



Drodzy czytelnicy!

Mieliśmy właśnie sezon na krajowe mistrzostwa Polski i Ukrainy, przed nami kolejne edycje zawodowej VENDETTY, których lokalizacje stają się coraz bardziej egzotyczne i obsadzone doskonałymi sportowcami. W chwili, gdy dotrze do Was czerwcowe wydanie SdW, będą znane rozstrzygnięcia pojedynków VENDETTY w Emiratach Arabskich. A już są zakontraktowane następne walki.

W tym wydaniu polecamy szczególnie artykuł poświęcony topowemu obecnie suplementowi - Kre-Alkalyn®. Maciek Kolendowicz postara się wyjaśnić narastające pod wpływem niektórych reklam niejasności, niedomówienia i przekłamania. Przy okazji poda sposoby korzystania z tego doskonałego i tak modnego ostatnio produktu. Oczywiście nasz nowy współpracownik Tomasz Kopeć kontynuuje temat kontuzji nadgarstka, które w naszej dyscyplinie, tak bardzo komplikują życie nawet największym mistrzom.
Igor Mazurenko

Jaworzno stało się znanym i cenionym ośrodkiem armwrestlingu w południowej Polsce. Świetna współpraca czołowego zawodnika i opiekuna klubu „Tytan” – Mariusza Grochowskiego i lokalnych działaczy sportowych – dyrektora ds. sportu MCKIS mgr. Mirosława Ciołczyka oraz szefa PR tegoż centrum – Sławomira Nowaka zaowocowała realizacją jednego z najważniejszych przedsięwzięć pierwszego półrocza 2006 roku – organizacją VI Mistrzostw Polski w Armwrestlingu. Organizatorzy wspierani przez FAP, przygotowali 2 dniową imprezę sportową – zapewniając pełne wsparcie logistyczne.

Już 28 kwietnia część zawodników dotarła na wstępną weryfikację i ważenie. Na ogół, wcześniej przyjeżdżają ci, którzy mają kłopot z utrzymaniem należytej wagi startowej i rezerwują sobie przez to więcej czasu na jej ewentualne „zbijanie”.

Z roku na rok nasza dyscyplina staje się coraz bardziej popularna. Widać to szczególnie po wzrastających ilościach startujących, widzów i ... Rosnącej popularności wśród mediów! I tak nakręca się spirala rozwoju armwrestlingu, co cieszy nas wszystkich, którym ten sport jest szczególnie bliski.

W tym roku znowu pobito wszelkie rekordy MP. Szczególnie te, odnoszące się do ilości startujących zawodników i klubów – wszak dyscyplina rozwija się coraz lepiej!

A wzorowa organizacja podniosła poprzeczkę o pare punktów, wyznaczając nowe standardy dla przyszłych organizatorów MP i innych imprez tej rangi.

Wracam do zawodów. Jak podałem wcześniej, część zawodników dopełniła formalności zgłoszenia swego uczestnictwa i weryfikacji wagowej już w piątek. Lecz główne „uderzenie” pragnących się sprawdzić w sportowej rywalizacji przy armwrestlingowym stole nastąpiło w sobotę – 29 kwietnia. Już od godziny 8.00 przed pomieszczeniem, gdzie urzędowała komisja weryfikacyjna VI MP – kłębił się tłum zawodników obu płci reprezentujących 27 klubów z całej Polski. Komisja sędziowska przyjmowała zgłoszenia i ważyła zgłaszających się, rozdzielając ich zgodnie z regulaminem i zasadami MP do 6 kategorii wiekowych oraz do 64 kategorii wagowych. Ilość zgłaszających się była tak duża, że aby każdy mógł się oficjalnie zarejestrować – trzeba było przesunąć o ponad godzinę ceremonię otwarcia i rozpoczęcia walk! A przecież nikt z chcących skrzyżować swe ramiona w szlachetnej walce nie mógł zostać odprawiony z przysłowiowym „kwitkiem”!

Wreszcie wszyscy chętni zostali wpisani na listy startowe – zgodnie z wylosowanym przez siebie numerem, ocenioną wagą ciała i potwierdzonym wiekiem. Można było już zaczynać!

Po krótkim, oficjalnym przemówieniu nasz Prezydent FAP, Igor Mazurenko otworzył Mistrzostwa! Dokonano prezentacji sędziowskiego składu i... wyczytano pierwsze pary do walk. Tradycyjnie rozpoczęliśmy od kategorii junierek, najlżejszej wagi ciała – kategoria 45 kg – ręka lewa. Dla przypomnienia – sobota była dniem rozgrywania walk na rękę lewą. Jest to pewnie novum, ale FAP postanowił wyjść naprzeciwko postulatowi zgłaszanemu przez zawodników i kluby, aby zawody

rangi MP czy Pucharu Polski były rozgrywane w dwa dni – pierwszy dzień – ręka lewa, a na dzień następny – ręka prawa. Uważam, że jest to dobry pomysł, zresztą te MP pokazały, że słuszny! Tak więc na pierwszy ogień poszły najlżejsze juniorki – ważące 45 kg: Oliwia Sentyś, UKS 16 Koszalin oraz Magdalena Chechelska, Tytan Jaworzno.

Krótko, acz zacięta walka i ..pierwsze zwycięstwo odnotowała reprezentantka gospodarzy. No i proszę państwa – zaczęło się!!

Na 4 stołach, przy odpowiednio dobranej muzyce i głośnym dopingiu klubowych fanów, bliskich osób, klubowych koleżanek i kolegów toczyły się zacięte walki. Nikt nie chciał się poddać bez walki! Słabsi siłowo czy też technicznie, nadrabiali brak tych atutów wielką walecznością i desperacją! Wszystkim marzyły się złote medale, awans do reprezentacji Polski na ME (które w tym roku odbędą się na Węgrzech), – ale o tym jedynie mogła rozstrzygnąć sportowa rywalizacja.

Oczywiście jak w każdym sporcie, potrzebny jest (oprócz doskonałego przygotowania), również ten łut szczęścia. Np. w losowaniu, co jak znakomicie wiecie – może pomóc lub... przeszkodzić realizacji założonych sobie celów. Celów, dla których wszyscy z startujących spędzili setki godzin na treningach. Treningach z niewyobrażalnymi (i nie do uzyskania dla „zwykłego” trenującego – np. kulturystykę) ciężarami w charakterystycznych dla armwrestlingu ustawieniach ramion, „krótkich” kątach i zakresach wykonywanych ruchów, walcząc z dokuczliwymi bólami obolałych

mięśni, naddciągniętych do granic wytrzymałości ścięgniach, więzadłach i przyczepach. Wszyscy ciężko pracowali na te kilka, kilkanaście sekund, które pozwalały im uzyskać lepszy wynik – pokonać przeciwnika w bezpośrednim starciu, przejść do dalszej rywalizacji – utrzymać się w rywalizacji w swojej kategorii wagowej i... marzyć, a co najważniejsze – wywalczyć wymarzony medal. Nie każdemu przychodziło to łatwo, a jak wiadomo – medale są tylko 3 w danej kategorii, a pretendentów – często kilka razy więcej. Oczywiście, jak w każdej dyscyplinie sportowej – zdarzały się okazje, do „wywalczenia” medalu w sposób łatwiejszy – mała obsada w kategorii, ale to znikome przypadki, a ich zdobywcy (kat. junior) – potwierdzali swoją klasę wśród starszych grup wiekowych. Tak to czasami bywa, ból, wylany pot na ciężkich treningach to chleb powszedni dla wszystkich trenujących, i nie umniejsza to ich osiągnięć. W czasie tych mistrzostw wiele, a śmiem powiedzieć – wszystkie walki – cechowała zdrowa, sportowa rywalizacja. Nie sposób wymienić tu wszystkich startujących. Ale kilku, pewnie i kilkanastu, zasługuje na szczególne wyróżnienie. Zapewne odczucia obserwujących, a szczególnie startujących mogą być różne od tego, co mnie pozwala wymienić te szczególne. Ale kryteria dla każdego mogą być inne, a odczucia tak indywidualne – wybaczyć mi, że napiszę o tych, które dla mnie były szczególnie warte zaznaczenia.

W mojej opinii na szczególne wyróżnienie na tych Mistrzostwach zasługuje kilku zawodników. Bezsprzecznie – wielki talent, który obserwuję od kilku lat, a jestem pewny, że wielu czytających te

MISTRZOSTWA POLSKI



Jaworzno 2006







słowa - potwierdzi je - to Lucjan FUDAŁA! Nie tak dawno jeszcze junior w najcięższej kategorii +78 kg, przeszedł właśnie do kategorii SENIOR 90 kg, a już wielu zawodników na dźwięk jego nazwiska czuje „miękkosć” w nogach. Lucek to brązowy medalista ubiegłorocznych Mistrzostw Europy. I jak pamiętam, obserwując „na żywo” tamte jego walki, zabrakło mu wtedy tego przysłowiowego „Jutu” szczęścia w losowaniu. Ale jak widać było na tych mistrzostwach, poczynił bardzo duże postępy z łatwością wygrywając w kat. 90 kg na obie ręce. W finale, w pierwszym pojedynku na lewą rękę jedyny raz uległ Darkowi Muszczakowi - to też jeden z utalentowanych zawodników, któremu także wróże wielką karierę - by w drugim pojedynku rozstrzygnąć finał na swoją korzyść. Opanowanie, piękny styl walki i wrodzona skromność urzekły mnie i chyba wszystkich obserwujących jego walki. To naprawdę TALENT i to przez wielkie „T”.
I jestem pewien, że jego armwrestlingowa kariera dopiero zaczyna się, w jakże pięknym stylu. Wielkie gratulacje Lucek - będę z Ciebie trzymał kciuki i życzę Ci złotych medali na zawodach każdego szerebla - bo jestem przekonany, że zasługujesz na nie w 100%!
Innym zawodnikiem „wielkiego formatu”, chociaż przy wadze ciała 75 kg, ginie na tle cięższych kategorii, jest Piotr SZCZERBA z „Sokoła” Koniecpol. Ten student kierunku WF częstochowskiej Politechniki na tych mistrzostwach pokazał, na co go stać. Szczególnie w walce na prawą rękę. Świetnie zaprezentował się też jego finałowy przeciwnik, zawodnik ze „Złotego Niedźwiedzia” Bydgoszcz - Maciej STEL-

MASZYK. Walczyli między sobą o zwycięstwo w eliminacjach, w ich ostatniej V turze. Zwyciężył Piotrek. Już wtedy ich walka zapowiadała dla obu ciężką przeprawę. A ich starcia finałowe dostarczyły nam wszystkim niezapomnianych emocji. Bardzo widowiskowe, obfitujące w nagłe, często zgoła nieoczekiwane zwroty akcji rozpały wszystkich obserwatorów do... białości! Także obaj zawodnicy, okazali się wielkimi showmenami. Zmienne losy ich pojedynków podzieliły obserwatorów tych zawodów na dwa, równe, co do liczebności obozy. Zmienne szczęście i... powodzenie obu zawodników w tych pojedynkach obfitowały bardzo spektakularnymi gestami i zachowaniami obu siłaczy. Po serii bezpośrednich starć Piotr zrzucił z siebie koszulkę, czym zaskarbił sobie aplauz piękniejszej części obserwującej ich zmagania widowni. W odpowiedzi na ten gest Maciek do następnego pojedynku też zaprezentował swoją nienaganną budowę torsu, co wywołało u jego fanek gorący aplauz, a panów zmusiło do pomruków uznania. Walki tych dwóch Herosów okazały się bardzo zacięte i wyczerpujące. Jak pisałem wcześniej, toczyły się ze zmiennym szczęściem. Po serii ostrzeżeń i fauli dla obu zawodników zapada decyzja - wygrywa Piotr. Szał radości... W geście triumfu rzuca się na kolana, z wycelowanego w przeciwnika palca jak z lufy rewolweru zdmuchuje „strużkę dymu”. Ale przedwcześnie. Oprotestowana decyzja zostaje rozpatrzona na korzyść Macieja i... walka zaczyna się na nowo. Tu przewagę uzyskuje Stelmasyk. I teraz on w geście zwycięstwa wyrzuca swe muskularne ramiona ku górze! Ale z kolei Piotr składa protest, który zostaje uznany! W kolejnej potyczce, bardzo ciężkiej i widowiskowej to właśnie

on zwycięża, i to on zostaje Mistrzem Polski 2006 w tej kategorii. Ogromne brawa należą się także Maćkowi, srebrnemu medaliste tej kategorii wagowej. Jeden i drugi wykazali się wielkim mistrzostwem, i każdy z nich mógł zostać tym Pierwszym, bez żadnej ujemy dla drugiego. W tym roku szczęście było po stronie Piotrka, a kto wie, jak potoczą się losy za rok! Obu zawodników potwierdziło swoje doskonałe przygotowanie siłowe i techniczne.

Z innych pojedynków na uwagę zasługują finały w kategorii 80 kg, między Rafałem BUDZOWSKIM i Wiktorem ZAKLICKIM. To odwieczni rywale w tej kategorii wagowej. W tym roku podzielili się złotymi medalami, tocząc znakomite pojedynki między sobą. Złoto na prawą zdobył Zaklicki, rewanżując się Rafałowi za przegrany finał ma lewą rękę. Bardzo emocjonujące walki stoczyli w kategorii 65 kg na prawą rękę Tomasz SZEWCZYK POSiR Tomaszów Mazowiecki z Dariuszem GROCHEM „Wiking” Nisko. I tu szczęście w zmienny sposób opowiadało się za jednym lub drugim zawodnikiem. Pojedynki z wieloma faulami i protestami co chwilę zmieniali ich szanse na złoto. Akcja jak obraz w kalejdoskopie zmieniała się z każdą sekundą ich zaciętych walk. W sumie mniej przewinień odnotował Tomasz, i to on zwyciężył, zdobywając złoto na prawą rękę. Był to rewanż za lewą, gdzie Darek wygrał z nim w eliminacjach i w finale.

Udany występ odnotował Mariusz GROCHOWSKI „Tytan” Jaworzno, który nie dość, że doskonale sprawdził się jako organizator, to nie dał szans przeciwnikom w swojej koronnej kategorii wagowej 85 kg, zdobywając oba złote medale. Wielkie gratulacje Mariusz. Udowodniłeś, że umiesz świetnie połączyć pracę organizatora z wysokim mistrzostwem sportowym.

Warto odnotować także walki Krystiana KRUSZYŃSKIEGO „Złoty Tur” Gdynia z Arturem GŁOWIŃSKIM „Złoty Orzeł” Choszczno. Na tych mistrzostwach Artur nie mógł znaleźć sposobu na dobrze dysponowanego Krystiana. Kruszyński dwukrotnie zagarnął złoto, a Artur musiał się „zadowolić” srebrnymi medalami w tej kategorii do 100 kg.

Wielu czekało na spotkanie w kategorii +110 kg, gdzie Przemek GRZENKOWICZ ostrzył sobie zęby na złoto na lewą rękę. Już wcześniej na ligowych pojedynkach udowodnił, że ma ją niesamowicie silną. Pokonał wtedy króla polskiego Armwrestlingu Marcina KREFTA. W powietrzu wisiła sensacja. W eliminacjach Przemek w ciężkiej walce pokonał Marcina, potwierdzając swoją siłę i chęć przejęcia berła i korony. W finałowej walce, obfitującej w całą gamę technicznych fauli, niesłychanie długich prób prawidłowego ustawienia do rozpoczęcia walk, obaj zawodnicy doznawali katuszy przez tężejące od ogromnego napięcia mięśnie. W ogólnym rozrachunku Przemkowi nie udało się zamach stanu i Marcin obronił złoto na lewą, a na prawą rozgromił swoich przeciwników, potwierdzając swój prymat w polskim armwrestlingu. Ale dostał też sygnał, że jego pozycja nie jest już tak niezagrożona jak rok czy dwa wstecz. Rosną nowi, rządni sukcesów i złotych medali zawodnicy. To powinno Marcina zdołować do dalszego rozwoju swojej kariery sportowej. I myślę, że stać go jeszcze na kilka lat panowania w tej wadze. Chociaż musi czuć oddech innych, takich jak Przemek na swoim karku. Ładne i ciężkie walki stoczył Daniel GAJDA zdobywając złoto na prawą, a brąz na lewą - gdzie oddał prymat Piotrkowi BARTOSIEWICZOWI z Choszczna i Piotrowi LACHOWSKIEMU z Kielc. Zapewne jeszcze można byłoby wymienić wiele pięknych walk, ale kończy się miejsce na to sprawozdanie.

Po ubiegłorocznej dominacji w klasyfikacji zespołowej UKS „16” odnotowaliśmy odzyskanie pucharu za I miejsce przez „Złotego Tura” Gdynia.

VI Mistrzostwa Polski zostaną w mojej pamięci jako świetnie zorganizowana impreza sportowa. Widzieliśmy wiele pięknych walk, które pokazały, że armwrestling rozwija się i zmierza we właściwym kierunku!

Z kronikarskiego obowiązku odnotuję fakt, że na Kongresie FAP zapadły bardzo istotne dla dalszego rozwoju tej dyscypliny w Polsce ustalenia. Najważniejsze z nich, to ograniczenie w przyszłych zawodach rangi MP i Puchar Polski dla startujących. Już od Pucharu Polski niezrzeszeni w klubach zawodnicy nie będą mieć szans na wystartowanie w takich zawodach. Wymusi to na nich szukanie najbliższego miejsca zamieszkania klubu, pod którego „skrzydła” będą musieli się „skryć”, chcąc wystartować w najważniejszych imprezach.

No i jeszcze jedna ważna rzecz - uchwalona została Karta zawodnika i Karta klubu armwrestlingowego. Ale już o tym możecie poczytać na stronie www.armpower.net, na którą wszystkich serdecznie zapraszam.

Zbigniew Soliński - AZS Częstochowa



FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE

Specjalna formuła **pH Controlled Delivery System**, dzięki której zwykły monohydrat kreatyny staje się ponad dziesięciokrotnie bardziej biodostępny bazując na wykorzystaniu specjalistycznej technologii buforującej kwaśne środowisko żołądka. W wyniku tego następuje całkowite wyeliminowanie konwersji. Z badań wynika, że w im kwaśniejszym środowisku umieścimy monohydrat kreatyny, tym szybciej będzie konwertować do kreatyniny. Zwiększenie pH na czas wchłonięcia substancji aktywnej, jest kluczem do sukcesu. Właśnie takie rozwiązanie znajdziesz w najnowszym patencie **KRE-ALKALYN[®]**.

Dokładniej opisując, konwersja kreatyny ulega mocnemu zahamowaniu już od wartości pH wynoszącej 7, a przy wartości równej 12 w ogóle nie istnieje! **KRE-ALKALYN[®]**, to jedyny produkt z kreatyną na świecie, która podnosi pH żołądka do wartości równej 12 na czas wchłonięcia substancji aktywnej. Ponadto specjalistyczny system transportujący umożliwia bardzo szybkie przedostanie się kreatyny do krwioobiegu oraz pełne wysycenie tkanki mięśniowej.

Obecnie **KRE-ALKALYN[®]** jest patentowany w ponad 30 krajach na całym świecie, także w krajach Unii Europejskiej.

KRE-ALKALYN[®] kapsułki, proszek, płyn - czy jest różnica?

Kolejnym istotnym, jak i kontrowersyjnym tematem jest sposób reklamy **KRE-ALKALYN[®]**. Właściciel znaku towarowego **KRE-ALKALYN[®]** - **Biocetical Research and Development Laboratory (BR&D)** sprzedaje buforowaną kreatynę na wiele sposobów. Firmy produkujące odżywki i suplementy mogą zaopatrzyć się u producenta w sam surowiec

KRE-ALKALYN[®] w proszku
KRE-ALKALYN[®] w fioletowych kapsułkach z numerem patentu
KRE-ALKALYN[®] w żelowych kapsułkach
KRE-ALKALYN[®] w płynie - smacznym napoju przygotowanym od razu do wypicia.

Oprócz tego firma oferuje także sprzedaż gotowego produktu w butelce - zarówno proszku, kapsułek, żelowych kapsułek, zainteresowanym firmom. Tak więc jak państwo widzącie firmy „odżywkowe” mają naprawdę szeroką gamę wyboru zakupu samego w sobie **KRE-ALKALYN[®]**. Niektóre wybierają gotowy produkt w całości konfekcjonowany przez **All-American Pharmaceuticals**, inne kupują same fioletowe kapsułki, natomiast producenci kupują sam surowiec, aby konfekcjonować go we własnych laboratoriach. Najważniejsze dla Was klientów jest to, że każda firma sprzedająca **KRE-ALKALYN[®]** zobowiązuje się w umowie z właścicielem patentu do trzymania składu podanego na etykiecie! Jeżeli kiedykolwiek wejdiesz do sklepu zajmującego się sprzedażą suplementów i poprosisz o **KRE-ALKALYN[®]** zwróć uwagę czy na opakowaniu znajduje się numer patentu i logo **KRE-ALKALYN[®]**. Jest to gwarancja zakupu oryginalnego **KRE-ALKALYN[®]**!

Tak więc, każda **KRE-ALKALYN[®]** pochodzi od tego samego producenta: **All-American Pharmaceuticals**

Jak dawkować KRE-ALKALYN[®]?

Producent zaleca stosować 1500 mg **KRE-ALKALYN[®]** 1-2 razy dziennie. Ostatnio bardzo popularnym tematem stało się testowanie różnych dawek **KRE-ALKALYN[®]**, sporo wykraczających ponad zalecane przez BR&D. Znam osoby, które stosują nawet 5-6 gramów **KRE-ALKALYN[®]** dziennie! Oczywiście efekty są widoczne, aczkolwiek jest to sprawa indywidualna. Pamiętajmy, że **KRE-ALKALYN[®]** to nadal monohydrat kreatyny, tak samo możemy go stosować „stałą” suplementacją, jak i cyklicznie.

Poniżej opisze wam kilka metod stosowania **KRE-ALKALYN[®]** wraz z dawkowaniem.

KRE-ALKALYN[®] - CYKLICZNE

Okres stosowania: 6 tygodni

Dawkowanie:

T*: 1500mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo, 1500 mg **KRE-ALKALYN[®]** 30 minut przed treningiem

N** : 1500mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo

Przerwa po zakończeniu stosowania: 4-6 tygodni.

To prawda - liczy się tylko oryginał



Powtórka z historii...

Od 1992 roku, kiedy to oficjalnie zaczęto sprzedawać mikronizowany monohydrat kreatyny, nikomu nie przyszło na myśl, że może powstać jeszcze lepsza forma kreatyny. Ludzie byli zszokowani efektami! Mimo wysokiej ceny kreatyna stała się zdecydowanym #1 przy wspomaganiu wysiłku fizycznego. Z czasem ceny monohydratu kreatyny zmalały i stał się bardziej dostępny dla każdego.

Wraz z postępem technologicznym pod koniec XXI wieku biochemicy zaczynają sprzęgać monohydrat kreatyny z różnymi substancjami, w celu osiągnięcia lepszej biodostępności. W tym samym czasie znany biochemik, wynalazca alfa ketoglutaranu argininy (AAKG) Jeff Golini, zaczyna pracę nad najnowszą, ulepszoną wersją monohydratu kreatyny. W odróżnieniu od konkurencji Jeff podczas swoich badań i testów laboratoryjnych kładzie nacisk na konwersję kreatyny do kreatyniny. Otróż okazuje się, że zwykły monohydrat kreatyny po dodaniu wody albo pod wpływem kwasu żołądkowego zamienia się w kreatyninę.

Czym jest kreatynina?

Kreatynina jest efektem ubocznym, powstaje w wyniku nieoczekiwanej i niechcianej konwersji kreatyny dostarczanej z zewnątrz. Znajdując się w krwioobiegu jest wydalana przez nerki, zbyt duże obciążenie nerek właśnie kreatyniną może powodować nieobliczalne konsekwencje. Stosując monohydrat kreatyny zapewne nie raz zastanawiałeś się dlaczego tak często wydalasz mocz, masz dziwne bóle brzucha.. Zapewne było to spowodowane nadmiarem kreatyniny.. Wiele firm posiadających monohydrat kreatyny w swojej ofercie piszą o wysokim mikrozdrobnieniu, 99,99% czystości. Dopiero po zakupie produktu i spożyciu okazuje się, że jeden monohydrat działał lepiej od drugiego, a przecież po każdym powinny być takie same, albo podobne efekty! Jednym z rozwiązań może być odpowiednie przechowywanie kreatyny w laboratorium, jeszcze przed produkcją gotowego do spożycia suplementu diety. Dlatego jeżeli wybierasz monohydrat kreatyny, staraj się aby surowiec był znany na całym świecie i chwalony przed dużą ilością osób. Takim monohydratem kreatyny jest np. Creapure[™] pochodzący z niemieckich laboratoriów Degussa.

Kre-Alkalyn[®] - U.S. patent #6,399,661

4 czerwca 2002 roku najnowszy produkt Jeffa Goliniego otrzymuje status patentowanego. Buforowany monohydrat kreatyny **KRE-ALKALYN[®]** zostaje okrzyknięty jedyną nie konwertującą do kreatyniny kreatyną po dodaniu wody czy też pod wpływem kwasu żołądkowego (podnosząc pH w żołądku). Jak to w życiu, początki bywają ciężkie... Ludzie, zdziwieni sposobem dawkowania (1.5-2 gramy dziennie!), nie mogli uwierzyć, że taka dawka „nowej” kreatyny jest w stanie wspomóc budowanie masy i siły mięśniowej. Jednak z czasem, kiedy to produkt pod wpływem reklamy stał się bardziej dostępny i coraz więcej osób go zaczęło próbować, okazało się, że wcześniej wspomniane 2-3 gramy potrafią czynić cuda!

KRE-ALKALYN[®] - CYKLICZNE Z ŁADOWANIEM

Okres stosowania: 6 tygodni

Dawkowanie:

I tydzień cyklu

T*: 3000mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo, 3000 mg **KRE-ALKALYN[®]** 30 minut przed treningiem

N** : 3000mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo

II tydzień cyklu

T*: 1500mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo, 3000 mg **KRE-ALKALYN[®]** 30 minut przed treningiem

N** : 2250mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo

III-VI tydzień cyklu

T*: 1500mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo, 1500 mg **KRE-ALKALYN[®]** 30 minut przed treningiem

N** : 1500mg **KRE-ALKALYN[®]** rano na czczo

Przerwa po zakończeniu stosowania: 4-6 tygodni.

KRE-ALKALYN[®] - STAŁA SUPLEMENTACJA

Okres stosowania: min. 12 tygodni

Dawkowanie:

T*: 1500 mg **KRE-ALKALYN[®]** 30 minut przed treningiem

N** : 750-1000 mg **KRE-ALKALYN[®]** 30 minut przed treningiem

Przerwa po zakończeniu stosowania: min. 6-8 tygodni.

* - dni treningowe

** - dni nietreningowe

Wybór metody należy do Was!

Życzę wszystkim udanych testów,
Z pozdrowieniami Maciej Kolendowicz

KRE-ALKALYN[®] - buforowany monohydrat kreatyny [Patent USA 6,399,661]

KRE-ALKALYN[®] jest znakiem towarowym Biocetical Research and Development Laboratory (BR&D).

KRE-ALKALYN[®] jest patentowany na całym świecie. Wszelkie prawa zastrzeżone.



MISTRZOSTWA UKRAINY



Tegoroczne Mistrzostwa Ukrainy organizowane przez Ukraińską Federację Armsportu, Volodymyra Petrenko oraz Krymski oddział U.F.A. z Andrey'em Sharkov'em na czele, odbyły się w pięknym sanatorium na Półwyspie Krymskim w uroczej miejscowości Alushta. Niestety pogoda nie dopisała. Góry szybko spowiły mgły i chmury, a znad Czarnego Morza nadciągnął deszcz. Na szczęście zawody rozgrywane były w sali teatralnej i nie przeszkodziło to w rozgrywkach. Do rywalizacji stanęło 253 zawodników z takimi nazwiskami na czele jak Taras Ivakin, Gela Khubiashvili, Andrey Pushkar, Mikhail Rudakov, Alexander Cvetkov, Eugeni Litovcev, klan Babayewów Rustam, siostra i jego brat, wschodząca, gwiazda Ruslan. Na Ukrainie nie było słabo reprezentowanych kategorii. Panie drżały przed Nadezhdą Anikin, która nie znajdując konkurencji w swej wadze, przeszła do kategorii wyższej, którą i tak z łatwością wygrała. Faworyci podzieliли się miejscami na podium i większych niespodzianek nie było. Za to wszyscy skupili swą uwagę na finałowym pojedynku na lewą rękę Gela Khubiashvili z Ruslanem Babayev'em. Młody Babayev zdetronizował Khubiashvili'ego z nieprawdopodobną łatwością. Podobnie interesujące były starcia Pushkara

z Litovcevem, wygrane przez Pushkara, oraz Rustama Babayeva z Cvetkovem, wygrane przez Babayeva. Wyniki rywalizacji na prawa rękę także nikogo nie zaskoczyły, wyjątkiem było przedwczesne odpadnięcie Khubiashvili'ego. Już wcześniej Gela i Ruslan umówili się na pojedynki finałowe, aby nie tracić sił, byli tak pewni swego wejścia do ścisłego finału, że Babayev oddał rywalowi lewą, a Gela prawą. Niestety, jak to często bywa w takich „układach”, trochę przekombinowali i Gela trafił na silny opór dwóch zawodników pod rząd, pasy, długie ustawienia nadwyrężyły jego przedramię i w kolejnym pojedynku niespodziewanie przegrał, odpadając z dalszych rozgrywek. Nauczka? Chyba tak... Ruslan był zawiedziony, że nie spotkają się w finale, ale podobny los mógł go spotkać w walkach na lewą. Nasi wschodni sąsiedzi reprezentują niezwykle wysoki poziom techniczny jak i siłowy a Ukraińskim zagłębiem talentów okazał się Charków z Snieżaną, Ruslanem i Rustamem Babayevami, oraz trenowanymi przez Rustama zawodnikami. Możemy pozazdrościć talentów i ilości zawodników, jestem bardzo ciekaw mistrzostw europy i konfrontacji ukraińskich zawodników z naszymi.

Juliusz Jagodziński

Zespół cieśni nadgarstka



Witam ponownie w świecie Armwrestlingu; w zeszłym miesiącu wkraczaliśmy w cykl artykułów poświęconych zagadnieniom teoretycznym, związanym z fizjologią wysiłku. Dzisiaj pora na wyjaśnienia z zakresu anatomii oraz dość częstej kontuzji, jaką jest popularnie zwany „syndrom cieśni nadgarstka”. W swojej pracy klinicznej z pacjentami, którzy nie posiadają styczności ze sportem wyczynowo, zaobserwowałem, iż problem bólu i odrętwienia nadgarstka (często obu naraz) jest coraz to bardziej powszechny wśród pracowników... biurowych. Tak zgadza się, okazuje się bowiem, iż problem, z jakim mamy do czynienia, nie jest związany tylko i wyłącznie z dużymi przeciążeniami podczas treningu siłowego. Syndrom cieśni nadgarstka posiada podłoże patologiczne, na które składają się aspekty związane z:

- ★ **Przeciążeniem**
- ★ **Uciskiem**
- ★ **Zwiększeniem ciśnienia wewnątrz nadgarstka**
- ★ **Długotrwałym, nieprawidłowym ułożeniem**

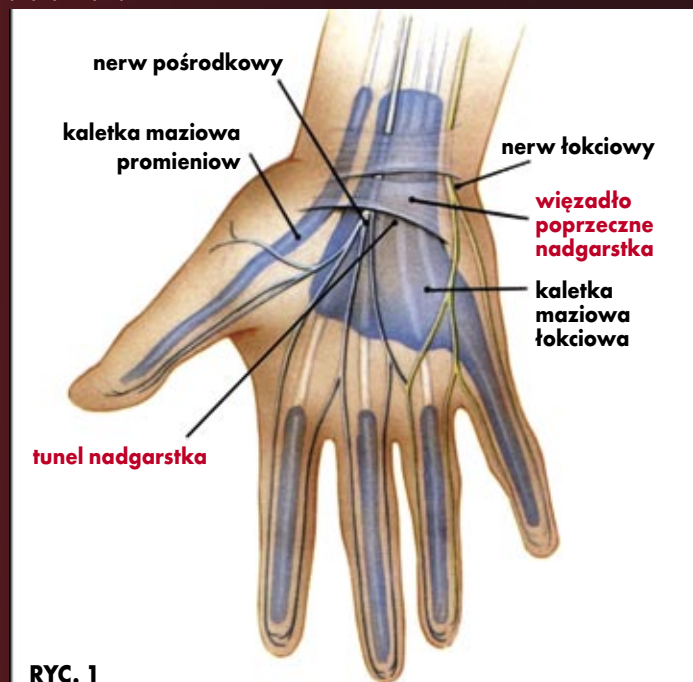
Faktem jest, iż główną i bezpośrednią przyczyną powstawania bólu w okolicy nadgarstka po jego wewnętrznej i pośrodkowej stronie jest **kompresja nerwu pośrodkowego** tuż pod więzadłem poprzecznym nadgarstka. Aby lepiej to sobie wyobrazić na początek trochę anatomii. Ryc. 1 ➔

Tunel nadgarstka tworzy sklepienie kości nadgarstka, które od wewnętrznej strony (dłoniowej) ma postać wklęsłej rynienki, natomiast od góry zamyka ją więzadło poprzeczne widoczne na Ryc.1. Wewnątrz powstaje cieśnina, w której mieszczą się naczynia krwionośne, ścięgna oraz wiązki nerwów mających początek w splocie barkowym. Wszystkie wymienione struktury ściśle do siebie przylegają i tym samym wywierają swego rodzaju ciśnienie (które oddziałuje na każdą wymienioną strukturę) okolicy nadgarstka. Wyobraź sobie teraz sytuację: wsiadasz do windy, której ładowność wynosi 6 osób (chodzi o pojemność kabiny). Zatrzymuje się na piętrze masz zamiar wsiadać i widzisz, że podróżuje nią już 5 osób – zatem jako ostatnia, możliwa osoba wsiadasz do środka. Sądzę, iż komfort podróżowania jest niewielki... po prostu jest ciasno. Teraz jeśli do środka próbowałaby wsiąść jeszcze jedna osoba, zapewne wszyscy pasażerowie odczuli by ten fakt na sobie, a najgorzej zniósłaby to osoba najbardziej wrażliwa na nazwijmy to „ścisk komunikacyjny”. I analogicznie do naszego problemu w tunelu nadgarstka – jest ciasno, wszystkie struktury ściśle do siebie przylegają. Jeśli zdarzy się sytuacja, iż którakolwiek z nich zwiększy swoją objętość (np. ścięgno na skutek treningu) wzrasta ciśnienie wewnątrz-nadgarstkowe, a najgorzej znoszą to właśnie włókna nerwowe, jako najdelikatniejsze części układanki w tej okolicy naszego organizmu.

Objawy – drętwienie palców, niemożność utrzymania nadgarstka w pozycji wyprostowanej, ból podczas wykonywania ćwiczeń, które mocno obciążają nadgarstek. Często „sierzepujesz” ręce, coś Ci w nich prze-

szkadza. To typowe objawy, które prawie zawsze mają charakter promieniujący z wyraźnym odczuciem mrowienia, to odróżnia problem przebiegający z kompresją bądź uszkodzeniem nerwu od problemu związanego z aparatem ruchu.

W tym momencie dochodzimy do części, w której należy zróżnicować pośrednie przyczyny występowania opisanych objawów, oprócz oczywiście samego wzrostu ciśnienia wewnątrz tunelu, co jest najczęstszą przyczyną występowania schorzenia.



RYC. 1

Sporty siłowe

Problem kanału nadgarstka występuje tutaj niezwykle często i można powiedzieć, iż osoby uprawiające głównie kulturystykę bądź armwrestling, należą do grupy podwyższonego ryzyka. W ich przypadku mamy do czynienia z trzema pośrednimi przyczynami występowania schorzenia, wymienionymi na początku artykułu.

1. **Przeciążenie** – występuje głównie podczas wykonywania pewnych ćwiczeń, które mocno przeciążają nadgarstki. W takim przypadku kontuzji nie muszą ulec jedynie struktury nerwowe w okolicy nadgarstka, ale i inne elementy związane z aparatem ruchu. Mam tu na myśli ścięgna mięśni zginających jak i prostujących rękę. Generalnie ryzyko wystąpienia problemu zwiększa się przy niektórych ćwiczeniach, które trzeba wykonywać z należytą starannością, aby czerpać z nich tylko korzyści. Należy też pamiętać, iż człowiek to układ funkcjonalny, w którym wszystkie jego części są ściśle ze sobą powiązane. Jeśli cierpi; w naszym przypadku struktura nerwowa; nie znaczy to, iż inne jej towarzyszące po pewnym czasie też nie odmówią posłuszeństwa. Przyjrzyjmy się ćwiczeniom, które zwiększają ryzyko wystąpienia przeciążenia w okolicy nadgarstka:

– Wyciskanie w wąskim uchwycie na ławce poziomej: Dość częste ćwiczenie, stosowane głównie w fazie kształtowania siły i masy tricepsa. Wszystko zależy od techniki wykonania ruchu jednak widziałem niewiele osób, które potrafiły wykonać to ćwiczenie poprawnie. Błędy podczas wykonywania tego ćwiczenia – zbyt wąski uchwyt oraz wybijanie gryfu sprzed klatki piersiowej po fazie opuszczenia (najczęściej dzieje się tak na skutek zbyt dużego ciężaru, aby móc go podnieść, wykorzystujemy jego bezwładność podczas odbicia). Problem – dochodzi do zbyt dużej „ulnaryzacji” (przywiedzenie) nadgarstka, który dodatkowo obciążony jest przez sporą ilość blachy na gryfie. Dodatkowo, wykonując ćwiczenie z łokciami prowadzonymi przy tułowiu, aby zminimalizować pracę mięśni piersiowych, opuszczamy sztangę niżej, co w konsekwencji zmusza nadgarstek do nadmiernego przeprostu. Jak widać ustawienie nadgarstka w pozycji dolnej (gryf przy klatce piersiowej) generuje niezwykle duże przeciążenie głównie na struktury więzadło-ścięgniste. Jednakże takie ustawienie powoduje również naciągnięcie struktur przebiegających wewnątrz tunelu nadgarstka. W konsekwencji niezwykle często dochodzi do kompresji krążka stawowego występującego między kością łokciową, a pierwszym rzędem kości nadgarstka oraz do naciągnięcia nerwu pośrodkowego, który leży położony tuż pod więzadłem poprzecznym nadgarstka.

– Unoszenie sztangi w wąskim uchwycie do brody: Kolejne ćwiczenie, które wymaga od nas nienagannej techniki. Tutaj ruch przywiedzenia nadgarstka jest taki sam jak w ćwiczeniu poprzednim z tą różnicą, iż gryf prowadzimy wzdłuż ciała do brody co przy nieprawidłowej technice doprowadza do mocnego zgięcia dłoniowego nadgarstka. Wykonując to ćwiczenie poprawnie, zgięcie jak i przywiedzenie występują jedynie w minimalnym stopniu. Podczas wykonywania tego ćwiczenia mocno cierpią struktury położone wewnątrz tunelu nadgarstka. Dochodzi do ucisku ścięgien na struktury nerwowe.

– Ugięcie nadgarstków gryfem w pozycji odwróconej: Popularne ćwiczenie na wzmocnienie mięśni przedramion. Dla osób o słabym nadgarstku wydaje się konieczne, lecz głównie oni mają z nim największe problemów. Dochodzi do rozciągania jak i kompresji struktur okoleostawowych jak i nerwowych. Rada – dobre ćwiczenie na wzmocnienie nadgarstka, a nie siły uchwytu. Należy wykonywać je z niewielkimi obciążeniami i w niepełnym zakresie ruchu, aby zbyt nie przeciążać nadgarstka. Dla osób, które naprawdę chcą wzmocnić przedramię polecam przyrządy dozuujące obciążenie na każdy palec – uzyskasz mocniejszy chwyt i zminimalizujesz ryzyko kontuzji.

– Pojedynek na rękę: Tutaj przeciążenie w okolicy nadgarstka jest czymś, czego wyeliminować się nie da. O ile w kulturystyce jesteśmy w stanie zaplanować inny rodzaj ćwiczeń, tak tutaj wychodząc do walki nie oszczędzisz nadgarstka. W grę wchodzi umiędzynarodowe leczenie bądź rehabilitacja o czym dowiesz się w dalszej części artykułu.

2. **Ucisk** – Ma miejsce głównie podczas wykonywania ćwiczeń, w których gryf lub sztangiłka leżą po przekątnej dłoni, układając się pomiędzy kłębem kciuka, a kłębkiem palca małego. Takie położenie sprawia, iż nacisk na okolicę tunelu nadgarstka jest większy. Natomiast usytuowanie nerwu pośrodkowego tuż pod więzadłem poprzecznym, zamykającym tunel nadgarstka, predysponuje do wystąpienia objawów na skutek nieprawidłowego ułożenia czy chwytu. Jakże ćwiczenia generują problem:

– Pompki na poręczach: rewelacyjne ćwiczenie na zwiększenie siły tricepsa, szczególnie jeśli wykonujemy go z dodatkowym obciążeniem. Należy zwrócić uwagę na ułożenie dłoni w uchwycie poręczy, powinien wspierać się na kłębku kciuka lub kłębku palca małego. Jeśli złapiesz uchwyt w części pośrodkowej dłoni, pomiędzy dwoma wyniosłościami, trafisz idealnie w punkt neuralgiczny nerwu promieniowego. Dodatkowo stosując obciążenie podczas wykonywania tego ćwiczenia w szybkim czasie możesz nabawić się niechcianej kontuzji.

3. **Zwiększenie ciśnienia wewnątrz nadgarstka** – Występuje praktycznie w każdym opisywanym wyżej ćwiczeniu oraz w ćwiczeniach gdzie nie dochodzi do ruchu w stawie nadgarstkowym, a odpływ krwi z przedramienia jest ograniczony. Ponadto związane jest z powiększeniem się struktur ścięgniastych, które dosłownie „zabierają” wolne miejsce dla delikatniejszych struktur wewnątrz stawu. Ryc. 2 ➔

Z taką sytuacją mamy do czynienia:

– **Pojedynek na rękę:** wzrost ciśnienia wewnątrz przedramienia jest niezwykle duży i tym większy im dłużej trwa pojedynek. Napięte mięśnie uniemożliwiają wystąpienie zjawiska pompy mięśniowej (swobodnego przepływu krwi). Jeśli zawodnik posiada już istniejący problem w obrębie nerwu pośrodkowego, dodatkowa walka będzie go jedynie zaostrzać na skutek utrzymującego się wzmoczonego napięcia. W takiej sytuacji zalecałbym przerwę w treningach oraz konsultację z kompetentnym lekarzem.

– **Uginanie przedramion ze sztangą / sztangiłkami:** W tej sytuacji dochodzi do identycznego zjawiska jak opisany wyżej pojedynek na rękę. Wzrasta ciśnienie wewnątrz przedramienia, podrażniając delikatne struktury nerwowe. Warto tutaj wspomnieć, iż często dochodzi do bólu niewiadomego pochodzenia w samym przedramieniu w momencie puszczenia uchwytu. Ból trwa kilka sekund i samoistnie przechodzi – to już jest sygnał, iż struktury nerwowe cierpią i wymagają regeneracji.

– **Stosowanie syntetycznego Hormonu Wzrostu: hGH** oprócz wielu aspektów, które wydają się być pozytywne dla sportowców dyscyplin siłowych, posiada i szereg skutków ubocznych... Jednym z nich jest tendencja do powiększania się wymiarów narządów wewnętrznych. Jak się okazuje, rosną nie tylko mięśnie, ale i ścięgna często w dość nienaturalnym tempie jak i proporcji. Zwiększenie wymiarów objętościowych ścięgien w okolicy nadgarstka, wpływa na zwiększenie ciśnienia wewnątrz czasnego tunelu, w którym przebiegają naczynia krwionośne jak i struktury nerwowe. Efektem ubocznym jest więc ból na skutek neuropaksji (ucisku) nerwu.

Syndrom „komputerowy” ...

W tym przypadku mamy do czynienia z długotrwałym, nieprawidłowym ułożeniem nadgarstka. Problem dotyczy głównie osób spędzających długie godziny przed komputerem. Przeciążenia, jakie tutaj występują, są niewielkie w porównaniu z tymi w sportach, gdzie istotną rolę odgrywają siła oraz wielkość generowanej mocy. Jednak ze względu na ich długotrwały charakter, często wywołują objawy o podobnym nasileniu.

Rozpoznanie

Problem jest dość złożony i wymaga postawienia odpowiedniej diagnozy. Zespół cieśni nadgarstka jest niezwykle często mylony z neuropaksją (uciskiem) związaną problemem dyskowym (dyskopatią) w odcinku C7 kręgosłupa szyjnego. Teoretycznie objawy są niemalże identyczne, mrowienie i drętwienie w okolicach palców rąk i nadgarstka. Pacjent skarży się, iż z tego powodu nie może usnąć bądź kontynuować ćwiczeń fizycznych, często masuje sobie dłonie. Istnieje jednak dość prosta i skuteczna metoda, która pomoże Wam w łatwy sposób na zdiagnozowanie problemu „na pierwszy rzut oka”. Należy wykonać tzw. test Phalena. Składasz rękę ze sobą jak do modlitwy i dociskasz mocno do siebie tak, aby kąt między ręką a przedramieniem wynosił równe 90 stopni. Czekasz do czasu 1 minuty; jeśli objawy, które posiadasz ulegną mocnemu nasileniu, istnieje duże prawdopodobieństwo, iż to właśnie jest zespół cieśni nadgarstka. Lekarz powinien zbadać odruch nerwu pośrodkowego za pomocą młoteczkowego testu Tinela. Wtedy wszystko powinno być już wiadomo, a jednak okazuje się, że nie do końca...

Otóż problem diagnozy jest utrudniony szczególnie wśród pacjentów uprawiających sporty siłowe, których mięśnie narażone są na duże przeciążenia (szczególnie armwrestling). Fałszywie dodatni objaw nerwu pośrodkowego może dawać problem mięśniem nawracającym przedramię (Pronator Teres – m. nawrotny oby). Ruch nawracania jest odwrotnym ruchem przedramienia, jaki wykonujesz np. unosząc sztangiłkę i dodatkowo skracając do zewnątrz na końcu ruchu, trenując biceps. Mięsień nawrotny oby usytuowany jest tuż ponad wiązką nerwu promieniowego. W Armwrestlingu czy kulturystyce niezwykle często dochodzi do przeciążenia właśnie tego mięśnia, który w konsekwencji może uciskać na nerw pośrodkowy, wywołując niemalże identyczne objawy jak zespół cieśni nadgarstka. W tym przypadku wykwalifikowany terapeuta powinien wykonać test na punkt spustowy mięśnia eliminując błędną diagnozę.

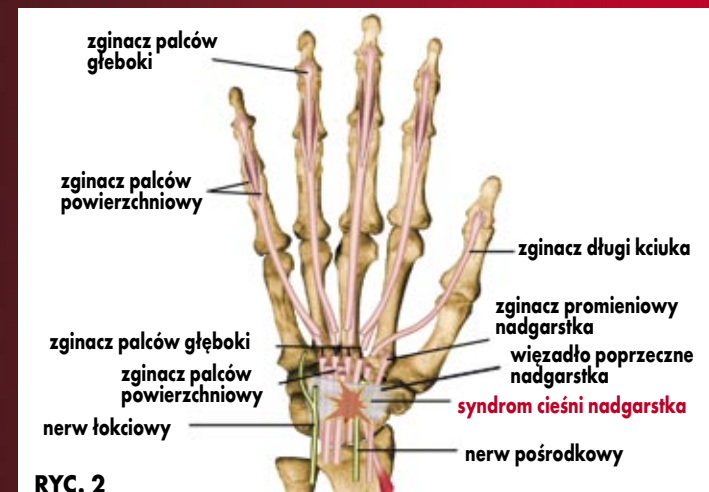
Leczenie

W nazwie jest dość proste – wystarczy obarczyć ucisnięty nerw, jednak można to uczynić jedynie drogą chirurgiczną. Na szczęście odpowiednie placówki dysponują już taką aparaturą, która nie wyrządza zbyt dużego „spustoszenia” w okolicy operowanej. Sam proces gojenia jest stosunkowo szybki, a do pełnej sprawności możemy wrócić już po 4 tygodniach od daty zabiegu. Jeśli natomiast syndrom cieśni nadgarstka wywołany jest przez patologiczny stan mięśnia, zabieg chirurgiczny na szczęście nie będzie konieczny. Bardzo dobre rezultaty daje terapia manualna połączona z masażem poprzecznym mięśnia, którego problem dotyczy. Można wspomnieć się zabiegami fizykalnymi, na początku (do 72h) leczenie zimnem, następnie ultradźwięki na środku p/bólowym i stopniowe wprowadzanie zabiegów ciepłych. W momencie kiedy ból jest niezwykle dokuczliwy, można wspomnieć się akupunkturą, za pomocą której wyłączymy pewne receptory odpowiedzialne za tak duży dyskomfort.

Rada

Najważniejszą kwestią w całej istocie problemu jest rehabilitacja. Nikomu nie życzę przygody ze stołem zabiegowym, jednak jeśli już się tak stanie, należy powierzyć swoje zdrowie jedynie wykwalifikowanym terapeutom. Zwykła rehabilitacja w przychodni z całą pewnością nie wystarczy. Warto poszukać osobę, która do całego problemu podejrze kompleksowo, zależy nam przecież na powrocie do sportu, a nie rezygnacji z niego... Podobnie rzecz się ma jeśli problem istnieje na podłożu ucisku mięśnia o patologicznym charakterze, jedynie najnowsze techniki rehabilitacji manualnej gwarantują szybki i skuteczny efekt. Pamiętaj – jeśli ulegniesz kontuzji nie bagatelizuj tego, dbaj o swoje ciało w chorobie tak samo, a nawet lepiej niż w trakcie cyklu treningowego.

Mgr Tomasz Kopeć



RYC. 2



Dave Devoto



Las Vegas

21-23.04.2006 roku w Las Vegas w hotelu **Arizona Charlie's Decatur** rozegrany został turniej **Ultimate Armwrestling III**. Współorganizatorem turnieju był ojciec światowego armwrestlingu – **Dave Devoto**. Pojawiły się największe gwiazdy światowego armwrestlingu: John Brzenk, Travis Bagent, August Smisl, Cvetan Gashevski, Tod Hutchings, M.Barbosa, Farid Uzmanov i inni.

Trzeba przyznać, że atmosfera, tak jak w innych amerykańskich zawodach tego typu, jest zgoła odmienna od tej znanej nam z Europy. Wszystko wygląda mało oficjalnie, jak wielki rodzinny zjazd, zawodnicy przybywają wraz z bliskimi, wiele spotkań i dyskusji, nie czuje się rywalizacji o trofea.

Podczas turnieju przy stole armwrestlingowym **John Brzenk** spotkał się z **Faridem Uzmanovem**. W eliminacjach John Brzenk wygrał walcząc górą.

Później spotkali się w finale, przed którym John zdradził, że ma ochotę sprawdzić Farida Uzmanova w technice w hak... i pierwszy pojedynek finałowy przegrał dość łatwo. Jednak w drugim pojedynku John Brzenk pokazał wszystkim, jakim jest mistrzem, swoją klasyczną techniką w hak, która z pewnością zawęduje do podręczników armwrestlingu, zatrzymał atak Uzmanova i zwyciężył pojedynek po kilku sekundach.

Jedną z gwiazd światowego Armwrestlingu podczas turnieju Ultimate Armwrestling III był **Cvetan Gashevski**. Cvetan zapowiedział już swoje odejście od siłowania na ręce (!) i wystartował po raz ostatni w takim turnieju. Mimo poważnej kontuzji w kategorii do 80 kg z łatwością pokonał swoich przeciwników, wygrywając m.in. z wielokrotnym mistrzem świata Alenem Fisherem. Może jednak zbyt wcześnie na odejście od profesjonalnego stołu...

Chociaż **Travis Bagent** pokazywał, że cierpi na kontuzję... gardła, to poza tym był w rewelacyjnej formie i na lewą rękę rozprawił się ze wszystkimi konkurentami. Nie udało nam się sprawdzić jak wypadnie w pojedynku z Faridem Uzmanov, który powiedział: nie będę startował w tym turnieju na lewą rękę. Z Travisem Bagentem będę walczył dopiero 19 maja w Emiratach Arabskich".

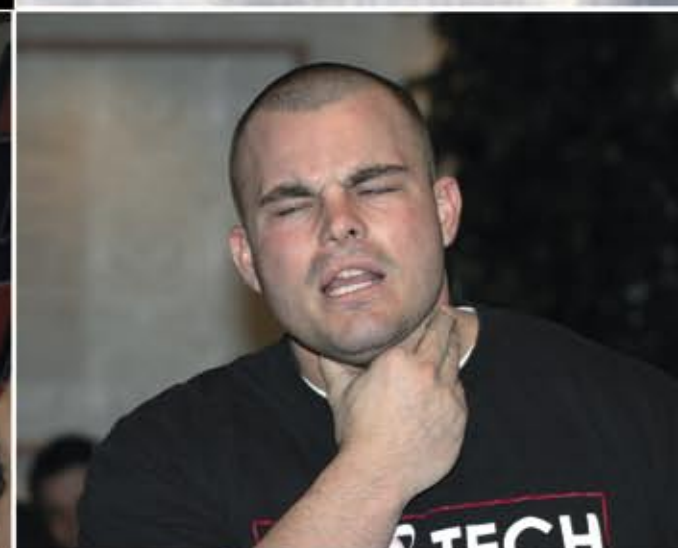
Wynik tego starcia już znamy – 4:2 dla Travisa. (przyp. red.)

MORE SATISFY

PROFESSIONAL ARMWRESTLING CONFERENCE

WWW.PROARMWRESTLING.COM

Arizona Charlie's
DECATUR



Holidays Cup

II Mistrzostwa Województwa Wielkopolskiego

Gość Specjalny – Mistrz Świata Strong Man Mariusz Pudzianowski

1. Termin i miejsce zawodów.

- 24 czerwca 2006 roku w Holidays Club w Orchowiu (woj. Wielkopolskie) przy ul. Lipowej 6
- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się: Od 11.00 – 13.00 w Holidays Club
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się: od 14.00
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji.

- Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
- Seniorzy-prawa ręka (eliminacje, półfinały, finały): OPEN
- Seniorzy- prawa ręka (eliminacje, półfinały, finały): 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95 kg
- Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.

3. Nagrody

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

4. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa wynosi 40zł
- 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.
- Przed zawodami odbędzie się odprawa techniczna dla zawodników, podczas której zostaną omówione zasady siłownia na ręce w myśl przepisów World Armwrestling Federation.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

5. Organizatorzy:

Holidays Club – Sławomir Głowacki
Ul. Lipowa 6, Orchowo
Tel. 0604 300 380
e-mail: redakcja@armpower.net



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 Szyszowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia

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

ARMFIGHT Piaseczno

GOŚIR Piaseczno ul. Sikorskiego 20
treningi odbywają się w pon,śr, pt od godz 19.00 oraz soboty od 15.00;
tel. Marcin Lachowicz 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA

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

ECO POWER

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

GOLIAT Żary

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

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grochowski - tel 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

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

OLIMP Jastrzębie Zdrój

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

PACO LUBLIN

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

Pitbull Ruda Śląska

Informacje: Łukasz Suchoja tel. 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom

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

SZAKI ŻARY

Informacje: Sławomir Szakoła tel. 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

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

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

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

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul Mickiewicza 30 42- 230 Koniecpol Informacje Piotr Szerba tel 608204483

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork

Lębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Krefelt.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 Kopec tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO

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

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

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

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 Zwalak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ

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

ZŁOTY NIEDZWIEDŹ 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. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob. 10-14.

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

ZŁOTY TUR ORNETA

Informacje: Jerzy 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. Mariańska 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