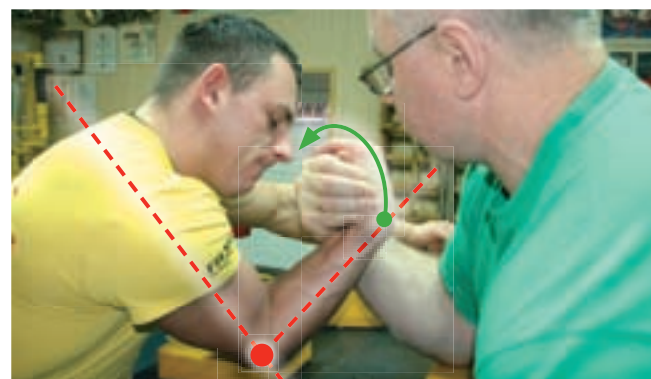
SPOSÓB NR 1



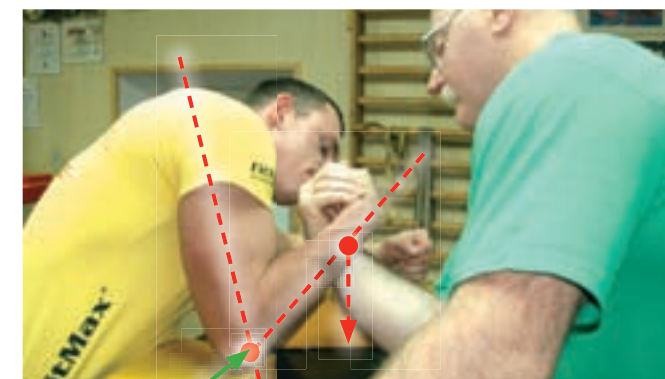
W tej sytuacji zawodnik po prawej rozpoczął fazę ataku uzyskując lekką przewagę nad przeciwnikiem. Zawodnikowi po lewej udaje się jednak zatrzymać jego rękę.



Zawodnik po lewej przesuwając do przodu swój bark, tym samym zmniejsza kąt pomiędzy przedramieniem i ramieniem.



Zawodnik po lewej pchając łokieć do przodu jednocześnie podnosi uchwyt do góry.



Ruchem w bok atakuje rękę przeciwnika. W końcowej fazie tego ataku wywieramy nacisk na rękę przeciwnika dolną krawędzią przedramienia.

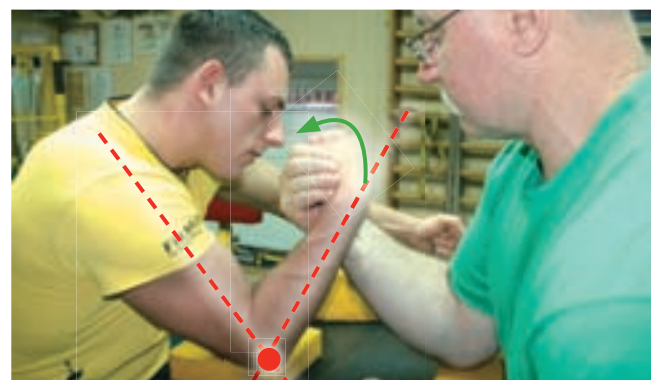
SPOSÓB NR 2



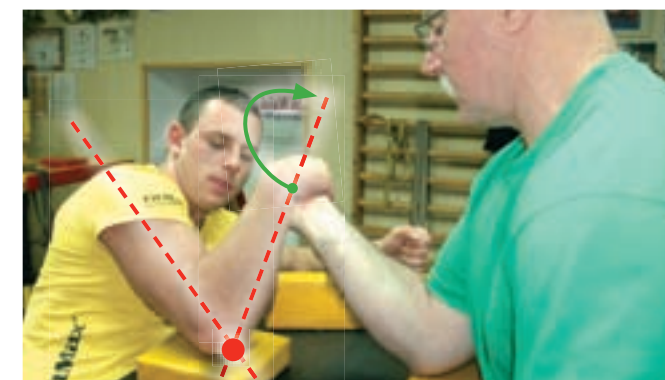
Zawodnik po prawej rozpoczął fazę ataku uzyskując lekką przewagę nad przeciwnikiem. Zawodnikowi po lewej udaje się jednak zatrzymać jego rękę. Jego łokieć na prawym, dolnym skrajcu poduszki.



Zawodnik po lewej przesuwa bark w stronę uchwytu w taki sposób, by zmniejszyć kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem, przy jednoczesnym nacisku dolnej krawędzi jego ręki na przedramię przeciwnika.



Zawodnik po lewej przesuwa swój łokieć do przodu z jednoczesnym przeniesieniem uchwytu do góry



W momencie gdy przeciwnik straci kontrolę nad swoim uchwytem warto wykonać ruch rotacyjny nadgarstka na siebie obracając nadgarstek przeciwnika.

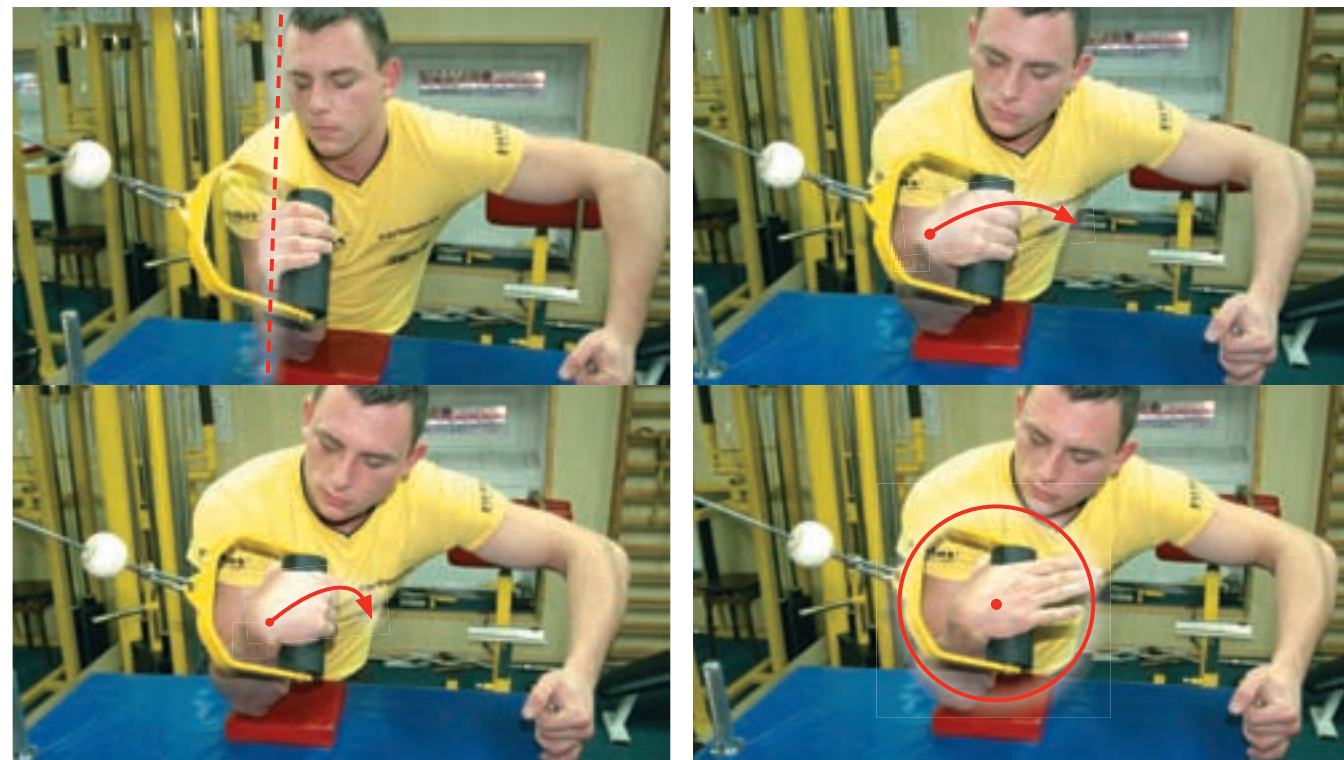
Wyżej wymienione elementy techniki warto szlifować i ćwiczyć ze sparing partnerem podczas każdego sparingu. Perfekcyjnie wykonana technika daje szerokie możliwości każdemu zawodnikowi.

CIĘKAWE, PRAKTYCZNE I POTRZEBNE W TRENINGU

Czyli na co warto w ćwiczeniach zwrócić uwagę.

Ostatnie obserwacje i doświadczenia zawodników pokazują, że nie wszystkie ćwiczenia dają nam prawie 100% możliwości zwiększenia siły w różnych partiach mięśni. Typowym takim ćwiczeniem jest zginanie nadgarstka z wykorzystaniem grubego uchwyty przyczepionego do wyciągu regulowanego (łokiec oparty o połówkę stołu).

TRENING HAK-a Z GRUBĄ RĄCZKĄ Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO



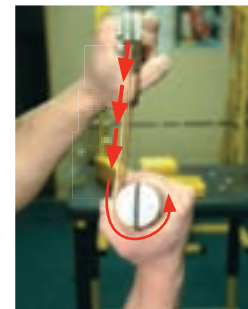
Zwróćcie uwagę na to, że w końcowej fazie tego ćwiczenia palce zawodnika nie są w ogóle zaangażowane w ten ruch, tym samym nie utrzymują rączki treningowej. Co prawda podczas prawdziwej walki przy armwrestlingowym stole właśnie silne palce odgrywają ogromną rolę, ale w tym ćwiczeniu skupiamy się na wzmocnieniu głównie nadgarstka, a nie palców. Zwracam waszą uwagę na to, że w treningu armwrestlera jest mało ćwiczeń, które jednocześnie oddziałują na tą lub inną partię mięśni. Podczas samej walki w procesie budowy kontrataku czy ataku w osiągnięciu przewagi nad przeciwnikiem uczestniczy nie jedna, czy dwie, ale wiele partii mięśni i więzadeł.

TRENING HAK-a Z RĄCZKĄ NA PASACH Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO



Poprzednie ćwiczenie z wykorzystaniem grubej rączki i wyciągu regulowanego udowodniło nam, że wykonując trening na nadgarstek od czasu do czasu należy użyć innej rączki treningowej. By zwiększyć nacisk dodatkowo na palce i nadgarstek w każdej fazie ćwiczenia użyjcie tzw. rączkę na pasach.

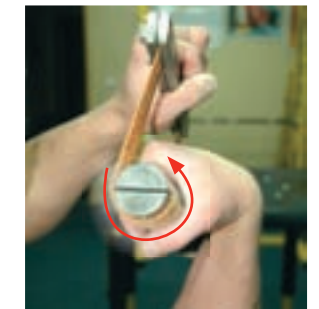
PRAWIDŁOWY RUCH WYKONYWANY PRZY POMOCY RĄCZKI NA PASACH



Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy lekko nawinąć pas na rączkę tak, aby obciążyć swoje palce.



Wykonując zgięcie nadgarstka musisz użyć także siły swoich palców.



Podczas wykonywania tego ćwiczenia nigdy nie odpuszczaj palców.

WZMOCNIENIE OBRONY W HAK-U



Ćwiczenia na biceps z wykorzystaniem grubego uchwyty doczepionego do wyciągu regulowanego (łokiec oparty o połówkę stołu) wzmacnia nam biceps oraz przyczep łokciowy, a w rezultacie podczas walki daje nam możliwość zatrzymania ataku przeciwnika. W końcowej fazie tego ćwiczenia palce nie są obciążone. Jest to niestety dużym minusem tego ćwiczenia.



Wykorzystując w treningu rączkę na pasach, w odróżnieniu od poprzedniego ćwiczenia dodatkowo wzmacniamy siłę palców.

ĆWICZENIA Z GUMĄ



Pamiętajcie, że każdorazowo przed właściwym treningiem trzeba porządnie rozgrzać wszystkie partie mięśniowe. Dobrym rozwiązaniem dla rozgrzewki waszych łokci i przyczepów, mięśni przedramienia i ramienia, jak i również udoskonalenia techniki hak jest ćwiczenie z wykorzystaniem gumy. Guma oddaje warunki zbliżone do walki z przeciwnikiem.

Pamiętajcie o tym, że wszystkie wymienione zagadnienia związane są z bezpieczeństwem i poprawnym wykorzystaniem sprzętu podczas ćwiczeń wzmacniających hak. W kolejnych naszych artykułach będziemy jeszcze nie raz powracać do tematyki walki w hak. Proponujemy aby wasze i nasze spostrzeżenia podczas treningu w Złotym Turze wymieniać na łamach naszego działu Armpower.



IX MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE ŻARY 2009

1. Termin i miejsce zawodów:

Mistrzostwa odbędą się w dniach:
04 - 05 kwietnia 2009 w Hali Widowiskowo
- Sportowej Powiatowego Centrum Sportu
przy Liceum Ogólnokształcącym im. Bolesława
Prusa, ul. Podwale 16, 68-200 Żary.

- Rejestracja drużyn:

3 kwietnia 2009 r. od godz. 17.00 do 18.00

Do rejestracji niezbędny jest przedstawiciel klubu z pełną listą osób startujących na zawodach

- Ważenie

03 kwietnia 2009 r. od 19.00 do 22.00

04 kwietnia 2009 r. od 09.00 do 11.00

w Hali Widowiskowo - Sportowej

05 kwietnia 2009 r. od 10.00 do 10.30

w Hali Widowiskowo - Sportowej

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji:

4 kwietnia 2009 (ręka prawa) - od godz. 12.00

5 kwietnia 2009 (ręka lewa) - od godz. 11.00

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki-lewa, prawa ręka: do 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 70kg, +70kg
- Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55 kg, 60kg, 65kg, 70kg, 80kg, +80kg,
- Seniorzy-lewa, prawa ręka: do 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70 kg, 80kg, +80 kg.
- Seniorzy- lewa, prawa ręka: do 55kg, 60 kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, 100kg, 110kg, +110kg.
- Masters kobiet - lewa, prawa ręka - kategoria OPEN
- Masters mężczyzn - lewa, prawa ręka; do 90kg, +90kg
- Niepełnosprawni mężczyźni - lewa, prawa ręka: do 75kg, do 75kg, +90 kg
- Niepełnosprawni kobiety - lewa, prawa ręka: OPEN

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w klasyfikacji drużynowej
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XIX Mistrzostwa Europy oraz XXXI Mistrzostwa Świata

4. Uwagi końcowe.

Oplata startowa: (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawa ręce):
Seniorzy - 70 zł (start seniorów tylko w kategoriach seniorskich).

Juniorzy - 35 zł (start juniorów tylko w kat. juniorskich).

Juniorzy & Seniorzy - 70 zł (start juniorów w kategoriach juniorskich i seniorskich).

Niepełnosprawni - zwolnieni (start niepełnosprawnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych).

Niepełnosprawni & juniorzy - 35 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich).

Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy - 70 zł (start niepełnosprawnych w kat.

niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich).

Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe. Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.

W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącym członkiem Federacji Armwrestling Polska.

Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie. Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna. Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas IX Mistrzostw Polski. Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska
Tel/fax (058) 621 93 08
e-mail: armwrestling@world.pl
www.armpower.net

SZAKI CLUB ŻARY

Sławomir Szkoła
tel. kom. 0 609 53 88 48
e-mail: szakiclub@wp.pl

URZĄD MIASTA ŻAR

PATRONI:

Miesięcznik Kulturytyka i Fitness Sport dla Wszystkich
www.armpower.net
www.armbets.tv



armpower.net

**ARM
BETS**

www.armbets.tv TELEVISION



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7, tel.: 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko
Wiceprezydent: Janusz Piechowski
Sekretarz: Anna Mazurenko, tel.: 0-603-554-855
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Monika Duma

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia
Gdynia, ul. Morska 108A. Czynne pon.-pt. 11.00 - 20.00, sob. 10-14.
Tel/fax: (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno
GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20
treningi odbywają się w pon., śr, pt. od godz 19.00 oraz w soboty od 15.00
Marcin Lachowicz, tel.: 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA

Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa
Informacje - Zbigniew Sołński, tel.: 0-606-908-478

ECO POWER

43-300 Bielsko-Biala, ul. Widok 12.
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz, tel. kom.: 665 808 001.
Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBT5 Włókniarz.

Goliat Żary

Informacje - Krzysztof Kryszczuk, tel.: 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.
Informacje - Mariusz Grochowski, tel.: 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

Informacje - Sebastian Wyszyński, tel.: 0-662-146-332

Olimp Jastrzębie Zdrój

Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15.
Informacje i zapisy - Adrian Łukasiewicz, tel.: 032-47-142-47

PACO LUBLIN

KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepury 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska

Informacje - Lukasz Suchaja, tel.: 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom

Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18
informacje - Joanna Ostrowska, tel.: 0-608 302 887

SZAKI ŻARY

Informacje - Sławomir Szkoła, tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

Informacje - Grzegorz Argasiński, tel.: 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy - Andrzej Zawadzki, tel.: 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul. Mickiewicza 30, 42 - 230 Koniecpol.
Informacje: Piotr Szerba, tel.: 669 425 475, www.sokolukonieczpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork

Łębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.
Trenor - Marcin Kreft, tel.: 0501-245-895

UKS HULK

07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45.
Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

Informacje - Janusz Kopeć, tel.: 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO

37-400 Nisko, ul. Polna 18a.
Informacje i zapisy - Kamil Pachla, tel. kom.: 500 553 580, wiking_nisko@op.pl

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2
Inf. i zapisy - Wiesław Łącki, tel.: 602-115-894,
e-mail: uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN

75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn.-pt. 16-21, sob. 16-19, nd. 10-12
Informacje i zapisy - Jarosław Zwolak, tel.: 501 664 333

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ

Informacje i zapisy - Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,
Andrzej Zborowski - tel.: 0 604-105-052

ZŁOTY NIEDZIEDZ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Głęboka 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra, tel.: 0602 652 145
V-ce Prezes Maciej Stelmazyk, tel.: 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.
Informacje - Radosław Trybus, tel.: 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA

Informacje - Jerzy Czaplński, tel.: 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

Informacje - Sławomir Glowacki, tel.: 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul. Fieldorfa 1. Treningi pn.-sob.15.00-18.00
Dariusz Zawadzki, tel.: 504295500, Zbigniew Bieliński, tel.: 501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW

Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@vp.pl

Stowarzyszenie Dyscyplin SIŁOWYCH

Tomaszów Mazowiecki
97-200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81
Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81