



**Drodzy czytelnicy!**

Nasza reprezentacja zdecydowanie wygrała starcie Polska – Reszta Świata.

Starogardzka VENDETTA, oprócz wysokiego poziomu sportowego, miała również niezwykle i zaskakującą stronę medialną. Spektakularny konny wjazd Sharkowa na scenę dostarczył wszystkim wielu emocji (szczególnie jeźdźcy i jego rumakowi).

Od tego wydania ARMPOWER zyskuje nowe oblicze – pojawiają się nowe i stałe działy tematyczne, dotyczące problemów związanych z fizjologią układu mięśniowo-kostnego oraz odżywiania i suplementacji w armwrestlingu. Do zajęcia się tymi dziedzinami skłonił nas kompletny brak specjalistycznych opracowań w światowej literaturze sportowej pozostawiającej zawodników siłowania na ręce bez fachowej pomocy. Nasza dyscyplina jest bardzo specyficzna, zdarza się wiele urazów i kontuzji, których przyczyny i skutki można zniwelować – potrzeba jednak wiedzy specjalistów adresowanej bezpośrednio armwrestlerów. Teraz znajdziecie taką pomoc na naszych łamach.

Igor Mazurenko



# GALA ARMWRESTLINGU ZAWODOWEGO



# Vendetta

# POLSKA kontra RESZTA ŚWIATA

**FitMax**  
THE CHAMPIONS' CHOICE



**Mazurenko**  
ARMWRESTLING PROMOTION

Casinos Poland



8 kwietnia 2006 roku profesjonalny Armwrestling już po raz trzeci zaistniał w gościnnym dla siebie Starogardzie Gdańskim, gdzie na zawody przybywają tysiące wiernych siłowaniu na ręce kibiców. Tym razem Mazurenko Armwrestling Promotion - jedyny przedstawiciel międzynarodowej organizacji Professional Armwrestling League na Polskę - zorganizował prawdziwą rarystas dla sympatyków tego sportu:

mech Polska vs Reszta Świata.

O 19.00 w hali sportowo-widowskiej OSiR-u w Starogardzie Gdańskim do boju stanęło ośmiu siłaczy. Naszych barw bronili: **Zbigniew Chmielewski** z Piaseczna walczył z **Robertem Kornekiem** z Niemiec, **Artur Głowiński** z Choszczna przeciwko **Andreyowi Sharikovowi** z Ukrainy, **Krzysztof Kruszyński** z Gdyni kontra **Stefan Metka** z Niemiec i **Marcin Krefit** z Łęborka stanął do boju z **Georgem Szaszem** z Węgier.

We wszystkich sześciurundowych pojedynkach przeważali polscy reprezentanci. Choć ich przeciwnikami byli wielokrotni mistrzowie

Europy czy świata, to wynik meczu był jednoznaczny - 4:0 dla Polski. Wielki zbiorowy i indywidualny sukces naszego armwrestlingu, wieńczący olbrzymi wysiłek sportowy i organizacyjny ostatnich lat. Wysokie wygrane **Zbyszka Chmielewskiego** 6:0, **Artura Głowińskiego** 5:1, **Krzysztofa Kruszyńskiego** 4:2 oraz **Marcina Krefita** 6:0 dają nadzieję, a raczej pewność, że nasz rodzimy armwrestling poważnie awansuje w światowych rankingach. Kto wie jakie będą rezultaty tegorocznego „pucharu prawdy” **NEMIROFF WORLD CUP**...

Starogardzką imprezę uświetnił swoją obecnością wielki sportowiec i przyjaciel naszej dyscypliny **Mariusz Pudziałowski**...

Panie Mariuszu, może już czas rozszedź uprzejmie spekulacje na temat Pańskich szans w starciu z armwrestlerami i poprobować swoich olbrzymich sił przy stole?

Przykład **Alexeya Vovevody**, który jest srebrnym medalistą olimpijskim w bobslejach, a jednocześnie niepokonanym dotychczas armwrestlerem, dowodzi, że siłowanie na ręce może być kuszącą alternatywą dla reprezentantów innych dyscyplin.

Szczególne i serdeczne podziękowania należą się współorganizatorom zawodów - **OSiR, Urząd Miasta i Starostwo Powiatowe Starogardu Gdańskiego**, wiernym i hojnym sponsorom - **Casinos Poland, FIT MAX, Iglotex, Corleonis, Conel, Rąbala-Zakłady Mięsne, Obolon, Herold-Zakłady Mięsne, Maszrol, EGA, Restauracja Troja, NDI, Fitness Wróbel Centrum**, patronom medialnym - **Telewizji Polsat Sport, Kulturyście Fitness Sport dla Wszystkich, www.arpower.net, www.sports.pl, www.xsport.pl, soft inteligent-patron internetowy, patronom medycznym - Evi Med. i Fundacji Szlachetne Zdrowie.**

Następna VENDETTA już 19 maja 2006 roku, Tym razem aż w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (Dubai), gdzie Mazurenko Armwrestling Promotion próbuje zaszczyć ducha armwrestlingu i zarazem rozpocząć ekspansję naszej ukochanej dyscypliny na cały świat. W Dubaju w jednym z czterech, sześciurundowych pojedynków zobaczymy **Marcina Krefita**.





**Zbigniew Chmielewski**

Pierwszym pojedynkiem Gali Armwrestlingu Zawodowego – Polska vs Reszta Świata w Starogardzie Gdańskim był pojedynek **Zbigniewa Chmielewskiego** z Polski z **Robertem Kornekiem** z Niemiec. Sześciorundowy pojedynek na lewą rękę organizacji PAL w kategorii do 86 kg.

Obaj zawodnicy dobrze przygotowali się do tego starcia. Co prawda Robert był po Mistrzostwach Niemiec, więc jego lewa ręka być może była trochę zmęczona, ale myślę, że Niemiec i tak nie miałby szans z sportowcem z Polski. Zbyszek już w pierwszej rundzie wyczuł swojego przeciwnika pokonując go w błyskawicznym tempie. Kolejne rundy wyglądały podobnie: szybki, zwycięski start Zbyszka. Wynik końcowy 6:0. Tym samym 1:0 dla Polski.

Według znawców Armwrestlingu walka ta powinna być wyrównana. Ale to, co tego dnia pokazał Zbyszek zaskoczyło nas wszystkich – bravo Zbyszu! Wielka forma, świetny styl!

Czekamy z niecierpliwością na powrót formy prawej ręki Polaka (przypomnijmy, że Zbyszek od roku boryka się z kontuzją łokcia prawej ręki). W jego kategorii wagowej na prawą rękę pokonać go może zaledwie jeden polski zawodnik (Rafał Budzowski z Lęborka), ale za to rękę lewaj raczej nikt.



**Robert Kornek**



**Artur Głowiński**

Kolejną, walką była konfrontacja **Artura Głowińskiego** z Polski z **Andreyem Sharkovem** z Ukrainy w kat. +95 kg. Obaj rywale, wraz z Travisem Bagentem z USA, są najbardziej znanymi showmanami armwrestlingu. Artur dla dodatkowego naładowania adrenaliny przebrał się za amerykańskiego żołnierza, natomiast Sharkov przebił wszystko, co dotychczas widzieliśmy – wjechał na scenę pięknym, choć nerwowym ogierem, przebrany za sowieckiego żołnierza. Publiczność zaniemówiła... tego jeszcze nie było.

Ten pojedynek był prawdziwą vendettą Artura, przecież zawsze był słabszy od Ukraińca... w kulisach spekulowano, że nie ma żadnych szans, by zwyciężyć choćby dwa starcia. Jednak nasz ulubieniec nie zmarnował ostatniego roku, jego dynamika kompletnie zaskoczyła i rozbiła Sharkova, tylko w jednej rundzie sędzina Monika Duma dyktując dwa faule Artura za obniżenie barku ręki walczącej poniżej poziomu stołu zprezentowała jedyny honorowy(?) punkt Andreyowi. Wynik końcowy pojedynku sześciorundowego na rękę prawą w kategorii +95 kg 5:1 dla Artura Głowińskiego z Choszczna i 2:0 dla Polski. Tego chyba nikt się nie spodziewał...



**Andrey Sharkov**







**Krystian Kruszyński**

Trzecim pojedynkiem był sześciurundowe spotkanie na prawą rękę kat. do 95 kg **Krystiana Kruszyńskiego** z Polski i **Stefana Metka** z Niemiec. Obaj debiutowali na zawodowym ringu. Wynik końcowy 4:2 dla Gdynianina (Krystian po szybkim starcie Stefana przegrał tylko 4 i 5 rundę). Tym samym 3:0 dla Polski.

Krystian od dawna marzył o zawodowstwie. Od dwóch lat jego forma stale rośnie... Po tym, jak Mazurenko Armwrestling Promotion do swojego teamu pozyskał Ruslana Babayeva wszystko zaczęło przysięszać. Ciężkie treningi, bieganie z samego rana, suplementacja i odżywienie według Maćka Kolenowicza oraz specjalne wskazówki Rustama robią swoje...

Warto przypomnieć, że Metka jest wicemistrzem świata z 1999 roku, to wyznacza miarę sukcesu Krystiana.

Po zwycięstwie w Starogardzie Gdańskim Krystian Kruszyński dostał propozycję walki z aktualnym Mistrzem Świata Sergiejem Ivanovem z Ukrainy, członka grupy promotorskiej Andrya Sharkova. Niektórym ciężko uwierzyć, że Krystian może pokonać takiego zawodnika jak Sergiej, ale Ruslan Babayev zapewnia, że zrobi wszystko, by sukces Polaka był murowany. Walka przewidywana jest na 24 czerwca w Jacie (Ukraina).



**Stefan Metka**



**Marcin Kreft**

W ostatniej walce pojedynku Polska – Reszta Świata spotkali się **Marcin Kreft** i **Georg Szasz** z Węgier. Całe, sześciurundowe starcie można określić jednym zdaniem – Marcin zmiażdżył, a nie zwyciężył”. Wynik pojedynku 6:0. Dla Polski 4:0.

Szasz jest Mistrzem Świata i Mistrzem Europy amatorów w wadze super ciężkiej. A tu przegrał z armwrestlerem, który jeszcze nie zdążył wywalczyć sobie międzynarodowych tytułów mistrzowskich. Poprawa formy Krefta zaskakuje więc nie tylko zawodników w naszym kraju. Jest najsilniejszym Polakiem na świecie, najwyższy czas ruszyć na międzynarodowe wody.

Szasz starał znaleźć jakąkolwiek technikę na Krefta, jednak w żadnej rundzie nie dał mu rady. Spokój, z jakim Marcin walczył był niemal przerażający. Z sali słychać było głosy, by znaleźć dla Marcina silniejszego zawodnika. No cóż, nikt nie przypuszczał, że Węgier okaże się tak słaby dla zawodnika z Łęborka. Taki odpowiedni zawodnik pojawi się przed Polakiem już wkrótce. 19 maja 2006 roku w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (Dubai) Marcin Kreft zmierzy się z Borysem Poska. Czy będzie to zemsta Marcina za przegraną w Sankt Petersburgu?



**Georg Szasz**





# MISTRZOSTWA XIII LO W GDYNI



„Gdynia moje miasto” – z takim hasłem można się spotkać we wszystkich folderach reklamowych miasta Gdyni. „Gdynia armwrestlingowe miasto” – z takim hasłem natomiast można spotkać się w kuluarach zawodów siłowania na ręce. Nic więc dziwnego, że w kolebce polskiego armwrestlingu po raz kolejny rozegrano zawody w tej dyscyplinie. Tym razem sport ten zawitał do gdyńskich szkół, a dokładniej mówiąc do – XIII Liceum Ogólnokształcącego.

28 marca 2006 z inicjatywy Kierownika Administracyjnego - Jarosława Kłodzińskiego, dyrektora, rady rodziców oraz uczniów, a zarazem zawodników UKS Złoty Tur Gdynia w XIII Liceum Ogólnokształcącym przy ul. Plk. Dąbka 207 odbyły się „I otwarte Mistrzostwa XIII LO w siłowaniu na ręce”. Szkoła ta nie bez powodu została wybrana na miejsce tego typu zmagania sportowych. Znaczną część uczniów tej instytucji pedagogicznej czynnie uprawia siłowanie na ręce w lokalnym klubie armwrestlingowym. Do tego dwukrotnie z rzędu XIII LO zwyciężyło puchar w klasyfikacji drużynowej „Mistrzostw Szkół Gdyńskich”, a tym samym dwukrotnie główną nagrodę: profesjonalny stół do siłowania na ręce.

Do startu stanęło prawie 50 zawodników z ponad 10 szkół gdyńskich. Pod bacznym okiem sędziów FAP: Daniela Gajdy, Andrzeja Głabaty, Macieja Sońnickiego oraz Walentyny Zaklickiej zawodnicy rywalizowali w pięciu kategoriach męskich (do 65 kg, 75 kg, 85 kg, +95 kg, Open) oraz jednej kategorii kobiet (Open).

Cała rywalizacja oczywiście rozpoczęła się od eliminacji i półfinałów. Finały poszczególnych kategorii wagowych odbyły się bardzo profesjonalnie: odpowiednia muzyka, hostessy (notabene uczestniczki miss szkół gdyńskich) wprowadzające zawodników oraz grom kibiców skandujących imię swoich faworytów.

W każdej kategorii czołówkę tworzyli doświadczeni zawodnicy, na co dzień trenujący tą dyscyplinę w klubie „UKS Złoty Tur Gdynia”. Oczywiście mocno „bronili się” sportowcy, którzy swą przygodę z armwrestlingiem rozpoczęli właśnie od tego turnieju.

Barczo zacięte pojedynki, wygrane faworytów oraz niesamowita, sportowa atmosfera – tak pokrótce można opisać finały poszczególnych kategorii. Warto powiedzieć tu o rywalizacji w kategorii open. Jak wiadomo w kategorii tej startują najsilniejsi, a zwycięzca otrzymuje dodatkowo tytuł najlepszego z najlepszych danego turnieju. Tym razem najlepszego XIII Liceum Ogólnokształcącego w Gdyni roku 2006.

Pośród mężczyzn tym pierwszym z pierwszych okazał się Tomasz Piotrowicz, który o tytuł mistrza stoczył bardzo zaciętą walkę finałową z lżejszym o 15 kg od siebie Christianem Riegerem. Natomiast w kategorii kobiet tytuł najlepszej powędrowała do Aleksandry Lewandowskiej, która z lekkością i gracją pokonała swoje wszystkie rywalki – brawo Tomek, brawo Ola! Sukces tych młodych sportowców dowodzi jednego – miejsca medalowe należą do zawodowców. A przynajmniej do zawodników, którzy chociaż trochę poświęcają swój czas treningom armwrestlerskim.

Do walki w kategorii kobiet nie stanęła wicemistrzyni Europy i Świata – Walentyna Zaklicka. Baczenie jednak oglądała rywalki i wydawała surowe werdykty sędziowskie, zarówno męskiej, jak i damskiej części zawodników. Na koniec zawodów Walentyna dostała od dyrekcji szkoły specjalną „nagrodę dziękczynną” za wkład wniesiony w rozwój tej dyscypliny sportu na terenie szkoły i naszego kraju.

My oczywiście gratulujemy organizatorom udanego turnieju i życzymy, by mistrzostwa XIII LO w Gdyni stały się tradycją. Do zobaczenia, być może za rok!

Paweł Podlewski FAP

## Beskidzkie klimaty



19 marca rozegrano „I Puchar Beskidów” w Bielsku – Białej. Organizatorzy czyli lokalny klub armwrestlingu – Eco Power oraz centrum rozrywki „Klimat”, które również było miejscem zawodów spisał się na medal. Do rywalizacji stanęło około 60 zawodników z klubów całej Polski np: MCKiS Tytan Jaworzno, Złoty Tur Gdynia, Złoty Orzeł Choszczno, Wiking Nisko, Szaki Żary czy POSiR Tomaszów Mazowiecki oraz wielu innych.

Najbardziej obleganą kategorią była kategoria do 70kg w której wystąpiło aż 23 zawodników. Tutaj najbardziej zacięte pojedynki stoczyli Tomasz Szewczyk (3 miejsce) z Krzysztofem Pencem (11 miejsce) oraz z Piotrem Kajsturą (2 miejsce) o wejście do finału. Na wygranego w finale czekał Daniel Gajda (1 miejsce), z którym Piotr niestety nie dał już rady.

Do rywalizacji w kategorii 78kg niespodziewanie stanął Piotr Bartosiewicz, który chciał się sprawdzić w kategorii wyższej i jak się okazało bez większych problemów stanął na podium na miejscu pierwszym. Na drugim miejscu Paweł Gomola, który w eliminacjach przegrał tylko z Kamilem Kapała, miejsce trzecie przypadło Łukaszowi Andrzejewskiemu z Wisty.

W kategorii do 86kg wystartowało około 10 zawodników z których najsilniejszym okazał się Marcin Lachowicz. Drugie miejsce zajął Mariusz Grochowski, który przegrał tylko z Marcinem po bardzo zaciętej walce. Trzecie miejsce zajął Łukasz Biegun przegrywając tylko z dwoma wspomnianymi rywalami.

W przerwach między zmaganiem kategorii mężczyzn, rozegrana została kategoria open kobiet. Ta kategoria została zdominowana przez Walentynę Zaklicką, która pokonała Małgorzatę Ostrowską (miejsce drugie), oraz debiutantkę z klubu MCKiS Tytan Jaworzno Natalię Lanuszny (miejsce trzecie).

Po rozegraniu wszystkich kategorii rozpoczęła się kategoria open mężczyzn mająca wyłonić najsilniejszego zawodnika całego turnieju. Do tej kategorii miało prawo przystąpić 3 pierwszych zawodników z każdej kategorii wagowej oraz zawodnicy, którzy wazyli powyżej 86kg. Przystąpiło ponad 20 zawodników. Zgodnie z przewidywaniami miejsce pierwsze zajął Łucjan Fudała a drugie Marcin Lachowicz, rozkład kolejnych miejsc był dla kibiców małą niespodzianką. Na miejscu trzecim stanął nie Mariusz Grochowski lecz Dariusz Muszczak z klubu Włomęt Myszków, który bez wątpienia silniejsza ma rękę lewą, ale widać, że i prawa go nie zawiodła. Mariusz musiał zadowolić się miejscem czwartym.

Całość zawodów przebiegła w bardzo miłej atmosferze a na szczególną uwagę zasługuje DJ., który stanął na wysokości zadania i cały czas podczas rozgrywek pokazywał co potrafi!

Pozdrawiam... Daniel Gajda



## Wielki kociot w Poznaniu



27-31 marca na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich odbyły się targi - „Instalacje 2006”, gdzie firma Viessmann Polska wystawiła swoją bogatą ofertę – całą gamę kotłów grzewczych najnowszych generacji.

Ich stoisko wyróżniała się wystrojem, rozległością, bogactwem oferty i... jeszcze jednym elementem. Zorganizowanymi dla swoich kontrahentów i wszystkich zwiedzających, pokazami. Można było zobaczyć „na żywo” zawody w siłowaniu na ręce, oraz rozegrać mecz „piłkarzyków” stołowych z takimi sławami polskiej piłki jak: Jan TOMASZEWSKI, Andrzej SZARMACH czy Grzegorz LATO. To świetny pomysł, aby osoby które przyjechały zapoznać się z ich przegatowaną ofertą miały możliwość zobaczenia, i co ważniejsze – wzięcia udziału w profesjonalnie przeprowadzonych zawodach. Co godzinę były rozgrywane zawody dla 16 chętnych mężczyzn. A wśród zaproszonych gości, oraz zwiedzających stoisko raito się wprost od postawnych, silnych panów! Wszak, aby być instalatorem takich grzewczych kotłów, należy w rękach mieć sporo krzepy. Spora ich część, może z tego powodu wziąć udział w każdym tego typu zawodach i to z powodzeniem. Nawet do medalowych miejsc!

A o tym mieli możliwość się przekonać zaproszeni sportowcy: trzykrotny medalista olimpijski w zapasach w stylu klasycznym Józef TRACZ oraz wielokrotny medalista Polski i Europy, wicemistrz Świata w sumo Jacek JARACZ. Obaj panowie spotykali się przy profesjonalnym stole ze zwycięzcami tych miniturniejów, a takich codziennie rozgrywaliśmy 6-7. Zabawa dla wszystkich była wyborna. Nasi medaliści świetnie radzili sobie z mężczyznami, sromotnie za to przegrywając w pojedynkach z paniami. Ale to jak sądzę, za sprawą świetnej formy pań, które zgłosiły się do pojedynków i wcale nie miały respektu dla swoich utytułowanych przeciwników. Za to na panach – uczestnikach takich walk, medale i tytuły Józka i Jacka robiły kolosalne wrażenie. Ale rzadko kiedy, zwyktemu śmiertelnikowi dane jest poprobować się w bezpośrednim starciu z takimi osobami, ikonami polskiego sportu. Z tego też powodu ogromne rzesze osób stawały do walk. Miałem przyjemność prowadzić i sędziować te walki. Moim pomocnikiem był Piotrek SZCZERBA, który aż rwał się do pojedynków. Wreszcie zgodziłem się, i Piotrek podejmował wyzwania od chętnych. Niestety, wszystkich myliła jego postura (Piotr waży 75kg), a po walce odchodzili od stołu bardzo zdziwieni – jak to się stało, że mając tyle pary w łapach, waząc 100-120kg zostałem pokonany przez takie „chucherko”?! Zdziwienie takie dotknęło również dwóch przedstawicieli innych słowiańskich nacji – 120kg Moldawianina i 113kg Białorusina. Przy oszałamiającym dopingu osób (a chyba wszyscy, którzy znaleźli się w tym czasie na hali dobiegli do nas, by zobaczyć te walki), bo nagle zrobiło się aż czarno od głów – Piotrek pokonał w pięknym stylu obu mozarzy. Ale jak często z was wie, Piotr to utytułowany zawodnik, uczestnik profesjonalnych walk ligi PAL w Armwrestlingu. Formuła rozgrywania tego rodzaju turniejów bardzo się spodobała wszystkim uczestnikom, i obiecaliśmy sobie następnego spotkania w najbliższym czasie. Jeszcze raz serdecznie dziękuję wszystkim uczestnikom walk, naszym Mistrzom, a szczególnie firmie Viessmann, na zaproszenie której i dla popularyzowania ich produktów oraz targowego stoiska, miałem możliwość poprowadzić to przedsięwzięcie. Czekam na Wasze następne zaproszenia. Gratuluję pomysłu powiązania Waszego logo ze sportowym i rekreacyjnym spędzaniem czasu zwiedzania targów. Na stałe wpisaliście się do pamięci wszystkich, którzy przewinęli się przez Wasze stoiska - jako jedyna firma oferująca coś atrakcyjnego i nowego – powiązanie ciepła płynącego z oferty targowej i... ciepła atmosfery sportowej rywalizacji!

W załączeniu kilka fotografii z tych zmagania przy armwrestlerskim stole. Zbigniew Soliński



# Trening Ruslana Babayeva BICEPS

Od niedawna stałym gościem Złotego Tura w Gdyni jest Ruslan Babayev pięciokrotny Mistrz Ukrainy, Mistrz Europy i Świata. Jego pobyt w Gdyni nie jest przypadkowy. Ruslan pełni w naszym klubie obowiązki trenera i doradcy, chętnie też sekunduje naszym zawodnikom podczas ich zmagania na zawodach. Obecność takiego mistrza wśród nas gwarantuje wysoki poziom treningów, który z pewnością przeloży się na wymierne sukcesy przy stole. Wszystkich chętnych armwrestlerów, dysponujących czasem zapraszamy zatem do Gdyni po mistrzowskie porady Ruslana Babayeva.

Igor Mazurenko – Ruslan przyjechał tu, by pomóc naszym zawodnikom. W miarę możliwości, każdemu polskiemu armwrestlerowi, który zgłosi się do niego będzie starał się udzielić fachowych wskazówek. Na razie Ruslan będzie w naszym kraju ok. półtora miesiąca, a swoje treningi prowadzi prawie codziennie.

UKS Złoty Tur Gdynia mieści się przy ul. Morskiej 108 A, a otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 20.00. serdecznie zapraszamy w imieniu przedstawicieli klubu, jak i samego Ruslana Babayeva.

Trening bicepsów jest bardzo ważnym elementem przygotowań każdego armwrestlera. Siła, której używamy we wszystkich technicznych aspektach armwrestlingu, w 50% pochodzi właśnie z tego mięśnia. Dlatego też ćwiczeniom na biceps poświęcam szczególnie wiele uwagi. Myślę, że jest to jedna z tajemnic mojego sukcesu...

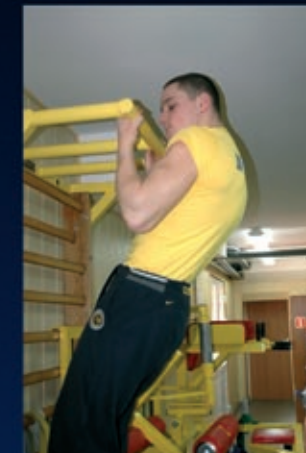
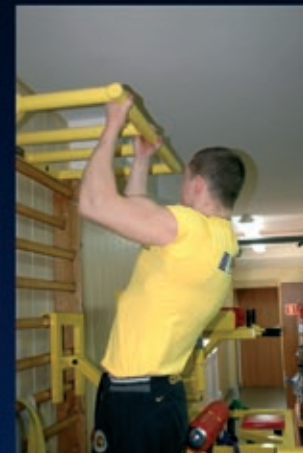
Ruslan Babayev



4. Podciąganie na drążku chwytem młotkowym od kąta 110 stopni. 3 serie po 10 powtórzeń.



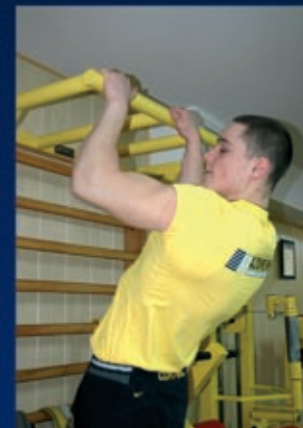
1. Podnoszenie hantli na biceps chwytem młotkowym z wykorzystaniem modlitewnika. Ćwiczenie wykonujemy od kąta 90stopni. 5 serie po 10 powtórzeń.



5. Podciąganie na drążku podchwytem od kąta 100 stopni. 3 serie po 10 powtórzeń.



2. Ściąganie na wyciągu chwytem młotkowym z wykorzystaniem pętli. Łokieć oparty o poduszkę stołu. 5 serie po 10 powtórzeń.



6. Podciąganie na drążku nachwytem od kąta 110 stopni. 3 serie po 10 powtórzeń.



3. Podnoszenie obciążenia na biceps chwytem młotkowym. Ćwiczenie wykonujemy od kąta 90stopni. 3 serie po 10 powtórzeń.



7. Uginanie przedramion sztangielkami chwytem młotkowym. 3 serie po 20 powtórzeń.



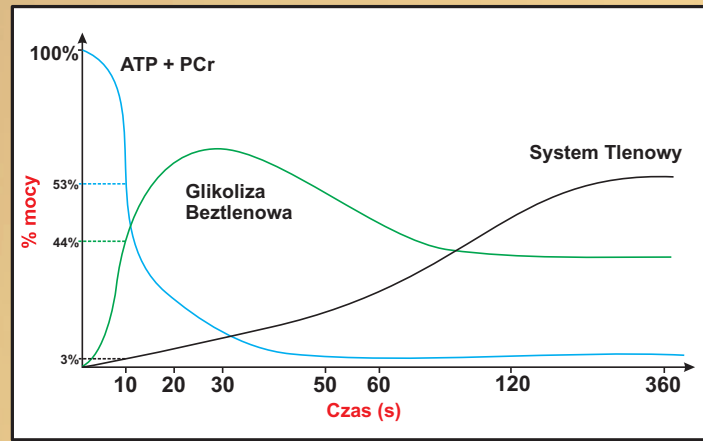
*Усім членам клубу  
ARM POWER  
Тренування  
Габася Русан*



Na początek kilka słów tytułem wstępu. Armwrestling to dziedzina sportów siłowych, która w niezwykle dynamiczny sposób ukazuje elementy rywalizacji, walki oraz determinacji zawodnika. Jako obserwator kilku bardzo ciekawych pojedynków dostrzegłem (pod kątem swojego zawodu oczywiście), iż zawodnicy posiadają bardzo częste problemy natury zdrowotnej... niestety. Charakterystyka oraz ideologia siłowania się na rękę daleka jest od luzu typowego dla modnego w dzisiejszych czasach sposobu na „zdrowy tryb życia”. Dlatego też warto wiedzieć możliwie najwięcej na temat dyscypliny, która staje się Twoją własną ideologią dnia codziennego, która jest wewnętrzna walką każdego zawodnika, która dla wielu z Was jest po prostu życiowym „credo”.

Dlatego przy współpracy z PAL powstał ten dział. Będę tu opisywał konkretne przypadki oraz problemy z życia wzięte, związane z: anatomią, fizjologią, rehabilitacją oraz prewencją wszelkich kontuzji, które mogą dotyczyć między innymi i Ciebie! Masz pytania? Nie obawiaj się o tym pisać. Masz problem? Dostaniesz poradę. Moim celem jest, abyście spożytkowali opisywaną tu wiedzę w sposób praktyczny, aby to co przeczytacie, mogło znaleźć odzwierciedlenie w Waszych treningach, na zawodach i w życiu codziennym. Bardzo chętnie pokieruję się Waszymi propozycjami odnośnie opisywanych zagadnień oraz problemów (czego nie życzę nikomu) – zakres moich działań znacie, zatem **ready go!**

Zastanawiałem się jaki temat będzie odpowiedni na pierwszy artykuł, mamy tyle do przekazania i tylko dwie strony... Na początek trochę „łżejszej” wiedzy, która przyda się czytelnikom mającym styczność ogólnie ze sportami siłowymi (kształtowa-



Ryc.1 – Zależność czasu trwania wysiłku w stosunku do generowanej energii.

ATP – adenozyntrojfosforan. Podstawowy, elementarny i ostateczny substrat energetyczny, powstały w wyniku przemian prowadzących do wytworzenia energii z fosfokreatyny, węglowodanów oraz tłuszczu. Wszystkie procesy energetyczne zachodzące w organizmie podczas trwania wysiłku fizycznego, prowadzą do wytworzenia ATP. Różnica polega w jego ilości – jest zdecydowanie różna, biorąc pod uwagę odmienne przemiany tlenowe i beztlenowe.

PCr – fosfokreatyna. Połączenie nieorganicznego fosforu z molekułą (cząsteczką) kreatyny, która w tym przypadku jest jego nośnikiem, przyłączając go do ADP (adenozynomonofosforanu) w konsekwencji powstaje ATP (adenozyntrojfosforan).

Z Ryc.-1 można wywnioskować, iż poszczególne przemiany metaboliczne wytwarzające energię w postaci ATP, posiadają zróżnicowany udział procentowy w stosunku do czasu trwania wysiłku o maksymalnej mocy. Wykres przedstawia wartości otrzymane podczas próby wysiłku dynamicznego w czasie pracy na

ładowania mięśni glikogenem, który w lepszym stopniu zabezpieczy poziom energetyczny wysiłku.  
\* Jeśli zależy Ci na utrzymaniu należytej wagi ciała, zamiast węglowodanów stosuj wysokie dawki L-glutaminy (min. 30 g dziennie), która posiada właściwości odbudowy glikogenu mięśniowego. Wysokie dawki przyczyniają się również do redukcji amoniaku, nagromadzonego podczas diety wysokobiałkowej w okresie kształtowania siły oraz masy mięśni odpowiedzialnych za Twój sukces.

## 2. DLACZEGO TRACISZ MOC?

System wytwarzania energii, polegający na rozpadzie fosfokreatyny oraz glikolizie beztlenowej stanowi podstawę wydolności beztlenowej. Po okresie od 7-30 sek. (w zależności od intensywności wysiłku), zasoby ATP i PCr ulegają pomniejszeniu o ok. 20-30% wartości spoczynkowej. Jest to jedna z przyczyn spadku mocy. Największa siła skurczu mięśnia wyzwolana jest wtedy, gdy źródłem dobudowy ATP są: rozpad fosfokreatyny (PCr) oraz glukozy na drodze glikolizy beztlenowej (mleczanowej) (Ryc-1). W jednostce czasu powstaje wtedy najwięcej ostatecznego substratu energetycznego, czyli ATP (adenozyntrojfosforanu). Te dwa mechanizmy zaopatrują w energię nasze mięśnie do 20-30 sekund wysiłku o bardzo dużej i dużej intensywności – jakim właśnie jest pojedynek na rękę. Podczas trwania 6-ciu rund dochodzi do tak dużego zakwaszenia oraz spadku poziomu PCr, aż zaczynasz odczuwać, iż Twoje mięśnie słabną – dlaczego? Glikoliza beztlenowa – prowadzi do odbudowy substratu energetycznego ATP na skutek rozpadu glukozy, pochodzącej z glikogenu mięśniowego (glikoliza) oraz wątrobowego (glikogenoliza). W warunkach beztlenowych komórka nie może przeprowadzać reakcji cyklu kwasu cytrynowego i łańcucha oddechowego (cykle tlenowe), a kwas pirogronowy powstający podczas glikolizy jest przekształcany do kwasu mlekowego bez wytwarzania dodatkowych cząsteczek ATP. W wyniku rozłożenia jednej cząsteczki glukozy do dwóch cząsteczek kwasu mlekowego, komórka uzyskuje tylko dwie cząsteczki ATP. Poza tym, glikoliza najszybciej wytwarza energię w jednostce czasu, niestety kosztem utrzymania maksymalnej mocy. Podczas tej reakcji otrzymuje się jedynie 2 cząsteczki ATP (tlenowy cykl Krebsa wytwarza aż 36 ATP), szybko produkowany jest kwas mlekowy i narasta kwasica metaboliczna, prowadząca do zmęczenia. Wzrost stężenia jonów wodorowych H+ w mięśniach, na skutek produkcji kwasu mlekowego, skutecznie hamuje glikolizę beztlenową niestety uniemożliwiając wysiłek.

Rozwiązanie:

- \* Głównym problemem niemożliwości kontynuowania wysiłku na skutek zakwaszenia jest wzrost poziomu jonów H+ w mięśniach. Zatem wdrażając dwa rozwiązania skutecznie usprawnimy regenerację w czasie przerw między kolejnymi rundami.
- \* Kwestia pierwszorzędowa, to zwiększenie filtracji mięśnia przez krew. Zwiększony dopływ krwi bogatej w substraty energetyczne oraz łatwiejszy jej odpływ (krew, która zawiera szkodliwy kwas mlekowy zatem i jony H+), to sposób na błyskawiczną regenerację. Pomocne okazują się sole aminokwasu argininy w postaci: alfa-ketoglutaranu argininy, jabłczanu argininy bądź estrów argininy lub ketoizokaproianu argininy. Sama arginina posiada bardzo obłą biodostępność dla organizmu dlatego połączenie jej z odpowiednimi związkami, daje oczekiwane rezultaty. System ten działa jak nitrogliceryna podana pod język osobie w stanie przed-zawalowym tylko nieco słabiej. Dochodzi do relaksacji śródbłonna naczyń (głównie tętnic). Zwiększają one swą objętość co w konsekwencji usprawnia filtrację mięśnia krwią i szybko odprowadza z niego szkodliwe metabolity. Dawkę należy dostosowywać indywidualnie, aby nie doszło do zbyt dużego spięcia mięśni podczas wysiłku.
- \* Kolejny sposób to substancje neutralizujące kwaśny odczyn krwi na skutek wydzielania kwasu mlekowego. Kwas guanidynopropionowy „GPA” oraz Beta-alanina - są czełym dodatkiem do stacków kreatynowych więc warto rozważyć ich zakup. Jeśli występują wraz z L-norwaliną, która usprawnia ich działanie efekt powinien być lepszy.

## 3. Moc maksymalna mięśni szkieletowych.

MPO (maximal power output), to maksymalna wielkość mocy wrażona w watach, która została osiągnięta przez grupę mięśni w badanej próbie. Jest efektem siły oraz szybkości skracania mięśnia. Istnieje kilka czynników, które posiadają znaczący wpływ na MPO:

Stan energetyczny mięśnia
Siła izometryczna mięśnia
Szybkość skurczu
Temperatura wewnątrzmięśniowa

**A - Stan energetyczny mięśnia.** Został opisany już wcześniej. Wpływają na niego różne czynniki związane z dietą oraz suplementacją. Zatem na ten aspekt posiadamy dość znaczny wpływ.

**B – Siła izometryczna.** Czyli maksymalna siła jaką generuje mięsień kiedy jego obydwa przyczepy pozostają nieruchome – nie ma ruchu kąтового w stawie. Wielkość tej siły zależy od ilości sarkomerów ułożonych względem siebie równolegle. Sarkomer to jednostka czynnościowa mięśnia poprzecznie prążkowanego, tworzą go szeregowo ułożone segmenty włókien mięśniowych (miofibril). Krótko mówiąc chodzi tutaj o przekrój poprzeczny mięśnia, który determinowany jest przez gęste upakowanie jednostkami czynnościowymi – im jest ich więcej tym przekrój będzie większy. Istnieje jeszcze pojęcie przekroju poprzecznego, związanego ze zwiększoną grubością poszczególnych sarkomerów. Mięsień taki wygląda okazale z zewnątrz jednak liczba jego jednostek odpowiedzialnych za skurcz funkcjonalny może być mniejsza niż mięśnia, w którym jest więcej sarkomerów charakteryzujących się mniejszą grubością. W praktyce zjawisko to wygląda w następujący sposób: Zawodnik z obwodem ramienia 42cm bez problemów wygrywa z zawodnikiem, który może pochwalić się prawie 50cm obwodem. Oczywiście wzrost siły obserwujemy również podczas zwiększenia grubości sarkomerów (hipertrofia) jednak zwiększenie ich ilości na skutek treningu oporowego (hiperplazja) nie jest kwestią zbadaną w 100% (w moim mniemaniu) - prawdopodobnie jest ona stała dla danego osobnika. Istnieje pogląd, iż zwiększona ilość izolopodobnego czynnika wzrostu IGF-1 we krwi, wywołuje hiperplazję mięśniową... Kolejnym czynnikiem warunkującym o siłę izometryczną jest stosunek różnego rodzaju włókien jakie zawiera każdy mięsień poprzecznie prążkowany (szkieletowy). Istnieje 3 rodzaje włókien, które różnią się względem siebie możliwościami do wykonywania określonej pracy (praca o maksymalnej sile bądź wytrzymałości).

Typy włókien to : typ-I(ST), typ-IIA(FA) oraz typ-IIx(FTb).

Poręczenie między wartościami uzyskiwanej siły izometrycznej osiągniętej przez wymienione włókna wynoszą w kolejności: 1:1,2:1,5. Konkludując większa ilość włókien typu IIX, będzie miała znaczący wpływ na możliwości generowania siły izometrycznej. To zagadnienie w dość trafny sposób wprowadza nas w kolejny podpunkt.

**C – Szybkość skurczu.** Szybkość skracania poszczególnych włókien mięśniowych jest mocno zróżnicowana. Najszybszą reakcją charakteryzują się włókna typu IIX. Ogólnie włókna należące do grupy II inaczej FT, charakteryzują się kilkukrotnie szybszą reakcją, stąd ich nazwa: Fast Tension/Twitch w stosunku do typu I - Slow Tension/Twitch. W teorii wygląda to tak (dodam, iż praktyka ją w 100% potwierdza): Aby mięsień mógł osiągnąć maksymalną moc skurczu, czyli tzw. MPO, musi pracować z optymalną dla siebie szybkością skracania (V-opt.), która wynosi około 30% jego maksymalnej szybkości skracania (V-max). Zatem jeśli włókna IIX charakteryzują się nawet 10-cio krotnie szybszą reakcją niż włókna I jest rzeczą logiczną, iż i wyższa będzie optymalna ich szybkość skracania, przy której uzyskują maksymalną moc skurczu.

W praktyce wiąże się to z przygotowaniem odpowiedniego treningu, który zaangażuje wszystkie włókna zlokalizowane w mięśniu w sposób, który przyczyni się do maksymalizacji parametrów siłowych każdego z nich. Ciekawostką jest fakt, iż poszczególnie włókna mogą zmieniać swoje parametry na skutek adaptacji do określonego i cyklicznie powtarzanego wysiłku.

**D - Temperatura wewnątrzmięśniowa.** To bardzo istotny czynnik modyfikujący możliwość generowania mocy maksymalnej – MPO. W wyniku wzrostu temperatury wewnątrzmięśniowej, wolnokurczliwe włókna typu-I nabierają cech charakterystycznych dla włókien szybkich typu-II z uwagi na to, iż rośnie ich maksymalna szybkość skurczu V-max. Natomiast spadek temperatury wewnątrzmięśnia, powoduje znaczne obniżenie możliwości szybkościowych skurczu, mięsień przekształca się w mięsień „wolny”. W wyniku prawidłowej rozgrzewki, która nie doprowadza do powstania w mięśniu szkodliwych, kwaśnych metabolitów, temperatura wewnątrzmięśnia wzrasta o ok. 4 stopnie. Wzrost ten powoduje zwiększenie możliwości generowania maksymalnej mocy MPO o ok. 15-20! Dlatego tak istotne okazuje się utrzymanie odpowiedniej temperatury mięśni zaangażowanych w pojedynek. Często temperatura na hali gdzie trwa walka, nie sprzyja utrzymaniu ciepłoty ciała, dlatego długi rękaw, to wedle mojej opinii niezbędna konieczność. Mięsień na pewno skorzysta z takim rozwiązaniem, ponadto zmniejszy się też ryzyko niechcianej kontuzji z uwagi na rozrzedzenie mazi stawowej, co w konsekwencji sprzyja lepszemu smarowaniu stawu na skutek wzrostu temperatury.

4. Przyczyny zmęczenia w wysiłkach krótkotrwałych o dużej intensywności.

Nawet w czasie bardzo krótkiej pracy, ale o maksymalnej intensywności dochodzi do zjawiska zmęczenia mięśnia.

Zmęczenie, to utrata zdolności generowania wymaganej lub spodziewanej wielkości mocy (wg. Edwardsa).

Wyróżniamy dwa typy zmęczenia: zmęczenie obwodowe, które występuje w mięśniach szkieletowych oraz zmęczenie ośrodkowe zlokalizowane w CUN (centralnym układzie nerwowym). Są one ze sobą ściśle powiązane. W dzisiejszych czasach, kiedy dysponujemy takimi metodami badawczymi jak jądrowy rezonans magnetyczny (NMR), znacznie ułatwia poszerzenie wiedzy na temat funkcjonowania np. mięśni w sposób nieinwazyjny. Dzięki tej metodzie istotnie wiemy więcej jednak dokładny mechanizm zmęczenia pozostaje do końca niewyjaśniony...

Czynniki mające wpływ na zmęczenie mięśnia w krótkotrwałym wysiłku o dużej intensywności (zaangażowanej mocy/siły):

- \* Adenozyntrojfosforan (ATP) – Spowolnienie tempa produkcji ATP w stosunku do jego zużycia przez pracujące mięśnie prowadzi do spadku mocy. ATP jest stale odbudowywany drogą różnych beztlenowych bądź tlenowych szlaków metabolicznych, jednak intensywny wysiłek może spowodować jego utratę do 40% w stosunku do poziomu wyjściowego.
- \* Energia swobodna rozpadu ATP – spadek ilości energii uzyskanej z produkcji ATP może być przyczyną osłabienia mięśniowego. Posiada to związek z obniżeniem wydajności pompy jonów wapniowych Ca+.
- \* Nieorganiczny fosforan (Pi) – Wzrost stężenia nieorganicznego fosforanu na skutek hydrolizy ATP do ADP jest przyczyną zmęczenia mięśniowego. Im szybciej zużywany jest ATP, tym szybciej rośnie stężenie Pi, powodując szybsze odczucie zmęczenia.
- \* Adenozyndwufosforan (ADP) – Wzrost stężenia ADP, produktu rozpadu wysoce-energetycznego substratu jakim jest ATP obniża V-max (maksymalną prędkość skracania mięśnia).
- \* Amoniak (NH3) – W warunkach intensywnej pracy, kiedy mięsień zaczyna odczuwać poważny „kryzys”, dochodzi w nim do produkcji amoniaku w procesie deaminacji adenozyndwufosforanu AMP - (AMP + H+ <=> IMP + NH4+) następnie w wyniku reakcji - (NH4+ + H2O <=> NH3 + H3O+) powstaje amoniak. Ten podpunkt na dzień dzisiejszy jest jeszcze kwestią sporną.
- \* Inozynomonofosforan (IMP) – wzrost stężenia IMP w pracującym mięśniu prowadzi do jego zmęczenia.
- \* Zakwaszenie – w wyniku wzrostu stężenia jonów wodorowych H+ (opisywane w podpunkcie 2) dochodzi do zakwaszenia ustroju, a więc obniżenia wartości pH. Neutralne pH mięśni wynosi 7 w skrajnych przypadkach może spaść nawet do wartości 6,2! W wyniku zakwaszenia mięśnie tracą maksymalną szybkość skracania, maksymalną wielkość siły izometrycznej, maksymalną moc, jak i szybkość relaksacji.

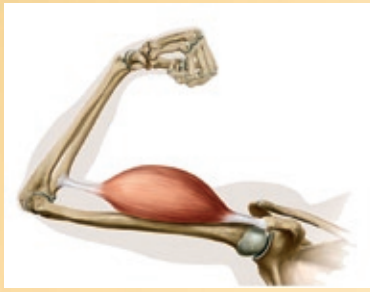
Jak widać fizjologia potrafi być bardzo przydatna w rozważaniach na temat sportu jakim jest Armwrestling. Na szczęście jest to tak obszerna wiedza, iż wyczerpanie jej pokładów nie jest możliwe. W przyszłości zahaczmy także o problemy związane z profilaktyką kontuzji oraz rehabilitacją. Zagadnienia te posiadają niebagatelne znaczenie dla odpowiedniego komfortu uprawiania tej dyscypliny. Zatem do następnego razu!

Artykuł powstał na podstawie rozdziału „Wydolność Fizyczna Człowieka” autorstwa Jerzego A. Żołędzia.

Mgr Tomasz Kopeć.

# MIĘŚNIENI

## PODSTAWY FIZJOLOGICZNE



nie siły oraz masy mięśniowej). Opiszę kilka zagadnień, które powinny być swoistym „vademecum” dla zainteresowanych w tym temacie.

**FIZJOLOGIA to nauka o czynnościach życiowych organizmów. W miarę poszerzania wiedzy na jej temat, światło dzienne ujrzały nowe działy, które opisywały bardziej szczegółowo dane zagadnienie. Tak też powstała fizjologia poszczególnych układów w organizmie człowieka. Dziś opiszę kilka faktów związanych z fizjologią układu mięśniowego.**

### 1. WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA.

Oznacza zdolność organizmu do podejmowania wysiłku fizycznego. Pojęcie to obejmuje również: tolerancję zaburzeń równowagi wewnątrz ustroju (wywołanej wysiłkiem fizycznym) oraz możliwości ich szybkiej (rozłożonej w czasie i indywidualnej dla każdego zawodnika) likwidacji. Opisując to zagadnienie, zauważyłem, iż „wydolność” traktowana jest głównie jako zdolność do podejmowania wysiłków długotrwałych o dużej lub umiarkowanej intensywności o charakterze tlenowym, czyli związana z osiągnięciem odpowiedniego poziomu V02max (maksymalne możliwości poboru tlenu). Taką wydolność nazywamy „wydolnością tlenową”. Dla potrzeb sportu wyczynowego, który nie związany jest tylko i wyłącznie z pracą tlenową, powstało ogólne pojęcie „wydolności fizycznej sportowca”, które obejmuje zdolność do podejmowania wysiłków fizycznych w szerokich zakresach intensywności oraz czasu ich trwania (od krótkotrwałych prób: pojedynek na rękę, wyrwanie sztangi do długotrwałych: bieg maratoński, narciarski).

W wysiłkach krótkotrwałych o mocy maksymalnej, jakim jest pojedynek na rękę, dominuje energia beztlenowa, a wraz z wydłużaniem czasu pracy spada moc generowana przez zawodnika.

cykloergometrze w pierwszych 10-ciu sekundach maksymalnego wysiłku (30 sekundowy test Wingate).

**Fosfokreatyna dostarcza 53% energii z ATP, glikoliza beztlenowa 44%, natomiast przemiany tlenowe to jedynie 3%.**

Do niedawna sądzono, iż wysiłek o maksymalnym obciążeniu dla organizmu pod względem wytwarzanej mocy w pierwszych 7/10 sekundach, zabezpieczany jest jedynie przez rozpad fosfokreatyny, która posiadała 100% udziału w wytwarzaniu końcowego substratu energetycznego dla mięśni jakim jest ATP. Powyższe dane wskazują, iż nie jest to prawda. 44 procentowy udział glikolizy beztlenowej sugeruje, iż odpowiedni poziom glikogenu mięśniowego posiada niezwykle istotne znaczenie pod względem możliwości generowania mocy przez mięsień w pierwszych 10-ciu sekundach trwania maksymalnej pracy mięśniowej. Odnosząc to zagadnienie do sportu jakim jest Armwrestling, w którym możliwości generowania maksymalnej mocy trwają od kilku do kilkunastu sekund, stan energetyczny mięśnia zabezpieczają 2 substraty:

Poziom kreatyny w mięśniu  
Poziom glikogenu mięśniowego

Spójrzmy na zagadnienie od strony praktycznej. Założmy, że zawodnicy walczą 6 razy, każda walka to wysiłek o maksymalnej mocy trwający od kilku do kilkunastu sekund. To odpowiedni okres czasu oraz intensywność pracy mięśniowej, które mogą znacznie uszczuplić zasoby powyższych substratów.

Rozwiązanie:

- \* Przed każdymi zawodami stosuj suplementy zwiększające wysycenie kreatyną komórki mięśniowej. W pierwszych 5-ciu dniach organizm najchętniej wysyci się tym składnikiem, zatem pamiętaj, aby suplementację wdrożyć w odpowiednim momencie. Najlepiej stosuj formy estryfikowane, które posiadają łatwość przenikania przez zewnętrzne błony komórek mięśniowych, lepiej spełniając swoją funkcję.
- \* Na 2-3 dni przed zawodami obniż zawartość kaloryczną spożywanego białka na rzecz węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym (IG). Bilans pozostanie na stałym poziomie, a zastosujesz metodę



Wielu z Was, sytujących się na rękę, zadaje w moim kąciku na stronie internetowej **armpower.net** pytania: **co i jak zrobić aby w szybki sposób zdobyć masę mięśniową, zwiększyć siłę, zgubić parę kilo...** Jak widać sam trening to nie wszystko. Aby osiągnąć zamierzony cel w sporcie, musimy połączyć kilka czynników, poznawać własny organizm i co najważniejsze być wytrwałym.

W świecie armwrestlingu mało osób zwraca uwagę na jakość spożywanego jedzenia. Często jemy to co mamy pod ręką, opychamy się słodyczami lub tak jak nauczyli nas rodzice, zaczynamy dzień od bułeczki z masłem i jogurtem. Nie zdajemy sobie sprawy, że to co jemy ma tak wielki wpływ na efekt końcowy naszej pracy!

**Pamiętajmy jedno – dieta nie jest czymś wymuszonym. To sposób na życie, podstawowy proces człowieka, tak samo jak sen czy choćby mycie zębów.**

Pewnie zapytacie, co warto jeść, a czego unikać?

Zacznijmy od tego co jest najważniejsze w diecie – ilości kalorii, rozłożenie makroskładników i ilość mikrośladków. Zapotrzebowanie kaloryczne jest kwestią indywidualną, każdy z nas powinien dojść sam do tego jaką ilość kalorii potrzeba dostarczyć organizmowi, aby nabierać masy lub ją tracić. Oczywiście istnieją też specjalne kalkulatory wyliczające zapotrzebowanie kaloryczne, aczkolwiek nie możemy się do nich w 100% stosować.

**Z czym sportowcovi kojarzy się słowo dieta?**

Zazwyczaj pierwsze co przychodzi na myśl to zwiększone zapotrzebowanie na białko i zmniejszona podaż tłuszczu. „Będę jadł dużo białka to będę silny i urosnę” albo „Nie mogę jeść



Maciej Kolendowicz  
doradca ds. suplementacji i diety w świecie armwrestlingu

proste, pochodzące z owoców, słodczy, cukru dodawanego do herbaty, itp. W armwrestlingu, jak i w innych sportach liczy się jakość spożywanych kalorii, węglowodany złożone trawią się znacznie wolniej od cukrów prostych, nie powodują skoków cukru we krwi, dostarczają energii na długi okres czasu. Często też zawierają spore ilości błonnika pokarmowego, usuwającego toksyny oraz uboczne produkty przemiany materii w przewodzie pokarmowym. Podczas planowania diety starajmy się o włączenie węglowodanów złożonych do każdego posiłku. Niżej zamieszczam najpopularniejsze źródła węglowodanów złożonych.

PRZYKŁADOWE ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH

- Ryż
- Makaron
- Produkty zbożowe
- Kasza
- Ziemiaki

Specyficzną i wyjątkową porą na spożycie węglowodanów jest tzw. okres okołotreningowy. Treningi armwrestlingowe są z reguły długie, bardziej doświadczeni zawodnicy trenują nawet po 2 godziny kilka razy w tygodniu. Trening siłowy powoduje ogromne **straty glikogenu** (główny węglowodan zużywany podczas wysiłku fizycznego), tak więc szybko wchłaniane źródło glikogenu jakim mogą być cukry proste (np. popularna glukoza) będzie bardzo przydatnym dla armwrestlera przedtreningowym dodatkiem. Proponuje spożycie cukrów prostych (np. glukozy) w dawce 0.4-0.8 g na kg masy ciała (dla przykładu 80 kg osoba – 80 x maks. 0.8 = maks. 64 g glukozy) około 30 minut przed treningiem. Spowoduje to pobudzenie trzustki do uwalniania **insuliny**, najsilniejszego hormonu anabolicznego, transportującego glikogen do mięśni na maksymalnych obrotach.

Podobna sytuacja występuje bezpośrednio po treningu. Organizm po wyczerpującym treningu posiada minimalną ilość glikogenu, którą trzeba jak najszybciej uzupełnić. Stosowanie węglowodanów złożonych od razu po treningu byłoby mniej skuteczne (ze względu na długi czas trawienia) tak więc najlepszym wyjściem chwilę po treningu będzie ponownie wypicie napoju zawierającego łatwo przyswajalne węglowodany (popularne carbo, czy glukoza) w dawce podobnej, a nawet i większej niż przed treningiem (do 1g węglowodanów na 1kg masy ciała).

**Białko** jest kolejnym makroskładnikiem potrzebnym do poprawnego funkcjonowania organizmu.

Syntezowane przez wszystkie tkanki i narządy białko, zbudowane jest z **aminokwasów endogennych i egzogennych**. Aminokwasy endogenne są wytwarzane przez organizm człowieka, natomiast aminokwasy egzogenne (EAA) trzeba dostarczyć z pokarmu lub suplementów. W skład EAA wchodzi m.in. aminokwasy rozgałęzione **BCAA**, czy też **arginina**, mające duży wpływ na rozbudowę masy mięśniowej, wzrost poziomu energii i regenerację.

W wielu badaniach dowiedziano, że przeciętnemu człowiekowi o średnim wysiłku fizycznym wystarczy dziennie zaledwie ok. 1g białka na 1kg masy ciała (przy 80kg wagi – 80g białka). Natomiast przy dużym wysiłku fizycznym, w sportach siłowych, jak i wytrzymałościowych ilość ta znacznie się zwiększa. Do dziś nie ustalono minimalnej ilości białka potrzebnego do sukcesywnej rozbudowy masy mięśniowej. Ogólnie przyjęto średnią ok. 1,6-1,8g białka na 1kg masy ciała dziennie (przy 80kg wagi – od 130 do 150 g białka dziennie) za wystarczającą podczas naturalnego rozbudowania masy mięśniowej.

PRZYKŁADOWE ŹRÓDŁO PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA:

- jaja kurze
- nabiał
- chude mięso
- ryby

Ostatnim, niezbędnym dla człowieka źródłem kalorii są zdrowe **tłuszcze**, a dokładniej kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak olej rybi czy olej lniany. W postaci płynnej lub w żelowych kapsułkach trafiają one coraz częściej na półki sklepów spożywczych, supermarketów, są też dodawane do margaryn i innych produktów spożywczych, w celu propagowania zdrowego trybu życia. Niestety wiele produktów spożywczych z dodanym omega-3 nie jest zbyt dobrym dodatkiem do diety ze względu na inne składniki, występujące w dużo większych ilościach niż samo omega-3 (np. margaryna z minimalną ilością omega-3 jest zwykłym trikiem reklamowym). Dlatego też polecam stosowanie standardowych olejów z wyższej półki, jedzenia dużej ilości ryb, ew. suplementów diety w kapsułkach, ogólnie dostępnych w sklepach z odżywkami. Temat wykorzystania i podziału kwasów tłuszczowych jest bardzo interesujący, dlatego poświęcę niemu oddzielny artykuł.

Posiadając już podstawowe informacje nt. źródła kalorii w diecie opiszę w skrócie standardową, ogólnie polecaną dietę, nazwiemy ją „**dieta zbilansowana**”, czyli dietą dostarczającą odpowiednich ilości każdego z trzech makroskładników. Coraz popularniejsze w Polsce są też diety niskowęglowodanowe, w których ograniczamy ilość węglowodanów, aczkolwiek w armwrestlingu taka dieta nie ma szans przebicia. Jest to związane głównie ze zwiększonym zapotrzebowaniem siłujących się na rękę na szybko wykorzystywane źródło energii, jakim są węglowodany.

Dieta zbilansowana to dieta, w której ilość kalorii dostarczanych z węglowodanów, białka i tłuszczu jest mniej więcej zbliżona, np.

<b>Węglowodany</b>	<b>– 40-50%</b>
<b>Białko</b>	<b>– 30%</b>
<b>Tłuszcze</b>	<b>– 20-30%</b>

Wg tej reguły średnio człowiek spożywający dziennie 2000 kcal powinien dostarczyć ok. 800-1000 kcal z węglowodanów, 600 kcal z białka oraz 400-600 kcal z tłuszczu. Osoby o bardzo szybkiej przemianie materii z reguły posiadają większy procent węglowodanów w diecie, który często sięga do 70% dziennej ilości kalorii z posiłków. Osoby o wolniejszym metabolizmie, tyjące w szybkim tempie, często powinny zmniejszać ilość węglowodanów kosztem białka i tłuszczu. Jak widzicie każdy z nas jest inny, dlatego też proponuję dietę wyważoną, w której każdy znajdzie coś dla siebie.

Przy układaniu diety ważnym czynnikiem jest też ilość posiłków jak i odstęp między spożyciem jednego, a drugiego. Im więcej pełnowartościowych posiłków spożywanych w równych odstępach czasu, tym lepsze wykorzystanie kalorii przez organizm i bardziej podkręcony metabolizm. Starajmy się jeść posiłek co 2-3 godziny. Gwarantuję to nam prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz stworzenie fundamentu do osiągnięcia coraz lepszych wyników w sporcie. Stosując odstęp 2-3 godzin między posiłkami, wychodzi nam minimum 5 posiłków dziennie, dzięki czemu dostarczamy energii jak i budulca w ciągu całego dnia.

Jak wspominałem wcześniej ważnym dla armwrestlera w dni treningowe jest okres okołotreningowy. Przed i po treningu każdy z Nas powinien zjeść węglowodany, natomiast 30-60 minut po treningu zjeść duży pełnowartościowy posiłek. Charakteryzuje się tym, iż jest to obok śniadania największy posiłek w ciągu dnia – starajcie się, aby był większy o min. 15-20% od reszty posiłków oraz aby znajdowały się w nim złożone węglowodany oraz pełnowartościowe białko. Dzięki takiemu posiłkowi możemy być spokojni o odpowiednią regenerację mięśni.

Ostatnim ważnym posiłkiem w diecie armwrestlera jest posiłek przed snem. Podczas snu następuje faza kataboliczna, przez min. 6-8 godzin nie dostarczamy wartości odżywczych dla organizmu, przez co następuje rozpad mięśni. Dobrym pomysłem jest jedzenie ok. 30 minut przed snem chudego sera białego, zawierającego białko kazeiny, utrzymywane w krwioobiegu nawet do 7-8 godzin od spożycia. W ten sposób przynajmniej częściowo unikniemy katabolizmu.

**Dlaczego namawiam Was do stosowania zbilansowanej diety?**

**dostarczamy wszystkich niezbędnych składników odżywczych**

**braki lub nieodpowiednia dieta mogą wpłynąć na zmniejszenie efektywności treningów oraz spowolnienie wielu ważnych dla sportowca procesów zachodzących w organizmie, np. wytwarzania energii ATP,**

**nieregularne jedzenie powoduje spowolnienie metabolizmu, a co za tym idzie, niepotrzebne przybierania na wadze,**

**dodanie zdrowych tłuszczu w diecie reguluje pracę układu krążenia, zwiększa efektywność pracy umysłowej, zmniejsza ryzyko zachorowania (pozytywnie wpływa na układ immunologiczny),**

**zwiększamy prawdopodobieństwo uniknięcia faz katabolicznych**

## SUPLEMENTACJA W ARMWRESTLINGU

Kolejną ważną rzeczą w armwrestlingu jest odpowiednia suplementacja. Każda osoba sytuująca się na rękę przeżywa w życiu pierwszy zastój treningowy. Próbuje wtedy zmienić wiele czynników: zmiany w treningu, diecie, technice, trenujemy z myślą, że w końcu „drgnie coś do przodu” i nic. Stoimy cały czas w tym samym miejscu. W takim momencie ostatnim wyjściem z opresji jest rozpoczęcie stosowania suplementów diety i odżywek. Jeszcze do niedawna ludzie stosowali się właśnie takiej zasady – suplementy są tylko i wyłącznie stosowane wtedy, gdy nie da rady osiągnąć tego dzięki samej diecie i ciężkiemu treningowi. W końcu postanowiono zrobić krok do przodu i niektórzy znawcy zaczęli polecać suplementy od razu na początku przygody z siłownią, treningami.

Dzięki temu jesteśmy w stanie już od samego początku kariery siłowania na rękę w jeszcze szybszym tempie zwiększać siłę i wytrzymałość. Udowodniono także, że niektóre suplementy (np. HMB) działają najlepiej właśnie na zaczynających treningi siłowe sportowców. Zachęcam więc do stosowania suplementów od razu, nie macie nic do stracenia!

W tym miesiącu jedynie w skrócie przedstawię suplementy wykorzystywane w świecie armwrestlingu, a w przyszłości poświęcę każdemu z nich osobny artykuł.

Suplementy wykorzystywane w armwrestlingu możemy podzielić na kilka głównych grup:

- suplementy zwiększające siłę mięśniową**
- suplementy zwiększające poziom energii i pobudzające**
- suplementy zwiększające regenerację**
- suplementy regenerujące ścięgna i stawy**

Pierwsza i jednocześnie główna grupa to suplementy zwiększające siłę mięśniową.

Od lat armwrestlerzy szukali odpowiednich połączeń suplementów tak, aby maksymalnie zwiększyć siłę. Do czasu pojawienia się **mikronizowanego monohydratu kreatyny** popularnym suplementem była **inozyna**, prekursor ATP w organizmie. Stosowana w dawce 1000-2000 mg przed treningiem dawała w efekcie wyraźne zwiększenie energii podczas treningu, dzięki czemu trening mógł być efektywniejszy. Najnowsze badania biochemików pokazują, że **inozyna chwilę po spożyciu ulega rozpadowi** i zostaje wydalona wraz z moczem praktycznie w całości. Jak widać nie zawsze badania są zgodne z praktyką, znam osoby, które do dziś uważają inozynę za jeden z podstawowych suplementów stosowanych podczas treningów siłowych.

W 1993 roku na rynku pojawia się **mikronizowana kreatyna** i do niedawna była (dla niektórych nadal jest) najlepszym suplementem zwiększającym poziom energii, siły i masy mięśniowej. Od 1998-1999 roku biochemicy, wraz z postępem wiedzy, zaczynają dodawać do kreatyny różne substancje biorące udział w cyklu Krebsa i sprzęgając je w jedną całość. Początkowe kombinacje cytrynianu i pirogonianu kreatyny okazały się lekkim niewypałem, przynosiły efekty w dużej, bardzo nieekonomicznej dawce (dla pirogonianu 20-30 g dziennie!!!). Kolejne próby w 2000-2001 roku przyniosły już lepsze efekty, wydano pierwszy jabłczan kreatyny, powodujący w dawce 8-10 g dziennie dobry przyrost siły mięśniowej bez zbędnego puchnięcia od wody. Kolejnym i jak na razie ostatnim krokiem jest powstanie dwóch konkurujących obecnie o miano „**króla kreatyn**” substancji – **etylowanego estru kreatyny HCL (CEE)** oraz patentowanego **KRE-ALKALYN®** tzw. buforowanej kreatyny. Obydwie kreatyny

mają rewelacyjne opinie, dodatkowo KRE-ALKALYN® poparty jest mnóstwem badań potwierdzających jego efektywność.

Innymi grupami suplementów, niemniej ważnymi dla armwrestlera są suplementy regenerujące, pobudzające (zwiększające poziom energii) oraz regeneratory stawów.

Najpopularniejszym obok kreatyny suplementem w świecie armwrestlingu jest **L-glutamina**. Swego czasu stosowano w armwrestlingu słabo biodostępny kwas glutaminowy, przełomem była syntetyczna L-glutamina, natomiast dziś są dostępne na rynku jeszcze lepsze i lepiej przyswajalne rodzaje glutamin takie jak, np. alfa-ketoglutaran glutaminy, n-acetylo-glutamina czy etyl ester glutaminy.

Suplementy energetyzujące są bardzo przydatnym dodatkiem podczas zawodów armwrestlingowych. Jak wiadomo, bardzo duży udział w ostatecznym wyniku pojedynku jest start. Wielu z zawodników stosuje suplementy oparte na **L-Taurynie, L-Tyrozynie, guaranie, żeń-szeniu, magnezie, dużej ilości witamin B-complex**, aby być maksymalnie skoncentrowanym podczas tego ważnego momentu. Dodatkowo długo trwające zawody przemęczają organizm i stosowanie tego rodzaju „pobudzaczy” sprawdza się w 100%.

Ostatnią grupą suplementów przydatnych podczas trenowania armwrestlingu są regeneratory stawów. Praktykujący siłowanie na rękę stosują olbrzymie ciężary podczas treningów bicepsów, tricepsów i przedramion, ćwicząc o wiele cięższymi obciążeniami niż kulturyści. Ryzyko kontuzji poprzez obciążenie stawów jest ogromne, dlatego warto pomyśleć o produktach regenerujących stawy. W tym przypadku zdecydowanie polecam najpopularniejsze na rynku od lat preparaty zawierające **glukozaminę, kolagen, msm** oraz **chondroitynę**.

Jak widać zbilansowana dieta i odpowiednia suplementacja w armwrestlingu potrafi przynieść wiele korzyści zarówno w wynikach jak i pro-zdrowotnie. Starajmy się przyzwyczaić, że w sporcie siłowym takim jak armwrestling obok treningu, diety i dodatkowej wspomaganie to podstawa. Zachęcam was drogą czelnością do zmian dotychczasowych „złych” nawyków żywieniowych, zdawicie się jak bardzo można polepszyć wyniki w armwrestlingu stosując się jedynie do kilku podstawowych zasad.

Maciej Kolendowicz



tłuszczu bo urosnie mi brzuch” – nie raz słyszałem takie stwierdzenia, które wynikają wyłącznie z niewiedzy, ew. sugerowania się kreowanymi w popularnych magazynach dietami „cud”. Najprościej mówiąc białko jest jednym z tzw. makroskładników w diecie, które dzielimy na:

- Węglowodany (cukry)**
- Białka**
- Tłuszcze**

**Węglowodany**, są głównym źródłem kalorii w diecie przeciętnego człowieka, zazwyczaj 40-70% spożywanych kalorii to węglowodany. Dlaczego węglowodany są głównym źródłem kalorii? Otóż jest to najłatwiej dostępne źródło energii, na dodatek tańsze od białka i tłuszczu. Dobór węglowodanów w diecie nie należy do najłatwiejszych ze względu na m.in. podział na cukry proste i złożone. W diecie przeciętnego człowieka występują zazwyczaj cukry



# Armwrestling na Targach Aktywnej Rehabilitacji

Podczas rozgrywających się Gdynskich Targów Aktywnej Rehabilitacji, które odbyły się dnia 8 kwietnia w Gdynskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. Klub sportowy Złoty Tur również wziął udział w tym przedsięwzięciu mając na celu pokazanie na czym polega siłowanie na ręce w wykonaniu osób niepełnosprawnych. Na początek postanowiliśmy pokazać wszystkim zgromadzonym uczestnikom na jakich zasadach odbywają się zawody armwrestlingowe, pokaz różnych rodzajów technik, oraz na koniec, kto chciał to mógł się zmierzyć np. z jednym z naszych klubowych zawodników – Karolem Ludwikiem. Podczas całego pokazu widać było od początku spore zainteresowanie a po skończonym pokazie nadszedł czas aby zmierzyć się przy prawdziwym armwrestlingowym stole. Oprócz zawodników niepełnosprawnych nasze stoisko cieszyło się takim zainteresowaniem, że nie obyło się bez pojedynków między sobą w wykonaniu np. rehabilitantek czy po prostu zgromadzonej publiczności. Podczas tychże zmagani wśród osób niepełnosprawnych można było zauważyć, że niektóre osoby miały bardzo dobre predyspozycje do uprawiania tej dyscypliny sportowej. A my mamy nadzieję, że armwrestling stał się bardziej popularny wśród osób niepełnosprawnych.

Pozdrawiam... Daniel Gajda



## 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

**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**  
Sektora Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.  
Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

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

**GOLIAT Żary**  
Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602-233-651

**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

**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 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

**SZAKI ŻARY**  
Informacje: Sławomir Szakota 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 Zawadzki tel. 0-54-287-81-52

**Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol**  
Ul Mickiewicza 30 42-230 Koniecpol Informacja Piotr Szerba tel 608204483  
**Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork**  
Łębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft, tel. 0501-245-895

**UKS HULK**  
07-100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacje i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

**UKS STALOWE RAMIONA KROŚNIEWICE**  
Informacje: Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

**UKS WIKING NISKO**  
37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacje i zapisy: Kamil Pachla tel. kom.: 500 553 580  
wiking\_nisko@op.pl

**UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO**  
73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,  
e-mail. uk.sarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: łackiwiesław.

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

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

**ZŁOTY TUR ORNETA**  
Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

**ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW**  
Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

**UKS FORMA WOŁOMIN**  
05-200 WOŁOMIN ul. FIEDORFA 1  
treningi pn-sob. 15.00-18.00

kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI - tel. 504295500; ZBIGNIEW BIELICKI - tel. 501535889

## IV OTWARTE MISTRZOSTWA WARSZAWY II OTWARTE MISTRZOSTWA POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO

### 1. CZAS I MIEJSCE ZAWODÓW:

**WOŁOMIN OSiR „HURAGAN” ul. Korsaka 4**  
23 września 2006r. (sobota), godz. 11.00

### 2. KATEGORIE WAGOWE:

**JUNIORZY:** 63kg, 70kg, 78kg, +78kg,  
**JUNIORKI:** 54kg, 60kg, +60kg  
**SENIORKI:** 60kg, +60kg  
**SENIORZY:** 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg 90kg, 100kg, +100kg.  
**SENIORZY:** kat. OPEN  
**MASTERS:** kat. OPEN

Rywalizacja odbędzie się na prawą i lewą rękę w systemie do dwóch przegranych wg zasad WAF  
Opłata startowa wynosi 40 zł.

### 3. WAŻENIE:

22.09.2006 w hotelu „Livia” ul. Mariarska 20.00-22.00  
23.09.2006 w godzinach 08.00-10.00 w hali OSiR Huragan Wołomin  
Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

### 4. NAGRODY:

Pierwsze trzy miejsca w danej kategorii wagowej otrzymują medale, dyplomy i nagrody rzeczowe.

### 5. ORGANIZATOR:

**UKS FORMA WOŁOMIN**  
Zbigniew Bielicki tel. 0501 535 889  
Dariusz Zawadzki tel. 0504295500  
e-mail: forma.arm@neostrada.pl

### 6. UWAGI KOŃCOWE.

- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 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, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi