



ARM BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

John Brzenk – tego zawodnika właściwie nie trzeba przedstawiać. To „ikona” siłowania się na ręce. Przez całe dotychczasowe życie związany z armwrestlingiem. Nie znam innego sportowca na świecie, który zdobyłby tyle, co ten sympatyczny, dziś 47-letni sportowiec. Tak naprawdę to nie Mariusz Pudziański jest najsilniejszym człowiekiem na planecie. To John Brzenk wpisany jest do Księgi Rekordów Guinnessa jako „Najlepszy zawodnik armwrestlingu wszech czasów”.

Specjalnie dla Armpowera opowiedział o tym, jak zaczynał karierę, jak ćwiczy i jakie ma plany na przyszłość. Wszystkich fanów Amerykanina zachęcam do przeczytania obszernego wywiadu.

W dalszej części tego numeru przeczytacie relację z tegorocznych Mistrzostw Polski Południowej, które już po raz piąty odbyły się w Wodzisławiu Śląskim.

Życzymy miłej lektury!



JOHN BRZENK

PRAWDZIWA HISTORIA MISTRZA

Na świecie jest kilka sportowych nazwisk, na dźwięk których samoczynnie podnosimy się od razu z miejsca. Mowa tutaj oczywiście o „ikonach” poszczególnych dyscyplin sportowych. Podobnie jest także w siłowaniu na ręce, gdzie miłośnicy tego sportu mają swoich celebrytów armwrestlingowych. Jednym z nich jest na pewno żywa legenda siłowania na ręce, amerykański zawodnik polskiego pochodzenia – **John Brzenk**.

Praktycznie przez całe życie Johna Brzenka przewija się armwrestling. Nie znam innego sportowca na świecie, który zdobyłby tyle, co ten sympatyczny, dziś czterdziestosiedmioletni sportowiec. I tak naprawdę to nie Pudzian, ale amerykański armwrestler John Brzenk jest najsilniejszym człowiekiem na planecie. Tak

przynajmniej podaje Księga Rekordów Guinnessa, która uhonorowała go tytułem „Najlepszego zawodnika armwrestlingu wszech czasów”.

Od 2004 roku, dzięki promotorowi polskiego oraz zawodowego armwrestlingu – Igorowi Mazurencz z Gdyni, polscy zawodnicy oraz kibice mają możliwość oglądania na żywo tego zawodnika w akcji. Choć John wcześniej startował już na europejskich turniejach (w latach dziewięćdziesiątych na turnieju „Złoty Niedźwiedź” w Rosji, czy też na Super Bras de Fer w Paryżu), to, jak sam twierdzi: na tę chwilę jest jeden turniej w Europie, gdzie startują najsilniejsi armwrestlerzy świata. Wygrana na tym turnieju jest równoznaczna z uzyskaniem tytułu: „najsilniejszy, profesjonalny zawodnik w armwrestlingu”. Jest to coroczny Puchar Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup organizowany w Polsce.

Dzięki współpracy z zawodową organizacją PAL (Professional Armwrestling League) od 2005 roku John Brzenk z powodzeniem startuje również w sześciorundowych starciach Armfight. Do tej pory stoczył siedem takich pojedynków, i jak na mistrza przystało oczywiście wszystkie je wygrał. Dodatkowo John jest posiadaczem dwóch pasów Mistrza Świata organizacji PAL na rękę prawą (jeden pas w kategorii 95 kg – zdobyty w 2005 oraz jeden pas w kategorii +95kg – zdobyty w 2008 roku i obroniony w 2010 roku).

Poziom przygotowania tego zawodnika sprawia, że był, jest i jeszcze długo będzie gwiazdą siłowania na ręce. Jak to się stało, że w ogóle zaczął trenować armwrestling, jak wygląda jego trening oraz gdzie i jaką wygrał największą nagrodę w historii armwrestlingu? Odpowiedzi na te i inne pytania przeczytacie w obszernym wywiadzie z arcymistrzem Johnem Brzenkiem z USA.

Imię i nazwisko: **John Brzenk**
Data urodzenia: **15 lipca 1964**
Waga: **95 kg – 100 kg**
Wzrost: **180 cm**
Miejsce zam.: **Sandy, Utah (USA)**
Wykształcenie: **2 lata Airframe College**
/ Inżynier elektryk
Stan cywilny: **żonaty**
Hobby: **jazda na motocyklu/ skuterze śnieżnym**

Przygodę z armwrestlingiem zacząłem na poważnie w wieku 17 lat

Ile miałeś lat kiedy zacząłeś siłować się na rękę ze swoim ojcem i gdzie wtedy mieszkaleś?

John Brzenk: Zacząłem się siłować na długo przedtem, zanim ojciec wciągnął mnie w profesjonalne zawody. Pamiętam, jak siłowałem się przez całe trzy lata w liceum Parkland w McHenry Illinois. Każdego ranka, przed lekcjami mieliśmy dwudziestominutowe apele. W tym czasie uprawialiśmy armwrestling. Czwórka, może piątka dzieciaków robiła to codziennie rano. Byłem niewątpliwie najlepszy. Przed ukończeniem 13 lat nie siłowałem się regularnie. W tym wieku złamałem łokieć, siłując się z kolegą mojego taty, który był mistrzem wagi muszej. Regularne treningi odłożyłem na około trzy lata, nie licząc miesięcy letnich, ponieważ przeprowadziłem się do Utah i mieszkalem z moją mamą przez pierwsze trzy lata liceum. Po powrocie do Illinois, przed ostatnią klasą liceum, razem z tatą rozpocząłem swoją przygodę z armwrestlingiem na poważnie. Miałem wtedy jakieś 17 lat. Moja kariera w siłowaniu na rękę rozpoczęła się w Midwest Chicago.

Co spowodowało, że Twój ojciec zaczął siłować się na rękę i jak długo trenował sam zanim spróbował pierwszy raz?

JB: Mój ojciec był po prostu silnym facetem, który lubił być w formie i pracować nad swoją wagą. Miał własną kręgielnię i przez większość czasu pracował tam za barem. Jeden z klientów powiedział mu o zawodach w armwrestlingu, które odbywały się właśnie w Chicago. Nie wiem, jak dobrze mu poszło, ale właśnie to obudziło w nim zamiłowanie do tego sportu. Miałem wtedy 11 może 12 lat. I nie zacząłem siłować się z nim będąc nastolatkiem.

Czy Twój brat Bill rozpoczął swoją przygodę z armwrestlingiem w tym samym momencie co Ty, czy później?

JB: Mój brat mieszkał razem z matką przez całe dzieciństwo. Jego pasją była jazda na BMX'ach i nie siłował się aż do dorosłych lat. Powiedziałbym, że aż do dwudziestki.

W którym roku po raz pierwszy wzięłeś udział w zawodach? Pamiętasz jaki to był turniej?

JB: Moim pierwszym oficjalnym turniejem były małe, lokalne zawody w Bars na terenie Mc Henry. Pamiętam, że miałem w mojej klasie 5, czy 6 rywali. Wygrałem może jedną, albo dwie rozgrywki i potem przegrałem ze znajomym taty. Niezrównany doświadczeniem



John Brzenk z Igorem Mazurenko z Polski

było towarzyszenie mojemu tacie w barze podczas jego pracy. Od razu się wciągnąłem i dalej, co drugi tydzień, chodziłem na wszystkie zawody razem z nim.

Co sądzisz o swoim występie w pierwszym turnieju? Do jakiej kategorii wagowej należałeś i czy pamiętasz jakichś armwrestlerów, których wtedy spotkałeś?

JB: Ważyłem wtedy może 180lb albo 190lb (ok. 81,65kg albo 86,18kg), więc przez pierwsze lata należałem do wagi lekkiej. Szybko doszedłem do mojej aktualnej wagi i rozmiarów - kategoria 210 lb (ok. 95kg) okazała się dla mnie najbardziej odpowiednia spośród pozostałych. Zaprzyjaźniłem się z jednym z lokalnych mistrzów i rozpocząłem pracę z nim na około 3-4 lata. Nazywał się Ron Weidner. Pamiętam, że

nauczyłem się wiele od tego szczupłego mężczyzny, który mógł pochodzić z południa Bert Whitfield. On był wspaniały i pomógł mi zrozumieć różne chwytty. Top roll i technikę dzwigni.

Jak często brałeś udział w zawodach podczas pierwszych lat?

JB: We wczesnych latach uczestniczyłem w wydarzeniach małej wagi co drugi tydzień, czasami co tydzień. Zebrałem setki małych trofeów, które zapełniły mój pokój treningowy. I oczywiście, od czasu do czasu, wybierałem się na wycieczkę na większe turnieje: do Petalumy, Reno Reunion, Vegas.

Jak w tamtym czasie wyglądało twoje nastawienie podczas turniejów i jak zmieniło się na dzień dzisiejszy?





JB: Moją intencją było zaskoczyć największego przeciwnika. Miałem dużą siłę, ale moja prawdziwa moc była w mojej ręce i szybkości, w wytrąceniu innych z pozycji. Jeżeli moje uderzenie zostało złapane, byłem w poważnych tarapatkach. Moje nastawienie teraz... nie dać się.

W Internecie nie ma zbyt wielu informacji o turniejach, w których uczestniczyłeś przed rokiem 1985. Jakiego rodzaju były to turnieje i kim byli twoi najtwardsi przeciwnicy przed tym rokiem?

JB: Pod koniec 84. i w 85. roku stawałem się coraz lepszym siłaczem i było tylko kilka zawodników, których nie mogłem pokonać. Na początku listy był Johnny Walker. To jego trzeba było pokonać w kategorii 200 lbs (ok. 90kg), inni wliczając Clay'a Rosencrans'a z Kalifornii i wielu z wagi ciężkiej, z którymi okazjonalnie się mierzyłem, Cleve Dean, Virgil Arciero, Ed Arnold oraz najtwardszy z nich wszystkich Dave Patton. Zmagałem się z kilkoma najlepszymi z lokalnych zawodników, ale trwały to tylko rok, może dwa.

Podczas swoich pierwszych lat w sporcie trenowałeś dużo z Davem Pattonem. Proszę, opowiedz nam o tym. Jak długo trenowaliście razem i jaki miało to wpływ na twój rozwój?

JB: Przeprowadziłem się do Virginii rok, może dwa lata po liceum, było to latem 1984 roku. Mieszkałem tam i trenowałem z Dave'em i jego drużyną przez około trzy-cztery miesiące. Nauczył mnie wiele o tym, jak wygrać i jak przegrywać.

Zaimponował mi tym, jakim był mistrzem – bardzo emocjonalny i bezlitosny w zasadkach, ale nigdy nie przechwalał się swoimi dokonaniem. Na bardzo wczesnym etapie mojej kariery nauczył mnie, że „rozmiar” nie ma znaczenia. Zrozumienie *top rolla* i jak efektywny może on być stało się dla mnie jasne właśnie dzięki Dave'owi. Ciśnienie przeciwprężne, niezależnie od tego, że nie było ono moją mocną stroną, osiągnąłem właśnie dzięki Dave'owi Pattonowi.

Ciągle, po dziś dzień chwytam dokładnie tak jak mnie nauczył.



W Las Vegas wygrałem samochód ciężarowy o wartości ponad 100.000 \$

Jak przygotowywałeś się do Over the Top? Dużo czasu poświęciłeś na przygotowania? Trenowałeś więcej, czy tyle co normalnie?

JB: Kilka miesięcy przed Over the Top trenowałem z małą grupą ludzi. Tak naprawdę, zwłaszcza z jednym, będąc szczerym - na ogólnych warunkach. Nazywał się Gary Stain. Kontynuowałem to, co mi pasowało, twarde siłowanie raz w tygodniu. Z podnoszeniem bardzo lekkiego, ograniczonego ciężaru.

Jak wyglądał twój nastrój w dniu turnieju? Czuleś się jakbyś mógł wygrać już przed rozpoczęciem zawodów?

JB: Udając się na ten turniej wiedziałem, że będzie dwóch zawodników, z którymi będą problemy. Ed Arnold, który pokonał mnie rok wcześniej w kwalifikacjach w Beverly Hills i nowy, nieznan potwór, Richard Lupkes. Na szczęście obaj siłowali się ze sobą przed tym, jak ja chwyciłem każdego z nich. Wojnę wygrał Richard wychodząc na prowadzenie. Każdy z nas trzech mógł wygrać tego dnia. Byłem dobry i miałem trochę szczęścia.

Jak się czuleś, kiedy w końcu wygrałeś? Było to coś wspaniałego, jak można to sobie wyobrazić?

JB: Byłem wykończony, finałowa rozgrywka odbyła się po godzinie 6 następnego ranka. Nie wyjechałem i nie spałem od 24 godzin. Myślałem, że to będzie początek większych i lepszych rzeczy, które nadejdą w tym sporcie. Tak, to było wspaniałe doświadczenie dla kogoś nowego w tym sporcie.

Jak wygląda historia otrzymania przez ciebie roli w filmie? Wiedziałeś o tym przed turniejem Over the Top?

JB: Nie dostałem oficjalnej roli w filmie. Zwykli z każdej klasy otrzymywali krótki epizod przed końcem turnieju. To są dwa, z trzech urywków, w których można zobaczyć mnie z filmie. Trzecim fragmentem jest dłuższy materiał filmowy z profesjonalnego turnieju.

Wiele słyszy się, że w swoim życiu wygrałeś mnóstwo rzeczy. Czy to prawda? Jaką najdroższą nagrodę udało się wygrać?

JB: Myślę, że jak dotąd największą nagrodą, jaką zdobyłem, była wygrana na Over The Top w Las Vegas w 1986. Główną nagrodą był samochód ciężarowy Semi z przyczepą o wartości przekraczającej 100.000 dolarów. Nadal jest to chyba największa nagroda, jaką ktokolwiek zdobył za wygranie imprezy armwrestlingowej.

Po Ameryce przyszedł czas na Europe i Azję

Super Bras de Fer w Paryżu był bardzo spektakularnym wydarzeniem, które wyróżniło się w 1990. Jakie są twoje najważniejsze wspomnienia z tamtego wydarzenia?

JB: Bardzo sceptycznie podszedłem do tego wydarzenia w Paryżu. Informacji o nim było bardzo mało. Patrząc wstecz, myślę, że było wielkim ryzykiem rzucić się na coś tak dużego. Nie pamiętam zbyt wiele z tego wydarzenia, niewiele obietnic zostało spełnionych. To było bardziej przedstawienie niż dobrej jakości turniej w siłowaniu na rękę.

Opowiedz trochę o swojej pierwszej wyprawie na Złotego Niedźwiedzia do Moskwy w 1990, gdzie spotkałeś Zaura Tskakadze?

JB: Jadąc do Rosji po raz pierwszy wiedziałem, że będzie to jak przyjazd do lokalnego baru i siłowanie się z ludźmi, nie mającymi zielonego pojęcia o sporcie. Wielką pomyłką było mówienie o nich jako o grupie najslabszych siłaczy, z którymi konkurowałem. Było to jednak dla nich pouczające doświadczenie i oczywiście nie zajęło im dużo czasu odkrycie sposobu na to, by stać się bardziej efektywnymi armwrestlerami.

Co ze Złotym Niedźwiedziem w 1998 roku? Spodziewałeś się, że Alen Karajew będzie tym, którego pokonasz, zanim się tam zjawiesz?

JB: Nie, nie wiedziałem kim był Alan Karajew, i że tyłu siłaczy będzie tego dnia w tak dobrej formie.

Rok później, w 1999, udałeś się na mistrzostwa świata do Japonii i wtedy zdawałeś się być w świetnej formie! Karajew nie pokazał się, a w zamian za to Ibragim Ibragimow okazał się być tym, który poczuł twoją nadzwyczajną siłę w finale. Czy myślałeś o Karajewie przygotowując się do tego turnieju, czy po prostu udałeś się tam, by rywalizować nie zważając na to, kto się tam pokaże?

JB: Nie, udałem się do Japonii by wygrać. Mocno wierzyłem w to, że pokonam Alana i każdego kto się tam stawia. Uczylem się na błędach popełnionych w Rosji i byłem bardzo ostrożny, by nie chwycić mocniej niż dam radę. W Japonii byłem bardziej skupiony, zdecydowany i świeży.

Kiedy John Brzenk był najsilniejszy – w Yukon Jack w 1996 czy na Mistrzostwach Świata w Japonii w 1999?

JB: Poza podnoszeniem ciężarów armwrestling ma zbyt wiele aspektów, by stwierdzić kiedy jest się najlepszym. Było to 4 może 5 lat pod

koniec dwudziestki, kiedy czułem pewien lęk przed wieloma z najlepszych siłaczy konkurujących w tym okresie. Rok 1996 nie wyróżniał się dla mnie jako specjalnie. Jednak byłem mentalnie przygotowany na światowe rozgrywki w 1999 w Japonii i wciąż byłem w formie oraz bez dużych kontuzji.

Gdybyś mógł porównać siłę z 1999 z siłą z Vegas w 2006, która była najlepszą w twojej karierze, o ile silniejszy byłeś w Vegas? Była to duża różnica?

JB: Mój powolny przyrost mięśni oraz podnosząca się siła była na pewno najlepsza w 2006. Wtedy byłem najcięższy w życiu i podnosiłem więcej niż kiedykolwiek. Czy byłem tak silny jak w pierwszych latach przy stole? Nie jestem tego pewien. Mimo tego, że byłem większy i silniejszy niż kiedykolwiek, ciągle brakowało mi szybkości, którą miałem za młodu, a to stwa-

rza wielką różnicę w sporcie. Mogłem spać się i pokonać gości, którzy byli trzy razy silniejsi i wolnym chwytem mogli pokonać mnie za każdym razem. Zakończenia nerwowe i brak bólu sprawiły, że moja ręka stała się bardzo silna. Siła i szybkość równają się sile przy stole. Byłem w stanie chwycać dłużej i mocniej przy stole, kiedy byłem młodszy. Najlepsze połączenie obu cech miałem koło dwudziestki.

Co roku wracam do Polski

Jak to się stało, że zacząłeś startować w Polsce i jak w ogóle postrzegasz Polskę?

JB: Zostałem zaproszony do Polski po raz pierwszy w roku 2004. Było to związane z pracą nad dokumentem Pulling John. Uważano bowiem, że świetnym zakończeniem dla filmu będzie siłować się po raz pierwszy z jednymi z najlepszych zawodników w Europie. Konku-





rencia była wielka i zacięta. Podobało mi się wszystko. Więc od tamtej pory czekam i co roku wracam do Polski.

Czy Nemiroff World Cup to turniej porównywalny do Złotego Niedźwiedzia, czy też jest turniejem lepszym i czym dla Ciebie jest start na tym turnieju?

JB: Złoty Niedźwiedź był pierwszym turniejem, w jakim brałem udział poza granicami USA i Kanady. Pierwszy Złoty Niedźwiedź jest dla mnie pamiętnym wydarzeniem, chociaż poziom zawodników był dość niski, bo był to dla wielu zawodników zupełnie nowy sport.

W porównaniu z Nemiroff Cup? Turniej ten jest w tej chwili miejscem spotkań najsilniejszych zawodników roku. Wygrana na Nemiroff Cup w danej kategorii wagowej oznacza, że jest się najlepszym, profesjonalnym armwrestlerem roku.

Wolisz startować w zwykłym turnieju, czy w systemie Armfight (kilkorundowym)?

JB: Lubię oba systemy rywalizacji, ale jadąc na zawody muszę odpowiednio nastawić się do danego rodzaju. W otwartych zawodach musisz korzystać z okazji i jak najszybciej doprowadzać pojedynki do końca. W zawodach rozgrywanych w systemie Armfight wszystko, co robisz ma długofalowy wpływ na innych zawodników. Więc jest to bardziej próba wytrwałości i odporności, niż tylko chwilowy wybuch siły.

Jak dziś postrzegasz poziom sportowy europejskich zawodników?

JB: Wielu udowodniło, że są teraz w czołówce najlepiej przygotowanych zawodników w tym sporcie. Są nie tylko silni, mają też ogromną wiedzę na jego temat.

Uwielbiałem ten sport i siłowałem się z każdym

Mając tyle lat skąd bierzesz tyle siły na starty?

JB: Moja obecna siła jest rezultatem wielu godzin spędzonych przy stole już w bardzo młodym wieku. Trzymam się tego już od 30 lat. Tak, w moim wieku trudno jest trenować tak mocno i intensywnie bez przekraczania granicy i narażenia się na kontuzje, ale staram się znaleźć tę granicę i trenować tak, by nie ulec kontuzji. Nie brakuje mi tak utraty masy mięśniowej, jak szybkości, jaką miałem za młodych lat.

Jaki jest złoty środek na to, by wygrywać tyle turniejów co ty?

JB: Nie śledzę moich wcześniejszych występów. Wspomnienia są świetne, ale nie spoczywam na laurach i nigdy nie uważałem, że to wystarczy. Wciąż patrzę w przyszłość, by osiągnąć najwyższy poziom i dalej czuć ten dreszcz emocji.

Na czym głównie skupiałeś się podczas treningów w pierwszych latach uprawiania tego sportu?

JB: W pierwszych latach nie miałem żadnych planów treningowych. Po prostu uwielbiałem ten sport i siłowałem się z każdym. Właśnie tak mogłem stać się lepszy. W pierwszych latach siłowałem się prawie codziennie, czasem nawet dwa, trzy razy dziennie. Prawa ręka zawsze bolała mnie od nacisku, jaki na nią kładłem. Ale byłem wtedy młody i stawałem się silniejszy ćwicząc i dorastając. Odpuszczałem sobie niektóre ciężary, ale w tamtym czasie były to bardzo lekkie treningi z użyciem programu Nautilus dla całego ciała – 12 powtórzeń z jednym zestawem. Nie sądzę, żeby to było kluczem do mojej siły przy stole armwrestlingowym.

Jakie są Twoim zdaniem największe różnice w Twoim sposobie trenowania teraz a w młodości? Znalazłeś jakiś odpowiedni sposób, którego trzymasz się teraz przez cały czas?

JB: Nauczyłem się w miarę robienia postępów, że codzienne ćwiczenia sprawiają mi coraz więcej bólu i w miarę postępów ćwiczyłem mniej, a więcej odpoczywałem, stając się starszym i silniejszym... W młodości wciąż siłowałem się 2, 3 razy w tygodniu, ale w końcu nauczyłem się, że raz w tygodniu wystarczy i tak właśnie staram się teraz postępować. Takie podejście zazwyczaj się sprawdza, ale są tygodnie, kiedy odpuszczam sobie tydzień i wybieram opcję siłowania się raz na dwa tygodnie.

Jaka jest Twoja filozofia treningowa w odniesieniu do grup mięśniowych, na których powinno się skupić oraz jak

intensywne treningi na siłowni preferujesz?

JB: Jeśli chodzi o intensywność ćwiczeń na siłowni, to wciąż tak jak w wczesnych latach bazuję na Nautilusie. Sprzęt jest bardzo lekki, z jednym tylko zestawem na każdą część ciała, z wystarczającym ciężarem na 10 do 12 powtórzeń. Siłę podnoszeń rozwija się przy stole armwrestlingowym. Nie robię tych samych rzeczy za każdym razem. Czasami zaczynam ćwiczenia od pracy nad świeżym hakiem... innym razem zaś koncentruję się na top rollingu dłoni i nadgarstka. Treningi armwrestlingowe trwają zazwyczaj około godziny, tak że mogę pracować nad wszystkimi kontami, w takim stopniu by nie przesadzić w żadnym kierunku.

Ile mniej więcej trwają twoje sesje treningowe?

JB: Krócej niż godzinę.

Wykonujesz różne ćwiczenia na poszczególne grupy mięśni, czy tylko kilka najbardziej skutecznych ćwiczeń?

JB: Nie jestem kulturystą, który chce wyglądać imponująco. Podnoszę, żeby pomóc w leczeniu i wzmacniać mięśnie, które wykorzystuję w armwrestlingu. Nie wkładam dużego wysiłku w ćwiczenia na siłowni.

Co wolisz, wolne ciężary, maszyny czy taśmy?

JB: Wolę maszyny i taśmy niż wolne ciężary. Lubię maszyny, bo mogę skoncentrować się i włożyć więcej wysiłku w ćwiczenia nie martwiąc się, że coś spadnie lub się obsunie, bo nie wymaga to ode mnie kontroli. Natomiast taśmy zdają się lepiej symulować kąty w armwrestlingu niż czyni to grawitacja w podnoszeniu wolnych ciężarów.

Stosujesz jakieś szczególne ćwiczenia na wzmocnienie palców i nadgarstków?

JB: Cardio jest bardzo ważne w treningu przedramienia. Siła palców oraz siła uścisku dłoni nie jest aż tak istotna dla skuteczności w armwrestlingu. By zbudować cardio w przedramieniu, ćwiczę lekkie chwytły dłońią z dużą ilością powtórzeń.

Możesz wymienić kilka ćwiczeń, które uważasz za istotne dla rozwoju siły w armwrestlingu?

JB: Więc, tak naprawdę nic nie może zastąpić siłowania przy prawdziwym stole armwrestlingowym z grupą dobrych zawodników. Jeśli nie masz takiej możliwości, jest to bardzo niekorzystne. Ciężko jest wówczas wypracować nawracanie i odwracanie nadgarstka, które są tak ważne w siłowaniu na maszynach oraz ćwiczeniach z ciężarami na siłowni. Według mnie najbardziej podobny jest duży uchwyt podpięty do górnej taśmy maszyny, umożliwiającej ściąganie i przeciąganie ciała pod różnymi kontami.



Taki trening dobrze naśladuje siłę wywieraną na łokieć, ramię, dłoni i nadgarstek.

Jakie są Twoje ulubione ćwiczenia na siłowni, a jakie lubisz najmniej?

JB: Lubię pracować ramionami, ponieważ są bardzo słabe i zazwyczaj boją przy przeciąganiu. Nie lubię trenować nóg.

Co robisz, by treningi z Twoimi partnerami sparingowymi były naprawdę ciężkie i męczące, kiedy to Ty dominujesz przy stole, tak jak w tej chwili?

JB: To niesamowite, jak silny może być ktoś "świeży", kiedy ty masz już za sobą dwa lub trzy pojedynki. Więc nietrudno jest dostać porządnie w kość od kilku osób nawet słabszych od ciebie.

Jak dzielisz czas treningowy pomiędzy ćwiczenia przy stole i na siłowni?

JB: W tej chwili siłuję się raz w tygodniu. Ćwiczenia z ciężarami, w zależności od tego, jak się czuję wykonuję dwa razy w tygodniu, ale zazwyczaj nie więcej niż raz w tygodniu.

Jakie Twoim zdaniem cechy umysłowe są ważne, by stać się dobrym armwrestlerem?

JB: Musisz być pewny siebie, a pewność siebie pochodzi z powtórzeń.

Jakie formy ćwiczeń preferujesz, kiedy chcesz stracić na wadze, by trafić do danej kategorii wagowej?

JB: Chodzenie. Dużo, dużo chodzenia i oczywiście mniej jeść.



Robisz jakieś zmiany w treningach w tygodniach poprzedzających ważne zawody, czy trzymasz się stałego planu treningowego?

JB: Ostatnie ciężkie treningi odbywam na 2 tygodnie przed udaniem się na zawody. Czasem stosuję lekkie treningi z ciężarami do tygodnia przed pojedynkiem.

Jak długo zazwyczaj odpoczywasz przed zawodami?

JB: 2 tygodnie.

Wciąż czujesz, że uczysz się czegoś nowego w tym sporcie, czy zdobyłeś już całą wiedzę?

JB: Wciąż mam dobre i słabe strony i muszę przypominać sobie różne style i sposoby walki oraz siłę różnych armwrestlerów. Zapomniałem wiele więcej niż wiem teraz. Zawsze staram się też równoważyć następstwa kontuzji.

Gdybyś mógł zacząć od początku treningi i zachowałbyś swoją dzisiejszą

wiedzę, co byś zmienił w swoich treningach, by odnieść możliwie największy sukces?

JB: Nic bym nie zmienił. Może poza lepszym opracowaniem moich treningów pod względem ram czasowych w każdym zakresie oraz wydłużeniem czasu odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami. We wczesnych latach, by osiągnąć maksymalne wyniki ćwiczyłem zbyt długo i zbyt często, przez co naraziłem się na wiele kontuzji.

Ciężko byłoby mi zostawić ten sport

Czy pijesz alkohol?

JB: Od czasu do czasu lubię wypić sobie jedno, może ... dwa piwa.

Gdzie pracujesz i co robisz na co dzień?

JB: Jestem mechanikiem Delta Airlines. Wykonuję tę samą pracę już od ponad 25 lat, teraz w Salt Lake City w stanie Utah.

Jakim samochodem jeździsz? Czy masz motocykl?

JB: Mam i jeżdżę bardzo oszczędnym VW diesel Jetta. Mam też Harleya Davidsona Road King Custom.

Czy w Stanach jesteś rozpoznawalną osobą?

JB: Niekoniecznie aż tak rozpoznawalną. Głównie tylko przez fanów armwrestlingu.

Czy masz dzieci? Jeżeli tak, to czy też się siłują jak ty?

JB: Mam dwie córki, ale one się nie siłują.

Czy myślałeś kiedyś o zakończeniu kariery?

JB: Tak, wciąż myślę. Szczególnie wtedy, gdy jestem kontuzjowany, ale ciężko byłoby mi zostawić ten sport. Mam tam wielu przyjaciół, których poznałem w czasie tych lat, dlatego czuję, że zawsze będę w taki czy inny sposób związany z tym sportem.

Na jakich turniejach będziemy mogli cię zobaczyć w roku 2011?

JB: Biorę udział w wielu drobnych wydarzeniach w USA, ale planuję również wyjazd do Południowej Afryki na koniec kwietnia. Z pewnością wiele czasu spędzę skupiając się na odzyskaniu tytułu na Nemiroff World Cup na koniec roku.

Przygotował: Paweł Podlewski przy współpracy z armpower.net oraz worldoffarmwrestling.com

MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ

Już po raz piąty Mistrzostwa Polski Południowej odbyły się w miejscowości Wodzisław Śląski 29 stycznia. Turniej zorganizowany był pod patronatem Federacji Armwrestling Polska. Głównymi organizatorami (tak jak w latach ubiegłych) było Wodzisławskie Centrum Kultury z **Przemysławem Gajdowiczem** na czele. Na turniej zjechało się ponad 70 zawodników i zawodniczek z całej Polski. Pomimo lokalizacji głęboko na południu Polski zjawili się przedstawiciele takich klubów jak: UKS 16 Koszalin, Pyton Warszawa, Żółty Niedźwiedź Bydgoszcz, Szaki Club Żary. Nie zabrakło oczywiście pobliskich klubów, a w szczególności MCKiS Tytan Jaworzno, którzy podczas tegorocznej rywalizacji wystawili najliczniejszą, 32-osobową kadrę zawodniczą. Jak się od razu można było domyślić, klub pod dowództwem Mariusza Grochowskiego został niekwestionowanym drużynowym Mistrzem Polski Południowej.

Przejdźmy jednak do bezpośrednich walk przy stole. Wśród **kobiet** rozegrano jedną kategorię overall. Choć w rywalizacji ręki lewej i prawej w tym roku mogliśmy oglądać tylko trzy armwrestlerki, to ostatecznie ich pojedynki były bardzo interesujące, a zgromadzonej publiczności przyniosły wiele emocji. Ostatecznie najlepszą na południu Polski okazała się **Joanna Damińska** z Łodzi. Nie mając sobie równych, do domu wróciła z dwoma medalami koloru złotego (lewa i prawa ręka).

Doskonałym pomysłem organizatorów było dodanie w roku 2009 kategorii **masters**, czyli zawodników powyżej 40 roku życia. Dla tej grupy wiekowej w ciągu roku z pewnością brakuje imprez w swojej klasie, dlatego też nikogo nie zdziwił liczny najazd weteranów na wodzisławskie zmagania. Tutaj, podobnie jak „w kobietach”, rozegrano jedną kategorię wagową open. W rywalizacji ręki lewej zwyciężył **Wojciech Wałęsko** z Pytona Warszawa. Na rękę prawą natomiast, po bardzo wyczerpujących pojedynkach, znalazł się, niestety, poza podium. Tutaj królował **Paweł Lasota** z Niedźwiedzia Bydgoszcz (złoty medal). Paweł dodatkowo prezentując dobrą formę, do puli medalowej dorzucił srebro ręki lewej. Na słowa uznania zasługuje również **Andrzej Hymer** z Koszalina. Jego długa podróż praktycznie przez całą Polskę, na wodzisławskich zmaganiach została nagrodzona. Z rywalizacji ręki prawej Andrzej przywiózł do domu medal koloru brązowego.

Panowie – **seniorzy** rywalizowali w siedmiu kategoriach na rękę prawą oraz w czterech na rękę lewą. Jak na mistrzowski poziom przystało, rywalizacja była ciężka. W najniższej kategorii mistrzostw – 63 kg najlepiej poradził sobie **Rafał Fiołek** z Żar, który w rywalizacji ręki prawej stanął na pierwszym miejscu podium (na rękę lewą



Drużyna Szaki Club Żary

w kategorii łączonej, czyli 70 kg Rafał wywalczył medal koloru srebrnego).

W kolejnej kategorii – 70 kg od jakiegoś czasu pozycja lidera jest w rękach **Mariusza Podgórskiego** z Warszawy. Mariusz i tym razem nie miał sobie równych w rywalizacji obu rąk. Czwarty armwrestler na świecie (tytuł ten zdobył na ostatnich mistrzostwach świata w USA) do domu wrócił z dwoma medalami koloru złotego.

W kategorii 78 kg doskonale wypadł **Kamil Krupa** z Jaworzna, ostatecznie na rękę prawą zdobywając pierwsze miejsce na podium. Pokonując w pięknym stylu w półfinale starego weterana armwrestlingu – **Dariusza Grocha** z Niska. Miejsce drugie przypadło coraz lepszemu **Dawidowi Izbińskiemu** z Tomaszowa Mazowieckiego.



Organizator mistrzostw – Przemysław Gajdowicz



Z lewej: Wojciech Pięta Jaworzno

W kolejnej kategorii – 86 kg w rywalizacji ręki prawej miejsce pierwsze wywalczył wciąż zaskakujący **Rafał Woźny** z Wałbrzycha. Kolejne miejsca na podium zajęli reprezentanci Jaworzna: **Marcin Molenda** i **Tomasz Szewczyk**. Natomiast na lewą (w kategorii łączonej, czyli zawodnicy z 78 i 86 kg) po raz kolejny królował **Rafał Woźny**. Miejsce drugie natomiast przypadło **Tomaszowi Szewczykowi**. Miejsce trzecie na podium wywalczył zawodnik z kategorii 78 kg – **Dariusz Groch**.

W kategorii 95 kg złotymi medalami podzielił się reprezentanci MCKiS Tytan Jaworzno. Na rękę prawą absolutnie dominował **Natan Kajdas**. Na lewą natomiast Natanowi w zdobyciu pierwszego miejsca na podium skutecznie przeszkodził **Wojciech Pięta**.

Najcięższa kategoria mistrzostw – +95 kg to swoisty przedsmak kategorii OPEN. Tutaj niepokonany na obie ręce był najsilniejszy Polak ręki lewej (tytuł ten Marcin zdobył na XI Pucharze Polski w Kołobrzegu) **Marcin Skalski** z Piaseczna. Po tej wygranej wydawać by się mogło, że w rywalizacji overall ręki prawej mężczyzn lider będzie tylko jeden – Marcin Skalski. Scenariusz pokazał jednak coś innego. Pokonując w finale zmęczonego Marcina (reprezentant Piaseczna stoczył zacięte pojedynki z Wojciechem Piętakiem) ostatecznie wygrał Natan Kajdas z Jaworzna. Miejsce trzecie natomiast przypadło Rafałowi Woźnemu z Wałbrzycha.

*Myszę, że tegoroczne mistrzostwa po raz kolejny się udały. To już piąte z kolei zmagania ogólnopolskie na południu Polski i z roku na rok staramy się podnosić poziom tej imprezy. Dopisali sponsorzy, zawodnicy i kibice, za co im serdecznie dziękujemy. Za rok prawdopodobnie rozszerzymy zmagania o kategorie juniorskie, które przyciągną młodych zawodników – powiedział po mistrzostwach organizator mistrzostw **Przemysław Gajdowicz**.*

Tomasz Szewczyk

XI MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE



NISKO 2011

1. Termin i miejsce zawodów:

- Mistrzostwa odbędą się w dniach: 2 – 3 kwietnia 2011 na Hali Widowiskowo-Sportowej Regionalnego Centrum Edukacji Zawodowej przy ul. Sandomierskiej 1, 37-400 Nisko

Rejestracja drużyn i ważenie:

- 1 kwietnia 2011 r., 19.00–22.00 w Hali Widowiskowo-Sportowej RCEZ przy ul. Sandomierskiej 1.

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

2. Zasady rywalizacji

- 2 kwietnia 2011 – sobota (ręka prawa) – od godziny 11.00
- 3 kwietnia 2011 – niedziela (ręka lewa) – od godziny 11.00

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorki – lewa, prawa ręka: do 45 kg, 50 kg, 55 kg, 60 kg, 70 kg, +70 kg
- Juniorzy – lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- Seniorki-lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg.
- Seniorzy – lewa, prawa ręka: do 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, +110 kg.
- Masters kobiet – lewa, prawa ręka – kat. OPEN
- Masters mężczyzn – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Grand Masters – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- Niepełnosprawni mężczyźni – lewa, prawa ręka: do 60 kg, do 75 kg, do 90 kg, +90 kg
- Niepełnosprawni kobiety – lewa, prawa ręka: OPEN

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w klasyfikacji drużynowej
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XXI Mistrzostwa Europy oraz XXXIII Mistrzostwa Świata.

4. Wagi końcowe

- Opłata startowa (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):
- Seniorzy – 70 zł (start seniorów tylko w kategoriach seniorskich)
 - Juniorzy – 35 zł (start juniorów tylko w kat. juniorskich)

- Juniorzy & Seniorzy – 70 zł (start juniorów w kategoriach juniorskich i seniorskich)
- Niepełnosprawni – zwolnieni (start niepełnosprawnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych)
- Niepełnosprawni & juniorzy – 35 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich)
- Niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy – 70 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich)
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- **Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.**
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.
- **W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.**
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie
- Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas XI Mistrzostw Polski.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

5. ORGANIZATORZY:

- **UKS WIKING NISKO**
Tel. kom. 668 187 711 lub 660 258 281
Ul. 3-go Maja 6, 37-400 Nisko; e-mail: dawood@o2.pl
- **Federacja Armwrestling Polska**
Tel./faks 58 621 93 08 lub 0 603 55 48 55
armwrestling@world.pl • www.armwrestling.pl
- **Burmistrz Miasta i Gminy Nisko**

6. PATRONI:

- Miesięcznik Kulturytyki Fitness
- Echo Dnia, Radio Rzeszów, Sztafeta
- www.arpower.net
- www.ArmBets.tv



FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

KLUBY W POLSCE:

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

DZIAŁ ARMPower:

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

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

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

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

Wake Up

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

Niespotykana dotąd koncepcja.
Produkt ułatwiający poranne
przebudzenie. Innowacyjne
połączenie białka i kofeiny.
Odpowiednio zmodyfikowany
profil aminokwasowy.
Dodatek substancji potęgujących
działanie. Ogromna ilość
glutaminy i BCAA.
Anaboliczne i antyka-
taboliczne działanie.
Doskonale dopełnienie
porannego posiłku.
Smak kawowo
-orzechowy.



POBUĐKA!



Absolutny
Mistrz Świata
Zawodowców
w Armwrestlingu
Denis „Tytan” CYPLENKOV
stosuje odżywkę FitMax[®]

SKLEP FIRMOWY **FIT AREA** tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu
Sprzedaż hurtowa i detaliczna: eurydyka@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220.