



ARM BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Już na początku kwietnia kolebka polskiego armwrestlingu – Gdynia – znów gościć będzie najlepszych zawodników. Nad morzem odbędą się bowiem Mistrzostwa Polski. Przez dwa dni o medale i puchary rywalizować będą najsiłniejsi. Z roku na rok rywalizacja staje się coraz gorętsza, dlatego i te, jubileuszowe X Mistrzostwa Polski zapowiadają się wyjątkowo ciekawie. Zanim jednak skrzyżują ręce najlepsi w kraju, proponujemy trochę historii. W dalszej części armpowera przeczytacie nie tylko o poprzednich mistrzostwach, ale także o tym, co nas czeka w Gdyni.

W tym wydaniu armpowera przeczytacie także relacje z występu naszej kadry na czeskim i węgierskim turnieju.

Jak zwykle nie zapominamy o poradach treningowych. W stałym dziale „Trenuj z Igorem Mazurenko” kolejne porady dla siłaczy na rękę.

Życzymy miłej lektury.



Po prawej Zbigniew Chmielewski – I MP Gdynia 2001

FAKTY

Najlepsi z najlepszych przyjadą do Gdyni.

Tegoroczne „X Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu – Gdynia 2010” jak zwykle zgromadzą najlepszą, polską czołówkę armwrestlingową. Z początkiem kwietnia br. na gdyńskiej hali sportowej zobaczymy utytułowanych zawodników polskiej sceny siłowania na ręce. Organizatorzy – UKS Złoty Tur Gdynia, Miasto Gdynia oraz Gdyński Ośrodek Sportu i Rekreacji przewidują prawie 250 osobową frekwencję zawodniczą. W walce o tytuł Mistrza Polski w kilkudziesięciu kategoriach wagowych i wiekowych oraz o prawo startu na tegorocznych Mistrzostwach Europy – Moskwa 2010 i Świata – Las Vegas 2010 (dwóch pierw-

szych zawodników danej kategorii zasili Polska Kadra Narodową). Przez dwa dni z rządu będą walczyli tylko i wyłącznie doświadczeni zawodnicy, posiadający licencję zawodniczą Federacji Armwrestling Polska.

Ze względu na ilość kategorii wagowych i wiekowych (juniorzy, seniorzy, mastersi, niepełnosprawni) faworytów jest wielu. Przez dziesięcioletnią, historię polskiego armwrestlingu zdołaliśmy dorobić się wielu utytułowanych zawodników światowego formatu, którzy śmiało i z sukcesem rywalizują z najlepszymi na świecie. Mnogość nazwisk i tytułów poszczególnych zawodników nie pozwala nam mniej, czy bardziej skupić się na poszczególnych nazwiskach. Ale jedno jest pewne – rywalizacja będzie naprawdę na najwyższym poziomie sportowym.

Pamiętam jak 10 lat temu w trybie przyspieszonym staraliśmy się zorganizować I Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu. W 2001 roku Polska wygrała kontrakt na organizację Mistrzostw Świata, a do tego roku nie przeprowadziliśmy jeszcze ani

jednych Mistrzostw Polski. Wtedy były bardzo ciężkie czasy, gdzie za każdym zawodnikiem dosłownie trzeba było chodzić i prosić – powiedział Igor Mazurenko.

W ciągu tej dziesięcioletniej historii, zawody rangi Mistrzostw Polski odwiedziło kilka tysięcy zawodników. Jednak w mej pamięci, z tych pierwszych Mistrzostw Polski pozostanie kilka zawodników, którzy do dnia dzisiejszego próbują swoich sił na arenie krajowej i międzynarodowej. Wśród nich jest na przykład: Artur Głowiński, Zbyszek Chmielewski, Piotr Kajstura, Janusz Piechowski. Ci i inni zawodnicy z całą pewnością tworzyli historię polskiego armwrestlingu. W mojej pamięci na zawsze pozostanie pierwsza Polska Kadra na Mistrzostwa Świata – Gdynia 2001, która ostatecznie składała się z 42 zawodników. Te właśnie Mistrzostwa Świata były bardzo docenione zarówno przez władze światowej federacji armwrestlingu, jak i przez władze miasta Gdynia. Na tamte czasy nasza skromna dyscyplina sportu rywalizowała z medialnym potentatem Strong Man, ale dziennikarze oraz władze miasta Gdynia bardziej docenili nasze poczynania, nagradzając nas tytułem: Najlepszej Sportowej Imprezy roku 2001. Nie ma co ukrywać, że do tego wspaniałego przedsięwzięcia przyczyniły się również władze miasta – obecny Prezydent Miasta, Gdyński Ośrodek Sportu i Rekreacji i inni. Nie na darmo więc stolicą polskiego armwrestlingu już dawno okrzyknięto Gdynię, a dzięki ponownemu wsparciu gdyńskich władz oraz instytucji i sympatyków sportowych organizujemy jubileuszowe, dziesiąte z kolei Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu. – mówił dalej Igor Mazurenko.

Wszystkich fanów tej dyscypliny sportu serdecznie zapraszamy. Przypominamy 10–11 kwietnia 2010 rok hala sportowo – widowiskowa GOSiR. Start każdego dnia o godzinie 11.00.

NEWSY

Polska 4 medale na czeskim Golem Hand

Polska Kadra armwrestlingowa po raz kolejny udowodniła europie, że z naszymi zawodnikami trzeba się liczyć. Skromna, co prawda, bo czteroosobowa kadra stawiała się na międzynarodowych zawodach „Golem’s Hand” w Czechach i powalczyła o najwyższe trofea. Do kraju powróciliśmy z czterema medalami: trzy złote oraz jeden srebrny (**Mariusz Podgórski** z Warszawy – złoto lewej i prawej ręki w kat. do 70 kg, **Rafał Woźny** z Wałbrzycha – złoto lewej ręki i srebro ręki prawej w kat. do 80 kg).

Zawody się odbyły 6 lutego w miejscowości Brno. Malownicze miasteczko na jeden dzień przywitało wielu Armwrestlerów z całej Europy. Podczas rywalizacji mieliśmy szanse podziwiać zmagania ponad 100 zawodników między innymi z Czech, Słowacji, Węgier, Polski, Bułgarii, Austrii, Grecji, Litwy. Oczywiście nie zabrakło zawodników z czołówki europejskiej, takich jak: **Kollarovics Laszlo**, **Dobrovič Radoslav**, **Szasz Gyorgy** i innych. Wśród tak ogromnej, międzynarodowej konkurencji bardzo dobrze wystartowali Polscy sportowcy. Oprócz puli medalowej



Polska Kadra na Golem Hand

nasi reprezentanci w klasyfikacji generalnej pozajmowali dobre miejsca poza podium. Polacy zaprezentowali się z bardzo dobrej strony pokazując, iż armwrestling w naszym kraju jest na wysokim poziomie i co najważniejsze stale się podnosi. Oby tak dalej.

HISTORIA

To już 10 krajowa rywalizacja.

Zbliżają się „X Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu” – odbędą się 10–11 kwietnia 2010 roku na hali widowiskowo-sportowej GOSiR przy ul. Olimpijskiej 5/9 w Gdyni. To okrągły jubileusz dyscypliny sportu, jaką jest siłowanie na ręce. Warto sobie przypominać to, co się wydarzyło dokładnie 9 lat temu, podczas „I Mistrzostw Polski – 30.06–1.07, Gdynia 2001”.

Chcemy przypomnieć Wam, że pierwszy turniej krajowy w siłowaniu na ręce nazywał się Puchar Polski i odbył się w roku 2000 również w Gdyni.

Mistrzostwa Polski – trochę historii...

Idea organizacji pierwszych Mistrzostw Polski narodziła się w 2001 r. Dlaczego? Było ku temu kilka argumentów. Po pierwsze – popularyzacja tej dyscypliny sportu w Polsce. Po drugie – wyłonienie Kadry Narodowej Polskiej Federacji Armwrestlingu – PFA (tak bowiem nazywała się pierwsza instytucja zrzeszająca polskich armwrestlerów, później przekształcona w FAP – Federację Armwrestling Polska) na Mistrzostwa Świata organizowane również w Gdyni pod koniec 2001 roku.

Kłopot w powołaniu Kadry Narodowej pojawił się już w roku 2000, gdy Igor Mazurenko (obecny Prezydent Federacji Armwrestling Polska) po raz pierwszy organizował w naszym kraju (w Gdynskim Klubie Tornado) Mistrzostwa Europy. Wtedy, mimo że Polska była gospodarzem



Mistrzostw Europy, Polska Kadra liczyła zaledwie 11 osób.

W „I Mistrzostwach Polski” wystartowało około 40 zawodników. Jak na Mistrzostwa Polski przystało impreza była dwudniowa (dnia pierwszego rywalizacja ręki lewej, drugiego prawej). Rywalizacja odbywała się w kategoriach seniorów, senierek, mastersów oraz osób niepełnosprawnych. Kategorii wagowych w regulaminie było dość sporo, ale z powodu małej liczby uczestników niektóre kategorie połączono.

Mistrzostwa te były imprezą towarzyszącą dość medialnej już w tamtych czasach rywalizacji Strong Man (Puchar Świata w parcu), która niestety przytłumiła krajową rywalizację armwrestlingu. Przedsięwzięcie, jakim były „I Mistrzostwa Polski” nie miało więc wielkiego sukcesu medialnego (nie dość, że kibice

i media bardziej interesowały się Strong Man, to do tego Mistrzostwa Polski organizowane były na świeżym powietrzu – Muszla Koncertowa przy Teatrze Muzycznym w Gdyni). Z całą pewnością jednak zostawiła swój ślad w historii polskiego armwrestlingu. Tym bardziej, że w „I Mistrzostwach Polski” wystartowali znani zawodnicy jak: Artur Głowiński z Choszczna, Zbyszek Chmielewski z Piaseczna, Piotr Kajstura – Jastrzębie, Janusz Piechowski z Gdyni, czy też Dariusz Gabrynowicz z Łęborka.

Ciekawostką jest fakt, że liczba uczestników na I Mistrzostwach Polski była nieduża, ale Kadra Polski Mistrzostwach Świata, organizowanych w tym samym roku w Gdyni liczyła aż 42 kadrowiczów (dodatkową kwalifikacją do kadry był jeszcze II Puchar Polski – Gdynia 2001). Nieźle, prawda?

Węgry: 7 medali dla Polski

Pod koniec lutego (20.02.2010 r.) na Węgrzech, a dokładniej mówiąc w miejscowości Good (koło Budapesztu), odbył się po raz czwarty turniej „Junior Armwrestling Visegrad GP” dla juniorów do 20 roku życia. Niektórzy z Was z całą pewnością pamiętają tę właśnie miejscowość. W 2006 roku odbyły się tam bowiem XVI Mistrzostwa Europy, gdzie czterdziestoosobowa Polska Kadra wywalczyła 5 europejskich krążków oraz dobre miejsca w klasyfikacji drużynowej.



Polska Kadra na węgierskim Visegrad GP

W tegorocznej, węgierskiej rywalizacji juniorów, w sali kinowej w bezpośredniej rywalizacji zmierzyło się 76 zawodników i zawodniczek z 5 krajów. Do tej pory prawo startu w tym właśnie turnieju mieli tylko i wyłącznie Węgrzy, Słowacy i Czesi. W tym roku zaproszenie dostali jednak również reprezentanci Polski i Belgii. Polską Kadre zastępowali 5 osobowa ekipa w składzie: **Dominik Śliwiński, Dawid i Czarek Izbiński, Przemek Żegota i Natan Kajdas**.

Chłopaki doskonale poradzili sobie i zaprezentowali wszystkim, że Polscy juniorzy liczą się wśród swoich rówieśników. Ze względu na to, że kategorii wagowych nie było za wiele, to każda waga była licznie obsadzona armwrestlerami.

W sumie nasza reprezentacja zgromadziła 7 medali (Dominik Śliwiński – srebrny medal prawa ręka kat. do 65 kg, Przemek Żegota – złoty medal lewa i srebrny medal prawa ręka kat. do 70 kg, Cezary Izbiński – złoty medal prawa ręka, Dawid Izbiński – brązowy medal prawa ręka kat. do 75 kg, Natan Kajdas – brązowy medal prawa i lewa ręka kat. do 80 kg) i uplasowała nas (ku naszemu zaskoczeniu) na 3 miejscu w klasyfikacji drużynowej (pierwsze przypadło Węgrom, drugie Słowakom). Nieźle, prawda? Była to dla nas miła niespodzianka, gdyż nasza skromna reprezentacja wyprzedziła dużo liczniejszych Czechów i Belgów. Nasze gratulacje.

Paweł Podlewski

PRZYGOTOWANIA DO MISTRZOSTW POLSKI - OSTATNI SZLIF...



Treningi tuż przed samymi zawodami zdecydowanie równią się od tych, które wykonujemy na co dzień w cyklu przygotowawczym. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na to, aby w ostatniej fazie treningowej przed zawodami nie kontuzjować przyczepów oraz porządnie je rozgrzewać przed samym wysiłkiem podczas treningu.

Koncepcja „ostatniego szlifu” polega na tym, aby przygotować swoje mięśnie, stawy i przyczepy do maksymalnego wysiłku, którym niewątpliwie jest start na zbliżających się Mistrzostwach Polski. W tym okresie przygotowawczym ważne jest, aby poprawnie wykonywać każde ćwiczenie, nawet kosztem zmniejszenia obciążenia na jednym, czy drugim przyrządzie treningowym. Ruch poszczególnych partii mięśniowych i kątów musi być maksymalnie skrócony, a każdy ruch przyrządu musi przypominać ruch ręki przeciwnika przy stole.

Zwiększenie czasu wykonywania poszczególnych ćwiczeń przystosowuje nasz organizm do większego wysiłku przy stole. Na przykładzie **Grzegorza Nowaka** (Klub Sportowy Żłoty Tur Gdynia), który doskonale zna swoje słabe punkty pokazujemy Wam trening specjalistyczny, który Grzegorz wykonuje w ostatniej fazie okresu przygotowawczego do Mistrzostw Polski. Co prawda Grzegorz te ćwiczenia nadal wykonuje z dużym obciążeniem, ale nie ukrywa, że bez odpowiedniej suplementacji nie był by w stanie wykonywać takiego treningu. Jak sam mówi: *ostatnio na rynku pojawił się nowy produkt, który chroni moje stawy i ścięgna. Myślę tutaj o produkcie FitMax CIS-SUS. Działania tego produktu są podobne do działania Ibuprofenu, który regularnie zażywany po kilku dniach zmniejsza ból w ścięgnach i daje możliwość większego wysiłku, tak potrzebnego w ostatniej fazie przygotowań. Oprócz produktu na stawy i ścięgna w moim cyklu treningowym niezbędna jest również stała suplementacja w białka, aminokwasy oraz różne formy kreatyny.*

Jak sami widzicie, oprócz profesjonalnego treningu armwrestlingowego, po przejściu z „amatorszczyzny na zawodowstwo” należy swój trening urozmaicić porządną dietą i suplementacją. Dokładnie tak, jak to robi Najsilniejszy Polak roku 2008 i 2009 – **Grzegorz Nowak** z Gdyni.

ROZGRZEWKĄ

W ostatniej fazie przygotowawczej pamiętajcie o solidnej rozgrzewce organizmu, a w szczególności mięśni i ścięgien ręki ćwiczącej. Grzegorz każdorazowo swoją rozgrzewkę zaczyna od kilku serii z dużą ilością powtórzeń na małym obciążeniu. Oczywiście wy obciążenie dobierajcie do swoich możliwości.

ĆWICZENIA NA WYCIĄGU REGULOWANYM

1

Ściąganie na wyciągu regulowanym z jednoczesnym skrętem nadgarstka na zewnątrz. Łokieć oparty o połówkę stołu. Jest to ćwiczenie, które wzmacnia rękę walcząc do techniki na górę. Podczas wykonaniu ruchu w tym ćwiczeniu należy mieć ramie jak najbliżej ciała. Taki ruch (zbliżenia ręki do ciała) kontroluje mięśnie klatki piersiowej.

Przy poprawnym podebranych obciążeniu Grzegorz to ćwiczenie wykonuje w 6 seriach po 10–12 powtórzeń, zwiększając w ostatnich seriach obciążenie



2

Podobnie jak wcześniej łokieć oparty o połówkę stołu. W tym przypadku dłoń trenującego zwrócona jest do siebie. Przy ściąganiu w bok obciążamy wiązadła i ścięgna w łokciu. Jest to dobre ćwiczenie dla zawodników średnio zaawansowanych. Ale jak widać zawodowcy również często stosują je w swoim cyklu treningowym.

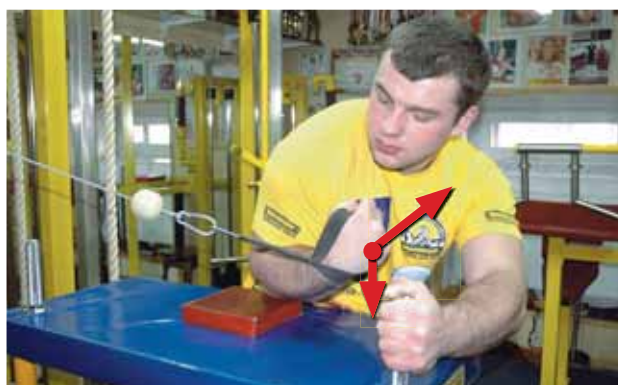
Grzegorz ćwiczenie to wykonuje w 5–6 seriach po 8–10 powtórzeń, zwiększając w ostatnich seriach obciążenie.



3

Ściąganie na wyciągu z jednoczesnym skrętem nadgarstka do wewnątrz. Oprócz mięśni przedramienia w tym ćwiczeniu mocno pracują mięśnie klatki piersiowej.

Grzegorz ćwiczenie to wykonuje w 4–5 seriach po 8–10 powtórzeń, zwiększając w ostatnich seriach obciążenie.



4

Ściąganie na siebie w kierunku przeciwnego barka, przy jednoczesnym skręcie nadgarstka do wewnątrz. Ćwiczenie to maksymalnie włącza mięśnie klatki piersiowej oraz mięśnie przedramienia. Skręt nadgarstka do wewnątrz dodatkowo imituje nam walkę w ofensywie.

Grzegorz ćwiczenie to wykonuje w 4–5 seriach po 10–12 powtórzeń, zwiększając w ostatnich seriach obciążenie.



ĆWICZENIA NA TRICEPS

Wykonując to ćwiczenie na urządzeniu „mechaniczny modlitewnik” produkcji Mazurenko Armwrestling Equipment ruch trenującego jest podobny do techniki walki w triceps. Ruch ten jest maksymalnie krótki, a odpowiedni ciężar utrzymuje w stałym napięciu mięśnie tricepsu.

Grzegorz ćwiczenie to wykonuje w 5–6 seriach po 6–8 powtórzeń z dużym ciężarem (ciężar stały we wszystkich seriach).



ĆWICZENIA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Poprawne wykonanie tego ćwiczenia to ćwierć ruchu. Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie siły, nie zwiększając obwodu klatki piersiowej.

Grzegorz ćwiczenie to wykonuje w 5 seriach po 8–10 powtórzeń, zwiększając w ostatnich seriach obciążenie.



ĆWICZENIA GUMĄ

Jest to bardzo dobre ćwiczeni w ostatniej fazie przygotowawczej. Guma pozwala rozgrzewać się nie tylko przed treningiem właściwym, ale również jest dobrym ćwiczeniem na zakończenie treningu siłowego.

Grzegorz ćwiczenie to wykonuje w 5 seriach po 15–20 powtórzeń.



NOWY ARMWRESTLER

Miło nam donieść, że 4 marca 2010 roku urodził się Mikołaj Mazurenko, syn wieloletniej działaczki armwrestlingu w Polsce i na Świecie - Anny Mazurenko i twórcy polskiego armwrestlingu, czynnego zawodnika (medalista Mistrzostw Europy i Świata) i działacza w strukturach polskiego (Prezydent FAP) i światowego armwrestlingu (Vice Prezydent EAF) - Igora Mazurenko z Gdyni.

Car Mikołaj Armwrestler I wagi wyjściową miał 3500 g przy wzroście 56 cm. Na świat przyszedł w Gdyni-skim szpitalu o godz. 6.45.

Redakcja Armpowera świeżym rodzicom składa serdeczne gratulacje i z niecierpliwością czeka na sukcesy sportowe nowego armwrestlera.





X MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE GDYNIA 2010

1. DATA – 10–11.04.2010 r.

2. MIEJSCE – Hala GOSiR ul. Olimpijska 5/9

3. OPŁATA STARTOWA

70 zł seniorzy, 35 zł juniorzy, juniorzy & seniorzy 70 zł, niepełnosprawni zwolnieni, niepełnosprawni & juniorzy 35 zł, niepełnosprawni & juniorzy & seniorzy 70 zł

4. KATEGORIE WAGOWE

• **JUNIORKI LEWA, PRAWA RĘKA:**

do 45 kg, 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 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:**

Open

• **MASTERS MĘŻCZYZN LEWA, PRAWA RĘKA:**

do 90 kg, + 90 kg

• **GRAND MASTERS LEWA, PRAWA RĘKA:**

Open

• **NIEPEŁNOSPRAWNI – MĘŻCZYŹNI**

LEWA, PRAWA RĘKA:

do 75 kg, do 75 kg, +90 kg

• **NIEPEŁNOSPRAWNI – KOBIETY LEWA, PRAWA RĘKA:**

Open

5. WAŻENIE/REJESTRACJA

Odbędzie się w Hala Widowiskowo-Sportowa GOSiR 09.04.2010 r. 17.00 do 22.00

6. ELIMINACJE

10.04.2010 (ręka prawa) – od godziny 11.00

11.04.2010 (ręka lewa) – od godziny 11.00

7. NAGRODY

• I–III miejsca, medale, dyplomy

Puchary w klasyfikacji drużynowej

• I i II miejsca kwalifikacja do Kadry Polski na XX ME – Moskwa 2010 oraz XXXII MŚ Las Vegas 2010

8. ZASADY

• Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.

• Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwii 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.

• Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

9. ORGANIZATORZY

Federacja Armwrestling Polska

Tel./faks 058 621 93 08

e-mail: armwrestling@world.pl

www.armpower.net

UKS Złoty Tur Gdynia

Urząd Miasta Gdynia

GOSiR

10. PATRONAT

• www.armpower.net

• miesięcznik „KiF”

• 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.armpower.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, e-mail: ukszotyrtur@wp.pl • **GDYNIA:** 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 Wawrzyniak, e-mail: 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 • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Piłica 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. Kieprzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: 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 • **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 • **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: gr.polex@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 • **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. Stoneczna 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@neostrada.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@armpower.net

Redaktor Naczelny: Paweł Podlewski
tel. 0603 603 880, e-mail: 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

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

Idealne
połączenie
karnityny
z kofeiną!

SPALACZE
TŁUSZCZU

SUPLEMENT DIETY



SKLEP FIRMOWY **FIT AREA** tel. 58 629 11 20 www.fitarea.eu

Sprzedaż hurtowa i detaliczna: fitneska@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162.