



**DZIAŁ DLA MIŁOŚNIKÓW
ARMWRESTLINGU**

ARM POWER

ARM BETS
TELEVISION
LIVE

Offic

NDi

co.uk

for Igor Mazurenko



Droży
Czytelnicy!

Witam i zapraszam do lektury najnowszego numeru Armpowera. Dziś zaczynamy z najwyższego pułapu. Rosjanin Alexey Voevoda wraca do stołu. Chciałoby się powiedzieć: King is back! W jakiej jest formie? Kiedy pisze te słowa Voevoda krzyżuje właśnie ręce z Amerykaninem Michaeliem Toddem. Szerzej o gali armwrestlingu zawodowego z Bułgarii napiszemy w kolejnym numerze. Zanim to jednak nastąpi zachęcam do zapoznania się z sylwetką Alexeya. To krótka historia o tym jak rodziła się jego legenda. Na kolejnych stronach relacje z kraju, między innymi z Mistrzostw Bydgoszczy i Piławek. Poza tym Bułgarska Liga Armwrestlingu oraz tradycyjnie trening i techniki armwrestlingowe.

Milej lektury!
Igor Mazurenko



Powrót Króla Alexeja Voevoda

Dla nikogo nie jest tajemnicą, że Rosjanin Alexey Voevoda jest wizytówką dyscypliny sportu, jaką jest armwrestling. Swoją karierę rozpoczął w roku 1999, kiedy to zdobywając srebro na Mistrzostwach Rosji zakwalifikował się do kadry narodowej na Mistrzostwa Europy i Świata w 2000 roku. Od tego momentu dla wszystkich było jasne, że w tym sportowcu tkwią niesamowite możliwości oraz potencjał, zarówno siłowy, jak i taktyczny.

Światowa federacja WAF w tamtym okresie była podzielona na dwie organizacje: World Armwrestling Federation oraz World Armsport Federation. Alexey przyłączył się do tej drugiej grupy, czyli do World Armsport Federation. Mistrzostwa Europy tej organizacji w roku 2000 były organizowane w Turcji. Mistrzostwa pod egidą World Armwrestling Federation odbywały się w Polsce. Jako początkujący armwrestler, Alexey na Mistrzostwach Europy w Turcji stoczył niesamowite walki, w rezultacie zajmując miejsce drugie na rękę prawą w kategorii do 100 kg. Srebrny, europejski krążek zmotywował Alexeya do ciężkiej pracy, co w tym samym roku zaowocowało złotym medalem na rękę prawą w kategorii do 110 kg na Mistrzostwach Świata w Finlandii.

W 2001 roku po raz pierwszy przyjeżdża do Polski biorąc udział w międzynarodowym turnieju Złoty Tur. Tutaj, po fenomenalnym występie wygrywa złoty medal w kategorii powyżej 95 kg. Następnie przegrywając tylko z Janem Grmanusem ze Słowacji zdobywa miejsce drugie w kategorii OPEN. Był to rok, w którym Voevoda skupił się jedynie na przygotowaniu do turnieju Złotego Tura i nie wystartował na Mistrzostwach Europy i Świata.

Rok 2002. Alexey Voevoda odnosi chyba największy sukces w swoim życiu armwrestlerskim – spektakularnie zwyciężając kategorię powyżej 95 kg oraz kategorię OPEN w międzynarodowym turnieju Złoty Tur 2002. Miesiąc później z sukcesem bierze udział w Mistrzostwach Rosji w kategorii do 100 kg, pokonując nawet bardzo utytułowanego zawodnika Ibrahim Ibrahimova. Za każdym razem, kiedy Alexey pojawiał się na turniejach, jego rywalom ciężko było go pokonać i zdobyć ten upragniony złoty medal. Już wtedy wszyscy czuli przed nim respekt, a opowieści o jego pojedynkach urastały do rangi mitu. W tym roku Alexey również nie zdecydował się wystartować na Mistrzostwach Europy oraz Świata.



pokonuje po kolei wszystkich przeciwników. W półfinale rehabilituje się za przegraną w eliminacjach, nie lekceważąc już przeciwnika pokonuje Ereklego Gurtchiani. W finale spotyka się z Travisem Bagentem z USA. Tutaj następuje drugi błąd Voevody – chwila nieuwagi i Travis szybkim ruchem przybija rękę Alexeya do poduszki zwyciężając ten pojedynek Alexey zostaje więc srebrnym medalistą. A przecież miał ogromną chęć zdobycia tytułu Mistrza Świata w tej organizacji. Ale, czy tak

naprawdę był słabszy? Co wtedy się wydarzyło? Relacjonuje nam obserwator walki – Igor Mazurenko: „uważam, że Alexey Voevoda nie był słabszy od Trava Bagenta, po prostu zasnął podczas komendy startowej - Ready go! Amerykanin był o wiele sprytniejszy od Rosjanina. Jak wszyscy wiemy rewanżu być nie mogło, gdyż podczas Mistrzostw Świata i Europy zawodnicy walczą według zasad WAF, czyli do dwóch porażek. A takie porażki zaliczył Alexey Voevoda. Tym samym w roku 2003 na dobre pożegnał się z tytułem Mistrza Świata”.



Rok 2003. Rosjanin bierze udział w międzynarodowym turnieju (przekształconym z Złotego Tura) „I Pucharze Świata Zawodowców” i z łatwością pokonuje wszystkich rywali, zarówno w swojej, jak i w kategorii wyłaniającej najsilniejszego zawodowca roku 2003, czyli kategorii Open. Waga startowa Alexeya to już 110 kg. W roku 2003 wygrywa również Mistrzostwa Rosji w kategorii do 110 kg. Okrzyknięty mistrzem nad mistrzami decyduje się na start w Mistrzostwach Europy w Niemczech, gdzie w kategorii do 110 kg zdobywa tytuł Mistrza Europy na rękę prawą. Natomiast udział w Mistrzostwach Świata w Kanadzie przynosi Alexeyemu wielką porażkę. Lekceważąc swoich przeciwników Alexey zdobywa raptem srebrny medal. Podczas rywalizacji Rosjanin popełnia dwa kluczowe błędy – w pojedynku eliminacyjnym z Erekleym Gurtchiani z Gruzji nie dociągając jego ręki do poduszki bocznej, myśląc, że już wygrał odpuszcza rękę. Jego przeciwnik kontratakuję i zwycięża pojedynek. Pewny siebie Alexey w eliminacjach



Ivakin (Ukraina) i oczywiście on. To tutaj, na tym międzynarodowym turnieju Alexey pokonał wszystkich zawodników, zarówno w swojej kategorii wagowej, jak i kategorii Open. Nie oparł mu się nawet taki legendarny zawodnik, jak John Brzenk z USA. Jednak Alexey chyba najbardziej nastawił się na pokonanie



swojego pogromcy z Mistrzostw Świata z roku 2003 - Trava Bagenta. W bezpośredniej rywalizacji Travis nie był w stanie nawet na chwilę poruszyć ręki Alexeya.

Rok 2005. Wówczas, pod koniec stycznia Alexey podjął decyzję o zdobyciu tytułu Mistrza Świata zawodowej organizacji Professional Armwrestling League na rękę lewą. Co prawda jego ręka lewa zawsze była słabsza od prawej, ale w ciągu 2004 roku udało mu się wyrównać poziom w stosunku do ręki prawej. Poprzednie sukcesy oraz ciężkie treningi wskazywały na to, że na rękę lewą Alexey może być niepokonany w kategorii super ciężkiej organizacji Professional Armwrestling League. W tym historycznym dniu (29 stycznia 2005 roku) w Olsztynie fortuna odwróciła się od Alexeya. Za porażkę na rękę lewą w 2004 roku Amerykanin - Travis Bagent, pokonuje Rosjanina wynikiem 5:1 i tym samym zostaje posiadaczem pasa mistrzowskiego oraz tytułu Mistrza Świata organizacji Professional Armwrestling League. Tego dnia, w hali sportowo – widowiskowej URANIA w Olsztynie, licznie zgromadzona

wodnicy na planecie: Ron Bath (USA), John Brzenk (USA), Travis Bagent (USA), Mat Girdner (USA), Alexey Semerenko (Ukraina), Taras

publiczność nie mogła uwierzyć w porażkę Alexeya. Każda runda (a w zawodownictwie jest ich sześć) pomiędzy tymi zawodnikami przez miłośników siłowania na ręce była oglądana praktycznie na stojąco. Z całą pewnością, ten pojedynek elektryzował wszystkich. Pomimo, że w tym czasie na ulicach Olsztyna panował potężny śnieg i mróz, a w telewizji pokazywano skoki narciarskie z udziałem polskiego bohatera narodowego – Adama Małysza hala sportowa wypełniała się po brzegi. Choć publiczność przez całą walkę kibicowała nie Bagentowi, lecz Voevodzie, to w rezultacie zobaczyli oni wielką porażkę swego faworyta. Porażkę, którą Rosjaninowi ciężko było „przełknąć”.

Jeszcze w maju 2005 roku, również w Polsce, w hali widowiskowo – sportowej w Starogardzie Gdańskim Voevoda spotyka się swoim imiennikiem - Alexeyem Semerenko z Ukrainy. Tutaj dla osłody, a może i nawet z niekontrolowanej determinacji Rosjanin wygrywa z wynikiem 4:2.

Rok 2005 dla Alexeya Voevody był rokiem przełomowym, zarówno dla jego kariery sportowej, jak i dla całego armwrestlingu. Jego zdolności fizyczne zauważyła Rosyjska Federacja Bobslejów. Do końca 2005 roku stworzyła mu takie warunki treningowe, że Alexey zaczął odnosić sukcesy sportowe zajmując pierwsze miejsce w Pucharze Świata. Tym samym zdobywa sobie miejsce w Rosyjskiej Kadry Narodowej na Zimowe Igrzyska Olimpijskie – Turyn 2006.

Rok 2006. Na jego zwycięstwa patrzy nie tylko środowisko armwrestlingowe, ale również cały świat zafascynowany olimpijskimi sportami zimowymi. Ku zdziwieniu wszystkich Alexey Voevoda podczas startu w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich wraz ze swoim zespołem, w dwójkach zajęł miejsce czwarte, natomiast w czwórkach miejsce drugie i tym samym zdobył srebrny medal olimpijski.

Mimo takiego sukcesu w bobslejach, po cichu cały czas marzył o starcie w armwrestlingu. O tej dyscyplinie sportu którą naprawdę lubił i której poświęcał swój czas na treningach. By zaakcentować swoją sympatię do armwrestlingu Alexey w charakterze Gościa Honorowego przyjeżdża na XXVIII Mistrzostwa Świata – Anglia 2006. Tym samym zdaje się twardo mówić, że w 2007 roku będzie kontynuował odbudowę kariery armwrestlingowej.

Rok 2007. Na początku tego roku, po negocjacjach z promotorami Professional Armwrestling League Alexey zdecydował się na czynny powrót do stołu armwrestlingowego. 26 maja 2007 roku Vendetta w Bułgarii zapoczątkuje swój sezon walką z nowo wschodzącą gwiazdą - Michealem Toddem z USA. Czy to oznacza, że Alexey na dobre zrezygnował z bobslejów? Nie! Po prostu okres przygotowawczy do bobslejów (druga połowa roku) pozwala mu na uprawianie siłowania na ręce. W tym roku rosyjski armwrestler ma zamiar stoczyć przynajmniej 5-6 zawodowych pojedynków, w tym o tytuł i pas Mistrza Świata organizacji Professional Armwrestling League zarówno na rękę lewą, jak i prawą.

Igor Mazurenko
Paweł Podlewski



MISTRZOSTWA BYDGOSZCZY

Każdy mój wyjazd na zawody w siłowaniu na ręce powoduje u mnie dreszcz emocji. Z jednej strony martwię się o organizację, a z drugiej strony ciekaw jestem wyników walk zawodników, którzy z każdym dniem stają się silniejsi. Tak też było w sobotę, 14 kwietnia 2007 roku. Gdy ruszałem wczesnym rankiem z Gdyni zastanawiałem się co przyniesie pierwszy tak duży turniej organizowany przez bydgoski klub Złoty Niedźwiedź.

Bydgoszcz oddalona jest od „stolicy” polskiego armwrestlingu o około 200 km. Przez całą drogę miałem okazję rozmawiać z dwójką czołowych zawodników naszego sportu – Aleksandrą Lewandowską oraz Chrystianem Riegerem. Oboje byli w bardzo dobrych nastrojach i nie obawiali się żadnych przeciwników. Dlatego też trochę spokojniejszy dojechałem na miejsce. O samej miejscowości, w której tego dnia odbywały się zawody możemy powiedzieć, że jest to miasto opanowane przez... rona. Po drodze na zawody przejechaliśmy przez przynajmniej kilka.

Organizacja zawodów – jeden z powodów moich zmartwień – okazała się na bardzo dobrym poziomie. Miejsce do ważenia, zaplecze z posilkami przygotowywanymi, jak się dowiedzieliśmy, przez zonę jednego z organizatorów, oraz sama sala była już gotowa w momencie naszego przyjazdu. Jeżeli chodzi o samą salę, to jedynym niedociągnięciem organizatora był fakt nieprzykrycia w żaden sposób stołów do podłogi. Jednak przeszkodziło to tylko podczas 2 pojedynków, kiedy to sędziowie musieli ten stół przytrzymać. Po za tym drobiazgiem organizatorom należą się brawa za odwagę i przygotowanie zawodów.

O samych zawodach można powiedzieć wiele, jednak postaram się opowiedzieć o najważniejszych faktach. Miejscem „I Otwartych Mistrzostw Bydgoszczy” była hala sportowa – widowiskowa Klubu Sportowego Gwiazda, a organizatorem był UKS Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, z **Andrzejem Skórą** na czele. W zawodach wzięło udział 62 zawodników z 13 klubów. W tej grupie siłaczy na ręce znalazło się kilku zawodników z lokalnego klubu sportowego KS Gwiazda jak i kilku niezrzeszonych. Jednak nie mieli oni większego udziału w tej imprezie (KS Gwiazda zajęła ostatnie miejsce drużynowo nie zdobywając żadnego punktu).

W kategorii kobiet wystartowało 5 dziewcząt z 4 klubów. Tutaj nie było żadnej niespodzianki. Po bezproblemowych eliminacjach w finale spotkały się Małgorzata Ostrowska ze Strzegomia oraz Aleksandra Lewandowska z Gdyni. Finał rozstrzygnął się także bez niespodzianki – bez kłopotów złoty medal wywalczyła zawodniczka klubu Ostry Strzegom.

Walki zawodników o których należy także powiedzieć na samym początku, czyli zawodników z kategorii Masters także nie przyniosły niespodzianek. Pierwsze miejsce po kilku spokojnych i kontrolowanych walkach zdobył Andrzej Głabala z Gdyni. Zaraz za nim uplasował się co raz silniejszy – Konstanty Królik z Piaseczna.

W kategoriach seniorskich można powiedzieć, że było dość ciekawie. Fakt faktem **kategoria do 63kg** nie była zbyt mocno obstawiona (3 zawodników) i zakończyła się bardzo szybko. Jednakże dalsze kategorie były już silniejsze. W kat. do 70kg bezapelacyjnym mistrzem został Marcin Judasz z Jaworzna. Drugie miejsce zajął jego klubowy kolega – Kamil Krupa.

W kolejnej rozgrywanej kategorii – **kat. do 78kg** najsilniejszym i jednocześnie najszybszym zawodnikiem mistrzostw został po raz kolejny Piotr Bartosiewicz z Choszczna. Przepaść jaka powstała pomiędzy nim, a jego rywalami z zawodów na zawody zwiększa się z zaskakującą szybkością. Jeszcze niedawno Daniel Gajda z Gdyni (w Bydgoszczy był na 2-gim miejscu) skutecznie stawiał mu opór. Tego dnia jednak nikt nie był w stanie zatrzymać niesamowitej siły zawodnika z Choszczna. Trzeba jeszcze dodać, iż była to najliczniej obsadzona kategoria wagowa tych mistrzostw.



W kategorii do 86kg mieliśmy miłą niespodziankę. Do niedawna tą kategorię kontrolował Chrystian Rieger z Gdyni. I tym razem aż do finałów widać było jego ogromną siłę i bardzo dobre przygotowanie szybkościowe. Jednak finał z klubowym rywalem – Michałem Kaplańem był miłym zaskoczeniem. Chrystian Rieger dotarł do finału bez porażki. Michał Kaplań w pierwszej rundzie uległ zawodnikowi lokalnego klubu z Bydgoszczy – Grzegorzowi Lasota. Jednak jak na prawdziwego armwrestlera przystało Michał zemdlił się na Grzegorzowi w rundzie eliminacyjnej do półfinału. W ten sposób dwaj zawodnicy z Gdyni walczyli już w finale między sobą. Nie wiem, czy tak się umówili, czy jednak Michał był tego dnia w tak niesamowitej formie, ale udowodnił zgromadzonej publiczności, że można zdobyć złoty medal przegrywając jedną walkę na samym początku zawodów. Michał pokonał Chrystiana Riegera po raz pierwszy tego dnia. Za kilkanaście sekund zawodnicy rozegrali drugi finał i drugi raz okazało się że Chrystian nie ma z Michałem szans.

Kategoria do 95 kg została opanowana przez 2 zawodników – Mariusza Grochowskiego z Jaworzna oraz Bartosza Raczyńskiego z Choszczna. Ten drugi w finale znalazł się bez porażki. Mariusz przegrał w drugiej rundzie z zawodnikiem Złotego Niedźwiedzia – Bartłojem Regalskim. Finał zapowiadał bezproblemową wygraną Bartosza Raczyńskiego. Jednak doświadczenie Mariusza tego dnia pomogło mu zdobyć złoty medal. Mariusz Grochowski dwukrotnie pokonał zawodnika Złotego Orła i to on otrzymał z rąk organizatorów złoto.

Najcięższa kategoria tego dnia, **kategoria powyżej 95 kg** została rozegrana na samym końcu. Już podczas zapisów domyślano się, że Lucjan Fudała z Jaworzna (który właśnie w tej kategorii postanowił walczyć) zdobędzie tutaj mistrzostwo. I tak się też stało. Pod nieobecność Sławomira Głowackiego – bezapelacyjnego mistrza kategorii najcięższej – Lucjan Fudała nie miał dla siebie przeciwnika. Złoto pojechało do Jaworzna.

Na zakończenie zawodów rozegrana została także **kategoria Open** Mężczyzn, w której prawo startu posiadali wszyscy zgłoszeni wcześniej w zawodach armwrestlerzy. Tutaj najlepszym drugi raz okazał się Lucjan Fudała, który w finale pokonał niesamowicie szybkiego Piotra Bartosiewicza. Trzecie miejsce w kategorii Open niespodziewanie zdobył Chrystian Rieger. Pokonał on zmęczonego długą walką Mariusza Grochowskiego.

Wyniki drużynowe, które podane zostały zaraz po zakończeniu kategorii Open pokazały, że najsilniejszym klubem tego dnia został klub Tytan Jaworzno. Drugie miejsce ze stratą 4 punktów zajął klub z Bydgoszczy – Złoty Niedźwiedź. Trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej zajął Złoty Tur Gdynia. Można powiedzieć, że klasyfikacja drużynowa nie przyniosła większych niespodzianek.

Na sam koniec chciałbym serdecznie pogratulować zajęcia drugiego miejsca zawodnikowi Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz – **Maciejowi Gralakowi**. Ten zawodnik dysponuje niesamowitą siłą i wolą walki. Mimo, iż na co dzień startuje w kategorii niepełnosprawnych, bez kłopotów radził sobie tego dnia w walkach w kategorii seniorów. Bravo!

Organizatorom I Otwartych Mistrzostw Bydgoszczy jeszcze raz gratuluję organizacji tych Mistrzostw. Mamy nadzieję, że coroczny turniej Bydgoszczy na stałe wpisze się w kalendarz imprez Polskiego Siłowania na Ręce. Życzymy powodzenia i zapraszamy wszystkich za rok.

Marcin Mielniczuk
ArmBETS.VT



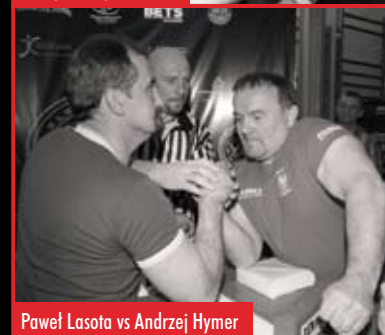
Kategoria Open kobiet



Kat. Masters. Od lewej Paweł Lasota vs Andrzej Konieczka



Kat. Masters. Od lewej Andrzej Głabala vs Konstanty Królik



Paweł Lasota vs Andrzej Hymier



Kat. +95 kg. Konstanty Królik vs Przemysław Grzenkowicz



Przemysław Grzenkowicz Bydgoszcz vs Lucjan Fudała Jaworzno



Kat. 86 kg. Grzegorz Lasota vs Wiesław Rżanny



Kategoria do 70 kg.



Każdemu pojedynkowi towarzyszyły niesamowite emocje.



Dariusz Groch Nisko vs Piotr Bartosiewicz Choszczno



Kategoria do 70 kg.



Radosław Staroń Piławki vs Daniel Gajda Gdynia



Kategoria do 78 kg.



Kat. Open kobiet. Aleksandra Lewandowska vs Magda Gutteter



Kat. do 86 kg. Tomasz Tański Bydgoszcz vs Michał Kaplań Gdynia



Aleksandra Lewandowska Gdynia vs Małgorzata Ostrowska Strzegom.



Michał Kaplań Gdynia vs Chrystian Rieger Gdynia



Daniel Gajda Gdynia vs Piotr Bartosiewicz Choszczno



Nagrody „I Mistrzostw Bydgoszczy”



Organizator: Maciej Stelmaszczyk oraz sponsor nagród: Strong Man Robert Szczepański

Ruszyła Bułgarska Liga zawodowa



Krasimir Kostadinov vs Stefan Tsanov



Krasimir Kostadinov vs Nikolay Ivanov



Mario Hristov vs Marin Pantaleev



Krasimir Kostadinov vs Stoyan Golemanov



Stefan Tsanov vs Georgi Cvetkov



Nikolay Ivanov vs Stefan Tsanov



Mario Hristov vs Stefan Tsanov

Rok 2007, to rok pod znakiem Profesjonalnej Ligi Armwrestlingu pod patronatem międzynarodowej, zawodowej organizacji PAL. Do niedawna zakończyliśmy polską rywalizację ligową. Tym samym znamy już najlepszych z najlepszych polskich zawodowców. Czas więc na inne kraje. Tym razem, jak lokomotywa ruszyła bułgarska liga zawodowa w kategorii do 85 kg oraz powyżej 85 kg.

12 kwietnia 2007 roku w sofijskim salonie Forda odbyła się pierwsza z czterech kolejek bułgarskiej ligi zawodowej. Bułgarski sezon ligowy rozpoczął się od kategorii powyżej 85 kg. Organizatorem jak co roku była Bułgarska Federacja Armwrestlingu z Asenem Hadjifotodorem na czele.

Po dość długiej przerwie zimowej wszyscy armwrestlerzy usilnie wyczekiwali tych ligowych zmagani. Naprawdę wyglądali na „wygodniaków”. Powrót Stoyana Golemanova do rywalizacji był dodatkowym impulsem. Długi okres przygotowawczy był dla wszystkich uczestników korzystny. Od samego początku na twarzach sportowców widać było chęć wygranej z „guru” bułgarskiego siłownia na ręce - Stoyanem Golemanov.

Oprócz Stoyana do startu w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę stanęło siedmiu armwrestlerów: Plamen Kisov, Krasimir Kostadinov, Marin Pantaleev, Nikolay Ivanov, Stewan Tsanov, George Cvetkov oraz debiutujący pod nieobecność Lachezara Savcheva oraz kontuzjowanego Martina Dodova - Mario Hrisov.

W rezultacie miejsce pierwsze pierwszej kolejki, z tylko jedną porażką ręki lewej na koncie przypadło Stoyanowi Golemanov. W ten sposób Stoyan ugruntował sobie tytuł lidera bułgarskiej rywalizacji ligowej. Oczywiście, zarówno przed nim, jak i innymi zawodnikami jeszcze trzy kolejki. Wszystko więc może się zdarzyć. Ale biorąc pod uwagę jego znaczną przewagę siłową i techniczną możemy śmiało powiedzieć, że główna nagroda w wysokości 10 tysięcy euro spocznie właśnie na dłoniach Golemanova.

Miażdżąc wszystkich przeciwników na rękę lewą oraz ponosząc dwukrotnie porażkę na rękę prawą Plamen Kisov wywalczył sobie miejsce drugie.

Na miejscu trzecim w sumie dwuboju uplasował się wice Mistrz Europy Juniorów roku 2006 - Krasimir Kostadinov, ponosząc w rywalizacji ligowej trzy porażki na rękę lewą oraz dwie na rękę prawą.

W pierwszej kolejce ligowej nie spał się Mistrz Europy - Stefan Canov. Zawiódł oczekiwania organizatorów oraz licznie zgromadzonej publiczności zajmując przedostatnie miejsce - miejsce siódme.

Teraz z niecierpliwością czekamy na następne zmagania bułgarskiej, Profesjonalnej Ligi Zawodowej. Na razie jesteśmy po pierwszej kolejce kategorii powyżej 85 kg. Następna, druga z kolei odbędzie się 2 czerwca 2007 w pięciu gwiazdkowym hotelu „Victoria Palais” w kurorcie Słoneczny Brzeg w Bułgarii. Potem już tylko rywalizacja trzeciej i czwartej kolejki, a następnie zmagania siłaczy w kategorii do 85 kg.

Paweł Podlewski



Prezentacja zawodników



Marin Pantaleev vs Nikolay Ivanov



Georgi Cvetkov vs Marin Pantaleev



Stoyan vs Krasimir Kostadinov



Georgi vs Stefan Tsanov



Krasimir Kostadinov vs Plamen Kisov



Mario Hristov vs Stoyan Golemanov



Stoyan vs Nikolay Ivanov

MASSACTIVE

odżywką węglowodanowo-białkową

Przeznaczenie...

Mass Activ 20 to kompleks surowców najwyższej jakości kierowany do osób intensywnie trenujących zarówno zawodowo jak i amatorsko. Może również posłużyć, szczególnie dla tzw. hardgainerów, do uzupełnienia diety w dodatkowe porcje kilokalorii i składników pokarmowych, a co za tym idzie znacznym wzroście wagi ciała. Mass Activ 20 to również złożona odżywka potreningowa - dostarczająca w czasie okna anabolicznego wszystkich niezbędnych substancji do pełnej regeneracji organizmu oraz wzmoczonego efektu anabolicznego przy jednoczesnej redukcji procesów katabolicznych.

Dawkowanie...

Jest ono uzależnione od specyfikacji osobniczej, typu budowy sylwetki, intensywności ćwiczeń, a także braków składników pokarmowych w diecie. Minimalna porcja spożywana w ciągu dnia nie powinna być mniejsza niż 50g. Jednorazowo nie powinna się przekraczać porcji 150g. Optymalna dawka oscyluje w granicy 200-300g w ciągu całego dnia, rozłożona w równych odstępach czasowych.

Wersja kolekcjonerska...

Firma Fitmax® stworzyła nie lada gratkę dla wszystkich osób stosujących odżywkę. Do opakowań Mass Activ 20 o gramaturze 3000g, gratisowo, dodana została płyta DVD natomiast do wersji 5000g jako dodatek mamy firmowy szejker. Gratisowo DVD będą zawierały pełne relacje z zawodów Arnold Classic 2007. Kulturyści, wyciskanie na ławce, armwrestling, wywiady oraz mnóstwo innych ciekawych rzeczy będziecie mogli doświadczyć oglądając ten krążek. Szejker natomiast do niezastąpionego urządzenia pozwalające wymieszać odżywkę z ulubionymi płynami w trakcie na przykład podróży.

Podsumowanie...

Mass Activ 20 to kompleksowa odżywka mająca duży potencjał i ogromne spektrum działania. Przy niewygórowanej cenie może stać się dobrą odszkodnią od monotonnego jedzenia w trakcie robienia masy mięśniowej, bądź pysznym potreningowym szejkiem. Jednak tak jak każdy suplement musi być stosowany z rozwagą i celem, który został mu przypisany. Wtedy będzie spełniał swoją funkcję i każda osoba spożywająca Mass Activ 20 na pewno nie będzie zawiedziona, a efekty pokryją się z oczekiwaniami.

Adrian Kowalewski

Pod lupą...

Przyjrzyjmy się bliżej prezentowanej odżywie oraz znajdujących się w niej surowcach. Na pierwszy rzut oka dostrzegamy poszczególne ilości składników pokarmowych, które prezentują się następująco:

20g białka, 73,7 g węglowodanów, 2,26 g tłuszczu

na 100g produktu. Taka zawartość składników pozwala nam potraktować tę odżywkę jako odżywkę typu gainer. Z każdą porcją dostarczamy organizmowi ultrafiltrowanych koncentratów białek serwatkowych, a także najwyższej jakości mikrofiltrowanych izolatów białek serwatkowych. Daje to nam całą pulę zarówno aminokwasów endogennych jak i egzogennych, niezbędnych do prawidłowego przebiegu syntezy białka ustrojowego. Połączenie koncentratu z izolatami umożliwia dodatkowo stopniowe wchłanianie i ciągłą absorpcję potrzebnych cegiełek budulcowych. Ponadto przydadzą się wysokie dawki leucyny i kwasy glutaminowego. Odgrywają one niebagatelną rolę w naszym organizmie i w trakcie intensywnych wysiłków i wzmoczonego treningu są niezbędne. Węglowodany zawarte w Mass Activ 20 to również specyficzna mieszanka. Składają się na nią sacharydy o różnej długości łańcucha, różnym poziomie indeksu glikemicznego, co w efekcie skutkuje zarówno natychmiastowym wzrostem energii, jak i długotrwałym dopływem mocy. Gwarantuje to znaczną sytość czego nie doświadczymy po niektórych odżywkach tego rodzaju. 2 gramy tłuszczu o średniej długości łańcucha glicerydowego również plasuje tę odżywkę na wysokim poziomie. Naszej uwadze nie może także umknąć premiks witaminowy zapewniający prawidłowość procesów wewnątrzustrojowych: witamina E jako regenerator i silny przeciwutleniacz, witaminy z grupy B jako te, które usprawniają przyswajalność i stawność białka, witamina C jako czynnik usprawniający funkcjonowanie układu odpornościowego oraz antyoksydant i inne ważne witaminy. Przyjrzyjmy się minerałom: wapń, magnez, potas, fosfor, sód - odpowiedzialne w skrócie za układ kostno-stawowy, skurcze mięśni, pracę układu krwionośnego i układu nerwowego oraz utrzymanie gospodarki wodnej i elektrolitycznej, a także kwasowo - zasadowej. Jednym słowem pokład mikro i makroelementów zapewniają nam nieprzerwaną homeostazę.



Techniki Armwrestlingu Zwyciężyć za wszelką cenę

Jak wszyscy wiemy, o fachową literaturę w naszej dyscyplinie jest niezmiernie ciężko. Nic więc dziwnego, że dzięki wieloletnim obserwacjom i pogłębianiu tematyki siłowania na ręce Igor Mazurenko już dawno podjął decyzję o napisaniu książki, w całości poświęconej siłowaniu na ręce. Poświęconej nie tylko technikom walki, ale również historii zawodowego Armwrestlingu. Dzięki temu w książce oprócz mniej, lub bardziej znanych technik siłowania na ręce znajdują się również profile oraz drogi kariery znanych armwrestlerów międzynarodowego formatu.

Równoległe z pisaniem przez Igora Mazurenko i jego współpracowników książki chcielibyśmy podzielić się z wami fragmentami tegoż projektu. Oczywiście na łamach Armpowera będziemy pokazywać tylko część tego przedsięwzięcia. Nie myślcie tylko, że książka o której mówimy, w niedługim czasie pojawi się w sprzedaży bezpośredniej. Jest to niestety długi i ciężki proces, na który wszyscy musimy poczekać.

Niewątpliwie najważniejszą częścią tej książki są techniki, a raczej ich ilość. Do tej pory uważano, że istnieje pięćdziesiąt technik w siłowaniu na ręce. Ta książka pokaże, że z całą pewnością jest ich znacznie więcej, a dokładną ilość możecie przeliczyć czytając nasz dział Armpowera oraz po otrzymaniu pierwszego egzemplarza książki.

Za technikę armwrestlingu należy uważać nie tylko wykonany ruch ręki zawodnika po komendzie startowej „ready go!”, ale również ruch całego ciała, pozycję nóg oraz przemieszczenie ciała i nóg podczas samej walki.

Wszystkie techniki w armwrestlingu należy podzielić na następujące pozycje oraz fazy:

Pozycje:

1. Stójka (układ nóg i ciała w zależności od walki na lewą lub na prawą rękę)
2. Pozycja startowa (uchwyt przed komendą startową „ready go!”)

Fazy techniki:

1. Faza ataku (ruch ręki i ciała zawodnika po komendzie startowej „ready go!” do kąta 45°)
2. Faza obrony (zatrzymanie ręki przeciwnika)

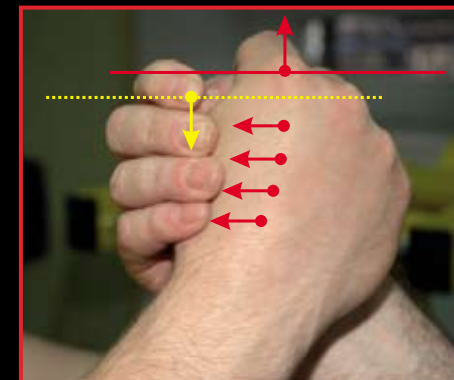
3. Kontratak (przeprowadzenie ataku na rękę przeciwnika)
4. Realizacja przewagi (działania do komendy „STOP”)

Dla każdego armwrestlera, zarówno tego początkującego, jak i tego doświadczonego najważniejsze jest opanowanie technik walki. W tym wydaniu Armpowera, wyprzedzając rozdział: pozycje (stójka, pozycja startowa) chcemy zaprezentować fazy techniki. A dokładniej mówić pierwszą fazę ataku.

Rozróżniamy kilka faz ataku, ale do najbardziej popularnej należy atak przez górę.

ATAK GÓRĄ NA CZTERY PALCE PRZECIWNIKA

Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza w środkowej części podłokietnika. W przypadku, gdy jego przeciwnik ma dłuższe przedramię łokieć należy ustawić w przedniej części podłokietnika. Kciuk należy schować pod swój wskazujący palec.



Zawodnik po lewej chwytła dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej niż wskazujący palec przeciwnika. Przed komendą „ready go!” naciskamy rękę przeciwnika wywierając nacisk na jego cztery palce.



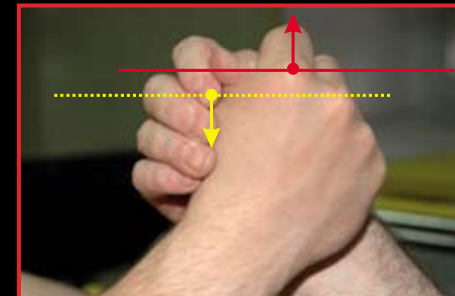
Po komendzie „ready go!” ruchem nadgarstka na zewnątrz wywieramy jednoczesny nacisk na cztery palce przeciwnika.



W końcowej fazie ataku ruchem rotacyjnym nadgarstka od siebie rozchylamy palce przeciwnika.

ATAK GÓRĄ Z BLOKADĄ NADGARSTKA PRZECIWNIKA

Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza w środkowej części podłokietnika. W przypadku, gdy jego przeciwnik ma dłuższe przedramię łokieć należy ustawić w przedniej części podłokietnika.



Zawodnik po lewej chwytła dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej niż wskazujący palec przeciwnika.

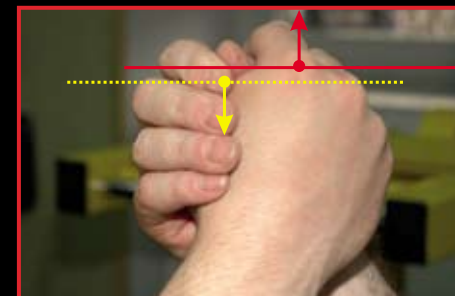


Po komendzie „ready go!” szybkim ruchem nadgarstka na siebie podciągamy mały palec przeciwnika i rozchylamy go.



Rozchylamy palec przeciwnika przy zgiętym nadgarstku.

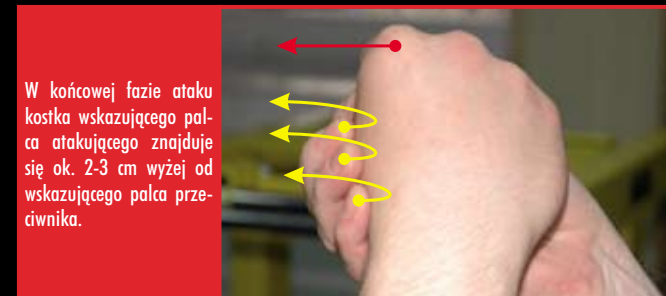
Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza w środkowej części podłokietnika. W przypadku, gdy jego przeciwnik ma dłuższe przedramię łokieć należy ustawić w przedniej części podłokietnika.



Zawodnik po lewej chwytła dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej niż wskazujący palec przeciwnika.

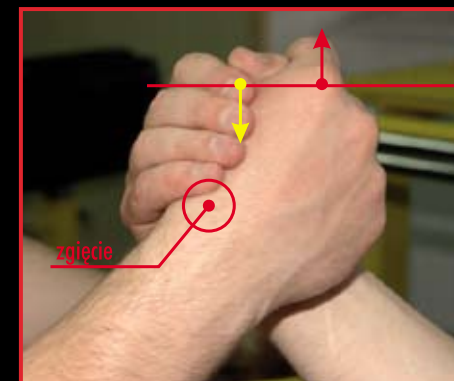


Po komendzie „ready go!” ruchem ręki na siebie robimy nacisk na wskazujący palec przeciwnika, jednocześnie naciągając rękę przeciwnika na swoją stronę.



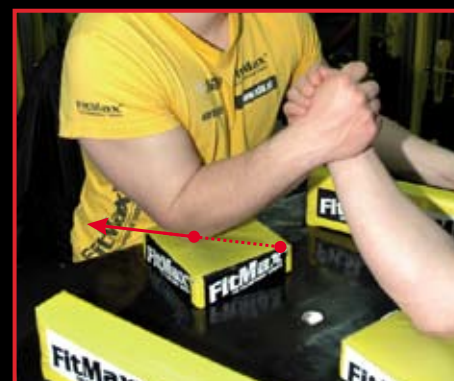
W końcowej fazie ataku kostka wskazującego palca atakującego znajduje się ok. 2-3 cm wyżej od wskazującego palca przeciwnika.

Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza na prawym skraju podłokietnika (bliżej siebie). W przypadku, gdy jego przeciwnik ma dłuższe przedramię ta technika nie przyniesie pożądanego rezultatu. Tą technikę może zastosować jedynie zawodnik z znacznie dłuższym przedramieniem, niż jego przeciwnik.



Zawodnik po lewej chwytła dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej lub na tym samym poziomie wskazującego palca przeciwnika.

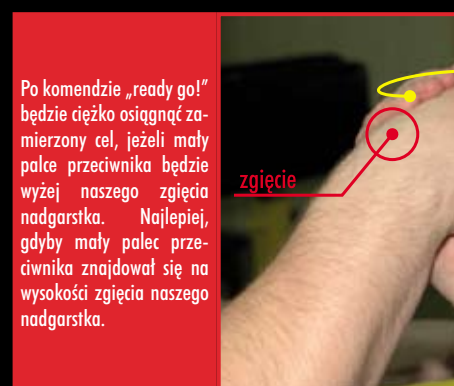
Aby poprawnie wykonać tą technikę przeciwnik musi objąć waszą dłoń w ten sposób, aby jego mały palec znajdował się zgięciu nadgarstka.



Łokieć powinien znajdować się jak najbliżej prawego skraju podłokietnika (bliżej siebie), jednocześnie po komendzie „ready go!” przesuwać go od siebie po podłokietniku w stronę zawodnika (po przekątnej poduszki).



Po komendzie „ready go!” ruchem ręki od siebie, blokując małym palcem zgięcie nadgarstka przeciwnika, ruchem rotacyjnym nadgarstka rozchylamy palce przeciwnika. Łokieć przesuwa się po podłokietniku (po przekątnej poduszki).



Po komendzie „ready go!” będzie ciężko osiągnąć zamierzony cel, jeżeli mały palec przeciwnika będzie wyżej naszego zgięcia nadgarstka. Najlepiej, gdyby mały palec przeciwnika znajdował się na wysokości zgięcia naszego nadgarstka.

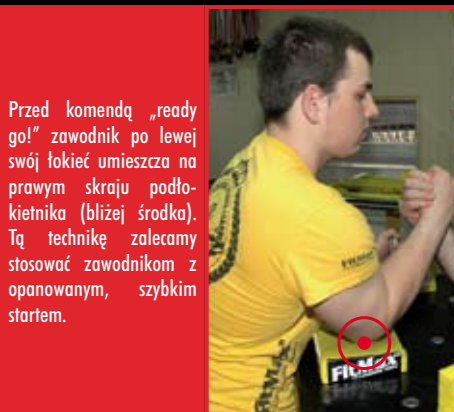


Ruchem w bok, przesuwać łokieć po przekątnej podłokietnika wywieramy nacisk na palec przeciwnika.

Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza na prawym skraju podłokietnika (bliżej siebie). Tą technikę zalecamy stosować zawodnikom z znacznie dłuższym przedramieniem, niż jego przeciwnik.



Po komendzie „ready go!” ruchem nadgarstka w bok, przy jednoczesnym naciąganiu palców przeciwnika na siebie odkręcamy nadgarstek przeciwnika na zewnątrz.

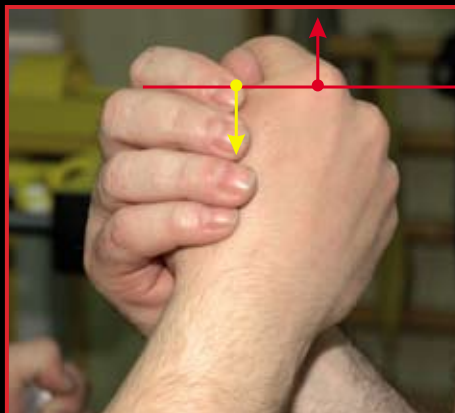


Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza na prawym skraju podłokietnika (bliżej środka). Tą technikę zalecamy stosować zawodnikom z opanowanym, szybkim startem.

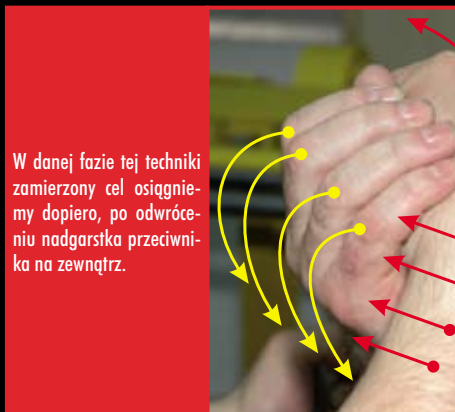


Po komendzie „ready go!” szybkim ruchem ręki w bok wywieramy nacisk na całą dłoń przeciwnika.

W ten oto sposób zakończyliśmy dopiero jeden rozdział fazy ataku – walki górą. Sami więc widzicie, że tych technik może być więcej niż pięćdziesiąt. Ale o tym w kolejnych wydaniach armpowera.



Zawodnik po lewej chwycił dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej lub na tym samym poziomie wskazującego palca przeciwnika.



W danej fazie tej techniki zamierzony cel osiągniemy dopiero, po odwróceniu nadgarstka przeciwnika na zewnątrz.



Zawodnik po lewej chwycił dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej lub na tym samym poziomie wskazującego palca przeciwnika.



Dzięki szybkiemu startowi, po komendzie „ready go!” osiągnięcie przewagi. Ta technikę wykonujemy jednym ruchem, nie zginając swojego nadgarstka oraz nie naciągając palców przeciwnika.

Technika Góra

ćwiczenia wspomagające

W siłowni na ręce istnieją wiele technik i taktyk oraz sposobów treningów. Jedną z najbardziej skutecznych metod treningu są ćwiczenia siłowe. Jak w każdej dyscyplinie sportu, tak i w armwrestlingu są indywidualne podejścia oraz techniki wykonania ćwiczeń.

W dzisiejszym wydaniu armpowera pokażemy pierwszą część ćwiczeń dla zawodników, którzy przygotowują się do walki górą. Oczywiście to nie jest pełen asortyment ćwiczeń, ale z całą pewnością mogą być ćwiczeniami bazowymi. Jednak najważniejsze w tych ćwiczeniach jest to, że można je wykonywać zarówno w specjalistycznej siłowni armwrestlingowej, jak i przydomowej sali ćwiczeń. Bez wątpienia, aby wykonywać taki trening potrzebny będzie wam najzwyczajniejszy pas judo.

Głównym celem pokazywanych poniżej ćwiczeń jest zwiększenie siły w kąciku, pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Zwiększając jednak siłę pomiędzy ramieniem i przedramieniem pamiętajcie, że nie należy zapominać o sile waszego nadgarstka i palców. Przecież każda walka rozpoczyna się właśnie od tych dwóch części waszej ręki. Zawodnik mający słaby nadgarstek i

palce nie jest w stanie wykonać żadnych technik armwrestlingowych. Z reguły, wszystkie ćwiczenia przebiegają razem w parze z treningiem nadgarstka i palców i stanowią integralną część całego treningu.

Na często zadawane nam pytanie: „czy można zwiększyć objętość swojej dłoni i palców?” – odpowiadamy: tak, można! Ale do tego potrzebne są lata ćwiczeń i doświadczenie w startach. Dużo zawodników walczących tylko na jedną rękę (prawą lub lewą) po latach mają widoczne dysproporcje. Legenda światowego armwrestlingu - John Brzenk ma widoczną różnicę między prawą i lewą ręką. Jego prawa ręka, zarówno w przedramieniu, jak i w obwodzie dłoni jest większa ok. 4 cm. Być może kiedyś i was spotka taka dysproporcja. Chyba, że treningom lewej ręki poświęcicie taką samą uwagę, jak treningom ręki prawej.

Oto są podstawowe ćwiczenia dla zawodników początkujących, jak i już doświadczonych armwrestlerów, udoskonalające i rozwijające technikę walki górą.

Przygotowania siłowe – ćwiczenia wspomagające technikę górą – Część 1



Ćwiczenie Nr 1.

Podnoszenie hantla na biceps chwytem młotkowym, od kąta pomiędzy przedramieniem a ramieniem 90°. Ręka oparta o modlitewnik.

Wykonując to ćwiczenie zawodnik zwiększa siłę pomiędzy przedramieniem a ramieniem oraz wzmacnia ścięgna nadgarstka. Podczas tego ćwiczenia należy unikać tzw. „zwisającego nadgarstka”.

Za każdym razem, przed rozpoczęciem ćwiczenia zawodnik powinien wykonać dwie serie rozgrzewające, wykonując w pełnym ruchu 12 – 15 powtórzeń przy małym obciążeniu. Od trzeciego podejścia zwiększamy obciążenie. W okresie przygotowań siłowych zalecamy 5 – 6 serii po 4 – 6 powtórzeń, proporcjonalnie zwiększając obciążenie.

Ćwiczenie Nr 2.

Podnoszenie hantla na biceps podchwytem od kąta prostego 90°, pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Ręka oparta o modlitewnik.

Takie ćwiczenie wzmacnia ścięgna, mięśnie przedramienia i ramienia. Jest jednym z podstawowych w armwrestlingu. Niektórzy zawodnicy ważący zaledwie 70-80 kg potrafią wykonywać taki trening nawet z 90 kg obciążeniem.

Za każdym razem, przed rozpoczęciem zawodnik powinien wykonać dwie serie rozgrzewające, wykonując z małym obciążeniem w pełnym ruchu 12 – 15 powtórzeń. Od trzeciego podejścia zwiększamy obciążenie. W okresie przygotowań siłowych zalecamy 5 – 8 serii po 4 – 6 powtórzeń. Z każdą serią zwiększamy obciążenie.

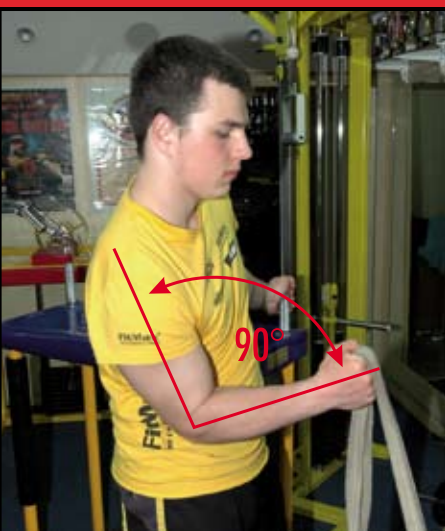
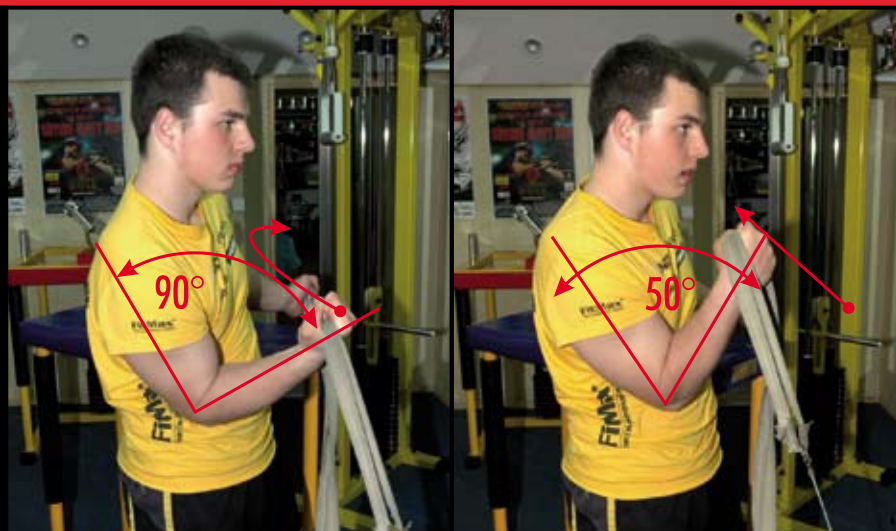


Ćwiczenie Nr 3.

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem pasa judo przymocowanego do wyciągu regulowanego. Ćwiczenie wykonywane jest w pozycji stojącej.

Skręt nadgarstka na zewnątrz pozwala rozwinąć siłę w mięśniach zaangażowanych w skręcie nadgarstka oraz przedramienia. To ćwiczenie należy wykonywać przy kącie 90° pomiędzy przedramieniem a ramieniem.

Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 12 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serie po 6 – 8 powtórzeń w każdej serii.



Ćwiczenie Nr 4.

Podnoszenie obciążenia na biceps chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa do judo. Ćwiczenie wykonywane jest w pozycji stojącej. Pas przełożony przez palce i przymocowany do wyciągu regulowanego.

Ćwiczenie to pozwala dodatkowo wzmocnić nadgarstek. Należy je wykonywać przy kącie 90° pomiędzy przedramieniem a ramieniem przy wyprostowanym nadgarstku.

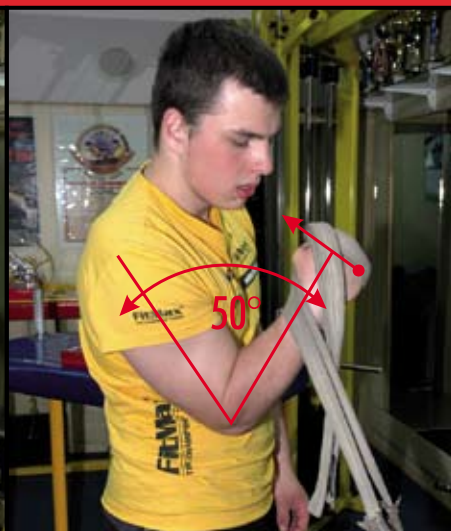
Pierwsze serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 10 – 12 powtórzeń w każdej serii. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serii po 6 – 8 powtórzeń w każdej serii.

Ćwiczenie Nr 5.

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem pasa judo przymocowanego do wyciągu regulowanego. Ćwiczenie wykonywane jest w pozycji stojącej.

Różnica pomiędzy ćwiczeniem 3 a tym, jest taka, że pas zawijamy na około dużego palca. Ćwiczenie takie dodatkowo wzmocnia mięśnie dużego palca. Wykonujemy je przy kącie 90° pomiędzy przedramieniem a ramieniem.

Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 12 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serie po 4 – 8 powtórzeń w każdej serii.



PRAWIDŁOWE UŁOŻENIE PASA NA DŁONI.

Pas od judo nakładamy na wewnętrzną część nadgarstka.

Owijamy na około dużego palca.

Zawijamy na dłoni

Wyprowadzamy końcówkę pasa na zewnątrz tak, aby nie przeszkadzał podczas ćwiczenia.



Ćwiczenie Nr 6.

Podnoszenie obciążenia na nadgarstek chwytem młotkowym. Przedramię oparte o blat stołu.

Ćwiczenie to wzmocnia nadgarstek i jest zalecane w przypadku kiedy nadgarstek jest słabszy w stosunku do przedramienia.

Pierwsze serie ćwiczenia należą do ćwiczeń rozgrzewających (15 – 20 powtórzeń w każdej serii). Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serie po 4 – 8 powtórzeń w każdej serii.

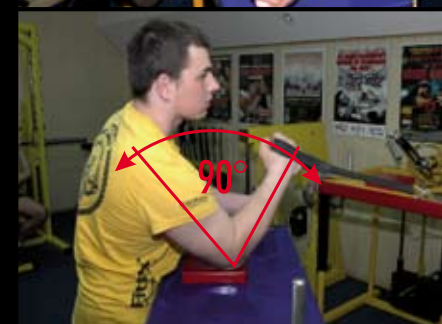
Ćwiczenie Nr 7.

Ściąganie na biceps chwytem młotkowym z wykorzystaniem wyciągu regulowanego oraz specjalnej pętli. Łokieć oparty o na podłokietniku stołu.

Te ćwiczenie maksymalnie przybliża do ruchu zawodnika walczącego górą. Pomaga utrzymać kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem oraz zachować prawidłową postawę, jaką przyjmuje zawodnik przed i po starcie.

Ćwiczenie wykonujemy w kierunku barku ręki ćwiczącej. Przed rozpoczęciem zwiększania obciążenia należy wykonać dwie serie rozgrzewające po 10 – 12 powtórzeń w każdej serii. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 3 – 4 serie po 4 – 8 powtórzeń w każdej serii.

To ćwiczenie można wykonywać również statycznie, utrzymując ciężar na zgiętej ręce w kącie prostym. Utrzymanie statyczne: 5-10 sekund.



Ćwiczenie Nr 8.

Ściąganie na biceps chwytem młotkowym z wykorzystaniem wyciągu regulowanego oraz specjalnej pętli. Łokieć oparty o na podłokietniku stołu.

To ćwiczenie jest wykonywane podobnie jak ćwiczenie 7, z taką różnicą, że rękę ćwiczącą z obciążeniem kierujemy do przeciwnego barku.

Przed rozpoczęciem zwiększania obciążenia należy wykonać dwie serie rozgrzewające po 10 – 12 powtórzeń w każdej serii. Ćwiczenie wykonujemy w kierunku barku drugiej ręki. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 3 – 4 serie po 4 – 8 powtórzeń w każdej serii

Można to ćwiczenie wykonać również statycznie, utrzymując ciężar na zgiętej ręce w kącie prostym. Ręka musi być jednak bliżej barku drugiej ręki.



Odpowiada Szoh z www.muscle-zone.pl

Jeśli chcesz porozmawiać z Szoh'em na żywo zapraszamy do jego sklepu, w Gdyni przy ul. Wielkopolskiej 34 A, tel. 501-537-027. Zapraszamy również na stronę internetową www.muscle-zone.pl, e-mail: sklep@muscle-zone.pl, Gadu-Gadu: 7826575

Cześć

Chciałbym poprosić cię o poradę. Mam 18 lat, wagę 68kg, trenuję Armwrestling. Dostałem powołanie na Mistrzostwa Europy i potrzebuje koniecznie zwiększyć swoją siłę, proszę doradź coś. Jedynym warunkiem jest to, że nie mogę zwiększyć wagi ciała.

Witaj.

Na wstępie gratuluję powołania do kadry narodowej na Mistrzostwa Europy. Zanim przejdziemy do suplementacji, najpierw skupmy się na podstawach. Pierwszą z nich jest prawidłowe Odżywianie się. W momencie budowania siły powinien ograniczyć kalorie z węglowodanów na korzyść tłuszczu roślinnego oraz białka. Nadwyżka kaloryczna nie powinna być większa niż 500 kcal. W przeciwnym razie będzie trudne zachowanie tej samej wagi. Jeśli waga będzie spadać, dodaj kalorii i obserwuj jak reaguje organizm.

Drugim ważnym czynnikiem jest trening siłowy. Który charakteryzuje małą ilość powtórzeń lecz dużym ciężarem. Staraj się robić zawsze podstawowe ćwiczenia takie jak: wyciskania itd.

Przechodząc do suplementacji, należy skupić się przede wszystkim na minerałach i witaminach. Pomagają w lepszej regeneracji po ciężkich treningach, dodatkowo wpływają na system nerwowy. Dobrym zakupem było by tu Z-Force z firmy Dymatize. Preparat ten zawiera Magnez, Cynk + vit. B6. Połączenie poza wyżej wymienionymi zalecanymi, pomaga w lepszym i głębszym śnie. Dodatkowo został tam dodany Tribulus Terrestris, który zwiększa możliwość regeneracji.

Skoro mamy już minerały i witaminy, to najważniejszym suplementem w sporcie, dzięki któremu można zwiększać siłę jest kreatyna, pod różnymi postaciami. Jak wiadomo kreatyna przenosi rodniki fosforanowe, które potem łączą się z ADP i powstaje nam ATP (adenozynotriposforan), czyli wysoce energetyczne wiązanie. Jednym z lepszych wyborów w tym wypadku będzie zakup Kre-Alkalynu + R-ALA z firmy Fitmaxa, połączenie tych 2 środków daje synergiczne działanie. Kre-Alkalyn jest jedną z form kreatyny, która doskonale sprawdza się w sportach siłowych. Natomiast R-ALA to kwas dzięki któremu kreatyna szybciej i w większych ilościach dociera do mięśni. Inną ważną cechą R-ALA jest to, że obok ogmatynny jest jednym z najsilniejszych Antyoksydantów co znaczy, że zabija wolne rodniki, które jak wiadomo powodują Raka. Za resztę pieniędzy możesz kupić sobie Carbo – czyli węglowodany, do suplementacji około treningowej. Tym samym unikniesz katabolizmu mięśni czyli rozpadu białek, które je budują. Z takiego połączenia będziesz zadowolony, oczywiście nie możesz zaniedbać 2 pierwszych wytycznych, bo same suplementy – nic nie dają.

Pozdrawiam

Cześć

Mam pewien problem, 2 dni temu uszkodziłem sobie więzadła kolanowe podczas meczu w Rugby, czy znasz jakieś suplementy, które by mi pomogły?

Witaj.

Niestety Rugby jest sportem gdzie o kontuzje nie ciężko, no ale nie ma to jak ciężka męska gra. Sam wiele razy miałem podobne urazy, więc dobrze rozumiesz twoje cierpienie.

Oczywiście, żaden suplement nie zastąpi leku czy rehabilitacji, ale oczywiście w mniejszym stopniu pomoże. Na rynku mamy dostęp do naprawdę dobrych środków, które są stałą suplementacją sportowców z różnych dyscyplin. Do czołówek tych preparatów można zaliczyć Animal Flexa z firmy Universal, jego rozbudowany skład potrafi czasem zdziwić cuda. Oczywiście byłby to jedynie dodatek, który przyspieszy w regeneracji twojego kolana.

Jeśli finanse na to pozwalają proponowałbym na stałe dołączyć do swojego jadłospisu właśnie ten preparat. Pomaga on też zapobiegać kontuzjom, które głównie wynikają z braku odpowiednich składników w naszym codziennym odżywianiu.

Dodatkowo mogłbyś się wspomagać Kolagenem, jest to stosunkowo tani środek 400g kosztuje około 52 zł. Kolagen m.in. pomaga w leczeniu stanów zapalnych czy inny mikro uszkodzeń. Jego stosowanie wskazane jest również dla zapobiegania różnych kontuzji.

Bo należy pamiętać, że najlepiej zapobiegać niż leczyć.

Cześć

Mam do ciebie pewne pytanie. Za niedługi czas chce dokonać zakupu w waszym sklepie i chciałem zapytać o poradę. Planuję wydać około 2 tys zł. Będą to suple na około 4-5 miesięcy. Moim celem jest oczywiście budowa masy mięśniowej – bo z tym mam ogromny problem. Wagę 80 Kg przy wzroście 183cm. Jadłem już różne suplementy od Xpanda po Stroma i Shock Therapy kończąc. Co radzisz zrobić? Aby móc dalej rosnąć?

Pozdrawiam John

Witaj.

Na wstępie dziękuję, że wybrałeś nasz sklep. Kwota, jaką dysponujesz jest godna do pozazdrośczenia, więc można spokojnie poszaleć.

Oczywiście to czy wydasz 2 tysiące czy 4, nie zmienia tego, że i tak jedzenie i trening będzie najważniejsze. Dlatego najpierw, zacznijmy od ustalenia ile kalorii dziennie powinien jeść.

Dobrym sposobem na to jest obliczenie: waga x 24 = to co nam wychodzi razy współczynnik aktywności. W przypadku treningu 4 razy w tygodniu jest to 1,2. Im więcej mamy ruchu w trakcie dnia tym wyższy współczynnik (1,3 – dla osób aktywnych i 1,4 dla osób bardzo aktywnych). Po przeliczeniu wychodzi nam: 2300 do tego dodajemy ok. 800 kalorii. Wychodzi nam łącznie 3100 – teraz tą ilość kalorii będziemy rozdzielać na poszczególne makroskładniki tj. białko, węglowodany oraz tłuszcze. Przy szybkiej przemianie materii proponowałbym, aby ilość węglowodanów oscyłowala na wysokości 5-6g na kilogram masy ciała, natomiast białko w okolicach 2,5g na kilogram masy ciała. Tłuszcz natomiast resztę. Jak to obliczyć? To bardzo proste:

5g x 80 (twoja waga) = 400g (1g węglowodanów ma 4 kalorie),

400g x 4 = 1600 kcal z węglowodanów.

2,5g x 80 (twoja waga) = 200g (1g białka ma 4 kalorie)

200g x 4 = 800 kcal. z białka.

Zostaje nam: 3100 – 1600 – 800 = 700 kcal.

700 podzielić przez 9 (1g tłuszczu ma 9 kalorii) = ok. 78 g tłuszczu powinno być w naszej diecie.

Aby wszystko złożyć to w jedną całość, przyda ci się Dziennik Posiłków, który znajdziesz na naszej stronie (www.muscle-zone.pl). Program pomoże ci wybrać odpowiednie potrawy i będzie ci informował czy przekraczasz daną ilość kalorii czy masz ich też za mało.

Pamiętaj, że należy jeść co 2-3h.

To co przedstawiłem wyżej jest to jedynie założeniem, ilość kalorii może być odpowiednia lecz nie musi, pamiętajmy, że każdy organizm reaguje inaczej. Może się zdarzyć tak, że będzie trzeba po tygodniu czy 2 dodać więcej kalorii. Staraj się obserwować własne ciało, i jeśli waga rośnie znacząco to będzie, że taka ilość kalorii jest odpowiednia.

Kolejnym ważnym czynnikiem, aby ciało mogło się prawidłowo rozwijać jest Trening. Trening mający doprowadzić do zwiększenia masy mięśniowej opiera się na ćwiczeniach podstawowych: przysady, wyciskania, wyprosty ramion oraz uginania z niewielkim obciążeniem (sztanga, sztanga). Każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Ilość serii powinna kształtować się na poziomie: 1 - 3 serii rozgrzewkowych, a następnie 12 - 16 serii na duże grupy mięśniowe (mięśnie klatki piersiowej, grzbietu, ud) i 9 - 12 serii na mniejsze grupy mięśniowe (np. mięśnie dwugłowe i trójgłowe ramion, mięśnie tydek). W każdej serii należy wykonać 6 - 12 powtórzeń ćwiczenia, zachowując przerwę na regenerację pomiędzy seriami 2 - 3 minut.

(Uwaga: rozpiętość między ilością serii oraz ilością powtórzeń w serii wynika z indywidualnych potrzeb organizmu reagującego indywidualnie na te same bodźce zewnętrzne, które należy uwzględnić w planie treningowym. Powyższa uwaga dotyczy kolejnych rodzajów treningu).

Przykładowe treningi znajdziesz również na naszej stronie internetowej www.muscle-zone.pl W razie jakichś pytań na naszym forum (www.forum-sportu.pl) zawsze ktoś z pewnością pomoże.

Ostatnim ważnym czynnikiem jest suplementacja, jak wspominałeś masz na ten cel ok. 2 tys zł co daje nam możliwość zakupu bardziej ekskluzywnych suplementów. Zaczynajmy od Witamin, które dla każdej osoby trenującej stanowią podstawę. Najlepszym składem pod względem ilości jak i postaci minerałów i witamin jest Animal Pak z firmy Universal, kosztuje on około 140 zł, za 42 zaszetki. Animal Pak zyskał na świecie wiele zwolenników a to właśnie ze względu na naprawdę dobry skład. Jest on w stałej suplementacji wielu zawodników czy ludzi, których zapotrzebowanie na witaminy i minerały jest znacznie większe.

Dobrym dodatkiem będzie dodanie odżywki węglowodanowo-białkowej inaczej mówiąc Gainera. W twoim przypadku gainer nie powinien zawierać więcej niż 20% białka. Dobrym zakupem byłby produkt firmy Fitmax o nazwie Mass Active (5 kg tego produktu z shaker'em kosztuje 139 zł). Można go jeść w momentach kiedy nie możemy dostarczyć posiłku, a akurat nadeszła pora na dostarczenie kalorii.

Poleciłbym też zakup białka całodniowego, w którego skład wchodziły białka serwatkowe, białka z mleka, białka jaja, takie połączenie białek daje bardzo bogaty aminogram – co za tym idzie, nasze białka mają bardzo dużo aminokwasów różnego pochodzenia. Takim białkiem jest Matrix 5.0 z Syntraxa kosztuje ono około 160 zł za 2,27 kg. Poza bardzo dobrym składem białko to charakteryzuje pyszny smak. Zostało ono uznane w USA i w Polsce i zyskuje rzesze zwolenników. Matrix`a możesz pić zarówno do posiłków bogich w białko jak i tych, które go zawierają go w bardzo małych ilościach. Nadaje się też wyciszenie na noc (na 30 min przed zaśnięciem), gdzie skutecznie hamuje katabolizm mięśniowy.

Mamy już podstawy, czyli: witaminy, białko oraz gainera. Ostatnim wartym uwagi suplementem jest Kreatyna pod różnymi postaciami i różne pochodne-kreatyny takie jak arginina, ornityna itd. Każdy cykl na kreatynie powinien trwać około 6-8 tyg i tyle też powinna trwać przerwa między cyklami. Na cykl kreatynowy proponowałbym:

NOZ Full Throttle z firmy Nutrabolics jako preparat rano nad czczo (koszt około 159zł) przed treningiem sprawdziłby się Shock Therapy z Uniwersala (koszt około 199zł) oraz po treningu przydałby się Kre-Alkalynu wraz z R-ALA z firmy Fitmaxa co poza uzupełnieniem strat kreatyny jakie powstają po wysiłku, pozwoliłoby zabić wolne rodniki, które po okresie wysiłkowym niszczą nasz organizm. Podczas przerwy od kreatyny, zawsze sprawdzają się Boostery Azotowe czy też energetyki, Takim dobrym połączeniem tych 2 kategorii jest produkt No-Shotgun z VPK, którego też nasza firma wprowadziła jako 1 w Polsce. Idealnie nadaje się na produkt przed treningiem, Pozwoli nam on wykorzystać trening w 101% i spowoduje, że będziemy bardziej pobudzeni, co ułatwi nam lepsze wykonywanie ćwiczeń.

Reasumując nasze zakupy, tak aby starczyły na 4 miesiące.

Animal Pak x3 – 420 zł

Mass Active x2 – 260 zł

Matrix 5.0 x2 – 320 zł

NOZ Full Throttle x1 – 160 zł

Shock Therapy x1 – 199 zł

Kre-Alkalyn + R-Ala x1 – 81 zł

No-Shotgun x2 – 360 zł

Wychodzi nam około 1800zł. Jest to spora kwota, ale należy pamiętać, że zaopatrujemy się też na prawie pół roku, oczywiście podstawy typu gainer, białko mogą starczyć na jeszcze więcej czasu, gdyż są to uzupełnia naszej codziennej diety. Pamiętaj też, że bez tych 2 czynników czyli dobrze zbilansowanej diety i dobrego treningu, 3 czynniki będzie bezużyteczny.

Z KRAJU

I MISTRZOSTWA PIŁAWEK



Zwycięzcy kat. Open wraz z organizatorami

Dnia 1 maja 2007 roku w małej mazurskiej osadzie Piławki odbyły się po raz pierwszy „Otwarte Mistrzostwa Piławek w Siłowaniu na Ręce”. Miejscem zawodów i zarazem organizatorem zawodów był Zjazd „Przystanek Piławki” położony nad samym jeziorem Drwęckim. Pomimo bardzo kapryśnej pogody, tego dnia na zawody zjechało się kilkudziesięciu zawodników z kilku klubów z terenu całej Polski.

Ważenie, które rozpoczęło się o godzinie 10 nie zapowiadało aż tylu armwrestlerów na co dzień trenujących ten sport, jak i osób które miały tego dnia po raz pierwszy stanąć przy stole. To właśnie ze względu na tych ostatnich, na początku zawodów przeprowadzone zostało krótkie szkolenie z zasad obowiązujących w tym sporcie.

Same walki rozpoczęły się kategorią **OPEN kobiet**. Niestety wystartowały w niej tylko trzy zawodniczki. Bezapelacyjną zwyciężczynią została **Aleksandra Lewandowska** z klubu Złoty Tur z Gdyni.

Następnie rozegrana została kategoria **do 63kg mężczyzn**. Zwyciężył w niej **Emil Nawadzki** trenujący na co dzień w Formie Wołomin. Drugie i trzecie miejsce zdobyli zawodnicy lokalnego klubu sportowego Tęcza Miłomłyn - Grzegorz Bonisławski i Arkadiusz Kopyś.

Po rozegraniu tej kategorii przeszliśmy **do 78kg mężczyzn**. To właśnie tutaj miał miejsce najbardziej ekscytujący pojedynek tych zawodów. Stoczyli go z sobą Grzegorz Welpa i Janusz Nowociński. Trwał on ponad 4 minuty i zakończył się niestety dwoma faulami tego ostatniego zawodnika. Pojedynek ten jednak za bardzo wyczerpał obu i nie byli już w stanie podjąć walki w kolejnych starciach, co zaowocowało uplasowaniem się na dwóch ostatnich pozycjach. W kategorii tej wygrał **Radosław Staroń**, drugi był Marek Welpa, a na ostatnim miejscu na podium stanął Paweł Baniewicz.

Walki zawodników o wadze **do 86kg mężczyzn** były już zdecydowanie krótsze od rekordowego starcia, aczkolwiek nie mniej ciekawe. Zwyciężył **Dawid Stolc** ze Złotego Tura z Gdyni, na drugim miejscu był Marcin Błażejewski, a trzecim Damian Pieńkosz (oba zawodnicy nie zrzeszeni).

W kolejnej kategorii wagowej - **do 95kg mężczyzn** - triumfy święcili zawodnicy niezrzeszeni w żadnym klubie sportowym – **Marcin Furman** (1 miejsce), oraz Radosław Jurczak (2 miejsce). Startujący w barwach klubowych Złotego Tura Alan Furman zajął dopiero trzecie miejsce.

Następną, niestety tym razem najsłabiej obsadzoną (wystartowało tylko dwóch zawodników), była kategoria **powyżej 95kg mężczyzn**. Zwycięzcą został **Adam Gołembiewski**, który swoją siłę pokazał odrywając swojego przeciwnika od ziemi podczas pojedynku w paskach.

Ostatnią rozgrywaną kategorią był **OPEN mężczyzn**. Startować w niej mogli wszyscy zawodnicy mistrzostw. Ostatecznie lista startowa zawierała 8 nazwisk śmiałków chętnych do stoczenia pojedynków o tytuł najsilniejszego armwrestlera tych zawodów. Zwycięzcą został **Adam Gołembiewski** (kategoria + 95kg). Drugie miejsce zajął Radosław Staroń. Udało mu się pokonać dużo cięższych od siebie rywali (sam startował przecież z kategorii do 78kg) ulegając dopiero zwycięzcy tej kategorii. Trzecie miejsce przypadło Marciniowi Furmanowi, który w swojej kategorii (do 95kg) był pierwszy.

Na koniec odbyło się oczywiście wręczenie medali, dyplomów oraz równie ważnych nagród rzeczowych dla zwycięzców poszczególnych kategorii. Dokonali tego **burmistrz Miasta i Gminy Miłomłyn – Zbigniew Skolmowski**, oraz **organizator zawodów – Jerzy Rutkowski**.

Podsumowując pierwsze „Otwarte Mistrzostwa Piławek w Siłowaniu na Ręce” możemy uznać za imprezę udaną. Liczymy na to, że doczeka się ona kontynuacji za rok, ściągając jeszcze więcej zawodników i kibiców siłowania na ręce. Pomoże w tym na pewno zapowiedź stworzenia klubu armwrestlingowego w samych Piławkach.

Jakub Sierpiński

III MISTRZOSTWA XIII LO W GDYNI



Każdej walce towarzyszył doping kibiców

Gdynia. To piękne, młode miasto w pełni otwarte na nowe pomysły i nowe dyscypliny sportu. To właśnie Gdynia stała się kolebką Polskiego Armwrestlingu, czyli siłowania na ręce. Pod okiem fachowców z UKS-u ZŁOTY TUR, właśnie w Gdyni stworzono dogodne warunki do uprawiania tej dyscypliny sportu. Tradycją stoją się już zawody organizowane na terenach szkół gdynskich. Tym razem gospodarzem po raz trzeci był Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4 w Gdyni (Gdynia Oblężę), w skład którego wchodzi XIII Liceum Ogólnokształcące i Gimnazjum nr 14.

Do XIII LO uczęszczają między innymi tacy znani, polscy armwrestlerzy, jak: Walentyna Zaklicka, Michał Kaplan, czy Christiam Rieger. Nic więc dziwnego, że za osiągnięcia w armwrestlingu na arenie krajowego i światowego siłowania na ręce Dyrektor Szkoły - Wojciech Wierczyński uhonorował ich statuetką „Mistrza Sportu XIII LO”.

Ale powróćmy do samego turnieju. Rywalizacja „III Mistrzostw XII LO w Gdyni” odbyła się 26 kwietnia 2007 roku. W sportowe szranki stanęło kilkudziesięciu zawodników z jedenastu szkół gdynskich. Nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji czuwali sędziowie Federacji Armwrestling Polska. Rywalizacja była bardzo zacięta. Każdy chciał pokazać się jak najlepiej przed zgromadzoną publicznością. Uczestnicy walczyli

w 6 kategoriach (mężczyźni: 65kg, 75kg, 85kg, + 85kg, OPEN, oraz kobiety OPEN). A pełne wyniki zobaczcie na stronie www.armpower.net



Nad prawidłowymi werdyktami czuwali sędziowie FAP: A. Głabala (z lewej) i M. Sośnicki (z prawej)

Organizatorzy turnieju XIII LO i Złoty TUR przygotowali dla najlepszych zawodników i zawodniczek pamiątkowe statuetki, medale i dyplomy.

Jarosław Kłodziński

ARMWRESTLING NA TARGACH AKTYWNEJ REHABILITACJI



Wszyscy uczestnicy siłowali się na siedząco.

Po raz trzeci w Gdyni z inicjatywy Urzędu Miasta odbyły się „Targi Aktywnej Rehabilitacji” skierowane do osób niepełnosprawnych, głównie poruszających się na wózkach inwalidzkich.

14 kwietnia 2007 roku na hali sportowo – widowiskowej Gdynskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gdyni przy ul. Olimpijskiej 5/9 byliśmy świadkami prezentacji sprzętu ułatwiającego aktywne i niezależne życie osobom niepełnosprawnym oraz pokazom dyscyplin sportowych, w których to, oprócz para lotniarstwa, nurkowania, koszykówki, łucznicstwa, tenisa stołowego, i wielu innych dyscyplin sportowych znalazło się miejsce dla armwrestlingu. .

Siłowanie na ręce od samego początku budziło duże zainteresowanie wśród uczestników targów. Do próby swojej siły z doświadczeniem już zawodnikiem Uczniowskiego Klubu Sportowego Złoty Tur Gdynia – **Grzegorzem Nowakiem** stawało wielu chętnych. Jednakże, za każdym razem widać było siłę i doświadczenie Grzegorza. Dla tych, co chcieli zwyciężyć w bezpośrednim starciu pozostała więc rywalizacja z innymi, niedoświadczonymi sportowcami. A niektóre pojedynki (uwierzyć mi na słowo) były naprawdę imponujące. Oczywiście wszyscy zawodnicy siłowali się na siedząco, pod okiem sędziego FAP – **Macieja Sośnickiego**.

A my mamy cichą nadzieję, że nasze uczestnictwo w targach zaowocuje nowym narybkiem wśród osób niepełnosprawnych. Być może w grupce uczestników targów znajdzie się zawodnik, który żywo zainteresuje się naszą dyscypliną.

III MISTRZOSTWA SZKÓŁ POWIATU TOMASZOWSKIEGO

20 kwietnia w ZSP 1 w Tomaszowie Mazowieckim przeprowadzone zostały już trzecie z kolei zmagania szkół średnich Powiatu Tomaszowskiego w siłowaniu na prawą rękę. Tegoroczni gospodarze po raz pierwszy mieli sposobność zorganizować tak dużą imprezę armwrestlingową i moim zdaniem wywiązali się z tego na 5+!

W mistrzostwach prawo startu mieli zawodnicy zakwalifikowani w wewnętrznych, eliminacyjnych zawodach poszczególnych szkół średnich Powiatu Tomaszowskiego. Do rywalizacji zgłosiło się pięć szkół w pełnych składach oraz dwie szkoły w nieco mniejszych składach.

Po weryfikacji i ważeniu, zaraz po godzinie 10.00 rozpoczęliśmy pierwsze walki eliminacyjne.

W kategorii **do 63 kg** chłopców mieliśmy 14 zawodników, w tym obecnego srebrnego medalistę Mistrzostw Polski w kategorii juniorów - **Marcina Jachimowskiego z ZSP 3**. Jak można było przewidywać nie miał sobie równych i spokojnie z dużym zapasem siły wywalczył dla szkoły pierwsze 10 punktów.

W kategorii **do 70 kg** znacznie trudniej było określić kto zwycięży złoty medal. W rezultacie najlepszy okazał się - **Mateusz Ciapa z ZSP 3**. Drugie miejsce zajął **Piotr Chachuła z ZSP 2**, który jako jedyny stoczył wyrównaną walkę z niepokonanym tego dnia Mateuszem.

Kategoria **do 78 kg** była najmocniej obsadzoną kategorią mistrzostw. Tutaj prym wiodli czynni zawodnicy FAP: tegoroczny srebrny medalista Mistrzostw Polski juniorów **Konrad Chruścielewski z ZSP 6** oraz zeszloroczny srebrny medalista Mistrzostw Polski juniorów **Łukasz Piechna z III LO**. Od samego początku rywalizacja zapowiadała się więc bardzo emocjonująco.

Ostatecznie, bez porażki do finału dostał się Łukasz Piechna, natomiast jego kolega – Konrad Chruścielewski o prawo walki o złoty medal musiał stoczyć (jak w rezultacie okazało się zwycięski) półfinałowy pojedynek z młodym, utalentowanym, ale jeszcze mało doświadczonym **Alanem Rybakiem z ZSP 1**. Konrad miał więc szansę na rewanżowy pojedynek z Łukaszem. Złoto jednak powędrowało do Łukasza Piechy.

W najcięższej kategorii mistrzostw - **powyżej 78 kg** postanowił wystartować ubiegłoroczny srebrny medalista Mistrzostw Polski **Marcin Wilczak z III LO**. Nie miał on jednak łatwego zadania. Do startu stanął też obrońca tytułu - **Sebastian Turlej z ZSP 1**. Rozmiar ręki i waga Sebastiana podpowiadała wszystkim, że znany już zwycięzca. Jednak jak wszystkim wiadomo, w armwrestlingu nie te czynniki mają decydujące znaczenie. Tym razem górą wzięły nie mięśnie i kulturystyczna postura, lecz doświadczenie. Dużo lżejszy Marcin zdominował tą kategorię wagową. Oczywiście dominacja nie przyszła mu łatwo. Po bezproblemowej wygranej z Sebastianem, na drodze do zwycięstwa stanął mu zeszloroczny srebrny medalista Pucharu Polski Juniorów – **Adam Wołynkiewicz z III LO**, z którym to Marcin odniósł porażkę w walce eliminacyjnej. Finał

jednak należał już do niego, zdobywając w ten sposób tytuł Mistrza Powiatu roku 2007.

Po kategoriach chłopców nadszedł czas na **dziewczeta**. Tutaj w kategorii OPEN wystartowało aż 14 zawodniczek. Niepokonana tym razem była **Marta Jakóbczyk z ZSP 3**, drugie miejsce przypadło **Kindze Dąbrowskiej z III LO**. Trzecia była **Agnieszka Józwik z I LO**, niegdyś zawodniczka klubu SDS Tomaszów Maz.

Na koniec odbyła się rywalizacja w kategorii **OPEN chłopców**. Tutaj udział wzięło 13 zawodników. W większości byli to medaliści swoich kategorii wagowych, ale zdarzyli się i tacy, którzy mieli nadzieje na nieoczekiwaną wygraną. Wszyscy kibice czekali na te walki z niecierpliwością. Bez porażki w finale znalazł się **Łukasz Piechna III LO**. W półfinale spotkali się **Marcin Wilczak z III LO i Sebastian Turlej z ZSP 1**. Ta walka była najbardziej zaskakująca i emocjonująca, ponieważ w swojej kategorii nie mieli okazji walczyć



przeciwnikowi. Sebastian zmotywowany przez kolegów – kibiców, po długiej walce w hak pokonuje Marcina i tym samym awansował do finału. W finale jednak Łukasz szybko rozwiał nadzieję Sebastiana na zwycięstwo. Cenne 10 pkt zdobywa Łukasz Piechna.

Na zakończenie, jak co roku, zmierzyłem się ze zwycięzcą zawodów. Łukasz Piechna był niewątpliwie zmęczony swoimi walkami, jednak mimo to stawiał mi dwukrotnie spory opór, zatrzymując moją rękę pod poduszką. Otrzymał za to gromkie brawa od publiczności.

Na zakończenie mistrzostw po raz pierwszy zorganizowano wyściskanie sztangi leżąc. Wystartowało 10 reprezentantów szkół. Najlepszy okazał się **Paweł Neroj z ZSP 1** kończąc rywalizację na **150 kg**, drugi był **Adrian Sadura z SZPiO** z wynikiem **125 kg** a trzeci **Mateusz Ciapa z ZSP 3** z wynikiem **100 kg**.

Nadszedł czas na rozdanie upragnionych medali, dyplomów i pucharu drużynowego. Wynik klasyfikacji drużynowej zaskoczył wszystkich, bowiem III LO oraz ZSP 3 miały taką samą liczbę zdobytych punktów. Organizatorzy postanowili więc przeprowadzić dodatkową walkę rozstrzygającą. Do pojedynku stanęli nauczyciele / opiekunowie reprezentacji zwyciężskich szkół. Taki pojedynek do czerwoności rozegrał licznie zgromadzoną publiczność. Po długiej walce zwyciężył nauczyciel z ZSP



3. W rezultacie jednak wygrana ta nie zmieniła podium drużynowego. Główny tytuł oraz puchar drużynowy, ufundowany przez **Starostę Powiatowego Piotra Kalankiewicza** otrzymały dwie szkoły! (korzystając z okazji, na ręce Pana Starosty składamy podziękowanie za pomoc w propagowaniu tego sportu wśród młodzieży)

Na zakończenie należą się ogromne podziękowania dla Pana **Jacka Matuszewskiego**, Panią **Dobrawę Smerdy**, **Małgorzaty Regułskiej** oraz Pana **Zbigniewa Bartosa** za pomoc przy organizacji tegorocznych mistrzostw.

Tomasz Szewczyk



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:
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: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

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 soboty od 15.00;
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sektoria 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 Włokniarz.

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, Kiepurzy 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy: Beata Kutnik 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 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

SZAKI ŻARY
Informacje: Sławomir Szakoła 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 Zawiadzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol
Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szerba tel. 669 425 475
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork
Łębork, ul. Czołgistów 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 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KROŚNIEWICE
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”KÓDŹ
Informacje i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981 Andrzej Zborowski - 0 604-105-052 **ZŁOTY NIEDŹWIEDŹ BYDGOSZCZ**
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmazyk 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
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob.15.00-18.00
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW
Kontakt Krzysztof Siwek
e-mail: steelarm@vp.pl

V TRAKER CUP - TRAKERSKI TURNIEJ W SIŁOWANIU NA RĘCĘ - KRAKÓW 2007

1. Termin i miejsce zawodów:

- Turniej odbędzie się w dniu 17 czerwca 2007 roku przy Muzeum Lotnictwa w Krakowie (wjazd od ul. Bora-Komorowskiego)
- Weryfikacja i ważenie oraz rywalizacja: od godz. 13.00
- Rywalizacja odbędzie się w następujących kategoriach wagowych: seniorzy, seniorki prawa ręka: eliminacja (mała scena), półfinały i finały (duża scena)

2. Zasady rywalizacji.

- Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
- Seniorki-prawa ręka: OPEN
- Seniorzy- prawa ręka: do 70 kg, do 85 kg, +85 kg
- Rywalizacja odbędzie się tylko na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF

3. Nagrody

- nagrody rzeczowe w każdej kategorii wagowej.

4. Uwagi końcowe:

- Do startu mogą tylko stanąć zawodnicy posiadający uprawnienia prowadzenia samochodów ciężarowych.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument potwierdzający uprawnienia prowadzenia samochodów ciężarowych (prawo jazdy).
- 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.
- Przed zawodami odbędzie się odprawa techniczna dla zawodników, podczas której zostaną omówione zasady siłowania na rękę w myśl przepisów World Armwrestling Federation.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

5. Organizatorzy:

Miesięcznik transportu drogowego i spedycji TRAKER

Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o.

Tel. 058 621 93 08

e-mail: redakcja@armpower.net