

www.arpower.net

ARM  
BETS  
TELEVISION  
LIVE



foto: Igor Mazurenko



Drodzy  
Czytelnicy!

Witam wszystkich miłośników armwrestlingu. Za oknem zima. To doskonały czas by na siłowni poprawić kondycję, czy doskonalić technikę. Dlatego w lutowym numerze Armpowera trening, trening i jeszcze raz trening. Dziś szczegółowo opisujemy fazę ataku w hak. W dalszej części numeru wycieczka do sąsiedniej Słowacji, gdzie odwiedziliśmy Mistrza Europy i Świata - Lubomira Jagnesaka. W swojej przydomowej siłowni zdradza nam tajniki swojego treningu. W tym wydaniu również relacja z V Turnieju Powiatu Konińskiego. O tych zawodach opowiedzą nam zawodnicy klubu OSP Bolo Stare Miasto. Miłego czytania !

Igor Mazurenko

DZIAŁ DLA MIŁOŚNIKÓW  
ARMWRESTLINGU

ARM  
POWER

# Techniki Armwrestlingu Zwyciężyć za wszelką cenę

W nawiązaniu do czerwcowego wydania armpowera kontynuujemy dalsze wskazówki armwrestlingowe. W poprzednich poradach treningowych skupiliśmy się na fazach ataku, a dokładniej mówiąc: atak przez górę. Teraz otworzymy Wam tajniki początkowej fazy ataku w hak.

Czym jest atak w hak? Z pozycji startowej po komendzie „ready go!” atakujący zaczyna skręcać nadgarstek do wewnątrz – na siebie. Przy czym wskazujący palec zaczyna się kierować do wewnątrz. Wykonując tą technikę walki zawodnik musi mieć specjalne przygotowanie, a przewagą w tzw. „haku” mają sportowcy z silnymi mięśniami palców, nadgarstka oraz mocnymi więzadłami łokcia.

Wielu zawodników stając po raz pierwszy przy stole armwrestlingowym muszą zwrócić uwagę na swoje warunki: możliwości genetyczne oraz anatomiczne. Błędem jest wykonywanie tej techniki nie mając specjalistycznego przygotowania. Chce przypomnieć, że podczas walki hakiem na ręce zawodnika występują siły, które mogą doprowadzić do zerwania ścięgien łokcia, mięśnia przyczepu, a nawet może dojść do złamania kości ramiennej.

Wszystkie techniki w armwrestlingu należy podzielić na następujące pozycje oraz fazy:

Pozycje:

1. Stójka (układ nóg i ciała w zależności od walki na lewą lub na prawą rękę)
2. Pozycja startowa (uchwyt przed komendą startową „ready go!”)

Fazy techniki:

1. Faza ataku (ruch ręki i ciała zawodnika po komendzie startowej „ready go!” do kąta 45°)

2. Faza obrony (zatrzymanie ręki przeciwnika)
3. Kontratak (przeprowadzenie ataku na rękę przeciwnika)
4. Realizacja przewagi (działania do komendy „STOP”)

Dla każdego armwrestlera, zarówno tego początkującego, jak i tego doświadczonego najważniejsze jest opanowanie technik walki. W tym wydaniu Armpowera, wyprzedzając rozdział: pozycje (stójka, pozycja startowa) chcemy zaprezentować fazy techniki. A dokładniej mówić pierwszą fazę ataku.

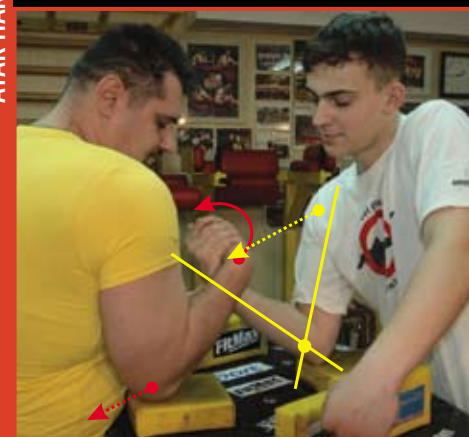
Poniżej przedstawiamy poprawne wykonywane techniki walki w hak.



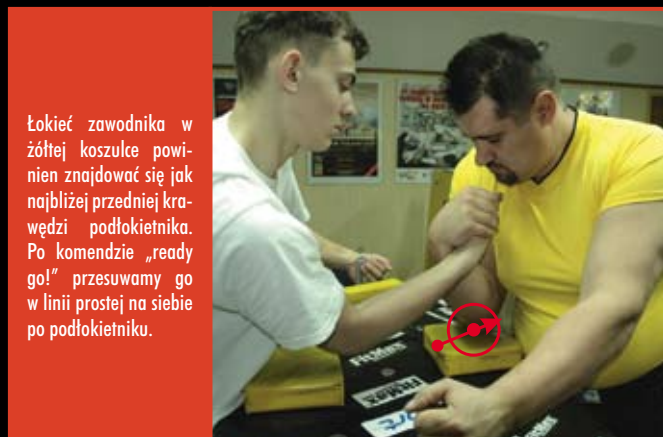
Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza w przedniej części podłokietnika. W przypadku, gdy jego przeciwnik ma krótsze przedramię łokieć należy ustawić w środkowej części podłokietnika.



Zawodnik po lewej chwycił dłoń przeciwnika tak, aby kostka jego wskazującego palca znajdowała się wyżej niż wskazujący palec przeciwnika. W tej technice kciuk zawodnika nie musi być schowany pod palec.



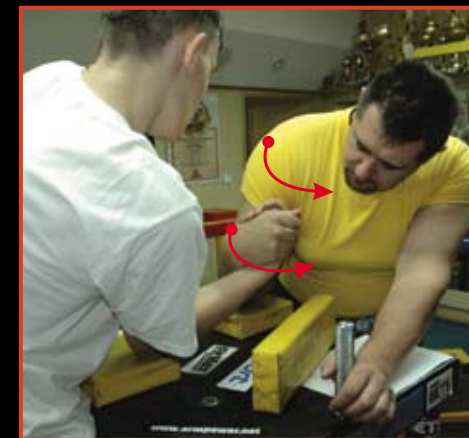
Po komendzie „ready go!” szybkim ruchem nadgarstka w bok ściągamy rękę przeciwnika na siebie, rozginając kont pomiędzy ramieniem a przedramieniem przeciwnika.



Łokieć zawodnika w żółtej koszulce powinien znajdować się jak najbliżej przedniej krawędzi podłokietnika. Po komendzie „ready go!” przesuwamy go w linii prostej na siebie po podłokietniku.



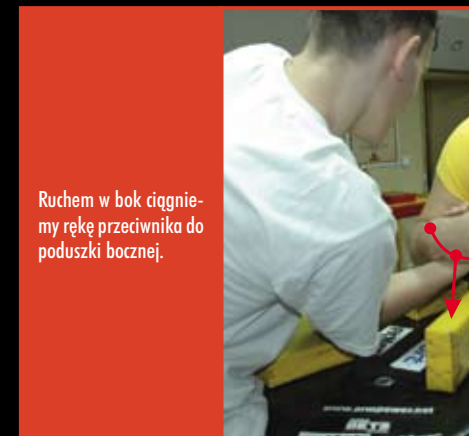
Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza w środkowej części podłokietnika. W przypadku, gdy jego przeciwnik ma dłuższe przedramię łokieć należy ustawić w przedniej części podłokietnika.



Po komendzie „ready go!” ruchem nadgarstka w bok, przy jednoczesnym pochyleniu ciała w bok ściągamy rękę przeciwnika na siebie.



Ruchem na siebie ściągamy rękę przeciwnika, tak aby nasz łokieć nie spadł z poduszki.



Ruchem w bok ciągniemy rękę przeciwnika do poduszki bocznej.



Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza w środkowej części podłokietnika. W przypadku, gdy jego przeciwnik ma dłuższe przedramię łokieć należy ustawić w tylnej części podłokietnika



Podczas ustawienia staramy się przybliżyć kostkę kości łokciowej do ręki przeciwnika.



Po komendzie „ready go!” skręcamy nadgarstek do wewnątrz. Bark i łokieć przesuwają się do przodu w kierunku przeciwnika.



Należy uważać, by przesuwany w trakcie walki bark nie dotknął uchwytu.

ATAK HAKIEM NA SIEBIE W BOK

ATAK HAKIEM OD SIEBIE W BOK

Przed komendą „ready go!” zawodnik po lewej swój łokieć umieszcza na skraju podłokietnika (bliżej siebie). Tą technikę zalecamy stosować zawodnikom z jednakową długością przedramion.



W tej technice należy pilnować, by łokieć walczącej ręki nie zsunął się do przodu z podłokietnika.



Po komendzie „ready go!” ruchem nadgarstka do wewnątrz, przy jednoczesnym ruchu łokcia od siebie odwracamy dłoń przeciwnika na zewnątrz.



Przyblokowana ręka przeciwnika nie jest w stanie wykonać kontrataku górną.



Przed komendą „ready go!” zawodnik po prawej swój łokieć umieszcza na lewym skraju przedniej krawędzi podłokietnika. Zazwyczaj tą technikę wykorzystują zawodnicy walczący w hak, którzy chcą zaskoczyć swojego przeciwnika.



Po komendzie „ready go!” ruchem nadgarstka w bok, przy jednoczesnym naciąganiu palców przeciwnika na siebie odkręcamy nadgarstek przeciwnika na zewnątrz.



Ruchem nadgarstka w bok na siebie ściągamy rękę przeciwnika, rozginając kont pomiędzy ramieniem a przedramieniem przeciwnika.



W danej fazie tej techniki zamierzony cel osiągniemy dopiero, po odwróceniu nadgarstka przeciwnika na zewnątrz. Należy jednak uważać, aby wasza ręka nie dotknęła ciała.

Producent:  
MAZURENKO ARMWRESTLING PROMOTION Sp. z o.o.  
Ul. Okrzei 18/7, 81-245 Gdynia, Polska,  
tel/fax: +48 (058) 629 11 20  
biuro@fitmax.pl, www.fitmax.pl

# Fitmax® Base L-Glutamine 4000

Środek spożywczy zaspokajający zapotrzebowanie organizmu przy intensywnym wysiłku fizycznym, zwłaszcza sportowców.

Fitmax® Base L-Glutamine 4000 to środek spożywczy zawierający wysokiej jakości mikronizowaną L-glutaminę oraz witaminę B<sub>6</sub>, umożliwiającą uzupełnienie diety w tak bardzo ważne dla organizmu substancje.

Produkt przeznaczony dla osób aktywnych fizycznie i sportowców wyczynowych jako środek ułatwiający rozwój siły i masy mięśniowej.

L-glutamina to endogenny aminokwas odgrywający fundamentalną rolę w metabolizmie azotu. Efektywnie wpływa na tempo produkcji białek, ograniczając jednocześnie ich rozpad w organizmie (działa antykatabolicznie). Bierze udział w bardzo ważnych procesach syntezy, resyntezy oraz transaminacji wszystkich niezbędnych dla organizmu aminokwasów, skutecznie regulując tym samym gospodarkę azotową.

L-glutamina wpływa również na proces uzupełnienia glikogenu, poprzez przyspieszenie procesu jego produkcji.

Ważną rolą L-glutminy jest znaczące hamowanie produkcji kwasu mlekowego, co przekłada się na poprawę regeneracji powysiłkowej.

L-glutamina stanowi około 50% ogólnej puli aminokwasów w komórkach mięśniowych, a jej zapotrzebowanie w mięśniach znacznie wzrasta podczas treningów oraz różnego rodzaju wysiłków fizycznych. Produkt Fitmax® Base L-Glutamine 4000 mający w swoim składzie łatwiej przyswajalną i bardziej aktywną formę glutaminy umożliwia utrzymanie odpowiedniego stężenia tego aminokwasu w organizmie, wpływając na skuteczny przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej.

Z myślą o większej skuteczności działania Fitmax® Base L-Glutamine 4000 został dodatkowo wzbogacony o witaminę B<sub>6</sub>, która potęguje przyswajanie aminokwasu.

- Gigantyczna dawka ultra czystej L-glutaminy
- 4000mg w porcji
- Efektywna odbudowa białek
- Brak problemów żołądkowych
- Skuteczna regeneracja potreningowa
- Dodatek witaminy B<sub>6</sub>, potęgujący wchłanianie aminokwasu

500g  
85PLN

250g  
49PLN



# Trening Mistrzów

## Lubomir Jagnesak - Słowacja



Wszyscy znawcy siłowania na ręce znają chyba Mistrza Europy i Świata, zdobywcę Pucharu Świata Zawodowców, słowackiego zawodnika – Lubomira Jagnesaka. Urodzony 14 maja 1987 roku na co dzień mieszka i trenuje w pięciotysięcznej, przygranicznej z Polską miejscowości Rabca.

Siłowanie na ręce zaczął trenować w wieku 12 lat. Do tego sportu namówił go własny wujek – Jose Dubas. To właśnie Jose uprawiając kulturystykę oraz armwrestling zabrał młodego Jagnesaka na siłownię i zaszczepił w nim tą dyscyplinę sportu. Jego pierwszymi poważnymi zawodami były „Mistrzostwa Orawy” w 2001 roku, gdzie startując w kategorii do 75 kg (przy wadze 60 kg) zajął miejsce drugie na podium. Od tego czasu, ten młody, pełen zapału zawodnik miał tylko i wyłącznie pasmo sukcesów, bowiem już w roku następnym – 2002 – zajął pierwsze miejsce w kategorii juniorów na prestiżowych Mistrzostwach Słowacji (w kategorii seniorów miejsce trzecie). W tym samym roku do kraju przywiózł srebrny medal z Mistrzostw Świata w kategorii juniorów. Dziś na swoim koncie ma tytuł kilkakrotnego Mistrza Słowacji, czterokrotnego Mistrza Europy juniorów, jednokrotnego seniorów, dwukrotnego Mistrza Świata juniorów oraz jednokrotnego seniorów. Do swojej puli nagród i tytułów dołożył dwukrotny sukces na Pucharze Świata Zawodowców. Imponujące, nieprawdaz?

### Trening ...

Od początku swojej kariery sportowej Lubomir Jagnesak postawił na budowanie naturalnej siły, samodyscypliny i filozofię ciężkiej pracy. Trenuje trzy razy w tygodniu w systemie ukraińskiego zawodnika – Rustama Babyeva. Nic więc dziwnego, że pytanie kto jego zdaniem jest idealnym armwrestlerem, odpowiada tak:

„Pomimo, że mój wujek zaszczepił we mnie siłowanie na rękę i z całą pewnością początkowo był moim idolem (wujek niestety zajął się pracą i siłowanie na ręce stanowi u niego drugoplanową rolę), to na dzień dzisiejszy idealnym dla mnie armwrestlerem jest Rustam Babyev z Ukrainy. Jest moim trenerem. Często u niego bywam w Karkowie i ćwiczę według jego wskazówek”

Redakcja armpowera odwiedziła Lubomira w jego własnej siłowni i podejrzęta kilka ciekawych ćwiczeń, które słowacki zawodnik wykonuje w swoim treningu.

Podstawowym ćwiczeniem Lubomira Jagnesaka jest podnoszenia hantla na biceps.

**Armpower:** jak ćwiczysz Biceps?

**Lubomir:** generalnie biceps ćwiczę do dwóch razy w tygodniu. Czasami kiedy czuję zmęczenie to ćwiczenia wykonuję raz w tygodniu. Tego nauczył mnie Rustam Babyev. Podnoszenie na biceps z wykorzystaniem hantla i modlitewnika (łokiec oparty o modlitewnik, podnoszenie na biceps od kąta prostego) jest moim podstawowym ćwiczeniem. Widziałem na własne oczy jak Rustam dźwigał 98 kg jedną ręką. Mój własny rekord w szczycie przygotowawczym wynosi 90 ka na jedna reke.



**Armpower:** jak trzeba poprawnie wykonywać ten ruch?

**Lubomir:** podnoszenia hantla na biceps należy wykonywać od kąta prostego do kąta ok. 75°. Zalecam: im mniejsza amplituda ruchu, tym lepiej. Ja wykonuję 4 do 5 serii od 12 ruchów (na rozgrzewkę) do utrzymania maksymalnego ciężaru w koncie prostym.

**A:** w jaki sposób trenujesz nadgarstki?

**L:** moja „Piętą Achillesową” zawsze były bicepsy oraz przyczepy łokcia. Natomiast mogę się pochwalić, że na nadgarstek wykonywałem pięć ruchów z hantlem 95 kg. Jednym z podstawowych moich ćwiczeń na nadgarstek jest podnoszenie hantla na nadgarstek, przy tym przedramię oparte jest o wewnętrzną część uda.



**A:** jak należy poprawnie wykonywać ten ruch?

**L:** w ramach rozgrzewki proponuję wykonać ten ruch z niedużym obciążeniem 12 – 15 razy z maksymalną amplitudą ruchu. Po rozgrzewce, zwiększając obciążenie należy wykonywać ruch tak, jak w ćwiczeniach z bicipsem, czyli od prostego nadgarstka do góry. Nie można stosować ruchu odwróconego. Zalecam wykonywać od 5 do 6 serii. Przy czym 2 serie traktować jako rozgrzewkę, a następnie, zwiększając obciążenia dochodzić do maksymalnego ciężaru. Wszystko zależy od waszego samopoczucia, czy dojdziecie do waszego maksymalnego obciążenia, czy też nie.

**A:** oprócz ćwiczeń nadgarstka i bicepsu jakie jeszcze masz podstawowe ćwiczenia armwrestlingowe?

**L:** Oprócz podstawowych ćwiczeń bicepsu i nadgarstka przykładam też dużą uwagę do skrętu nadgarstka. Skręt nadgarstka na zewnątrz pomaga mi walczyć zarówno hakiem, jak i górą.



**A:** czy do tych ćwiczeń używasz wyciągu regulowanego, czy też ćwiczysz inaczej?

**L:** wyciąg regulowany stanowi główne źródło wielu moich ćwiczeń. Skręt nadgarstka na zewnątrz wykorzystuje z jednoczesnym naciąganiem pasa na siebie. Ciężko opisać jaki ciężar podnoszę, ponieważ wyciąg regulowany nie daje prawidłowego obciążenia, ale mogę zapewnić, że wykonuje co najmniej 5-6 serii od 6 do 10 powtórzeń. Ostatnie powtórzenie kończę na maksymalnym obciążeniu.



**A:** a co ze ściąganiem do wewnątrz?

**L:** ściąganie do wewnątrz również wykonuję na wyciągu regulowanym z wykorzystaniem pasa (łokiec oparty na poduszce stołu). Ten ruch (podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu) zalecam wykonywać w 5-6 seriach po 6 do 10 powtórzeń.



**A:** czy masz jakieś słabe miejsca w swoich rękach?

**L:** podczas wykonywania ćwiczeń na biceps chwytem młotkowym nie trzyma mi nadgarstek. Dlatego dodatkowo w swoim treningu wykonuje ćwiczenia podnoszenia na nadgarstek chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa z obciążeniem (przedramię oparte o krawędź stołu). Mój maksymalny ciężar w utrzymaniu to 45 kg.



**A:** czy to oznacza, że w podnoszeniu na biceps chwytem młotkowym podnosisz mały ciężar?

**L:** oczywiście, że nie. Mój rekord wynosi 60 kg jedną ręką. Nieraz czuję, że mogę podnieść więcej, ale w zamku puszcza mi nadgarstek. Zalecam wykonywać podnoszenie na biceps chwytem młotkowym. Jest to szczególnie ważne dla zawodników walczących górą.

**A:** dziękujemy za rozmowę i życzymy samych sukcesów na krajowej i międzynarodowej arenie armwrestlingowej.



# NASZE KLUBY OSP BOLO STARE MIASTO

## ... Początki

Kilka lat temu zastanawialiśmy się nad przedsięwzięciem, które zainteresowałoby młodzież, jednocześnie przyciągając ją do Ochotniczej Straży Pożarnej w Starym Mieście. Chodziło nam o coś nietypowego, intrygującego. Prezes OSP Stare Miasto - Andrzej Piaskowski będąc zaangażowanym społecznikiem oraz ja, w skromnej osobie w-ce prezesa OSP oraz nauczyciela wychowania fizycznego, w wyniku burzy mózgów postawiliśmy na armwrestling. Uznaliśmy, że w tym sporcie po prostu „cos” jest. Przecież prawie każdy kiedyś siłował się na rękę. Ja sam niejednokrotnie stoczyłem „ważną” walkę.

Początki tej dyscypliny sportu w naszym mieście były bardzo trudne. Jednak od razu pomysł „chwylił”. Zapal przewyższał wszelkie przeszkody. Specjalnie stół, na którym staczane są walki, wykonaliśmy we własnym zakresie. Z pobijanych desek i pospawanych kawałków metalu powstała arena sportowych



Zwycięzca 90kg zaw. z prawej Grzegorz Lasota w walce z Jarosławem Kujawą.

zmagañ. Niestety okazało się, że dość rażąco odbiega on od tych profesjonalnych. Nie zgadzały się wymiary i odległości, poduszki były na wprost, a rączki, których przytrzymują się zawodnicy podczas walk zastępowały wielkie śruby!! Na takim stole rozegrany został pierwszy turniej Powiatu Konińskiego. No cóż, ale od czegoś trzeba było zacząć.

## ... Prototyp zamieniliśmy na profesjonalizm

Rok później na nasze zaproszenie przyjechał przedstawiciel, a zarazem profesjonalny sędzia FAP - Daniel Gajda. Za jego pomocą zorganizowaliśmy drugi z kolei turniej naszego powiatu, ale tym razem na przywiezionym przez niego profesjonalnym stole. Nasz prototyp stołu nie poszedł jednak w odstawkę. Po pewnych poprawkach do dziś służy nam dobrze na treningach.

Z turnieju na turniej było coraz więcej kategorii i coraz lepsze nagrody. Przybywało nam również zawodników. Trzecie z kolei konińskie zmagania armwrestlingowe przyciągnęły rzesze sympatyków tej dyscypliny sportu. Sala strażackiej remizy pękła w szwach. O pomoc znów poprosiliśmy Daniela Gajdę. Jak zwykle była przesympatyczna atmosfera. Od tego momentu pojawili się już chętni do regularnych treningów. Niestety potrzebny był instruktor. I tak „padło” na mnie. Do armwrestlingu przeszedłem z... szermierki przez gimnastykę sportową. Początkowo miejsca do treningów w remizie użyczył nam strażacy. Potem jednak przenieśliśmy się do nowo oddanej siłowni. W międzyczasie w tragicznym wypadku samochodowym zginął jeden z zawodników - Mariusz Tracki. Chcąc uczcić jego pamięć, nazwaliśmy klub jego przydomkiem - BOLO. I tak założyliśmy profesjonalny klub OSP Bolo stare Miasto. Wyjeżdżaliśmy na turnieje, gdzie sprawdzaliśmy się z zawodowcami. Raz szło nam lepiej, raz gorzej. Jednak brązowe medale na Mistrzostwach Polski naszych zawodników: Maciejem Kucy i Darka Nicińskiego dodały nam wiary w siebie. Przedsięwzięcie nabierało rozpędu. Kolejny, czwarty turniej (w 2006 roku) odbył się, nie jak poprzednie w strażackiej remizie, tylko na dużej sali gimnastycznej. Wciąż jednak tylko dla amatorów.

## ... V Turniej Powiatu Konińskiego – zawodowcy razem z nami

V Otwarty Powiatowy Turniej Siłowania na Rękę odbył się 9 grudnia 2007 r. na sali gimnastycznej przy Gimnazjum w Starym Mieście. Tym razem, oprócz kategorii amatorskich pojawiły się kategorie dla zawodowców. Jednakże zanim rozegraliśmy główny turniej od samego rana odbył się po raz pierwszy turniej dla Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych. Tuż zwycięży (w kat. do 55 kg – Rafał Nadziemski, do 65 kg – Łukasz Kaźmierczak, powyżej 65 kg – Mateusz Staśkiewicz) otrzymali statuetki ufundowane przez Zarząd Gminny OSP RP w Starym Mieście.

Około godziny 14.00 rozpoczęliśmy „V Turniej Powiatu Konińskiego”. W sumie wystartowało ponad 60 sportowców, z czego dużą większość stanowili amatorzy. Armwrestlerzy walczyli na rękę prawą w sześciu kategoriach dla początkujących (Amatorzy - seniorki: do 60kg, Open, seniorzy: do 70kg, do 80kg, do 90kg, Open) oraz czterech kategoriach dla bardziej doświadczonych (Zawodowcy - seniorki: open, seniorzy: do 70kg, do 80kg, do 90kg oraz open).

Cały turniej odbył się w miłej atmosferze, a najważniejsze nagrody zakasowali zawodowcy: Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego (zwycięzca do 70 kg oraz Open), Maciej Stelmazyk z Bydgoszczy (zwycięzca do 80 kg), Grzegorz Lasota z Bydgoszczy (zwycięzca do 90kg), oraz Judyta Lasota z Bydgoszczy (zwycięzczyni kat Open kobiet). Całe szczęście, że doświadczeni armwrestlerzy nie mogli starować w kategoriach amatorskich. Tam przynajmniej mogli wykazać się inni zawodnicy. W przerwach między walkami można było zobaczyć popisy wschodnich sztuk walk, uroczę cheerleaderki oraz akrobatyczne popisy młodych mieszkańców Starego Miasta.

## O tak udanym turnieju można było tylko usłyszeć same ciepłe słowa:

*Stare Miasto naprawdę nie ma się czego wstydzić. Jestem tu po raz kolejny, to świetna impreza, niezły poziom. Niech żałują ci, którzy nie przyjechali - mówi Wiesław Rżanny z Wolsztyna, reprezentujący klub o swojsko brzmiącej nazwie UKS Traktor.*



Zwycięzca OPEN kobiet z prawej Judyta Lasota w walce z Anną Woźniak.

*Impreza mogła się podobać. Mnie - na pewno - i to wałe nie dlatego, że wygrałem. Super pomysłem były specjalne statuetki a nie jakieś zwykłe puchary, do tego świetna oprawa. To wszystko tworzy niepowtarzalną atmosferę. Za rok będę tu znów, żeby bronić tytułu - stwierdza Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego.*

Staraliśmy się zapewnić jak najlepszą oprawę dla naszego turnieju, który niewątpliwie zaliczamy do udanych. Oczywiście w tym miejscu należą się specjalne podziękowania tym wszystkim, którzy pomagali i uczestniczyli w tym niecodziennym wydarzeniu. Dziękujemy więc sponsorom, działaczom oraz kibicom i zawodnikom. Co prawda nasze ambicje i aspiracje rosną. W roku 2008 chcemy zorganizować Mistrzostwa Polski Amatorów tzw. „Debiuty”. Ale z całą pewnością nie zrezygnujemy z dalszej organizacji corocznych turniejów powiatu konińskiego. Do zobaczenia.

Paweł Gradecki



## 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 Mazurenko, tel. 0-603-554-855  
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry  
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP  
Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

### KLUBY W POLSCE

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

ARMFIGHT Piaseczno  
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-Biała, 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 Wyszyński tel. 0-662-146-332

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

PACO LUBLIN  
KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepurzy 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 Skepe  
Skepe, 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. 669 425 475  
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łęborg  
Łęborg, 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 KRÓSNIEWICE  
Informacja:Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

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

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

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

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

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

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

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW  
Informacja: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN  
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1  
treningi pn-sob.15.00-18.00  
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

UKS FORMA WOŁOMIN  
05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1  
treningi pn-sob.15.00-18.00  
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW  
Kontakt Krzysztof Stwek  
e-mail: steelarm@vp.pl

STOWARZYSZENIE DISCYPLIN SIŁOWYCH  
TOMASZÓW MAZOWIECKI  
97 – 200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81  
Kontakt: Zbigniew Bartos, tel. (044) 725 26 88, kom. 0 662 14 89 81