



**ARM  
BETS**  
www.armsbets.tv TELEVISION

**armpower.net**



### Drodzy Czytelnicy

Witam po wakacjach! Niestety, okres błęgiego wypoczynku już minął. Czas powrócić na siłownię i wznowić treningi. Przecież już za parę dni ruszają Mistrzostwa Świata we Włoszech. Po weneckim turnieju nie będzie nawet chwili wytchnienia. W listopadzie startuje jubileuszowy Nemiroff World Cup, a pod koniec roku Puchar Polski. Nie zapominajmy o mniejszych turniejach armwrestlingowych.

Dla nadrobienia wakacyjnych zaległości zapraszam do stałego działu poświęconego treningom. Tym razem ćwiczenia z czołowym polskim zawodnikiem z klubu MCKIS Tytan Jaworzno – Mariuszem Grochowskim.

Niektórzy z was nie mogli oprzeć się rywalizacji nawet podczas urlopu. Dlatego w wakacje odbywały się w różnych zakątkach Polski armwrestlingowe turnieje. W tym wydaniu armpowera relacja z rywalizacji w Śremie, Przyłęku i Gniewinie.

Życzymy miłej lektury.

# WAKACYJNE TURNIEJE ARMWRESTLINGOWE

**W**akacje to dobry moment na odpoczynek i regenerację siły. Wielu sportowców uprawiających siłowe dyscypliny sportu z całą pewnością tak czyni. Jednak duch walki, jaki drzemie u każdego z nas nie pozwala nam pozostać obojętnymi

na wszelkiego rodzaju rywalizacje. Nic więc dziwnego, że latem odbywają się rozmaite turnieje armwrestlingowe, które odwieczane są przez wielu utytułowanych polskich zawodników. Zawodnicy zamiast odpoczywać – walczą! Nie dość, że w ten sposób szlifują

formę i techniki walki, to do tego zdobywają kolejne trofea na swoją domową, pańską półkę mistrzowską. A jak do tego zdobędą nagrody pieniężne, czy też rzeczowe, to zadowolenie za startów jest jeszcze większe.

## II MISTRZOSTWA POWIATU ŚREMSKIEGO

**S**ezon wakacyjnych zawodów armwrestlingowych rozpoczął się w Śremie. Tutaj bowiem 11 lipca ponad 60 zawodników – zawodowców i amatorów – z całej Polski wzięło udział w „Otwartych Mistrzostwach Powiatu

Śremskiego”. Miejscem imprezy była plaża na Jeziorze Grzymisławskim. Były to drugie tego typu zmagania w Powiecie Śremskim. Zeszłoroczna edycja turnieju okazała się tak spektakularnym sukcesem, że postanowiono kontynuować tę formę rywalizacji w tym regionie kraju.

Podobnie jak w roku poprzednim, tak i w tym nie zabrakło sportowych emocji, którym towarzyszyła dobra zabawa. Oficjalnego otwarcia zawodów dokonał gospodarz imprezy, czyli Starosta Śremski Tadeusz Waczyński, który w symbolicznym pojedynku (czy w rywalizacji na serio, czy też nie – to wiedzą chyba tylko sami władarze) pokonał wójta Brodnicy Mariana Flaczyńskiego. Po tym pojedynku do dalszej rywalizacji przystąpili już sami zawodnicy, którzy rywalizowali na rękę prawą w 7 kategoriach mężczyzn (63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg oraz Open) oraz jednej kategorii kobiet (Open). Nie zapomniano również o dzieciach, które miały możliwość zmierzenia się na specjalnym, pomniejszonym, ale jak najbardziej profesjonalnym stole.

Oczywiście każda kategoria wagowa to czysta, sportowa rywalizacja rozgrywająca się przy profesjonalnej obsłudze sędziowskiej, a poziom sportowy bardzo często był iście zawodowy. W każdej kategorii wagowej nie zabrakło pełnych emocji i adrenaliny pojedynków przy stole. I tu mowa zarówno o zawodnikach po raz pierwszy startujących w tego typu rywalizacji oraz

o doświadczonych już armwrestlerach. Najwięcej emocji jednak wzbudziła kategoria open mężczyzn, gdzie panowie wraz z maskotką powiatu – bóbr Bartek – wystartowali... bez koszulek. Z całą pewnością większy doping w tej kategorii wagowej wzmocnił się na ustach publiczności płci pięknej. Za to męska część publiczności najbardziej oczekiwała na kategorię open kobiet. Tutaj pole do popisu w tegorocznej rywalizacji miały tylko i wyłącznie przysze adeptki tej dyscypliny sportu – czyli amatorki. Oczywiście panie, jak na Polki przystało, walczyły bardzo dzielnie. Szkoda tylko, że nie zdecydowały się, tak jak panowie, na zdjęcie okrycia wierzchniego...

W kategorii open mężczyzn zwyciężył Wiesław Rżanny z Wolsztyna, natomiast wśród pań przodowała Kamila Ozgowicz. To właśnie ci zawodnicy tego dnia pokazali najwyższą klasę armwrestlingową, z łatwością pokonując swoich rywali w „Mistrzostwach Powiatu Śremskiego”.

Dla laureatów poszczególnych kategorii wagowych zasłużone medale i nagrody rzeczowe wręczyli: Starosta Śremski wraz z Przewodniczącą Rady Powiatu w Śremie – Gabriellą Wasielewską. A same zawody po raz kolejny można zaliczyć do bardzo udanych, wakacyjnych zmagowań. Jak zapowiedzieli organizatorzy – do zobaczenia w przyszłym roku!

Paweł Podlewski



Marian Flaczyński vs Tadeusz Waczyński



Rywalizacja dzieci



Kategoria Open mężczyźni



Mariusz Grochowski vs Dariusz Muszczak

# V MISTRZOSTWA PRZYŁĘKU

**D**zień później po rywalizacji w Śremie, czyli 12 lipca 2009 roku można było sprawdzić swoje umiejętności sportowe w drugiej części Polski, a dokładnie mówiąc w województwie dolnośląskim w mieście Przyłęk. Tutaj bowiem już po raz piąty z rządu z inicjatywy UKS Black Skorpion Przyłęk oraz przy pomocy OSP Przyłęk, Gminy Bardo i Rady Sołeckiej na placu lokalnej Szkoły Podstawowej odbyły się „Otwarte Mistrzostwa Przyłęku”.

Do zawodów zgłosiło się ponad 60 zawodników z wielu regionów Polski. Rywalizacja odbywała się na rękę prawą w kilku kategoriach juniorskich i seniorskich (w tym kobiet) oraz w jednej kategorii open masters, czyli zawodników powyżej czterdziestego roku życia. I jak sam **Marcin Zawada** – organizator zawodów mówi: *Pogoda na zawody dopisała tak samo dobrze jak zawodnicy, a ponieważ zawody odbywały się na otwartym powietrzu imprezie towarzyszyła wspaniała, letnia atmosfera oraz gorący doping licznie zgromadzonej publiczności.*

Ale wróćmy do samej rywalizacji. Kategorie juniorskie (do 75 kg oraz +75 kg mężczyzn) oraz dziecięce (open do 14 roku życia) zdominowane zostały przez zawodników UKS Black Skorpion. Klub gospodarzy, jak na organizatorów przystało wystawił największą grupę armwrestlerów. Podobnie było z najbliższą kategorią męską – do 70 kg, gdzie zawodnicy z Przyłęka prawie w całości zdominowali tę kategorię. W dalszej rywalizacji miejsca medalowe przypadły już innym, krajowym zawodnikom. Mnogość kategorii wagowych oraz duża ilość zawodników nie pozwala

nam w tym miejscu uhonorować medalistów poszczególnych kategorii wagowych. Wszyscy jednak zasługują na wielkie brawa i podziękowania za niesamowite walki i pokaz armwrestlingu na wysokim, sportowym poziomie.

*Na zawodach nie zabrakło widowiskowych walk oraz dramaturgii. Wszyscy zawodnicy, których gościliśmy w Przyłęku byli bardzo dobrze przygotowani i dało się zauważyć, że nikt z startujących nie miał zamiaru odpaść z rywalizacji bez walki* – powiedział po zawodach **Marcin Zawada**.

Z całą pewnością jednak na szerszą uwagę zasługuje rywalizacja w kategorii open, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wśród zmagających się nie miała sobie równych doświadczona i utytułowana zawodniczka z polskiej areny armwrestlingowej – **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia. I nie ma co się dziwić, bo przecież sympatyczna Małgosia to kilkukrotna Mistrzyni Polski oraz pogromczyni wielu turniejów rangi krajowej i międzynarodowej. W kolejnej kategorii – masters open przodował... Uwaga! sam Sołtys Przyłęku – **Henryk Różniatowski**, który bez problemu zwyciężył tę kategorię wagową. Wśród seniorów – panów, na 17 startujących śmiałków najlepszym okazał się **Marcin Lachowicz** z Piaseczna. I nie ma co ukrywać, że ta właśnie rywalizacja mężczyzn rozgrzała kibiców do czerwoności. Zawodnicy bowiem w blasku zachodzącego słońca, przy akompaniamencie ogłuszającej muzyki i dopingiu kibiców startowali bez koszulek. To właśnie w tej kategorii byliśmy świadkami najbardziej emo-

cjonujących pojedynków, często na granicy wytrzymałości fizycznej i przenikającego całe ciało bólu. Co prawda złotemu medalistce wygrana przyszła łatwo (do finału wszedł bez żadnej porażki), ale za to o kolejne miejsca medalowe toczono mordercze pojedynki. W pamięci kibiców z całą pewnością na długo zostanie pojedynek półfinałowy pomiędzy gospodarzem – **Marcinem Zawadą** a reprezentantem Jaworzna – **Mariuszem Grochowskim**. Wielu obserwatorów widowiska tą właśnie walkę zaliczyło do najdłuższych pojedynków turnieju. W rezultacie srebrny medal pojechał do Jaworzna, natomiast gospodarz zawodów musiał zadowolić się trzecim miejscem na podium.

Po rywalizacji kategorii open, na fali emocji i doping publiczności do stołu podeszli władze gminy: **Henryk Różniatowski** – Sołtys Przyłęku oraz **Krzysztof Żagański** – Burmistrz MiG Bardo. Walka pomiędzy tymi zawodnikami od razu stała się cztero rundową „krwawą vendettą o władze w gminie”. Niestety wynik końcowy 2:2 spowodował, że rządy w gminie dalej sprawować będą poszczególne osoby.

Atmosfera na zawodach była wspaniała a przybycie wielu utytułowanych zawodników z całej Polski sprawiło że mieszkańcy Przyłęku na długo zapamiętają to wydarzenie sportowe. Także sami zawodnicy z zawodów do domu wrócili bardzo zadowoleni. A najbardziej oczywiście medalisci poszczególnych kategorii, którzy po rywalizacji odbierali medale, puchary, nagrody rzeczowe oraz niezapomniane szampany.

Paweł Podlewski



Artur Dochniak Owiesno vs Jakub Urbaniak Przyłęk



Marcin Skalski Piaseczno vs Adrian Ferenc Przyłęk



Małgorzata Ostrowska Strzegom vs Lucyna Oleszczuk Przyłęk



Od lewej: K. Żagański, M. Grochowski, M. Lachowicz, M. Zawada, A. Ferenc, H. Różniatowski, G. Skiba

# I MISTRZOSTWA GNIEWINA

**K**olejnym przystankiem na mapie zawodów armwrestlingowych była 7-tysięczna **Gmina Gniewino**. A dokładniej mówiąc, jej centrum – miejscowość Gniewino. 18 lipca br. na terenie Kompleksu Turystyczno-Rekreacyjnego „Kaszubskie Oko” przy okazałej Wieży Widokowej byliśmy świadkami pierwszych w historii tej gminy

zmagani armwrestlingowych. Tutaj bowiem władze miasta wraz z Gminnym Ośrodkiem Turystyki i Sportu tego dnia zorganizowali „I Otwarte Mistrzostwa Gniewina w Siłowaniu na Rękę”.

Jak na pierwszą tego typu rywalizację chętnych do startu zgłosiło się nawet sporo. W profesjonalnym turnieju swój udział zaakcentowało ponad 30 armwrestlerów. W sześciu kategoriach wagowych (mężczyźni: do 63kg, 78kg, 95kg, +95 kg oraz open amatorzy, kobiety: open) sportowcy przez kilka godzin rywalizowali na rękę prawą. Oczywiście w gronie zawodników znaleźli się zarówno utytułowani sportowcy z krajowej areny armwrestlingowej, jak i amatorzy tej dyscypliny sportu.

Tuż po godzinie 12, po wstępnej weryfikacji i ważeniu zawodników na specjalnej przygotowanej scenie rozpoczęła się główna część sportowa – czyli „Gniewiński Turniej Armwrestlingowy”. Do boju ruszyli po kolei zawodnicy od najmniejszej, do największej kategorii wagowych. W każdej kategorii oczywiście przodowali doświadczeni już polscy zawodnicy. **W kategorii do 63 kg** najlepszych okazał się **Krzystian Korbiel** z Jaworzna. **W kolejnej kategorii – do 78 kg** najlepszym był kilkakrotnie Mistrz Polski oraz zdobywca wielu tytułów rangi międzynarodowej – **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna. Jak zawsze Dawid reprezentował wysoką, śmiał nawet twierdzić międzynarodową formę. Nawet inni doświadczeni zawodnicy tej kategorii – **Natan Kajdas** z Jaworzna, czy też **Paweł Baniewicz** z Gdyni

nie mogli „ruszyć z miejsca” prawej ręki choszczeńskiego zawodnika, w końcowej klasyfikacji uplasowując się tuż za Dawidem, zajmując po kolei: Natan 2, Paweł 3 miejsce. **W kolejnej kategorii męskiej – do 95kg** po bardzo długiej przerwie w treningach i startach mogliśmy zobaczyć w akcji **Michała Kapłana** z Gdyni. Widać, że przerwa w startach Michałowi wyszła na dobre. W końcowej klasyfikacji Michał nie zawiódł oczekiwań sympatyków i stanął na najwyższym podium tej kategorii wagowej, pokonując swojego klubowego kolegę **Łukasza Obłuskiego** (miejsce 3) i świetnie przygotowanego i dysponowanego w tym dniu „nowego” zawodnika z Mławy – **Michała Węglickiego** (miejsce 2). Najcięższą **kategorię – powyżej 95 kg**, jak przystało na prawdziwego „MISTRZA” zwyciężył bez grymasu zmęczenia na twarzy wielokrotny mistrz Polski, Wicemistrz Świata i Europy juniorów oraz zdobywca tytułu najsilniejszego Polaka na rękę prawą roku 2008 – **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Tuż za nim, po bardzo zaciętej i dramatycznej walce znaleźli się: **Marcin Furman** z Pasłęka (miejsce 2) oraz **Kamil Wróblewski** z Listwa (miejsce 3).

Po rywalizacji głównych kategorii męskich do boju ruszyli zawodnicy z **kategorii Open**. „Na pierwszy rzut” licznie zgromadzonym kibicom nie lada emocji przysporzyła rywalizacja płci pięknej. Po bardzo długiej nieobecności do zmagani zgłosiła się **Walentyna Zaklicka** z Gdyni, najbardziej utalentowana Polska zawodniczka, o której trofeach w siłowaniu na rękę można by dłuuuuuuuugo



Miejsce zawodów  
- Wieża Widokowa w Gniewinie



Kategoria super ciężka

opowiadać. I to właśnie ona została złotą medalistką kategorii open kobiet, pokonując reprezentantki Choszczna - **Urszulę Bartosiewicz** (miejsce 2) oraz **Aleksandrę Gryczewską** (miejsce 3).

Ostatnią kategorią, do której zgłosiła się największa ilość zawodników, to kategoria **open mężczyzn - amatorów**. Ogromne emocje, gorący doping i ogrom wskazówek od swoich przyjaciół towarzyszył niemalże każdemu pojedynkowi. Niestety w połowie rywalizacji piękne gorące i bardzo słoneczne popołudnie zmieniło się w ogromną ulewę, której towarzyszyła okropna burza. Całe szczęście, że nie wystraszyło, ani nie zniechęciło startujących zawodników oraz ich kibiców. Organizatorzy zawodów bowiem przenieśli rywalizację na teren wieży widokowej, gdzie dokończone zostały całe mistrzostwa. Zwycięzcą ostatniej kategorii został, z powodzeniem krzyżujący swoje ręce również z zawodnikami w kategorii do 95 kg, ważący zaledwie 83 kg **Michał Węgliński** z Mławy. Nie ma co ukrywać, że w najbliższym okresie ten właśnie zawodnik będzie godny rywalem na arenie polskiego, a może i międzynarodowego armwrestlingu. Srebrny medal, po bardzo wyczerpującej walce finałowej zdobył **Wojciech Meyer** z Malczyc. Natomiast brąz przypadł **Kamilowi Wróblewskiemu** z Lisewa. Zwycięzcy

poszczególnych kategorii wagowych zostali uhonorowani pamiątkowymi medalami i dyplomami wręczanymi przez przedstawicieli władz miasta, a ich trud został nagrodzony nagrodami pieniężnymi.

Miejmy nadzieję, że armwrestlingowe zmagania już na stałe zagospodzą w Gniewinie. Potencjał jest duży, chęci organizacyjne również. A i miejsce idealne do tego typu rywalizacji.

Piotr Szczerba



Natan Kajdas vs Dawid Bartosiewicz



Medaliści i uczestnicy I Mistrzostw Gniewina

# MARIUSZ GROCHOWSKI: PROFESJONALNE PODEJŚCIE DO BICEPSA



**W** ostatnich latach wielu utalentowanych zawodników z polskiej areny armwrestlingowej zrozumiało, że odpowiedni sprzęt treningowy może czynić cuda. Jednym z klasycznych przykładów są

różnego rodzaju urządzenia do ćwiczeń ręki armwrestlera. Z ostatnio powstałych urządzeń, które zauważył wieloletni zawodnik polskiej sceny armwrestlingowej - Mariusz Grochowski z MCKiS Tytan Jaworzno jest urządzenie na biceps: „Mechaniczny Modlitewnik” produkcji Mazurenko Armwrestling Equipment. Przewaga tego urządzenia nad innymi jest taka, że po dobraniu odpowiedniego kąta oraz ciężaru można wykonywać zarówno ćwiczenia izometryczne, jak i ćwiczenia w pełnym ruchu. Te pierwsze z reguły wykorzystywane są w treningu każdego armwrestlera.

Niektóre ćwiczenia z wolnym ciężarem wykonujemy przy pomocy partnera treningowego. Aby utrzymać ciężkie hantle pod odpowiednim kątem zmuszani jesteśmy prosić o pomoc kolegi lub koleżanki z siłowni. Podobnie jest w przypadku treningu na nadgarstek z dużymi ciężarami. Tutaj również nie obędzie się bez pomocy partnera. Oczywiście

całkiem przyjemnie jest, jak taki partner treningowy trenuje razem z nami, ale jak go nie ma, to musimy we wszelki dostępny nam sposób wykonywać trening z dużo mniejszym obciążeniem. Co nie jest to często głównym założeniem tego treningu.

Prezentowany poniżej mechaniczny modlitewnik na wolne ciężary jest idealnym rozwiązaniem do ćwiczeń mięśni bicepsa oraz tricepsa, bez konieczności wykorzystywania dużych obciążeń. Do tego jest łatwy w obsłudze i nie wymaga partnera treningowego.

Nie ma co ukrywać, że co jak co, ale trener MCKiS Tytan Jaworzno – Mariusz Grochowski wie dobrze o tym, że dobre maszyny treningowe są jednym z aspektów do końcowego sukcesu. Nic więc dziwnego, że od razu jak zobaczył nową maszynę treningową postanowił ją przetestować. Redakcja armpowera oczywiście towarzyszyła kilkukrotnemu Mistrzowi Polski podczas treningu bicepsa na mechanicznym modlitewniku.

## MARIUSZ GROCHOWSKI

Wiek: 32 lata

Wzrost: 186 cm

Waga startowa: 95 kg

Miejsce zamieszkania: Sosnowiec / Klub MCKiS Tytan Jaworzno

Wykształcenie: średnie

Stan cywilny: żonaty

Największe sukcesy sportowe: zdobywca Polskiej Ligi Zawodowej, czterokrotny Mistrz Polski lewa / prawa ręka, trzykrotny zdobywca Pucharu Polski, zwycięzca wielu turniejów międzynarodowych

Hobby: sport, ryby akwariowe

Marzenia: „Gdybym był bogaty ...?”



1



**ROZGRZEWKĄ**

Rozgrzewka to bardzo ważna część treningu. Wie o tym zarówno Mariusz, jak i każdy doświadczony sportowiec. Stosuj ją zarówno przy wykonywaniu ćwiczeń na modlitewniku (ławeczka Larego Scotta), jak i na modlitewniku mechanicznym. Dobierz obciążenia tak, aby wykonać 2-3 serie, od 12-15 ruchów.

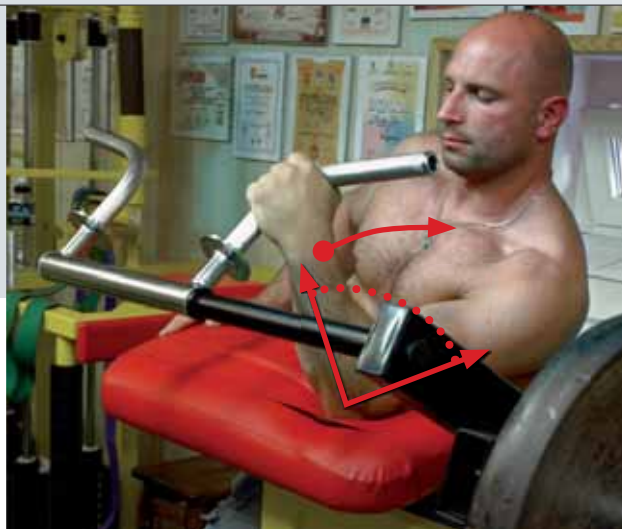
2



**PODNIENIE NA BICEPS OBURĄCZ CHWYTEM MŁOTKOWYM**

Właściwy trening zaczyna się od kąta prostego do ćwierć ruchu. W końcowej fazie ruchu należy utrzymać obciążenie od 3 do 5 sekund. Łokieć oparty o modlitewnik.

W tym ćwiczeniu w 3-4 seriach stopniowo osiągamy maksymalny ciężar tak, aby w ostatnich seriach wykonać samo utrzymanie z maksymalnym obciążeniem tak dobranym, by w końcowej fazie utrzymać ciężar 15-20 sekund. Mariusz podczas tego treningu odczuł duży przypływ siły, w tak izolowanym ruchu, który dała mu mechaniczny modlitewnik.



### PODNOŻENIE NA BICEPS CHWYTEM POŚRODKOWYM (PÓŁMŁOTEK / PÓŁPODCHWYT)

Wszyscy wiemy, że w Armwrestlingu oprócz ćwiczenia podchwytem lub młotkiem istnieje jeszcze wypośredkowana wersja: pół młotek, pół podchwyty. Zaletą tego urządzenia jest możliwość jednorącz wykonywanie ćwiczenia na biceps tzw. chwytem pośredkowym.

Łokcie oparte o modlitewnik. Wykonujemy ćwierć ruchu od kąta prostego do góry. Mariusz to ćwiczenie wykonuje z ciężarem który umożliwia mu 8-10 powtórzeń w 3-4 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego.

# 3



### PODNOŻENIE NA BICEPS PODCHWYTEM

Podnoszenie na biceps podchwytem to klasyczne ćwiczenie każdego armwrestlera.

Łokcie oparte o modlitewnik. Wykonujemy ćwierć ruchu od kąta prostego do góry. Mariusz to ćwiczenie wykonuje z ciężarem który umożliwia mu 8-10 powtórzeń w 3-4 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego.

# 4





5



**PROSTOWANIE NA TRICEPS OBURĄCZ**

Niewiele modlitewników mechanicznych ma funkcje wykonywania ćwiczenia na triceps. Z kolei wielu zawodników triceps ćwiczą w klasyczny sposób wolnym ciężarem lub na wyciągu regulowanym. Ruch wykonywany na tym modlitewniku jest zbliżony do ruchu ręki podczas walki w triceps.

Łokcie oparte o modlitewnik. Wykonujemy ćwierć ruchu od góry do kąta prostego. Mariusz to ćwiczenie wykonuje z ciężarem który umożliwia mu 6-8 powtórzeń w 4-5 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego.



6



**PROSTOWANIE NA TRICEPS JEDNORĄCZ**

Wykonywanie tego ćwiczenia jedną ręką maksymalnie zbliża ruch ręki podczas walki z przeciwnikiem. Po dobrej rozgrzewce te ćwiczenia należy wykonywać dobierając obciążenia tak, aby nie uszkodzić mięśni tricepsa.

Łokieć oparty o modlitewnik. Wykonujemy ćwierć ruchu od góry do kąta prostego. Mariusz to ćwiczenie wykonuje z ciężarem który umożliwia mu 6-8 powtórzeń w 4-5 seriach, stopniowo zwiększając ciężar do maksymalnego.

7

**UTRZYMANIA IZOMETRYCZNE W RÓŻNYCH KĄTACH**

W przypadku **A** zawodnik utrzymuje kąt poniżej 90°. Tułów ćwiczącego skierowany jest do przodu. To ćwiczenie wzmocni naszą obronę i przygotuje nas do lepszego kontrataku.

W przypadku **B** zawodnik utrzymuje kąt poniżej 90°. Tułów ćwiczącego jest odchylony do tyłu. To ćwiczenie przygotuje nas do walki górą.

W obu przypadkach zalecane jest wykonywanie utrzymania z tak dobranym ciężarem, by utrzymać 20-30 sekund w 3-5 seriach. Nie należy razem stosować w jednym treningu oba ćwiczenia, gdyż w obu przypadkach obciążamy te same partie mięśniowe.



A



B

# ARMWRESTLING W KRAKOWIE



Tak się trenuje w Krakowie



Dariusz Groch, trener Energym



Trening przy stole

Armwrestling to piękna dyscyplina sportu, w której poza siłą liczy się także wyćwiczona technika, wiara w siebie i wytrwałość. Uczy wygrać i przegrywać oraz przelamywać własne słabości. Daje satysfakcję z pełnego kontaktu z przeciwnikiem, a potencjalnych rywali uczyni najlepszymi przyjaciółmi, nawet i do końca życia. Siłowanie na ręce może uprawiać każdy kto tylko ma do tego choć trochę chęci. Osoby, które na co dzień rozpiera energia, doskonale mogą spożytkować ją przy stole, osiągając przy tym sporą satysfakcję. Dyscyplina ta jest otwarta dla wszystkich, zarówno tych młodszych, jak i starszych ludzi. Pole do popisu mają tutaj również osoby niepełnosprawne. Chcąc poprawić swoją koordynację ruchu oraz nabrać wiary w siebie z całą pewnością powinni spróbować się w tej właśnie dyscyplinie sportu.

Nie ma co ukrywać, że prawdopodobnie każdy z nas próbował siłować się na rękę, czy to na szkolnej ławce, w domu na kuchennym stole, czy też na podwórku. Zmagania te zawsze przysparzały dużo emocji i radości, choć często niestety kończyły się bólem rąk. W profesjonalnym Armwrestlingu, oprócz dobrej zabawy liczy się także bezpieczeństwo, dlatego i zasady różnią się od tych znanych wszystkim jeszcze z dzieciństwa. Profesjonalne zawody odbywają się na stojąco, a przeciwnicy mogą balansować całym ciałem tak, aby przeciągnąć rękę przeciwnika na swoją stronę. Do tego dochodzi jeszcze podział na kategorie wagowe i wiekowe. Większość sportowców, którzy na poważnie chcą uprawiać tę dyscyplinę sportu powinny jednak w pewnym etapie rozwoju kariery sportowej skorzystać z porad profesjonalnych już zawodników i trenerów, których można spotkać w klubach większości dużych miast naszego kraju.

Jednym z takich klubów jest nowo otwarta sekcja w Krakowie. Tutaj bowiem w krakowskim klubie Energym można poćwiczyć pod baczynym okiem wielokrotnego Mistrza Polski – Dariusz Grocha. Darek demonstruje techniki walki, uczy jak ćwiczyć a przy tym sam trenuje dzięki czemu można zobaczyć jak wygląda armwrestling na wysokim poziomie. Na razie sekcja ta nie jest zbyt liczna, a ci, którzy na nią uczęszczają jeszcze muszą włożyć dużo pracy, aby móc nawiązać walkę na ogólnopolskich zawodach armwrestlingowych. Jesteśmy jednak dobrej myśli, że sekcja armwrestlingowa w dawnej stolicy Polski urośnie do rangi klubu liczącego się w kraju i poza jego granicami. Zapraszamy wszystkich chętnych z Krakowa i okolic do spróbowania własnych sił. Więcej informacji na stronie [www.energym.com.pl](http://www.energym.com.pl).



## FEDERACJA ARMWRESTLINGU POLSKA

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

## KLUBY W POLSCE:

**BIELSKO-BIALA:** Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42-300 Bielsko-Biala, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: [fitness@fitness-polska.com.pl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:armwrestling@world.pl) • **GRUZIADZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: [fanaticsport@poczta.fm](mailto:fanaticsport@poczta.fm) • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MCKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: [grochowski@poczta.onet.eu](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:janusz.kopec@op.pl) • **LEBORK:** UKS Złoty Lew Lebork, ul. Zołgistów 5, 84-300 Lebork, tel. 501 245 895 – Marcin Krefit, e-mail: [mabo23@wp.pl](mailto:mabo23@wp.pl) • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kieprzy 5b, 20-410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmazyk, e-mail: [biuro@paco.pl](mailto:biuro@paco.pl) • **NISKO:** Wiking Nisko, ul. Polna 18a, 37-400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: [cichlid@o2.pl](mailto:cichlid@o2.pl) • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14-140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: [gladiator.ostroda@op.pl](mailto: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](mailto:armfighter@wp.pl) • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57-255 Przyłek, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: [marzaw@interia.pl](mailto:marzaw@interia.pl) • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Halli Sportowej), 87-630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: [pawstar@wp.pl](mailto:pawstar@wp.pl) • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: [gp.rolex@neostrada.pl](mailto:gp.rolex@neostrada.pl) • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58-150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: [studioostry@interia.pl](mailto:studioostry@interia.pl) • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrzycka 2/4, 04-035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: [xmen0011@wp.eu](mailto:xmen0011@wp.eu) • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowski 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczyński, e-mail: [armhammer@interia.pl](mailto:armhammer@interia.pl) • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszynski lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 451, 07-100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: [emil-wojtyra@wp.pl](mailto:emil-wojtyra@wp.pl) • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64-200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: [rzannywieslaw@interia.pl](mailto:rzannywieslaw@interia.pl) • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05-200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: [forma.arm@neostrada.pl](mailto:forma.arm@neostrada.pl) • **WROCŁAW:** Steellarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50-262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: [steellarm@wp.pl](mailto:steellarm@wp.pl) • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68-200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: [szakiclub@wp.pl](mailto:szakiclub@wp.pl)

## DZIAŁ ARMPower:

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

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