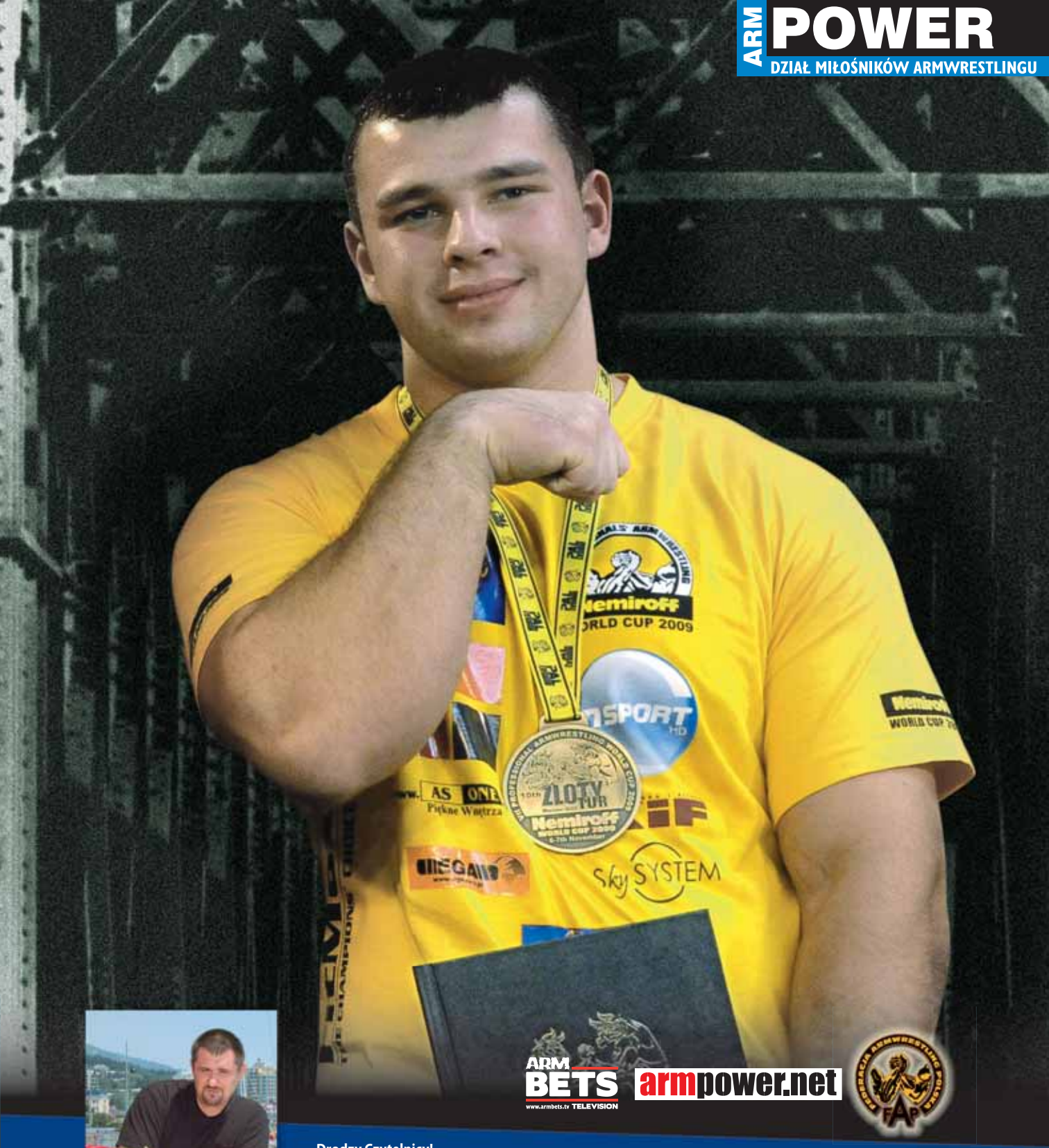


**Drodzy Czytelnicy!**

**Marzec to czas wzmożonego treningu. To ostatni dzwonek, by dobrze przygotować się do nadchodzącego sezonu turniejowego. Sezon zaczniemy od mocnego uderzenia. Już w kwietniu w Gdyni, która jest stolicą polskiego armwrestlingu, odbędą się największe, krajowe zawody – po raz dziesiąty zorganizowane będą Mistrzostwa Polski.**

**Jubileuszowe zawody zobowiązują, dlatego w tym wydaniu Armpowera w dziale Trenuj z Igorem Mazurenko prezentujemy wam specjalistyczny trening armwrestlingowy. Tym razem potrenujemy z dwoma zawodnikami. Dla rozpoczynających przygodę z siłowaniem się na rękę przedstawiamy trening dla początkujących – przeczytajcie jak trenuje czterdziestoletni debiutant z Gdyni. Dla tych bardziej zaawansowanych przedstawiamy specjalistyczny trening innego gdynianina, najsilniejszego Polaka na rękę prawą – Grzegorza Nowaka.**

**W tym wydaniu prezentujemy relację z czwartych „Mistrzostw Polski Południowej". Tym razem zawodnicy rywalizowali w Wodzisławiu Śląskim.**

**Życzymy miłej lektury.**

# IV MISTRZOSTWA POLSKI POŁUDNIOWEJ

Medaliści i uczestnicy IV Mistrzostw Polski Południowej – Wodzisław Śląski 2010

W dniu 30 stycznia 2010 roku w znanym już wszystkim armwrestlerom Wodzisławskim Centrum Kultury odbyły się po raz czwarty z rzędu Mistrzostwa Polski Południowej. Jest to coroczny turniej, który z roku na rok zyskuje sobie coraz większą popularność wśród zawodników naszego kraju. Co prawda w poprzednich latach z racji miejsca rozgrywania turnieju (Wodzisław Śląski) był i jest oblegany przez zawodników w większości z południa Polski. Jednak z całą pewnością nie da się pominąć faktu, że w tegorocznej edycji mistrzostw wystartowali tez sportowcy z innych regionów naszego kraju. W sumie w IV Mistrzostwach Polski Południowej do boju o główne trofea stanęło 66 mężczyzn i 4 kobiety. Jak zwykle główny organizator - Przemysław Gajdowicz - wraz z Wodzisławskim Centrum Kultury stanęli na wysokości zadania.

**„Po raz kolejny w Wodzisławiu Śląskim zorganizowaliśmy mistrzostwa w siłowaniu na rękę. Zainteresowanie zawodami jest coraz większe, o czym świadczy fakt, iż w końcu startują też kobiety, których trzy lata temu nie było. Początki były ciężkie, trudno było pozyskać sponsorów, ale udało się wszystko ułożyć. Na mistrzostwach pojawiają się zawodnicy z całej Polski – gościmy sportowców z Gdyni, Warszawy, Piaseczna, Wrocławia, Jaworzna, Jastrzębia, Pszczyny i Żar. Na zawodach jak zawsze panowała partnerska atmosfera. Już teraz zapraszam wszystkich za rok, na kolejne Mistrzostwa Polski Południowej" – mówi Przemysław Gajdowicz, organizator mistrzostw.**

Wszystko było dopięte na tzw. ostatni guzik. Ja osobiście pierwszy raz pojawiłem się na tych mistrzostwach dopiero w tym roku i uważam, że kino (tam bowiem odbywały się zmagania) to idealne miejsce do organizacji takiego typu zawodów armwrestlingowych.

Na początek rozegraliśmy kategorię **do 63 kg mężczyzn** w której zgłosiło się 8 zawodników. W większości byli to sportowcy reprezentujący barwy klubu Tytan Jaworzno. Oprócz nich w rywalizacji pojawił się zawodnik z nowo powstałego klubu KS1 z Będzina oraz **Rafał Fiołek** z klubu Szaki Żary. Od samego początku wiadomo było, że w tej kategorii faworytem był właśnie Rafał. Nikogo więc nie zaskoczyło, gdy żarski armwrestler z łatwością pokonał wszystkich przeciwników, w rezultacie zajmując miejsce pierwsze. Miejsce drugie to medal dla **Damiana Kotlarza**, startującego na co dzień w wadze **do 60 kg**. Natomiast miejsce trzecie zajął klubowy kolega Damiana – **Krystianowi Korbiel** z MCKiS Tytan Jaworzno.

W kolejnej kategorii męskiej – **do 70 kg** liczba uczestników wynosiła 13 osób. W tej kategorii widać było znacznie większą różnorodność pod względem pochodzenia zawodników. Najlepszym okazał się zawodnik z klubu Pyton Warszawa – **Mariusz Podgórski**. Nie ma co się dziwić, gdyż Mariusz już niejednokrotnie zadziwiał nas swoimi umiejętnościami sportowymi w różnego rodzaju turniejach krajowych oraz międzynarodowych. Tuż za nim na drugiej pozycji po bardzo efektownych walkach uplasował się **Denis Klapec** z klubu Olimp Jastrzębie. Na miejscu trzecim powracający po przerwie uplasował się **Łukasz Kacorzyk** Eco Power Bielsko Biała.

Zgodnie z kolejnością jaka obowiązuje podczas większości zawodów nadszedł czas na rywalizację mężczyzn w kategorii **do 78 kg**. Tutaj można mówić o rekordzie, gdyż do startu zgłosiło się aż 17 zawodników. W tej kategorii najlepszym z najlepszych okazał się **Rafał Woźny** z Wałbrzycha. Rafał już od jakiegoś czasu całkiem dobrze radzi sobie na arenie krajowej wygrywając kolejne turnieje. Kolejny, złoty medal na jego koncie dowidzi tylko tyle, że jest wymagającym zawodnikiem kategorii do 78 kg. Tuż za nim uplasował się znany wszystkim **Marcin Molenda** z Tytan Jaworzno. Miejsce trzecie przypadło klubowemu koledze Marcina – **Kamilowi Krupa**. Jak na doświadczonego zawodnika polskiej sceny armwrestlingowej bardzo słabo wystąpił **Dariuszowi Groch** z Wiking Nisko, który w klasyfikacji generalnej uplasował się dopiero na miejscu szóstym.

Organizatorzy w połowie rywalizacji kategorii wagowych męskich przeprowadzili rywalizację kobiet. Tutaj do startu zgłosiły się 4 zawodniczki, po dwie w każdej, startowej kategorii wagowej. W kategorii **do 60 kg** wielką zwyciężczynią okazała się **Natalia Żak** z MCKiS Tytan Jaworzno (miejsce drugie **Nikola Stefaniak** Olimp Jastrzębie). Natomiast w kategorii **powyżej 60 kg** zwyciężyła **Nikol Ipnar** z Jaworzna (miejsce drugie przypadło **Agnieszce Szkoła** z Żar).

Po rywalizacji kobiet rozegrano kolejne kategorie męskie. W kategorii **do 86 kg** udział zadeklarowało 9 zawodników. Tutaj dobrze spisał się **Tomasz Sypniewski** z Pyton Warszawa zajmując pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej. Kolejne miejsca na podium wywalczyli: **Piotr Beberok** i **Natan Kajdas** z MCKiS

Tytan Jaworzno. Na większą uwagę zasługuje start **Wiesława Rzannego** z Wolsztyna oraz **Łukasza Bieguna** z Jaworzno. Obaj zawodnicy w klasyfikacji generalnej znaleźli się tuż za podium. W tym miejscu nasuwa mi się jednak od razu pytanie: czyżby nadeszła era młodych zawodników? Odpowiedź otrzymamy zapewne podczas kolejnych startów w krajowych turniejach armwrestlingowych, szczególnie Mistrzostwach Polski 2010 które przecież już w kwietniu w Gdyni.

W kolejnej kategorii – **do 95 kg** wytarowało również 9 sportowców. Niezaprzeczalnym liderem tej kategorii został **Robert Leszko** z klubu Herakles Wałbrzych. Tuż za nim na drugiej pozycji znalazł się młody reprezentant Tytan Jaworzno - **Wojciech Piętak**. Miejsce trzecie przypadło **Krzysztofowi Krajczyńskiemu** z drużyny Pyton Warszawa. Jako bezpośredni obserwator śmiem twierdzić, że być może miejsca na podium wyglądały by całkiem inaczej, gdyby nie długie i naprawdę zacięte pojedynki w wykonaniu Wojtka i Krzyśka. Pierwszy raz ci właśnie zawodnicy spotkali się na początku eliminacji. Drugi raz natomiast w rywalizacji półfinałowej i za każdym razem walka ich trwała ponad minutę w głębokim haku (co dla znawców armwrestlingu jest naprawdę dużym wyczynem). Ostatecznie lepszy okazał się Wojtek Piętak.

Najcięższej kategorii męskiej – **powyżej 95 kg** wystartowało 7 panów. Bez wątpienia najlepszym okazał się **Sławomir Szakoła** z Szaki Club Żary. Druga lokata przypadła dawno już nie oglądanemu przez nasz na arenie armwrestlingowej **Krzysztofowi Siwkowi** z klubu Stelarm Wrocław. Trzecie miejsce zajmuje klubowy kolega Krzyska - **Jacek Wieczorek**.

Tegoroczną rywalizację Polski Południowej Organizatorzy po raz pierwszy rozszerzyli o zmagania mastersów, czyli zawodników powyżej 40 roku życia. W kategorii **Open Master** do boju stanęło 3 armwrestlerów. Najsilniejszym okazał się stary weteran armwrestlingu – **Konstanty Królik** z Armfight Piaseczno. Miejsce drugie przypadło **Wojciechowi Waleśko** z Pyton Warszawa, natomiast miejsce trzecie wywalczył miejscowy zawodnik **Zdzisław Hołubowicz**. W tym miejscu pragnę jednak dodać, że pomimo podeszłego wieku Zdzisława całkiem nieźle radził sobie zarówno w kategorii masters, jak i rywalizacji seniorów w kategorii open.

Na sam koniec rozegrano właśnie kategorię **OPEN seniorów**, czyli wyłoniono najsilniejszego armwrestlera polski południowej. Tutaj prawo startu miał praktycznie każdy zawodnik, niezależnie od wagi startowej. Ostatecznie do startu zgłosiło się 22 osoby. Po długiej i zaciętej rywalizacji miejsce pierwsze przypadło zawodnikowi na co dzień startującemu w kategorii do 86 kg – **Natanowi Kajdasowi** z Jaworzna. Miejsce drugie i trzecie przypadło zawodnikom z Wałbrzycha: po kolei **Adam Zawadzki** i **Rafał Woźny**. Nasze gratulacje.

Tomasz Szewczyk

Po prawej zwycięzca kat. do 63kg – Rafał Fiołek

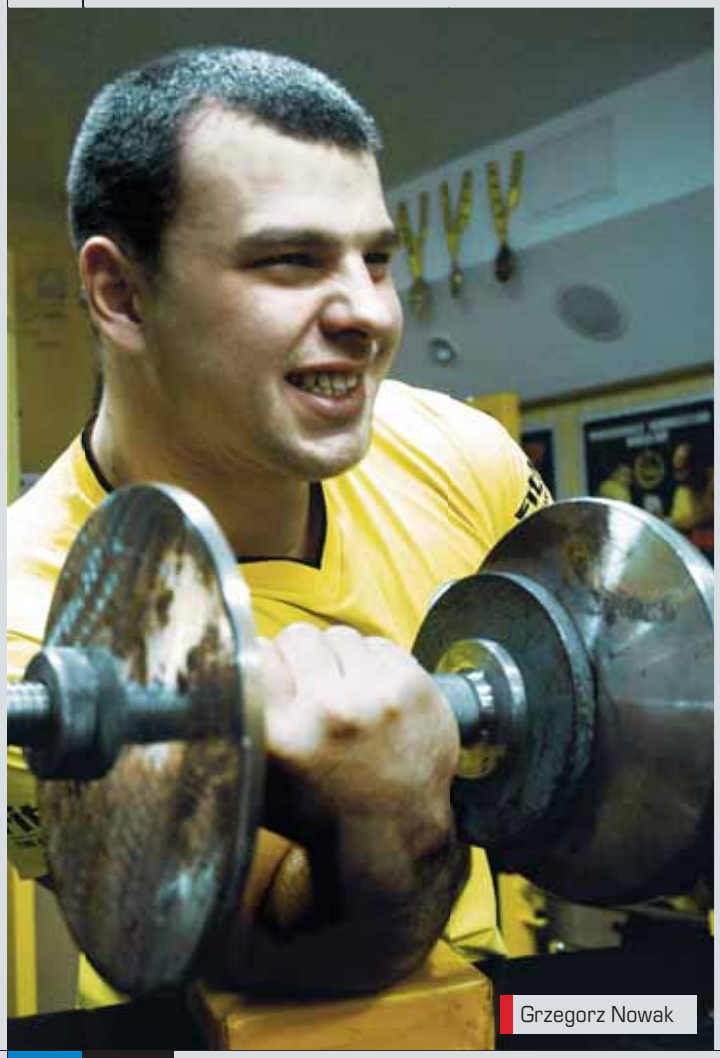
Kat. masters: Wojciech Waleśko vs Konstanty Królik

Po prawej zwycięzca kat. +95kg – Sławomir Szkoła

# SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA ARMWRESTLINGOWE »» DROGA DO SUKCESU!

Kiedy po raz pierwszy zwróciłem uwagę na tę dyscyplinę sportu (dziesięć lat temu – od momentu zaszczepienia w Polsce siłowania na ręce), dotarło do mnie, że trening w armwrestlingu jest specyficzny. Stale szukam różnego rodzaju ćwiczeń oraz interesujących metod treningowych i próbuję je wam pokazywać.

W ostatnich latach przewagę w treningach siłowych nabrały specjalistyczne ćwiczenia z wykorzystaniem równego rodzaju urządzeń treningowych, zarówno tych specjalistycznych, powiązanych z siłowaniem na ręce, jak i tych popularnych, które znajdziecie w każdej siłowni. Na przykładzie Grzegorza Nowaka, zawodnika z Gdyni, możemy pokazać wam „drogę do sukcesu" poprzez specjalistyczne ćwiczenia armwrestlingowe. To właśnie Grzegorz jest idealnym przykładem, jak można wykorzystać park maszynowy siłowni, by osiągnąć sukces. Oczywiście towarzyszyć temu muszą duże chęci oraz determinacja w osiągnięciu założonego celu.



Grzegorz Nowak

Specjalistyczne ćwiczenia armwrestlingowe dobrze dobrane do parametrów i możliwości tego zawodnika sprawiły, że Grzegorz osiągnął znaczący sukces na ostatnim „VII Pucharze Świata zawodowców – Nemiroff World Cup 2009" (miejsce trzecie w kategorii super ciężkiej) oraz „X Pucharze Polski" (zwycięzca kategorii Open ręki prawej).

## CO TO SĄ SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA?

Są to ćwiczenia charakterystyczne dla danej dyscypliny sportu. W przypadku armwrestlingu – głównie ćwiczenia przybliżone do warunków walki przy stole. W zależności od potrzeb oraz możliwości zawodnika musimy dobierać poszczególne specjalistyczne ćwiczenia, według poniższych trzech podstawowych kategorii:

- trening specjalistyczny siłowy,
- trening specjalistyczny wytrzymałościowy,
- trening specjalistyczny szybkościowy.

Przewagę w tych trzech treningach niewątpliwie mają **ĆWICZENIA SPECJALISTYCZNE SIŁOWE**. To siła decyduje ostatecznie w jaki sposób zawodnik będzie walczyć i w jaki sposób pokona rywala. Postaram się zaprezentować wam ćwiczenia, które zwiększają siłę w kątach między przedramieniem a ramieniem oraz podczas tzw. pchania w bok.

Zwracam uwagę, że w okresie przygotowania siłowego u Grzegorza Nowaka wraz z wykonywaniem ćwiczeń siłowych znacznie zwiększa się wytrzymałość. Zmniejszając w treningach ciężar, przy jednoczesnym zwiększaniu czasu utrzymania z całą pewnością zwiększamy wytrzymałość siłową partii mięśniowych które trenujemy. Tym samym przyzwyczajamy swoje wiązadła do większego wysiłku.

Jeszcze do niedawna Grzegorz podczas swoich codziennych treningów kładł duży nacisk na ćwiczenia nadgarstka. Jego niesamowitą siłę i wytrzymałość można było podziwiać podczas prezentacji filmowej na www.armpower.net, w której Grzegorz zaprezentował internautom swoje maksymalne możliwości – na nadgarstek podniósł 150 kg.

Jednak skupiając się głównie na nadgarstku, w swoim cyklu treningowym Grzegorz zaniedbał nieco wyniki siłowe w tzw. podnoszeniu na biceps podchwytem oraz chwytem młotkowym. Podczas ostatniego „Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2009" widoczna była wyraźna przewaga ukraińskiego zawodnika – Andreya Pushkara – nad Grzegorzem właśnie w tych kątach. Zwiększenie siły w tym miejscu to dzisiejszy cel gdynianina.

Poniżej pokazujemy kilka ćwiczeń siłowych, wykonywanych przez Grzegorza w okresie przygotowawczym. Za kilka miesięcy na łamach armpowera przedstawimy wam wyniki siłowe i tym samym przekonamy się, czy stosowanie specjalistycznych ćwiczeń daje efekt, a tym samym czy zwiększyła się siła naszego polskiego atlety.

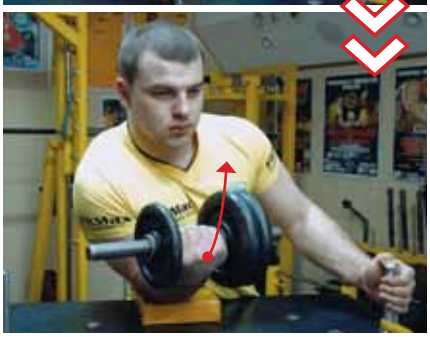
## 1 SPECJALISTYCZNE PODNOSZENIE NA NADGARSTEK

Specjalistyczne podnoszenie na nadgarstek różni się od zwykłego tym, że wykonywane jest z wykorzystaniem specjalnego hantla, który ma nałożony krążek (obciążenie) z przesuniętym centrum ciężkości. Łokieć oparty o poduszkę stołu. Podczas wykonywania podnoszenia na nadgarstek utrzymujemy w napięciu mięśnie bicepsu, utrzymując kąt 90º pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Obciążenie dobrać trzeba tak, aby utrzymać to napięcie w kącie równe 30 sekund oraz tak, by ćwiczenie to powtórzyć 8–10 razy.

Przewagą tego ćwiczenia nad innymi jest to, że przy jednoczesnym wzmacnianiu nadgarstka zwiększamy siłę w kącie pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Podnoszenie z krążkiem z przesuniętym centrum podczas ruchu na nadgarstek dodatkowa powoduje dociążenie na palce. Zawodnicy, którzy walczą z ofensywy (z tzw. pozycji przegranej) lub walczący w hak, powinni to właśnie ćwiczenie na stałe wpisać w swój cykl treningowy.

## 2 SPECJALISTYCZNE PODNOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM

Podnoszenie na biceps chwytem młotkowym. Łokieć oparty o poduszkę stołu. Ćwiczenie przybliżone jest do walki górą. Elementy stołu (przede wszystkim nogi stołu) pozwalają zaprzeć się ćwiczącemu, co w rezultacie symuluje pierwszą fazę walki. Zalecamy dobierać obciążenie tak, aby wykonać 8–12 powtórzeń. Wskaźnikiem dobrze dobranego obciążenia jest sztywno utrzymany nadgarstek. W przypadku, gdy nadgarstek nie wytrzymuje obciążenia należy zmniejszyć ciężar.



## 3 SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA SUPINATOR

Specjalistyczne skręt nadgarstka do wewnątrz (supinator) z wykorzystaniem hantla. Łokieć oparty o poduszkę stołu. Podczas wykonywania skrętu utrzymujemy w napięciu mięśnie bicepsa, utrzymując ciężar pomiędzy przedramieniem a ramieniem w kącie 90º. Obciążenia należy dobrać tak, aby napięcie w kącie utrzymać równe 30 sekund oraz tak, aby ćwiczenie powtórzyć 8–12 razy.

Zwróćcie uwagę, że na hantel nałożone jest obciążenie nierównomiernie. Zwiększa to napięcia w kierunku wykonywanego ruchu.

## 4 SPECJALISTYCZNE ĆWICZENIA PRONATOR

Specjalistyczne skręt nadgarstka na zewnątrz (pronator) z wykorzystaniem krzywego hantla. Łokieć oparty o poduszkę stołu. Podczas wykonywanie skrętu utrzymujemy w napięciu mięśnie bicepsa, utrzymując obciążenie pomiędzy przedramieniem a ramieniem w kącie 90 º. Obciążenia należy dobrać tak, aby napięcie utrzymać w kącie równe 30 sekund oraz tak, aby ćwiczenie powtórzyć 10–12 razy.

Jest to bardzo dobre ćwiczenie dla zawodników walczących górą.

# CZY WARTO ZACZYNAĆ PO CZTERDZIESTCE?

**Waldemar Michalski** to czterdziestoletni zawodnik, który jest aktualnie w fazie przygotowań do „I Pucharu Polski Amatorów w Tomaszowie Mazowieckim", czyli popularnych w Polsce „Debiutów".

**Często dostajemy pytania jaki jest najlepszy wiek, by zacząć uprawiać siłowanie na ręce. Jesteśmy zdania, że im wcześniej tym lepiej. Nasza dyscyplina sportu jest przystępna dla każdego i odpowiednia dla sportowców w każdym wieku.**

Przystępując do treningu armwrestlingowego warto jednak pamiętać, że chociaż wiek jest niewielkim ogranicznikiem w szybszym osiągnięciu wysokiego wyniku sportowego, to trenując głównie w kierunku siłowania na rękę sukces ten można osiągnąć znaczniej szybciej, niż się tego spodziewamy. Trenując specjalistycznie i pod kątem tylko jednej dyscypliny sportu zawodnik może osiągnąć dość wysokie wyniki sportowe nawet po czterdziestce.

W Polsce jest wielu zawodników reprezentujących kategorię masters, czyli armwrestlerów powyżej czterdziestego roku życia, którzy już dawno przekonali się do naszej dyscypliny sportu. Są zarówno ci, którzy już od jakiegoś czasu czynnie uprawiają siłowanie na ręce i osiągają sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej oraz ci, którzy dopiero wdrażają się w tajniki armwrestlingu. Chcielibyśmy zachęcić sportowców z tej właśnie grupy wiekowej do trenowania siłowania na ręce. Mamy nadzieję, że zamieszczony trening z początkującym czterdziestolatkiem – Waldemarem Michalskim z klubu Złoty Tur Gdynia – pomoże wam w podjęciu tej właściwej decyzji.

Waldek ma niewielki staż treningowy (niespełna 4 miesiące), z treningu na trening robi jednak duże postępy. Z reguły początkujący zawodnicy (w tym przypadku Waldek nie był wyjątkiem) mają słabe nadgarstki oraz palce. Duża dysproporcja w sile między nadgarstkiem a bicepsem podczas walki może doprowadzić nawet do kontuzji. Po kilku konsultacjach z doświadczonymi zawodnikami w klubie Złoty Tur postanowił więc nadrobić braki. Jak sami widzicie na zdjęciach Waldek ma dość mocno rozbudowany biceps (wcześniej trenował kulturystycznie). Jak pokazały początkowe treningi dysproporcja do nadgarstka była znacząca. Główny więc nacisk od samego początku Waldek kładł na trening nadgarstka. Oczywiście nie zaniedbuje innych partii mięśniowych i kątów. I chociaż jego nadgarstek wciąż ma wiele do życzenia, to poprzez regularne, specjalistyczne treningi z cała pewnością nabrał już ogłady przy stole.

Prezentujemy 5 głównych ćwiczeń Waldemara Michalskiego, które śmiało możemy polecić każdemu początkującemu, zarówno młodemu, jak i starszemu armwrestlerowi.

Przypominamy wam, że każdy trening musi zacząć się od dobrej rozgrzewki. Mamy nadzieję, że nigdy o niej nie zapominacie.

## 1 ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU REGULOWANYM

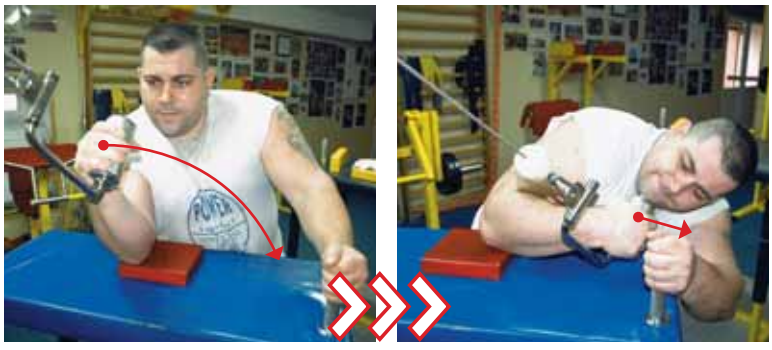
Waldek odstąpił od tradycyjnych ćwiczeń na nadgarstek (podnoszenia hantla) na rzecz ściągania na wyciągu regulowanym. Tym samym w przeciągu kilku tygodni dokłada 5–7 kg do ciężaru.

Waldek wykonuje te ćwiczenia w 4 seriach po 8–10 powtórzeń zwiększając ciężar w ostatnich seriach

## 2 ŚCIĄGANIE W BOK NA WYCIĄGU REGULOWANYM

Jest to klasyczne ćwiczenie dla każdego początkującego zawodnika, dające dużą siłę nacisku bocznego. Dodatkowo ćwiczenie to pomaga nabyć koordynacji ruchu.

To ćwiczenie Waldek wykonuje w 4 seriach po 6–10 powtórzeń, zwiększając ciężar w ostatnich seriach.



## 3 PODNOSZENIE NA BICEPS PODCHWYTEM

Podnoszenie na biceps podchwytem od kąta prostego na mechanicznym modlitewniku daje możliwość wyćwiczenia siły w kącie między przedramieniem a ramieniem, niezbędnej podczas walki przy stole.

Waldek ćwiczenie to wykonuje w 5 seriach po 6–10 powtórzeń zwiększając ciężar w ostatnich seriach.

## 4 PODNOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM

To jest sztandarowe ćwiczenie każdego armwrestlera, niezbędne do ataku i obrony górą. Podobnie jak w ćwiczeniu poprzednim, wykonywane jest od kąta 90 stopni.

Waldek ćwiczenie to wykonuje w 5 seriach po 6–10 powtórzeń zwiększając ciężar w ostatnich seriach

## 5 ĆWICZENIA NA PALCE

Jest to kolejne główne ćwiczenie każdego armwrestlera. Wykonywane jest na kombajnie uniwersalnym podchwytem. Słaby uścisk to jest właśnie to, co Waldek od kilku miesięcy usiłuje poprawić.

Waldek wykonuje to ćwiczenie w 5 seriach po 8–12 powtórzeń na każda rękę.

# 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, 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 obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
:: Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.
:: **W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.**
:: Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
:: 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

# I OTWARTY PUCHAR POLSKI AMATORÓW W SIŁOWANIU NA RĘCE

DEBIUTY 2010

**1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW**

– Zawody odbędą się w dniu 13 marca 2010 r. w Klubie Antidotum ul. Farbiarska 34 w Tomaszowie Mazowieckim.
– Rywalizacja sportowa rozpocznie się od godz. 14.30 w klubie Antidotum w Tomaszowie Mazowieckim.
– Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

**2. ZASADY RYWALIZACJI**

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- **MĘŻCZYŹNI – PRAWA RĘKA:** 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg,
- **MĘŻCZYŹNI – LEWA RĘKA:** 70 kg, 86 kg, 95 kg
- **KOBIETY – PRAWA I LEWA RĘKA** do 55 kg, +55 kg
- **MĘŻCZYŹNI – PRAWA, LEWA RĘKA:** Open

Rywalizacja odbędzie się na prawą i lewą rękę w poszczególnych kategoriach wagowych w systemie do dwóch przegranych wg. zasad WAF.

**3. NAGRODY**

:: Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
:: Puchary dla pierwszych miejsc w kategorii OPEN
:: Nagrody od sponsorów.

4. UWAGI KOŃCOWE

:: Opłata startowa dla wszystkich wynosi 20 zł
:: 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. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
:: Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
:: Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

**5. ORGANIZATORZY**

:: **TDM Armwrestling Group**
Tomasz Szewczyk, tel. 602 455 172,
e-mail: thomas_1986@interia.pl
:: **Klub Sportowy Apollo**
:: **FAP** (Federacja Armwrestling Polska)

**6. PATRONAT**

:: TiT (Tomaszowski Informator Tygodniowy)
:: TV Mutimedia Tomaszów Mazowiecki
:: miesięcznik „KiF"
:: Radio Fama
:: Famka – gazeta lokalna
:: www.armpower.net
:: www.tdm-armwrestling.pl

**UWAGA**

**Przypominamy, że w turnieju mogą brać udział tylko i wyłącznie zawodnicy początkujący (osoby, które nie startowały na Mistrzostwach Polski,**

## 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: maciejstelmaszyk@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 • **GDAŃSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewczyk • **GDYNIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głąbała, 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:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobiec, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilica 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 Kopeć, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **LĘBORK:** UKS Złoty Lew Lębork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Lębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepury 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 Hali Sportowej), 87–630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawidzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDAŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrzkowski, e-mail: 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 • **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 • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, 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. Słoneczna 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 Głąbała, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

**Fotoreporterzy:** Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

# FitMax® AMINO 2000
## AMINOKWASY DLA PROFESJONALISTÓW

**W bogatej ofercie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia i suplementów diety renomowanej firmy FitMax® znajduje się produkt o nazwie Fitmax® AMINO 2000.**

## Co sprawia, że produkt ten jest bezkonkurencyjny?

**Amino 2000 to aminokwasy pochodzące z HYDROLIZATU BIAŁKA SERWATKI I HYDROLIZATU BIAŁKA JAJA KURZEGO.**

Na czym polega wyższość aminokwasów z HYDROLIZATU nad zwykłymi aminokwasami? Hydrolizowane białka serwatki przyspieszają proces wchłaniania białek w jelitach w zdecydowanie większym stopniu niż zwykłe białka serwatki. Proces hydrolizy sprawia, że białka są już wstępnie strawione, dzięki temu łatwiej przyswajalne i dobrze tolerowane w układzie trawiennym.

Enzymatycznie przetrawiony hydrolizat białka serwatkowego powoduje, że w ciągu 15 minut od użycia aminokwasy krążą w krwiobiegu, natomiast hydrolizat białka jaja wydłuża efekt powodując utrzymanie aminokwasów w krwi nawet do 4-5 godzin. Ten zróżnicowany stopień wchłaniania aminokwasów gwarantuje prawidłowy przebieg fazy regeneracji tkanki mięśniowej oraz dodatni bilans azotowy, stwarzając idealne warunki do rozbudowy tkanki mięśniowej.

**Amino 2000** to najlepsze źródło aminokwasów endogennych i egzogennych ze szczególnym uwzględnieniem aminokwasów rozgałęzionych (BCAA): waliny, leucyny i izoleucyny. Wykazują one najsilniejsze działanie antykataboliczne spośród wszystkich aminokwasów. BCAA przeciwdziałają również zmęczeniu psychicznemu, co ma istotne znaczenie w sportach wytrzymałościowych. Ich wysoki poziom w krwi blokuje transport tryptofanu do mózgu, gdzie uczestniczy on w syntezie serotoniny mogącej wywołać zmęczenie i senność.

Aminokwasy są podstawowymi cząsteczkami biologicznymi, które budują mięśnie i które decydują o utrzymaniu dodatniego bilansu azotowego. Mają działanie anaboliczne i antykataboliczne. Procesy anaboliczne prowadzą do tworzenia i wzrostu organów i tkanek - są więc związane z ogólnym wzrostem masy i rozmiarów ciała. Intensywny trening zwłaszcza o charakterze siłowym zwiększa zapotrzebowanie na białko.

Czas okołotreningowy jest zatem najlepszą porą do spożycia białka, najlepiej w postaci aminokwasów z hydrolizatu białka serwatki. Forma hydrolizatu sprawia, że aminokwasy szybciej przenikają do mięśni chroniąc je przed rozpadem, a jednocześnie zapewniając efekt anaboliczny poprzez większy potencjał syntezy białek mięśniowych i stymulację wydzielania somatotropiny. Katabolizm poabsorpcyjny nasila się w nocy podczas snu, dlatego zaleca się przyjmować **Amino 2000** także przed snem oraz z samego rana.

By uzyskać jeszcze lepsze efekty polecamy stosować **AMINO 2000** wraz z napojem zawierającym węglowodany **Fitmax® Carbo**. Carbo powoduje szybki wzrost insuliny w krwi ułatwiając w ten sposób wnikanie aminokwasów do wnętrza komórek mięśniowych, dzięki czemu uzyskać można maksymalny efekt treningu.

### WYBÓR AMINOKWASÓW - wskazówki:

**Podczas wyboru aminokwasów należy zwrócić uwagę na kilka istotnych rzeczy:**

1. **ilość aminokwasów w tabletce,**
2. **nazwę produktu,**
3. **źródło aminokwasów,**
4. **stosunek ceny do ilosci.**

Ad. 1. Najczęściej spotykane na rynku produkty zawierają od 1000 mg do 2300 mg aminokwasów w tabletce. Standardowe hydrolizaty zawierają 2000 mg aminokwasów i są najlepszym wyborem ze względu na wielkość tabletki.

Ad. 2. Jednym z trików firm produkujących odżywki jest użycie mylących klienta liczb w nazwie produktu. Dla przykładu nazwa „Amino 5400" może zmylić niejedną osobę, która pomyśli, że w 1 tabletce znajduje się 5400 mg aminokwasów. Okazuje się, iż jest to ilość aminokwasów w 1 porcji, np. w 4 tabletkach, co dawałoby jedynie ok. 1300 mg aminokwasów w tabletce.

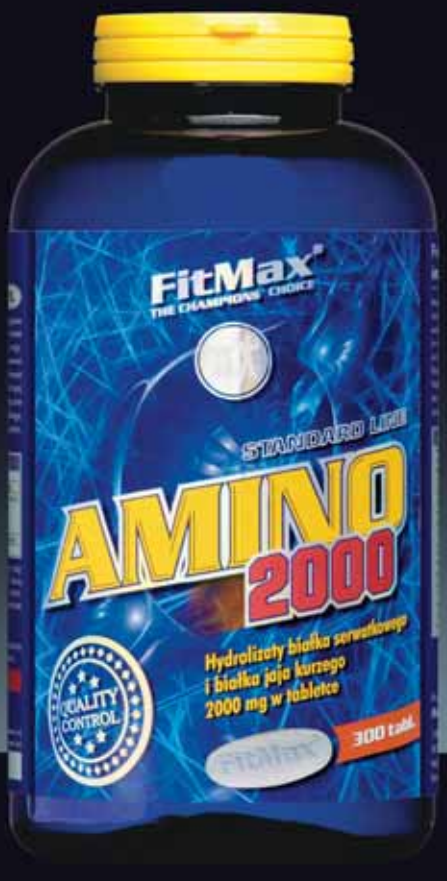
**ZWRACAJCIE PAŃSTWO UWAGĘ, ile aminokwasów znajduje się w pojedynczej tabletce!**

Ad. 3. Czy sprawdziliście kiedykolwiek skąd pochodzą Wasze aminokwasy? Otóż wiele firm produkuje białko w tabletkach uzupełniając je w niewielki procent hydrolizatu! Czytając etykietę znajdujemy wtedy jako pierwszy składnik np. izolat białka serwatki, a następnie hydrolizat serwatki. Jest to kolejny trik, który zmiejsza koszty produkcji powodując, że taki produkt może być tańszy na rynku. Jeśli chcecie kupowac taki produkt, lepiej kupić odżywkę białkową - praktycznie to jest to samo!

Ad. 4. Ilość tabletek i cena to główne czynniki powodujące wybór produktu. Nie sugerujcie się tym. Kupując opakowanie 650 tabletek za 89zł, okaże się że opakowanie z 300 tabletkami za tą samą cenę będzie ekonomiczniejsze! Średnia cena dobrego hydrolizatu białka serwatki to 150-200 zł za 1kg sprasowanych tabletek.

Przed zakupem proponuję zrobić małą kalkulację (patrz niżej) w celu porównania i w wyborze produktów.

Ilość aminokwasów w 1 tabletce (w gramach) razy ilość tabletek w opakowaniu = A.

Cena produktu (1 opakowania) = B.

Podziel B przez A i wylicz CENĘ 1 GRAMA PRODUKTU.