



**DZIAŁ DLA MIŁOŚNIKÓW
ARMWRESTLINGU**

ARM POWER



**ARM
BETS
TELEVISION
LIVE**



Drodzy Czytelnicy

Professional Fitmax League 2007 ruszyła pełną parą!

Za nami pierwsza kolejka kategori 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg.

Walkę rozpoczęły również kobiety. Patrząc na pierwsze wyniki widać jasno, że w Polsce prym wiodą doświadczeni zawodnicy. Ich nazwiska w czołówkach pojawiają się od lat. Wysokie miejsca w tabeli zapewnili sobie ciężkimi treningami i doświadczeniem zdobywanym latami. To kolejny dowód, że liga jest turniejem dla prawdziwych profesjonalistów, a żadne zwycięstwo nie jest tu przypadkowe.

Dla początkujących przygotowaliśmy drugą część poradnika armwrestlingowego. Dziś skupimy się na walce w pasach i najczęściej popełnianych błędach podczas ustawienia i walki. Do lektury tego artykułu zachęcam wszystkich armwrestlerów niezależnie od stażu treningowego. Pamiętajcie, że błędy, które opisujemy są najczęstszą przyczyną kontuzji i czasami prowadzą do zakończenia kariery zawodniczej.

Miłej lektury i do zobaczenia przy stołach!

PROFESSIONAL FITMAX LEAGUE 2007 I KOLEJKA ZA NAMI

ORGANIZATOR



SPONSORZY GŁÓWNI



PATRONAT MEDIALNY



Na przełomie stycznia i lutego roku 2007 (27 stycznia – kategorie lekkie oraz 3 luty – kategorie ciężkie) w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni odbyła się pierwsza z trzech kolejek Polskiej Ligi Armwrestlingu „Professional Fit Max League 2007”. Tą styczniową inauguracją rozpoczęto trzecią odsłonę polskiej ligi zawodowców (pierwsza odbyła się w roku 2005, druga rok później).

Podobnie jak w latach poprzednich, tak i teraz do startu w każdej z sześciu kategorii męskich (do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg i +95 kg) i jednej kategorii damskiej (do 60 kg) stanęło ośmiu armwrestlerów, którzy zmagali się w niecodziennym jak na tą dyscyplinę sportu systemie rywalizacji: każdy z każdym na lewą i prawą rękę. Pierwszych pięciu armwrestlerów przeszło do kolejnej kolejki zmagania. Tam walczyć będą o dalsze punkty, jak najlepsze miejsce w klasyfikacji ogólnej – no i oczywiście o nagrody rzeczowe oraz pieniężne.

Na początku zmagania trudno było wyłonić faworyta danej kategorii wagowej. Wszyscy sportowcy to przecież czołowka polskiej areny siłowania na ręce. Do tego, jak jeden byli nad wyraz dobrze przygotowani do tegorocznych startów ligowych. Jednak jak w każdym sporcie zwycięzca musi być tylko jeden. Było oczywiście kilka nieprzewidywalnych pojedynków oraz zaskakujących wyników w klasyfikacji ogólnej poszczególnej ręki, ale były również przewidywalne rozwiązania bezpośrednich starć.

W kat. do 63 kg najlepszym okazał się Dawid Bartosiewicz z Choszczna. Ten dwudziestoletni chłopak, zdobywca trzeciego miejsca na zeszlórocznym „Pucharze Świata Zawodowców” z klubu Złoty Orzeł, w klasyfikacji ogólnej wyprzedził takich zawodników jak: aktualnego Mistrza Polski Juniorów Christiana Rieger z Gdyni, czy srebrnego medalistę XVI Mistrzostw Europy Juniorów i XVIII Mistrzostw Świata Juniorów – Dawida Grocha z Niska.

W kat. do 70 kg bezkonkurencyjnym okazał się Daniel Gajda z Gdyni. Daniel zarówno na lewą, jak i na prawa nie miał sobie równych. W całej rywalizacji gdynianin przegrał tylko jeden pojedynek na rękę lewą.

Natomiast w kat. do 78 kg „leb w leb” szli dwaj zawodnicy: Piotr Bartosiewicz z Choszczna oraz Zbigniew Chmielewski z Piaseczna (w końcowej klasyfikacji obaj zdobyli taką samą ilość punktów – Piotrek wygrał na lewą, natomiast Zbyszek na rękę prawą). Jednak przepisy w takim przypadku są jednoznaczne i w rezultacie wagą ciała wygrał Piotr Bartosiewicz (Piotrek wagę startową miał 73 kg, natomiast Zbyszek – 76,5 kg).

W kat. do 86 kg bezkonkurencyjny okazał się Marcin Lachowicz z Piaseczna. Co prawda wygrana Marcina nie poszła mu łatwo (na lewą rękę wy-

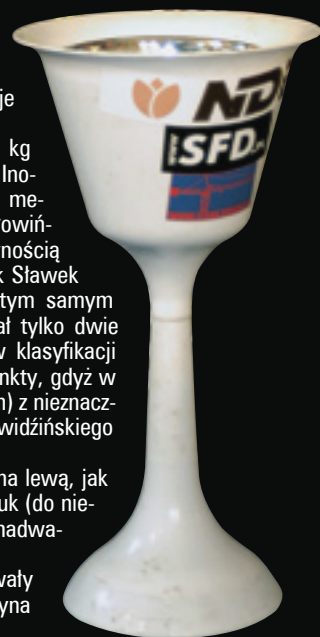


Stanisław Kwidziński vs Artur Głowiński

grał wszystkie pojedynki, na prawą za to musiał oprzeć się dwóm zawodnikom: Michałowi Kapitanowi z Gdyni oraz Emilowi Wojtyra z Węgrowa). W kolejnej kategorii, kat. do 95 kg najlepszym okazał się Lucjan Fudała z Jaworzna. To właśnie ten zawodnik z klubu MICKIS Tytan bez żadnego wysiłku zwyciężył wszystkie swoje pojedynki na rękę lewą i prawą zdobywając komplet punktów. Co prawda zawodnik z Jaworzna wystartował z kilogramową nadwagą, ale i tak po odjęciu mu 10 pkt. karnych wciąż zajmuje miejsce pierwsze.

W kategorii super ciężkiej, czyli powyżej 95 kg najlepszym okazał się Sławomir Głowacki z Inowrocławia. Tutaj oczywiście Sławek o strefę medalową stoczył ciężkie pojedynki z Arturem Głowińskim z Choszczna, który tego dnia, z całą pewnością dorównywał mu siłą. W ostateczności jednak Sławek zwyciężył wszystkie pojedynki zdobywając tym samym komplet punktów. Artur, pomimo, że przegrał tylko dwie walki (właśnie ze Sławkiem) w rezultacie w klasyfikacji ogólnej zajął miejsce trzecie (stracił cenne punkty, gdyż w złym momencie rozgrywką przegrał z Sławkiem) z nieznaczną, dwu punktową stratą, do Stanisława Kwidzińskiego z Pruszcza Gdańskiego.

Wśród rywalizacji kobiet najlepszą, zarówno na lewą, jak i na prawą rękę okazała się Beata Stelmaszczuk (do niedawna Kutnik) z Lublina. Jednak dość spora nadwaga (tego dnia waga startowa Beaty wynosiła 65,65 kg) i idące za nią punkty karne uplasowały ją na miejscu 3. Zwycięzczynią została Katarzyna Banach z Koszalina.



KATEGORIA DO 63 KG

Dawid Bartosiewicz to młody, dwudziestoletni zawodnik z klubu UKS Złoty Orzeł Choszczno. Na swoim koncie ma już kilka tytułów rangi krajowej i międzynarodowej (ostatni znaczący sukces to miejsce III na Pucharze Świata Zawodowców roku 2006). To właśnie ten zawodnik podczas startu (27 stycznia br.) w pierwszej kolejce „Professional FitMax League 2007” w Gdynskim Gemini wywalczył miejsce I w kategorii do 63 kg. Ale zwycięstwo nie przyszło mu łatwo!

Jego główni faworyci: Dawid Groch z Niska, Chrystian Rieger z Gdyni oraz Marek Pachla z Niska tak łatwo nie dali za wygraną.

Co do zwycięstwa Dawida Bartosiewicza to chyba nikt nie ma wątpliwości. Natomiast co do startu innych zawodników można powiedzieć kilka słów. Jeżeli chodzi o rękę lewą to dobrze wystartował Marek Pachla z Niska (miejsce pierwsze na rękę lewą), natomiast do słabych startów można zaliczyć występ Chrystiana Riegera (dopiero miejsce czwarte). Przecież ręką lewą Chrystiana to jego „czarny koń”. Tutaj powodem słabego startu być może był długi, wyczerpujący pojedynek z Dawidem Bartosiewiczem, który w rezultacie mógł „wypompować” ręce obu zawodników. Na rękę prawą Chrystian jednak znacznie się poprawił (miejsce drugie). Zwycięzca lewej ręki – Marek Pachla na rękę prawą nie popisał się w ogóle. Zajął on bowiem odległe miejsce poza podium. W tym miejscu na pochwałę zasługuje Dawid Groch z Niska. W ostatniej chwili, jako zawodnik rezerwowowy wszedł do rywalizacji ligowej. I jak widać organizatorzy nie pomylili się co do jego osoby. Jego równy start na lewą (miejsce drugie) i prawą (miejsce trzecie) rękę w klasyfikacji ogólnej uplasował go na dobrym, drugim miejscu. Nasze gratulacje.



Zwycięzca pierwszej kolejki – Dawid Bartosiewicz z Choszczno vs Bartłomiej Bednarski



Chrystian Rieger Gdynia vs Dawid Bartosiewicz Choszczno



Bartłomiej Bednarski z MCKiS Tytan Jaworzno



Od lewej: Rieger, Pachla, Wyrwa, Bednarski, Kwiatkowski, Kaptan, Groch, Bartosiewicz



Chrystian Rieger vs Marek Pachla



W klasyfikacji ogólnej jednak zajął dobre drugie miejsce (suma pkt. 209). Na trzeciej pozycji uplasował się Dariusz Groch z Niska (suma pkt. 194). Zaskoczeniem dla wszystkich był niewątpliwie start Łukasza Kacorzyka z Klubu Eco Power Bielsko Biala. Co prawda Łukasz na lewą rękę zajął miejsce szóste, za to na prawą uplasował się na miejscu drugim, co w klasyfikacji ogólnej dało mu dobre miejsce czwarte (suma pkt. 192). Zapowiada się więc emocjonujący wyścig o miejsce drugie i trzecie w tej kategorii.

KATEGORIA DO 70 KG

W kategorii do 70 kg sobotniej (27 stycznia br.) „Professional Fitmax League 2007” bezkonkurencyjny na rękę lewą i prawą okazał się wieloletni, bardzo doświadczony zawodnik z Klubu Złoty Tur Gdynia – Daniel Gajda. To właśnie on, bez problemu zwyciężył rywalizację ręki lewej oraz prawej. Co prawda przegrał jeden pojedynek (lewa ręka z Dariuszem Grochem), ale w klasyfikacji ogólnej dość znaczną przewagą punktową wyprzedził swoich przeciwników (suma pkt. 233).



Dariusz Groch vs Tomasz Szewczyk



Konrad Pawlak Węgrów vs Tomasz Pozorski Piaseczno



Tomasz Szewczyk vs Konrad Pawlak

Dobry start zaliczył również główny rywal Daniela – Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego. Po przejściu do wyższej kategorii jego starty są bardzo wyrównane. Na rękę lewą i prawą wywalczył miejsce trzecie.



Po prawej: zwycięzca i kolejki – Daniel Gajda z Gdyni



Tomasz Szewczyk z SdS Tomaszów Mazowiecki – na co dzień udziela porad armwrestlingowych na forum www.sfd.pl

KATEGORIA DO 78 KG

Takiego wyniku chyba nikt się nie spodziewał: Zbigniew Chmielewski z Piaseczna i Piotr Bartosiewicz z Choszczna po rywalizacji ręki lewej i prawej zdobyli taką samą ilość punktów (pkt. 229 – Piotrek z Zbyskiem wygrał na lewą rękę, natomiast na prawą lepszym okazał się Zbyszek). Od dawna było wiadomo, że pod nieobecność zeszlenczonych faworytów kategorii do 78 kg: Rafała Budzowskiego z Lęborka oraz Wiktora Zaklickiego z Gdyni w walce o złoto w tegorocznej Polskiej Lidze Armwrestlingu liczyć się będą tylko dwa nazwiska: zeszlenczony obrońca tytułu – Chmielewski oraz, jak się okazało dobrze przygotowany Piotr Bartosiewicz.



Mariusz Chodna Piaseczno vs Karol Marek Gdynia

Co prawda wagą ciała zwyciężył zawodnik z Choszczna (Piotrek startował z wagą 73 kg, Zbyszek natomiast z wagą 76,5 kg) to rywalizacja w kolejnych dwóch kolejkach zapowiada się wyrównanie. Na razie niepokonanymi są właśnie Ci dwaj zawodnicy. A jak będzie dalej? Zobaczmy już wkrótce. Kolejne starty 17 lutego oraz 03 marca.

Po pierwszej kolejce można stwierdzić, że w tej kategorii miejsce pierwsze i drugie są z góry obstawione (jak już wspominałem wcześniej liczą się tylko dwaj zawodnicy: Z. Chmielewski i P. Bartosiewicz). Natomiast miejsce trzecie jest wciąż do zdobycia. Pretendentami do tego miejsca są:



Grzegorz Lasota Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz



Piotr Szczerba z Koniecpola, Maciej Stelmaszyk z Bydgoszczy oraz Mariusz Chodyna z Piaseczna. To właśnie Ci zawodnicy pozajmowali kolejne miejsca w klasyfikacji ogólnej: Szczerba miejsce 3 (pkt. 190), Stelmaszyk miejsce 4 (pkt. 188), Chodyna miejsce 5 (pkt. 162).



Bartosz Jakubowski Choszczno vs Mariusz Chodna Piaseczno



Od lewej: Marek Lasota, Jakubowski, Chodna, Chmielewski, Stelmaszyk, Bartosiewicz, Szczerba



KATEGORIA DO 60 KG KOBIECY



Zwycięczyni I kolejki – Katarzyna Banach z Koszalina

Po raz pierwszy w historii Polskiej Ligi Armwrestlingowej jesteśmy świadkami rywalizacji kobiet w systemie trzy kolejkowym. Pod koniec roku 2006 jako test oraz jako eliminację do Pucharu Świata Zawodowców promotorzy zawodowej organizacji PAL rozegrali jedną kolejkę kobiet – armwrestlerek. W tamtej edycji zwyciężyła nie startująca w tym roku Walentyna Zaklicka z Gdyni.

W tym roku, podczas „Professional FITMAX League 2007” kobiety, podobnie jak mężczyźni, do wyłonienia najsilniejszej,

zawodowej siłaczki na rękę potrzebna będzie suma punktów z trzech kolejek. Po pierwszej kolejce najlepszą okazał się Beata Stelmaszczuk z klubu Paco Lublin.

Beata Stelmaszczuk (do niedawna Kutnik) to najsilniejsza, polska armwrestlerka roku 2005 (tytuł ten zdobyła w kat. Open kobiet na Pucharze Polski w Lublinie). To właśnie Beata, po ponad rocznej przerwie z suk-

cesem wystartowała w polskiej lidze. Wygrała ona bowiem wszystkie pojedynki na rękę prawą i lewą. Nie zagroziły jej nawet inne faworytki tej kategorii (do 60 kg kobiet): najsilniejsza Polka na rękę prawą roku 2006 – Katarzyna Banach z Koszalina oraz najsilniejsza Polka na rękę lewą – Małgorzata Ostrowska z Strzegomia.

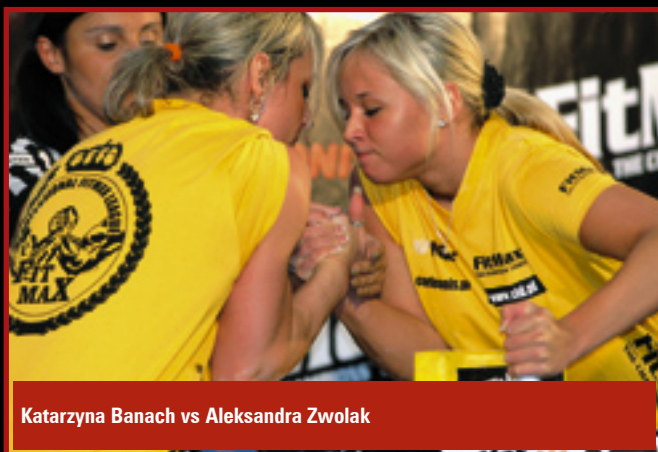
Dlaczego jednak Beata w klasyfikacji ogólnej zajęła dopiero miejsce trzecie? Przepisy rywalizacji ligowej są srogie. Zawodnicy walczą w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę zdobywając punkty do klasyfikacji ogólnej. Niestety każdy gram nadwagi odejmuje sportowcom punkty karne. Tak było właśnie w przypadku rywalizacji kobiet do 60 kg. Prawie wszystkie armwrestlerki przed startem musiały zrzucić dodatkowe kilogramy. Niestety nie wszystkim się udało. Beata miała aż 5,65 kg nadwagi (odjęto jej 56 pkt.), Małgosia 3 kg (odjęto jej 30 pkt.), Kasia natomiast to 1 kg nadwagi (odjęto jej 10 pkt.). Tym oto sposobem pierwszą kolejkę ligi kobiet w kat. do 60 kg, 27 stycznia 2007 roku w Centrum Rozrywki Gemini zwyciężyła Katarzyna Banach (suma pkt. 196 – w rywalizacji przegrała dwa pojedynki na prawa i dwa na rękę lewą). Miejsce drugie przypadło Małgorzacie Ostrowskiej (suma pkt. 190 – przegrała jeden pojedynek na prawa i jeden na rękę lewą). A miejsce trzecie – Beacie Stelmaszczuk (suma pkt. 182). Nasze gratulacje. Swoją drogą ciekawe, czy przy następnych startach dziewczęta zmieszczą się w swojej wadze startowej? W kuluarach słychać było odgrażania, że na kolejną ligę 60 kg waga będzie „na bank”. A jak będzie? Dowiemy się już na II kolejce rywalizacji kobiet.



Judyta Lasota Bydgoszcz vs Magdalena Gutteter Gdynia



Dwie liderki: Katarzyna Banach vs Beata Stelmaszczuk



Katarzyna Banach vs Aleksandra Zwolak



Lasota, Gutteter, Czerwonka, Stelmaszczuk, Osrowska, Banach

KATEGORIA DO 86 KG

Pierwszą, rozgrywaną kategorią 03 lutego 2007 roku była kat. do 86 kg. Choć o innych rywalizacjach można pisać krótko, to tutaj należałoby opisać poszczególnych zawodników.

Zacznijmy więc od zwycięzcy – Marcina Lachowicza z Piaseczna. Marcin wystartował na rękę lewą o „niebo” lepiej niż na prawą (na lewą wygrał wszystkie starcia, na prawą natomiast przegrał dwa pojedynki). W rezultacie jednak miejsce pierwsze na lewą i miejsce drugie na prawą, w klasyfikacji ogólnej dało mu miejsce lidera.

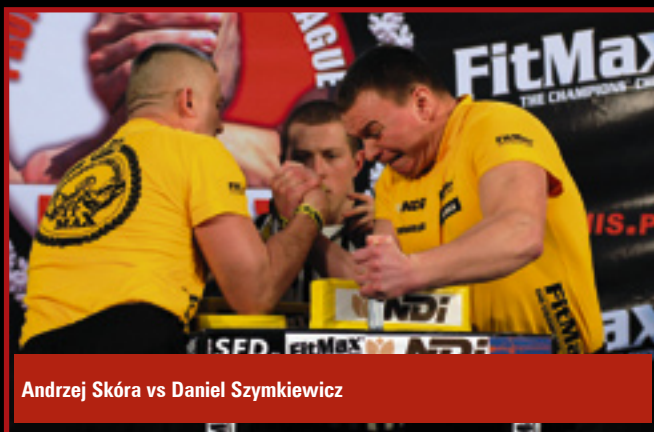
Mariusz Grochowski z Jaworzna. Na początku (obok Marcina Lachowicza) faworyt tej kategorii. I tak było do początku rywalizacji na rękę prawą (ręka lewa – miejsce drugie, przegrał tylko jeden pojedynek, właśnie z Marcinem).

W pierwszym pojedynku na prawą spotkał się z Michałem Kapłanem z Gdyni. I tu już „zaczęły się schody”. Jak się okazało Michał przygotował się wyśmienicie do tegorocznej rywalizacji. Mariusz nie był w stanie pokonać ręki swojego przeciwnika i po ciężkim starciu przegrywa swój pierwszy pojedynek. Dalej zaczynało być już coraz gorzej. Przegrywał pojedynki za pojedynkiem z zawodnikami, z którymi teoretycznie powinien wygrać. W rezultacie na rękę prawą wygrał tylko dwa pojedynki, co w klasyfikacji prawej ręki uplasowało go na przedostatnim miejscu. Tym sposobem, w tabeli generalnej Mariusz „ledwo co” załapał się do kolejnej kolejki ligi zajmując miejsce piąte.

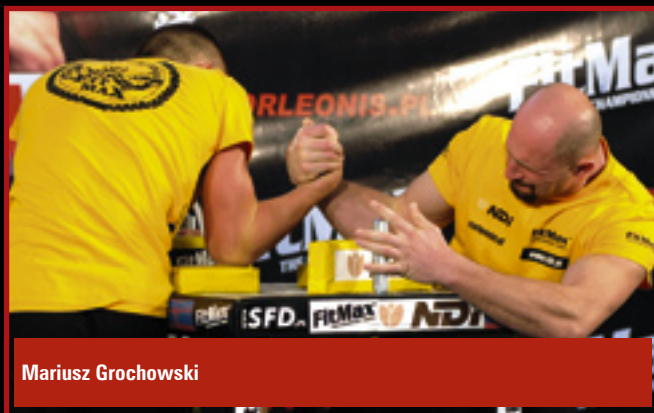
Michał Kapłan z Gdyni. Rewelacyjny start w tegorocznej lidze. Na rękę lewą poszło mu średnio (miejsce czwarte), natomiast na rękę prawą wykazał się niesamowitą siłą. Pokonał wszystkich zawodników (komplet punktów), co w klasyfikacji ogólnej uplasowało go na pozycji vice lidera. Emil Wojtyra z Węgrowa i Grzegorz Nowak z Gdyni. Wyrównany start obu zawodników. Jeżeli chodzi o Emila, to jak na jego długi staż startów może trochę za słaby (miejsce trzecie w klasyfikacji ogólnej), natomiast co do Grzegorza Nowaka można powiedzieć tylko jedno: bardzo udany debiut w lidze (miejsce czwarte w klasyfikacji ogólnej, z nieznaczną starta punktową do Emila).



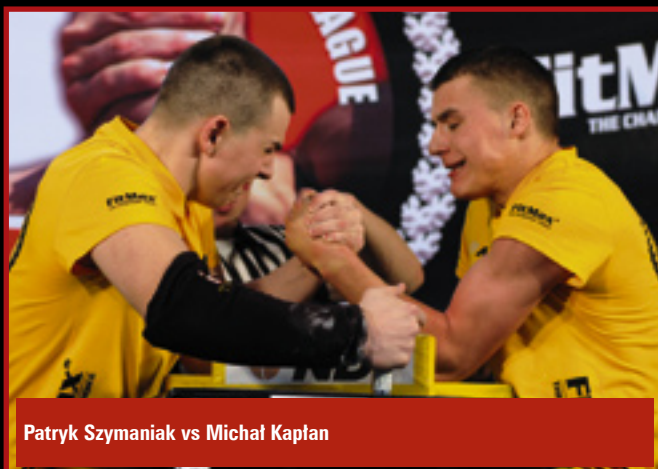
Od lewej: Kapłan, Nowak, Szymaniak, Skóra, Lachowicz Szymkiewicz, Wojtyra, Grochowski



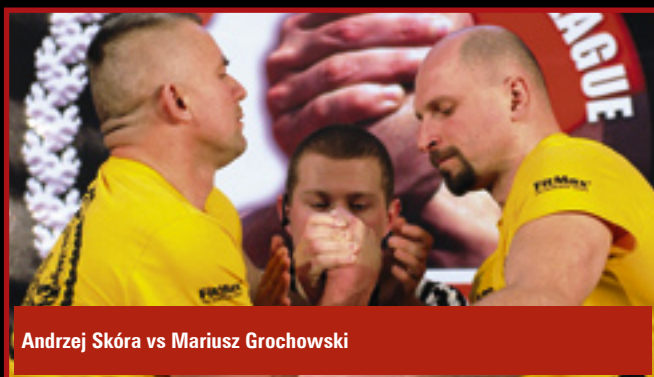
Andrzej Skóra vs Daniel Szymkiewicz



Mariusz Grochowski



Patryk Szymaniak vs Michał Kapłan



Andrzej Skóra vs Mariusz Grochowski



KATEGORIA DO 95 KG

Od samego początku Lucjan Fudała z Jaworzna był faworytem kategorii do 95 kg. Ale, że nie miał praktycznie z kim walczyć to chyba nikt się tego nie spodziewał (no może oprócz samych zawodników, którzy znają swoje oraz możliwości przeciwników). Lucjan bez „potu na czole” pokonywał przeciwnika za przeciwnikiem zajmując w klasyfikacji ogólnej miejsce pierwsze. Nie zagroziło mu nawet odjęcie 10 pkt. karnych za kilogramową nadwagę. Jednym słowem – Lucjan Fudała bezkonkurencyjny, najsilniejszy i niepokonany w kategorii do 95 kg.

W tym miejscu należy powiedzieć jeszcze kilka słów o dwóch innych zawodnikach tej kategorii: Bartoszu Raczyńskim z Choszczna i Robertcie Leszko z Wałbrzycha.

Bartek na rękę lewą oparł się tylko Lucjanowi, a na rękę prawą dodatkowo jeszcze Tomaszowi Sypniewskiemu z Warszawy. W rezultacie Bartosz Raczyński zdobył dobre miejsce drugie w klasyfikacji generalnej. Miejsce trzecie w klasyfikacji generalnej wywalczył Robert Leszko. Co prawda na lewą przegrał cztery pojedynki, ale za to na rękę prawą przegrał tylko dwa. Biorąc więc pod uwagę dobry start w tej kolejce ligi Robert ma wielkie szanse na brązowy medal po całej rywalizacji ligowej. No chyba, że przegoni go Mariusz Zieliński z Kielc, który do Roberta ma zaledwie trzypunktową stratę. Zapowiada się więc ostra rywalizacja o trzecie miejsce medalowe, bo moim zdaniem dwa pierwsze miejsca są już z góry przesądzone.



Mariusz Zieliński vs Tomasz Sypniewski



Tomasz Sypniewski vs Bartosz Raczyński



Tomasz Sypniewski vs Robert Reszko



Bartosz Raczyński vs Robert Reszko



Bartosz Raczyński vs Lucjan Fudała

KATEGORIA + 95 KG

Najcięższą kategorią I kolejki Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2007 (03 lutego 2007 roku) była kategoria powyżej 95 kg. Tutaj bezkonkurencyjny okazał się Sławomir Głowacki z Inowrocławia. Wygrał wszystkie pojedynki na lewą i prawą rękę. Co prawda największy rywal Sławka – Artur Głowiński z Choszczna był równie dobrze przygotowany jak jego konkurent, ale w rezultacie przegrał z nim na lewą i prawą rękę, kończąc rywalizację na miejscu trzecim. Notabene Artur dorównywał siłą Sławkowi, ale tego dnia lepszym w rozgrywkach okazał się zawodnik z

Inowrocławia. Znając jednak obu zawodników, rywalizacja pomiędzy tymi sportowcami, w kolejnych kolejkach ligi będzie bardzo zacięta i emocjonująca. Miejsce drugie w klasyfikacji ogólnej, pomimo, że przegrał dwa pojedynki na lewą i dwa na rękę prawą (z Głowackim i Głowińskim) wywalczył Stanisław Kwidzyński z Pruszcza Gdańskiego. Oczywiście miejsce drugie powinno należeć do Artura, ale



Tak z wygranej cieszył się Artur Głowiński



system rywalizacji jest taki, że Artur niefortunnie przegrał ze Sławkiem w złym miejscu rywalizacji ligowej. Nie zmienia to jednak faktu, że start Stanisława można zaliczyć do udanych – nasze gratulacje!!!

Paweł Podlewski



Stanisław Kwidzyński vs Maciej Nowak



Sławomir Głowacki vs Stanisław Kwidzyński



Maciej Budych vs Krzysztof Krajczyński



Od lewej: Krawczyński, Nowak, Hubczeńko, Budych, Kwidzyński, Głowacki, Głowiński

Podstawy Armwrestlingu

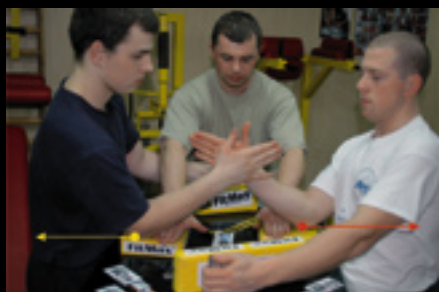
W lutowym wydaniu, na gościnnych łamach Kulturyстки i Fitness Sport dla Wszystkich rozpoczęliśmy cykl poradnika: podstawy armwrestlingu. W pierwszym wydaniu pokazaliśmy wam podstawy prawidłowego ustawienia do walki. Teraz, idąc za ciosem kończmy temat prawidłowego ustawienia przy stole, tym razem podczas przygotowania się do walki w tzw. pasach sędziowskich. Dodatkowo w tym wydaniu chcemy wam pokazać najważniejsze błędy wykonywane przez sifaczy na ręce. Błędy, które przeanalizować powinien chyba każdy zawodnik.

Ważnym elementem, zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych armwrestlerów są prawidłowe pozycje przed rozpoczęciem walki oraz błędy, które najczęściej popełnia w trakcie jej trwania. Zwróćcie uwagę na to, że te błędy popełniają wszyscy. W konsekwencji, tak samo zawodowcy, jak i amatorzy mogą nabawić się niechcianej dla każdego sportowca kontuzji.

Pamiętajcie, że niebezpieczne pozycje, które wynikają podczas walk mogą być końcem kariery sportowej.

Błędów oraz sytuacji w wyniku walki jest tak wiele, że dziś skupimy się tylko na tych najważniejszych.

WIĄZANIE PASA



Przed rozpoczęciem wiązania pasa dłonie zawodników powinny być otwarte, łokcie znajdują się na zewnętrznej krawędzi poduszki.



Kciuki zawodników powinny być otwarte



Sędzia główny stołu prawą ręką utrzymuje sprzączkę paska sędziowskiego, lewą ręką owija dłoń zawodnika po swojej prawej stronie.



Sędzia następnie owija nadgarstek zawodnika po swojej lewej stronie.



Tą samą procedurę wykonuje z zawodnikiem po swojej prawej stronie. Pasek w obu przypadkach owijany jest max. 2 cm poniżej nadgarstka zawodników.



Sędzia kończy wiązanie przeciągając końcówkę paska z dołu do góry.



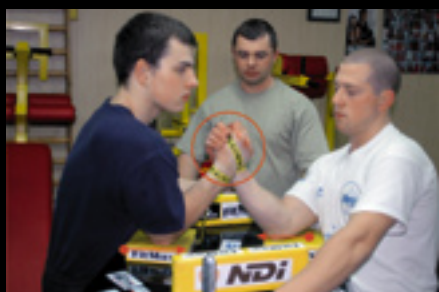
A następnie z góry do dołu.



Naciągając pasek na siebie sędzia zaczyna ściągać dłonie zawodników.



Ruchem na dół dociąga dłonie zawodników.

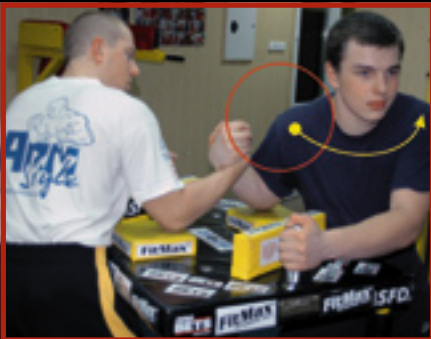


Sędzia daje możliwość zawodnikom ustawić się w dogodniej dla nich pozycji startowej.

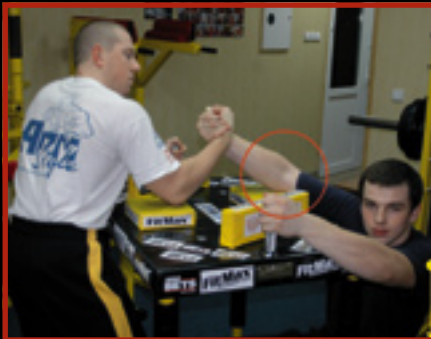
CZ. 2

- Wiązanie paska, kontuzje

SYTUACJE W KTÓRYCH NAJCZĘŚCIEJ DOCHODZI DO KONTUZJI



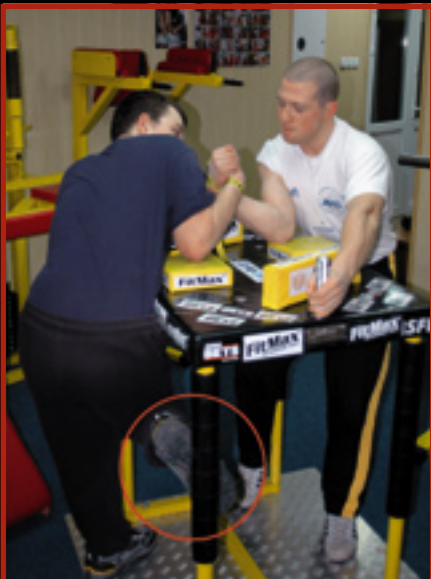
Częstym popełnianym błędem powodującym kontuzję jest odwracanie głowy oraz ciała zawodnika od ręki walczącej. Taka pozycja grozi kontuzją, a nawet złamaniem ręki zawodnika. Nie na darmo sędzia prosi zawsze zawodników o tzw. patrzywanie na rękę walczącą.



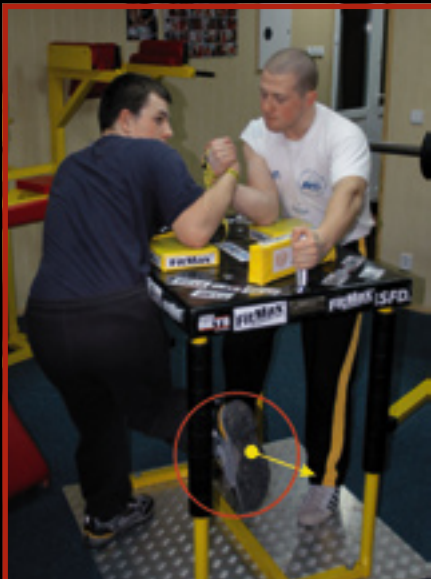
Podczas walki może wystąpić sytuacja, w której zawodnik opuszcza się poniżej stołu (bark ręki walczącej znajduje się poniżej poziomu stołu). Taki styl walki na wyprostowanej ręce jest niedopuszczalny i karany faulem.



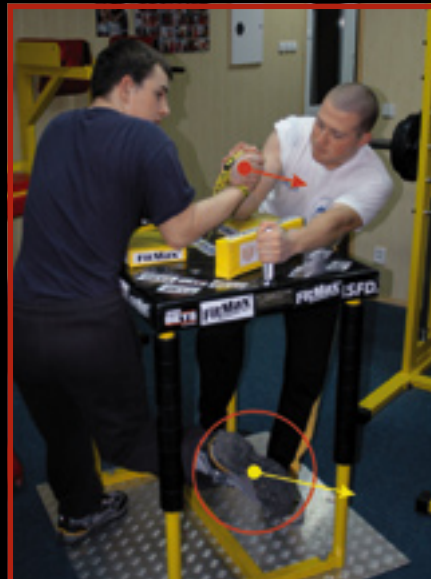
Na tym zdjęciu wyraźnie pokazana jest wyprostowana ręka zawodnika, która może skończyć się ciężką kontuzją barku.



Podczas walki niektórzy zawodnicy zapierają się nogą o stół.



Przy takim stylu walki zawodnikowi może obsuwać się stopa.



Zawodnik traci równowagę i przewagę w pojedynku, co może spowodować kontuzję łokcia i barku ręki walczącej



Podczas walki w hak w pasach zawodnik, zarówno doświadczony, jak i amator może mieć słabe mięśnie klatki piersiowej.



Jeden z zawodników ma bardzo silne mięśnie pleców.



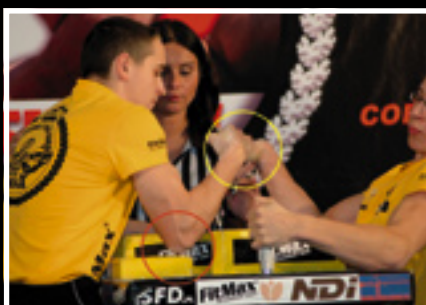
Taka cecha powoduje ześlizgnięcie łokcia z poduszki i uderzenie o blat stołu. W konsekwencji zawodnik może się nabiwić kontuzji łokcia. Tutaj radzimy, zarówno trenować, jak i startować na zawodach tylko i wyłącznie na profesjonalnych stołach, które przewidują tego typu sytuację.



Taka sytuacja może spowodować ześlizgnięcie łokcia z własnej poduszki oraz łokcia z poduszki przeciwnika i uderzenie o blat stołu. W konsekwencji obaj zawodnicy mogą nabawić się kontuzji łokcia.



Bark walczącej ręki Artura Głowińskiego podczas walk często znajduje się poza poziomem stołu, za co sędziowie dają mu faul.



Faul zawodnika po lewej (oderwanie łokcia od poduszki), przy tym zawodnik po prawej jest w bardzo niebezpiecznej pozycji. Kluczowa w tym momencie jest szybka decyzja sędziego i zatrzymanie pojedynku. Taka sytuacja może doprowadzić do kontuzji nadgarstka zawodnika po prawej.



Bark ręki walczącej zawodnika po lewej znajduje się poniżej poziomu stołu. Jego nadgarstek jest narażony na kontuzje.



Walka na wyprostowane ręce, może spowodować kontuzję obu walczących.



Podczas komendy ready go! Zawodnik po lewej mocnym ruchem na siebie naciągnął rękę przeciwnika, co spowodowało ześlizgnięcie jego łokcia z poduszki i otrzymanie faulu.



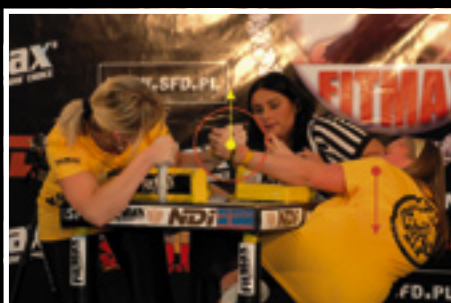
Zawodnik walczący górą po lewej nie zdążył przeprowadzić ataku i został zatrzymany w niedogodnej dla siebie pozycji. Jego łokieć się znajduje na skraju faulu. Każdy gwałtowny ruch może doprowadzić do ześlizgnięcia jego łokcia z poduszki i uszkodzić jego łokieć.



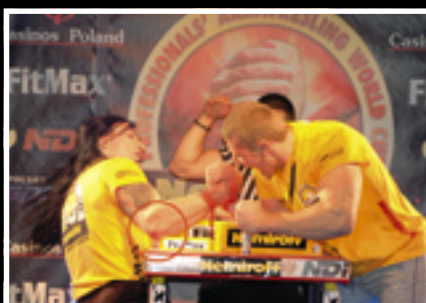
Podczas kontrataku, zawodnik po prawej ruchem do przodu zrzuci łokieć przeciwnika z poduszki, narażając tym samym swojego rywala na kontuzję łokcia.



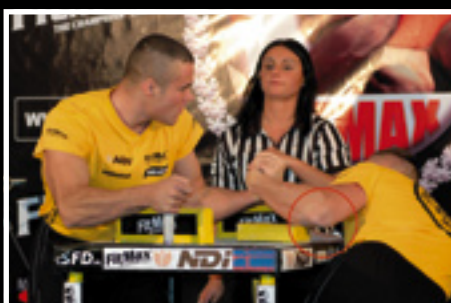
Faul w pozycji wygranej dla zawodnika walczącego po lewej stronie. Ważna jest szybka decyzja sędziego, ponieważ ręka zawodnika przegrywającego znajduje się poniżej poziomu bocznej poduszki i narażona jest na kontuzję łokcia i nadgarstka.



Zawodniczka po prawej ma wyprostowaną rękę (niebezpieczna pozycja). Ta pozycja jest tym groźniejsza, że obie walczą w paskach i każdy ich gwałtowny ruch może spowodować poważną kontuzję, nawet obu zawodniczek.



Zawodnik walczący górą gwałtownie pociągnął rękę na siebie i jego łokieć znajduje się na skraju faulu. Pozycja ta jest szczególnie niebezpieczna, gdyż obaj walczący są związani pasem sędziowskim.



Faul zawodnika po prawej stronie. Jego łokieć znajduje się poza poduszką. W tym przypadku ważna jest gwałtowna reakcja sędziego, aby zatrzymać pojedynek, tak żeby żaden z nich nie naraził się na kontuzje.



Faul w pozycji środkowej zawodnika po lewej. Klasyyczny przykład przyblokowania nadgarstka zawodnika po lewej przez zawodnika po prawej. Armwrestler po prawej chwytając swojego przeciwnika na nadgarstku blokuje jego rękę i uniemożliwia atak górą.



Odpowiada Szoho z www.muscle-zone.pl

Jeśli chcecie 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: 5593108

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, a co 2-3 miesiące przyjeżdżam do kraju, więc tym bardziej nie wiem co robić.
Pozdrawiam Kuba.*

Witaj Kuba,

Na początek, musisz zdecydować jaki jest Twój cel. Zastanów się czy wybierasz redukcję czy budowę masy mięśniowej. Nie możesz planować obu tych procesów jednocześnie, co wynika z jednego prostego faktu, otóż podczas redukcji musisz dostarczać organizmowi mniej kalorii niż wynika to z jego zapotrzebowania, natomiast podczas budowania jest odwrotnie.

Osobiście wybrałbym budowę masy mięśniowej, ponieważ do sezonu letniego zostało jeszcze dość czasu aby po cyklu na masę, popracować nad redukcją zbędnej tkanki tłuszczowej.

Budując masę mięśniową musisz skupić się na trzech czynnikach. Są to: dieta z dodatnim bilansem kalorycznym (jesz więcej niż organizm potrzebuje), trening masowy, oraz odpowiednia suplementacja. Dwa pierwsze czynniki uważam za najważniejsze.

Wszystkie zagadnienia dotyczące diety i treningu znajdziesz na naszej stronie www.muscle-zone.pl, to temat zbyt obszerny abym mógł udzielić Ci tutaj pełnej odpowiedzi. Na podanej stronie znajdziesz zarówno przykładowe diety jak też atlas ćwiczeń.

Niestety w sprawach suplementacji bardzo często jesteśmy zmuszeni kierować się względami finansowymi. W Twoim przypadku, suma 300-400zł to kwota, przy której można sobie zaszaleć w tym temacie, więc ten problem Cię nie dotyczy.

Pierwszy suplement jaki Ci polecam to kreatyna. Faktem, jest że kreatyna nie powoduje bezpośredniego wzrostu masy mięśniowej, ale musisz wiedzieć że stwarza ku temu dobre warunki. Dodatkowo jest to suplement, przy którym można naprawdę porządnie zwiększyć siłę mięśni. Na rynku są dostępne różne formy i odmiany kreatyny - jabłczany, estry, karbonylany, kre-alkaliny, monohydraty, itd. Wiem, że z takiej gamy produktów ciężko coś wybrać laikowi, więc dobrze rozumiem częste zakłopotanie swoich klientów.

Na początek przygód z suplementami, dobrym rozwiązaniem jest zakup prostych ale sprawdzonych środków. Dopiero po jakimś czasie radzę stosować coraz to bardziej wymyślne preparaty. Prawdziwym klasykiem tego gatunku, jest monohydrat kreatyny, zwany często monowodzianem. Traktowany jest jako wiodący suplement, każdej z firm produkującej odżywkę. Polecam te monohydraty kreatyny, który posiadają oznaczenie CreaPure – jest to symbol określający najlepszy stopień rozdrobienia i czystości danego produktu. Jedną z firm, które posiadają w swojej ofercie taką właśnie kreatynę jest Fitmax (opakowania 300 i 600g). W Twoim przypadku opakowanie 300g będzie wystarczające.

Kolejnym suplementem jaki chcę Ci zaproponować jest Cell Pump 665 firmy Biogenix. To połączenie jabłczanu kreatyny i substancji polepszających unaczynienie mięśni - zwiększenie ilości wykorzystywanych kalorii. Trzecim ważnym dodatkiem do Twoich codziennych treningów są odżywki węglowodanowo-białkowe potocznie zwane gainerami. Różnią się między sobą przede wszystkim zawartością białka. Im szybszy metabolizm danej osoby, tym więcej jej organizm potrzebuje węglowodanów, aby móc się dobrze rozwijać (obok ww. ważnym źródłem kalorii są w tym przypadku również tłuszcze). Przy Twojej wadze, polecam gainera o 23-25% zawartości białka. Przykładem takiej odżywki jest Real Mass z firmy OSE, oparty głównie o koncentrat białka serwatkowego i maltodekstryny. Wyjątkowy smak i skład sprawiły że stał się jednym z lepiej sprzedających się gainerów. Na koniec dodam, że jest w sprzedaży już gotowy zestaw odpowiadający Twoim potrzebom. W jego skład wchodzi: CreaPure 300 g z Fitmaxa (koszt około 49 zł), Cell Pump firmy Biogenix (koszt ok. 92 zł), Real Mass Firmy OSE (koszt około 155 zł), łącznie 296 zł. Resztę pieniędzy radziłbym przeznaczyć na witaminy i minerały. Nasza dieta często nie zawiera odpowiedniej ilości tych składników, dlatego dobrze jest uzupełniać je odpowiednimi suplementami. To preparaty stosunkowo tanie a bardzo potrzebne. Godne polecenia są produkty witaminowe firmy Olimp. Drugim ważnym dodatkiem są zdrowe kwasy tłuszczowe czyli tak zwane

Omega-3, zawarte są w preparatach zawierających duże ilości tłuszczów roślinnych np. olej nasion lnu. W codziennej diecie nie dostarczamy ich w odpowiedniej ilości, dlatego dobrze jest je również uzupełniać. W tym wypadku podobnie jak wyżej, mogą polecić firmę Olimp i jej produkt Gold-Omega-3, suplement ten kosztuje około 19 zł.

W ten sposób wykorzystaliśmy w 100% fundusze, jakie chcesz przeznaczyć na swoją suplementację. Pamiętaj o tym, by spełnić wszystkie trzy wspomniane na początku warunki powodzenia Twojego planu – trening, dieta i suplementacja, tylko takie całościowe podejście, zagwarantuje Ci dobre wyniki.

Przykładowy plan suplementacji

Witaminy dwa razy dziennie po 1 tab. Witamin i 1 tab. Mineralów.

Gold Omega – po 2-3 razy dziennie po 1-2 tab. Do posiłków bogatych w tłuszcz.

Dzień Treningowy

Rano nad czczo 5 g CreaPure (1 łyżeczka od herbaty – płaska) wsypać bezpośrednio do ust i od razu popić wodą, lub wsypać do szklanki i zalać 250 ml wody.

Przed treningiem 1 porcja (9 g – 1 miarka) Cell Pumpa 665 g wsypać do szklanki i zalać 250 ml wody.

Po treningu 5 g CreaPure (1 łyżeczka od herbaty – płaska) j.w Gain era Real Mass – należy spożywać wg braków w diecie, lub w czasie kiedy nie można zjeść, a trzeba dostarczyć kalorie.

Dzień Bez Treningu:

Rano nad czczo 5 g CreaPure (1 łyżeczka od herbaty – płaska) j.w

Między posiłkami 1 porcja (9 g – 1 miarka) Cell Pumpa 665 g wsypać do szklanki i zalać 250 ml wody.

Gainera Real Mass – należy spożywać wg braków w diecie, lub w czasie kiedy nie można zjeść, a trzeba dostarczyć kalorie.

■ ■ ■

Witaj Łukasz

Czy uważasz, że jest sens łączenia L-Carnityny z HMB?

Czy lepiej brać samą L-Carnitynę na zgubienie paru kilogramów?

Pozdrawiam Paweł.

Witaj Paweł,

Zestaw jaki sobie wybrałeś zadziała bardziej na Twoją „świadomość” (tzw. efekt placebo) niż na tkankę tłuszczową. L-carnityna teoretycznie pomaga przy redukcji, lecz w praktyce wygląda to już nieco inaczej.

Głównym działaniem L-carnityny jest pomoc w transporcie wolnych kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie zostają spalane, w praktyce niestety jest to suplement mało skuteczny. Podobnie jest z HMB, który to w teorii pomagał w redukcji tkanki tłuszczowej, a tak naprawdę mało się do tego przyczyniał. 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 jednej w drugą lub na odwrót. Proces redukcji tkanki tłuszczowej jest pracochłonny, a efekty przychodzą powoli. Decydując się na jakiegokolwiek preparaty wspomagające proces redukcji tkanki tłuszczowej zachowajmy zdrowy rozsądek.

W Polsce są już dostępne różne skuteczne „spalacze” pochodzące USA. Przykładowo Scorch firmy MAN czy Redline z VPX. Są to jedne z lepszych preparatów tego typu w Stanach, a teraz zbierają również masę pochlebnych opinii na rynku polskim.

Oczywiście nie muszą chyba wspominać o tym, że nawet najlepszy suplement nie zadziała bez odpowiedniego treningu i diety.

■ ■ ■

Hej Szoho

Mam pytanie do Ciebie, biorę teraz kreatynę + HMB. Ale będę to musiał odłożyć, gdyż biorę ją już prawie 6 tyg. Co mogę brać w przerwie, kiedy nie będę brał kreatyny? Interesuje mnie jak największy przyrost siły a jak najmniejszy masy!

Pozdrawiam, Leszek

Zacznijmy od HMB, jest to suplement często reklamowany i budzący wiele kontrowersji, wynikających ze słabej skuteczności.

Skupmy się na faktach, HMB znajduje zastosowanie w dwóch przypadkach, Sprawdza się jako antykatabolik, oraz jako dodatek do kreatyny. Wg badań, połączenie HMB z kreatyną wywoływało ich synergiczne działanie to znaczy, że kreatyna wspomaga działanie HMB i odwrotnie. Słuszność tych wyników potwierdzają też, osoby stosujące w praktyce takie połączenie. Aby zmaksymalizować efekty działania, do HMB dodaje się obecnie Różaniec Górski, który wykazuje działanie wysokoanaboliczne. Przykładem takiego produktu jest HMBolic firmy Revolutions.

HMB daje pozytywne efekty (wzrost masy mięśniowej) w długo-terminowej suplementacji, dlatego też polecam stosowanie tego suplementu przez 4-5 miesięcy. To dość duży wydatek, jednak w ostatecznym rachunku (efekt końcowy) okazuje się bardzo opłacalny.

Kreatynę jak wiadomo stosujemy cyklicznie tj. co 6-8 tyg. w przerwach od kreatyny, możemy też, jeśli pozwalają nam na to warunki finansowe zakupić no boostery, o których pisałem panu Adamowi.

Pozdrawiam.
Szocho

■ ■ ■

Cześć

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

Cześć

To jakiego gainera wybierzesz, zależy od dwóch czynników, zasoby finansowe, oraz szybkość przemiany materii, im jest ona szybsza tym dany gainer powinien zawierać więcej węglowodanów i dodatków zwiększających kaloryczność jak np. prozdrowotny olej MCT.

Jeśli masz naprawdę szybką przemianę materii, polecam Gainbolic'a Olimp i produkty jemu podobne, jak Magnum Trec czy Massive Gainer firmy Activita.

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 Kre-Alkalyn według własnego uznania, w sensie marki, ponieważ każda firma mająca go w swojej ofercie, musi posiadać stosowny patent (oznaczenie na opakowaniu). Tak więc, możesz być spokojny o jakość i oryginalność takiego produktu. Niektóre z firm, mające Kre-Alkalyn w swojej ofercie to: Fitmax, Olimp, Trec czy Ultimata.

Twój wybór monowodzianu kreatyny uważam za bardzo trafny, jest to wysokiej jakości monohydrat kreatyny, symbol CreaPure oznacza najlepsze rozdrobnienie i najlepszą czystość produktu. Fitmax dodatkowo wzbogacił swój Kre-Alkalyn o porcję tauryny (1g), która wspomaga transport kreatyny do mięśni a zarazem wykazuje lekki anabolizm.

Do omawianych suplementów możesz dołączyć Carbo, czyli preparat węglowodanowy. Pomocze on w uzupełnieniu strat energetycznych powstających po wysiłku fizycznym, a dodatkowo przyjęty z porcją kreatyny wspomocze szybkość i jakość jej wchłaniania. Jeśli chodzi o wybór tego typu odżywki, nie powinieneś mieć większych problemów. Polecam Carbo Fitmax lub Biogenix - oba mają w składzie znaczną przewagę malto-dekstryny nad glukozą czy fruktozą, co gwarantuje stopniowe uwalnianie energii. Kierując się smakiem, wybrałbym Carbo Fitmax.

Pozdrawiam
Łukasz

TOP 10

Armwrestling – jest to dyscyplina sportowa, która ostatnimi czasy zaczyna zdobywać coraz większą rzeszę zwolenników w Polsce. Siłowanie na rękę, bo tak brzmi polski odpowiednik, swoją popularność zawdzięcza dynamicznym i pokazowym walkom na wygranie których składają się takie czynniki jak: technika, psychika zawodnika, umiejętność wykorzystania błędu, szybkość i wytrzymałość oraz specyficzna siła. Top 10 – główny temat artykułu – to zestawienie substancji czynnych znajdujących się w suplementach dostępnych na rynku, które poprzez specyfikacje działania wpływają na zwiększenie przyrostu ostatniej z wymienionych cech motorycznych – a mianowicie siły mięśniowej.

1. Białko, węglowodany, tłuszcze

Są to główne składniki pokarmowe występujące w każdej zjadanej porcji pożywienia. Również producenci odżywek przegotowali preparaty bogate w te związki złożone. Jak one wpływają na zwiększenie siły mięśniowej? Po kolei. Białko – niewątpliwie najważniejszy element budulcowy organizmu. Bez niego nie powstałby żaden związek biologicznie czynny – również ten, który reguluje i napędza pracę mięśni szkieletowych. Kolejną funkcją jest wpływ na system naprawczy ustroju (odbudowa mikrouszkodzeń potreningowych). Białka to także rezerwuuar przeciwciał – substancji wzmagających odporność (gdymy nasze ciało popada w stan choroby, organizm kumuluje całą energię – również tą z tkanki mięśniowej – i przeznaczają ją na powstrzymanie stanu zapalnego). Białka regulują pracę enzymów trawiennych (strawność i biodostępność składników pokarmowych i odżywczych) oraz hormonów (prawidłowe działanie np. silnych hormonów anabolicznych: testosteronu i insuliny). Jako bufor mają wpływ na równowagę kwasowo – zasadową (spadek zakwaszenia mięśni). Podobnie należy wspomnieć o nośnikach takich jak transferyna czy hemoglobina bez których udziału prawidłowy skurcz mięśniowy nie byłby możliwy. Tłuszcze – nasilają syntezę eikozanoidów – biologicznie aktywnych substancji, które dzięki swojej budowie chemicznej odgrywają rolę przekaźników obwodowych regulujących pracę hormonów i neuromediatorów. Funkcją ważną jeszcze z punktu rozpatrywania siły mięśniowej jest wpływ na motorykę przewodu pokarmowego i trawienia oraz wchłaniania substancji poprzez działanie kwasów żółciowych. Węglowodany – główne paliwo organizmu. Dzięki zdolności przemiany glukozy w glikogen na drodze glukogenezy, działają jako materiał zapasowy, wykorzystywany w trakcie ekstremalnych warunków pracy mięśniowej. Są również ochroną dla białka ustrojowego (szczególnie ważne w przypadku aminokwasów egzogennych i rozgałęzionych). Podobnie jak tłuszcze mają wpływ na motorykę przewodu pokarmowego. Ważną cechą jest także detoksykacja organizmu. Przy nasilonych procesach metabolicznych jakie występują u sportowców, następuje wzmocniona produkcja metabolitów toksycznych. Ich sprawne usuwanie z organizmu zapewni równowagę ustrojową i prawidłową pracę narządową (w tym także mięśni). Warto jeszcze wspomnieć w przypadku węglowodanów o działaniu fizjologicznym w organizmie (glikozydy nasercowe czy też heparyna) – stabilizujące czynność serca i poziom hormonów w trakcie stresu.

2. Antyoksydanty oraz zestaw witaminowo – mineralowy

Punkt, który jest bardzo często omijany przez wszystkie znane mi dyscypliny sportowe. Niby takie małe składniki jak witamina C czy E nie powinny mieć wielkiego wpływu na organizm, a tym bardziej na powstawanie siły mięśniowej. Niestety jest wręcz odwrotnie. Po pierwsze antyoksydanty (często też nazywane antyutleniaczami do których między innymi zalicza się witaminę C, E, A, karotenoidy, r – ala i inne) blokujące działanie wolnych rodników. Związki te występujące w postaci niesparowanych elektronów poszukując wolny elektron są silnie reaktywne. Powodują w organizmie reakcje łańcuchowe sięjące spustoszenie na ogromną skalę. Cierpią przy tym wszystkie głównie narządy (mięśnie również) czego dowodem może być proces starzenia się. I po drugie witaminy i minerały odgrywają niebagatelne znaczenie w organizmie człowieka. Najważniejsze z punktu widzenia dzisiejszego zestawienia to: kontrola procesów regulacyjnych, udział w gospodarce wodno – elektrolitowej, udział w równowadze kwasowo – zasadowej, regulacja procesu skurczu mięśni szkieletowych, pobudliwości nerwowo – mięśniowej oraz czynności substancji o znaczeniu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu (tyroksyna, hemoglobina, ATP, witamina B12, enzymy, hormony).

3. Kreatyna

Jeden z najpopularniejszych środków na świecie. Nie bez znaczenia sięgają po niego początkujący adepci sportów siłowych oraz wytrzymałościowych jak i starsi „wyjadacze” w tych dyscyplinach sportu. Dlaczego kreatyna zdobyła aż taką popularność i czy naprawdę jej działanie nie jest przesadzone?? Na odpowiedź na to pytanie można by spokojnie napisać książkę. Ja tylko przypomnę że, ta niepozorna substancja jest prekursorem (podczas pracy mięśniowej) fosfokreatyny – związku wysokoenergetycznego. Po dołączeniu ADP według przebiegu równania chemicznego zostają wytworzone znaczne pokłady ATP (dzięki niemu możliwy jest skurcz mięśni oraz długotrwała praca mięśniowa). W arm wrestlingu jednak nie wszystkie kreatyny będą mogły być wykorzystane. Na pewno zdecydowanie odradzam monohydrat we względu na dużą retencję wodną czego efektem jest wzrost wagi oraz siły nieadekwatnej do możliwości mięśni. Polecam za to jabczan kreatyny oraz wersję estryfikowaną ze względu na dużą biodostępność dla organizmu

4. NO

Substancja czynna coraz częściej wykorzystywana w różnego rodzaju stackach suplementacyjnych. Czy i nam może być pomocna? Owszem. Jego lipofilowość, czyli zdolność do łączenia się z tłuszczami, powoduje, że tlenek azotu omija układy transportujące i z łatwością przenika przez błony komórkowe. Jest zatem znakomitym transportem substancji, które w krótkim czasie muszą dotrzeć do komórek tkanki mięśniowej (np. aminokwasu, kreatyny, glukoza). NO może być również syntetyzowany z aminokwasu l – argininy. Jest tylko jedno „ale”. W przypadku sportów wytrzymałościowych (do których również zaliczane jest siłownia się na rękę) zaleca się przyjmowanie znacznie zredukowanej dawki ze względu na rozkurcz mięśniówki gładkiej.

5. BCAA

3 potężne aminokwasy o łańcuchu rozgałęzionym: leucyna, izoleucyna i walina. Ich specyfikacją działanie nie jest krew obwodowa, lecz mięśnie szkieletowe. Dlatego też są one w pierwszej kolejności wykorzystywane podczas

wzmoczonych okresów katabolicznych (pory treningu, czy też nocy), służą głównie do odbudowy ubytków tkanki mięśniowej. Nie muszą chyba przypominać jaki wpływ na dynamikę oraz siłę ma ukierunkowany rozwój muskulatury.

6. Aminokwasy egzo i endogenne

Mimo tego, iż najważniejszą rolę odgrywają aminokwasy wymienione w punkcie 5, nie wolno zapominać o fenylalaninie, lizynie, metioninie, tryptofanie (aminokwasy, których organizm sam wytworzyć nie umie i należy je dostarczać z pożywieniem bądź suplementacją), histydynie, argininie i serynie (aminokwasy względnie egzogenne – sformułowanie to oznacza tyle, że zapotrzebowanie na nie wzrasta w okresowych stanach fizjologicznych – w tym także podczas treningu) oraz alaninie, cysteinie, glicynie, kwasie asparaginianowym, kwasie glutaminowym, prolinie oraz tyrozynie (aminokwasach naturalnie wytwarzanych w dostatecznych ilościach w ustroju). Wpłyną one na pewno znacząco na wytrzymałość organizmu (patrz rola białek punkt pierwszy) a także spowodują nasilenie energii organizmu.

7. Testosteron

Jeden z najsilniejszych „męskich” hormonów anabolicznych należących do grupy androgenów. Produkowany jest przez komórki śródmiąższowe Leydiga w jądrach, jak również w znikomych ilościach w korze nadnerczy. Na czym polega problem? Otóż w surowicy krwi w postaci wolnej (a tylko taka może być wykorzystana przez komórki mięśniowe do celów wzrostowych) krąży on w znikomej ilości. Pozostała część jest związana z specyficznym białkiem SHBG. Poza tym sam testosteron nie wykazuje zbyt silnego działania androgenowego. Dopiero po przemianach metabolicznych zachodzących w tkankach zostaje on zamieniony w kilkukrotnie silniejszą formę 5-dihydrotestosteronu, pokazującą prawdziwą moc działania. Na rynku suplementacyjnym są dostępne preparaty „boostujące” poziom testosteronu, które znakomicie się sprawdzają jako substancje wspomagające w budowaniu siły mięśniowej, a także w regeneracji i odpoczynku w trakcie głębokiego snu.

8. Glukozamina i pochodne

Bezpośrednio związki nie mają wpływu na opisywany temat, jednak bez nich ryzyko kontuzji stawów, ścięgien i więzadeł znacznie wzrasta, co już jest zdecydowanie niekorzystne dla nas chociażby z powodu długotrwałej rekonwalescencji i przestoju w treningach. Wybieramy jednak takie preparaty, które w składzie oprócz glukozaminy posiadają również chondroitynę, msm, kolagen, ekstrakty roślinne, witaminy i minerały. Powód jest prosty – połączenie tych substancji w całość nasila synergię działania co skraca czas odnowy przetartych połączeń, uzupełniania mazi stawowej, a także ustabilizowania jakże przeciążonych struktur kostnych.

9. Prohormony

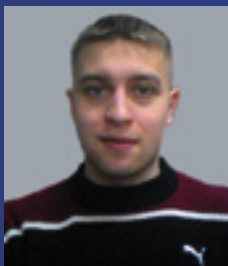
Bardzo popularne jeszcze nie tak dawno temu. Przedrostek „pro” sugeruje nam, iż są one inicjatorami reakcji biochemicznych zmierzających do wytworzenia naturalnych hormonów. Niektóre ze stosujących je osób przypisywało właściwości i cechy podobne do stosowania sterydów anabolicznych (co nie jest potwierdzone w badaniach klinicznych). Mądre i rozsądne dawkowanie może przyczynić się do znacznego poprawienia sterowania anabolicznym komórek organizmu, poprawą translacji komórkowej (przepisania informacji genetycznej z RNA na białka), a także wzrost metabolizmu mitochondriów. Niestety od niedawna środki te zostały wpisane na listę zakazanych, stosowanie ich więc wiąże się z wykreśleniem u zawodnika niedozwolonych metabolitów co równoznaczne będzie z dyskwalifikacją.

10. Glutamina

Pewnie się zastanawiacie dlaczego umieściłem jeden z najważniejszych aminokwasów w organizmie człowieka na samym końcu? Wiem powinien on znaleźć się wyżej, ale chciałem zamknąć listę właśnie tymże środkiem. Sam fakt, iż amid kwasu glutaminowego może syntetyzować znaczną część aminokwasów endogennych, czyni go niezwykle cennym. Mało tego glutamina uczestniczy w metabolizmie azotu. Jest swoistym magazynem toksycznego związku – amoniaku, dzięki czemu jest częścią metabolicznych cykli wielu związków azotowych. Jako suplement powoduje podwyższenie poziomu glutationu w organizmie co ma znaczenie przy procesach odpornościowych. Wykazuje także działanie anaboliczne. Jej dużym minusem jest (przy arm wrestlingu w szczególności) jest retencja wody, chodź osąd ten jest wypowiedzią stosujących, nie ma natomiast badań klinicznych potwierdzających to zjawisko. W przypadku tejsze odżywki również polecam wersję estryfikowaną oraz poddana procesowi acetylacji (podwyższenie biodostępności)

Lista ta jest dopełnieniem wszystkiego, jeśli chodzi o suplementację, czego nam trzeba przy budowaniu silnej, wytrzymałej sylwetki. Sylwetki, która w połączeniu z perfekcyjną techniką, stalowymi nerwami oraz doświadczeniem zdobywanym na kolejnych zawodach, może przyczynić się do znaczących postępów w tej jakże trudnej dyscyplinie sportu. Suplementacja ta również minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji oraz przerw z nich wynikających. Armwrestling to walka, która, gdy nie zostanie poparta rzetelną wiedzą, zostanie spisana na porażkę.

specjalista ds. żywienia
Adrian Kowalewski



**Pamięci
Leszka Sobonia
12.01.1956
06.02.2007**

Ten numer gazety jest z kilku powodów inny niż zwykle. Choćby dlatego, że pierwszy raz nie siedziałem po nocach spierając się z Leszkiem, które zdjęcia wybrać do tekstu. Fakt, że i tak w większości stawał na swoim. Zresztą jak tu się kłócić z kimś, kto miał fantastyczną rękę do grafiki i fotografii. Jak można było nie przyznawać racji Leszkowi. Leszkowi, który stworzył setki plakatów, które wieszacie teraz w siłowniach, na salach, w pokojach.

Pierwszy raz nie siedzieliśmy z Leszkiem do świtu rozmawiając o projektach kolejnych stron gazety, o projektach koszulek, materiałach reklamowych. On miał do tego rękę. To On stworzył loga armwrestlingu. Tak, te logotypy, które teraz wszyscy nosicie na koszulkach. Niby są od zawsze, ale to ktoś je przecież wymyślił i zaprojektował.

Pierwszy raz nie siedziałem z Leszkiem długimi godzinami przygotowując kolejne serie treningów do kolejnego numeru gazety. Wystarczyło powiedzieć tylko kilka słów, a On przelewał to na obrazy i tekst. Dzięki Niemu powstawały treningi z których wskazówki czerpali nawet mistrzowie tego sportu. Czy wiecie, że Leszek nigdy nie stał przy armwrestlingowym stole? Nigdy nie był trenerem. Nigdy nie wylał kropli potu na siłowni. Ale miał to, co jest najważniejsze. Po prostu kochał i rozumiał ten sport.

Pierwszy raz nie dzwoniłem do Leszka dzieląc się kolejnymi pomysłami. Tylko On potrafił przelać na papier to, co ja miałem w głowie. Choćby książkę. Zaczęliśmy tworzyć książkę o armwrestlingu. Pierwszy taki podręcznik. Jeszcze nie napisaliśmy ani jednej strony, ale Leszek miał ją całą w głowie. Opowiadał o niej tak jakby faktycznie trzymał ją w rękę i przewracał kartki.

Pierwszy raz wydajemy gazetę bez Niego. Gazetę, którą tworzył od początku. Właściwie to tworzył z nami wszystko, co związane jest z armwrestlingiem.

Pierwszy raz nie ma nikogo kto potrafił przelać na tekst, zdjęcie wszystko co najpiękniejsze w tym sporcie: pasję, siłę, technikę i niezapomniane emocje...

Dziękuję Ci Leszku...

Igor Mazurenko

VII MISTRZOSTWA POLSKI W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce zawodów.

- Mistrzostwa odbędą się w dniach: 31 marca – 01 kwiecień 2007 w hali sportowo-widowskowej OSiR HURAGAN ul. Korsaka 4 w Wołominie
- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się :
30 marca 2007r. od 20.00 – 22.00
31 marca 2007r. od 09.00 – 11.00
01 kwietnia 2007r. od 10.00 – 10.30

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji.

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki-lewa, prawa ręka: do 45 kg, 50 kg, 55 kg, 60 kg, 70 kg, +70 kg
- Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- Seniorzy-lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- Seniorzy-lewa, prawa ręka: do 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, +110 kg.
- Masters kobiet - lewa, prawa ręka - kategoria OPEN
- Masters mężczyzn - lewa, prawa ręka - kategoria OPEN;
- Niepełnosprawni- lewa, prawa ręka: OPEN.

Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. za-sad WAF.

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w klasyfikacji drużynowej
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XVII Mistrzostwa Europy, które odbędą się w czerwcu 2007 roku w Szwecji.

4. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa wynosi 60 zł
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia 50% opłaty startowej
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.
- W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas VII Mistrzostw Polski.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska
Tel/fax(0- 58) 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armwrestling.pl

UKS Forma Wołomin
05-200 Wołomin
ul. Fieldorfa 1



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 Korzeniewska, tel. 0-603-554-855

Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry

Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszkowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ŻŁOTY 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

Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.

Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

ECO POWER

43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.

Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz tel. kom 665 808 001.

Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włókniarz.

GOLIAT Żary

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

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.

Informacje: Mariusz Grochowski - tel 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

Informacje: Sebastian Wyszynski tel. 0-696-334-122

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 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 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 Zawidzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacje Piotr Szerba tel. 669 425 475

www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Żłoty 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 KRÓŃNIEWICE

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 ŻŁOTY ORZEŁ CHOŚCZCZO

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 - 0 604-105-052

ŻŁOTY NIEDŹWIEDŹ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Glebowa 35. Informacje i zapisy:

Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej

Stelmazyk 0-606-902-881

ŻŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.

Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

ŻŁOTY TUR ORNETA

Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW

Informacje: Sławomir Głowacki 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

WSTĘPNY KALENDARZ

Professional Fit Max League 2007

W roku 2007, w Centrum Rozrywki Gemini, przy ul. Waszyngtona w Gdyni rozpoczynamy kolejną edycję

Polskiej Ligi Armwrestlingu – Professional Fit Max League 2007

Poniżej wstępny kalendarz imprez

Kategoria do 63 kg, 70 kg, 78 kg mężczyzn oraz do 60 kg kobiet:

27 stycznia 2007 roku – I kolejka

17 lutego 2007 roku – II kolejka

10 marca 2007 roku – III kolejka

Kategoria do 86 kg, 95 kg, powyżej 95 kg mężczyzn:

03 lutego 2007 roku – I kolejka

24 lutego 2007 roku – II kolejka

17 marca 2007 roku – III kolejka

Zawodnicy będą walczyć według przepisów organizacji PAL, czyli w systemie każdy z każdym, na lewą i prawą rękę, a cała liga składać się będzie z trzech kolejek, w których każdorazowo zmagać się będzie ośmiu armwrestlerów w danej kategorii wagowej.

Startujący zostali wyłonieni na podstawie zeszlenczonej ligi zawodowej oraz „VII Pucharu Polski w Siłowaniu na Ręce” w Węgrowie.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany terminu poszczególnych kolejek.