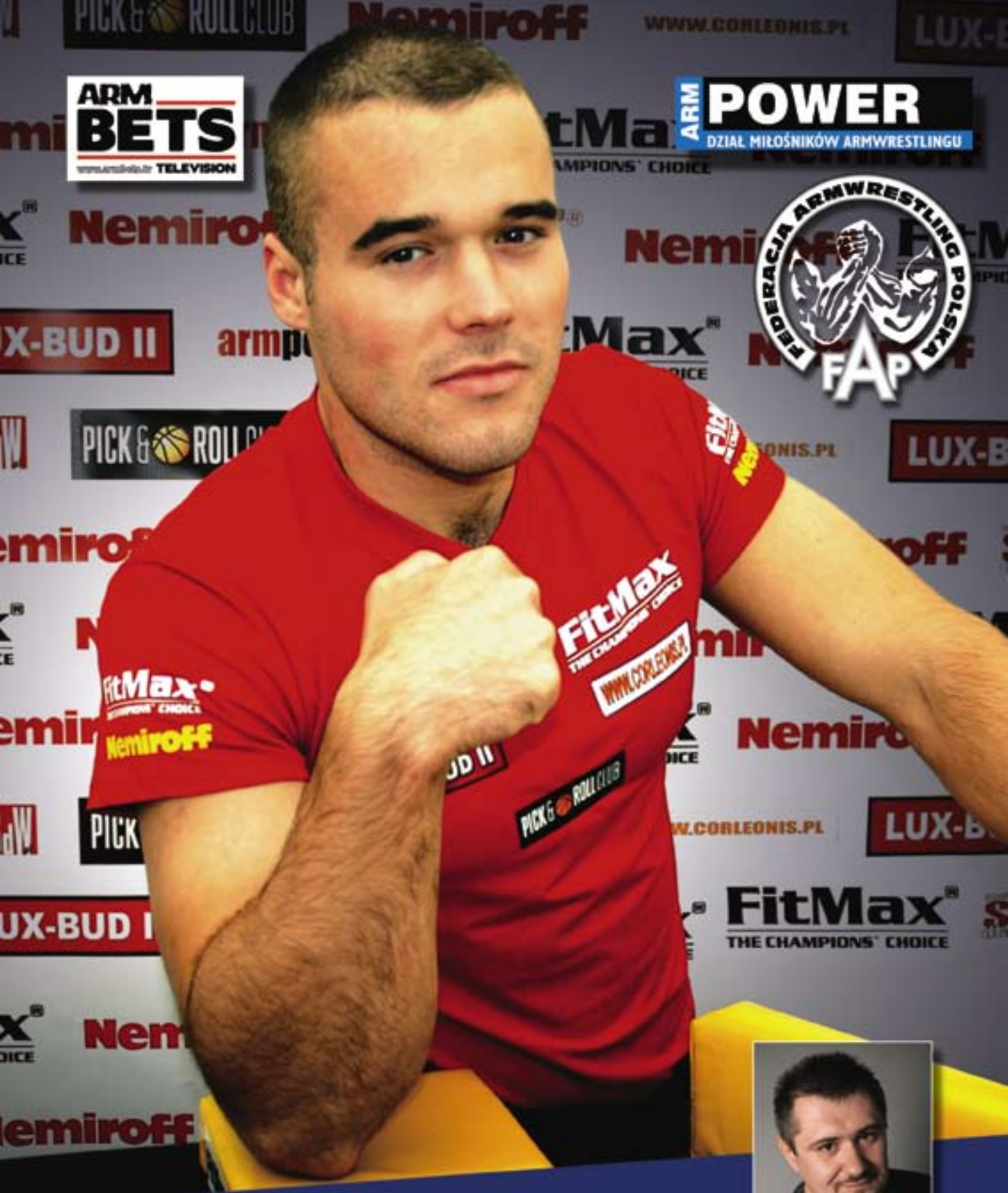


**ARM
BETS**
www.armbets.pl TELEVISION

**ARM
POWER**
DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMWRESTLINGU



Drodzy czytelnicy!

Ten numer poświęcimy relacji z niecodziennej „Gali Armwrestlingu Zawodowego” w Sopocie. Morze Bałtyckie dodało sił witalnych legendarnemu John Brzenkowi z USA, który pokonał w sześciorundowym starciu na rękę prawą Rosjanina Dimitriy Kochiev. Tym sposobem Amerykanin został posiadaczem mistrzowskiego pasa oraz tytułu Mistrza Świata organizacji PAL w kategorii do 95 kg. Oprócz pojedynku wieczoru walczyli również Polacy: Marcin Lachowicz z Piaseczna oraz Piotr Bartosiewicz z Choszczna. Przeciwnikiem Marcina był niemiecki zawodnik Dieter Spannagel. Zarówno dla Polaka, jak i Niemca był to debiut na zawodowym ringu. Natomiast dla drugiego naszego reprezentanta – Piotra Bartosiewicza sopocka gala była kolejnym zawodnym starciem. Jego przeciwnikiem był Anglik Craig Sanders. Jak skończyły się te rywalizacje? Przeczytajcie w tym wydaniu armpowera. Jak zwykle przedstawiamy relację z krajowych turniejów. W tym wydaniu przeczytacie o zmaganiach silaczy w Ostródzie, powiecie Śremskim, Przylęku oraz Uście. Wielkimi krokami zbliżają się najważniejsze turnieje tego roku: Nemiroff World Cup 2008, XXX Mistrzostwa Świata w Kanadzie, czy też IX Puchar Polski w Jaworznie. To już naprawdę ostatni dzwonek by poprawić formę. Dlatego w armpowerze kolejne porady treningowe. Uwaga, to są ciężkie treningi!

Igor Mazurenko

Vendetta

Sopot 2008



18 lipca 2008 roku w Sopocie odbyła się kolejna „Gala Armwrestlingu Zawodowego”. Od początku zapowiadało się, że będzie to impreza inna niż wszystkie. A wszystko za sprawą miejsca, czasu oraz prestiżu zawodów.

Każdy, kto choć raz zorganizował mniejszą, lub większą imprezę wie, że nie należy to do łatwych zadań. Co prawda dla organizacyjnych zawodowców, jakim jest z całą pewnością firma Mazurenko Armwrestling Promotion – polski oddział międzynarodowej organizacji Professional Armwrestling League (PAL) jest to „chleb powszedni”, ale jak przy każdej imprezie, tak i przy gali armwrestlingowej, pod roboczą nazwą „Vendetta” pojawia się stres i nutka zaważania, że coś może nie wyjść. Coś może nie pójść tak, jak sobie zaplanowaliśmy. Co prawda w sopockim turnieju „Vendetta” praktycznie wszystko się udało, ale organizacyjny stres czuć było do samego końca imprezy. Postawiliśmy na efektowną oprawę sceniczną: światła, nagłośnienie, duża scena, pirotechnika, duże telebimy po dwóch stronach sceny, impreza na dworze pod specjalnym dachem niczym Opera Leśna w Sopocie, zawodowy konferansjer z Anglii – Nil Pickup, udział zawodowych siłaczy na rękę z tzw. „górnej półki” międzynarodowego armwrestlingu oraz klimat morski. To wszystko stworzyło niezapomnianą atmosferę lipcowej „Gali Armwrestlingu Zawodowego”, która dobieła się w Pick & Roll Club Sopot.

Pomimo późnej pory (22.00) sopocki Club Pick & Roll wypełnił się kibicami i miłośnikami tej dyscypliny sportu. Wszyscy oni oczekiwali prawdziwych sportowych emocji i show na wysokim poziomie, które dostali już w pierwszej walce. Naprzeciw siebie stanęli bowiem dwóch bardzo doświadczonych i jak się okazało bardzo zdeterminowanych prawdziwych fighterów: **Piotr Bartosiewicz** z Choszczyna oraz **Craig Sanders** z Anglii. Dla obu tych zawodników było to kolejne, zawodowe starcie armwrestlingowe. Faworytem był oczywiście bardziej doświadczony, kilkakrotny Mistrz Anglii, brązowy medalista Mistrzostw Europy, wice Mistrz Świata – Craig Sanders. Sportowe doświadczenie zwycięzcy też przechyliło szalę na rzecz zawodnika z Anglii (Sanders lat 33, Bartosiewicz o 10 lat młodszy). Nie zapominajmy jednak, że Piotrek to kilkakrotny Mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski, który na arenie międzynarodowej nie zdobył jeszcze medalu europejskiego, czy też światowego, ale z całą pewnością nie za sprawą niedostatecznych umiejętności, lecz pewnie dlatego, że nie na wszystkich mistrzostwach dane mu było być.

„Armwrestling w Polsce rozwija się bardzo szybko. Zawodnicy są naprawdę coraz lepsi. Ale z powodów

finansowych niestety nie zawsze możemy rywalizować z najlepszą czołówką światowego siłowania na ręce. Co prawda uprawiać armwrestling nie jest drogo, ale wyjazdy na Mistrzostwa Europy, czy Świata, lub inne turnieje międzynarodowe to już kosztuje. A o sponsorów wciąż ciężko” – powiedział mi przed rywalizacją Piotr Bartosiewicz.

Do tego Piotrek był przecież gospodarzem. Walczył u siebie i ze swoimi kibicami. I już w pierwszej rundzie pojedynku na rękę prawą w kategorii do 78 kg organizacji PAL widać było lekką przewagę Piotra. Chociaż obaj zawodnicy byli naprawdę dobrze przygotowani, przy armwrestlingowym stole do samego końca królował gospodarz – Piotr Bartosiewicz. Co prawda obaj zawodnicy dysponowali podobną siłą i umiejętnościami technicznymi, ale w rezultacie, po długich i ciężkich walkach z wynikiem 5:1 zwyciężył Polak. A patrząc przez pryzmat innych, ostatnich zawodowych starć armwrestlingowych pojedynków ten można zaliczyć do jednego z najlepszych pojedynków w historii. Był po prostu pełen emocji, adrenaliny i wyrównanej, ciężkiej walki na światowym poziomie.

Drugi pojedynek to już ciut cięższa kategoria wagowa – do 86 kg. Rozpalona do czerwoności zwycięstwem Piotra publiczność oczekiwała tego samego od kolejnego naszego reprezentanta, kilkakrotnego Mistrza Polski, najsilniejszego Polaka na rękę prawą roku 2007 (tytuł ten zdobył podczas Pucharu Polski – Rumia 2007) – **Marcina Lachowicza** z Piaseczna. Jego przeciwnikiem był kilkakrotny Mistrz Niemiec – **Dieter Spannagel**. Dla obu tych zawodników był to debiut na zawodowym ringu. Niestety w sześciorundowym starciu na rękę prawą nieoczekiwanie przegrywa faworyt – Marcin Lachowicz z Piaseczna. Pewny swego Polak zwyciężył tylko pierwszą rundę. Kolejne walki to zwycięstwa Niemca – Dietera Spannagela, który może nie tyle był silniejszy od Polaka, ale z pewnością lepiej przygotowany psychicznie oraz bardziej zdyscyplinowany przy stole. Wynik końcowy 5:1. Chyba Marcin powinien przemyśleć swoje starty i niedociągnięcia. Od kiedy sięgam pamięcią ten zawodnik z Piaseczna miał zawsze problemy z sędziami i ustawieniem przy stole. Choć jego umiejętności sportowe z roku na rok podwyższają się o „dobrą półkę” to sopocka „Vendetta” pokazała, że to jednak

za mało. W rywalizacji międzynarodowej trzeba czegoś więcej. Czegoś, czego Marcinowi niestety zabrakło. Teraz Marcin musi mocno przeanalizować co musi poprawić i co w przyszłości zaowocuje mu jeszcze większymi sukcesami w naszej dyscyplinie sportu.

Trzeci pojedynek to już była gratka dla kibiców armwrestlingu: pojedynek o Tytuł Mistrza Świata organizacji PAL. Naprzeciw siebie przy stole stanęli dwóch zawodowych siłaczy: legendarny **John Brzenk** z USA, który na swoim koncie ma tyle tytułów, że nie jestem w stanie ich w tym miejscu wymienić (w swojej całej karierze sportowej zdobył chyba wszystko, co było możliwe do zdobycia) oraz obijający zawodnik z Rosji, kilkakrotny Mistrz Rosji i Mistrz Świata – **Dimitry Kochiev**. Z wynikiem 4:2 w rezultacie zwyciężył faworyt z USA. Zwycięstwo jednak nie przyszło mu łatwo. John zmuszony był wykorzystać wszystkie swoje umiejętności. Dima okazał się naprawdę godnym przeciwnikiem. Do niego bowiem należała druga i czwarta runda. Jeszcze jedna wygrana Rosjanina i pas mistrzowski znalazłby się w rękach organizatorów – organizacji PAL. Kwitując tą walkę mogę powiedzieć tylko jedno: wygrało ogromne doświadczenie amerykańskiego zawodnika. I to jest właśnie piękne, nie tylko w tym, ale i w innych dyscyplinach sportowych.

Nemiroff
FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE

PICK & ROLL CLUB

LUX-BUD II

SPORT dla wszystkich

CRAIG SANDERS
Anglia

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						
Styl walki	TOP ROLL					
Wiek	33 lata					
Waga	78 kg					
Wzrost	175 cm					
Biceps	41 cm					
Przedramię	37 cm					
Osiągnięcia	Kilkukrotny Mistrz Anglii, Brązowy medalista Mistrzostw Europy, V-ce Mistrz Świata					
Walki zawodowe	4 (1/0/3) walki (wyg/remis/przeg)					

Piotr Bartosiewicz (Polska) vs Craig Sanders (Anglia)

... Piotr Bartosiewicz – to było zawodowstwo!

To, że podczas lipcowej „Gali Armwrestlingu” zobaczyliśmy naprawdę zawodowe pojedynki z udziałem mistrzów międzynarodowego formatu to było widać gołym okiem. Ale, że aż tak będzie waleczny pojedynek pomiędzy Piotrem Bartosiewiczem z Choszczyna a Craigiem Sandersem z Anglii tego chyba nikt się nie spodziewał. No chyba, że sami zawodnicy. Pomimo, że pojedynkiem wieczoru sopockiej gali w Pick & Roll Club była walka Johna Brzenka i Dimitriego Kochiew, to uważam, że na takie samo miano zasłużyło starcie pomiędzy Polakiem a reprezentantem Anglii. Pokazali oni bowiem naprawdę dobrą szkołę siłowania na ręce. Każda z ich sześciu rund wyglądała tak samo: długa i ciężka walka. Obaj zawodnicy naprawdę przygotowali się bardzo mocno. „To był chyba najlepszy pojedynek wieczoru” – takie wypowiedzi słyszano w kuluarach po zakończeniu imprezy. I trudno chyba się z tym nie zgodzić. Zarówno Piotrek, jak i Craig pokazali licznie zgromadzonej, sopockiej publiczności to, co każdy widz chciałby zobaczyć: adrenalinę, show oraz armwrestling na międzynarodowym poziomie. Co prawda wynikiem 5:1 zwyciężył Polak, ale wygrana nie przyszła mu łatwo. Anglik okazał się godnym przeciwnikiem. Już w pierwszej rundzie opór Sandersa był niesamowity. Po walkach w pasach wygrał jednak Bartosiewicz. Runda druga, trzecia i czwarta to przegrana Anglika przez faule. I to nie faule przy startach, ale po długim i ciężkim „skrzyżowaniu rąk” (głównie faule łokcia). Runda piąta to znów zwycięska walka w pasach. Runda szósta to jedyne zwycięstwo Craiga Sandera. Zwycięstwo naprawdę zasłużone. Jego sportowa postawa była bowiem niesamowita. Ale w rezultacie wygrał Piotrek Bartosiewicz. Bo to właśnie on, tego dnia był lepszy psychicznie, fizycznie i wytrzymałościowo. Był po prostu niesamowity.



PIOTR BARTOSIEWICZ
Polska

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						
Styl walki	Różnorodny					
Wiek	23 lata					
Waga	78 kg					
Wzrost	178 cm					
Biceps	42 cm					
Przedramię	36 cm					
Osiągnięcia	• Kilkukrotny Mistrz Polski, Zdobywca Pucharu Polski, Zdobywca Polskiej Ligi Armwrestlingu 2007					
Walki zawodowe	3 (2/0/1) walki (wyg/remis/przeg)					



Marcin Lachowicz (Polska) vs Dieter Spannagel (Niemcy)

... Marcin Lachowicz – nieudany debiut!

Niestety nie popisał się polski faworyt drugiego pojedynku gali armwrestlingowej w Pick & Roll Club Sopot Marcin Lachowicz z Piaseczna. 18 lipca 2008 roku lepszym okazał się jego przeciwnik z Niemiec – Dieter Spannagel, wygrywając z reprezentantem Polski 5:1. Marcin Lachowicz z Piaseczna będąc najsilniejszym Polakiem na rękę roku 2007 (tytuł ten zdobył podczas Pucharu Polski w Rumii) był oczywiście naszym tzw. „czarnym koniem” i faworytem armwrestlingowego starcia. Niestety jednak, pomimo, że Marcin po pierwszej, zwycięskiej rundzie wiał nadzieje w serca kibiców na wygranie całego, sześciorundowego pojedynku, to niestety kolejne pięć przegrał. Przegrał chyba na własne życzenie. Co prawda Niemiec był bardzo niewygodnym przeciwnikiem (wysoki i długie przedramię), ale Marcin w pewnych momentach powinien po prostu wygrać. Niemiec bowiem nie był wcale silniejszy od przeciwnika (co pokazała pierwsza runda), ale był lepiej przygotowany technicznie i psychicznie. Był bardziej opanowany i wykazał się pewnym „cwaniactwem” przy stole wyprowadzając naszego zawodnika z równowagi. Marcinowi (szczególnie przy początkowych fazach ustawienia) z całą pewnością brakowało właśnie tej odporności. Wielokrotnie widać było, że Marcin mimo wszelkich chęci nie potrafił się skupić na prawidłowym ustawieniu i przegrywał walki w przeciągu pierwszej sekundy od komendy ready-go. Znawcy naszego sportu siedzący na widowni przyznali jednoznacznie, że gdyby Marcin skupił się na walce a nie poświęcał całej swojej energii na odrywanie ręki od stołu – miałby ogromne szanse na wygraną. I tutaj musimy się z tym zgodzić. Widać było, że Dieter Spannagel ustawiając się do walki dość mocno naciąga rękę przeciwnika. Nie było to jednak trudne do utrzymania. Wynik końcowy 5:1 dla Dietera Spannagela i wielki tryumf debiutanta tego typu zawodowych zmaganiach armwrestlingowych.



MARCIN LACHOWICZ
Polska

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						
Styl walki	Różnorodny					
Wiek	23 lata					
Waga	86 kg					
Wzrost	182 cm					
Biceps	41 cm					
Przedramię	38 cm					
Osiągnięcia	• Mistrzostwa Polski - Zdobywca Pucharu Polski - Najsilniejszy Polak na rękę prawą roku 2007					
Walki zawodowe	1 (0/0/1) walki (wyg/remis/przeg)					

DIETER SPANNAGEL
Niemcy

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						
Styl walki	Różnorodny					
Wiek	29 lat					
Waga	85 kg					
Wzrost	183 cm					
Biceps	43 cm					
Przedramię	38 cm					
Osiągnięcia	• Kilkukrotny Mistrz Niemiec					
Walki zawodowe	1 (1/0/0) walki (wyg/remis/przeg)					

JOHN BRZENK wygrywa pas i tytuł Mistrza Świata organizacji PAL

Pojedynek wieczoru o tytuł i pas Mistrza Świata na rękę prawą kat. do 95 kg pomiędzy reprezentantem USA – Johnem Brzenkiem a reprezentantem rosyjskiego armwrestlingu – Dimitrim Kochiev był ostatnim pojedynkiem "Gali Armwrestlingu Zawodowego" w Pick & Roll Club Sopot. Pojedynek, gdzie jak zwykle królował legendarny John Brzenk.

Pojedynek wieczoru o tytuł i pas Mistrza Świata organizacji PAL na rękę prawą kat. do 95 kg pomiędzy reprezentantem USA – Johnem Brzenkiem a reprezentantem rosyjskiego armwrestlingu – Dimitrim Kochiev był ostatnim pojedynkiem "Gali Armwrestlingu Zawodowego" w Pick & Roll Club Sopot. Pojedynek, gdzie jak zwykle królował legendarny John Brzenk.

Chociaż John wygrał sześciorundowe starcie wynikiem 4:2, to wygrana nie przyszła mu łatwo. Amerykanin musiał użyć swoich wszystkich, nabytych umiejętności sportowych by pokonać bardzo silnego reprezentanta Rosji. Runda pierwsza to zwycięstwo Johna. Runda druga natomiast szybki start Rosjanina i szale wygranej tej rundy przechylili na swoją korzyść. Wynik 1:1. Runda trzecia to znowu triumf amerykańskiego armwrestlera w pojedynku w pasach. Runda czwarta to już czyste zwycięstwo Rosjanina. Remis 2:2. Zrobiło się naprawdę gorąco. Wszyscy zastanawiali się, czy będzie remis, czy też wygrana któregoś z armwrestlerów. W tym momencie wszystko mogło się zdarzyć. Nieuwaga któregoś z zawodników w dwóch ostatnich starciach mogłaby przecież doprowadzić do porażki i utraty pasa mistrzowskiego. Runda piąta to znowu pojedynek w pasach. Nieuwaga Rosjanina (dwa faule) i przegrana bez walki. Runda ostatnia to „być albo nie być” Kochieva. Mocne spięcie i znowu dwa faule reprezentanta Rosji. Wynik końcowy 4:2 i tytuł Mistrza Świata pojechał do Stanów Zjednoczonych.

Nie ma co ukrywać, że John Brzenk trafił w końcu na godnego przeciwnika, któremu myślę zabrakło nie siły, lecz obycia i doświadczenia jakim dysponuje żywa legenda armwrestlingu – John Brzenk.

Paweł Podlewski



Dimitriy KOCHIEV przed walką:

Jestem przygotowany na tą walkę. Długo trenowałem. Lewą mam jednak trochę silniejszą, ale myślę, że dam radę i na tą rękę.



John BRZENK przed walką

Słyszałem o swoim przeciwniku wiele rzeczy, ale nigdy nie widziałem jak walczy. Moi znajomi mówili mi, że jest silny w „haku” i myślę, że będzie właśnie on tak walczył. Czy się go boję? Nie boję się nikogo. Jeżeli uda mi się wejść „w górę” to myślę, że mam tyle siły, że pokonam każdego. Jednak jeżeli będziemy walczyć w „hak” to może wyjść z tego bardzo ciekawy pojedynek.



DIMITRIY KOCHIEV
Rosja

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	Różnorodny
Wiek	24 lata
Waga	95 kg
Wzrost	175 cm
Biceps	53 cm
Przedramię	44 cm
Osiągnięcia	Mistrz Świata, kilkukrotny Mistrz Rosji
Walki zawodowe	1 (0/0/1) walki (wyg/remis/przeg)

Dimitriy KOCHIEV po walce:

Chce się spotkać z Brzenkiem jeszcze raz, ale dopiero za półtora roku. Teraz niestety nabawiłem się kontuzji i nie mogłem walczyć tak jak chciałem.



JOHN BRZENK
USA

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	Różnorodny
Wiek	43 lata
Waga	95 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	44 cm
Przedramię	39 cm
Osiągnięcia	• Mistrz Mistrzów, Kilkukrotny Zdobywca Pucharu Świata Zawodowców
Walki zawodowe	6 (6/0/0) walki (wyg/remis/przeg)



John BRZENK po walce:

Dimitriy jest bardzo silny. Spodziewałem się walki w hak. Zarówno ja, jak i inni byli bardzo zaskoczeni, że Dima starał się wygrać ze mną „górami”. Te dwie rundy wygrał ze mną wykorzystując swoją bardzo mocną siłę pleców. Z powodu mojej kontuzji łokcia nie mogłem kontrolować całego pojedynku.

FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE

Nowość!
Rewolucja na rynku Tribulusa!



NOWA ERA • NAJWYŻSZA JAKOŚĆ • MISTRZOWSKI WYBÓR

Sklep firmowy:

ul. Morska 108 B, Gdynia, tel.: 058 629 11 20

Produkt dostępny w profesjonalnej sieci sklepów z odżywkami i suplementami:



więcej informacji na: www.fitmax.pl

SIŁA!
RZEŻBA!
MASA!
SPRAWNOŚĆ!
WITALNOŚĆ!

Z KRAJU...

GALA GLADIATORÓW W OSTRÓDZIE

35 tysięczna Ostróda. Tak zwana „Perła Mazur” na jeden w dzień w roku zamieniła się w centrum siłowania na ręce. A wszystko to za sprawą prężnie działającego Uczniowskiego Klubu Sportowego „Gladiator Ostróda” z Radosławem Staroniem na czele. Przy współorganizacji Centrum Sportu i Rekreacji w Ostródzie oraz pod patronatem Starostwa Powiatowego i Burmistrza Miasta w Ostródzkiej hali widowiskowej odbyły się po raz pierwszy zmagania siłaczy na ręce pod dźwięczną nazwą: „I Gala Gladiatorów w Armwrestlingu – Ostróda 2008”.



Po prawej Artur Olbryś z Braniewa

W tych niecodziennych zmaganiach wzięło udział 65 armwrestlerów. Całe zawody były podzielone na kategorie dla amatorów (Amatorzy mężczyźni: do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, + 90 kg oraz Open) oraz dla zawodowców (Zawodowcy mężczyźni: do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, + 90 kg oraz Open mężczyźni i kobiet). Uwieńczeniem turnieju było sześciorundowe starcie na rękę prawą w kategorii do 78 kg organizatora – Radosława Staronia z Tomaszem Szewczykiem z Tomaszowa Mazowieckiego.

„Gala Gladiatorów” była zorganizowana bardzo profesjonalnie: sala, scena, muzyka, światła, dymy. Zwycięzcy otrzymali medale, nagrody rzeczowe oraz pamiątkowe statuetki z podobizną gladiatorów. Cały turniej rozpoczęły kategorie amatorskie. Przyszli adepci siłowania na ręce na dwóch stołach próbowali swoich sił w profesjonalnym turnieju. I muszę przyznać, że jak na amatorów, to ich pojedynki wyglądały iście zawodowo. Co niektórzy zawodnicy od razu „zalapali” o co w tym chodzi i połączyli swoją naturalną siłę z słabo rozwiniętymi technikami walki. Sam fakt, że co niektórzy medalisci poszczególnych, amatorskich kategorii wagowych dość dobrze wystartowali z zawodowcami pokazał nam, że poziom sportowy debiutantów był naprawdę wysoki (trzech pierwszych w każdej, amatorskiej kategorii wagowej miał prawo startu z profesjonalistami). Co prawda w kategoriach dla profesjonalistów początkujący armwrestlerzy nie pozajmowali miejsc medalowych, ale nie do końca „obstawiali tyły”. Miejmy nadzieję, że ich zapal do naszej dyscypliny sportu nie skończy się



Organizator Radosław Staroń vs Tomasz Szewczyk

Z roku na rok siłowanie na ręce staje się coraz bardziej popularną dyscypliną sportu w Polsce. Coraz większa rzesza sportowców - armwrestlerów żywo interesuje się takimi typami zmagania. To zrozumiałe, że prawie każdy w dzieciństwie siłował się na rękę. W szkole, na podwórku czy na imprezach. Wystarczy przecieć kawałek stołu, ławy, czy też innej, płaskiej powierzchni, i już można powalczyć. A zwycięzca? Zwycięzca jest tylko jeden.

Coraz więcej ludzi przekonuje się do tej młodej dyscypliny sportu. Nie bez kozery mówię tutaj „młodej”. Armwrestling w Polsce bowiem z inicjatywy obecnego Prezesa Federacji Armwrestling Polska - Igora Mazurenko zainicjował dopiero w roku 1999. Tak naprawdę w porównaniu do innych dyscyplin, to siłowanie na ręce dopiero zdobywa zwolenników. Z weekendu na weekend, z miesiąca na miesiąc odbywa się coraz więcej turniejów armwrestlingowych. No i chętnych do brania udziału w zawodach przy profesjonalnym stole i profesjonalnej obsłudze jest coraz więcej. Mowa tutaj oczywiście, zarówno o tych doświadczonych, zawsze chętnych do siłowania zawodnikach oraz debiutantach – przyszłych adeptów Armwrestlingu. Po prostu siłować się może każdy! Nic więc dziwnego, że w Polsce coraz więcej jest profesjonalnych zawodów pod patronatem Federacji Armwrestling Polska. I w te wakacje na armwrestlingowej mapie dodaliśmy nowe miejsca. Nie o wszystkich jesteśmy w stanie napisać. W tym wydaniu jednak choć trochę przybliżymy zmagania niektórych. A więc zaczynamy ...



W powietrzu czuć było siłę i adrenalinę!

tylko i wyłącznie na tym turnieju i niedługo zobaczymy ich na innych zawodach armwrestlingowych w Polsce, a może i na świecie. Po zakończeniu turnieju dla debiutantów do akcji wkroczyli zawodowcy. Tutaj rywalizacja wyglądała już bardziej agresywnie. W kategorii do 70 kg niepokonany został Piotr Kajstura z Jaworzna. W kategorii do 80 kg bezkonkurencyjny okazał się zawodnik, który na chwilę zniknął z areny polskiego siłowania na rękę – Artur Olbryś z Braniewa. Po dość długiej przerwie Artur powrócił (jak widać z sukcesem) do siłowania na rękę i okazał się nie do pokonania w tej właśnie kategorii. Ciekawe tylko, czy po latach chciał się tylko sprawdzić, czy też na dobre powrócił do zmagania w naszej dyscyplinie sportu? W kategorii do 90 kg przodował Tomasz Sypniewski z Piaseczna. W ostatniej, najcięższej kategorii – powyżej 90 kg miejsce pierwsze przypadło Grzegorzowi Nowakowi z Gdyni. W najbardziej prestiżowej kategorii Open wśród mężczyzn najsilniejszym w Ostródzie został zwycięzca kategorii + 95 kg – Grzegorz Nowak. Miejsce drugie Adam Golembiewski, natomiast trzecie – Piotr Kajstura z Jaworzna. Wśród kobiet najlepsza okazała się Marlena Wawrzyniak z Grudziądza, miejsce drugie zajęła jej podopieczna – Marta Opalińska, natomiast trzecie organizatorka – Natalia Staroń z Ostródy. Nasze gratulacje dla wszystkich zwycięzców poszczególnych kategorii wagowych.

Na sam koniec „I Gali Gladiatorów w Ostródzie” odbył się iście zawodowy, sześciorundowy, „gladiatorowski” pojedynek na rękę prawą pomiędzy Radosławem Staroniem z Ostródy a Tomaszem Szewczykiem z Tomaszowa Mazowieckiego. Była to bardzo wyrównana i pełna emocji walka, z której obronną ręką wyszedł Tomasz Szewczyk z wynikiem 5:1. Pierwsze, ogólnopolskie zmagania armwrestlingowe w Ostródzie uważam za udane. Organizacyjnie wszystko było perfekcyjnie przygotowane. Dopisali kibice i zawodnicy oraz sponsorzy. Następne zawody już za rok!

MISTRZOSTWA POWIATU ŚREMIECKIEGO

Okres wakacyjny to czas odpoczynku, relaksu i zabawy. A czy nie ma lepszej zabawy niż turniej w siłowaniu na ręce? Taką formę spędzania czasu wolnego doceniło Starostwo Powiatowe w Śremie. Początkiem lipca 2008 roku, w Gminnym Ośrodku Wypoczynkowym w Jarosławkach po raz pierwszy zorganizowali armwrestlingowy turniej, czyli „Otwarte Mistrzostwa Powiatu Śremskiego”.

Do startu stanęło ... uwaga! - aż 66 śmiałków z całego kraju. Jak na debiut liczbą uczestników była naprawdę imponująca. Oczywiście oprócz amatorów naszej dyscypliny sportu nie zabrakło profesjonalnych i doświadczonych zawodników między innymi z Gdyni, Jaworzna, Grudziądza, Szaków, czy Bydgoszczy. Zawodnicy startowali w 6 kategoriach głównych (mężczyźni prawa ręka: do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg oraz powyżej 95 kg) oraz w 2 kategoriach końcowych (Open prawa



Wiesław Rzanny Wolsztyn vs Grzegorz Nowak Gdynia

ręką mężczyźni i kobiet). Symbolicznego otwarcia dokonali wspólnie wóldar powiatu - Tadeusz Waczyński i Kazimierz Zegar, radny z Książa Wlkp. Sportową część imprezy poprowadzili już fachowcy czyli sędziowie i zawodowcy w jednym: Mariusz Grochowski (w roli prowadzącego), Darek Muszczyk i Tomasz Szewczyk (w roli sędziego).

Jako pierwsze w turnieju udział wzięli dzieci w kategorii 7-12 lat, gdzie wśród szóstki chętnych do startu z chłopcami stanęła jedna dziewczynka – Małgorzata Juszcak, która w rezultacie zajęła miejsce trzecie. Zwyciężył Adam Spaleniak, drugi był Daniel Bykowicz.

Później przyszedł czas na panów w poszczególnych kategoriach wagowych. Tu spotkali się zarówno zawodowcy, jak i amatorzy. W poszczególnych kategoriach wagowych zwycięzcami okazali się faworyci – czyli doświadczeni już zawodnicy z areny krajowego, a nawet międzynarodowego siłowania na ręce, medalisci wielu turniejów rangi regionalnej, ogólnopolskiej a nawet i międzynarodowych (medaliści Mistrzostw Polski, Pucharów Polski, czy też Mistrzostw Europy i Świata). W kategorii do 63 kg najlepszym okazał się Damian Kotlarz z Jaworzna (miejsce drugie Maciej Gralak, miejsce trzecie Hubert Skrzypczak). W kolejnej kategorii męskiej – do 70 kg najlepszym okazał się Marcin Orzeł również z Jaworzna (miejsce drugie Michał Kniat, trzecie Krzysztof Gorzyński). W kategorii do 78 kg niepokonanym został Natan Kajdas z Jaworzna (miejsce drugie Paweł Zaniewicz, miejsce trzecie Krystian Michalski). Kategorię 86 kg opanował Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego (miejsce drugie Wiesław Rzanny, miejsce trzecie Sylwester Rzepecki). Przedostatnią kategorię wagową męską – do 95 kg zwyciężył Krzysztof Klys (miejsce drugie na podium wywalczył Tomasz Tański, miejsce trzecie przypadło Mariuszowi Panas). W ostatniej kategorii męskiej – powyżej 95 kg złoty medal wywalczył wice Mistrz Europy i Świata juniorów – Grzegorz Nowak z Gdyni (miejsce drugie Szczepan Wiedera, miejsce trzecie Tomasz Smoliński).



Mariusz Grochowski vs Tomasz Szewczyk

Po rywalizacji mężczyźni w poszczególnych kategoriach wagowych przyszedł czas na kategorie Open, czyli wyłonienie najsilniejszego armwrestlera i armwrestlerkę w Powiecie Śremskim. Wśród kobiet o tytuł najlepszej walczyło sześć pań, w tym Elżbieta Stępa, radna miejska z Książa Wlkp. W rezultacie jednak miejsca medalowe przypadły doświadczonym już zawodniczkom (miejsce pierwsze, aktualna, brązowa medalista Mistrzostw Europy – Marlena Wawrzyniak z Grudziądza. Miejsce drugie wywalczyła jej podopieczna – Marta Opalińska. Natomiast brązowy medal przypadł Małgorzacie Mielczarek z Jaworzna). Najbardziej widowiskowa okazała się kategoria open mężczyzn. Siłacze o różnych masach ciała wystartowali bowiem ... bez koszulek. W tym gronie znalazła się również maskotka powiatu – bóbr Wartek, który również stanął do rywalizacji bez swojej tradycyjnej koszulki z herbami gmin

i powiatu. Tutaj najlepszym okazał się Grzegorz Nowak z Gdyni. Miejsce drugie przypadło Tomaszowi Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego, trzecie zapewnił sobie Mariusz Grochowski z Jaworzna.

Każda z kategorii okazała się niezwykle emocjonująca, a wszystkie pojedynki były iście zawodowe. Turnieju nie przerwało nawet nagłe, ale na szczęście chwilowe, oberwanie chmury. Oby tak dalej!

PRZYŁĘK 2008

Przyłek (województwo dolnośląskie - Kotlina Kłodzka) to kolejny, armwrestlingowy przystanek turniejowy. Tutaj 13 lipca 2008 roku przy szkole podstawowej odbyły się po raz pierwszy „Otwarte Mistrzostwa Przyłęku w Armwrestlingu”. W zawodach wystartowało ponad 60 zawodników z terenu całego kraju. Najliczniejszą „ekipę” wystawił jednak gospodarz – Marcin Zawada. Oczywiście nie zabrakło zawodników z innych miast, jak MCKIS Tytan Jaworzno, czy też Szaki Club Żary.



Piotr Szerba Koniecpol

Zawodnicy walczyli na rękę prawą w ośmiu kategoriach wagowych, w tym juniorzy, seniorzy i seniorki. Największa rywalizacja jak zwykle była w kategoriach seniorskich. Jednak ostatecznie w poszczególnych kategoriach wagowych zwycięzca mógł być tylko jeden. I tak w kategorii senior do 70 kg najlepszym okazał się Rafa Fiolek z Szaki Club Żary.



Czy barwy wojenne pomogły w pojedynku?

W ciut większej kategorii – do 80 kg zwyciężył Tomasz Szewczyk z SDS Tomaszów Mazowiecki. W kategorii do 90 kg niezwykłym został Piotr Szerba z Sokół Koniecpol. A w najcięższej kategorii nieoczekiwanie wygrał dobrze przygotowany Robert Leszko z Herakles Szczawno Zdrój, który pokonał takich zawodników jak Sławomir Szkoła (miejsce drugie), czy też Dariusz Muszczyk (miejsce trzecie).

Wśród juniorów – mężczyźni w kategorii do 70 kg najlepszym okazał się Łukasz Bogusz Przyłek, natomiast w kategorii powyżej 70 kg Natan Kajdas z Jaworzna.

Jak zawsze na takiego typu zawodach wszyscy z niecierpliwością czekali na rywalizację w kategorii Open. Tutaj bowiem nie ma limitów wagowych, a zwycięzca może okazać się każdy, niezależnie, czy zawodnik startuje w wadze super ciężkiej, czy też w dużo niższej. I tak było tym razem. W kategorii Open mężczyźni miejsce pierwsze (choć jak sam przyznał nie było łatwo) wywalczył Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego. Miejsce drugie natomiast Dariusz Muszczyk z MCKIS Tytan Jaworzno. Ostatnie miejsce na podium – miejsce trzecie przypadło Robertowi Leszko z Wałbrzycha. Poza podium znalazł się Piotr Szerba z Koniecpola (miejsce czwarte) oraz Sławomir Szkoła z Żar (miejsce piąte). Natomiast w kategorii Open kobiet zwyciężyła Małgorzata Ostrowska z Ostry Strzegom. Miejsce drugie wywalczyła Małgorzata Mielczarek z MCKIS Tytan Jaworzno. Natomiast miejsce trzecie zapewniła sobie miejscowa zawodniczka Lucyna Oleszczuk.

Oprócz milej i sportowej atmosfery każdej z medalistów otrzymał szampiana, medal, dyplom oraz puchar. W kategorii Open mężczyźni i kobiet dodatkowo były do wygrania nagrody pieniężne. Marcin Zawada spisał się znakomicie jako organizator. Dopisali kibice, współorganizatorzy, sponsorzy i wóldarze miasta, którzy próbowali swoich sił na rękę w bezpośredniej konfrontacji. Tutaj „Walka Wieczoru” pomiędzy soltysiem i burmistrzem zakończyła się remisem!

„Zawody mile mnie zaskoczyły poziomem sportowym jak i organizacyjnym” – powiedział Tomasz Szewczyk po rywalizacji. „Super atmosfera, znakomite prowadzenie komentatorskie, wspaniali kibice, fajna atmosfera i super nagrody! Za rok zrobię co mogę aby przejechać i ponownie tak fajnie się bawić!” – mówił nam dalej Tomek.

SIŁACZE W USTCE

Kolejny, letni, armwrestlingowy turniej odbył się w Ustce. W niedzielne popołudnie z inicjatywy Ośrodka Wypoczynkowo - Rehabilitacyjny „Globe - Trot” i Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ustce odbyła się niecodzienna impreza sportowa: „Zmierź się z Mistrzem”. Przy „Mega Grill Parku”, na specjalnie przygotowanej scenie byliśmy świadkami pokazów mistrzów światowego formatu. Ponad 3 tysięczna publiczność miała możliwość na żywo zobaczyć dwa, każdorazowo sześciorundowe pojedynki. W pierwszym z nich zmierzyły się dwie reprezentantki UKS 16 Koszalin: Katarzyna Banach oraz Aleksandra Zwolak. W drugim natomiast stanęli panowie – armwrestlerzy: Marcin Kreft z Łęborka oraz Artur Głowiński z Choszczna.



Artur Głowiński vs Marcin Kreft

Oba te pojedynki były pokazem umiejętności na wysokim, międzynarodowym poziomie. Każdej rundzie towarzyszyło show, adrenalina oraz emocje, które udzielały się zarówno zawodnikom, jak i publiczności. Zarówno panie, jak i panowie zakończyli swoje walki remisem 3:3. Po każdym, zawodowym pojedynku do boju przy profesjonalnym stole stanęło kilka śmiałków z publiczności. Pokaz umiejętności sportowych czasowców był naprawdę imponujący. Wśród Pań wystartowało 6 przyszłych adeptek siłowania na ręce. Natomiast wśród panów było ich ośmiu. Nagrodą główną dla zwycięzców był weekend w Ustce ufundowany przez Ośrodek Wypoczynkowo - Rehabilitacyjny „Globe - Trot” oraz OSiR w Ustce. Oprócz zdrowej, sportowej rywalizacji zabawy przy tym było co niemiarą.

Oprócz armwrestlingowych emocji kibice mogli na żywo zobaczyć kilkukrotnego Mistrza Świata Strong Man – Mariusza Pudziałowskiego oraz spróbować swoich sił w konkursach dla dzieci, silnych kobiet i mężczyzn organizowanych przez Mariusza. Było miło, muzycznie (w przerwach przegrzywał zespół „Mega Grill Parku”), ale przede wszystkim bardzo sportowo. Obcy więcej takich imprez w nadmorskich (i nie tylko!) miejscowościach.

Paweł Podlewski

ŁOKIEĆ TENISISTY

Arm wrestling – siłowanie się na ręce, jest sportem, gdzie szczególnie występuje duże ryzyko kontuzji kończyn górnych. I chociaż prawidłowy trening i rozgrzewki, mogą przyczynić się do zminimalizowania ryzyka urazów stawu łokciowego, to nadal jednym z powszechniejszych problemów zdrowotnych, występujących w tej dziedzinie sportowej, jest uraz łokcia, tzw. „łokieć tenisisty”.

„Łokieć tenisisty” (entezopatia nadkłykcia bocznej kości ramiennej) – pojęcie to określa dolegliwość popularną przede wszystkim wśród tenisistów (też graczy w badmintonie, squash’a), ale może ona również dotyczyć osób wykonujących określoną pracę (jest klasyfikowana jako choroba zawodowa), związaną z powtarzalnymi ruchami i pozycją ręki. Przeciążenia zawodowe (np.: krawiectwo) jak i sportowe powodują sumowanie się mikrourazów, mogących prowadzić do zespołu bólowego bocznej przedziału stawu łokciowego.

„Łokieć tenisisty” jako określenie jest synonimem wielu schorzeń, w których głównym objawem jest silna tkliwość i ból przedziału bocznej nasilająca się głównie przy ruchach zgięcia grzbietowego, nadgarstka i palców. Występuje także osłabienie siły prostowników ręki i nadgarstka.

Mechanizm

W następstwie wielokrotnego powtarzania ruchów prostowania i rotacji, powodujące zwiększenie obciążenia mięśni i ich przyczepów może dojść do uszkodzeń, zmian zapalnych i zwyrodnieniowych występujących głównie w miejscu połączenia mięśni i ścięgien lub w okolicy ich przyczepu kostnego. Ból umiejscawia się na małej wyniosłości kostnej (nadkłykciu bocznym) po zewnętrznej stronie łokcia, gdzie swój początek mają (przyczep) mięśnie prostujące palce i nadgarstek. Powierzchnia tego miejsca jest tak mała w stosunku do naprężeń, że dochodzi do przeciążeń i mikrourazów. Krótko mówiąc, ze względu na złożoną anatomię i funkcję, staw łokciowy jest jednym z najbardziej podatnych na urazy wskutek przeciążeń zawodowych oraz w dużym stopniu sportowych. Choroba ta może czasami ciągnąć się miesiącami. Zdarza się również, że po pozornym wyleczeniu powraca.

Dlaczego tak się dzieje

Staw łokciowy, tak jak i inne stawy, otoczony jest torebką. Dookoła tego stawu w różnych miejscach (najczęściej w wypukleniach kości) wrosnięte są ścięgna mięśni. Charakterystyczną cechą tego stawu jest bardzo cienka

powłoka ochronna mięśni i tkanki tłuszczowej (stąd duża wrażliwość na urazy). Ścięgna (szczególnie ich przyczepy) wytrzymują tylko określone obciążenia. Przekroczenie dopuszczalnej granicy może spowodować uszkodzenie ścięgna.

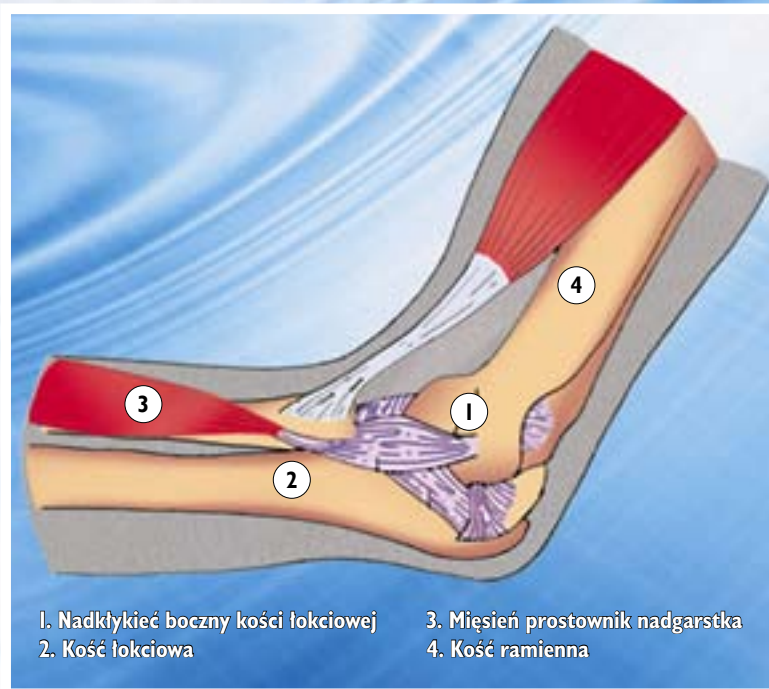
Trenuj regularnie

a zwiększysz odporność

Odporność mięśni i ścięgien można oczywiście zwiększyć. Służy temu regularny i fachowy trening. Schorzenie „łokieć tenisisty” występuje najczęściej właśnie u osób, które nie trenują regularnie. Błędem jest usiłowanie „rozciągania” stawu, gdy ścięgna otaczające staw zostały już uszkodzone. W efekcie bowiem powoduje to jeszcze większe uszkodzenia. Uszkodzone ścięgna, torebka stawowa i okostna muszą się po prostu wygoić. Trzeba to im umożliwić ograniczając naciąganie bolących przyczepów mięśni do minimum.

Objawy

Ból wewnętrznej części łokcia (często promieniujący w górę i w dół po zewnętrznej części przedramienia) tkliwość palpacyjna w okolicach nadkłykcia bocznej kości ramiennej i problemy z prostymi czynnościami jak: podanie ręki, unoszenie filiżanki, itp. osłabienie siły



1. Nadkłykiec boczny kości łokciowej
2. Kość łokciowa
3. Mięsień prostownik nadgarstka
4. Kość ramienna

mięśniowej nasilenie bólu po zgięciu ręki w nadgarstku w stronę jej grzbietu, przy skręcaniu przedramienia na zewnątrz, prostowaniu zgiętych palców

Leczenie

Leczenie zachowawcze:

Znaczną ulgę przynosi unieruchomienie w szynie ramiennej (w zgięciu) w stawie łokciowym w 90°, znoszące subiektywnie dolegliwości bólowe. Taka forma leczenia zachowawczego stosowana jest z reguły na okres 14 dni. Ulgę przynosi także fizykoterapia (jonoforeza, ultradźwięki, krioterapia), masaże, zimne lub ciepłe okłady, czy też ortozy odciążające przyczepy prostowników ręki na nadkłykciu kości ramiennej. Oczywiście



Dział redagowany przez evi-MED Gdynia
www.evi-med.pl

zwykle zaleca się oszczędzanie kończyny i przerwę w treningach i pracy, która z całą pewnością powoduje nasilenie się objawów. W niektórych przypadkach występuje konieczność interwencji chirurga – uwolnienie przyczepu mięśnia przedramienia.

Leczenie operacyjne.

Stosuje się je w przypadkach opornych na leczenie zachowawcze, bowiem w niektórych przypadkach występuje konieczność interwencji chirurga – uwolnienie przyczepu mięśnia przedramienia.

Bez dokładnego sprecyzowania czynnika wyjściowego dolegliwości bólowych leczenie „łokcia tenisisty” jest tylko objawowe. Trzeba jednak pamiętać, że może to być długotrwałe i mało skuteczne. Zwykle wystarcza wypoczynek i zażywanie leków. Jednak w przypadku braku poprawy konieczne jest zastosowanie leczenia rehabilitacyjnego.

Czego możemy oczekiwać od fizykoterapii?

Chodzi o przyspieszenie gojenia, czyli regeneracji. Taki efekt daje ciepło. Można w procesie leczniczym wykorzystywać promienie, które emituje lampa Sollux. Pełnię możliwości daje nam jednak technika laserowa. Naświetlanie odpowiednich miejsc łokcia laserem emitującym odpowiedni zakres promieniowania podczerwonego wielokrotnie przyspiesza gojenie łokcia. Cennym uzupełnieniem terapii promieniowaniem podczerwonym jest magnetoterapia. Pole magnetyczne wielkiej mocy wnika bowiem znacznie głębiej, aż do wnętrza stawu. Tym sposobem można pobudzić i przyspieszyć procesy gojenia tkanek, do których nie przeniknie wiązka promieniowania laserowego, która nie przenika przez kości. Bardzo dobre wyniki w rehabilitacji schorzenia „łokieć tenisisty” daje terapia falą uderzeniową. Fale uderzeniowe wywołane pozaustrojowo, są akustycznymi falami przenoszącymi energię w bolące miejsca. Jest to nowoczesny, nieinwazyjny system do zwalczania przewlekłego bólu, związanego z układem mięśniowo - szkieletowym. Doskonale sprawdza się w leczeniu stanów bólowych więzadeł i przyczepów mięśniowych, bolesnych stanów zapalnych i tkanek miękkich otaczających kości. Szeroko stosowany na świecie w medycynie sportowej, ortopedii i rehabilitacji daje bardzo wysoką skuteczność leczenia.

Profilaktyka

Pamiętajcie by uprawiać arm wrestling (oraz inne dyscypliny sportowe z intensywnością odpowiednią do kondycji waszego organizmu).

Wzmacniajcie mięśnie przedramienia regularnymi ćwiczeniami ze stopniowo wzrastającym obciążeniem. Nie zapominajcie o częstych przerwach podczas treningów, czy też pracy monotypanicznej.

No i oczywiście pamiętajcie o rozgrzewce przed każdym wysiłkiem, a zwłaszcza przed zawodami sportowymi.

mgr fizjoterapii Monika Sielicka

TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



SŁABY NADGARSTEK PRZYCZYNĄ WIELU PORAŹEK

W poprzednim numerze poświęciliśmy uwagę słabemu nadgarstkowi, który właściwie głównie był przyczyną wielu porażek Polskiej Kadry podczas Mistrzostw Europy - Norwegia 2008. Nie można powiedzieć jednak, że tylko nasi zawodnicy popełniają błędy lub mają słaby nadgarstek. Jest to przecież przysłowiowa „Pięta Achillesowa” wielu zawodników na świecie. Z reguły nawet czołowi armwrestlerzy nie zdają sobie sprawy, że w pewnym momencie reszta ręki ma więcej siły od nadgarstka. Równowagę sił pomiędzy przedramieniem, ramieniem i nadgarstkiem łatwo zachwiać, a przecież trzeba zwrócić uwagę na to, że nadgarstek w wielu przypadkach jest niestety kluczem do zwycięstwa.

Dlaczego tak się dzieje?

Podczas pierwszych kroków w armwrestlingu zawodnik określa się jakim stylem będzie walczyć. Jednocześnie dobiera do tego swoje ćwiczenia, suplementy, diety oraz sposób treningu. W planie treningowym od razu określa jakie są jego ulubione ćwiczenia a jakie nie. W wielu przypadkach zauważyłem, że mniej lubiane są ćwiczeniami nadgarstka. Zawodnicy przykładają większą uwagę ćwiczeniom kulturystycznym, które rozbudowują masę przedramienia i ramienia. Nie zdają sobie jednak sprawy, że nadgarstek zostaje wtedy w tyle. Dodatkowo słaby nadgarstek może być przyczyną wielu kontuzji. A przez ból trenować przecież nie można zarówno nadgarstka, jak i innych partii mięśniowych. W praktyce kontuzja nadgarstka eliminuje zawodnika z ćwiczeń siłowych. Niestety w takim przypadku cierpi cała ręka. Celem naszego artykułu jest pokazanie Wam ćwiczeń, które każdy zawodnik powinien dopasować do siebie indywidualnie. Zwróćcie uwagę na zdjęcia i opisy poniższego treningu, gdzie jasno i wyraźnie widać błędy zawodników mało zwracających uwagę na nadgarstek.

Rozgrzewka

Nadgarstek posiada bardzo cienkie i bardzo często krótkie mięśnie oraz ścięgna. Przed mocnym i ciężkim treningiem ta właśnie część ręki musi być dokładnie rozgrzana. Uczulam jednak wszystkich, że jeżeli zasza jakkolwiek kontuzja i zawodnik odczuwa ból nadgarstka natychmiast należy odstawić trening. Ewentualnie (w zależności od odczuwalnego bólu) można wykonywać dużą ilość powtórzeń z małym obciążeniem. Jest to jednak możliwe tylko w przypadku, gdy zawodnik w nadgarstku nie ma ciągłego i kłującego bólu, lub gdy podczas ćwiczeń z małym ciężarem ból przechodzi. W takich jednak przypadkach nie wolno zwiększać ciężarów którymi wykonujemy ćwiczenia.

Sama rozgrzewka polega na tym, że przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia na nadgarstek dwie serie przeznaczamy na ćwiczenia z małym obciążeniem (od 15 do 25 powtórzeń w serii). To sprawi większy dopływ krwi i poprawne „smarowanie” stawu nadgarstkowego.

Wskazówki

Podczas treningu ważne jest to, aby zwrócić uwagę na zakres ruchu nadgarstka oraz poprawne ćwiczenia, które spowodują, że Wasz nadgarstek stanie się silny.

- * Unikajcie wykonywania maksymalnych ruchów nadgarstka we wszystkie strony.
- * Zwiększajcie ciężar stopniowo, aby uniknąć kontuzji.
- * Ćwiczenia nadgarstka wykonujcie nie więcej niż dwa razy w tygodniu.
- * Ćwiczenia z maksymalnym ciężarem wykonujcie nie więcej jak raz w tygodniu.
- * Ostatnie dwie serie na maksymalnych ciężarach muszą być wykonane jako utrzymywanie.
- * Każde ćwiczenie musicie wykonywać poprawnie i dokładnie.
- * Nie zawsze duży ciężar świadczy o sile waszego nadgarstka

ĆWICZENIA

SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ z wykorzystaniem ciężaru oraz pasa



Zalecana ilość serii i powtórzeń: 6 - 7 serii po 6 - 15 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na ułożenie pasa i dłoni trenującego.

PODNOSZENIE NA NADGARSTEK chwytem młotkowym z wykorzystaniem ciężaru oraz pasa



Przedramię oparte o blat stołu. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 6 - 7 serii po 10 - 15 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na ułożenie pasa umiejscowionego na paliczkach palców.

ZGINANIE NADGARSTKA z wykorzystaniem grubego uchwytu oraz wyciągu regulowanego



Łokiec oparty na stole. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 6 - 8 serii po 6 - 10 powtórzeń. Zwróćcie uwagę, że w tym ćwiczeniu pracuje sam nadgarstek

SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ z wykorzystaniem ciężaru oraz pasa



Przedramię i ramię oparte o połówkę stołu. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 5 - 7 serii po 8 - 10 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na ułożenie pasa i dłoni trenującego

ŚCIĄGANIE NA BICEPS

chwytem młotkowym z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, pasa oraz połówki stołu



Zalecana ilość serii i powtórzeń: 5 - 7 serii po 6 - 10 powtórzeń. Generalnie to ćwiczenie jest ćwiczeniem poprawiającym siłę bicepsa. Ale odpowiednie ułożenie pasa na paliczkach palców może być dobrym sprawdzianem na ile mocny jest Wasz nadgarstek. Wiele razy podczas walk zawodnik mający silny biceps a słaby nadgarstek przegrywał nie zdając sobie sprawy, że przyczyną porażki jest sprawdzian wytrzymałości nadgarstka w stosunku do bicepsa, które z całą pewnością w tym ćwiczeniu można sprawdzić.



Poprawne ułożenie pasa podczas ćwiczenia ściągania na biceps chwytem młotkowym. Zauważcie że pas przechodzi dokładnie na paliczkach palców.

PODNOSZENIE NA NADGARSTEK obciążenia



Przedramię oparte o wewnętrzną część uda ćwiczącego. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 6 - 8 serii po 4 - 10 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na poprawne ułożenie przedramienia na udzie.

PODNOSZENIE NA NADGARSTEK chwytem młotkowym z wykorzystaniem ciężaru



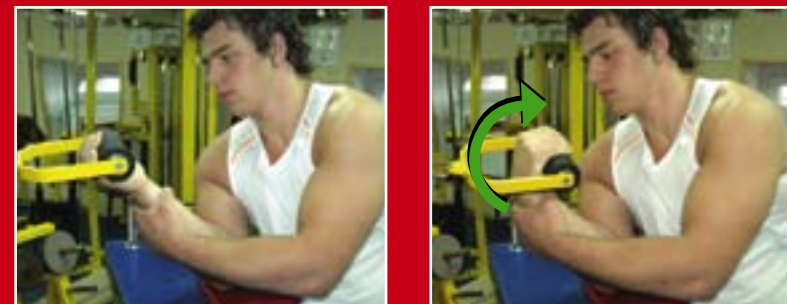
Łokiec oparty o blat stołu. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 4 - 5 serii po 8 - 12 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na zakres wykonywanego ruchu.

SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ z wykorzystaniem ciężaru



Przedramię oparte o blat stołu. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 6 - 7 serii po 10 - 15 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na ułożenie pasa umiejscowionego na paliczkach palców.

ZGINANIE NADGARSTKA z wykorzystaniem grubego uchwytu i wyciągu regulowanego



Łokiec oparty o połówkę stołu. Druga ręka utrzymuje przedramię w nieruchomej pozycji nie pozwalając na ruch i ćwiczenie bicepsa. Zalecana ilość serii i powtórzeń: 5 - 6 serii po 6 - 12 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na zakres wykonywanego ruchu.

SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ z wykorzystaniem kombajnu uniwersalnego



Zalecana ilość serii i powtórzeń: 5 - 7 serii po 8 - 12 powtórzeń. Zwróćcie uwagę na zakres wykonywanego ruchu.

PRZYKŁADY

Poniżej kilka przykładów słabego nadgarstka podczas bezpośrednich pojedynków.



Za mało ćwiczeń chwytem młotkowym spowodowało opuszczenie nadgarstka i stworzenie pozycji przegranej dla Piotra Bartosiewicza podczas ostatniej zawodowej walki.



Na tym zdjęciu widać wyraźnie przewagę bicepsa nad nadgarstkiem. Taka dysproporcja wynika na skutek większej ilości treningów bicepsa niż nadgarstka. Często w takich przypadkach i pozycjach dochodzi do kontuzji.



W tej sytuacji Beacie Stelmaszczuk zabrakło siły skretna nadgarstka na zewnątrz.



U zawodnika po prawej stronie wyraźnie widać słaby nadgarstek który doprowadził do utraty kontroli nad pojedynkiem.



Mocny ruch nadgarstka na zewnątrz spowodował rozgięcie nadgarstka Krystiana Kruszyńskiego podczas zawodowej walki.

DEBIUTY 2008

V OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce zawodów:

23 listopad 2008 roku w sali sportowej w Gimnazjum w Starym Mieście (Kolo Konina) przy ul. Szkolnej, 62-571 Stare Miasto od godz. 10.30.

2. Weryfikacja i ważenie:

Od godz. 9.00 do 10.00 na sali sportowej w Gimnazjum w Starym Mieście. Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

3. Zasady rywalizacji:

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
 - Mężczyźni - prawa ręka: do 63kg, do 70kg, do 78kg, do 86kg, do 95kg, +95kg,
 - Kobiety, Mężczyźni - prawa ręka: OPEN
 Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. zasad WAE.

4. Nagrody:

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
 - Puchary w kategorii Open (do trzeciego miejsca)
 - Nagrody od sponsorów.

5. Uwagi końcowe:

- Opłata startowa dla wszystkich wynosi 10 zł
 - Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
 - 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 spodnie, obuwie sportowe. Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i ubioru sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
 - Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
 - Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
 - Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
 - Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

UWAGA!

Przypominamy, że w turnieju mogą brać udział tylko i wyłącznie zawodnicy początkujący (osoby, które nie startowały na Mistrzostwach Polski, Pucharach Polski, Lidze Zawodowej i innych większych zawodach rangi ogólnopolskiej, czy światowej).

6. Organizatorzy: OSP BOLO STARE MIASTO

tel. 602 669 333, e-mail: osp.staremiasto@wp.pl
 FAP
 tel. 058 621 93 08, e-mail: redakcja@armpower.net

7. Patronat:

Starostwo Powiatowe
 Urząd Gminy Stare Miasto
 www.armpower.net
 www.ArmBets.tv
 Miesięcznik „Kulturystyka Fitness Sport Dla Wszystkich”



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLINGU 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., sr., 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 Soliński, tel.: 0-606-908-478

ECO POWER
 43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.
 Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz, tel. kom.: 665 808 001.
 Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS 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 Wyszynski, 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, Kiepurzy 58, tel. 081 740 33 00
 Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska
 Informacje - Łukasz 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 Szakola, tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules
 Informacje - Grzegorz Arqasziński, 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.sokolkoniecpol.kqb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork
 Łębork, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.
 Trener - 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.: 500 555 580, 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. Głębowa 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 Czaplinski, 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 SŁOWYCH Tomaszów Mazowiecki

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

ZE ŚWIATA...

Polscy siłacze coraz częściej liczą się na światowej arenie armwrestlingowej. Ich wysoki poziom sportowy sprawia, że organizatorzy międzynarodowych turniejów zapraszają naszych sportowców do udziału w zawodach z najlepszą, światową czołówką armwrestlingową. A dobre, często zakończone miejscami medalowymi starty naszych rodaków na stałe zapisują się na kartach historii międzynarodowych turniejów.

ARMWARS – ANGLIA 2008

Takbyłowaśniewdniach23-25majabr.wManchesterze(Anglia)podczasjednejztrzech(ArmWarswAnglii,PucharŚwiataZawodowców w Rosji oraz Nemiroff World Cup w Polsce) europejskich eliminacji na przyszłoroczny Arnold Classic 2009 pod nazwą „ARMWARS”. Tutaj bowiem, na zaproszenie organizatora - Nila Pickupa oprócz czołowych zawodników z USA, Kanady, Szwecji, Ukrainy, Węgier, Norwegii, Afryki, Włoch, Holandii, Szwajcarii czy też Anglii do startu stanęli nasi armwrestlerzy: Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego, Mariusz Grochowski z Jaworzna oraz bracia Dawid i Dariusz Groch z Niska. Jak im poszło? Przeczytajcie sami krótką relację Tomka:

„Turniej ten był naprawdę trudny. W każdej kategorii wagowej udział brało po ośmiu zaproszonych zawodników. Aby przejść dalej w rundzie eliminacyjnej lewej, czy prawej ręki trzeba było dwukrotnie pokonać rywala. Nie było więc łatwo, ale nasza reprezentacja bez problemu sobie poradziła. Dawid Groch na rękę prawą zajął 3 lokatę, natomiast na lewą 1. Jego starszy brat Darek był 2 na prawą, natomiast na lewą 3. Mariusz Grochowski był najlepszym na rękę prawą - miejsce 1, natomiast na lewą zajął miejsce 3. Ja na prawą zająłem miejsce 3, natomiast na lewą miejsce 1. Awans do startu na przyszłoroczny Arnold Classic zapewnił mi sobie wszyscy”.



Od lewej: Dariusz Groch, Tomasz Szewczyk, Mariusz Grochowski, Dawid Groch.

DZUKIJOS CUP – LITWA 2008

Dobrze poradził sobie też Polacy na corocznym turnieju „Dzুক্তijos Cup” na Litwie. 3 sierpnia br. w mieście Druskininkai sześciuosobowa, polska ekipa (Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego, Dariusz Muszczak, Mariusz Grochowski, Małgorzata Mielczarek z MCKIS Tytan Jaworzno, Piotr Szerba z Koniecpola oraz Grzegorz Nowak z Gdyni) zdeklasowała rywali w poszczególnych kategoriach wagowych i do kraju przywozila aż 14 turniejowych medali.

Pierwsze 2 srebra (miejsce 2 na lewą i prawą rękę) zdobyła Małgorzata Mielczarek w kategorii do 55 kg. Kolejne medale to 2 złota (lewa i prawa ręka) w kategorii do 85 kg mężczyzn zdobyte przez Tomasza Szewczyka. W kategorii do 95 kg 2 srebra wywalczył Mariusz Grochowski (miejsce 2 na lewą i prawą rękę). W najcięższej kategorii turnieju - powyżej 95 kg najsilniejszym, zarówno na lewą, jak i prawą rękę okazał się Grzegorz Nowak (2 złote medale). Ale to nie koniec puli medalowej dla Polskiej Reprezentacji w tej kategorii wagowej. Miejsce 2 bowiem na lewą i prawą rękę wywalczył Dariusz Muszczak. Natomiast miejsce 3 na prawą - Piotr Szerba. Na koniec turnieju Polski Team w rywalizacji ręki prawej zajął pierwsze trzy miejsce w prestiżowej kategorii OPEN: Grzegorz Nowak miejsce 1, Tomasz Szewczyk miejsce 2 i Dariusz Muszczak miejsce 3.

To nie koniec tegorocznych startów Polskiej Reprezentacji na turniejach międzynarodowych. Przed nami przecież zmagania „ARM WARS INTERNATIONAL SUPER SERIES” w Anglii, „Overt The Top 2008” w Niemczech, czy też „Nemiroff World Cup 2008” w Polsce. Tam też oczywiście liczymy na medale.