



ARM  
**BETS**  
www.armbets.tv TELEVISION

**armpower.net**



Drodzy Armwrestlerzy!

Już tylko dni dzielą nas do największego w tym roku wydarzenia w świecie armwrestlingu. W dniach 5-6 listopada rozegrany zostanie „Puchar Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup”. Na te dwa, jesienne dni sopocki hotel Sheraton zamieni się w światową stolicę siłowania się na rękę. Na czerwonym dywanie pojawią się najwięksi giganci tego sportu. Zawody te transmitować będzie osiem stacji telewizyjnych i trzy telewizje internetowe. Impreza przygotowywana jest więc z wielkim rozmachem. O kulisach tego niezwykłego wydarzenia możecie przeczytać w dalszej części Armpowera. Wśród startujących w Sopocie mamy kilku krajowych faworytów, którzy od miesiący przygotowują się do bezpośredniej rywalizacji z najlepszymi. W tym wydaniu podejrzeliśmy trening jednego z reprezentantów Polski na Nemiroff World Cup. Zobaczcie jak przygotowuje się do turnieju Dawid Bartosiewicz z Choszczna.

W dalszej części numeru przedstawiamy relację z dwóch turniejów, gdzie z sukcesami wystąpili Polacy. Zachęcam więc do przeczytania relacji z Mistrzostw Ziemi Kłodzkiej oraz z międzynarodowego turnieju Over The Top, który rozgrywany był w Niemczech.

Życzymy miłej lektury.

5-6 listopada 2010, Sheraton Sopot Hotel



## OSTATNIE PRZYGOTOWANIA

Przygotowania do tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców w armwrestlingu, który odbędzie się w dniach 5-6 listopada 2010 Sopotcie w hotelu Sheraton dobiegły praktycznie do końca. Wszystko dopięte jest praktycznie na przysłowiowy „ostatni guzik” – scenografia, oprawa zawodów, goście, czy też media, które zaraz po startujących zawodnikach i dużej grupie kibiców są największą siłą tej imprezy.

**W** 2004 roku organizatorom turnieju zaufała ukraińska kompania Nemiroff. Od tego roku turniej zmienił diametralnie swoje oblicze. Nemiroff World Cup (taką bowiem przyjął nazwę) zaczęły pokazywać różne telewizje międzynarodowe. W tym roku turniej w Spocie pokazywać będzie 8 stacji telewizyjnych oraz 3 kanały internetowe. Świadczy to o tym, że nasza dyscyplina sportu jest tym formatem programowym, którym telewizja jest zainteresowana i jak widać potrzebnym. I chociaż za to wszystko organizatorzy muszą płacić „ciężkie pieniądze” (uwierzcie na słowo wcale nie małe), to dzięki temu tą dyscypliną sportu zainteresowali się zwykli ludzie, którzy lubią emocje, sport i adrenalinę. Nic więc dziwnego, że na ten prestiżowy tur-

niej przybywają tłumy kibiców. I to nie tylko krajowi – polscy, ale także miłośnicy tej dyscypliny sportu z całego świata.

### OD LOKALU DO PIEDESTAŁU

Kiedy w 2000 roku Igor Mazurenko z Gdyni organizował pierwszy turniej „o puchar Złotego Tura” (w latach późniejszych przekształcił się w Puchar Świata Zawodowców) nikt nawet nie przypuszczał, że turniej ten urośnie do takiej rangi. Przez pierwsze dwa lata impreza ta raczkowała. Natomiast przez ostatnie trzy zrobiła ogromny krok organizacyjny. W dużej mierze zawdzięczamy to stacji czołowej N Sport grupy medialnej ITI. Przypominam wszystkim, że dzięki właśnie tej grupie medialnej za-

istnieli tacy sportowcy jak chociażby strongan Mariusz Pudzianowski. Dziś dzięki niemu cała dyscyplina sportu jest rozpoznawalna w Polsce i na Świecie. Nasuwa się więc pytanie: dlaczego armwrestling nie osiągnął jeszcze takiego sukcesu medialnego jak StrongMan? Odpowiedź jest prosta – my w Polsce nie mamy takiego Mariusza Pudzianowskiego. Wytrenowanie armwrestlerów do takiego wysokiego poziomu sportowego w praktyce okazało się bardzo ciężkie. Tak naprawdę sukcesy w Polskiej Reprezentacji na arenie międzynarodowej zaczęliśmy odnosić dopiero w ostatnich latach. Czy jesteśmy w stanie wyprodukować gwiazdę pokroju Mariusza? Myślę, że tak. Mamy przecież wszystkie narzędzia do tego, by taką osobę wypromować. Szkopuł w tym, że wciąż szukamy polskiego talentu armwrestlingowego. Co prawda jest kilku faworytów: Grzegorz Nowak z Gdyni, Dawid i Piotr Bartosiewiczowie z Choszczna, Dariusz Muszczak z Myszkowa i inni, ale czy uda im się osiągnąć taki sukces sportowy jaki osiągnął Pudzian? Czas pokaże. Na pewno swoją kolejną szansę na zdobycie

laurów będą mieli podczas tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców w Sopocie.

## TYLKO ZAWODOWCY

Nie ma co ukrywać, że dziś popularność Nemiroff World Cup wzrasta wraz z liczbą startujących, zawodowych armwrestlerów z czołówki międzynarodowego formatu. Przypominajmy sobie chociażby ten fakt, że Alexey Voevoda z Rosji zaczął swoją zawodową karierę właśnie na Złotym Turze i w ciągu trzech kolejnych lat wygrywał kategorię open ręki prawej. Z roku na rok na Nemiroff World Cup w poszczególnych kategoriach wagowych przyjeżdżają różni faworyci, wszyscy oczywiście światowego formatu. Mnogość utytułowanych nazwisk co roku nie pozwala nam wcześniej wyłonić zwycięzców jednej, czy drugiej kategorii wagowej. Jedno jest jednak pewne: do Sopotu przyjadą największe gwiazdy armwrestlingowe światowego formatu. Każda praktycznie kategoria wagowa obstawiona będzie światowymi mistrzami. W miarę napływu do organizatorów pucharu zgłoszeń drużyn i indywidualnych zawodników możemy wnioskować, że na dwa dni z rzędu Sopot zamieni się na światową stolicę siłowania na ręce. Każda z regulaminowych ośmiu kategorii wagowych (lewa, prawa ręka mężczyźni: do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg, open oraz kobiety: do 65 kg) będzie obsadzona medalistami turniejów międzynarodowych, mistrzostw europy, czy świata. Krótko mówiąc gwiazdami z górnej półki siłowania na ręce, a wśród nich także 25 najlepszych zawodników polskiej reprezentacji.

Dogłębnie analizując jednak poszczególne kategorie wagowe, a dokładniej mówiąc nazwiska startujących w nich zawodników można śmiało powiedzieć, że to, co będzie się działo na tegorocznym pucharze w kat do 95 kg niczym innym nie można nazwać, jak Vendetta. Tutaj bowiem w rywalizacji prawej ręki zobaczymy takich arcymistrzów jak: John Brzenk (USA), Arsen Lilijev (Rosja), Dzabolat Tsoriev (Rosja), Ion Oncescu (Rumunia), Krasimir Kostadinov (Bułgaria), Lubomir Jagnesak (Słowacja) oraz kilku dobrych zawodników z Polski. Będzie to chyba najciekawsza i najbardziej ciekawa kategoria wagowa tegorocznego pucharu.

## WYSOKI POZIOM SPORTOWY I ORGANIZACYJNY

Coroczny Nemiroff World Cup zaskakuje nie tylko wysokim poziomem sportowym, ale także z roku na rok wysokim poziomem organizacyjnym. Nie dość, że w tym roku „Puchar Świata Zawodowców” organizatorzy – gdyńska firma Mazurenko Armwrestling Promotion (polski oddział międzynarodowej organizacji Professional Armwrestling League) przeniosła turniej z Warszawy do pięciogwiazdkowego hotelu w Sopocie, to do tego dla kibiców szykuje szereg różnorodnych atrakcji. Tym razem



Zeszłoroczny finał ręki prawej, kat. Open: John Brzenk (USA) vs Rustam Babayev (Ukraina)



Po prawej „polski czarny koń, tak. +95 kg” – Grzegorz Nowak (Gdynia)

przed finałami na żywo zagra zespół „Chassis”. Pięciu muzyków z Gdańska (skład zespołu: Michał Gabryelczyk – Wokal, Mateusz „Matrix” Rybicki – Gitara, Maciek „Koni” Kończak – Gitara, Piotr „Piouro” Piórkowski – Bas, Karol Skrzyński – Perkusja), których atutem jest niebagatelne doświadczenie sceniczne, okupione latami ciężkiej, wymagającej, choć generalnie przyjemnej pracy. Doskonale bawiąc się tym co robią, zarażają otoczenie pozytywną rockową energią, która idealnie wpasuje się w całe otoczenie i klimat tego typu imprezy.

Pierwszy raz w historii „Pucharu Świata Zawodowców” poznamy również najsilniejszego, polskiego kierowcę samochodów ciężarowych. Do 21 października br. na wybranych, polskich parkingach odbywały się eliminacje „Strong Traker Mobil Delvac 1”, podczas których chętni kierowcy samochodów ciężarowych (osoby posiadające prawo jazdy kat. C, czyli kierowcy samochodów ciężarowych i autobusów) stanęli do walki z maszyną. Zwycięzców, czyli osoby, które uzyskały najlepszy wynik siłowy w najkrótszym czasie zobaczymy właśnie (już w bezpośredniej rywalizacji przy profesjonal-

nym stole) 6 listopada na wielkim finale jako impreza towarzysząca tegorocznego Nemiroff World Cup w Sheraton Sopot Hotel.

Jak co roku oczywiście pojawiają się pytania kto zwycięży główny puchar zawodów? Czy będą to zeszłoroczni obrońcy tytułów, czy też nowe twarze armwrestlingu? To wszystko zobaczymy już za kilka dni w Sopot, popularnym kurorcie nadmorskim, gdzie prestiżowe imprezy sportowe to wizytówka tego pięknego miasta. Już sam klimat zapowiada, że kolejny Puchar nim zapisze się w historii światowego armwrestlingu, przyniesie wiele emocji, które pozostaną na długo w naszej pamięci. Poziom rywalizacji, emocje, klasa zawodników, stawka (tytuł najlepszego zawodowca roku 2010 oraz o pule nagród 26 tys. \$), o którą walczyć będą tylko wybrani to wielki sukces nie tylko organizatorów, ale przede wszystkim zawodników - zawodowych armwrestlerów. To dzięki ich życiowej pasji, sportowej drogi, która już w dniach 5-6 listopada poprowadzi ich prosto do Sopotu.

Kinga Podlecka / Paweł Podlewski

Foto: Mirosław Krawczak



Z prawej: Andrzej Hymer (Koszalin)

## MISTRZOSTWA ZIEMI KŁODZKIEJ

**11** września 2010 roku w Galeria Twierdza Kłodzko odbyły po raz pierwszy „Otwarte Mistrzostwa Ziemi Kłodzkiej w Armwrestlingu – Galeria Twierdza Kłodzko”.

Organizatorami tego turnieju byli **Marcin Zawada** razem z UKS Black Skorpion Przyłęk oraz główny sponsor turnieju – Galeria Twierdza Kłodzko.

Zawodnicy i zawodniczki mieli okazję zmierzyć się w 9 kategoriach wagowych: Senior (70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg oraz Open), Kobiety (open), Junior oraz Dzieci. Nie zabrakło oczywiście kategorii VIP. Na zawody do Kłodzka przyjechało 52 zawodników m.in. z Jaworzna, Wałbrzycha, Będzina, czy nawet z Koszalina.

Jako pierwsza została rozegrana kategoria **dzieci**, w której bezkonkurencyjny okazał się **Przemek Błocki** z Dzierżoniowa i stanął na najwyższym stopniu podium. Zaraz za nim uplasował się **Jacek Stecyk** zajmując drugie miejsce. Ostatnie miejsce na podium wywalczył **Kasjan Ferenc**.

Następnie rozegrano kategorię **Junior Open**. Po bardzo zaciętych walkach finałowych ze swoim klubowym kolegą **Cyprianem Załogą** ostatecznie triumfował **Grzegorz Kizik** z Black Skorpion Przyłęk. Trzecie miejsce zajął **Przemysław Lewandowski** z K.S Pierwszego Będzin.

Po rywalizacji dzieci i juniorów do boju ruszyli seniorzy. Kategorie seniorskie rozpoczęła **kat. do 70 kg**, w której bardzo udany start zaliczył **Jakub Urbaniak** (wygrał tę kategorię wagową). Drugie miejsce wywalczył **Grzegorz Kizik**, a trzecie **Tomasz Flaszewski** z Będzina.

Kategoria **do 78 kg** również została zdeklasowana przez zawodników Black Skopion Przyłęk – triumfował **Łukasz Bogusz**, zaraz przed **Karolem Bąbą**. Trzecim miejscem musiał zadowolić się **Marcin Struś** z Wałbrzyskiego Heraklesa.

W kategorii **do 86 kg** pierwsze miejsce wywalczył zawodnik Heraklesa Wałbrzych **Rafał Woźny**, który ostatnio jest w doskonałej formie. **Łukasz Grzelak** z Będzina musiał ustąpić Rafałowi, ostatecznie plasując się na miejscu drugim. Ostatnie miejsce na podium wywalczył **Michał Oźga**, reprezentant klubu Ostry Strzegom.

Cięższą kategorię, **do 95 kg**, niespodziewanie wygrał **Sylwester Kowal** z Black Skorpion Przyłęk wyprzedzając po bardzo zaciętym finale prezesa klubu z Przyłędu **Marcina Zawadę**, na trzecim miejscu uplasował **Grzegorz Mucha** z Heraklesa Wałbrzych.

Najcięższą kategorię wagową **+95 kg** dość łatwo zwyciężył **Mariusz Grochowski** z MCKiS Tytan Jaworzno. Mariusz po raz kolejny poka-

zał klasę prawdziwego zawodnika z długoletnim stażem treningowym. Drugie miejsce przypadło **Tomaszowi Pelczarowi** z Owiesna, który reprezentuje Klub z Przyłędu, wyprzedził bowiem **Marcina Lorka** z Dzierżoniowa.

Przed najbardziej widowiskowymi kategoriami Open Kobiet i Open Mężczyzn rozegrana została **Kategoria VIP**. Najsilniejszym okazał się **Zbigniew Piotrowicz**. Drugie miejsce zajął **Mirosław Awizeń**, a trzecie **Adam Łącki**. Taka forma rywalizacji wśród lokalnych i regionalnych przedstawicieli władz i biznesu umożliwia im dogłębne zapoznanie się z tą dyscypliną sportu.

W kategorii **Open Kobiet** nie miała sobie równych zawodniczka klubu Ostry Strzegom **Małgorzata Ostrowska**, drugie miejsce zajęła **Joanna Hrabia** z Heraklesa Wałbrzych.

Trzecie miejsce przypadło **Elżbiecie Junak**. W tej kategorii wystartowała również Dyrektor Galerii Twierdza Kłodzko **Elżbieta Sobolewska** która uplasowała się tuż za podium na miejscu czwartym.

**Open Mężczyzn** była ostatnią kategorią tych zawodów, wszyscy niecierpliwie na nią czekali (w szczególności żeńska część widowni, gdyż zawodnicy w tej kategorii walczyli bez koszulek). Po zaciętych walkach i równie zaciętym finale, niespodziewanie zwyciężył **Rafał Woźny**, który ostatnimi czasy zadziwia wszystkich swoimi świetnymi wynikami. Rafał w finale pokonał czołowego polskiego zawodnika – **Mariusza Grochowskiego** z Jaworzna. Bardzo dobry występ zaliczył również **Łukasz Bogusz** z Przyłędu, który zdołał wywalczyć trzecie miejsce w tej bardzo prestiżowej kategorii wagowej. Zwycięzca i srebrny medalista tej kategorii wygrali pobyt w ośrodku SPA w Zieleńcu i Kudowie Zdroju. Oprócz tego cała trójka medalistów wygrała bardzo ciekawe nagrody rzeczowe.

Jak na pierwszą tego typu imprezę, Mistrzostwa Ziemi Kłodzkiej należy zaliczyć do udanych. Oczywiście, jak to bywa na tego typu zawodach, znalazło się kilka niedociągnięć, które mam nadzieję zostaną wyeliminowane w przyszłym roku, na drugich z kolei zmaganiach Ziemi Kłodzkiej.

Jakub Urbaniak



Po prawej: Mariusz Grochowski (Jaworzno)



Przy stole przodowali zawodnicy z UKS Black Skorpion

# 12 MEDALI DLA POLSKI NA NIEMIECKIM OVER THE TOP

**18** września 2010 roku zawodnicy z 14 państw świata zjechali się do Niemiec, by rywalizować w corocznym, międzynarodowym turnieju Over The Top. Wśród nich znalazło się 9 zawodników reprezentujących biało-czerwone barwy: Sławomir i Emil Szakoła, Rafał Fiołek, Bartosz Dziemidowicz (Szaki Club Żary), Adam Zawadzki, Radosław Sobierajski (Wałbrzych), Andrzej Hymer, Joanna Huszcza (UKS 16 Koszalin) oraz Bartosz Jakubowski (Złoty Orzeł Choszczno).

Rywalizację przy armwrestlingowym stole rozpoczęli juniorzy w kat. OPEN. W tej kategorii wiekowej, na dobry początek niemieckiej rywalizacji Polska Kadra wywalczyła pierwsze 2 medale. Brąz na lewą i srebro na prawą rękę po zaciętych walkach wywalczył **Emil Szakoła**.

Następnie przyszła kolej na kategorii Seniorskie. W najniższej kategorii – do 65 kg **Rafał Fiołek** po szybkich, zwycięskich walkach eliminacyjnych musiał uznać tylko wyższość gospodarza – reprezentanta Niemiec, ulegając mu dwa razy w finale na rękę lewą i prawą. Tym oto sposobem kolejne dwa srebrne medale powędrowały na konto Polaków.

W kolejnej kategorii męskiej – do 85 kg wystartowali trzej polscy armwrestlerzy: Bartosz Jakubowski, Bartosz Dziemidowicz i **Radek Sobierajski**. Najlepiej z tej rywalizacji wyszedł zawodnik z Choszczna, ostatecznie plasując się w rywalizacji ręki lewej na 5 pozycji. Na rękę prawą niestety nasi zawodnicy zajęli odległe miejsca poza podium.

W kolejnej kategorii – do 95 kg rewelacyjnie wystartował **Adam Zawadzki**, który w rywalizacji ręki lewej nie miał sobie równych i do domu wrócił z medalem koloru złotego. Ciut gorzej poszło mu w rywalizacji ręki prawej, gdzie ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

W najcięższej kategorii wagowej – powyżej 95 kg jedyny nasz reprezentant – **Sławomir Szakoła** po zaciętych walkach na rękę lewą wywalczył brązowy krążek, powiększając tym samym pulę medalowa Polskiej Kadry Armwrestlingu.

Jedyna Kobieta w polskiej drużynie – **Joanna Huszcza** w kategorii do 75 kg w rywalizacji ręki lewej wywalczyła medal koloru brązowego. Był to ósmy z kolei medal dla Polskiej Kadry Armwrestlingu.

W kategorii Masters nasz jedyny reprezentant – **Andrzej „Hammer” Hymer**, mimo woli walki, niestety znalazł się poza podium zawodów Over The Top.

Na sam koniec rozegrana została kat. OPEN osób niepełnosprawnych, gdzie polskich barw broniło dwóch zawodników **Bartek Jakubowski** i **Bartek Dziemidowicz**. Na rękę lewą w finale polscy armwrestlerzy stoczyli bratobójczy pojedynek o złoto, w którym ostatecznie obronną ręką wyszedł zawodnik z Choszczna. Tym samym Bartek Jakubowski zdobył drugie złoto, a Bartek Dziemidowicz czwarte srebro dla Polaków. Na rękę prawą w walce półfinałowej zawodnik z Żar musiał uznać wyższość francuskiego zawodnika, na którego w finale czekał już zawodnik z Choszczna. Bartosz Jakubowski wygrywając w finale z mistrzem Francji zdobył kolejne złoto, a Bartosz Dziemidowicz dorzucił piątą brąz dla naszej ekipy.

Łącznie w medalowej biało-czerwonej puli znalazło się 12 medali: 3 złote, 4 srebrne i 5 brązowych. Nie ma co ukrywać, że po raz kolejny pokazaliśmy na turnieju międzynarodowym, na co tak naprawdę stać polskich zawodników. – **powiedział po powrocie Bartek Jakubowski, mówiąc dalej** – Jeżeli chodzi o nasze spostrzeżenia, to praca sędziów pozostawiała wiele do życzenia, niejednokrotnie wypaczali wyniki walk na korzyść



Z lewej: Sławomir Szakoła (Żary)



Z lewej: Rafał Fiołek (Żary)



Uczestnicy niemieckiego Over The Top

Niemieckich zawodników, czy to w walkach eliminacyjnych, czy już w finałowych. A sama oprawa zawodów miała wiele do życzenia. W Polsce na lokalnych rywalizacjach nie raz bywała i bywa na wyższym poziomie, niż ta w Niemczech. Reasumując wracaliśmy z Over The Top z mieszanymi uczuciami. Co prawda przywieźliśmy medale, ale pozostał pewien niedosyt. Miejmy nadzieję, że za rok w Wolfsburgu gdzie będzie odbywał się kolejny Over The Top będzie zupełnie inaczej.

Paweł Podlewski



Medalistki kategorii Open



Medaliści kategorii +95 kg



## DAWID BARTOSIEWICZ

# OSTATNI SZLIF PRZED Nemiroff World Cup 2010

Zbliżają się zawody moich marzeń – coroczny „Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup”, a razem z nim zmienia się również wygląd moich treningów. W zeszłym roku zadebiutowałem w kategorii do 78 kg (swoje starty na tym turnieju Dawid rozpoczynał od kat. do 63 kg) i nie udało mi się powtórzyć wyników z lat poprzednich. Wcześniej, kiedy startowałem jeszcze w kategorii do 63 kg zająłem miejsce 3 postanowiłem stopniowo zwiększać wagę i siłę. Dziś moja waga startowa to 78 kg.

Przez ostatnie miesiące, walcząc w Bułgarii podczas „Bałkańskiej Ligi” oraz na międzynarodowym turnieju „ArmWors” w Anglii wraz z wzrostem mojej wagi miałem okazję zobaczyć jak tak naprawdę zmienia się moja siła. Podczas startów w Bułgarii, kontuzjowałem swoją lewą rękę, ale na tą chwilę udało mi się zregenerować ją do tego stopnia, aby móc walczyć na Nemiroff World Cup w Sopocie.

Natomiast moja prawa ręka, w porównaniu z zeszłym rokiem zmieniła się o niemal 100%. Nie ma co ukrywać, że przygotowując się do tej prestiżowej imprezy zastosowałem suplementację i dietę wedle wskazań Igora Mazurenko z Gdyni. Moja suplementacja opierała się i opiera na proporcjonalnym zwiększeniu siły, w stosunku do masy ciała. I powiem szczerze osiągnąłem pożądany efekt, dzięki zastosowaniu kilku ciekawych odżywek firmy FitMax.

Znając swoje słabe punkty w swoich rękach, w ostatniej fazie przygotowań trzy razy w tygodniu koncentruje się właśnie głównie na nich. Nie ma co ukrywać, że trening z dużymi ciężarami odbił piętno na moich rękach. Jak wszyscy sportowcy wiedzą, tak i ja zdaje sobie sprawę z tego, że trening na dużych ciężarach mocno różni się od zwykłego treningu. Regeneracja po takim treningu odgrywa kluczową rolę. Krótko mówiąc, po treningu wypoczywać

należy do takiego stopnia, by na kolejny trening przyjść zregenerowanym, bez bólu. Jeżeli organizm nie jest w pełni zregenerowany, to należy kolejny trening przełożyć na inny termin, bądź wykonywać tylko ćwiczenia na zregenerowane partie mięśniowe.

Niestety w armwrestlingu nie można zaplanować zwiększenia ciężaru z treningu na trening, bo właśnie w ten sposób wielu zawodników naraziło się na poważne kontuzje. Przyczepi i stawy nie zawsze mówią: TAK dla dużych ciężarów. Bądź, co bądź bazę siłową swoją zbudowałem na tyle, aby teraz poprawiać nad szczegółami. Otóż wszystkie te szczegóły wypracowuje głównie z pomocą wyciągu regulowanego i przy różnych kontaktach.

Prezentujemy ćwiczenia, które Dawid Bartosiewicz z Choszczyna wykonuje w ostatniej fazie przygotowań do Pucharu Świata Zawodowców.

## ROZGRZEWKA

Jak każdy zawodowiec Dawid rozpoczyna swój trening od solidnej rozgrzewki. Jest to trening ogólnorozwojowy wszystkich partii mięśniowych. Do rozgrzewki ogólnej używa ćwiczeń gimnastycznych. Natomiast przed ćwiczeniami zasadniczymi rozgrzewa się na mniejszych obciążeniach przy użyciu poszczególnych przyrządów treningowych. Jego cała rozgrzewka trwa od 15 do 20 minut.

### SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ

To ćwiczenie Dawid głównie wykonuje na specjalistycznej maszynie armwrestlingowej „kombajn uniwersalny”. Skręt (ćwierć ruchu) wykonuje przy użyciu grubej rączki, z odpowiednim dobranym ciężarem, który umożliwia mu wykonać od 8 do 12 powtórzeń. Ćwiczenie to głównie wzmacnia siłę nadgarstka.



### ŚCIĄGANIE NA SIEBIE

Ściąganie Dawid wykonuje za pomocą paska treningowego umocowanego na wyciągu regulowanym, od kąta prostego do podbródka. Ćwiczenie to przede wszystkim wzmacnia kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem, nie można wykonywać go w szybkim tempie. Z odpowiednio dobranym ciężarem Dawid wykonuje od 8 do 12 powtórzeń.



### ŚCIĄGANIE W BOK

Ściąganie w bok Dawid wykonuje również za pomocą paska treningowego umocowanego na wyciągu regulowanym. Ściąganie wykonuje od kąta prostego do barku przeciwnego. Tego ćwiczenia, podobnie jak poprzednie nie należy wykonywać szybko. Jak mówi Dawid: *w tym ćwiczeniu nie należy szarżować z dużym obciążeniem, gdyż może się to skończyć niepotrzebna kontuzją. Pamiętajcie, że przed tym ćwiczeniem należy szczególnie i dokładnie się rozgrzać, by przy wykonywaniu go nie odczuwać żadnych bólów.* Tym ćwiczeniem wzmacniamy przyczepy łokcia. Z odpowiednio dobranym ciężarem Dawid wykonuje od 8 do 12 powtórzeń.



## ŚCIĄGANIE NA BICEPS

Tutaj Dawid również korzysta z paska treningowego umocowanego na wyciągu regulowanym. Ściąganie wykonuje od kąta prostego do środka klatki piersiowej. Po raz kolejny zwracamy waszą uwagę o zachowaniu wolnego tempa. Ćwiczenie to przede wszystkim wzmacnia biceps oraz kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Zauważcie, że jest to naturalna pozycja podczas walki przy stole w technice hak. Naszym zdaniem, właśnie to ćwiczenie powinno być w każdym planie treningowym doświadczonych armwrestlerów walczących w hak. Podobnie jak w poprzednich ćwiczeniach Dawid wykonuje od 8 do 12 powtórzeń



## ŚCIĄGANIE W BOK

Po raz kolejny w tym ćwiczeniu Dawid korzysta z paska treningowego umocowanego na wyciągu regulowanym. Ściąganie w bok (supinator) wykonuje od kąta prostego do wysokości poduszki bocznej. Wolne tempo wykonywania ruchu jest tutaj równie ważnym elementem jak w poprzednich ćwiczeniach. Pamiętajcie, że nie chodzi tu o duże ciężary, ale o dokładność wykonywania ruchu. Ćwiczenie to przede wszystkim wzmacnia przyczepę łokcia, tricepsu i nadgarstek. Podobnie jak w poprzednich ćwiczeniach Dawid wykonuje od 8 do 12 powtórzeń.





## ĆWICZENIE PALCÓW I NADGARSTKA

Jest to typowe ćwiczenie na ścisk palców oraz nadgarstek, przy czym nadgarstek mniej pracuje niż palce. Zauważcie, że Dawid do tego ćwiczenia wykorzystuje nietypową sztangielkę, gdzie środek gryfu jest przesunięty w bok. W praktyce okazuje się, że to ćwiczenie jest bardzo skuteczne na siłę palców. Dawid wykonuje to ćwiczenie od 8 do 12 powtórzeń.



## ŚCIĄGANIE W BOK

Tym razem Dawid, w odróżnieniu od poprzednich ćwiczeń ściąganie w bok wykonuje przy użyciu grubej rączki umocowanej na wyciągu regulowanym. Ściąganie w bok wykonuje od kąta prostego do wysokości poduszki bocznej. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia znów zwracamy waszą uwagę na wolne i dokładne wykonywanie ruchów. Ćwiczenie to wzmacnia przede wszystkim przyczepę łokcia oraz kąt między ramieniem i przedramieniem. Od 8 do 12 powtórzeń.



## SKRĘT NADGARSTKA W STAŁYM KĄCIE

Na zakończenie treningu Dawid wykonuje utrzymanie sztangielki w stałym kącie, przy jednoczesnym skręcie samego nadgarstka. Ćwiczenie to przede wszystkim wzmacnia kąt pomiędzy ramieniem i przedramieniem oraz siłę nadgarstka. Dawid to ćwiczenie wykonuje z dowolną ilością powtórzeń przez 30 sekund.





KOŁOBRZEG 2010

# XI PUCHAR POLSKI W ARMWRESTLINGU

## 1. Termin i miejsce:

- 27–28 listopada 2010 roku na Hala Milenium przy ul. Łopuckiego 36, 78-100 Kołobrzeg

## 2. Rywalizacja sportowa rozpocznie się:

- prawa ręka: 27.11 (sobota) od godz. 11.00
- lewa ręka: 28.11 (niedziela) od godz. 11.00

## 3. Weryfikacja i ważenie:

- 26.11. (piątek), 16.00–21.00 OSiR Kołobrzeg przy ul. Łopuckiego 36, 78-100 Kołobrzeg
- Ważenie odbędzie się tylko i wyłącznie 26.11 (piątek). Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

## 4. Kategorie wagowe i zasady rywalizacji:

- Juniorki – lewa, prawa ręka: do 52 kg, 57 kg, +57 kg
- Juniorzy – lewa, prawa ręka: do 57 kg, 63 kg, 70 kg, 78 kg, +78 kg
- Seniorki – lewa, prawa ręka: do 54 kg, 60 kg, +60 kg
- Seniorzy – lewa, prawa ręka: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg,
- Mastersi mężczyźni – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Mastersi kobiety – lewa, prawa ręka: OPEN
- Grand Mastersi mężczyźni – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Kobiety / Mężczyźni – lewa, prawa ręka: OPEN
- Niepełnosprawni mężczyźni – lewa, prawa ręka: do 60 kg, do 80 kg, +80 kg
- Niepełnosprawni kobiety – lewa, prawa ręka: OPEN (uwaga: kat. niepełnosprawnych będzie rozgrywana na siedząco).

Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą rękę w systemie do dwóch przegranych według zasad FAP. Prowadzona również będzie klasyfikacja drużynowa junior oraz senior.

## 5. Nagrody:

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Nagrody pieniężne:
  - Seniorzy prawa ręka: I miejsce 300 zł, II miejsce 200 zł, III miejsce 100 zł
  - Seniorki prawa ręka: I miejsce 300 zł, II miejsce 200 zł, III miejsce 100 zł
  - Mężczyźni OPEN prawa ręka: I miejsce 500 zł, II miejsce 300 zł, III miejsce 200 zł
  - Kobiety OPEN prawa ręka: I miejsce 300 zł, II miejsce 200 zł, III miejsce 100 zł

Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze miejsca na prawą rękę w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zostaną wpisani do księgi: „Polskie Rekordy i Osobliwości”

## 6. Uczestnicy:

- W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą

klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda trenera.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie

## 7. Opłata startowa:

(opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):

- Seniorzy: 70 zł (start tylko w kat. seniorskich)
- Juniorzy: 35 zł (start tylko w kat. juniorskich)
- Juniorzy & seniorzy: 70 zł (start w kat. juniorskich i seniorskich)
- Niepełnosprawni: zwolnieni (start tylko w kat. niepełnosprawnych)
- Niepełnosprawni & juniorzy: 35 zł (start w kat. niepełnosprawnych i juniorskich)
- Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy: 70 zł (start w kat. niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich)

## 8. Organizatorzy:

- Federacja Armwrestling Polska
- MOSiR Kołobrzeg
- KTKFSiR „WYBRZEŻE” Kołobrzeg

## 9. Patronat medialny:

- Telewizja N Sport
- ArmBets.tv
- Miesięcznik „KiF
- www.armpower.net

## 10. Patronat Honorowy:

- Prezydent Miasta Kołobrzeg

## 11. Sponsorzy:

- RESTAURACJA MILENIUM
- Hotel New Skanpol
- Ośrodek Ćwiczeń Siłowych „JACEK”
- FitMax

## 12. Zakwaterowanie – oficjalna baza noclegowa:

- Rezerwacja: na hasło XI Puchar Polski
- Dariusz Jedynak – tel. 504 251 599 e-mail dariuszjedynak@wp.pl
- Anna Musiał – tel. 513 516 552 e-mail restauracjamilenium@op.pl
- Koszt noclegu od 70 zł doboosoba ze śniadaniem

Więcej: www.armpower.net / dział: KALENDARIUM



## FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

## KLUBY W POLSCE:

**BIELSKO-BIAŁA:** Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: ukarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄNSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIADZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyński, e-mail: fanaticSPORT@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44–335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Płiça Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepurys 20, 410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Viking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piłkawi 1, 14–140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05–500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57–255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 275 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrzycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Stłeczna 45i, 07–100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64–200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05–200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neotrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

## DZIAŁ ARMPower:

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

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

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

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

# TWOJA LOKOMOTYWA!

# NOWE BCAA

**FitMax**<sup>®</sup>  
THE CHAMPIONS' CHOICE



**Cena 89 zł za 600 g**

**OPTYMALNA DAWKA BCAA I GLUTAMINY,  
PYSZNY SMAK, SZYBKE WCHŁANIANIE!**

**Produkt BCAA + GLUTAMINA to gwarancja:**

- doskonałej regeneracji potreningowej
- przyrostu suchej masy mięśniowej
- ochrony mięśni podczas diety redukcyjnej
- zwiększonej odporności organizmu (nasilenia pracy układu immunologicznego)
- zwiększonej wytrzymałości podczas treningu

**4 g BCAA (2:1:1) i 4 g GLUTAMINY W PORCJI**  
Smak: cytrynowo - grejpfrutowy



**Cena 93 zł za 600 g**

**INNOWACYJNE POŁĄCZENIE  
BCAA Z CYTRULINĄ!**

**TRENUJ DŁUŻEJ I INTENSYWNIEJ  
BEZ OZNAK ZMĘCZENIA!**

**Produkt BCAA + CYTRULINA to gwarancja:**

- szybką resyntezy ATP,
- zwiększonej wydolności i siły,
- eliminacji kwasu mlekowego i amoniaku podczas treningu,
- wzrostu tkanki mięśniowej poprzez stymulację hormonów anabolicznych: insuliny i hormonu wzrostu

**6 g BCAA (2:1:1) i 1 g Jabłczanu Cytruliny w porcji.**  
Smak: cytrynowo - grejpfrutowy.

SKLEP FIRMOWY **FIT AREA** tel. 58 629 11 20 [www.fitarea.eu](http://www.fitarea.eu)

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: [eurydyka@fitmax.pl](mailto:eurydyka@fitmax.pl) tel. 605 66 44 55, [rafal@fitmax.pl](mailto:rafal@fitmax.pl) tel. 603 062 062

[marek@fitmax.pl](mailto:marek@fitmax.pl) tel. 601 161 162, [lukasz@fitmax.pl](mailto:lukasz@fitmax.pl) tel. 601 802 220.