

FitMax  
THE CHAMPIONS' CHOICE

ANTYRADIO

FitMax  
THE CHAMPIONS'

roff

N

ARM  
BETS  
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Kolejny Puchar za nami, zostały wspomnienia. Piękno i siła, czyli niesamowita Sarah Backman. Niezapomniane rozdania w wykonaniu Rustama Babajewa. Dwudniowe, szachowe rozgrywki w kategorii +95 i open. Wybuch destrukcyjnej radości Arsena Liliewa. „Układ” ze szwagrem Lubomira Jagnesaka. Narodziny Gwiazdy – Dmitrija Trubina. Kibice armwrestlingu jeszcze wiele lat będą wspominać Ożarów Mazowiecki i Puchar Świata Zawodowców 2011.

W wywiadzie przeprowadzonym już po powrocie do Rosji, znakomity Iwan Matiuszenko tak podsumował tegoroczne zmagania: *Biorąc udział w Nemiroff Cup i oglądając walki, po prostu zarażasz się energią i motywacją do dalszej wyteźonej pracy. Chciałbym odpowiednio przygotować się do kolejnego turnieju i znów powalczyć w tej superimpresie.*

W tym wydaniu ARMPower znajdziecie trzy rozmowy. O swoich wrażeniach opowiadają: Marlena Wawrzyniak, Sławomir Malas i Radosław Staroń.

W dalszej części Armpowera nasz czołowy zawodnik Mariusz Grochowski prezentuje swój trening. Czas na kolejne przygotowania, czas na mistrzostwa świata, a później zaczynamy nowy sezon 2012.

Życzę milej lektury!

Igor Mazurenko

Podium 63 kg. Od lewej: Sławomir Malas, Krubin Jussupov, Murat Borlakov



# POLACY NA NEMIROFF WORLD CUP 2011

Wystartowały trzy zawodniczki, każda walczyła na lewą i na prawą rękę. Marlena Wawrzyniak zdobyła brąz pierwszego dnia. Jednak w sobotę musiała zadowolić się już tylko 7. miejscem. Marta Opalińska wywalczyła odpowiednio 10. i 9. miejsce, Joanna Damińska 6. i 4. Marlena doskonale dawała sobie radę pierwszego dnia, ale w już sobotę była wyraźnie przeziębiona i nie zobaczyliśmy jej na podium.

**M**ężczyzn wzięło udział dziewiętnastu. W pierwszych piątkach poszczególnych kategorii wagowych pojawiło się pięciu naszych reprezentantów, w tym **Sławomir Malas** dwukrotnie. Tylko w jednej kategorii wagowej (63 kg), na lewą rękę – dwóch Polaków zajęło miejsca w pierwszej piątce. Należy podkreślić jeszcze jedną prawidłowość: im wyższa kategoria wagowa, tym gorsze były miejsca naszych armwrestlerów.



Sarah Backman Szwecja vs Marlena Wawrzyniak Polska

Podium 78 kg. Od lewej: Radosław Staroń, Artem Tajnov, Aleksander Cwetkov



## WIELKA TRÓJKA

### MIAŁAM ZAKAZ STARTU!

MÓWI MARLENA WAWRZYŃIAK, KTÓRA ZDOBYŁA TRZY MEDALE, JEDEN „WŁASNORĘCZNIE”, A DWA RĘKOMA SWOJEGO PODOPIECZNEGO SŁAWKA MALASA.

#### ■ Przegrałaś z przeziębieniem?

Pięć dni przed startem zachorowałam, miałam zakaz wyjazdu ze względu na poważne osłabienie organizmu. Zdałam sobie sprawę, że ryzykuję zdrowiem, jak również, że nie będę w dobrej formie. Ten start zapamiętam szczególnie. To była walka była z samą sobą i z przeciwniczkami.

#### ■ Ale jeden dzień przetrwałaś...

Dzień pierwszy, pomimo przeszkód, zakończył się sukcesem, zarówno moim, jak i Sławka. Razem zdobyliśmy brązowy medal. Wierzę, że nadejdzie taka chwila, że dołączymy do nas też Marta. Drugi dzień chciałabym wymazać z pamięci... Bardzo chciałam walczyć, ale przegrałam zarówno z chorobą, jak i „na stole”. Natomiast całość zrekompensował mój zawodnik, zdobywając srebrny krążek Pucharu Świata.

#### ■ Jakie wrażenia po walkach Polaków?

Pełna determinacja, ambicja, zaciętość i serce do walk. Jeszcze raz gratulacje dla Radka - drugi raz srebro! Do trzech razy sztuka, w 2012 będzie złoto! Bardzo blisko medalu byli Mariusz i Tomek. Myślę, że na Nemiroff w 2012 nasze zawodniczki i zawodnicy zdobędą więcej medali.

■ Jeszcze raz serdeczne gratulacje, Marleno! Wracaj do zdrowia!

### OBIECAŁEM MARLENIE ZŁOTO!

MÓWI SŁAWEK MALAS

W pierwszym dniu walk kategorii 63 kg **Sławek Malas** łatwo pokonał Gruzina. Chwilę później zawodnik Kazachstanu Jussupow zafundował mu pierwszą porażkę. Sławek, idąc po medal, musiał jeszcze pokonać zawodnika z Armenii i „dobić” w bratobójczej walce Rafała Fiołka. Następnie zwyciężył

kolejnego zawodnika z Kazachstanu. Przegrał dopiero z Muratem Borłakowem (Rosja) czyli srebrnym medalistą. Do wielkiej radości było tuż, tuż.

Drugiego dnia **Sławek** pokonał dwóch zawodników z Ukrainy. Przegrał ze zwyciężcą, czyli Mamedem Jussupowem. Dla utrzymania szansy na dalszą rywalizację musiał wygrać braterskie starcie znów z Rafałem Fiołkiem. Potem usunął sobie z drogi do podium Anglika – Barry’ego Knowlesa. Jest półfinał! Trafił na Rosjanina Murata Borlakova i wygrał! No, a w finale przegrał ze wspomnianym już wielokrotnie Kazachem.



Sławimir Malas w walce z Rosjaninem Muratem Borłakowem



Podwójny medalista Nemiroff World Cup 2011 – Sławomir Malas

■ **Jakie było twoje nastawienie na Puchar?**

Start na Pucharze Świata to było moje marzenie. Mojej trenerce Marlenie Wawrzyniak obiecałem złoto. No cóż, złota jeszcze nie mam, ale jestem szczęśliwy z racji zdobycia dwóch medali.

■ **Czy był taki moment, że złoto było jednak w zasięgu ręki?**

Tak! W walce półfinałowej czułem, że mogę pokonać Jussupowa, ale jednak jego doświadczenie wzięło górę.

■ **Która walka była najtrudniejsza?**

Wszystkie pojedynki były trudne, przeciwnicy byli w świetnej formie. Jednak najtrudniejsze starcie, które pozostało w mojej pamięci, to zwycięstwo nad Muratem Borłakowem.

■ **Jak oceniasz swój start?**

Mój debiut... na pewno udany.

■ **Podsumowując – jakie jest twoje ogólne wrażenie po zawodach?**

Cały turniej odbieram jako świetnie zorganizowany. Czołówka światowego armwrestlingu, niezapomniane widowisko, a przede wszystkim jestem szczęśliwy ze zdobycia cennych medali.

Dedykuję zdobyte krążki trenerce – Marlenie Wawrzyniak, która kosztem wielu wyrzeczeń i problemów zdrowotnych, doskonale przygotowała mnie do zawodów.

Chciałbym również podziękować głównemu sponsorowi klubu, Mariuszowi Opalińskiemu „Instalmet”.

## ZANIEDBAŁEM BARKI!

RADOSŁAW STAROŃ

Rozmawiamy „w drodze”, Radek za kierownicą wielkiej ciężarówki, jak Stallone na „Over The Top”, przemierza kraj wzdłuż i wszerz. Zawodnik z kilkuletnim doświadczeniem. Ubiegłoroczny debiutant na Pucharze Świata. Racjonalne więc będzie pytanie o jego pozycję w armwrestlingu.

**Radek:** Może to zabrzmieć jak bajka, ale pierwszy film w życiu, który obejrzałem na kasecie wideo, to był właśnie „Over The Top”! Spodobał mi się, zadziałał inspirująco, zacząłem się siłować ze starszymi kolegami. Od razu, ale jeszcze nie zawodniczo.

■ **Czy wcześniej zajmowałeś się sportem?**

Całe życie spędzałem na siłowni. Musiałem, bo byłem najlżejszy w klasie, trzeba to było nadrobić siłą i muskulaturą.

■ **Który ze startów na Nemiroff World Cup był trudniejszy, Sopot czy Ożarów?**

Ani w Sopocie jako debiutant, ani teraz w Ożarowie nie czułem żadnego obciążenia psychicznego. Stałem przy stole i poszło!

■ **Zatem jesteś typem „startowym” zawodnika, to bardzo korzystne. Czy kolejny już medal Pucharu Świata zmienił coś w twoim życiu?**

Zyskałem uznanie znajomych i wielu kibiców. To była też dla mnie wielka satysfakcja.



Finał 78 kg. Radosław Staroń Polska vs Artem Tajnov Ukraina

Podium 65 kg. Od lewej: Viktoria Ilushyna, Sarah Backman, Marlena Wawrzyniak



■ **Nie gubisz się w stresie na dużych imprezach, w takim razie – dlaczego nie wygrałeś swojej kategorii?**

Początek był dobry, bo Bułgar Plamen Dimitrov próbował sztuczek przy ustawianiu, wytrzymałem to i wygrałem, po jego dwóch faulach. W drugiej walce, z Ukraińcem Oleksandrem Cwetkovem, poczułem swoją siłę. Pomyślałem, że ciężki trening nie poszedł na marne. Kolejny przeciwnik chciał mnie zwinąć w hak, ale naciągnąłem go tak przed startem, że nie miał szans.

■ **Później było już gorzej...**

Porażka z Artemem Tajnovem, góra na górę, potem rozerwanie, wznowienie, w hak i walka w centrum stołu. Poczulem beton. Nie do ruszenia. Wszedłem do półfinału z jedną porażką. Znowu trafiłem na Cwetkova, ale on był już „mój”. Czulem to po pierwszej wygranej walce. Wyszedłem, wygrałem i po temacie!

■ **Więc wracam do właściwego pytania – co się stało, że nie wygrałeś swojej kategorii?**

Zawiodły mnie barki. Za mało je trenowałem. Ramiona w porządku, przedramiona też, ale w barkach czulem, że są słabe. To pierwszy powód.

■ **A drugi?**

Nie skarżę się, ale sędzę, że ukraiński sędzia pomógł Artemowi podczas ustawiania. Nie był jednakowo wymagający dla nas obu. Artemowi pozwolił na ustawienie nadgarstka w dogodny dla niego sposób. Koncentrował się na prostowaniu mojego nadgarstka, widać to zresztą na nagraniu. W sumie nie twierdzę, że wygrałbym z Artemem, ale mam żal do sędziego... Na przyszły rok będę lepiej przygotowany i na pewno z nim powalczę.

Relacja: Piotr Szymanowski  
Zdjęcia: Mirosław Krawczak

## MOTYW PRZEWODNI NA 2012

We współczesnym sporcie każde poważne wydarzenie musi mieć swoją starannie ułożoną historię. Organizatorzy Nemiroff World Cup nie mają kłopotów z dramaturgią kolejnych edycji. Najlepsi zawodnicy świata gwarantują potężną dawkę emocji. Tegoroczny scenariusz miał tytuł „Bij Mistrza”. Na ile prawdopodobny jest „Powrót Mistrza” w 2012? Czy Denis powróci na podwójny tron?

Moim zdaniem nie ma takiej możliwości. Prędzej spodziewam się, że **Andriej Puszkara**, jako drugi w historii Pucharu Świata Zawodowców, zdobędzie oba puchary. Nie wierzę w ponowną dominację Denisa, ponieważ nie widzę już u niego żadnych „rezerw”. Nie poprawi techniki, skoro nie poprawił jej przez ubiegły rok. Natomiast zwiększenie samej tylko siły nie pozwoli mu pokonać Puszkara i innych, którzy ośmieleni sukcesem Andrieja szykują się na przyszły rok.



Aleksander Cwetkov Ukraina vs Radosław Staroń Polska



Fot. 1



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4

Fot. 1: Półfinał 78 kg.  
Aleksander Cwetkov Ukraina  
vs Radosław Staroń Polska

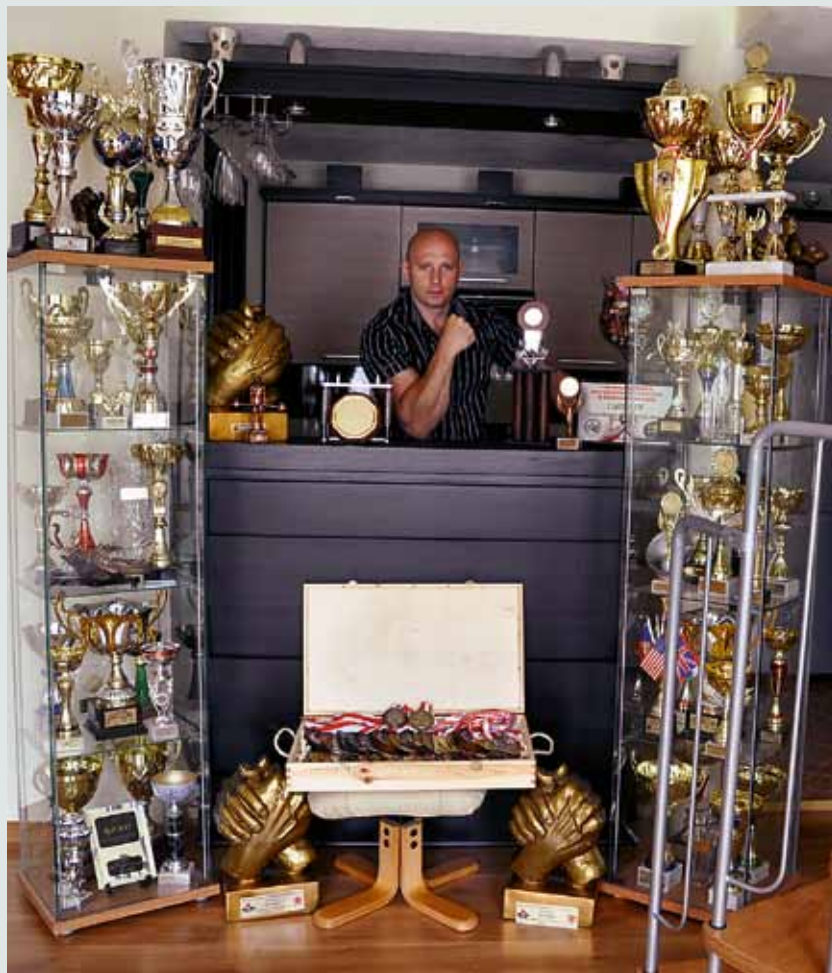
Fot. 2: Viktoria Ilushyna Ukraina  
vs Marlena Wawrzyniak Polska

Fot. 3: Bratobójczy pojedynek  
Polaków – Sławomir Malas  
vs Rafał Fiolek

Fot. 4: Po prawej Sławomir  
Malas w rywalizacji lewej ręki

# Mariusz Grochowski

## TRENING MISTRZA



### MARIUSZ GROCHOWSKI

Wiek: **34 lata**

Wzrost: **186 cm**

Waga startowa: **95 kg**

Miejsce zamieszkania: **Sosnowiec**

Wykształcenie: **średnie**

Stan cywilny: **żonaty**

Największe sukcesy sportowe: **kilkukrotny mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski, złoty medalista turniejów międzynarodowych na Litwie, Węgrzech, Anglii, zwycięzca Polskiej Ligi Zawodowej w roku 2006, IV miejsce na turnieju Arnold Classic w USA**

Hobby: **sport, filmy**

Marzenia: **być szczęśliwym**

Na polskiej scenie armwrestlingu jest wielu zawodników, którzy prawie od samego początku istnienia siłownia się na ręce w naszym kraju, do dziś tworzą czołówkę polskiej kadry armwrestlingu. Jednym z nich jest z całą pewnością Mariusz Grochowski z Sosnowca.

**S**woją przygodę z tym sportem Mariusz rozpoczął w roku 2002. Obecnie jest dziewięciokrotnym mistrzem Polski, wielokrotnym zdobywcą Pucharu Polski, medalistą (w tym także złotym) turniejów międzynarodowych w takich państwach jak: Węgry, Litwa, Anglia. Na swoim koncie ma również wygraną na Polskiej Lidze Armwrestlingu (rok 2006). W dorobku ma też kilka wygranych zawodowych walk armwrestlingowych.

Na co dzień Mariusz jest trenerem klubu MCKiS TYTAN Jaworzno, a spod jego skrzydeł wyszło wielu utytułowanych polskich za-

wodników. Do dziś jest czynnym zawodnikiem i sędzią Federacji Armwrestling Polska. Trenuje w dwóch siłowniach: w siłowni przy MCKiS Jaworzno oraz w FITNESS CLUB znajdującym się w Centrum Handlowym EUROPA w Sosnowcu.

Co trzeba zrobić i jak trzeba ćwiczyć, by osiągnąć taki sukces, jak Mariusz? By odpowiedzieć na to pytanie, poprosiliśmy samego Mistrza, by uchylił nam rąbka tajemnicy swojego codziennego treningu. Poniżej prezentujemy porady i kilka podstawowych ćwiczeń sędziego, trenera i czynnego zawodnika – Mariusza Grochowskiego z Sosnowca.

Mariusz, w każdym ćwiczeniu, które wykonuje w fazie początkowej, stosuje takie obciążenie, by móc wykonać 4 serie po 15 powtórzeń. Dopiero potem zwiększa obciążenie, przy jednoczesnym zmniejszeniu liczby powtórzeń. W fazie końcowej, np. przy ćwiczeniu na biceps od kąta prostego, Mariusz stara się brać ciężar, którego nie może już podnieść na trzymanie. Uważa, że: „nie chodzi tylko o to, żeby trzymać ten maksymalny ciężar, ale by starać się go podnieść. Musicie wiedzieć, że często mamy blokadę w psychice, a nie w mięśniach. Mam na myśli to, że wydaje się wam, że już nie macie siły trenować. Pojawia się jednak pytanie, czy na pewno”.

Sukces to nie tylko ciężka praca na siłowni, ale i nastawienie psychiczne, prawidłowe odżywianie, czas na regenerację mięśni (8 godzin snu) itp. Motto treningowe Mariusza brzmi: „Najbardziej nielubiane ćwiczenia są najlepszym sposobem na przeciwnika”.

Trening Mariusza bardziej skupiony jest na bicepsach, ponieważ, jak twierdzi te mięśnie odgrywają najważniejszą rolę w jego technikach. „Oczywiście oprócz tego w codziennym treningu skupiam się również na innych partiach mięśniowych, takich jak klatka, plecy, nadgarstek itp.”

Na koniec każdego treningu Mariusz siłuje się przy stole do całkowitego wyczerpania wszystkich partii mięśniowych.

## ROZGRZEWKA

Mariusz rozpoczyna swój trening zawsze od piętnastominutowej ogólnej rozgrzewki. Dopiero po takiej rozgrzewce przechodzi do ćwiczeń.

TRENING BICEPSÓW  
Z WYKORZYSTANIEM  
MODLITEWNIKA

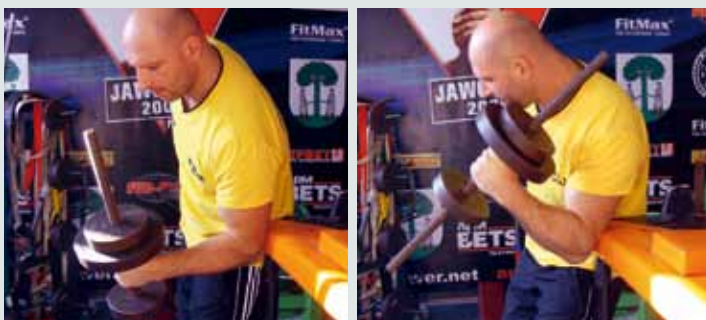
W tym ćwiczeniu należy przede wszystkim zwracać uwagę na precyzję wykonywanego ruchu. Należy mieć stuprocentową kontrolę nad ciężarem.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie raz w tygodniu, w 5 seriach, po 15–4 powtórzeń, zwiększając w ostatnich seriach obciążenie.

TRENING BICEPSÓW  
Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU  
REGULOWANEGO

To ćwiczenie doskonale imituje walkę przy stole, rozpoczynając się od przegranej pozycji w haku. Wzmacnia obronę i pomaga przetrzymać ataki przeciwnika.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach, po 12 powtórzeń.

TRENING „MŁOTKA”  
Z WYKORZYSTANIEM HANTLA

W tym ćwiczeniu Mariusz stara się maksymalnie wyizolować pracę w uchwycie młotkowym, nie wykorzystując do pomocy balansu ciała, dzięki czemu ćwiczenie jest efektywniejsze. Ważne jest, aby większe obciążenie znajdowało się na nasadzie hantla (od góry).

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach, po 12–4 powtórzeń.

SKRĘTY NADGARSTKA  
NA ZEWNĄTRZ  
Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU  
REGULOWANEGO I LINY

W tym ćwiczeniu jest niezwykle ważne, aby zachować płynność ruchów. Każde powtórzenie przybliża rękę do końca liny, jednocześnie potęgując zmęczenie ręki. Doskonale zwiększa wytrzymałość i poprawia precyzję ruchu nadgarstka w ataku na górę.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 4 seriach, w zależności od długości liny.

SKRĘTY NADGARSTKA  
DO WĘWNĄTRZ ZE  
SPARINGPARTNEREM

Trenujący naprzemian atakują w hak zawijając pasek pod dłoń.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 3 seriach, aż do zmęczenia ręki.





## TRENING NADGARSTKA Z WYKORZYSTANIEM GRUBEGO GRYFU



Doskonale wszystkim znane ćwiczenie z wykorzystaniem specjalnie pogrubionego gryfu i ławeczki przystosowanej do tego ćwiczenia, która odciąża podczas ćwiczenia kręgosłup i daje większą stabilizację trenującemu.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach, po 15–4 powtórzeń.

## TRENING NADGARSTKA Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO I MODLITEWNIKA



W tym ćwiczeniu ręka jest ułożona dość stabilnie i dobrze izolujemy pracę nadgarstka. Dzięki możliwości regulacji wysokości linki, rękę ustawiamy tak, aby w każdym momencie wykonywanego ruchu było maksymalne napięcie.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 4 seriach, po 12–4 powtórzeń.

## TRENING NADGARSTKA Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO I RĄCZKI



W tym ćwiczeniu Mariusz stara się zgrać harmonijny ruch nadgarstka z przyciągnięciem plecami łokcia do siebie. W ten sposób wzmacnia plecy i wspomaga tym samym nadgarstek.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 4 seriach, po 12–6 powtórzeń.

## TRENING NADGARSTKA ZE SPARINGPARTNEREM



W tym ćwiczeniu sparringpartner Mariusza stara się rozgiąć mu nadgarstek, pomagając sobie drugą ręką. Jest to doskonałe ćwiczenie, które imituje walkę na górę, gdyż trenujący trzyma prawdziwą dłoń przeciwnika i stara się zablokować jego ataki.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 3 seriach, po kilka powtórzeń.

## TRENING PALCÓW Z WYKORZYSTANIEM MASZYNY NA PALCE



Mariusz nie zapomina w swoim cyklu treningowym również o treningu palców. Palce trenuje głównie na specjalistycznej maszynie do palców z parku maszynowego Mazurenko Armwrestling Equipment.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach, aż do zmęczenia.

## TRENING TRICEPSÓW Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO



Na koniec treningu Mariusz z reguły trenuje triceps.

Mariusz wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach po 8 powtórzeń.



# SIŁA I PIĘKNO

Ma zaledwie 20 lat. Jest wysoką (173 cm), smukłą (65–68 kg) blondynką. Jest po prostu piękną dziewczyną. Jeśli tylko podczas zawodów odbywają się wybory Miss – zwycięża bez problemów. Mieszka w Sztokholmie. Armwrestling trenuje dwa razy w tygodniu.

**D**ziewięć razy zdobywała mistrzostwo Szwecji (4 razy jako juniorka), sześciokrotnie stawała na najwyższym podium w mistrzostwach Europy (3 razy jako juniorka), w mistrzostwach świata zdobyła cztery złote medale jako juniorka i – jak na razie jeden w kategorii seniorów. Dwukrotnie zwyciężyła na NEMIROFF WORLD CUP. Trenuje armwrestling dwa razy w tygodniu, pięć razy robi zajęcia fitness, a trening cardio codziennie. Jej zainteresowania to oczywiście armwrestling, zdrowe odżywianie, podróże, spotkania z ludźmi, zakupy i imprezy.

Co można więcej powiedzieć? Jest po prostu piękną dziewczyną. Jeśli tylko podczas zawodów odbywają się wybory Miss – zwycięża bez problemów. Podobnie przy stole. Szykując się już na wyjazd do Kazachstanu, Sarah znalazła chwilę na rozmowę z reporterem armpower.net

**Sarah, gratulację sukcesu w Polsce. Opowiedz, proszę o swoich wrażeniach z Ożarowa.**

**Sarah Bäckman:** Uwielbiam Nemiroff World Cup, podoba mi się organizacja turnieju. To najbardziej porywające zawody na świecie! Jestem szczęśliwa biorąc w nich udział!

W tym roku było za mało zawodniczek, to jedyna moja uwaga. Chciałabym spotkać więcej armwrestlerów z Rosji, Ukrainy, Kazachstanu i jeszcze z innych reprezentacji. Jednak to i tak jest super turniej i jestem bardzo szczęśliwa z moich sukcesów na nim. Zwyciężyłam bezwzględnie w walce na lewą i na prawą rękę. To znaczy, że moje treningi opłaciły się!

**Wróćmy jeszcze na chwilę do Pucharu Świata. Jak wrażenia po obejrzeniu walk mężczyzn?**

Zołoev wspaniały! Uwielbiałam patrzeć jak zdominował swoich przeciwników, nie wierzyłam, że może tyłu pokonać. Kocham patrzeć jak zwycięża Andrey Pushkar, on tak bardzo na to zwycięguje!

**Co teraz robisz?**

Szykuję się do Mistrzostw Świata w Kazachstanie, zostały tylko kilka tygodni. Muszę zbić wagę znowu do 65 kg. To jest... ale muszę to zrobić!:-)

**Sarah, życzymy powodzenia!**

Do zobaczenia znowu w Polsce!

Rozmawiał: Piotr Szymanowski



## FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81–245 Gdynia  
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl  
www.armpower.net, www.ArmBets.tv, www.armwrestling.pl

## KLUBY W POLSCE:

**BIELSKO-BIAŁA:** Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmaszyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44–335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MKS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobiec, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Piłica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwołak, e-mail: jaroslawzwoлак@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **LEBORK:** UKS Złoty Lew Lebork, ul. Czajkowskiego 5, 84–300 Lebork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepur 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczyk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wiking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDZA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14–140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05–500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57–255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKEPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDAŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczyński, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Stłeczna 45i, 07–100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64–200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05–200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neotrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

## DZIAŁ ARMPower:

**Prezes:** Igor Mazurenko  
tel. (058) 621 93 08, e-mail: igor.mazurenko@armpower.net

**Redaktor Naczelny:** Paweł Podlewski  
tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@armpower.net

**Zespół:** Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

**Fotoreporterzy:** Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

**FitMax**<sup>®</sup>  
THE CHAMPIONS' CHOICE  
[www.fitmax.pl](http://www.fitmax.pl)

*polecam*  
**Denis**  
**Cyplenkov**

*Intercontinental*  
*PAL Champion*

## FitMax<sup>®</sup> Wake Up

**Środek spożywczy ułatwiający poranne przebudzenie.**

Stanowi innowacyjne połączenie kofeiny i trzech różnych frakcji białkowych z odpowiednimi aminokwasami. Kofeina pobudzi organizm do działania z jednoczesnym zwiększeniem koncentracji. Specjalnie zmodyfikowany profil aminokwasowy produktu przezwycięży ospałość poprzez zmniejszenie produkcji serotoniny na rzecz dopaminy i noradrenaliny. Instantyzowane: koncentrat, izolat oraz hydrolizat białek serwatkowych, tworzą dodatkowo doskonałą bazę odżywczą.



## FitMax<sup>®</sup> Good Night

**Środek spożywczy wspomagający regenerację organizmu podczas snu.**

Podstawę produktu stanowi kazeina micelarna, czyli zdecydowanie największa składowa wszystkich białek mleka. Jest ona bogatą w glutaminę, naturalną formą kazeiny, znacznie lepiej wykorzystywaną przez organizm, aniżeli kazeiniany. Charakteryzuje się długim czasem trawienia, wykazując tym samym skuteczne działanie antykataboliczne przez wiele godzin. Dzięki temu możliwa jest szybsza i bardziej efektywna regeneracja podczas nocnego wypoczynku.

**NOWOŚĆ!**



**Sprzedaż hurtowa i detaliczna:**

eurydyka@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,  
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220