



Drodzy Czytelnicy!

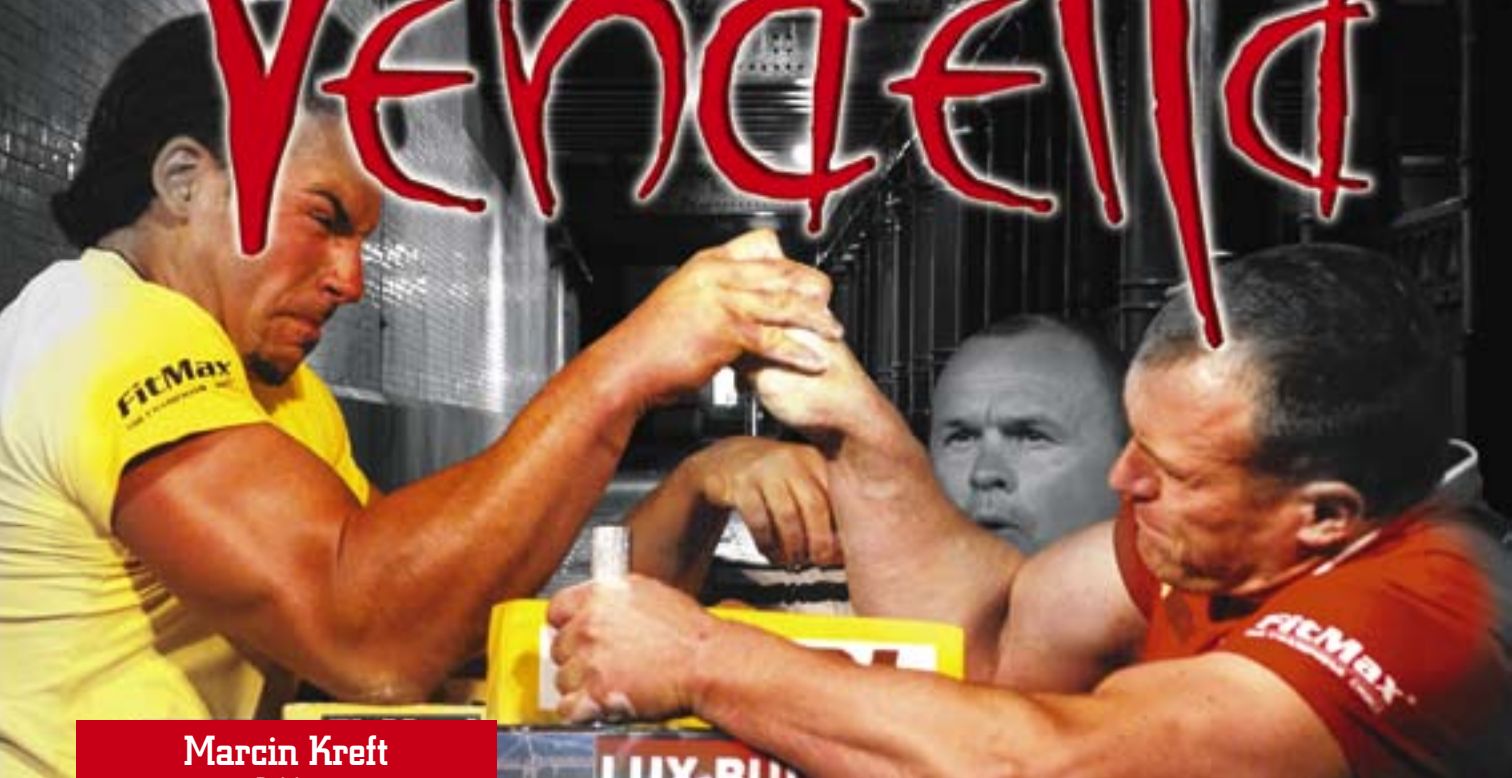
Ten numer Armpowera rozpoczynamy od obszernej relacji z „Nadmorskiej Vendetty”, która odbyła się podczas „II Międzynarodowego Festiwalu Filmów i Programów Sportowych - Gdynia 2008”.

Organizatorzy festiwalu na żywo chcieli pokazać widzom emocje sportowe, które towarzyszą naszej dyscyplinie sportu. Ponadto po raz drugi stanęliśmy do wyścigu o główną nagrodę w kategorii TV SPORT SHOW. I znów byliśmy na podium! Tym razem na kilkadziesiąt produkcji telewizyjnych, nasz produkt pt. „Vendetta - Droga do Zwycięstwa”, czyli relacji z „Gali Armwrestlingu Zawodowego - Starogard Gdański 2007” zajęła drugie miejsce, pokonując znane programy dużych stacji telewizyjnych. W tym numerze również relacja z „VII Mistrzostw Pomorza”. Najlepszymi zawodnikami Pomorza roku 2008 okazali się Lucjan Fudała z Jaworzna oraz Marlena Wawrzyniak z Grudziądza. To były ostatnie zawody tej rangi przed wyjazdem naszej Kadry na „XVIII Mistrzostwa Europy”, które odbędą się w Norwegii. Kiedy czytacie ten numer Armpowera ponad trzydziestoosobowa Reprezentacja Polski wróci już do kraju. Miejmy nadzieję, że z europejskimi medalami. Obszerne fotorelacja z zawodów już niedługo. Nadchodzą wakacje. Czas naładować akumulatory. Odpoczywajcie i regenerujcie siły. Nie zapomnijcie jednak od czasu, do czasu o lekkim treningu.

NADMORSKA

1. 06. 2008 Gdynia

Vendetta



Marcin Kreft

Polska

O swoim rywalu słyszałem tyle, że był piąty na Mistrzostwach Rosji. A przecież wiadomo, że Mistrzostwa Rosji ciężiej wygrać niż Mistrzostwa Europy. Uważam, że żadnego rywala się nie lekceważy, a jak się potoczy walka to czas pokaże. Bardzo dobrej formy nie mam, bo trochę za późno dowiedziałem się o walce. Ale na pewno łatwo się nie dam i będę mocno walczył. Jestem zawodnikiem który walczy różnorodnie i radzę sobie dość dobrze w trzech technikach. Nie mam specjalnie jednej techniki w której dominuje. Jeżeli będzie taka potrzeba jestem w stanie dopasować technikę do sytuacji. Jeżeli jest wyraźna przewaga jednego z zawodników to nie ma znaczenia czy to jest trzy, czy sześć rund. Jeżeli siły są dość wyrównane i walka nie trwa przysłowiowe sekundy to w tym momencie liczy się już kondycja zawodnika. Ten kto ma lepszą kondycję - wygrywa.

Niesamowite walki na światowym, zawodowym poziomie, adrenalina, moc oraz licznie zgromadzona, skandująca imię faworytów publiczność, nie do końca zadowolający start polskich armwrestlerów: Krystiana Kruszyńskiego z Gdyni i Marcina Krefta z Łęborka oraz tryumf przeciwników naszych rodaków: Franka Lamparelli z Włoch oraz Alexandra Drushchits z Rosji – tak pokrótce można przedstawić „Galę Armwrestlingu Zawodowego”, która odbyła się w godzinach wieczornych 1 czerwca 2008 roku przy Muszli Koncertowej Placu Grunwaldzkiego w Gdyni.

Wszystko zaczęło się na początku bieżącego roku. Organizatorzy „II Międzynarodowego Festiwalu Filmów i Programów Sportowych – Gdynia 2008” po zeszłorocznym sukcesie programu telewizyjnego produkcji Mazurenko Armwrestling Promotion pod tytułem „Vendetta” w kategorii „TV SPORT SHOW” (miejsce pierwsze w tej kategorii na festiwalu w Polsce oraz miejsce drugie na międzynarodowym festiwalu

we Włoszech) zaproponowali aby na żywo pokazać adrenalinę oraz emocje sportowe jakie towarzyszą zmaganiom armwrestlingowym. Chcieli zaprezentować festiwalowej publiczności to, czego z całą pewnością „szklany ekran” nie do końca jest w stanie przekazać. Tego dnia w specjalnie przygotowanym miasteczku festiwalowym w późnych godzinach wieczornych przy armwrestlingowym stole



Alexander Drushchits

Rosja

Martwię się, bo to mój pierwszy zawodowy pojedynek. Można powiedzieć, że jestem odłączony od świata i myślę tylko o tej walce. Znam swojego przeciwnika. Widziałem jego pojedynki ale i tak kombinować będę podczas walki. Nigdy nie miałem okazji walczyć z Marcinem, ale często tak bywa, bo z wieloma zawodnikami jeszcze się nie spotykałem przy stole i nie odstrasza mnie to że jest Mistrzem Polski. Byłem bardzo zdziwiony dlaczego co niektórzy forumowicze na www.armpower.net uważają, że nie mogę walczyć o tytuł Mistrza Europy. Jestem Wice Mistrzem Świata i Rosji i ja i Marcin jesteśmy godni tego pojedynku. Swoich fanów chciałbym prosić aby kibicowali i wierzyli we mnie. Jestem godny tego pasa i oczywiście nie zawiodę was!



Krystian Kruszyński

Polska

To moja czwarta zawodowa walka. Przygotowywałem się raptem półtora miesiąca. Może trochę krótko, ale myślę, że jestem dobrze przygotowany. Sparing partnerzy mówią, że jestem bardzo mocny. Vendetta to sześć rund. Przeciwnik poznaje przeciwnika i zawsze może zaatakować inaczej. Na pewno będę starał się walczyć w pasach. Mój przeciwnik walczy górą, a ja wolę walczyć w hak. Spotkał się już w tym roku na słowackim turnieju. Walczyliśmy w półfinale i finale. Wygrałem te walki. Ale było bardzo trudno, bo Włoch jest bardzo niewygodnym przeciwnikiem.



stało czterech czołowych zawodników. W pierwszym, punktacyjnym pojedynku na rękę prawą w kategorii super ciężkiej organizacji PAL spotkał się zdobywca Pucharu Polski, Mistrz Polski - Krystian Kruszyński z Gdyni oraz pięciokrotny Mistrz Włoch - Frank Lamparelli. Drugi pojedynek to gratka dla miłośników siłowania na ręce. Bowiemy o tytuł i pas Mistrza Europy na rękę prawą w kategorii super ciężkiej organizacji PAL walczyli wielokrotny zdobywca Pucharu Polski, kilkukrotny Mistrz Polski - Marcin Kreft z Łęborka oraz wielokrotny Mistrz Rosji - Alexander Drushchits. Oba, sześciórundowe pojedynki, biorąc pod uwagę obsadę zawodników, od samego początku zapowiadały show, adrenalinę i pokaz umiejętności sportowych na wysokim, międzynarodowym poziomie. I tak oczywiście było. Będąc bezpośrednim obserwatorem tej gali mogę powiedzieć tylko jedno: wszyscy sportowcy pokazali armwrestlingową ekstrą klasę.

Niestety dwóch czołowych, polskich zawodników: Krystian Kruszyński oraz Marcin Kreft, będąc faworytami „Nadmorskiej Vendetty” nie do końca zadowolili licznie zgromadzoną tego dnia festiwalową publiczność. W rezultacie nie zobaczyliśmy żadnego z nich na złotym podium gali. Krystian bowiem nieoczekiwanie przegrał z włoskim zawodnikiem 2:4, Marcin natomiast jedynie zremisował (3:3) z rosyjskim przedsta-

wicielem armwrestlingu. Co prawda pas Mistrza Europy został w posiadaniu organizatora — Professional Armwrestling League, ale skandujący imię Krefta kibice na pewno chcieli go zobaczyć zawieszzonego na biodrach najsilniejszego, polskiego armwrestlera.

Widać, że faworyci — Polacy niestety trochę zawiedli zgromadzonych tego dnia miłośników siłowania na ręce. Co prawda oba pojedynki były naprawdę na niesamowicie wysokim poziomie sportowym, ale gdyby kibice oczekiwali zwycięstwa Polaków. Zwycięstwa, którego niestety nie widzieliśmy. Jednak nie od samego początku każdego pojedynku zapowiadało się na przegraną polskich zawodników. Pierwsze rundy, zarówno w wykonaniu Krystiana, jak i Marcina były naprawdę zacięte, długie i na granicy wytrzymałości dla zwykłego człowieka. No ale cóż. Przegrana i remis to chyba za mało dla polskiej publiczności, która nie ma co ukrywać oczekiwała czegoś innego. My jednak wiemy, że zawodowe pojedynki to nie taka prosta sprawa. Trzeba się do nich odpowiednio przygotować. No i podczas samej walki wszystko może się zdarzyć: „wypomopować rękę”, nabawić się kontuzji, czy też po prostu trafić na dużo silniejszego rywala. Jak było w przypadku tych dwóch walk? To chyba wiedzą tylko sami uczestnicy gali.

Paweł Podlewski



Frank Lamparelli

Włochy

Jestem bardzo zdenerwowany. Wiem, że Krystian jest mocny. Tutaj jestem bez swojej drużyny, ale będę się starał pokazać od jak najlepszej strony. Jestem pierwszy raz w Polsce. Chce zrobić show i dobrze się bawić. Walczyłem już z Krystianem. Niestety przegrałem. Krystian jest bardzo silnym zawodnikiem i mam do niego szacunek.

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

kulturyetyka i fitness
SPORT
dla wszystkich



NDi
armpower.net

LUX-BUD II

KRYSTIAN KRUSZYŃSKI

GORZKA PORĄŻKA

Po wygranej gdynianina Krystiana Kruszyńskiego w tegorocznym, międzynarodowym turnieju „Senec Hand” na Słowacji z Frankiem Lamparelli z Włoch 1 czerwca br. podczas „Gali Armwrestlingu Zawodowego” w Gdyni nikt nie spodziewał się innego wyniku jak tylko drużogące zwycięstwo Polaka. Zwycięstwo, którego niestety nie widzieliśmy. Krystian musiał przelknąć gorzką porażkę. Porażkę, do której moim zdaniem chyba nie powinno dojść. Bowiem tylko dwie wygrane rundy (pierwsza i szósta) dla starego weterana zawodowej areny, to ciut za mało. Czyżby Krystian po wygranej na słowackim turnieju zbyt pewnie podszedł do przeciwnika? Czy też jego przeciwnik wyciągnął wnioski i znalazł „złoty środek” na polskiego armwrestlera? Czy też może Krystian się przeliczył, lub źle rozłożył swoje siły? O to zapytałśmy Krystiana po walce:

„Myślę, że niepotrzebnie spompowałem rękę w pozycji przegranej w rundzie drugiej. Po wygranej w pierwszym starciu za wszelką cenę chciałem wygrać kolejne. Chyba zbyt długo broniłem pozycji przegranej. Kolejne rundy to niestety tzw. niemoc. Nie mogłem nawet dobrze zamknąć dłoni, czy też palców. Tak sobie teraz myślę, że tą rundę drugą mogłem odpuścić. Kolejne starcia wyglądały by na pewno inaczej”.

Wynik końcowy 4:2 z całą pewnością nie zadowolił, zarówno samego Krystiana, jak i zgromadzoną tego dnia gdynińską publiczność.

Od samego początku faworytem tego pojedynku był Krystian. I pierwsza runda sześciurundowego starcia z całą pewnością na to wskazywała. Z pięciokrotnym Mistrzem Włoch — Frankiem Lamparelli bez problemu gdynianin sobie poradził. W rundzie drugiej wszyscy oczekiwali tego samego. Obaj zawodnicy wystartowali mocno i ... Krystian przez dłuższą chwilę próbuje wyciągnąć rękę z pozycji przegranej. Spompowana ręka Polaka odmówiła posłuszeństwa w kolejnych rundach: trzeciej, czwartej i piątej. Inaczej wyglądała runda ostatnia — szósta. Dla Krystiana była to chyba runda honorowa. Oczywiście walcząc na granicy wytrzymałości, w długim i ciężkim pojedynku pokonał rywala, za co otrzymał ogromne brawa od kibiców. Jego mina jednak wskazywała na coś innego. Jak każdy sportowiec liczył na wygraną, która niestety przeszła mu bokiemi. Za to jego przeciwnik — Frank z Gdyni wyjechał bardzo zadowolony, i jak sam powiedział po walce:

„Przyjeżdżając do Polski nastawiony byłem na przegraną, nawet z wynikiem 6:0. Wiedziałem, że Krystian jest bardzo mocnym i silnym przeciwnikiem. Miałem przecież okazję z nim walczyć podczas turnieju na Słowacji, gdzie dwukrotnie był lepszy. Na pewno nie spodziewałem się wygranej. Jestem bardzo zadowolony i uważam, że system pojedynków sześciurundowych jest naprawdę właściwy. Tutaj przez sześć rund widać kto jest lepszy”.



**FRANK
LAMPARELLI**
Włochy

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

Styl walki	TOP ROLL
Wiek	29 lat
Waga	100 kg
Wzrost	190 cm
Biceps	41 cm
Przedramię	40 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrz Włoch • Mistrz Włoskiej Ligi Zawodowej
Walki zawodowe	1 (1 / 0 / 0) walki (wyg/remis/przeg)

Frank Lamparelli
Włochy

Byłem pewien, że przegram, nawet wynikiem 6:0. Ćwiczyłem dużo a rezultaty widać. Jestem zadowolony z tych sześciu rund. Tutaj można zobaczyć jak zawodnik jest przygotowany i jak się rozkładają siły.



**KRYSTIAN
KRUSZYŃSKI**
Polska

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

Styl walki	różnorodny
Wiek	30 lat
Waga	105 kg
Wzrost	184 cm
Biceps	45 cm
Przedramię	45 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrz Polski • Zdobywca pucharu Polski • Vice Mistrz Polskiej Ligi Zawodowej
Walki zawodowe	4 (2 / 0 / 2) walki (wyg/remis/przeg)



Krystian Kruszyński
Polska

Niestety przegrałem, bo w drugiej rundzie niepotrzebnie trzymałem na przegranej pozycji. Mogłem tą rundę oddać i myśleć, że wynik tej Vendetty potoczył by się inaczej. Mój przeciwnik to wyczuł. Ręka się zabiła tak, że nie mogłem palców zacisnąć i praktycznie

nic nie mogłem zrobić. W pierwszej rundzie nie poczułem różnicy siły, bo w paskach poszło mi w miarę łatwo i już nic nie mógł zrobić. Czekam na rewanż. Pojadę do Włoch i wygram zawody jak on tam będzie startował!

REMIS TO ZA MAŁO

Po przegranej Krystiana Kruszyńskiego z włoskim zawodnikiem — Frankiem Lamparelli 4:2 wszyscy oczekiwali zwycięstwa drugiego reprezentanta Polski — Marcina Krefta z Łęborka z bardzo silnym zawodnikiem z Rosji — Alexandrem Drushchitsem. Zwycięstwa i to nie było jakiego. Pojedynek ten bowiem był o tytuł i pas Mistrza Europy organizacji PAL na rękę prawą w kategorii super ciężkiej, czyli powyżej 95 kg. Niestety publiczność, co prawda zobaczyła armwrestling na bardzo wysokim, światowym, zawodowym poziomie, ale wynik walki nie do końca ją zadowolił. Gdybyśmy miłośnicy tej dyscypliny sportu oczekiwali przecież zwycięstwa Polaka. A sześciorundowa walka skończyła się jednak wynikiem 3:3. Dlaczego tak się stało? Zapyaliśmy u źródła, czyli łęborskiego zawodnika:

„Miałem trochę mało czasu do przygotowania się do tego pojedynku. Za późno niestety się dowiedziałem. Do tego wcześniej borykałem się z kontuzją małego palca prawej ręki. Wynik 3:3 i tak uważam za dobry. Gdybym jednak miał więcej czasu przygotowawczego to myślę, że pas należał by do mnie”.

Wszystkie rundy wyglądały praktycznie tak samo: ustawienie, start, rozerwanie i walka w pasach. Od czasu do czasu ustawienie sędziowskie. Nie ma co się jednak dziwić takiemu przebiegowi rywalizacji. Obaj zawodnicy bowiem głównie walczą techniką „na górę”. Do Marcina należała runda pierwsza, trzecia i szósta. Natomiast do Alexandra druga, czwarta i piąta. Właśnie po rundzie piątej wynik walki był 3:2 dla Rosjanina. Runda ostatnia w tej walce miała więc największe znaczenie. Dla rosyjskiego zawodnika była to walka o pas mistrzowski. Dla Polaka natomiast walka o remis. Wynik końcowy 3:3 i mówiąc krótko walka nie została rozstrzygnięta. Być może w niedługim czasie zobaczymy rewanż, ale kiedy i gdzie zależy od promotorów PAL.



**MARCIN
KREFT**
Polska

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


Styl walki	różnorodny
Wiek	29 lat
Waga	115 kg
Wzrost	190 cm
Biceps	40 cm
Przedramię	45 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • Wielokrotny Mistrz Polski • Wielokrotny zdobywca pucharu Polski
Walki zawodowe	8 (4 / 1 / 3) walki (wyg/remis/przeg)

Marcin Kreft
Polska

Przed wszystkim zabrakło treningu, co spowodowało brak kondycji. Może na początku walki byłem siłowo trochę lepszy. Potem rękę się spompowała. Miałem

mniej siły. Jak bym dłużej trenował to na pewno inaczej by to wyglądało. Jeszcze chwila treningu pod innym kierunkiem siłowym, niż robiłem dotychczas i może by było inaczej. Ja jestem gotowy na rewanż, ale musiałbym znać datę dwa — trzy miesiące wcześniej żeby się dobrze przygotować. To jest mój warunek. Wtedy mogę dać gwarancję na ten pojedynek.

Foto: Jarosław Woliński, Paweł Kleinleder, Igor Mazurenko.



**ALEXANDER
DRUSHCHITS**
Rosja

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

Styl walki	różnorodny
Wiek	28 lat
Waga	100 kg
Wzrost	184 cm
Biceps	45 cm
Przedramię	39 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • Wielokrotny Mistrz Rosji • V miejsce Mistrzostwa Świata
Walki zawodowe	1 (1 / 0 / 0) walki (wyg/remis/przeg)



Alexander Drushchits
Rosja

Wszystko jest jasne: remis 3:3. Wyrównany pojedynek. Nie mnie oceniać pojedynek. Niech ocenią widzowie.

Jeżeli ludziom się podobało to ja też jestem zadowolony. Dla mnie najważniejsza jest sama walka a nie rezultat. Solidnie powalczyłem. Było dużo emocji, czyli to, co wszyscy lubimy, zarówno ja, jak i kibice. Z przyjemnością będę oczekiwał rewanżu. Jestem gotowy w każdej chwili.

FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE

**Dobierz dla siebie
najlepszy wakacyjny zestaw**

obniżamy
cenę
69,99 zł
podwyższając
temperaturę
~~84 zł~~

suplement diety



FIRE FIT + BASE L-CARNITINE + ODPOWIEDNI TRENING
FIRE FIT + THERM L-CARNITINE

to gwarancja straty tłuszczu z najoporniejszych partii ciała!!!

IDEALNE SPALANIE XXI WIEKU

Promocja obowiązuje do końca sierpnia 2008.



Konsultacje
w zakresie suplementacji,
treningu i odchudzania:
Dorota Galińska
-Mistrzyni Polski w fitness 2008
tel.: 0 605 66 44 55

Wkrótce
dośle Cię
potęga
Tribulus!



Produkt dostępny
w profesjonalnej sieci sklepów
z odżywkami i suplementami.

Vitamin-shop[®]
World's Health & Fitness Supplements



Odpowiada Szoho z www.muscle-zone.pl



Jeśli chcecie porozmawiać z Szohem 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: slep@muscle-zone.pl, Gadu-Gadu: 5593108.

Cześć

Chciałbym zacząć brać jakiegoś gainera, aby móc budować więcej masy mięśniowej? Co myślisz o dodaniu do tego zestawu Kre-Alkalynu i CreaPure z Fitmaxa?
Konrad.

Cześć

To jakiego gainera wybierzesz, zależy od 2 czynników. Po pierwsze zasoby finansowe. Po drugie szybkość przemiany materii, im szybsza tym dany gainer powinien więcej zawierać węglowodanów czy dodatków zwiększających kaloryczność, jak np. pro zdrowotny olej MCT. Jeśli masz naprawdę szybką przemianę materii polecam Gainbolic`a z Olimp i produkty jemu podobne jak Magnum z Treca, Massive Gainer z Activity czy też Mass Activ z Fitmax-a. Do tego dobrym wyborem jest Kre-Alkalyn, kreatyna charakteryzująca się większą stabilnością od monohydratu kreatyny. Polecam stosować go po treningu, z racji właśnie odporności i stabilności w organizmie człowieka. Wybierz ten Kre-Alkalyn jaki uważasz za stosowny, np. Firmy Fitmax, Olimp, Trec czy Ultimate. Każda firma posiadająca go w ofercie ma umieszczony numer patentu na opakowaniu. To gwarantuje jakość i oryginalność. Co do wyboru monowodzianu kreatyny, wybrałeś bardzo trafnie. Jest to wysokiej jakości monohydrat kreatyny, znaczek CreaPure oznacza najlepsze rozdrobnienie i najlepszą czystość produktu. Firma Fitmax do proszku dodatkowo dodała na porcję 1 g tauryny, która pomaga w transporcie kreatyny do mięśni a zarazem wykazuje lekki anabolizm. Do tego wszystkiego możesz dokupić Carbo, czyli węglowodany, pomagają one w uzupełnianiu straty powstającej po wysiłku fizycznym. Dodając je do porcji kreatyny pomagasz kreatynie lepiej i szybciej się wchłaniać. Jeśli chodzi o wybór Carbo, to masz spory wybór. Tutaj raczej bym wybierał między Carbo Firmy Fitmax lub Biogenix. Oba mają znaczną przewagę maltodekstryn od glukozy czy fruktozy. Kierując się smakiem, wybrał bym zdecydowanie Fitmax, pyszny smak plus nawet lekko orzeźwiający.

Witaj Szoho

Od ponad pół roku chodzę na siłownię, niestety bez większych efektów. Ważę 81 kg przy 183 cm wzrostu. Chciałbym budować mięśnie, głównie klatkę przy jednoczesnym zmniejszeniu brzucha. Co radzisz? Jakie suplementy powinienem wybrać? Mam do wydania 300 – 400 zł. Dodam, że mieszkam w UK od ponad pół roku i co 2-3 miesiące przyjeżdżam do kraju. Pozdrawiam Kuba.

Witaj Kuba

Na początku doborowania suplementów czy odżywiania musisz sam zdecydować co chcesz robić. Mam tu na myśli redukcję tkanki mięśniowej, czy też budowę masy mięśniowej. Oba tych rzeczy na raz nie zrobisz. Wynika to z jednego, prostego faktu: podczas redukcji jesz mniej kalorii niż organizm potrzebuje, a podczas budowania jesz więcej. Ja osobiście wybrałbym budowę masy mięśniowej. Przecież każdy trenujący „facet” lubi pokazywać swoje ciało. Budując masę mięśniową skupić się na 3 czynnikach: dieta na dodatnim bilansie kalorycznym (jesz więcej niż organizm potrzebuje), trening na masę mięśniową oraz odpowiednia suplementacja. Z czego dwa pierwsze są najważniejsze i nie da się zastąpić tego suplementami. Ze względu na obszerność tematu związane z dietą i treningami odsyłam Cię do lektury na mojej stronie www.muscle-zone.pl. Znajdziesz tam przykładowe diety wraz z atlasem ćwiczeń.

Jeżeli chodzi o suplementację, to przy kwocie 300 – 400 zł można już sobie poszaleć. Pierwszym twoim zakupem powinna być kreatyna. Faktem, jest że nie powoduje bezpośredniego wzrostu masy mięśniowej, ale stwarza ku temu dobre warunki. Dodatkowo jest to suplement, przy którym można naprawdę porządnie zwiększyć siłę swoich mięśni. Kreatyna obecnie występuje pod różnymi odmianami tj.: jabłczany, estry, karboniany, kre-alkalyn, monohydraty itd. Z takiej gamie produktów ciężko coś wybrać dla siebie, więc rozumiem częste zakłopotanie klientów. Na początek przygód z suplementami dobrym rozwiązaniem jest zakup prostych ale sprawdzonych środków. I dopiero po jakimś czasie wchodzenie już w coraz to bardziej wyrafinowane preparaty. Prawdziwym klasykiem gatunku, jest monohydrat kreatyny, zwany często monowodzianem. Duża ilość firm ma go w swojej ofercie i jest traktowany jako produkt główny każdej firmy produkującej odżywkę. Ja polecam te monohydraty kreatyny, który mają znaczek CreaPure – jest to znaczek najlepszego rozdrobnienia i czystości danego produktu. Jedną z firm, które mają taką kreatynę w ofercie jest Firma Fitmax, która pakuje je po 300 i 600g. Do naszych celów 300g spokojnie wystarczy. Kolejnym dodatkiem do naszego zestawu będzie Cell Pump 665 firmy Biogenix. Jest to połączenie jabłczana kreatyny z dodatkami, które lepiej unaczyniają nasze mięśnie, przez co dostają one więcej kalorii. Drugim ważnym dodatkiem do codziennych treningów są odżywki węglowodanowo-białkowe, potocznie zwane Gainerami. Różnią się między sobą przede wszystkim ilością białka. Im szybszy metabolizm, tym więcej dany człowiek potrzebuje węglowodanów. Przy twojej wadze, raczej polecił bym 23-25% ilość białka w Gainerze. Przykładem takiej odżywki jest Real Mass z firmy QSE, który głównie oparty jest na koncentracji białka serwatkowego i maltodekstryny. Wyjątkowy smak i skład sprawiły, że stał się jednym z lepiej sprzedających się gainerów. Dla przypomnienia: mamy już zestaw w którego skład wchodzi: CreaPure 300g z Fitmaxa (koszt około 49zł), Cell Pump firmy Biogenix (koszt ok. 92zł), Real Mass Firmy QSE (koszt około 155zł). Wydałbyś do tej pory: 296zł. Resztę pieniędzy radził bym przeznaczyć na witaminy i minerały. Nasza dieta często nie zawiera odpowiedniej ilości witamin czy minerałów, dlatego dobrze jest je uzupełniać. Są to preparaty stosunkowo tanie. Za dobrej jakości witaminy

i minerały zapłacimy ok. 29 zł. Drugim ważnym dodatkiem są zdrowe kwasy tłuszczowe, czyli tak zwane Omega-3, które zawarte są w preparatach zawierających duże ilości tłuszczu roślinnych, np. Olej nasion Lnu. W codziennej diecie nie dostarczamy ich w odpowiedniej ilości (podobnie jak z witaminami). Tutaj można polecić firmę Olimp i jej produkt Gold-Omega-3 (koszt ok. 19zł). W ten sposób wykorzystaliśmy nasze fundusze w 100%. Takie połączenie będzie się bardzo dobrze zażybiać. Oczywiście jeśli spełnisz dwa warunki o których wyżej mowa: dieta i trening. Bez nich suplementacja jest nieoptymalna i nieefektywna. Suplementacja tymi produktami powinna wyglądać tak: Witaminy i minerały: dwa razy dziennie po 1 tabletkę. Gold Omega: 2 do 3 razy dziennie po 1 do 2 tabletek do posiłków bogatych w tłuszcz.

Dzień Treningowy

Rano na czczo 5g CreaPure (1 płaska łyżeczka). Wypać do szklanki i zalać 250ml wody. Przed treningiem 1 porcja (9g – 1 miarka) Cell Pumpa 665g. Wypać do szklanki i zalać 250ml wody. Po treningu 5g CreaPure (1 płaska łyżeczka). Wypać do szklanki i zalać 250ml wody. Gainera Real Mass (według instrukcji na opakowaniu). Spożywaj go w momencie braku czasu (lub po lekkim posiłku) w celu dostarczenia kalorii.

Dzień bez Treningu:

Rano na czczo 5g CreaPure (1 płaska łyżeczka). Wypać do szklanki i zalać 250ml wody. Raz dziennie między posiłkami 1 porcja (9g – 1 miarka) Cell Pumpa 665g. Wypać do szklanki i zalać 250ml wody. Gainera Real Mass (według instrukcji na opakowaniu). Spożywaj go w momencie braku czasu (lub po lekkim posiłku) w celu dostarczenia kalorii.

Witaj Łukasz

Czy uważasz, że poprawne jest łączenie L-Carnityny z HMB? Czy też lepiej brać samą L-Carnitynę na zgubienie paru kilogramów?
Pozdrawiam, Paweł.

Witaj Paweł

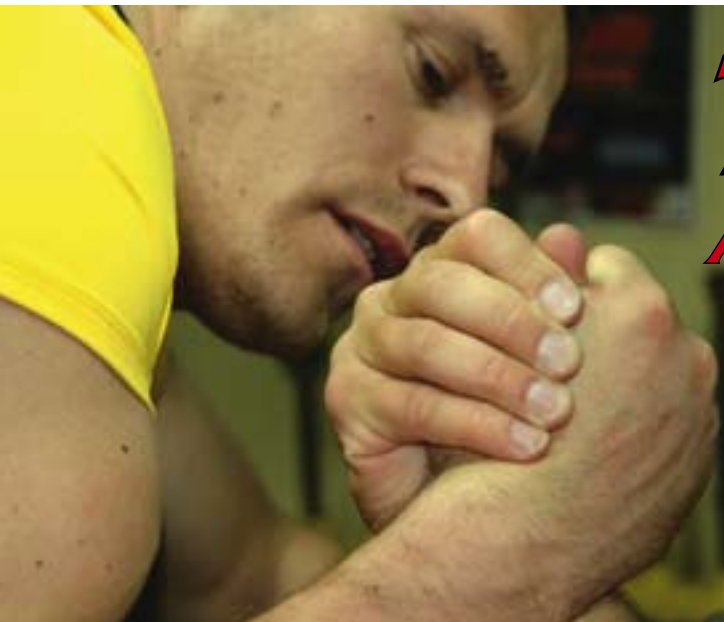
Jeśli miał bym być szczerzy, to zestaw jaki sobie wybrałeś raczej będzie działał na twoją „świadomość” (czyli tak zwany efekt placebo) niż na tłuszcz. L-carnityna teoretycznie pomaga przy redukcji tkanki tłuszczowej, lecz w praktyce wygląda to już nieco inaczej. Głównym działaniem L-carnityny jest pomoc w transporcie wolnych kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie zostają spalone. W praktyce jest to suplement niestety mało skuteczny. Podobnie jest z HMB, który to w teorii pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej, a tak naprawdę mało się do tego przyczynia. Ogromna rzesza ludzi powtarza ciągle, że chce tłuszcz przemienić w mięśnie. To tak, jak by przemienić drewno w złoto. Są to osobne tkanki i nie da się przerobić jedną w drugą, czy też na odwrót. Proces redukcji tkanki tłuszczowej jest pracochłonny. Efekty niestety przychodzą powoli. Dobierając preparaty do redukcji starajmy się to zrobić rozsądnie. Zamiast L-carnityny i HMB w tym przypadku bardziej poleciłbym dużo skuteczniejszy „spalacz” produkcji USA, czy też naszej rodzimej. Takim przykładem dobrego i sprawdzonego „spalacza” jest Tight firmy SAN, który od lat należy do czołówek najlepiej sprzedających się w USA. Z naszej rodzimej produkcji można śmiało polecić FireFit z Firmy Fitmax. Dzięki dobrze dobranym składnikom jest to jeden z mocniejszych „spalaczy” produkowanych w Polsce. Należy pamiętać o tym, że żaden „spalacz” nie jest magiczną pigułką po której lyknieciu zredukujemy tłuszcz bez żadnego poświęcenia. Tego typu preparaty będą pomocne, jeśli przede wszystkim obtępnimy kalorie oraz dodamy wysiłek aerobowy i siłowy.
Pozdrawiam, Łukasz

Hej Szoho

Mam pytanie do ciebie. Biorę teraz kreatynę + HMB, ale ze względu, że biorę już ją 6 tygodni niedługo ją odstawię. Co mogę brać w przerwie kiedy nie będę brał kreatyny? Interesuje mnie jak największy przyrost siły a jak najmniejszy maso!
Pozdrawiam, Leszek

Zacznijmy od HMB. Jest to suplement często reklamowany i budzący wiele kontrowersji, wynikających ze słabej skuteczności tego suplementu. Skupmy się jednak na faktach. HMB znajduje zastosowanie 2 przypadkach. Po pierwsze jako antykatabolik. Po drugie jako dodatek do kreatyny. Według badań połączenie HMB z kreatyną wywołuje synergiczne działanie, tj.: dające większe, lepsze efekty niż by działały osobno. Badania potwierdzają też klienci stosujący takie połączenie. Obecnie, aby maksymalizować efekty do HMB producenci dodają różnicę górską, który wykazuje działanie wysoko anaboliczne. Przykładem takiego produktu jest HMBolic z firmy Revolutions. HMB wykazuje pozytywne efekty w postaci wzrostu masy mięśniowej w długo-terminowej suplementacji. Dlatego też polecam stosować go nawet od 4 do 5 miesięcy. Wychodzi trochę drogo ale efekt jest zadowalający. Kreatynę jak wiadomo stosujemy cyklicznie, nawet co 6 - 8 tygodni w przerwach czterotygodniowych. W czasie przerw kreatynowych korzystamy No-boosterów, czyli suplementów o działaniu „pompującym”. Można też stosować środki regenerujące, jak np. Aminokwasy.

Pozdrawiam, Szoho



TECHNIKI ARMWRESTLINGU

Zwyciężyć za każdą cenę Cz. 3

W poprzednich wydaniach Armpowera poświęciliśmy uwagę dwóm podstawowym dla każdego armwrestlera technikom: „na górę” i „w hak”. W tym wydaniu porad treningowych zdradzamy kolejne tajniki Armwrestlingowych technik walki. Tym razem bardziej przyjrzymy się technice „walki w bok”. A dokładnie mówiąc: poprawnie wykonanemu ruchowi „walki w bok”. Dlaczego akurat przywiązujemy uwagę do słowa „poprawnie”? Odpowiedź jest jedna - tą techniką walczy wielu początkujących zawodników. Niestety jest ona jedną z bardziej kontuzyjnych technik walki. Wymaga poprawnego wykonania oraz wzmocnienia wszystkich przyczepów stawu łokciowego, o czym początkujący zawodnicy często zapominają, a nawet nie wiedzą. Wielu zawodników, którzy uprawiają sporty siłowe, w tym kulturystykę, trójbój siłowy, czy wyciskanie sztangi przechodzą do naszej dyscypliny sportu z osłabionymi nadgarstkami. Co prawda walcząc tą techniką angażujemy nadgarstek w mniejszym stopniu niż przy innych stylach walki, ale za to trzeba jednak pamiętać, że palce muszą być na tyle silne, aby utrzymać rękę przeciwnika. Chcemy zwrócić Waszą uwagę na to, że część zawodników technikę „walki w bok” używa w specjalnych sytuacjach. W większości przypadków nie jest to główny styl walki armwrestlerów, a tylko i wyłącznie dodatek w sytuacjach, gdzie inne techniki zawodzą. Wykorzystując tę technikę zawodnicy stosują taktykę zaskoczenia. Starajcie się nie używać jej z przeciwnikiem o krótkim przedramieniu, ponieważ narażacie się w wysokim stopniu na kontuzję.

Co to jest „technika w bok”? Atakujący zawodnik szybkim ruchem w bok pcha swoją rękę odginając przy tym swój nadgarstek, lekko skręcając do wewnątrz lub atakując na prostym nadgarstku. Z reguły atakujący zawodnik uzyskuje przewagę wykorzystując siłę mięśni tricepsa powiązany z ruchem całego ciała.

ATAK W BOK NA PROSTYM NADGARSTKU



A



B

Przed komendą „ready go!” zawodnik atakujący umieszcza swój łokieć na prawym skraju podłokietnika (rys. A). Pamiętajcie, że przed startem zawodnik musi maksymalnie naprężyć mięśnie klatki piersiowej (rys. B).



A



B

Po komendzie „ready go!” ruchem w bok przechylamy (naciskamy) rękę przeciwnika przy wyprostowanym nadgarstku (rys. A). Wraz z atakiem na rękę przeciwnika równolegle atakujemy ciałem (rys. B).



A



B

W tej technice w małym stopniu wykorzystujemy siłę mięśnia tricepsa. Wykonując tą technikę, łokieć atakującego w linii prostej przesuwa się po podłokietniku (rys. A). W końcowej fazie ataku łokieć ręki nie walczącej opuszczamy poza krawędź stołu (rys. B).

ATAK W BOK Z ODGIĘTYM NADGARSTKIEM



Przed komendą „ready go!” łokiec atakującego zawodnika znajduje się na lewym skraju poduszki (rys. A i B).



Przed komendą „ready go!” zawodnik atakujący pcha rękę przeciwnika w bok odginając swój nadgarstek (rys. A i B).



Aby zwiększyć nacisk na rękę przeciwnika zawodnik atakujący pcha rękę przeciwnika równocześnie w bok i do przodu przesuając równoległe po poduszce swój łokiec. Aby ten nacisk był jeszcze bardziej skuteczny zawodnik atakujący wykorzystuje siłę tricepsa (rys. A i B).

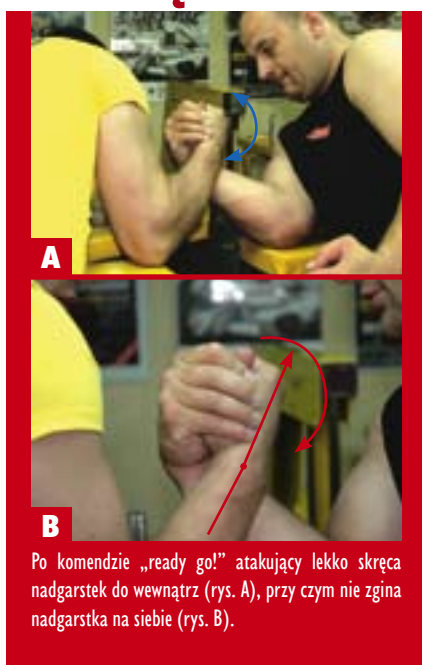


Przed komendą „ready go!” zawodnik atakujący pcha rękę przeciwnika w bok odginając swój nadgarstek (rys. A).

ATAK W BOK ZE SKRĘCONYM NADGARSTKIEM



Przed komendą „ready go!” zawodnik atakujący umieszcza swój łokiec na prawym skraju podłokietnika (rys. A). Pamiętajcie o tym, że wasz nadgarstek musi przyjąć poprawną pozycję (rys. B)



Po komendzie „ready go!” atakujący lekko skręca nadgarstek do wewnątrz (rys. A), przy czym nie zgina nadgarstka na siebie (rys. B).



W końcowej fazie ataku w linii prostej przesuujemy łokiec po podłokietniku (rys. A). Wywieramy nacisk na rękę przeciwnika dolną krawędzią przedramienia (rys. B).

ZWRÓĆCIE UWAGĘ! Jest to technika bardzo zbliżona do techniki walki w hak. Różnica jest taka, że przy walce w hak również skręcamy nadgarstek do wewnątrz, ale w haku naciągamy na siebie nadgarstek a tutaj pchamy w bok.

VII MISTRZOSTWA POMORZA



Nadmorskie miasto Gdynia. To właśnie tutaj znajduje się kolebka polskiego siłowania na ręce. W 1999 roku otworzył się pierwszy w Polsce klub armwrestlingowy – Złoty Tur Gdynia. To właśnie do Gdyni, do klubu Złoty Tur, na zaproszenia Igora Mazurenko przyjeżdżają największe gwiazdy światowego armwrestlingu. Nic więc dziwnego, że po raz kolejny w tym mieście zorganizowane zostały zmagania armwrestlerów. Tym razem ponad sześćdziesięciu zawodników z Polski 7 czerwca 2008 roku sprawdzało się w bezpośredniej rywalizacji na „VII Mistrzostwach Pomorza w Armwrestlingu”.

Miejscem imprezy była hala sportowo – widowiskowa YMCA. Organizatorem był oczywiście gospodarz zawodów – UKS Złoty Tur Gdynia wraz z firmą PLUM Promotion. Zawodnicy rywalizowali tylko na rękę prawą w dziewięciu kategoriach juniorskich oraz w pięciu kategoriach seniorskich. Uwieńczeniem mistrzostw była kategoria Open Mężczyzn oraz Open Kobiet, gdzie tegorocznymi, najsilniejszymi zawodnikami na Pomorzu zostali: Marlena Wawrzyniak reprezentująca klub Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz oraz Lucjan Fudała z MCKiS Tytan Jaworzno.



Najlepszy pojedynek Mistrzostw: Grzegorz Nowak UKS Złoty Tur Gdynia vs Mariusz Grochowski MCKiS Tytan Jaworzno

... MCKiS Tytan Jaworzno – drużynowy Mistrz Pomorza

Coroczne Mistrzostwa Pomorza skupiają dość liczną grupę armwrestlerów, głównie z terenu województwa pomorskiego. Ale tym razem było trochę inaczej. Najliczniejszą grupę zawodników przywiózł klub z południowej Polski. Mowa tutaj o prężnie rozwijającym się MCKiS Tytan Jaworzno z Mariuszem Grochowskim na czele. Nic więc dziwnego, że to właśnie team Mariusza zdobył główny puchar drużynowy mistrzostw. No, ale jak na aktualnego, drużynowego Mistrza Polski tytuł ten jak najbardziej tej drużynie się należał. Tym bardziej, że zawodnicy MCKiS-u z roku na rok niesamowicie podnoszą swoje umiejętności sportowe. Zasługa tutaj oczywista – trenera Mariusza Grochowskiego, który notabene w tegorocznej, pomorskiej rywalizacji niestety nie pokazał klasy mistrzowskiej. Będąc faworytem swojej kategorii (do 95 kg) oraz kategorii Open rywalizację zakończył na dość nieoczekiwanych miejscach: w kategorii do 95 kg zajął dopiero trzecie miejsce na podium, przegrywając z Grzegorzem Nowakiem oraz Grzegorzem Rymarzakiem z Gdyni (start tego właśnie zawodnika oceniam na bardzo wysoki), natomiast w kategorii Open uplasował się na dalekim miejscu poza podium, miejscu siódmym.

„...tak naprawdę to nie wiem co się stało”
– powiedział Mariusz Grochowski po rywalizacji.
„Na pewno nie chciałem mocno się naprężyć przy walkach, bo przecież za dwa tygodnie mam Mistrzostwa Europy”.

Mariusz może się zbytnio nie popisać, ale za to jego drużyna wystartowała tak, jak powinna. Za co Mariuszowi, jako kapitanowi drużyny wręczam złoty medal. Miejsce drugie w klasyfikacji drużynowej wywalczył inny, prężnie działający klub – UKS 16 Koszalin z Jarosławem Zwołakiem na czele. Jarek jak zwykle nie zawiódł gdyńskich kibiców i „wystawił” dość liczną grupę armwrestlerów. Co prawda jego drużyna w większości składała się z zawodników do osiemnastego roku życia (juniorów), ale za to reprezentujących coraz lepszy poziom sportowy. Zresztą to właśnie na takich – młodych sportowcach ciąży



Kat. do 78 kg. Artur Olbryś Braniewo vs Radosław Staroń Ostróda



Słabą formę zaprezentował Konrad Krawczuk z Gdyni



Kat. do 86 kg. Natan Kajdas Jaworzno vs Wiesław Rzanny Wolsztyn



Kat. junior do 60 kg. Marta Choromańska vs Marta Opalińska



Dobry start zanotował Karol Piotrzkowski z Starogardu Gdańskiego



Kat. Open kobiet. Po prawej studentka AWF Aleksandra Zwolak

piętno przyszłych zwycięstw dla Polski na arenie międzynarodowego siłowania na ręce. Oby tak dalej się rozwijali. Miejsce trzecie wywalczył gospodarz — UKS Złoty Tur Gdynia. Może gdyński klub armwrestlingowy nie wystawił aż tak licznej obsady zawodników, ale z dostrojenie „garstką” sportowców udało mu się wywalczyć brązowy medal w klasyfikacji drużynowej. Nawiasem mówiąc „garstka”, ale dobra i jak historia starów pokazała licząca się w Polsce i na Świecie.

... Dobra forma

Z całą pewnością większość zawodników prezentowało dość dobrą formę na tegorocznych Mistrzostwach Pomorza — Gdynia 2008. Ale o tych armwrestlerach, którzy nad wyraz „zabłysnęli” w bezpośredniej rywalizacji warto by było wspomnieć. Jednym z takich jest z całą pewnością Grzegorz Nowak z Gdyni, który już w rywalizacji w swojej kategorii (do 95 kg) pokazał klasę mistrzowską. Pokonał wszystkich swoich rywali zajmując pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej. Wygrana nie przyszła mu jednak łatwo. Stoczył on bowiem zwycięski, ciężki i długi pojedynek o bezpośrednie wejście do finału z Mariuszem Grochowskim z Jaworzna. Właśnie to starcie zapisało się chyba w kartach historii Mistrzostw Pomorza jako najlepszy pojedynek mistrzostw. Do tego wszystkiego Grzegorz dołożył sukces w rywalizacji kategorii Open, gdzie uległ tylko jak zwykle dobrze przygotowanemu Lucjanowi Fudale z Jaworzna (Lucjan bez problemu zwyciężył również kategorię +95 kg). Ale widać było, że gdynianin ma ogromną „chrpkę” na pokonanie reprezentanta MCKiS-u. Jeszcze trochę jednak mu brakuje. Lucjan Fudała na dzień dzisiejszy reprezentuje lepszą klasę sportową. Równie dobrze wystartowali także inni zawodnicy mistrzostw. Na uwagę z całą pewnością zasługują złoci medalści mistrzostw: Krystian Korbiel z Jaworzna, Karol Piotrzkowski z Starogardu Gdańskiego (najlepszy w kategorii juniorów i seniorów), Michał Łukasiński z Koszalina, Michał Piątek z Jaworzna (reprezentujący niesamowity wzrost siły i umiejętności), Wiktor Hubceńko z Jaworzna (miejsce pierwsze w juniorach i czwarty w Open), Marcin Judasz z Jaworzna, jak zwykle dobrze wystartował Piotr Bartosiewicz z Choszczna (pierwszy w kat. do 78 kg i trzeci w Open), Piotr Szczerba z Koniecpola, Natalia Staroń z Ostródy, Natalia Kwiatkowska z Koszalina, Marta Opalińska z Grudziądza (miejmy nadzieję, że z taką samą formą zaprezentuje się na tegorocznych Mistrzostwach Europy — Norwegia 2008), Aleksandra Lewandowska z Gdyni, czy też Marlena Wawrzyniak z Grudziądza.



Finał kat. Open mężczyzn. Grzegorz Nowak vs Lucjan Fudała

... Marlena Wawrzyniak i Lucjan Fudała — najsilniejsi na Pomorzu.

Kategoria Open każdej rywalizacji wyłania nam najsilniejszego zawodnika mistrzostw danego roku. W tegorocznych, pomorskich zmaganiach siłaczy okazali się nimi: Marlena Wawrzyniak z Grudziądza (Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz) oraz Lucjan Fudała z Jaworzna (MCKiS Tytan Jaworzno). To właśnie ci armwrestlerzy byli po prostu nie do pokonania uzyskując tytuł: najlepsi z najlepszych na Pomorzu roku 2008. Ale, czy wygrana przyszła im łatwo? Tym razem tak. Zarówno Marlena, jak i Lucjan nie mieli zbytnio z kim rywalizować o główne trofeum zawodów. Jak na dłoni widać było przewagę obojga zawodników na innymi sportowcami. Od razu jednak na język nasuwa mi się pytanie: czy rywalizacja mogła wyglądać inaczej? Myślę, że tak. Do startu na tegorocznych Mistrzostwach Pomorza nie stanęli inni czołowi armwrestlerzy, którzy prawdopodobnie są w fazie przygotowań do Mistrzostw Europy lub z innych przyczyn nie pojawili się w gdyńskiej YMCA. Wśród mężczyzn z całą pewnością zabrakło nam takich gwiazd, jak: Artur Głowiński z Choszczna, Sławomir Głowacki z Inowroclawia, Marcin Krefta z Łęborka, Krystian Kruszyński z Gdyni i wielu innych, bardzo silnych zawodników z areny polskiego siłowania na ręce. Natomiast wśród dziewczyn w rywalizacji Open zabrakło mi Katarzyny Banach z Koszalina, Beaty Stelmaszczuk z Lublina, czy też Małgorzaty Ostrowskiej z Strzegomia. Wtedy rywalizacja na pewno byłaby ciekawsza. No i wynik mógłby być całkiem inny. A może i ten sam. O tym niestety już się nie przekonamy. No cóż. Inni zawodnicy nie przyjechali, nie walczyli i tytuł Najsilniejszego Armwrestlera na Pomorzu roku 2008 bez problemu wywalczyli Lucjan Fudała i Marlena Wawrzyniak. Nasze gratulacje.

Będąc przy rywalizacji Open, w tym miejscu chciałbym jeszcze pokreślić dobry start innych zawodników. A dokładniej mówiąc zawodniczek. Mam tu na myśli Aleksandrę Lewandowską z Gdyni, która w klasyfikacji generalnej wywalczyła srebrny medal, Martę Opalińską z Grudziądza (dużo lżejsza zawodniczka od swoich rywek zajęła miejsce trzecie na podium), Martę Choromańską Gdyni (jak na krótki staż treningowy zajęła dobre, czwarte miejsce) oraz Aleksandrę Zwolak z Koszalina (miejsce piąte w klasyfikacji generalnej). Pojedynki w wykonaniu tych zawodniczek powiem szczerze były naprawdę imponujące. Za co im serdecznie dziękuję. Tym oto sposobem zakończyliśmy kolejne zmagania armwrestlingowe na pomorskiej ziemi. Przyszłoroczne „Mistrzostwa Pomorza” już za rok. A przed nami, do końca roku starty w innych mniejszych, lub większych zawodach armwrestlingowych. Życzymy więc powodzenia wszystkim armwrestlerom. No i nie zapominajcie o odpoczynku. Zaczęły się przecież wakacje. Naładujcie akumulatory!

Paweł Podlewski



Kat. senior +95 kg. Andrzej Hymer vs Wiktor Hubceńko



Drużynowy Mistrz Pomorza — MCKiS Tytan Jaworzno



Kat. Open mężczyzn. Wiktor Hubceńko vs Piotr Bartosiewicz



Kat. Open kobiet. Marlena Wawrzyniak vs Aleksandra Lewandowska



FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE



PROGRAM TV VENDETTA

– II MIEJSCE FESTIWALOWE



2 czerwca 2008 roku przy Muszli Koncertowej Placu Grunwaldzkiego w Gdyni zakończył się „II Międzynarodowy Festiwal Filmów i Programów Sportowych – Gdynia 2008”, gdzie firma Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o. po raz kolejny stanęła do wyścigu o główną statuetkę w kategorii „Programy Sportowe - TV SPORT SHOW”. W tegorocznym festiwalu do konkursu firma Mazurenko wystawiła swoją kolejną produkcję telewizyjną z cyklu Vendetta pod tytułem „Droga do zwycięstwa”. Było to nic innego, jak relacja z „Gali Armwrestlingu Zawodowego – Starogard Gdański 2007” z udziałem czołowych, światowych zawodników: Artura Głowińskiego z Polski oraz Andrey Sharkov z Ukrainy, gdzie wielkim wygranym okazał się nasz rodak, zawodnik z Choszczna.

Jury „II Międzynarodowego Festiwalu Filmów i Programów Sportowych”, w którym zasiadli między innymi Anna Przybylska, Iwona Guzowska, Maciej Płażyński, Leszek Blanik, Krzysztof Kowalewski i Tadeusz Mytnik miało ciężki orzech do zgryzienia, ponieważ poziom konkursowych projekcji był bardzo wysoki. W czasie obrad jurorzy toczyli prawdziwą debatę na argumenty i w efekcie wybrano najlepsze produkcje.

Na 211 produkcji telewizyjnych z całego świata nasz program zakwalifikował się do finałowej piątki, gdzie zajął dobre, drugie miejsce na podium. Tegorocznym zwycięzcą festiwalowej statuetki została

produkcja Telewizji Polskiej magazyn „Pełnosprawni”. Nagrodę z rąk zeszlorzecznego zwycięzcy w tej kategorii – Igora Mazurenko (Program Vendetta był laureatem pierwszej nagrody zeszlorzecznego festiwalu) odebrał szef sportu TVP Robert Korzeniowski, który wyrażnie wzruszony dziękował twórcom tego programu i jego bohaterom.

Są to niepełnosprawni sportowcy, którzy swoimi osiągnięciami udowadniają, że niczym nie różnią się od ludzi, których los oszczędził. „Nasi bohaterowie niczego w zasadzie nie muszą udowadniać. To są pełnosprawni ludzie i to właśnie sugeruje tytuł programu. Wspaniali sportowcy, o wielkiej sile ducha, z niesamowitym charakterem. Cieszę się, że ten program przebił się w końcu na antenę i mam nadzieję, że pozostanie na niej jeszcze przez wiele lat” – powiedział Robert Korzeniowski.

Tegoroczny festiwal, podobnie jak zeszlorzeczny organizowała Firma MC Vision Sp. z o.o. z Cezarym Wołodko na czele. Na głównej gali festiwalu nie zabrakło polityków oraz gwiazd ekranu i sportu, takich jak: Anna Przybylska, Członek Komisji ds. Sportu – Maciej Płażyński, Mistrzynie Świata w boksie, a zarazem Postanka – Iwona Guzowska, znany chyba wszystkim bokser – Dariusz Michalczewski, piłkarz – Włodzimierz Lubański, Robert Korzeniowski i wielu innych.



DZIEŃ DZIECKA Z ARMWRESTLINGIEM

Siłowanie na ręce jest nie tylko domeną wielkich, silnych panów, czy też nawet silnych pań, lecz jak historia pokazuje zarówno dzieci i młodzieży. Przecież sportowcy, którzy godnie bronią barw narodowych swojego Państwa skądś muszą się brać. Nic więc dziwnego, że Armwrestling jak tylko może towarzyszy zabawą dzieci i młodzieży. Tak też było w dniu każdego dziecka, czyli 1 czerwca. Tym razem Uczniowski Klub Sportowy Złoty Tur Gdynia, wraz z Gdynią YMCA na Skwerze Kościuszki w Gdyni zorganizował armwrestlingową zabawę dla dzieci. Oczywiście oprócz siłowania na ręce pojawiło się wiele innych rozrywek dziecięcych: konkursy, zabawy, czy też pokazy sportowe. Ale jak na prawdziwych fighterów przystało specjalny (trochę mniejszy) profesjonalny stół dla dzieci był mocno oblegany. Zabawy, a przy tym rywalizacji sportowej było co niemiara. Oby z tych młodych ludzi wyrósł nam prawdziwi zawodowcy. Tego im i sobie życzymy.



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

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

KLUBY W POLSCE

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

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

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

ECO POWER

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

Goliat Żary

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

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO
43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.
Informacje - Mariusz Grochowski, tel.: 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój
Informacje - Sebastian Wyszyński, tel.: 0-662-146-332

Olimp Jastrzębie Zdrój

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

PACO LUBLIN

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

Pitbull Ruda Śląska

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

SK OSTRY Strzegom

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

SZAKI ŻARY

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

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

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

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

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

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

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

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork

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

UKS HULK

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

UKS STAŁOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

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

UKS WIKING NISKO

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

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

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

UKS-16 KOSZALIN

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

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ

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

ZŁOTY NIEDZIEDZ BYDGOSZCZ

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

ZŁOTY SMOK KIELCE

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

ZŁOTY TUR ORNETA

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

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

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

UKS FORMA WOŁOMIN

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

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW

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

Stowarzyszenie Dyscyplin Siłowych

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