

*Бери мистецтва
непроста SDW у ARMPower
Менше генероб!!!
Тарас Уберкин*

Tarasa



Drodzy czytelnicy!

Mimo wakacyjnych nastrojów panujących dookoła wśród upalnych dni lipca, dla zawodników armwrestlingu nie tylko nie ma odpoczynku, ale obowiązują ostre reżimy treningowe związane z aktualnymi Mistrzostwami Europy. Prezentujemy trening Tarasa Ivakina, nowej gwiazdy firmy FitMax®, który przygotowuje się w gdyńskim Złotym Turze do mistrzostw. Zwróć uwagę na obciążenia stosowane przez Tarasa, tak trenuje champion...

I kolejne epokowe wydarzenie w armwrestlingu - działa już pierwsza na świecie internetowa telewizja on line - **ArmBetsTV!!!**

W tym wydaniu znajdziecie szczegółową instrukcję opisującą czynności konieczne dla jej uruchomienia na Waszych komputerach. 24 godziny na dobę! Relacje, transmisje z treningów „na żywo”! Zapraszamy na stronę **armbets.tv** i życzymy „dobrego odbioru”.

Igor Mazurenko

Igor Mazurenko

Taras Ivakin PRZYGOTOWANIA DO MISTRZOSTW EUROPY



1. Ćwiczenie przedramienia, podchwytem.

Rękę trzymam podpartą na całej długości przedramienia, tylko nadgarstek jest w powietrzu. Pierwsza seria to rozgrzewka - 15 do 20 powtórzeń. Następne serie już są ćwiczeniami właściwym. Trzy kolejne serie wykonuję z 80-90% swoich możliwości, 10 - 15 powtórzeń. Ostatnią serię wykonuję już z maksymalnym obciążeniem, 6-8 powtórzeń. Ćwiczenie daje dużą siłę w nadgarstku, niezbędną przy samym starcie i późniejszym trzymaniu zawodnika.



2.

To ćwiczenie wykonuję dla „dobicia” ręki. Całe ćwiczenie wykonuję tylko nadgarstkiem. Cztery podejścia po 12 powtórzeń. Ćwiczenie jest kontynuacją i dokończeniem poprzedniego. Tu trzeba pamiętać zarówno o obciążeniu jak i o bardzo dokładnym ruchu ręki.





3. Kolejne ćwiczenie jest na pronator. Ręka w łokciu zgięta pod kątem 90°. Pas judo ściskam w dłoni, nigdy go nie płaćając. Ćwiczenie składa się z jednego ruchu – dłoń z początku trzymana w pionie kciukiem w górę, obracamy do siebie. W ruchu powracającym zawijamy pas na dłoń podnosząc ciężar. Cztery do pięciu podejść po 15 powtórzeń. Pierwsza seria to rozgrzewka, kolejne to już ćwiczenia, w których wykorzystuję 80-90% swoich możliwości. A ostatnie zawsze z maksymalnym obciążeniem. Ćwiczenie jest bardzo ważne dla zawodników walczących górą. Pamiętajcie, że ważniejsza jest technika niż kilogramy. Można powiesić bardzo dużo kilogramów i wykonać ćwiczenie niedokładnie, lepszy efekt da praca staranna.



4. Następnym etapem treningu to podciąganie ciężaru na pasie judo wykorzystując wyciąg regulowany. Pamiętajcie, że w tym ćwiczeniu pracuje pronator i biceps. Łokieć opieramy drugiej ręce zapartej o brzuch. Pierwsza faza ruchu zaczyna się od zgiętej ręki pod kątem około 95° i dłonią zwróconą do siebie, następnie zginając rękę obracamy w tym samym czasie nadgarstek, ciągnąc ciężar w kierunku brody. Trzy cztery serie po 8-10 powtórzeń. Ćwiczenie rozwija defensywne umiejętności zawodnika. Ruch jest pomocny w wychodzeniu z opresji, gdy nasz przeciwnik zdążył nas zamknąć w hak.



5. A oto tak zwany młotek. 3-4 serie po 8 do 10 powtórzeń. Ważne jest, aby w tym ćwiczeniu mieć sztywny nadgarstek! Jest to ruch, który wykorzystujemy w walce, aby "otworzyć" dłoń i palce przeciwnika.



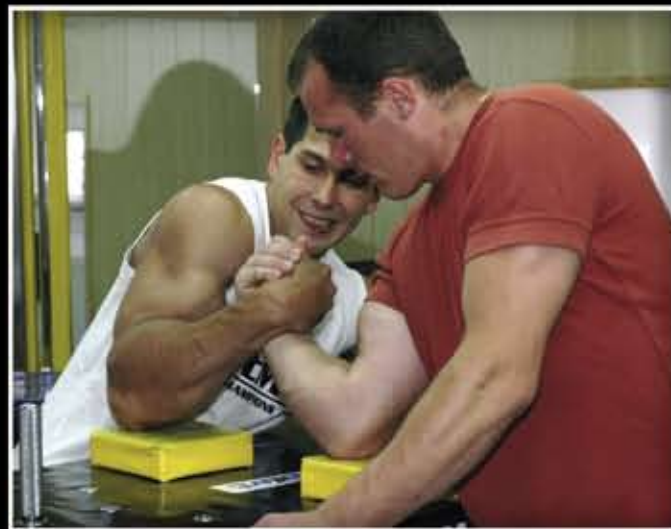
6. Następnym ćwiczeniem jest dopełnienie poprzednich ćwiczeń typu „młotek”. Robimy je trzymając rękę zgiętą pod kątem 90%, lecz tym razem podciągamy ciężar samym nadgarstkiem. Wystarczy 3-4 podejścia po 12-15 ruchów.



7. Kończąc trening lubię „złapać” się ze sparring partnerem przy stole, aby ćwiczyć top roll. To nie jest ćwiczenie siłowe, lecz czysto techniczne. Ręka jest już wystarczająco zmęczona po ćwiczeniach z obciążeniem i można teraz pracować nad dokładnością ruchów w walce.



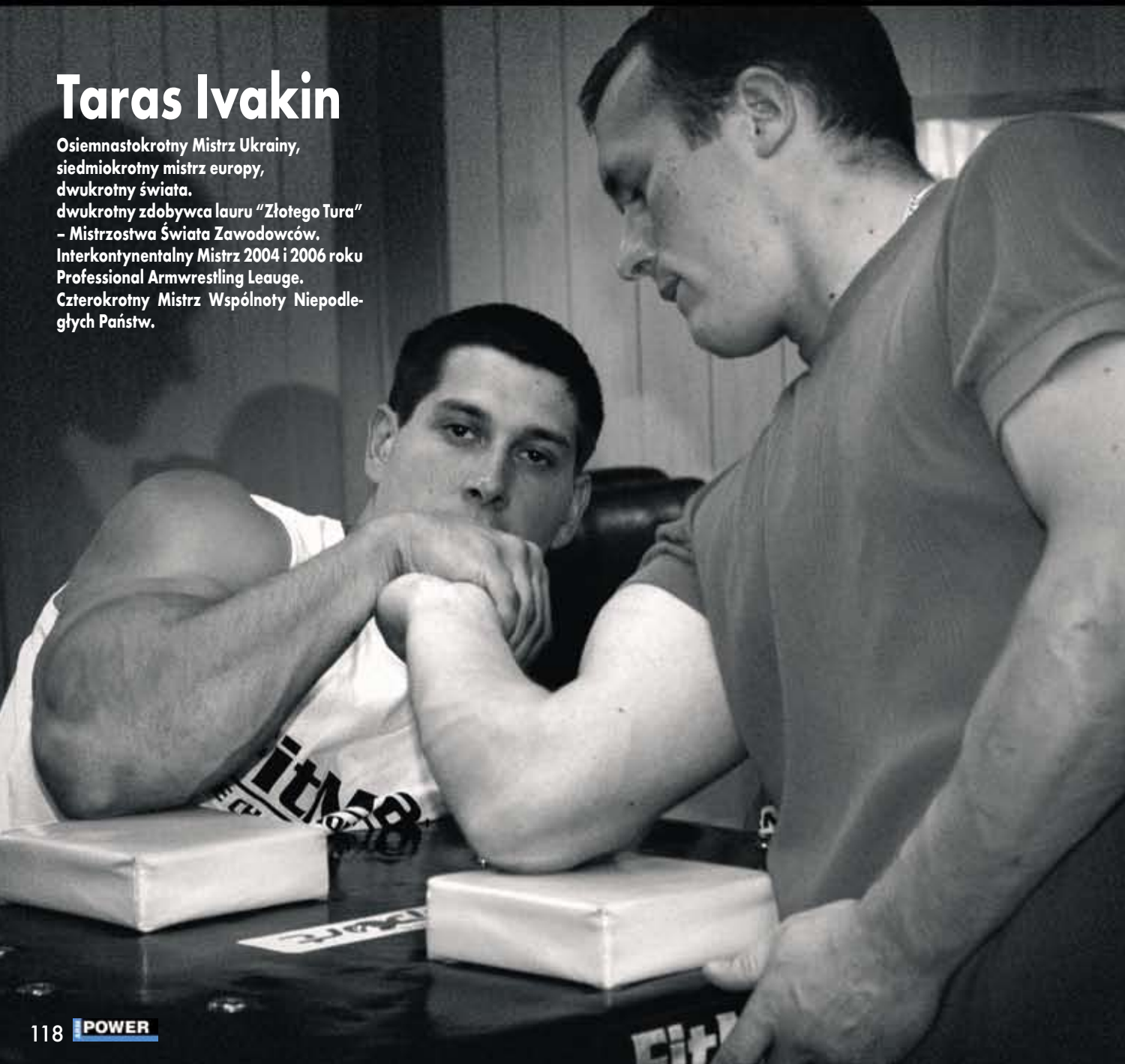
8. Ćwiczenie to pomaga poprawić swą defensywę. Z początku oddaję rękę przeciwnikowi, aby wszedł w hak i dopiero z tej pozycji, używając mięśnia pronatora - okręcając dłoń - otwieram przeciwnikowi palce. Ciągnę rękę do brody i przechodzę „na górę” i wygrywam!



9. Następne ćwiczenie jest bardzo podobne do poprzedniego, jednak pokazuje technikę jaką walczę z przeciwnikami o bardzo silnych palcach i nadgarstku. W pierwszej części walki przyciągam rękę przeciwnika do siebie, pozostając nadal w haku. Dopiero, gdy mogę wykorzystać wagę swego ciała, przechodzę w hak.

Taras Ivakin

Osiemnastokrotny Mistrz Ukrainy,
siedmiokrotny mistrz Europy,
dwukrotny świata.
dwukrotny zdobywca lauru "Złotego Tura"
- Mistrzostwa Świata Zawodowców.
Interkontynentalny Mistrz 2004 i 2006 roku
Professional Armwrestling League.
Czterokrotny Mistrz Wspólnoty Niepodległych Państw.



PROFESSIONAL ARMWRESTLING TELEVISION

Strona ArmBETS.TV nadaje obraz i dźwięk w formie streamingu w formacie nsv. Format nsv jest formatem opracowanym przez firmę Nullsoft. Do prawidłowego odtwarzania i oglądania materiałów wymagany jest system operacyjny, który wspiera ten format. Redakcja ArmBETS.TV przetestowała działanie tego formatu pod systemem Microsoft Windows oraz Linux. Użytkowników systemu Linux odsyłamy do stron internetowych, które opisują jak skonfigurować system aby umożliwiał odtwarzanie tego formatu.

Pod systemem Microsoft Windows można oglądać materiał wideo z naszej strony używając przeglądark Internet Explorer lub Mozilla Firefox.

Konfiguracja systemu dla naszej telewizji:

1. System Windows

a) uaktualnij swój system do najnowszych wersji poprawek Microsoft.

2. Przeglądarka Internet Explorer

a) zainstaluj najnowszą wersję Internet Explorer (wymagane minimum to wersja 6.0.xxx)

b) po wejściu na stronę www.armbets.tv program Internet Explorer wyświetli komunikat o konieczności instalacji dodatkowych wtyczek do programu

c) aby zainstalować wtyczki w pierwszej kolejności musisz kliknąć na pasek informacji na górze strony oraz wyrazić zgodę na instalowanie wtyczek przez www.armbets.tv (dodać stronę do zaufanych)

d) zainstaluj wtyczkę do przeglądarki

e) zamknij okno przeglądarki oraz uruchom ją ponownie (czasem wymagany jest restart komputera)

f) po ponownym wejściu na stronę telewizja powinna działać bez problemu.

3. Przeglądarka Mozilla Firefox

a) Zainstaluj najnowszą wersję Mozilla Firefox (najlepiej 1.5.0.x lub nowszą)

b) po wejściu na stronę kliknij w żółty link w którym jest informacja o dodatkowej wtyczce. Przeglądarka powie ci wcześniej że potrzebne jest zainstalowanie wtyczek ale sama nie może ich znaleźć. Wtyczka znajduje się pod żółtym linkiem na stronie.

c) po kliknięciu na link do wtyczki - zainstaluj wtyczkę postępując zgodnie z komendami wyświetlanymi na ekranie

d) zrestartuj przeglądarkę lub w razie konieczności cały komputer.

Wymagania dotyczące oglądania TV:

- łącze z internetem o prędkości przynajmniej 128kbit (sugerowane 256kbit lub więcej) - procesor 500MHz lub więcej

- karta dźwiękowa

- system operacyjny Microsoft Windows lub inny obsługujący format nsv.

ARM BETS

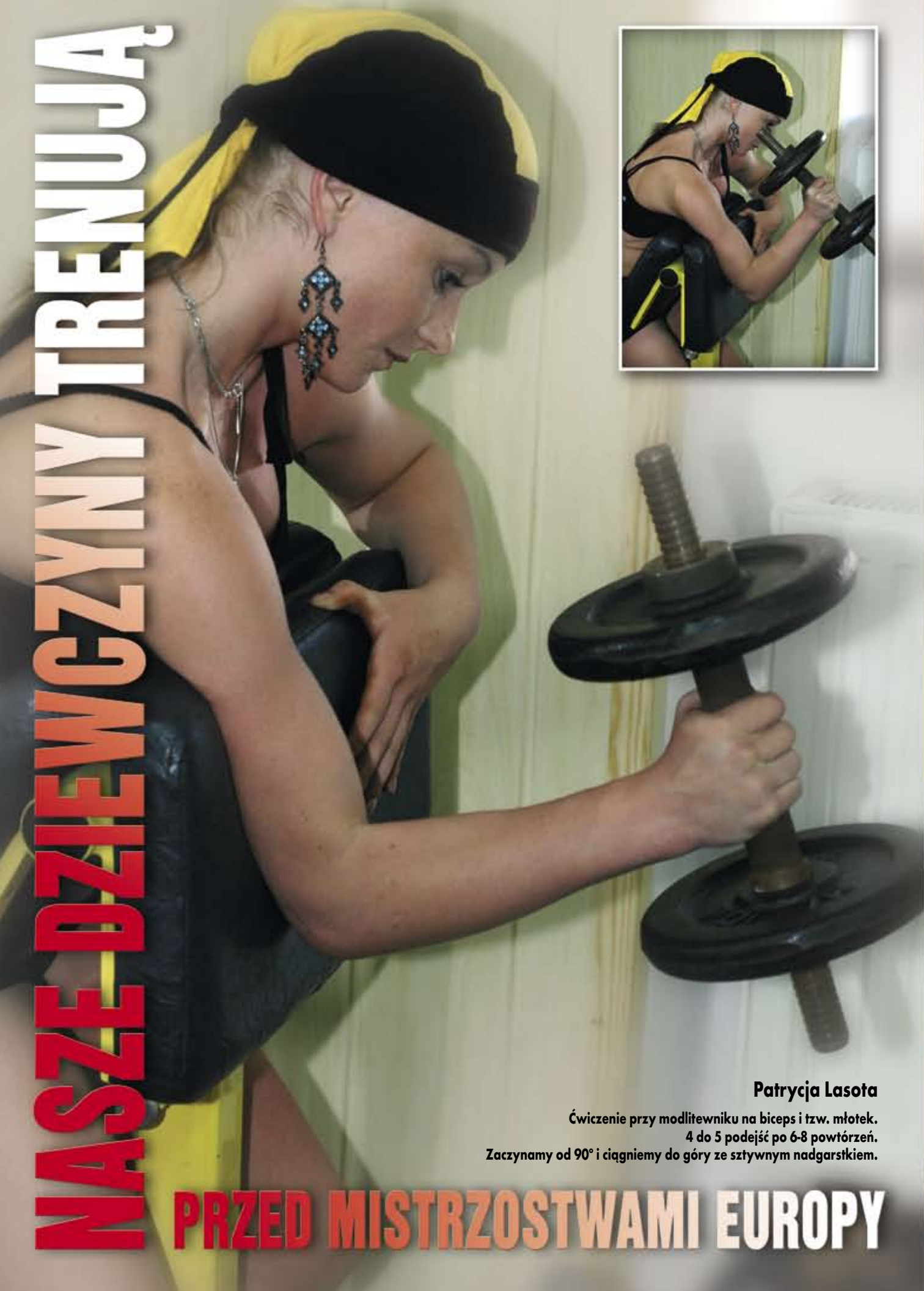
TELEVISION

LIVE



ONLINE 24h

NASZE DZIEWCZYNY TRENUJĄ!



Patrycja Lasota

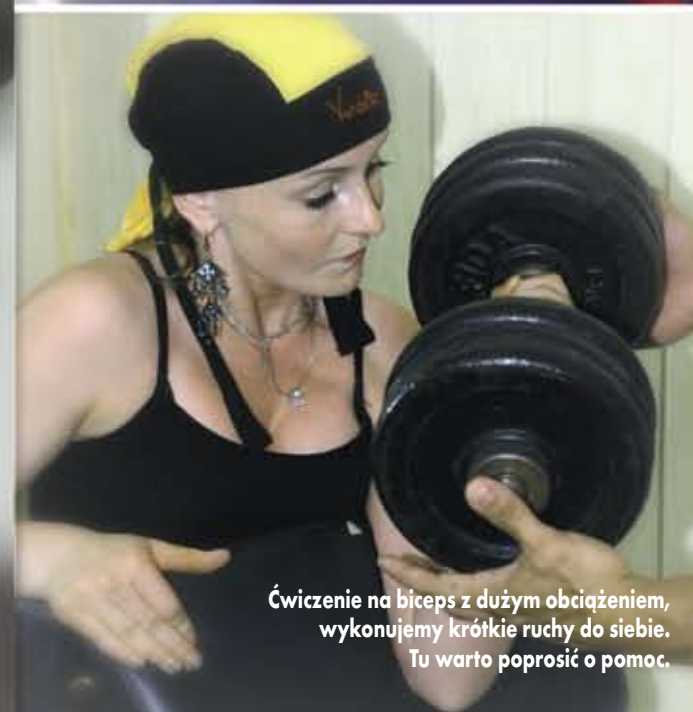
Ćwiczenie przy modlitewniku na biceps i tzw. młotek. 4 do 5 podejść po 6-8 powtórzeń. Zaczynamy od 90° i ciągniemy do góry ze sztywnym nadgarstkiem.

PRZED MISTRZOSTWAMI EUROPY



Walentyna Zaklicka

Blok. W pierwszej części naciągamy ciężar samym nadgarstkiem, następnie przyciągamy rękę do siebie. 4-5 serii po 9-10 ruchów.



Ćwiczenie na biceps z dużym obciążeniem, wykonujemy krótkie ruchy do siebie. Tu warto poprosić o pomoc.



Bardzo dobre ćwiczenie na palce. Zawodniczka ćwiczy w pięciu seriach po 10 do 15 powtórzeń. Zaczyna od rozgrzewki, następnie podejście wykonuje na 80%, kolejne z maksymalnym obciążeniem i ostatnie ponownie ze średnim.



Sławomir Głowacki z klubu sportowego „Żelazna Pięść Inowrocław” to czołowy zawodnik polskiego Armwrestlingu w kategorii super ciężkiej i właściciel klubu muzycznego Holidays w Orchowiu. To właśnie on, po raz drugi, zorganizował „Mistrzostwa Wielkopolski – Holidays Cup 2006”. Jednym słowem wszyscy byli zadowoleni. Ja osobiście imprezę uważam za bardzo udaną. Z jednym małym wyjątkiem: brakowało mi startu Sławomira Głowackiego, który z całą pewnością mógłby pokazać lokalnej publiczności, że sprawdza się nie tylko w organizacji imprez sportowych, czy muzycznych, ale również jako wspaniały, wielkiej klasy armwrestler. Sławkowi i jego żonie – Beacie należy się złoty medal organizacyjny. My gratulujemy całej rodzinie Głowackich. A dlaczego całej? Podobnie jak Beata i Sławek, tak i ich trzynastoletni syn – Łukasz również stanął na wysokości zadania. Zdobył złoto. Złoto w kategorii Open dzieci. Ale o tym przeczytacie już poniżej. Mistrzostwa odbyły się w sobotę 24 czerwca 2006 roku. Do startu stanęło prawie 40 uczestników z terenu całego kraju. Co prawda frekwencja mogłaby być większa, ale jak wiadomo większość zawodników przygotowuje się do tegorocznych, XVI Mistrzostw Europy na Węgrzech. Zawodnicy wystartowali tylko na rękę prawą w sześciu kategoriach seniorów: do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg i powyżej 95 kg, jednej kategorii senierek: open oraz jednej dzieci: open. Stawka była wysoka. W poszczególnych kategoriach wagowych sportowcy walczyli zarówno o tytuł Mistrza „Holidays” roku 2006, jak również o medale, dyplomy i niemałe nagrody pieniężne:

II MISTRZOSTWA WIELKOPOLSKI „HOLIDAYS CUP”

300 zł - I miejsce, 200 zł - II miejsce i 100 zł - III miejsce we wszystkich kategoriach seniorskich.

W kategorii do 63 kg przodował reprezentant klubu „Złoty Orzeł Choszczno” **Dawid Bartosiewicz**. Tym startem w Orchowiu Dawid udowodnił, że jest doskonale przygotowany do rywalizacji w tegorocznych, węgierskich Mistrzostwach Europy. Tego dnia, jego największy rywal: Jakub Kapłan z Gdyni oraz Bartłomiej Bednarski z Jaworzna zajęli kolejne miejsca na podium – Jakub drugie, a Bartek trzecie.

W kategorii do 70 kg tryumfatorom był **Daniel Gajda** z klubu „Złoty Tur Gdynia”. Tutaj, podobnie jak w przypadku Dawida, Daniel w tej kategorii nie miał sobie równych. Od początku nikt nie był w stanie zagrozić mu pozycji lidera w jego koronnej kategorii wagowej.

Natomiast w kategorii do 78 kg bez problemu miejsce pierwsze wywalczył **Piotr Bartosiewicz** z klubu „Złoty Orzeł Choszczno”. Piotrek to kolejna nadzieja, zarówno klubu choszczeńskiego, jak i reprezentacji polskiego armwrestlingu. Po udanym starcie w tegorocznych Mistrzostwach Pomorza (miejsce pierwsze w tej kategorii wagowej oraz miejsce drugie w kategorii Open) pokazał swoją klasę na Holidays Cup 2006. Niestety w Orchowiu nie było kategorii Open mężczyzn, więc nie jesteśmy w stanie zweryfikować do końca potencjału Piotra. Bo przecież, z całą pewnością duży opór postawiłby jego klubowy kolega – Artur Głowiński, czy żądny zemsty po przegranej na tegorocznych Mistrzostwach Choszczna Mariusz Grochowski z Jaworzna.

W kategorii do 86 kg złoto wywalczył **Mariusz Grochowski** z „MCKIS Tytan Jaworzno”. W tym miejscu można tylko powiedzieć dwa słowa: był najlepszy, to przecież tegoroczny Mistrz Polski.

Kategoria do 95 kg należała do **Grzegorza Rymarzaka** z klubu Złoty Tur Gdynia. Swoją drogą Grzesiu po raz pierwszy w historii swoich startów wywalczył złoty medal mistrzostw armwrestlingu, tym bardziej mu gratulujemy.

W najcięższej kategorii – powyżej 95 kg, szansę innym zawodnikom dał organizator mistrzostw – Sławomir Głowacki. W rezultacie tą kategorię pod nieobecność Sławka, bez „potu na czole” wygrał **Artur Głowiński** z klubu „Złoty Orzeł Choszczno”.

Należy wspomnieć jeszcze tu o rywalizacji w kategorii open dzieci i kobiet. Wśród kobiet zwyciężyła **Walentyna Zaklicka** z klubu „Złoty Tur Gdynia”, a wśród dzieci gospodarz zawodów – **Łukasz Głowacki**. Widać jak na dłoni, że Łukasz idzie w ślady taty, i jak tak dalej pójdzie, z całą pewnością będzie w niedługim czasie tworzył czołówkę polskiego armwrestlingu.

Oprócz zmagania armwrestlingowego Sławek zorganizował rodzinny piknik, z pieczeniem kiełbasek, przejażdżką na motorze i koniu. A gościem specjalnym był Mistrz Świata Strong Man – **Mariusz Pudziałowski**. Było więc miło i wesoło, a na koniec, jak na dyskotekę przystało – tanecznie. My jeszcze raz gratulujemy, a zarazem dziękujemy rodzinie Głowackich i czekamy na następne zmagania tego typu. Może w Orchowiu stanie się już tradycją organizacja takich mistrzostw. Tym bardziej, że do startu w tegorocznych mistrzostwach stanęło kilku lokalnych siłaczy na rękę. Co prawda brakowało im jeszcze dużo do profesjonalistów, ale jak poćwiczą pod okiem Sławka, lub zaprzyjaźnionego klubu z Bydgoszczy mogą stać się siłaczami z pełną klasą.



Mistrzostwa Trakerów w siłowaniu na rękę



Podczas „XIII Złoty Trakerów w Krakowie” 11 czerwca 2006, jak co roku organizowanego przez **Miejsiećnik transportu drogowego i spedycji TRAKER**, oprócz konkursów jazdy ciężarówką, czy eliminacji do **Mistrzostw Świata Kierowców Zawodowych** odbyły się po raz czwarty z rzędu – **Mistrzostwa Trakerów w Siłowaniu na Rękę**. W tym roku do rywalizacji stanęła silna grupa kierowców – trakerów. Oczywiście wszyscy walczyli ze sobą by wyłonić najsilniejszego trakera (kę) roku 2006.

Turniej rozpoczął się o godz. 14.30 i do pierwszej rywalizacji stanęli mężczyźni, w której najsilniejszym okazał się **Mirosław Saława** z Jaworzna. Mirek przygotował się na te zawody bardzo dobrze, co można było zobaczyć po przebiegu walk eliminacyjnych oraz po tym jak pokonał zawodnika, z którym przegrał w zeszłym roku – Piotrem Bondyrą. Finał oczywiście też należał do tego zawodnika. Zresztą nie ma co się dziwić, Mirek to doświadczony zawodnik, a zarazem kierowca ciężarówek. Na miejscu drugim uplasował się **Łukasz Zelek**, również reprezentant Jaworzna. Tytuł wicemistrza nie przyszedł Łukasziowi jednak łatwo. Stoczył bardzo zacięte walki eliminacyjne z o wiele cięższymi przeciwnikami. Miejsce trzecie należało do **Piotra Bondyry**.

Wśród kobiet najsilniejszą okazała się **Małgorzata Niklas** z Krakowa, na drugi miejscu stanęła **Elżbieta Ryba** z Poznania a miejsce trzecie zajęła **Anna Literin** z Krakowa. Korzystając z okazji muszę tutaj pochwalić sportową postawę Anny, która pomimo swojej drobnej postury stawiała bardzo zacięty opór zawodniczkom o wiele cięższymi od siebie.

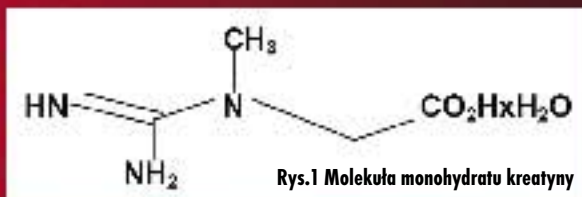
Należy również pochwalić znanego nam wszystkim z aren polskiego armwrestlingu zawodnika i sędziego **Mariusza Grochowskiego**, który w profesjonalny sposób poprowadził finały, godząc pracę sędzięgo i konferansjera.

Do zwycięzców powędrowały puchary ufundowane przez firmę DAF oraz nagrody rzeczowe innych sponsorów.

Zawody zakończyły się wieczorem w miłej atmosferze przy koncertach muzyki country, w tym koncert w wykonaniu Pawła Bączkowskiego oraz występach grupy tanecznej „Sexy Texas”.

Kolejny zlot oraz turniej kierowców ciężarówek w armwrestlingu już wkrótce – wrzesień 2006, Poznań. Daniel Gajda

Chyba każdy z Was, drodzy czytelnicy słyszał lub osobiście stosował kreatynę. Historia tego najbardziej popularnego suplementu zaczęła się w 1832 roku, kiedy to francuski chemik Chevreul odkrył nową substancję w mięsie i nazwał ją Kreatyną (z *grec. Kreas = mięso*). W latach 70-tych XX wieku rosyjscy biochemicy odkrywają bardzo istotną właściwość kreatyny – suplementacja kreatyną może zwiększyć wydolność organizmu. Dopiero na początku lat 90-tych XX wieku zaczęto mówić głośno na temat wykorzystania kreatyny w sporcie. Pierwsze wzmianki o kreatynie w raportach zwycięzców olimpiady w 1992 roku rozpoczęły prawdziwy przełom w świecie suplementacji. Kilkaset badań klinicznych wykazało, iż kreatyna potrafi w dużym stopniu wpłynąć na zwiększenie siły mięśniowej oraz wytrzymałości. Monohydrat kreatyny (rys. 1) zaczęto stosować we wszelkiego rodzaju sportach, takich jak lekkoatletyka, kulturystyka, pływanie, sporty siłowe. W roku 1993 biochemicy poczynili kolejny krok do przodu, produkując pierwszy mikrodrobniony monohydrat kreatyny. Punktem kulminacyjnym zwiększenia popularności kreatyny na całym świecie był rok 1998, kiedy to amerykański baseballista Mark McGwire ustanowił rekord ligi w zdobyciu „home run”, jednocześnie w tym samym czasie wychwalając kreatynę pod niebiosa. Dziś kreatynę stosuje praktycznie każdy trenujący, nawet na poziomie amatorskim, sportowiec.



TROCZĘ CHEMII...

Kreatyna (C₄H₉O₂N₃) jest naturalnie wytwarzana w wątrobie z aminokwasów: argininy, glicyny oraz metioniny. Codziennie organizm człowieka jest w stanie wytworzyć podczas tej syntezy do 1 grama kreatyny. Licząc, że przeciętne zapotrzebowanie człowieka na kreatynę wynosi około 2 gramy, brakujący gram powinniśmy dostarczać z zewnątrz.

Przyglądając się w jaki sposób kreatyna jest „używana” przez organizm, można zauważyć, że zostaje ona wykorzystywana podczas produkcji energii. Nasz organizm posiada dwa źródła energii – adenylotryfosforan (ATP) oraz fosfokreatynę (CP). Ponad 95% kreatyny występuje w mięśniach, w większej części właśnie w postaci fosfokreatyny, aczkolwiek do skurczu mięśni (pracy mięśni) organizm potrafi wykorzystywać jedynie ATP. Podczas tego procesu ATP jest rozkładany do ADP (adenylodwufosforan) oraz CP (ryc.1) Zapasy ATP są jednak bardzo małe i wyczerpują się w ciągu niecałych 2 sekund, natomiast zapasy fosfokreatyny wystarczają na kilka sekund dłużej, co w sumie daje zapas energii do 10 sekund. Potem już organizm czerpie energię z węglowodanów oraz tłuszczów. Zwiększenie ilości fosfokreatyny podczas treningów wytrzymałościowych i siłowych, dzięki suplementacji kreatyną, redukuje min. przedwczesne zmęczenie.



KREATYNA STOSOWANA RÓWNIEŻ W MEDYCYNIE?

Kreatyna jest nie tylko suplementem zwiększającym poziom energii w organizmie. Zastosowanie kreatyny znajduje także swoje miejsce w medycynie, min. w leczeniu braków GAMT, ochrony mięśni przy operacji serca, leczeniu hiperornitynolemii (nadmiarze ornityny we krwi), profilaktyce w leczeniu choroby McArdle'a.

MONOHYDRAT KREATYNY = MONOHYDRAT KREATYNY?

Najbardziej burzliwy temat ostatnich lat w świecie suplementacji. Czy niezależnie od tego jaką kreatynę kupimy, wykorzystamy jej maksimum możliwości?

Zdania na ten temat są podzielone, część osób uważa, że kreatyna to kreatyna i nie musimy zwracać uwagi, na to, którą kupujemy. Kilka lat temu wiele się mówiło też o poziomie mikrodrobnienia monohydratu kreatyny. Obecnie dyskusje na ten temat znikają, z tego względu, iż praktycznie każda kreatyna dostępna w sklepach z suplementami jest mikrodrobnioma.

Dlaczego więc wiele osób, często porównując stosowane monohydraty kreatyny, stawia w hierarchii jeden wyżej od drugiego?

Problemem (zarówno producenta, jak i firmy konfekcjonującej – sprzedającej gotowy produkt) jest sposób przechowywania monohydratu kreatyny. Jak ogólnie wiadomo, monohydrat kreatyny łatwo chłonie wilgoć – łącząc się z cząstką wody, zamienia się w bezużyteczną kreatyninę. Sposób konfekcjonowania i produkcji monohydratu jest najważniejszym czynnikiem (porównując czyste kreatyny 99,99%), mającym późniejszy wpływ na jakość naszych treningów.

Kilka laboratoriów na świecie specjalizuje się w wytwarzaniu oraz konfekcjonowaniu kreatyny. Cechami monohydratów wytwarzanych w tych laboratoriach są zdecydowanie: czystość, wysoki poziom mikrodrobnienia oraz specjalistyczne przechowywanie monohydratu kreatyny w odpowiednich warunkach.

Jednym z najlepszych laboratoriów produkujących kreatynę jest niemieckie DEGUSSA AG wytwarzające monohydrat kreatyny CREAPURE™.



TRANSPORTERY KREATYNY

Ważnym, a wręcz niezbędnym dodatkiem do monohydratu kreatyny jest jego transporter. Popularna kiedyś dekstroza odeszła do lamusa. Nadmiar glukozy (dekstrozy) może wpłynąć negatywnie nie tylko na nasze treningi (ospałość), ale również, stosowany stale przez długi okres, na nasze zdrowie. Stąd też ostatnim trendem jest zamiana glukozy na odżywkę typu „CARBO”, która radzi sobie całkiem niezle z dostarczeniem kreatyny do mięśni.

Biochemicy prześcigają się w znalezieniu idealnego transportera kreatyny, najpopularniejszym z nich w ostatnim roku była zdecydowanie TAURYNA. Jest to drugi, po glutaminie najważniejszy aminokwas potrzebny do budowy masy mięśniowej i niosący wiele korzyści prozdrowotnych, takich jak prawidłowa praca serca czy działanie antyoksydacyjne.. Magazynując azot w organizmie jest rewelacyjnym antykatabolikiem, pobudza syntezę anabolicznego hormonu insuliny, co najważniejsze jest transporterem kreatyny oraz glutaminy do mięśni. Dodatkowo potrafi zwiększyć wytrzymałość i długość czasu ćwiczeń nawet o 30%.

Połączenie zaledwie 1 grama tauryny z monohydratem kreatyny daje dużo lepsze efekty, a jednocześnie jest dość ekonomiczne.

Niżej podaję Wam przykładowe stosowanie monohydratu kreatyny z wykorzystaniem transporterów.

CYKLICZNE STOSOWANIE MONOHYDRATU KREATYNY

DNI TRENINGOWE:

Rano na czczo:
4-5 g monohydratu kreatyny + transporter (np. 1g tauryny i 30g carbo)

Przed treningiem:
4-5 g monohydratu kreatyny + transporter (np.1g tauryny i 30g carbo)

DNI NIETRENINGOWE:

Rano na czczo:
4-5 g monohydratu kreatyny + transporter (1g tauryny i 30g carbo)

STAŁA SUPLEMENTACJA MONOHYDRATEM KREATYNY

Ilość potrzebną dla organizmu do stałej suplementacji wyliczamy na podstawie obliczenia:

MASA CIAŁA (w kg) x 0,03 = DZIENNA DAWKA KREATYNY

Dla przykładu trenującemu o wadze ok. 80 kg wystarczy 2,5 g kreatyny dziennie

(80 x 0,03 = 2,4 g)

Taki sposób suplementacji kreatyną można stosować bez ograniczeń czasowych.

Udowodniono, że stosowanie kreatyny w takich dawkach (dochodzących do 4-5 g dziennie) nawet przez kilka lat nie wpływa negatywnie na zdrowie stosującego.

Dni treningowe:

Przed treningiem:
2-3 g monohydratu kreatyny + transporter (1 g tauryny i 30 g carbo)

Dni nietreningowe:

Rano na czczo: 2-3 gramy monohydratu kreatyny + transporter

Życzę udanego masowania i robienia siły z wykorzystaniem monohydratu kreatyny w nadchodzącej jesieni,

Pozdrawiam

Maciej Kolendowicz
doradca ds. suplementacji i odżywiania,

**FitMax® Kreatyna zawiera w 1 porcji:
4 gramy monohydratu Creapure™
oraz 1 g mikronizowanej l-tauryny**





ŚLUB W ŻŁOTYM TURZIE

W sobotę 24.06.2006 sakramentalnie TAK powiedzieli sobie

Eurydyka Lenart i Marek Rechcygier.

Oboje są byłymi zawodnikami klubu armwrestlingowego Żłoty Tur Gdynia.

Eura i Marek poznali się... NA TRENINGU w Żłotym Turze! I tak od treningu – do treningu stanęli na ślubnym kobiercu. W najstarszym, gdyńskim kościele młoda para została związana tym razem stufą, a nie paskiem sędziowskim.

Redakcja Armpowera życzy nowożeńcom szczęścia na nowej drodze życia.



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Adres i adres do korespondencji:
81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7
tel. 0-58 621 93 08
armwrestling@world.pl
www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko
Wiceprezydent: Janusz Piechowski
Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszkowski; Daniel Gajda

KLUBY W POLSCE

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

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

AZS CZĘSTOCHOWA
Sektoria 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 BBTS 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 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 Szakoła tel. 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules
Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skępe
Skępe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy: Andrzej Zawidzki tel 0-54-287-81-52

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

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

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE
Informacja: Janusz Kopec tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO
37-400 Nisko, ul. Polna 18a. Informacja i zapisy: Kamil Pachla tel. kom.: 500 553 580
wiking_nisko@op.pl

UKS ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO
73-200 Choszczno ul. Starogardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,
e-mail. ukarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN
75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn-pt 16-21, sob 16-19, nd 10-12
Informacja i zapisy: Jarosław Zwalak tel. 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ
Informacja i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981, Andrzej Zborowski - 0 604-105-052
ŻŁOTY NIEDZWIEDŹ BYDGOSZCZ
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacja i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmasyk 0-606-902-881

ŻŁOTY SMOK KIELCE
Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob. 10-14.
Informacja: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

ŻŁOTY TUR ORNETA
Informacja: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW
Informacja: Sławomir Glowacki 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 płać 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