



Drodzy Czytelnicy!

To był naprawdę gorący kwiecień! Ledwo co odetchnęliśmy od emocji, które towarzyszyły nam podczas „X Mistrzostw Polski – Gdynia 2010”, a już dostarczono nam kolejnych. Tym razem najlepszych siłaczy można było zobaczyć w Przeźmierowie, koło Poznania. Pod koniec kwietnia to właśnie tam odbyła się kolejna „Vendetta”. W pojedynkach sześciurundowych na rękę prawą spotkali się czołowi zawodnicy. W rywalizacji wzięli udział również dwaj polscy zawodnicy: Mariusz Grochowski z Jaworzna oraz Grzegorz Nowak z Gdyni. Kto z nich wrócił z tarczą, a kto na tarczy? O tym w dalszej części Armpowera.

Mimo zbliżającego się okresu wakacyjnego, nie zapominajmy o codziennych treningach. Przed nami jeszcze kilka ciekawych mistrzostw i turniejów. Rywalizacja odbędzie się w Polsce jak i poza jej granicami. Dlatego nie traćmy siły i kondycji. Dla początkujących armwrestlerów w dziale „Trenuj z Igorem Mazurenko” kolejne porady treningowe. Tym razem pokazujemy, jak trenują kobiety.

Życzymy miłej lektury!

ARMWRESTLING W PRZEŻMIEROWIE



Z lewej lokalny siłacz – Zbyszek Zimny

24 kwietnia w Przeźmierowie (Gmina Tarnowo Podgórne) w Parku im. St. Kanikowskiego byliśmy świadkami trzech zawodowych pojedynków organizacji PAL (Professional Armwrestling League). W pojedynkach sześciorundowych na rękę prawą spotkali się czołowi zawodnicy sceny międzynarodowej, w tym także dwóch polskich zawodników: **Mariusz Grochowski** z Jaworzna oraz **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Obaj zawodnicy walczyli jak na zawodowców przystało – całą swoją siłą, wyczoną taktyką oraz życiowym doświadczeniem. Jednakże tylko jednemu z nich udało się tryumfalnie wrócić do domu. Był nim najsilniejszy Polak roku 2008 i 2009 – **Grzegorz Nowak**, który bez problemu w kategorii **+95 kg** w pojedynku na prawą rękę w każdej z sześciu rund pokonywał Białorusina – **Slava Sharagovich**. Natomiast **Mariusz Grochowski** ugiął się sile bułgarskiego zawodnika – **Krasimira Kostadinov**, przegrywając na rękę prawą w kategorii **do 95 kg** wszystkie sześć rund.

Organizatorem tego niecodziennego wydarzenia sportowego była Gmina Tarnowo Podgórne, z Panem **Tadeuszem Czajką** – Wójtem Gminy Tarnowo Podgórne na czele, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Tarnowie Podgórnym z dyrektorem **Bernardem Brońskim** na czele oraz gdyńska firma **Mazurenko Armwrestling Promotion**. Turniej zawodowców był częścią obchodów „Dni Przeźmierowa”. Oczywiście, oprócz pokazu walki najlepszych armwrestlerów świata Organizatorzy wczesnym popołudniem zapewnili publiczności zabawę armwrestlingową. Ponad 70 osób wystartowało bowiem w „I Otwartych Mistrzostwa gminy Tarnowo Podgórne”. Wśród uczestników rywalizacji turniejowej, oprócz licznych, miejscowych zawodników w akcji mogliśmy zobaczyć utytułowanych zawodników z polskiej sceny armwrestlingowej, między innymi; **Daniela Gajdę**

z Gdyni, **Martę Opalińską** i **Marlenę Wawrzyniak** z Grudziądza, **Marcina Lachowicza** i **Marcina Skalskiego** z Piaseczna, **Wiesława Rzannego** z Wolsztyna i wielu innych, polskich sportowców, którzy specjalnie przyjechali do Przeźmierowa, nie mogąc oprzeć się rywalizacji turniejowej.

Jako support (i uwierzcie mi całkiem niezły, widowiskowy i pod mocnym aplauzem publiczności) do rywalizacji w poszczególnych kategoriach wagowych mężczyzn i kobiet w Mistrzostwach Tarnowa Podgórnego mogliśmy zobaczyć rywalizację najmłodszej grupy sportowców, czyli dzieci w kategorii open. Tutaj, choć na 12 uczestników zwycięzcą był **Marcin Pawłowski**, to uważam, że złoty medal należy się każdemu uczestnikowi tej kategorii. Dlatego też Organizatorzy mistrzostw żadnemu „małemu sportowcowi” nie pozwolili zejść ze sceny z pustymi rękami.

Po rywalizacji dzieci rozegrano kategorie kobiet i mężczyzn. W jedynej kategorii kobiet – kategorii open – do startu stanęło 5 armwrestlerek. Bez zaskoczenia dla wszystkich tą kategorię zwy-

Na sam koniec „I Otwartych Mistrzostw gminy Tarnowo Podgórne” rozegrano **kategorie open amatorzy**, czyli rywalizacja zawodników nigdy nie startujących w poważnych krajowych i międzynarodowych turniejach. Do startu zgłosiło się aż 18 śmiałków. Po naprawdę emocjonujących walkach przy stole oraz przy głośnym dopingiu licznie zgromadzonej publiczności złoty medal oraz tytuł najlepszego armwrestlera w Przeźmierowie wygrał 124 kilogramowy **Szczepan Widera** z Poznania. Miejsce drugie, ku zadowoleniu kibiców zdobył **Zbyszek Zimny** z Przeźmierowa. Trzecie miejsce medalowe przypadło **Dariuszowi Łudka**. Organizatorzy dla wszystkich medalistów, zarówno w tej, jak i poprzednich kategoriach wagowych zapewnili atrakcyjne nagrody rzeczowe oraz pamiątkowe medale i puchary.

Po tak emocjonujących walkach do akcji ruszyli zawodowcy. W trzech, każdorazowo sześciorundowych pojedynkach na rękę prawą organizacji PAL mogliśmy zobaczyć prawdziwych arcy mistrzów światowego formatu. Na rozgrzewkę dla



Dzieci walczyły jak zawodowcy!

liczyła **Marlena Wawrzyniak** z Grudziądza. Miejsce drugie przypadło **Małgorzacie Żuromskiej**, natomiast miejsce trzecie **Milenie Morczyńskiej**.

Wśród rywalizacji panów ilość uczestników w poszczególnych kategoriach wagowych była już znacznie większa, a złotymi medalistami gminy Tarnowo Podgórne zostali doświadczeni zawodnicy polskiej sceny siłowania na ręce. **W kat. do 63 kg** bez problemu wygrał zawodnik na co dzień startujący w kategoriach osób niepełnosprawnych – **Maciej Gralak** z Bydgoszczy. W kolejnej **kat. do 70 kg** złoty medal mistrzostw wywalczył **Łukasz Faliński**. **W kat. do 78 kg** niepokonanym został gdynianin – **Daniel Gajda**. **Kat. do 86 kg** należała do **Wiesława Rzannego** z Wolsztyna. **W kat. do 95 kg** triumfował **Marcin Lachowicz** z Piaseczna. Natomiast w **kat. +95 kg** jego kolega klubowy – **Marcin Skalski**.

licznej publiczności mogliśmy zobaczyć pojedynek w kat. **+95 kg** w którym wzięli udział **Plamen Kisov** z Bułgarii z Gyorgy Szasz z Węgier (wynik końcowy 6: 0 dla Węgry). W drugim pojedynku, tym razem w kat. **do 95 kg** zobaczyliśmy sześciorundowe starcie naszego rodaka – **Mariusza Grochowskiego** z Bułgarem – **Krasimirem Kostadinov** (wynik końcowy 6: 0 dla Bułgara). W ostatnim pojedynku – pojedynku wieczoru – do boju w kat. **+95 kg** ruszył kolejny nasz rodak – **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Jego rywalem był utalentowany Białorusin – **Slava Sharagovich**. Tutaj **Grzegorz** zrehabilitował się w wcześniejszą porażkę **Mariusza** i sześciokrotnie „zbombardował” rękę białoruskiego armwrestlera (wynik końcowy 6: 0 dla Polaka).

Autor: Paweł Podlewski
Foto: Mirosław Krawczak

Plamenem Kisov (BUL) vs Gyorgym Szasz (HUN)

Pierwszym zawodowym pojedynkiem w Przeźmierowie było starcie sześciorundowe na rękę prawą w kategorii +95 kg organizacji PAL (międzynarodowa organizacja Professional Armwrestling League) pomiędzy wice Mistrzem Europy i Świata, zdobywcą bułgarskiej, zawodowej ligi w roku 2007 – Plamenem Kisov z Bułgarii a kilkukrotnym Mistrzem Europy i Świata Gyorgym Szasz z Węgier.

Wśród znawców tej dyscypliny sportu od samego początku były bardzo ciekawe rokowania co do tej walki. Według wielu obserwatorów faworytem tego pojedynku był bułgarski zawodnik. Oczywiście nikt nie negował doświadczenia Gyorgy Szasza, ale trzeba przypomnieć, że ten właśnie zawodnik ma już prawie 50 lat (jego przeciwnik – Plamen ma dopiero 27 letnie doświadczenie życiowe). Armwrestling jednak jest tak ciekawą dyscypliną sportu, że niejednokrotnie wiek zawodnika nie do końca gra tak ogromną rolę. Takim klasycznym przykładem fightera po czterdziestce jest chociażby John Brzenk, Ron Bath z USA, czy też właśnie Gyorgy Szasz.

Przez wiele lat, jak mówił sam **Gyorgy Szasz**: *przyjeżdżając na zawody wykorzystałem tylko i wyłącznie umiejętności siłowe. Na przełomie lat 2002 i 2003 lekcji prawdziwego armwrestlingu otrzymałem z rąk profesora tej dyscypliny sportu – Cvetana Gashevskiego z Bułgarii. Wtedy oto zauważyłem duże różnice w moich pojedynkach. Od tamtego momentu nie tylko siła, ale także technika i taktyka zaczęła brać górę w moich występach.*

I tak było podczas armfightów w Przeźmierowie. Węgierski zawodnik w każdej rundzie pokazywał klasę na miarę Mistrza Europy zawodowców. Generalnie Gyorgy jest zawodnikiem walczącym techniką na górę. Nieco słabsze palce Plamena nie mogły przyblokować ataku Węgra, a tym bardziej cokolwiek zrobić w bezpośredniej konfrontacji. Każda runda



trwała dosłownie kilka sekund. Determinacja, z którą próbował coś zrobić Bułgar nie dała pożądanego skutku. Ostatecznie sześciorundowa walka skończyła się wynikiem końcowym 6:0 na korzyść Gyorgy Szasza.

Weteran z Węgier – Gyorgy Szasz (koszulka żółta) sześciokrotnie pokonał o 22 lata młodszego Bułgara – Plamena Kisov (koszulka czerwona)



Gyorgy Szasz (Węgry)

Styl walki	Różnorodny
Wiek	49
Waga	130 kg
Wzrost	176 cm
Biceps	50 cm
Przedramię	45 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> – Wielokrotny Mistrz Węgier – Kilkukrotny Mistrz Europy i Świata – Medalista Pucharu Świata Zawodowców
Walki zawodowe	4 (2/0/2) Walki (wyg/remisy/przegrane)



Plamenem Kisov (Bułgaria)

Styl walki	Różnorodny
Wiek	27
Waga	107 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	41 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> – Mistrz Bułgarii – Wicemistrz Europy i Świata – Zwycięzca bułgarskiej ligi w roku 2007
Walki zawodowe	2 (0/0/2) Walki (wyg/remisy/przegrane)

Mariusz Grochowski (POL) vs Krasimir Kostadinov (BUL)

Polski zawodnik – Mariusz Grochowski (koszulka żółta), niestety, nie mógł znaleźć sposobu na Bułgara – Krasimira Kostadinov (koszulka czerwona). Przegrał 6:0

Drugim, zawodowym pojedynkiem organizacji PAL w Przeźmierowie było starcie w kategorii do 95 kg ręki prawej organizacji PAL gospodarza, kilkakrotnego Mistrza Polski i zdobywcy

Pucharu Polski – Mariusza Grochowskiego z Jarorzna oraz kilkakrotnego Mistrza Bułgarii i Mistrza Europy – Krasimira Kostadinova z Bułgarii.

W tym pojedynku mało kto wierzył w zwycięstwo Mariusza Grochowskiego z Polski. Chociaż sam Mariusz do tego pojedynku był dobrze przygotowany i w swojej karierze sportowej z marnym skutkiem walczył już z młodym Bułgarem niejednokrotnie, to przejść przez niesamowity hak Krasimira dla Mariusza od zawsze było praktycznie niemożliwe. Obserwując bezpośrednią rywalizację tych właśnie zawodników w Przeźmierowie można jednoznacznie stwierdzić, że bułgarski armwrestler prezentował niesamowite umiejętności siłowe i techniczne. Mariusz od samego początku był nastawiony, by walczyć z nim w hak. Różnica siły jednak okazał się zbyt wielka. Nawet próba Mariusza walki górą, czy też w paskach nie przyniosła oczekiwanego skutku. Ostatecznie 33 letni Mariusz Grochowski z wynikiem 6:0 przegrał z 22 letnim zawodnikiem z Bułgarii.

*Od kilku miesięcy przygotowywałem się do tego pojedynku. W Internecie śledziłem wszystkie ostatnie starty bułgarskiego zawodnika i starałem się jak najlepiej przygotować pod jego technikę walki. Myślę, że dałem z siebie wszystko i śmiało mogę powiedzieć, że chyba nigdy nie byłem tak silny jak w dniu tej walki. Co prawda nie można było tego zobaczyć po moim występie, ale uwierzcie mi, że właśnie tak było. Byłem przygotowany nie tylko fizycznie, ale również psychicznie. Byłem po prostu pewien, że to ja wygram. Niestety przeciwnik pokazał swoją klasę i moc jaką dysponuje i uświadomił mi, że jeszcze muszę dużo trenować, by osiągnąć taki poziom jak on. Mam wielki szacunek do mojego przeciwnika. Chociaż jest ode mnie jest dużo młodszy, to sukcesy jego są imponujące. Przegrać z Krasimirem to nie jest żaden wstyd, nawet wynikiem 6:0 – powiedział po walce **Mariusz Grochowski**.*



Mariusz Grochowski (Polska)

Styl walki	Góra
Wiek	33
Waga	86 kg
Wzrost	186 cm
Biceps	40 cm
Przedramię	39 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> - Kilkakrotny Mistrz Polski - Kilkakrotny zdobywca Pucharu Polski - Medalista zawodów międzynarodowych
Walki zawodowe	3 (1/1/1) Walki (wyg/remisy/przeg)



Krasimir Kostadinov (Bułgaria)

Styl walki	Różnorodny
Wiek	22
Waga	92 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	50 cm
Przedramię	43 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> - Mistrz Bułgarii - Mistrz Europy - Wicemistrz Europy i Świata Juniorów
Walki zawodowe	1 (1/0/0) Walki (wyg/remisy/przeg)

Slava Sharagovich (BLR) vs Grzegorz Nowak (POL)

Pojedynkiem wieczoru „Przeźmierowskich Dni” w kategorii +95 kg ręki prawej organizacji PAL był pojedynek najsilniejszego Polaka ręki prawej roku 2008 i 2009 – **Grzegorza Nowaka** z Gdyni oraz kilkakrotnego Mistrza Białorusi – **Slavy Sharagovicha**.

Na ten pojedynek Slava przygotowywał się już od dawna. Determinacja i chęć wygranej sprawiła nawet, że Białorusiński zawodnik swój plan treningowy ułożył nie pod nadchodzące Mistrzostwa Europy (na które zresztą nie pojedzie), lecz pod tą właśnie sześciurundową walkę w kategorii +95 kg na rękę prawą organizacji PAL. I choć jak sam twierdzi Slava: *podczas walki z Grzegorzem Nowakiem z Polski byłem w życiowej formie*, to ostatecznie wynik końcowy 6:0 był na korzyść polskiego zawodnika.

Warto jednak przypomnieć, że w 2008 roku, dziś 33 letni Sharagovich był na podium Pucharu Świata Zawodowców w kategorii super ciężkiej. Rok później musiał jednak ustąpić miejsca młodszemu zawodnikowi, dziś 21 letniemu Grzegorzowi Nowakowi. W Przeźmierowie Białorusiński armwrestler nie przewidział, że polski sportowiec będzie przygotowany tak, że wygra każdą rundę. Ani próba walki górą, ani w hak nie dawała szans na wygraną Slavy. Różnica w sile była miażdżąca. A co o tym sądzi sam tryumfator, czyli **Grzegorz Nowak**?

Okres przygotowań do tej niezwykle ważnej walki trwał u mnie ponad 3 miesiące. Początkowo moim przeciwnikiem miał być znany mi Bułgar – Plamen Kisov. Potem okazało się, że ostatecznie będę walczył z zupełnie dla mnie obcym zawodnikiem, najsilniejszym zawodnikiem z Białorusi – Slava Sharagovichem. Trochę obwiełem się tego przeciwnika, gdyż wcześniej nie widziałem jego walk i nie byłem w stanie stwierdzić, czego mogę się po nim spodziewać. System walk sześciurundowych również był dla mnie zupełnie obcy. Był to mój debiut na zawodowym ringu. Ostatecznie moje wcześniejsze obawy były zupełnie nie-



potrzebne. W walkach typu Vendetta ogromną rolę odgrywa wytrzymałość oraz nastawienie psychiczne. Po przegranej rundzie istotna jest szybka analiza błędów i odpowiednie nastawienie do kolejnych. Ja od samego początku starałem się nie dopuszczać do siebie myśli o porażce. Najbardziej stresująca była oczywiście pierwsza runda, w której tak naprawdę wszystko się wyjaśniło. Dając z siebie wszystko i nie czując oporu przeciwnika każdą rundę wygrywałem bardzo szybko. Wiedziałem wówczas, że miesiące ciężkiej pracy nie poszły na marne. Niewątpliwie Vendettę, którą stoczyłem w Tarnowie Podgórnym, uważam za jeden ze swoich największych sukcesów sportowych w życiu. Zwycięstwo wynikiem 6:0 traktuję porów-

Najsilniejszy Polak ręki prawej – Grzegorz Nowak z Gdyni (koszulka żółta) w Przeźmierowie pokazał klasę prawdziwego zawodowca. 6:0 pokonał Białorusina – Slava Sharagovich (koszulka czerwona)

nywalnie z trzecim miejscem na Pucharze Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup, które zdobyłem w roku 2009. W przyszłości zależałoby by mi na tym, by moim kolejnym rywalem był Siergiej Tokaryev z Ukrainy. Jest to zawodnik, który prezentuje odmienny styl walki, niż walczący ze mną Slava Sharagovich, a pojedynek z nim mógłby być bardzo emocjonujący. Jedno jest pewne, byłaby to moja najcięższa walka w karierze”.



Grzegorz Nowak (Polska)

Styl walki	Hak
Wiek	21
Waga	110 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	45 cm
Przedramię	42 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> – Kilkukrotny Mistrz Polski – Najsilniejszy Polak roku 2008 i 2009 – Wicemistrz Europy i Świata Juniorów – Brązowy medalista Pucharu Świata Zawodowców 2009
Walki zawodowe	1 (1/0/0) Walki (wyg/remisy/przeg)



Slava Sharagovich (Białoruś)

Styl walki	Góra
Wiek	39
Waga	113 kg
Wzrost	192 cm
Biceps	49 cm
Przedramię	43 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> – Mistrz Białorusi – Brązowy Medalista Pucharu Świata Zawodowców 2008
Walki zawodowe	1 (0/0/1) Walki (wyg/remisy/przeg)

SŁABA PŁEĆ

w Armwrestlingu



W ostatnich latach na łamach naszego działu Armpower pisaliśmy tylko i wyłącznie o treningach związanych z mężczyznami. W siłowaniu na ręce z roku na rok przybywa jednak dość znaczna ilość kobiet – armwrestlerki, które regularnie ćwiczą na siłowniach. Choć nie istnieją żadne dowody na to, że kobiety powinny trenować inaczej niż mężczyźni, to praktyka pokazuje nam, że treningi kobiet znacznie różnią się od treningów mężczyzn.

Z wynikającej fizjologii, kobiety z natury znacznie ciężiej przechodzą trening siłowy. Wielkość ciężaru w stosunku do własnej masy ciała, czy też ilość powtórzeń w danym ćwiczeniu jest znacznie mniejsza, niż w treningu mężczyzn. Również znacznie dłużej u kobiet trwa przyzwyczajanie mięśni oraz całego organizmu do danego ciężaru. Stosowanie suplementów diety, które powodują zwiększenie ciężarów jest również ograniczona u kobiet, w szczególności podczas dni menstruacyjnych. Ale za to waleczność kobiet podczas pojedynku przy stole jest dużo większa niż u mężczyzn, co już niejednokrotnie mogliśmy zaobserwować przy równego rodzaju zawodach armwrestlingowych. Kobiety dodatkowo o wiele łatwiej przechodzą kontuzje, niż mężczyźni.

Z reguły kobiety chcą ćwiczyć na dużych ciężarach, ale przy tym nie chcą budować masy mięśniowej ciała, jak to bywa u większości mężczyzn. Duże ciężary w treningach u kobiet służą tylko i wyłącznie do zwiększenia siły w kątach, a nie do zwiększenia masy ciała. Często spotykanym nieporozumieniem jest opinia, że trening siłowy powoduje przyrost masy u kobiet. Jakkolwiek przyrost masy mięśniowej u kobiet spowodowany treningiem siłowym, jest niezwykle utrudniony przez estrogen (jeden z najważniejszych hormonów kobiecych), który skutecznie niweluje wszelkie anaboliczne efekty treningu. Dodatkowo, z racji tego, że w armwrestlingu mocno zaangażowana jest górna część ciała, kobiety nie muszą zbyt koncentrować swojej uwagi na nogach, pozostając w ten sposób w swoich obrysach zarówno w trakcie, jak i po uprawianiu siłowania na ręce. I są to chyba najważniejsze elementy, by przekonać potencjalne armwrestlerki do uprawiania tej właśnie dyscypliny sportu.

Zalecamy, by cykl treningowy składał się z ćwiczeń 3-4 razy w tygodniu, w tym 1-2 razy trening przy stole ze sparing partnerem. Jak u mężczyzn, tak i jak u kobiet najważniejszym wskaźnikiem przyjscia do siłowni jest własne samopoczucie. Jeżeli mięśnie i ścięgna są nie zregenerowane oraz odczuwa się ból w stawach należy przerwać treningi i wrócić do nich dopiero po pełnej regeneracji mięśni.

Suplementacja u kobiet jest równie ważna, jak i u mężczyzn. Jednym z głównych produktów stosowanych w armwrestlingu są odpowiednie ilości aminokwasów zwykłych oraz rozgałęzionych typu BCAA, które odpowiednio regenerują organizm. Do zwiększenia siły bardzo przydatne jest stosowanie kreatyny. W ostatnich miesiącach pojawił się produkt typowo dla armwrestlera, którym jest Crea Mission firmy FitMax. Jednym składnikiem tego produktu jest orotynian kreatyny, etyl ester HCL. Na dzień dzisiejszy jest to jedyna kreatyna, która „nie naciąga” wody do organizmu i daje dobre wyniki siłowe. Tą kreatynę w cyklu suplementacji mogą również wykorzystywać kobiety. Natomiast w przypadku kontuzji zarówno u kobiet, jak i mężczyzn zalecamy Cissus Quadrangularis Extract, który podobnie działa jak Ibuprofen, łagodzi ból i regeneruje ścięgna kości i stawów.

Jak sami widzicie, postrzeganie treningu siłowego kobiet przez pryzmat tradycyjnych ról płci jest błędnym stereotypem, w którym trening siłowy powinien być wyłącznie domeną mężczyzn. Należy jednak pamiętać, że treningi kobiet i mężczyzn znacznie się różnią. Otóż na przykładzie kilku ćwiczeń wykonywanych przez rosyjską zawodniczkę Jane Malakhovę postaramy się pokazać te różnice.

Jana Malakhova na co dzień ćwiczy w Moskwie w Uniwersytecie im. Baumana pod okiem trenera Artura Agadżaniana. Staż treningowy Jany to zaledwie pół roku. Choć obserwując ją bezpośrednio na treningach jak na dłoni widać, że z dnia na dzień robi duże postępy. Nie ma co ukrywać, że jest ona dopiero na początku swojej kariery sportowej. Do treningów zachęciły ją częste wyjazdy do Polski, jako team Denisa Cyplenova.



ROZGRZEWKA

Pamiętajcie, że rozgrzewka jest niezbędna przed każdym treningiem. Dotyczy to również kobiet. W ich przypadku zalecamy większą ilość powtórzeń podczas rozgrzewki z minimalnym obciążeniem. Przed treningiem ze sparing-partnerem zalecamy rozgrzewkę z wykorzystaniem gumy.

ĆWICZENIA NA WYCIĄGU REGULOWANYM

1

Ściąganie na wyciągu regulowanym jednorącz z wykorzystaniem grubego uchwytu. Ruch zaczynamy wykonywać nadgarstkiem. Ciężar ściągamy w kierunku barku przeciwnego. Precyzyjnie wykonane ćwiczenie wzmocni nam mięśnie pleców, klatki piersiowej oraz wzmocni nam nadgarstek. Gruba rączka dodatkowo wzmacnia nam łokieć. Zauważcie, że Jana wykonuje to ćwiczenie w pozycji siedzącej.

Taka forma ćwiczenia sprawia, że w ruch włącza się tylko i wyłącznie obręcz barkowa oraz ćwicząca ręka. W tym ćwiczeniu nie wykorzystuje się ciężaru ciała, jako środka ciężkości podczas walki.

To bardzo dobre ćwiczenie dla początkującej armwrestlerki.

Jana to ćwiczenie wykonuje w 5 seriach po 10-12 powtórzeń, zwiększając w ostatnich dwóch seriach obciążenie.



2

Ściąganie na wyciągu regulowanym jednorącz z wykorzystaniem grubego uchwytu. Jest to podobne ćwiczenie do poprzedniego, z tą różnicą, że ćwiczenie to wykonuje się w pozycji stojącej, a linę z obciążeniem ściągamy na siebie od dołu. W tym ćwiczeniu wykorzystujemy całe ciało – zarówno górne, jak i dolne partie mięśni. Ruch w odróżnieniu od poprzedniego ćwiczenia zaczynamy do ręki. Ciężar ściągamy w kierunku barku przeciwnego. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie przyczepu oraz klatki piersiowej. Ćwiczenie to zalecane jest dla początkujących i średnio zaawansowanych zawodniczek.

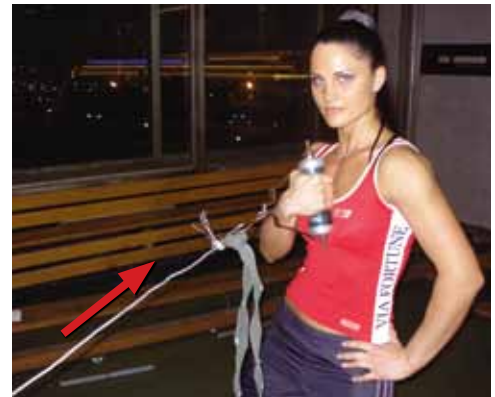
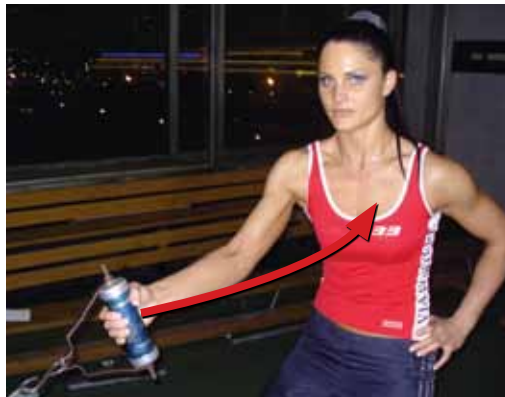
Jana wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach po 8-10 powtórzeń, w ostatnich dwóch seriach zwiększa obciążenie.



3

Ściąganie na wyciągu regulowanym jednorącz z wykorzystaniem grubego uchwytu. Jest to podobne ćwiczenie do poprzednich, z tą różnicą, że ćwiczenie wykonujemy od pozycji ręki wyprostowanej. Linę z obciążeniem ściągamy na siebie od dołu w kierunku klatki piersiowej. Ściąganie wykonuje się głównie mięśniami pleców. Ćwiczenie to wzmacnia palce, które muszą utrzymać duży ciężar oraz mięśnie pleców.

Jana to ćwiczenie wykonuje w 5 seriach po 8-10 powtórzeń, stopniowo zwiększając obciążenie w każdej serii.



VII TRAKER CUP

TRAKERSKI TURNIEJ W SIŁOWANIU NA RĘCE

KRAKÓW 2010



1. Termin i miejsce

zawodów:

13 czerwca 2010 roku przy Muzeum Lotnictwa w Krakowie (wjazd od ul. Bora-Komorowskiego)

2. Weryfikacja, ważenie i rywalizacja:

Weryfikacja, ważenie i rywalizacja: od godz. 13.00

Kobiety, mężczyźni prawa ręka: eliminacje (mała scena), półfinały i finały (duża scena)

3. Zasady rywalizacji, kategorie wagowe:

– Mężczyźni: prawa ręka: do 63 kg, do 78 kg, do 95 kg oraz + 95 kg

– Kobiety - prawa ręka: OPEN

4. Nagrody:

– Puchary (miejsce 1) i nagrody rzeczowe w każdej kategorii wagowej (do miejsca 3)

5. Uwagi końcowe:

- Opłata startowa: 10 zł
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w tur-

nieju, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

– Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

– Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

6. Organizatorzy:

Miesięcznik transportu drogowego i spedycji **TRAKER**

Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o.

Tel. 058 621 93 08,

email: redakcja@armpower.net

7. Patron medialny:

www.armpower.net

Miesięcznik „KIF”

miesięcznik TRAKER



FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

KLUBY W POLSCE:

BIELSKO-BIAŁA: Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Głębowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44–335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz, ul. **JAWORZNO:** MKKS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIEŁCZ:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Turowska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepurzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wilking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14–140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05–500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57–255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Słupsk, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neostrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrzycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybrowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczyński, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45i, 07–100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64–200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rżanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05–200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

IV OTWARTE MISTRZOSTWA PIKNIKU OLIMPIJSKIEGO



1. Termin zawodów:

12 czerwca 2010 rok (sobota) w ramach „11. Pikniku Olimpijskiego”

2. Miejsce zawodów:

Warszawa, Żoliborz, park Kępa Potocka i Centrum Olimpijskie przy ul. Wybrzeże Gdyni

3. Ważenie:

12 czerwca 2010 r., w godz. 11.30–12.30

4. Rozpoczęcie i zakończenie rywalizacji:

Rozpoczęcie – godz. 13.00

Zakończenie – godz. 18.30

5. Zasady rywalizacji:

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorzy – prawa ręka: do 78 kg, +78 kg
- Juniorki – prawa ręka: Open
- Mężczyźni – prawa ręka: do 63 kg, 78 kg, 95 kg, +95 kg
- Kobiety – OPEN prawa ręka,
- Dzieci – OPEN prawa ręka (w formie zabawy)

– Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg. zasad WAF.

– W przerwach pomiędzy walkami odbędą się mini pokazy z udziałem kibiców oraz mini turnieje z nagrodami dla dzieci.

6. Nagrody:

Dyplomy i nagrody rzeczowe w każdej kategorii wagowej do 3 miejsca.

7. Uwagi końcowe:

- Brak opłaty startowej
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

Organizatorzy:

Centrum Olimpijskie PKOL
Federacja Armwrestling Polska
UKS Złoty Tur Gdynia, Tel./Faks 058 621 93 08,
email: armwrestling@world.pl

DZIAŁ ARMPower:

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

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

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

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE

NOWOŚĆ!

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE:

HMB + OROTYNIAN KREATYNY ETYL ESTER

- 2 kapsułki (porcja) to 1200 mg HMB i 1200 mg Orotynianu Kreatyny Etyl Ester
- wzrost suchej masy mięśniowej
- szybsza regeneracja
- silne działanie antykataboliczne



120 kapsulek - 75,00 zł

240 kapsulek - 119,00 zł

SKLEP FIRMOWY FIT AREA tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu

Sprzedaż hurtowa i detaliczna:

fitneska@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062, marek@fitmax.pl tel. 601 161 162,
lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220