



Drodzy czytelnicy!

Mamy za sobą XXVIII Mistrzostwa Świata w Armwrestlingu.

Przywieźliśmy aż sześć medali, jak zwykle zdobytych przez naszą młodzież. Ale jest jeden bardzo miły wyjątek!

Otóż pierwszy raz w historii polskiego armwrestlingu po srebrny medal mistrzostw świata w kategorii seniorów i to w najcięższej wadze sięgnął polski zawodnik **Sławomir Głowacki**. Wielkie i historyczne osiągnięcie... czekamy na złoto.

Przy okazji mistrzostw odbyła się kolejna edycja Vendetty. A tu działy się i wielkie, i dziwne sprawy... John Brzenk udowodnił, że jest największy, natomiast Travis Bagent tym razem przesadził w swoich teatralno-psychologicznych gierkach. I chociaż wszyscy uwielbiamy go za medialność, to jednak jego sportowy duch budzi wiele zastrzeżeń. Zresztą możecie obejrzeć to sami, oczywiście w **ArmBets.TV!**

Igor Mazurenko



Długo się zastanawiałem jak rozpocząć relację z tegorocznych, XXVIII Mistrzostw Świata w Armwrestlingu. Jako głowa ekipy **ArmBets.TV** mogłem wejść i zajrzeć wszędzie. Także wiele wywiadów i prywatnych rozmów z zawodnikami, sędziami, czy władzami WAF dały mi pełny obraz tego wydarzenia.

W jednej sprawie wszyscy byli zgodni. Były to bardzo słabo zorganizowane zawody. Brytyjska federacja z Neilem Pickupem nie podolała temu zadaniu. Największe zastrzeżenia budził system rozpisywania walk. „*Wróciliśmy do prehistorii*” – skomentował sędzia główny zawodów Michel Kieth. Zawodnicy byli rozpisani na zwykłych arkuszach papieru w linie, łączeni za pomocą rysowanych długopisem klamer. Wszyscy kręcili głowami z niedowierzaniem.

Nic dziwnego, że przy tak chaotycznym prowadzeniu skrzywdzono kilku zawodników, a nie chcąc wywoływać niepotrzebnych sprzeczek w jednej z kategorii przyznano dwa brązowe medale(!). Nasi zawodnicy także ucierpieli. Chrystian Rieger w dziwny sposób nie trafił do finałowej walki stając dwa razy bój o czwarte miejsce. Taka „papierkowa” robota przeciągnęła pierwszy dzień zawodów do późnej nocy. Ostatni zawodnicy walczyli sporo po północy. Ze zdziwieniem spoglądałem na lilipucie rozmiary sceny, na którą drugiego dnia włączono trzy stoły! Szwankowało także zaplecze dla sportowców.

Trafford Center pomimo swego blasku i przepychu nie jest miejscem dla sportowych zmagania a co dopiero do organizacji największych w historii tej dyscypliny zawodów. Na wazeniu zjawilo się ponad 750 zawodników z 40 krajów. Z Polski przyjechało 21 siłaczy i siłaczek, oraz sędzia międzynarodowy Daniel Gajda. Niestety Daniel nie startował, ale za to świetnie spisywał się na swym posterunku otrzymując stopień Seniorski.

REPREZENTACJA POLSKI MISTRZOSTWA ŚWIATA 2006

MISTRZOSTWA ŚWIATA 2006



Pierwszego dnia walk przy stole rywalizowali zawodnicy niepełnosprawni, Masteri i Grandmastersi.

Polskę reprezentował tylko jeden niepełnosprawny siłacz – Bartosz Jakubowski. Niestety nie może zaliczyć swego startu do udanych. Myśle że temu zawodnikowi brakuje jeszcze doświadczenia przy stole. Widziałem jak jedną walkę przegrał na dwa faule popełnione podczas ustawienia sędziowskiego. Lepiej nieco radził sobie tego dnia Janusz Piechowski. Toczył zwyciężone boje w kategoriach: Grandmasters 90 kg – miejsce 8, Masters 90 kg (lewa – 7, prawa – 14). Kolejnym reprezentantem był Andrzej Hymer w kat. Grandmasters +90 kg zajął 11 miejsce, z kolei w kat. Masters 100 kg. uplasował się odpowiednio: lewa – 12, prawa – 10. Ostatnim Polakiem startującym pierwszego dnia mistrzostw był Andrzej Skóra. Rywalizował z Mastersami w wadze 90 kg – lewa miejsce 17, prawa 9.

Drugiego dnia z lepszej strony pokazali się juniorzy i juniorki. Dziesięcioro zawodników wywalczyło 5 medali Mistrzostw Świata!

Dawid Groch walczył w kat. 60 kg na lewą rękę zajął 4 miejsce, a na prawą zdobywa srebra! Tym samym potwierdza swoją klasę. Dawid w tegorocznych Mistrzostwach Europy zdobył srebro na lewą. Wielu wtedy twierdziło, że miał szczęście. Teraz młodszy z braci Groch utarł nosa wszystkim niedowiarkom.

W kat. 70 kg walczył Chrystian Rieger i uplasował się na 4 miejscu w rywalizacji na rękę lewą i 10 na prawą. Jak wcześniej wspominałem miał szansę na finał, lecz przegrał walkę na papierze. „Cały czas w eliminacjach walczyłem bez porażki na koncie – wyjaśnia Chrystian – jednak po przegranej i wyczerpującej walce z Gruzinem Georgem Albutashvili – tutaj przynajmniej, nie mogłem znaleźć na niego sposobu – powinienem znaleźć się w półfinale... i myślałem, że tak jest. A tu nagle, nie wiadomo dlaczego, wezwali mnie do walki z Czechem Adamem Vrtalem. Niestety moja spompowana ręka odmówiła posłuszeństwa i przegrałem. W ten sposób przepadło miejsce medalowe. No cóż, moim zdaniem, po walce z Gruzinem powinienem mieć walkę półfinałową, bo przecież wyszedłem z grupy, a walka z gruzińskim zawodnikiem była o wejście do finału. Ale wyszło jak wyszło. Szkoda tylko, że bałagan doprowadził do utraty miejsca medalowego. Ale w przyszłym roku wszystkim im pokaże!” Przykro. Interwencja nie zrobiła żadnego wrażenia na flegmatycznych Kanadyjczykach.

Polskie siłaczki nie chciały być gorsze od swych kolegów z kadry i także spisały się na medal. W wadze do 50 kg nasze dwie reprezentantki uplasowały się odpowiednio na rękę lewą: Milena na miejscu 5, a Izabela Chudycka zdobywa brąz! Na prawą rękę walczą jeszcze lepiej. Na pierś Mileny Snoch zawisł brązowy medal. Iza uległa tylko zawodniczkę z Turcji Gulsen Savas, i zdobywa srebro. „Nie spodziewałam się takiego wyniku – komentuje na gorąco Milena – brązowy medal zmobilizował mnie do dalszej, ciężkiej pracy. Mam nadzieję, że w przyszłym roku będzie lepiej i zrobię wszystko by tak było”. Gdy już udało mi się przepchnąć do Izzy, w krótkiej rozmowie zdradziła: „Na rękę prawą czułam, że jestem o wiele lepsza. Byłam bardziej pewna siebie. Jedyne porażki jakie zaliczyłam podczas startów były z jedną zawodniczką – Gulsen Savas z Turcji. Przegrałam raz w eliminacjach i raz w finale. Była bardzo silna i szybka. Ale cóż. Jest srebro i z tego bardzo się cieszę. Może kiedyś zdobędę ten złoty medal. Przede mną przecież jeszcze dwa lata startów w juniorach i wszystko może się zdarzyć”.

W wadze 55 kg dzielnie walczyła Magda Gutteter, lecz z powodu kontuzji tylko na prawą, gdzie zajęła 7 miejsce.

W kategorii do 60 kg startowały dwie kolejne Polki: Aleksandra Zwołak i Małgorzata Ostrowska. Na lewą Ola jest 5, a Gosia 4. Wspaniały sukces, dokładnie powtórzony na rękę prawą.

Kategoria do 70 kg to Magdalena Niżyńska (lewa ręka – 9 i bardzo dobre – 6 na prawą) oraz wspaniały sukces Aleksandry Lewandowskiej na rękę lewą, gdzie zdobyła srebro i dużo słabszy występ na prawą – dopiero 8. „O wejście do finału walczyłam z Czeszką – opowiada Ola – z którą na tegorocznych Mistrzostwach Europy na Węgrzech przegrałam przez zły werdykt sędziego, tym razem nie popuściłam. Poszło mi tak dobrze, że weszłam bezpośrednio do finału z jedną porażką na koncie. Tam spotkałam się z zawodniczką z Norwegii. Ona była w lepszej sytuacji, bo do finału weszła bez żadnej porażki. W finale uśmiechnęło się do mnie szczęście – po ciężkich walkach wygrałam pierwszy finał. Nie chciałam doprowadzić do rozerwania, gdyż wiedziałem, że moja przeciwniczka jest strasznie silna w paskach.





Drugi finał - rozstrzygający - okazał się dla mnie trudniejszy. Niewiele brakowało. Daniel Gajda, klubowy trener Oli skakał z radości, pomimo upomnień innych sędziów. Wszyscy wyściskali Olę, ponieważ był to chyba najmniej spodziewany, ale przecież nie przypadkowy sukces. +70 kg to kategoria Karoliny Szafran. Jest to niezwykle trudna kategoria i przeciwniczki Karoliny często były od niej cięższe nawet o kilkanaście kilogramów. Polka spisywał się jednak dzielnie i na lewą rękę zajęła 5, a na prawą 8.

Trzeciego i czwartego dnia zawodów przy stole rywalizowali seniorzy. Wspomniana wcześniej Milena Snoch startowała w kat. 50 kg, gdzie uplasowała się na wysokim 5 miejscu na lewą rękę. Na prawą nie startowała. W kategorii 55 kg. boje toczyła Walentyna Zaklicka zajmując na lewą 7 i na prawą rękę 4. Walentyna skomentowała swój występ tak: „*Na lewą rękę w pierwszych walkach eliminacyjnych trafiałam od razu na dwie faworytki tej kategorii: Ukrainkę Viktorię Iliushynę oraz Rosjankę Irinę Kartseve. Przegrana z tymi zawodniczkami spowodowała, że na rękę lewą nie miałam możliwości powalczyć o miejsca medalowe. Natomiast na rękę prawą otarłam się o podium. Niestety nie udało się. Walczyłam o trzecie miejsce z Turczynką Arzu Donmez. Od razu spiełyśmy się w hak. Niestety dostałam faul za niebezpieczną pozycję. Ponowne ustawienie i znów zaczęłyśmy walczyć w hak. W rezultacie jednak po długiej i wyczerpującej walce sfaulowałam po raz drugi - tym razem łokciem. Ale i tak przyznaję, że była silniejsza. Tym sposobem szansa na medal została zaprzepaszczona*”. Wszyscy podziwiali Walę za zaciętość i piękne walki. Z taką konkurencją w grupie czwarte miejsce to ogromny sukces. Słabiej poszło zawodniczkom w wadze 60 kg, gdzie prym wiodą Rosjanki i nawet takie sławy jak Veronika Bonkova, czy Malin Bergstrom musiały uznać ich wyższość. Polki zajęły miejsca: Katarzyna Banach dobre 6 na lewą, i Małgorzata Ostrowska 17 na lewą i 10 na prawą. W tej wadze swych sił próbowała także Aleksandra Zwolak na prawą rękę, lecz w rezultacie zdobyła 15 miejsce.

Przechodząc do walk mężczyzn, już na początku muszę wyróżnić bardzo dużą ilość zawodników w każdej z kategorii wagowych. Walcząc w grupach po trzydziestu i więcej sportowców trzeba sporo się namęczyć aby znaleźć się choćby w pierwszej dziesiątce. Z Polski nie przyjechał żaden zawodnik lekkich kategorii. Najlepiej Polski zawodnik (70 kg) to brat naszego srebrnego Groszka - Dariusz Groch. Na lewą był dopiero 19. W wadze 75 kg mieliśmy dwóch zawodników: Piotra Szczerbę i Macieja Stelmazyka. Piotr uplasował się na 25 miejscu na lewą, oraz 28 na prawą. Maciej na lewą był 17, a na prawą 18. Katerię 80 kg zdominował na obie ręce Ukrainiec **Rustam Babayev** zapewniając sobie podwójny tytuł mistrzowski. W 85 kg startował Mariusz Grochowski i muszę przyznać, że zrobił na mnie większe wrażenie niż na Mistrzostwach Europy. Tym razem zajął 11 na lewą i 19 na prawą. Zaskoczył wszystkich a najbardziej Alecha Matskievicha błyskawicznie wiskając jego dłoń w poduszkę boczną. Na prawą rękę złoto zdobył **Ruslan Babayev** z Ukrainy. W wadze 90 kg. królowali Dimitri Nikonov UKR i Boris Gapchenko KAZ. Przysłowiowe „konie” czyli kategoria 100 kg... Na lewą rękę wygrał legendarny siłacz z USA Ron Bath, a prawą Ukrainka gwiazda Taras Ivakin. Kategoria „duże konie” czyli 110 kg, lewą rękę zdominował ulubieniec żeńskiej części publiczności, Brazylijczyk Wagner Bortolato. W rywalizacji na prawą wszyscy zostali „rozstrzelani” przez Andriya Pushkara z Ukrainy. Fotografowie zakładali się któremu uda się w końcu zrobić ostre zdjęcie z walki Ukrainca. Pushkar nie dał szans ani fotografom, ani przeciwnikom.

Mnie najbardziej interesowały walki byków i turów, w której niezłe spisywał się Sławomir Głowacki. W tej najcięższej i nieograniczonej kategorii +110 kg. na lewą rękę udało mu się dojść aż do 5 miejsca. Ale to nie koniec! Sławek dopiero się rozgrzał i w walkach na prawą rękę pokazał na co go stać. Widziałem jak mozolnie pnie się w górę po pierwszej porażce. Sławek pokonując min. takich kolosów jak Słowak Peter Spusta, czy strongman Norweg Lars Rorbakken, doszedł do finału. Jeśli zawodników tej kategorii nazwałem wcześniej bykami, to muszę się poprawić. Wśród nich bowiem znalazł się słoń. Rosjanin Nasir Khalikov zmiażdżył już wszystkie lewe ręce oponentów i z łatwością zapewnił sobie złoty laur. Gdy ci panowie splelił dłoń, stół zatrzęszał. Po komendzie obaj zaczęli podobną techniką i walkę toczyli jedynie trzymając się palcami. Proszę sobie wyobrazić, całą ich zsumowaną siłę skupioną jedynie na palcach. Walczyli dłuższą chwilę przychylając się to na jedną to na drugą stronę stołu. Sławek w ferworze walki podniósł łokieć z poduszki i przerwana walkę. Po wznowieniu Rosyjski zawodnik nie dał się już zaskoczyć i po kilku sekundach zaciekłej obrony Sławka, wygrał złoto Mistrzostw Świata. Tuż po walce miałem szansę rozmawiać ze Sławkiem, czule ściskany przez rozpromienionego syna: „*Po prostu miałem dobry dzień. Byłem bardzo zmotywowany, bo na miejscu dopingował mnie syn. Do tego to były moje pierwsze Mistrzostwa Świata i chciałem pokazać, że Polaków też na coś stać. Przegrałem z Rosjaninem. Przy pierwszym starcie w finale uniosłem łokieć. A w drugim podejściu przeciwnik przeciągnął mnie przez górę. Czulem, że jakbym zawinął go w hak to mógłbym, z nim powalczyć. Byłem dobrze nastawiony psychicznie i to chyba przełożyło się na mój sukces*”. Piękne, Panie Sławku po prostu pięknie! Polska ekipa ma się czym pochwalić, 6 medali Mistrzostw Świata! Może kolejne wielkie sukcesy polskich sportowców zwrócą uwagę Polskich władz i Armwrestling zostanie wpisany na listę oficjalnych sportów w Polsce. Z pewnością należy się to wszystkim bohaterom tego artykułu. Za piękne chwile pełne wzruszeń, łez i emocji dziękujemy całej kadry. Dziękujemy za ducha drużyny i że pozwolili nam w pełni tego doświadczyć. XXVIII Mistrzostwa Świata w Armwrestlingu z wielką przyjemnością redagował dla Państwa Juliusz Jagodziński - ArmBets.TV

Energetyzująca kofeina

Nazwa chemiczna: 1,3,7-trimetyloksantyna

Kofeina jest alkaloidem naturalnie występującym w liściach, ziarnach i owocach roślin na całym świecie. Zawierają ją takie produkty jak herbata, kawa, cola. Właściwości kofeiny są znane od setek lat - efekt pobudzenia wykorzystuje się często podczas wyczerpania umysłowego lub fizycznego. Osoby podatne na działanie kofeiny wykorzystują ją także jako lek na bezsenność. Wszystko to dzięki działaniu pobudzającym ośrodkowy układ nerwowy. W dużych dawkach (powyżej 400-500 mg jednorazowo) może też powodować przyspieszoną pracę serca, a nawet skurcze tętna. Do dnia dzisiejszego na temat kofeiny krąży wiele mitów, ogólnie przyjętych w społeczeństwie jako prawdziwe. Najnowsze badania pokazują jednak, że kofeina nie uzależnia, nie powoduje raka, nie jest szkodliwa dla kobiet w ciąży i karmiących. Kofeina w dawce umiarkowanej (do 300-400 mg dziennie) nie ma wpływu na nasze zdrowie.

WPŁYW L-KARNITYNY I KOFEINY NA SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

L-karnityna

L-karnityna

Nazwa chemiczna: kwas L-3-hydroksy-4-N, N,N-trimetyloaminomaslan

L-karnityna (z łac. carnis - mięso) to aktywna forma najpopularniejszej substancji wspomagającej redukcję tkanki tłuszczowej w Europie ostatniej dekady. Zbudowana z dwóch aminokwasów (lizyny i metioniny), nazywana jest inaczej witaminą BT. Wytwarzana w organizmie (ok. 10 - 30 gram dziennie) w nerkach i wątrobie gromadzi się w większości w mięśniach szkieletowych i sercu. L-karnityna należy do substancji, których zapotrzebowanie organizmu jest znacznie większe niż ilość dostarczona z żywności i wytworzona w organizmie (u osób o zmniejszonej kaloryczności diety - odchudzających się). Znajduje się w mięsie - głównie w baraninie, wołowinie i wieprzowinie.

Dlaczego L-karnityna jest tak popularnym suplementem diety wspomagającym spalanie tkanki tłuszczowej?

Głównym działaniem L-karnityny jest odgrywanie istotnej roli w metabolizmie (utlenianiu - ponad 70%) kwasów tłuszczowych, co zwiększa ilość energii wytwarzanej z tłuszczu. Tłuszcz ten, spalany w mitochondriach, musi najpierw przebić się przez mitochondrialną błonę, bez udziału L-karnityny jest to praktycznie niemożliwe. Dzięki temu L-karnityna stała się najczęściej kupowanym reduktorem tkanki tłuszczowej na świecie!

Innymi zaletami L-karnityny są jej prozdrowotne właściwości:

- działa antyoksydacyjnie, chroniąc przed wolnymi rodnikami
- stabilizuje błony biologiczne
- chroni przed efektem jo-jo
- stosowana jest w leczeniu cukrzycy jako insulinomimetyk
- ochrania naczynia krwionośne (zapobieganie miażdżycy)
- reguluje poziom cholesterolu (wg najnowszych badań)

L-karnityna stosowana w sportach siłowych jak i wysiłku aerobowym (tlenowym) uczestniczy w optymalizacji funkcjonowania cyklu Krebsa, produkującego energię. Zapewnia również redukcję kwasu mlekowego, w rezultacie czego wzrastają możliwości wysiłkowe organizmu (wzrost VO2 max).

Najnowsze badania wykazują również, iż L-karnityna jest wykorzystywana także w metabolizmie najistotniejszych aminokwasów wykorzystywanych w procesach metabolicznych u sportowców - aminokwasów rozgałęzionych (BCAA). Obecne w mięśniach aminokwasy ulegają przemianom do rozgałęzionych a-ketokwasów, które łączą się z karnityną tworząc kompleksy. Te trafiają do krwi i następnie są wychwytywane przez komórki wątroby, gdzie ulegają utlenieniu (lub są wykorzystywane jako substraty w procesie glukoneogenezy (syntezy glukozy)). L-karnityna pełni również ważną rolę w przemianach węglowodanów. Jej wysoki poziom w mięśniach zmniejsza wykorzystywanie glikogenu jako materiału energetycznego.

Efektywna dzienna suplementacja L-karnityną w sporcie to minimum 2-3 porcje po 1000 - 1500 mg.

Źródła kofeiny oraz średnia jej zawartość:

- Nasiona kakaowca - ok. 0,3%
- Nasiona kawy - od 0,3% do 2,5%
- Zarodek Kola - od 0,6% do 3,0%
- Liście herbaty - od 1,2% do 4,5%
- Ekstrakt Yerba Mate - do 20%
- Ekstrakt z Guarany - od 10% do 22%
- Syntetyczna kofeina (odwodniona) - min. 99,5%

Średnia ilość kofeiny w 1 filiżance kawy to 60-80 mg, natomiast puszka napoju typu cola zawiera ok. 50 mg.

Witamina B1 - przyjaciel zdrowej diety

Witamina B1 jest witaminą rozpuszczalną w wodzie. Witamina ta pełni w organizmie szereg ważnych funkcji, ale najważniejszą z nich jest udział w przemianach węglowodanów - m.in. w przemianie niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania mózgu - glukozy w energię. Spożywając dietę bogatą w węglowodany (min. u sportowców i osób aktywnych fizycznie) należy szczególnie zwrócić uwagę na spożycie witaminy B1. Witamina B1 (jako tiamina) sama w sobie jest słabo przyswajalna i niestabilna w wysokich temperaturach. Dopiero chlorowodorek tiaminy (Tiamina HCL) jest stabilny i można go wykorzystać jako dobrze biodostępne i efektywne źródło witaminy B1.

Ważnym dla człowieka jest fakt, że bakterie zamieszkujące przewód pokarmowy każdego zdrowego człowieka syntetyzują witaminę B1. Wytwarzane ilości są jednak zbyt małe, by pokryć całkowite zapotrzebowanie na tę witaminę. Braki witaminy B1 prowadzą min. do zaburzeń układu pokarmowego (trawienie i przyswajanie substancji odżywczych), układu nerwowego, układu sercowo-naczyniowego. Podczas stosowania preparatów z kofeiną zaleca się stosować dodatkowo witaminę B1, ponieważ jest częściowo wypłukiwana z organizmu.

Maciej Kolendowicz
Doradca ds. suplementacji i odżywiania



Tuż po XXVIII Mistrzostwach Świata w Armwrestlingu w Niedziele 5 listopada odbyła się chyba najbardziej oczekiwana Vendetta tego roku. Klub Premier Travel Inn ledwo pomieścić wszystkich chętnych obejrzenia tego spektaklu. W pewnym sensie był to powrót do korzeni tego sportu, gdy twardziele siłowali się na barowych stolikach. Przy imponującym tróciarzu stanęła scena i zabłyśły światła. Ekipa ArmBets.TV rozpoczęła historyczną audycję. Kilkaset widzów w klubie i przed monitorami odliczało już minuty i sekundy.

Pierwszy na scenę wkroczył Artur Głowiński. Odziany w strój Gromu, ciężkimi butami wystukiwał takt gitarowym riffem. Przywitały go brawa sporej Polskiej publiczności. Nagle z głośników popłynął MC Hammer i wśród tłumu ukazał się „pimp” Paul Maiden. Brytyjski „Kochas” wyskoczył w płaszczu w zeberkę, atłasowej koszuli i fikuśnym kapeluszu z piórkami. Jego striptiz wywołał szczerzy uśmiech Artura.

Już w chwilę po tym obaj zawodnicy rozgrzewali się i szykowali do boju. Z pewnością Artur jest sportowcem, który w Polsce nie potrzebuje żadnego przedstawiania. Jest charakterystycznym, najbardziej dynamicznym i żywiołowym Polskim armwrestlerem. Paul Maiden to wielokrotny mistrz Wielkiej Brytanii. Na tegorocznych Mistrzostwach Świata pokazał swą klasę rewanżując się na Bułgarze Lachezarze Savchezie za porażkę podczas Vendetty w Banskou w sierpniu tego roku.

Podczas całej walki iskrzyło! Panowie na wzajem zachęcali się okrzykami i mieli kłopoty z ustawieniem się.



FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE



Po komendzie READY-GO Maiden zaskoczył Artura. Głowiński chciał zaatakować w górę, lecz Paul okazuje się lepszy i po zaciętej rundzie dociska rękę Polaka do poduszki bocznej. Nie najlepszy początek.

Kolejna runda i znów sypią się ostrzeżenia. Artur atakuje, Paul broni się i wygrywa. Widziałem jak Artur między rundami w myślach analizował całą walkę. Do stołu podszedł pewnie, uderzył w poduszkę pokazując, że to jeszcze nie koniec. Gdy sędzia puścił walkę w burzy i ferwarze Artur fauluje. Sytuacja robi się bardzo poważna. Teraz ma już dwie rundy do tyłu a trzecia zaczęła się paskudnie. Głowiński już wie, teraz albo nigdy. Komenda „ready GO!”, Polak całkowicie zaskakuje Anglika, zmienia technikę i powoli wiska dłoń przeciwnika w poduszkę. Klub szaleje.

Polak odzyskuje nadzieję. Teraz już nieco rozluźniony może podejść do następnej rundy, choć nadal wie, że każdy błąd zaprzęca zwycięstwo. Chyba jednak Artur zbytnio się rozluźnił bo przegrał kolejny zacięty pojedynek na faule. Zwycięstwa przypadło, trzeba walczyć o wynik. Co będzie trudne bo teraz Anglik jest na fali.

Czwarte starcie to znów zacięty bój, długa runda. Artur za wszelką cenę nie chce wrócić do domu z porażką. Wygrywał w narożniku widać na jego twarzy ile go już kosztował ten pojedynek. Ciępi a masażysty chyba nie uda się reanimować jego ręki. Obaj zawodnicy wiedzą że wszystko zależy od tej rundy. Artur łapie dwa ostrzeżenia, Paul fauluje. Nie obszedło się także bez pasów. Walka toczy się na krawędzi wytrzymałości obu zawodników. Jednak to Polak jest bardziej zdeterminowany i to on wygrywa ostatnie starcie. Przez wynik 3:3 widać jak była to zacięta i wyrównana walka. Klub wivotał, bo stół okazał się sprawiedliwy. Była to najlepsza walka Artura Głowińskiego jaką do tej pory widziałem.

ARTUR GŁOWIŃSKI							3	PAUL MAIDEN							3
	1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6	
1 ostrzeżenie								1 ostrzeżenie							
2 ostrzeżenie								2 ostrzeżenie							
3 ostrzeżenie								3 ostrzeżenie							
4 ostrzeżenie								4 ostrzeżenie							
1 faul								1 faul							
2 faul								2 faul							
wynik starcia								wynik starcia							

VENDETTA

Manchester

ARTUR GŁOWIŃSKI

Polska



Styl walki	hak
Wiek	30
Waga	99 kg
Wzrost	185 cm
Biceps	49 cm
Przedramię	41 cm
Osiągnięcia	3 x Wicemistrz Polski 5 miejsce Puchar Świata Zawodowców 2005 2 miejsce w Polskiej Lidze Zawodowej 2006
Walki zawodowe	8 (2/1/5)

PAUL MAIDEN

Wielka Brytania



Styl walki	różnorodny
Wiek	28
Waga	106 kg
Wzrost	186 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	42 cm
Osiągnięcia	6x Mistrz Anglii - Mistrz ArmWars Anglia
Walki zawodowe	



TARAS IVAKIN

Ukraina



Styl walki	Top Roll
Wiek	29
Waga	99 kg
Wzrost	186 cm
Biceps	48 cm
Przedramię	45 cm
Osiągnięcia	3 x Mistrz Świata 6 x Mistrz Europy 11 x Mistrz Ukrainy
Walki zawodowe	6 (3/0/3)

Na scenę zaproszona Michaela Todd z USA. Todd jest coraz jaśniejszą gwiazdą amerykańskiego armwrestlingu. Podkreślał, że ma wielki respekt przed swym rywalem. Jednak zauważył, że presja tego pojedynku ciąży na Ivakinie. Todd jest tylko pretendentem, mało znanym jeszcze zawodnikiem a Taras Ivakin to gwiazda wielkiego formatu. Ivakin przywitany przez liczną rosyjskojęzyczną część widowni, wszedł na scenę skupiony i wyściszony. Poprzedniego dnia zdobył kolejny tytuł Mistrza Świata, co nie przyszło mu łatwo.

Już w pierwszej rundzie było widać, że pomimo niesamowitej szybkości i klasycznego „top roll” Todd jest w stanie stawiać opór Ivakinowi. Potwierdziła to kolejna runda. Taras znów błyskawicznie zaatakował i zawisł na ręce Michaela, jednak faulował przy starciu. Wznowienie wali i Amerykanin znów zdołał zatrzymać swą rękę tuż nad poduszką i powoli, wyciągnął rywala spod stołu. Uzyskał wygodną pozycję i przeszedł do kontrataku. Szarpiąc Ivakina fauluje po raz drugi. Todd polegał do tej pory na swej wytrzymałości, lecz czy zdoła odparować ataki Ivakina przez kolejne rundy? Ukraińiec był zaskoczony wydolnością przeciwnika. W kolejnej rundzie walczyli po rozerwaniu w pasach i znów Taras przegrywa na faule, choć od zwycięstwa dzieliły go centymetry. Obserwowałem ciężko oddychających zawodników. Obaj masowali nabrzmiałe przedramiona. Na nieszczęście Tarasa Amerykanin był bardzo dobrze przygotowany. Był wypoczęty i szykował się specjalnie tylko do tej walki. Postawił na trening wytrzymałościowy i to była trafna decyzja. Todd nie oddał swego prowadzenia aż do końca pojedynku. Scenariusz rund był za każdym razem taki sam. Ivakin atakował, Todd zatrzymywał go i wciągał z powrotem na stół. Michael wygrywa 5:1 i jest to największy sukces w jego karierze. Taras z pewnością był bardzo zmęczony po Mistrzostwach, o czym mówił także sam Todd. Amerykański siłacz po walce powiedział, że zdaje sobie sprawę z wyczerpania przeciwnika. Powiedział, że bardzo chce się z nim spotkać jeszcze raz kiedy Taras będzie wypoczęty i lepiej przygotowany do sześciarundowego pojedynku.

TARAS IVAKIN							1	MICHAEL TODD							5
	1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6	
1 ostrzeżenie								1 ostrzeżenie							
2 ostrzeżenie								2 ostrzeżenie							
3 ostrzeżenie								3 ostrzeżenie							
4 ostrzeżenie								4 ostrzeżenie							
1 faul								1 faul							
2 faul								2 faul							
wynik starcia								wynik starcia							

MICHAEL TODD

USA



Styl walki	hak
Wiek	33
Waga	116 kg
Wzrost	190 cm
Biceps	52,5 cm
Przedramię	43 cm
Osiągnięcia	2005 WWC Champion 13-Time USA National Champion GNC Show Of Strength Champion
Walki zawodowe	



ANDY BARKER

Anglia



Styl walki	Top Roll
Wiek	29
Waga	78 kg
Wzrost	189 cm
Biceps	40 cm
Przedramię	38 cm
Osiągnięcia	Wielokrotny Mistrz Anglii Zwycięzca Otwartych Mistrzostw Włoch
Walki zawodowe	2 (0/1/1)

Trzeci pojedynek tego wieczoru to starcie mało jeszcze znanego Andego Barkera, uczestnika poprzedniej Vendetty w Dubaju ze świetnym Bułgarskim siałcem Mirosławem Ivanovem.

Pojedynek dwóch szkół walki i dwóch wspaniałych technicznie zawodników. Zaczęło się od sporej ilości fauli. Pierwszy na faule przegrywa Ivanov, drugą rundę oddaje w ten sposób Barker. Trzecią rundę czysto wygrywa Bułgar, ale już czwartą głupio przegrywa na faule. To samo dzieje się w piątej i jest już 3:2 dla Barkera. Pachnie kolejną sensacją! Bułgar po wysłuchaniu kilku „ciepłych” słów w narożniku, wrócił do stołu bardzo skupiony i gotowy. Szósta runda i po wszystkim. Ivanov torpeduje rękę Barkera, pokazując piękną klasę wyszkolenia technicznego. Remis zapowiada że jeszcze zobaczymy tych dwóch zawodników w walce przy stole, a Andy z pewnością stanie się bardziej znany kibicom armwrestlingu zawodowego.

ANDY BARKER						3	MIROSLAV IVANOV						3
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie							1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie							2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie							3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie							4 ostrzeżenie						
1 faul							1 faul						
2 faul							2 faul						
wynik starcia							wynik starcia						



MIROSLAV IVANOV

Bulgaria



Styl walki	Top Roll
Wiek	27
Waga	78 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	40 cm
Osiągnięcia	Mistrz Świata 2001 2 miejsce na mistrzostwach Europy 1997, 2000 Mistrz Bułgarii
Walki zawodowe	

JOHN BRZENK

USA



Styl walki	różnorodny
Wiek	42
Waga	115 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	41 cm
Osiągnięcia	Legenda Światowego Armwrestlingu - Absolutny Mistrz Świata na prawą rękę
Walki zawodowe	

Czwarta walka to spotkanie młodości z doświadczeniem.

Młodszy - Andrey Pushkar na tegorocznych Mistrzostwach Świata potwierdził swą klasę bez większego wysiłku zdobywając złoto na prawą rękę. Jego przeciwnika Johna Brzenka nie trzeba przedstawiać. Brzenk jest legendą tego sportu, jego ikoną. Porównywany do takich postaci jak Michel Jordan dla koszykówki, Pele dla piłki nożnej, czy Michael Jenson dla lekkoatletyki. Prywatnie jest to przesympatyczny pan w średnim wieku. Widziałem jak przyszedł z żoną oglądać walki Mistrzostw Świata. Stał skromnie wśród tłumu w sweterku i dżinsach. Lecz przy stole spoglądając Pushkarowi w oczy po przywitaniu się, Brzenk zdaje się roznać. Wyprostowany i gotowy. Skupiony obserwuje ustawienie przeciwnika, dopiero teraz sam się ustawia. Walczy czysto, demonstrując swą monstrualną siłę i niewiarygodną technikę. Szybko buduje ogromną przewagę nad Andreym, punktując rundę po rundzie. Jedyne w narożniku widać strugi potu, dopiero teraz widać, że nie jest to spacer przez park. Pushkar, pomimo przegrywanych kolejnych rund, nie poddaje się i za każdym razem daje z siebie wszystko. Ale wynik 6:0 mówi sam za siebie. Brzenk uśmiecha się i odbiera gratulacje, lecz przez resztę wieczoru widziałem go z workiem lodu na reku. Brzenk znowu pokazał klasę pokonując kolejnego „ukraińskiego potwora”.

JOHN BRZENK						6	ANDREY PUSHKAR						0
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie							1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie							2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie							3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie							4 ostrzeżenie						
1 faul							1 faul						
2 faul							2 faul						
wynik starcia							wynik starcia						



ANDREY PUSHKAR

Ukraina



Styl walki	SIDE PRESSURE
Wiek	20
Waga	110 kg
Wzrost	193 cm
Biceps	46 cm
Przedramię	42 cm
Osiągnięcia	Wielokrotny M. Ukrainy Mistrz Europy 2004 3 miejsce na Mistrzostwach Europy 2005 Zdobywca Pucharu Świata Zawodowców 2005 (+95kg) 4 miejsce podczas Pucharu Świata Zawodowców 2005 (Open)
Walki zawodowe	

TRAVIS BAGENT

USA



Styl walki	Hak
Wiek	29
Waga	110 kg
Wzrost	190 cm
Biceps	50 cm
Przedramię	44 cm
Osiągnięcia	Mistrz Świata 2003 - Vice Mistrz Pucharu Świata Zawodowców 2004 - Zdobywca Pucharu Świata Zawodowców 2005
Walki zawodowe	

Nie wszyscy byli przygotowani na to, co zgotował Travis. Pierwsza runda zaszyfowała, jak będzie wyglądał pojedynek. Travis robił wszystko aby napsuć krwi przeciwnikowi i sędziemu. Doprowadził do ustawienia sędziowskiego. Semerenko zachował jednak zimną krew i nie dał się sprowokować. Travis chyba sam się nieco zagubił w tej grze nerwów, tymczasem sędzia spokojnie go „wyfaulował”. Sem z zadowoleniem pokazał język Amerykaninowi i z uśmiechem usiadł w narożniku. Do drugiego starcia Bagent podszedł trochę spokojniej. Obaj zawodnicy ustawili się, ale walka była dwa razy jeszcze przerywana z powodu faulów. W rezultacie drugą rundę wygrał Travis. Z zadowoleniem wykrzykiwał z narożnika, że Ukraińiec nie jest nawet trochę silny. Trzecia runda okazała się feralną. Travis znowu długo się ustawiał i ośmieszał przeciwnika, doprowadził do ustawienia sędziowskiego. I wtedy popełnił falstart - Ukraińcowi puściły nerwy, z pewnością takie naciąganie ręki było bolesne i... Alexey pogroził Travisowi pięścią. Travis doskoczył do Sema i zanim się wszyscy zorientowali na scenie było pełno ochraniających i sekundantów. Travis teatralnie wyrwał się i krzyczał. Semerenko po chwili wrócił na scenę, już spokojny, podszedł nawet do narożnika Amerykanina aby załagodzić sytuację. Niestety Bagent poczuł, że może Sema sprowokować i od tej chwili było jeszcze gorzej. Robił co mógł aby zakłócić walkę. W czwartej rundzie znowu doprowadził do ustawienia, co znowu obrócił się przeciw niemu i przegrał na faule. W piątej rundzie sędzia związał ręce przeciwników. Znowu Amerykanin wykorzystał to do prowokacji. Tym razem przy ustawieniu sędziowskim rundę stracił Semerenko, a Travis chcąc pokazać jaki słaby jest jego oponent, nieprzyjemnie szarpnął związany dłońmi i znowu wybuchł i znowu zrobiło się nieprzyjemnie. Przy stole Travisa uspokajał sam Ron Bath, także rodacy z publicznością prosili aby przestał. John Brzenk tylko z dezaprobatą kręcił głową. Po dłuższej chwili powrócił Ukraińiec aby dokończyć tą walkę. Sem w rezultacie przegrał ostatnią rundę za faule łokcia. A cały pojedynek zakończył się remisem 3:3.

TRAVIS BAGENT						3	ALEXEY SEMERENKO						3
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie							1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie							2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie							3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie							4 ostrzeżenie						
1 faul							1 faul						
2 faul							2 faul						
wynik starcia							wynik starcia						



ALEXEY SEMERENKO

Ukraina



Styl walki	Top Roll
Wiek	30
Waga	109 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	48 cm
Przedramię	43 cm
Osiągnięcia	2-krotny Mistrz Świata 4-krotny Mistrz Europy 8-krotny Mistrz Ukrainy
Walki zawodowe	

3 - GRUPA TYLNA MIĘŚNI PRZEDRAMIENIA.

W tym wydaniu magazynu „Kulturystyka i Fitness Sport dla Wszystkich” zajmiemy się opisaniem mięśni grupy tylnej przedramienia. Jest to dość skomplikowana grupa z uwagi na fakt, iż należą do niej mięśnie bezpośrednio zaangażowane w wykonywanie ruchów kciuka. Grupa tylna mięśni przedramienia, podobnie jak grupa przednia, podzielona jest na dwie warstwy powierzchowną oraz głęboką.

A. GRUPA TYLNA MIĘŚNI PRZEDRAMIENIA: # - warstwa powierzchowna.

Mięsień prostownik palców (m. extensor digitorum) – jest mięśniem dość istotnym z punktu widzenia Armwrestlingu gdyż bierze czynny udział w stabilizacji pozycji nadgarstka podczas pojedynku. Rozpoczyna się na nadkłykcie boczny kości ramiennej, więzadło poboczny promieniowy oraz na powięzi przedramienia. Następnie, mniej więcej w połowie swej długości, dzieli się na 3 lub 4 brzośce (zależność międzysobnicza), które przechodzą w ścięgna przechodzące pod troczkiem prostowników nadgarstka. Ścięgna w okolicy bliższych palczków od II do V palca przechodzą w rozciągnięto grzbietowe, kończące się na podstawach dalszych palczków. Ścięgna są doskonale widoczne na grzbietowej stronie ręki.

Czynność: Jest to najsilniejszy prostownik ręki, ponadto bardzo silnie prostuje palce w stawach śródrečno-palczkowych. Prostownik palców jest jak wspomniałem niezwykle istotnym mięśniem dla każdego armwrestlera. Jako najsilniejszy prostownik ręki współdziała z mięśniami zginającymi, stabilizując pozycję nadgarstka w trakcie trwania pojedynku.

Kontuzyjność: Jest nieznaczna, jednak dość często mięsień ten ulega przeciążeniu, czuć wtedy charakterystyczne przemęczenie podczas oporowego ruchu prostującego nadgarstek na wyprostowanych palcach.

Jak trenować: Wszystkie ruchy prostujące nadgarstek.

Mięsień prostownik palca małego (m. extensor digiti minimi) – jest jakby „odszczępką” mięśnia prostownika palców, posiada też wspólny przyczep początkowy. Następnie ścięgno biegnie przez V przedział troczka prostowników, potem (przed przejściem do palczka V) rozdzwaja się i przechodzi w rozciągnięto grzbietowe.

Czynność: Prostuje i przywodzi V palec.

Kontuzyjność: Jak mięsień prostownik palców.

Jak trenować: Wszystkie ruchy prostujące nadgarstek i również V palec.

Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka (m. extensor carpi ulnaris) – przyczep początkowy zlokalizowany jest na nadkłykcie boczny kości ramiennej, powięzi przedramienia oraz więzadło poboczny promieniowy. Ścięgno przechodzi przez VI przedział troczka prostowników i kończy się na podstawie V kości śródrečna.

Czynność: Jest silnym prostownikiem ręki, drugim zaraz po prostowniku palców. Oprócz tego jest też najsilniejszym jej przywodzicielem – w tym ruchu współpracuje z nieco słabszym zginaczem łokciowym nadgarstka.

Kontuzyjność: Z uwagi na fakt, iż jest najsilniejszym mięśniem przywodzącym rękę, przejmuje też i największe przeciążenia w stosunku do tego tej czynności. Obserwuje się dość częstą kontuzyjność głównie przyczepu końcowego, który jest dość delikatny w stosunku do generowanej siły mięśnia. Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka posiada prosty przebieg włókienek dlatego sam brzusiec, nie jest narażony na naderwania.

Jak trenować: Ruchy przywodzące przedramię.

B. GRUPA TYLNA MIĘŚNI PRZEDRAMIENIA: # - warstwa głęboka.

Mięsień odwodzień długiego kciuka (m. abductor pollicis longus) – odchodzi od powierzchni tylnej kości łokciowej oraz promieniowej plus błony międzykostnej przedramienia. Posiada niezwykle płaskie ścięgno, które ze strony łokciowej (przyczepu początkowego) przechodzi na stronę promieniową w dolnej długości przedramienia. Następnie przechodzi przez I przedział troczka prostowników i kończy się na podstawie I kości śródrečna oraz kości czworobocznej większej (II rząd nadgarstka).

Czynność: Odwodzi i odprowadza kciuk. Ponadto odwodzi i nieznacznie zgina rękę gdyż ścięgno, wchodząc w obszar kciuka, przechodzi na stronę dłoniową. Posiada funkcję stabilizującą w stosunku do zginaczy i przywodzicieli kciuka podczas pojedynku Armwrestlingowego.

Kontuzyjność: Z uwagi na skomplikowany przebieg oraz częste zmiany charakterystyki ułożenia przestrzennego, kontuzyjność jest wyraźniej zaznaczona i dotyczy w większości przypadków ścięgna. Jest podatne na bodźce rozciągowe (np. w pozycji maksymalnej rotacji zewnętrznej ramienia i przeprosie nadgarstka – zawodnik usiłuje wyjść z przegranej pozycji)

Jak trenować: Trening jest związany z ogólnymi ćwiczeniami na nadgarstek – nie widzę sensu trenowania w sposób izolowany.

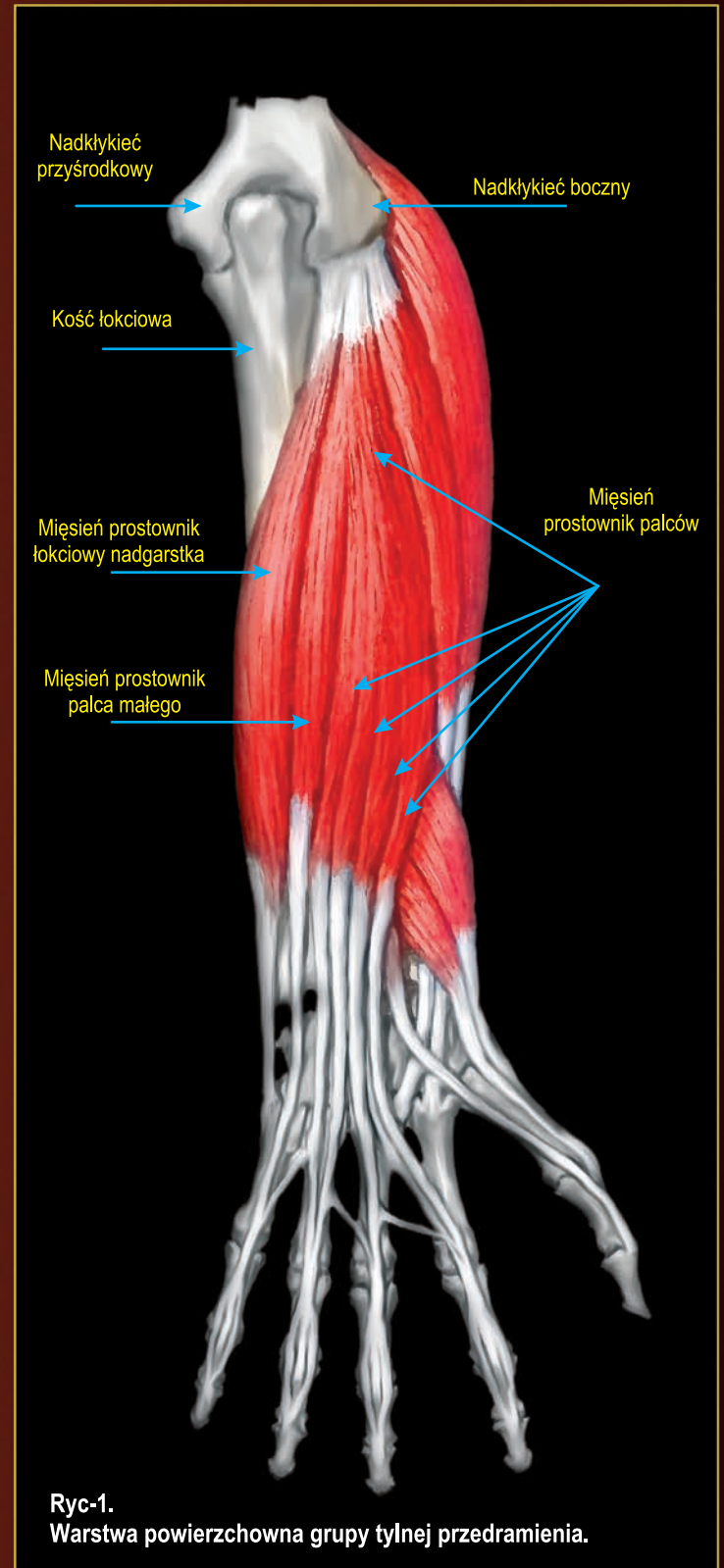
Mięsień prostownik krótki kciuka (m. extensor pollicis brevis) – przyczep początkowy znajduje się na tylnej powierzchni kości promieniowej i błonie międzykostnej. Ścięgno podobnie jak w mięśniu powyżej, przechodzi przez I przedział troczka prostowników i kończy się na podstawie bliższego palczka kciuka.

Czynność: Prostuje kciuk w stawie śródrečno-palczkowym, ponadto odwodzi kciuk i rękę.

Kontuzyjność: Podobnie jak odwodzień długiego kciuka posiada podobny przebieg ścięgna, które kończy się nieco wyżej (na samym kciuku). Stąd ryzyko kontuzji wzrasta szczególnie podczas wymuszonego ruchu zgięciowego w stawie śródrečno-palczkowym kciuka w pozycji przywiedzenia ręki.

Jak trenować: Trening jest związany z ogólnymi ćwiczeniami na nadgarstek – nie widzę sensu trenowania w sposób izolowany.

Mięsień prostownik długi kciuka (m. extensor pollicis longus) – rozpoczyna się na tylnej powierzchni kości łokciowej i błonie międzykostnej. Posiada niezwykle długie ścięgno, które przechodzi przez III przedział troczka prostowników i kończy się na podstawie dalszego palczka kciuka. Ścięgna mięśnia prostownika krótkiego kciuka oraz prostownika długiego kciuka są bardzo dobrze widoczne, tworząc tzw. „tabakierkę”, charakterystyczny dołek w okolicy pośrednio-promieniowej kciuka.



Ryc-1. Warstwa powierzchowna grupy tylnej przedramienia.

Czynność: Silnie prostuje kciuk we wszystkich stawach, ponadto jest też jego przywodzicielem.

Kontuzyjność: w stosunku do dwóch powyższych mięśni w warstwy głębokiej grupy tylnej przedramienia, posiada największą kontuzyjność właśnie z uwagi na najdłuższy przebieg ścięgna. Ścięgno jak w innych mięśniach tej grupy podatne jest na urazy rozciągowe.

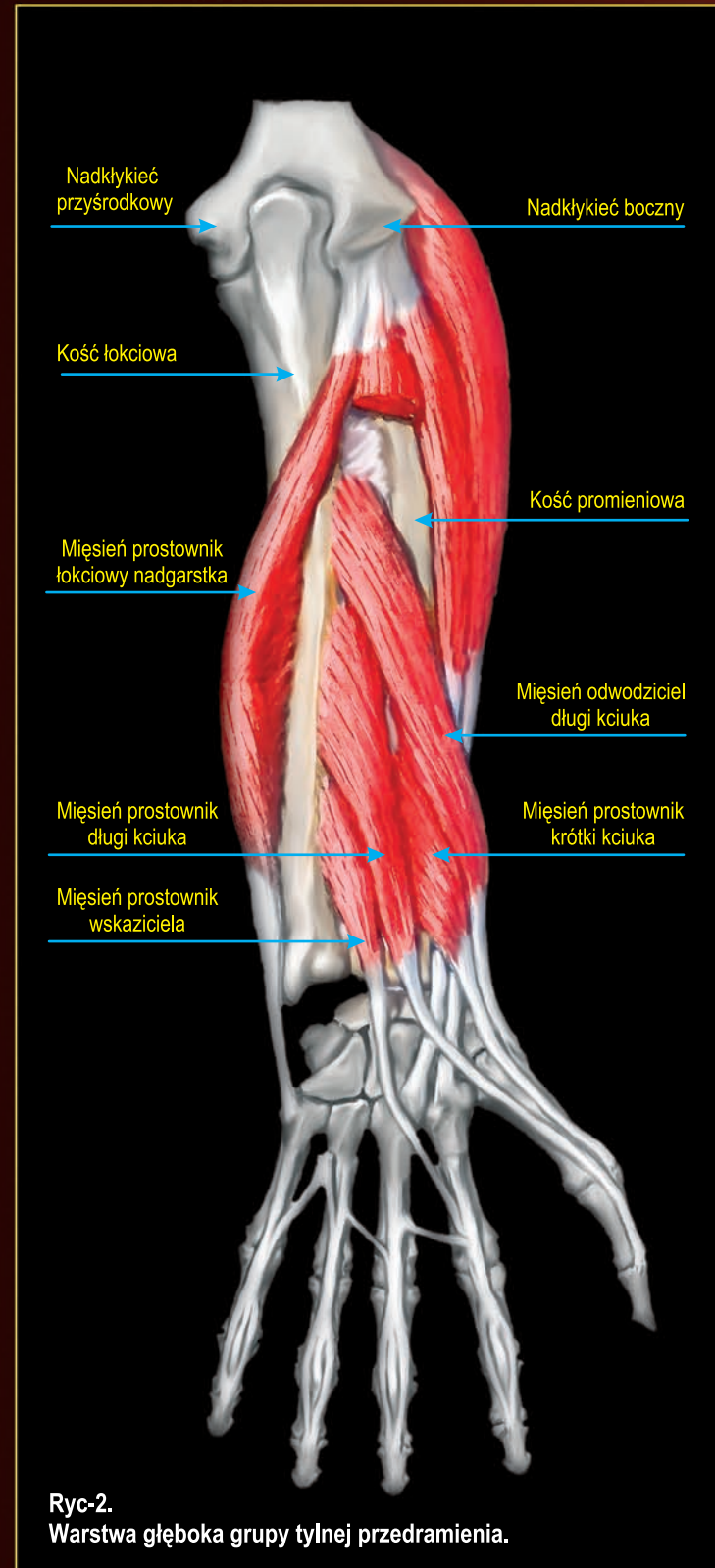
Jak trenować: Trening jest związany z ogólnymi ćwiczeniami na nadgarstek – nie widzę sensu trenowania w sposób izolowany.

Mięsień prostownik wskaziciela (m. extensor indicis) – rozpoczyna się na powierzchni tylnej kości łokciowej w jej dolnym odcinku oraz na błonie międzykostnej przedramienia. Ścięgno układa się w IV przedziale troczka prostowników i łączy się ze ścięgnem prostownika palców, wspólnie przechodząc w rozciągnięto grzbietowe.

Czynność: Prostuje palec wskazujący. Ponadto prostuje i odwodzi rękę.

Kontuzyjność: Niewielka – sam nie obserwowałem w swojej praktyce.

Jak trenować: Trening jest związany z ogólnymi ćwiczeniami na nadgarstek – nie widzę sensu trenowania w sposób izolowany.



Ryc-2. Warstwa głęboka grupy tylnej przedramienia.

W III cyklu serii „ANATOMICZNA BUDOWA TWOJEGO SUKCESU” opisałem wszystkie mięśnie zlokalizowane w przedramieniu. Sądzę, iż w tym momencie posiadacie nieco większy pogląd na to jak wygląda anatomia oraz funkcjonalność mięśni, które Was interesują – własne praktyczne uwagi też powinny być cenna wskazówka. Aby zakończyć pracę na tą, dla niektórych zawiłą, tematyką postanowiłem podać Wam drożę czytelniczy uproszczoną tabelę, skonstruowaną w oparciu o czynność wykonywaną przez mięśnie o tych samych aspektach funkcjonalnych. Będzie to ostatecznym kompendium wiedzy opisywanego tematu. Zatem:

4 – MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE NA STAW ŁOKCIOWY

Zginanie:

- Dwugłowy ramienia (biceps),
- Ramienny,
- Nawrotny obły,
- Prostownik promieniowy długi nadgarstka,
- Prostownik promieniowy krótki nadgarstka,
- Zginacz promieniowy nadgarstka,
- Zginacz łokciowy nadgarstka,
- Zginacz powierzchowny palców,
- Dłoniowy długi.

Prostowanie:

- Trójgłowy ramienia (triceps),
- Łokciowy.

Odwracanie:

- Dwugłowy ramienia (biceps),
- Odwracacz.

Nawracanie:

- Nawrotny obły,
- Nawrotny czworoboczny,
- Zginacz promieniowy nadgarstka,
- Prostownik promieniowy długi nadgarstka,
- Dłoniowy długi.

5 – MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE NA STAW PROMIENIOWO-NADGARSTKOWY

Zginanie:

- Zginacz powierzchowny palców,
- Zginacz głęboki palców,
- Zginacz promieniowy nadgarstka,
- Zginacz łokciowy nadgarstka,
- Zginacz długi kciuka,
- Odwodzień długi kciuka,
- Dłoniowy długi.

Prostowanie:

- Prostownik palców,
- Prostownik wskaziciela,
- Prostownik promieniowy długi nadgarstka,
- Prostownik promieniowy krótki nadgarstka,
- Prostownik długi kciuka.

Odwodzenie:

- Zginacz promieniowy nadgarstka,
- Prostownik promieniowy długi nadgarstka,
- Prostownik promieniowy krótki nadgarstka,
- Odwodzień długi kciuka,
- Prostownik krótki kciuka,
- Prostownik wskaziciela,
- Zginacz długi kciuka.

Przywodzenie:

- Prostowniki łokciowy nadgarstka,
- Zginacz łokciowy nadgarstka,
- Zginacz głęboki palców.



mgr Tomasz Kopeć
BODYPAK.EU - Xtreme Body Trainers



INAUGURACJA POLSKIEJ LIGI ZAWODOWEJ Kobiet



W Centrum Rozrywki „Gemini” w Gdyni odbyła się po raz pierwszy w historii polskiego Armwrestlingu „Polska Liga Kobiet”. Były to nic innego, jak eliminacje do tegorocznego „IV Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff Word Cup 2006”, które odbędą się 02 grudnia w Sali Casinos Poland w Hotelu Hyatt.

Cała liga kobiet rozpoczęła się o godzinie 16.00 i poprzedziła „Gale Armwrestlingu Zawodowego”. Do startu stanęło siedem zawodniczek w kategorii do 60 kg: Walentyna Zaklicka z Gdyni, Judyta Lasota z Bydgoszczy, Monika Czerwonka z Nidzicy, Aleksandra Zvolak z Koszalina, Magdalena Gutteter z Rumi, Małgorzata Ostrowska z Sirzegomia oraz Katarzyna Banach z Koszalina. Rywalizacja odbyła się na rękę lewą i prawą w systemie każda z każdą. Suma punktów wyłoniła nam najlepszą z najlepszych w kategorii do 60 kg roku 2006.

Jest nią **Walentyna Zaklicka** z Gdyni.

W tym miejscu nasuwa się od razu pytanie: skąd taki pomysł na rywalizację kobiet, i to tylko i wyłącznie jedną kolejkę w jednej kategorii? Promotorzy PAL od samego początku roku 2006 planowali rywalizację kobiet. Do niedawna swoje zmagania w lidze (Professional FitMax League – 2006) przeprowadzali tylko i wyłącznie mężczyźni. System rywalizacji był taki sam, jaki prezentowały teraz kobiety: maksymalnie ośmiu zawodników rywalizowało w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę, a suma wyłaniała nam najsilniejszego w danej kategorii wagowej (do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg i powyżej 95 kg). Różnica polegała tylko na tym, że najlepszego siałca na rękę wyłaniały trzy kolejki. W przypadku kobiet nie było możliwości czasowych do rozegrania trzech kolejek. Do tego tegoroczny „Nemiroff Worl Cup” został powiększony o jedną kategorię wagową – właśnie kobiet do 60 kg. Polskę reprezentację zasilili więc cztery pierwsze zwyciężczynie „Polskiej Ligi Kobiet” w roku 2006. A jak wystartują? Zobaczymy już niedługo.

Jak już wspominałem wcześniej „Polska Liga Kobiet” w kat. do 60 kg – 2006” poprzedziła „Gale Armwrestlingu Zawodowego”. Publiczność na start czterech par armwrestlerów gali została więc rozgrzana do czerwoności. Kobiety – siałki na rękę wystartowały bowiem bardzo widowiskowo. Wszystkie pojedynki były wyraziste, zacięte i jak przystało na kobiety bardzo emocjonujące.

Rywalizacja zaczęła się od ręki lewej. Tutaj liczyły się tylko trzy nazwiska: Zaklicka, Ostrowska oraz Banach. W rezultacie lewą rękę wygrała Walentyna Zaklicka pokonując swoje wszystkie ry-

walki. Kasia Banach natomiast przegrała tylko i wyłącznie z Walentyną, zajmując miejsce drugie, natomiast Ostrowska niestety przegrała ze swoimi dwiema największymi rywalkami – Kasią i Walentyną. Warto tu wspomnieć o dramatycznym starciu Katarzyny Banach z Małgosią Ostrowską. Co prawda Kasia zwyciężyła ten pojedynek, ale temu starciu towarzyszyło wiele emocji (faule, długa, zacięta rywalizacja, skurcz nogi Kasi).

Na rękę prawą sytuacja była podobna. Tutaj również czołówkę tworzyły Walentyna Zaklicka, Katarzyna Banach i Małgorzata Ostrowska. Ostatecznie najlepiej jednak wystartowała Małgosia, rehabilitując się za rękę lewą i pokonując wszystkie swoje rywalki. Walentyna natomiast przegrała jeden pojedynek – właśnie z Małgosią. Kasi natomiast odezwała się stara kontuzja łokcia z tegorocznych Mistrzostw Europy i niestety nie dała rady Walentynie i Małgosi.

W rezultacie, po sumie dwuboju lewej i prawej ręki miejsce pierwsze „Polskiej Ligi Kobiet” w kat. do 60 kg roku 2006” przypadło Walentynie Zaklickiej (pkt. 231), miejsce drugie – Małgorzacie Ostrowskiej (pkt. 222), a miejsce trzecie Katarzynie Banach (pkt. 219).

Na uwagę zasługują też inne zawodniczki. Przy tak dużej konkurencji dobrze wystartowała Monika Czerwonka, zajmując czwarta lokatę w klasyfikacji ogólnej (pkt. 187). To właśnie Monika, razem z Zaklicką, Ostrowską i Banach będą reprezentowały nasz kraj w „IV Pucharze Świata Zawodowców – 2006” w kategorii do 60 kg.

Gratulujemy zarówno medalistkom, jak i pozostałym zawodniczkom startu w tegorocznej, debiutanckiej polskiej lidze kobiet. Ale na tym nie koniec. Prawdopodobnie (jak planują promotorzy PAL), w przyszłym roku nasze urodziwe armwrestlerki czekają już trzy kolejki w „Professional FitMax League 2007” – więc się przygotowujcie i szykujcie.

Paweł Podlewski PAL

Więcej informacji: www.arpower.net



II MISTRZOSTWA TOMASZOWA MAZOWIECKIEGO

W turnieju wzięło udział aż 45 zawodników. Walki były bardzo zacięte, kibice wspaniali a atmosfera była tak przyjazna, że przerosła moje oczekiwania. Szkoda tylko, że żaden z tomaszowskich zawodników nie stanął na najwyższym stopniu podium, ale było naprawdę blisko. Tradycyjnie najbardziej oblegana była kategoria do 70 kg. w której niepokonany był Daniel Gajda z Klubu Złoty Tur w Gdyni. Pomiędzy walkami eliminacyjnymi a finałami, odbył się pokaz kulturystyczny w wykonaniu Michała Krajewskiego, który dzień później sięgnął po srebrny medal na Pucharze Polski w kulturystyce w Zabrze.

Na zakończenie zawodów odbyła się najważniejsza kategoria, która miała wyłonić mistrza wszechwag, czyli kategorię OPEN. Do walki stanęło 8 zawodników, tym razem nie odważył się w niej startować nikt z mniejszych wag. Bez żadnej porażki wygrał Mariusz Grochowski, który otrzymał wielki puchar oraz 400 zł ufundowane w połowie przez KLUB MUZYCZNY „Świętlica” – w którym te zawody miały miejsce, oraz przez firmę FM. LOGISTIC. Drugi po zaciętych walkach z Mariuszem był Marcin Lachowicz i otrzymał 200 zł ufundowane przez firmę MARBEX Sp. z o.o. Trzecie miejsce w tej prestiżowej kategorii wywalczył największy z nich wszystkich- Mariusz Grzywacz, który otrzymał 100 zł ufundowane przez firmę KRISTYL. Ponadto sklep z odżywkami „EXPERT” z Piotrkowa Trybunalskiego ufundował, dla najlepszego zawodnika 4,5 kilogramowe wiadro gainera z VITALMAXU. I tu duże podziękowania należą się sponsorowi głównemu - firmie VITALMAX, która ufundowała dla pierwszej trójki w każdej kategorii wagowej nagrody w postaci swoich odżywek. Nie mniejsze podziękowania składam firmie AW Wiśniewski z Nowego Sącza – producentowi bram i ogrodzeń, która dała fundusze na medale i puchary. Bardzo nam miło, że armwrestlingiem interesuje się co raz więcej firm, pamiętajmy że ich wkład podnosi prestiż i rangę zawodów, a atrakcyjne nagrody przyciągają najlepszych zawodników. Dziękuję również sędziom za pomoc.

Podczas Otwartych Mistrzostw Tomaszowa Mazowieckiego byliśmy świadkami dwóch, pokazowych, sześciorundowych pojedynków typu Armfight w klubie muzycznym „Świętlica”. Był to miły dodatek dla licznie zgromadzonej publiczności. A podczas istic zawodowych starć emocji i adrenaliny nie brakowało. Pierwsza walka pomiędzy Kamilem Kapalą i Piotrem Szczerbą, od samego początku zapowiadała się bardzo ciekawie. Szczególnie, że obaj zawodnicy mieli sporo czasu na przygotowanie. Kamil Kapala (czerwona koszulka) to zawodnik z Niewiadowa, który jest oddalony od Tomaszowa o 15 km. Jak do tej pory bez większych sukcesów. Jego przeciwnik Piotr Szczerba (żółta koszulka) to tegoroczny Mistrz Polski i jak na mistrza przystało chciał udowodnić, że i tym razem to on będzie najlepszy.

Zawodnicy ustawiają się, pierwsza komenda READY GO! i szybki atak Szczerby daje mu prowadzenie. W zasadzie, każda kolejna walka wyglądała podobnie, atak Szczerby i bezskuteczna obrona Kapala. Bezapelacyjnie 6:0 wygrał Szczerba, który miał bardzo wyraźną przewagę nad swoim przeciwnikiem.

Następny sześciorundowy pojedynek stoczyli między sobą Piotr Kajstura z Cieszyzna oraz mieszkaniec Tomaszowa – Tomasz Szewczyk. Tutaj wygrana przypadła zawodnikowi z Cieszyzna, który nie dot szans swojemu przeciwnikowi wygrywając 6:0. Muszę przyznać, że walka była bardzo emocjonująca i wyrównana, jednak widać było przewagę Piotra nad Tomkiem. Piotrek spokojnie kontrolował sytuację przy stole. Bardzo dobrze się bronił i dobrze kontratakował wykorzystując chwile nieuwagi przeciwnika. Z kolei Tomek atakował na różne sposoby i nie mógł za nic dobić ręki zawodnika do poduszki bocznej. Czy Tomkowi zabrakło wytrzymałości? Może był zmęczony organizacją zawodów? Tego już się nie dowiemy ale trzeba przyznać że cała impreza wypadła znakomicie a publiczność, naprawdę licznie zgromadzona podziękowała za waleczną postawę obu zawodników gromkimi brawami.

Szczególne podziękowania firmie FITMAX- producentowi odżywek dla sportowców za ufundowane nagrody w postaci swoich wyrobów.



VII PUCHAR POLSKI W ARMWRESTLINGU

Termin i miejsce zawodów

09-10 grudnia 2006 roku w Dyskotece REJON 69, przy ul. Gdańskiej 69, 07-100 Węgrów.

Weryfikacja i ważenie

- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się :
- 08.12.2006 rok od 20.00 do 22.00 w Dyskotece REJON 69, przy ul. Gdańskiej 69, Węgrów.
- 09.12.2006 rok od 09.00 do 11.00 w Dyskotece REJON 69, przy ul. Gdańskiej 69, Węgrów.
- 10.12.2006 rok od 09.00 do 10.00 w Dyskotece REJON 69, przy ul. Gdańskiej 69, Węgrów.

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

Rywalizacja

- 09. 12. 2006 r. (sobota) od godz. 12.00 - Prawa ręka
- 10.12.2006 r. (niedziela) od godz. 11.00 - Lewa ręka

Zasady rywalizacji

- Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
- Juniorki-lewa, prawa ręka: do 52kg, 57kg, +57kg
- Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 57kg, 63kg, 70kg, 78kg, +78kg.
- Seniorki - lewa, prawa ręka: do 54kg, 60kg, +60kg
- Seniorzy - lewa, prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg,
- Masters - lewa, prawa ręka: Open
- Kobiety, Mężczyźni-lewa, prawa ręka: OPEN
- Rywalizacja odbędzie się na lewą i prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.

Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Nagrody pieniężne:
- Seniorzy prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2-miejsce 200zł, 3-miejsce 100zł),
- Seniorki prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2-miejsce 200zł, 3-miejsce 100zł),
- Mężczyźni OPEN prawa ręka (1-miejsce 500zł, 2-miejsce 300zł, 3-miejsce 200zł),
- Kobiety OPEN prawa ręka (1-miejsce 300zł, 2-miejsce 200zł, 3-miejsce 100zł)
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze miejsca na prawą rękę w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zostaną wpisani do księgi: „Polskie Rekordy i Osobliwości”

Uwagi końcowe

- Opłata startowa wynosi 50zł
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płać 50% opłaty startowej
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.
- W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i ubraniu 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-ty pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

Organizatorzy

Federacja Armwrestling Polska
Tel. 058 621 93 08
e-mail: redakcja@armpower.net

UKS HULK Węgrów
Emil Wojtyra - tel. 508 442 961
e-mail: emil-wojtyra@wp.pl

WĘGROWSKI KLUB SPORTOWY SFINKS
Wojciech Górecki - Prezes
tel. 025 792 25 54



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

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

Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje: Zbigniew Soliński tel. 0-606-908-478

ECO POWER

43-300 Bielsko-Biala, ul. Widok 12.
Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz tel. kom 665 808 001.
Klub się mieści w Bielsko-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 Wyszczkiński tel. 0-696-334-122

OLIMP Jastrzębie Zdrój

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

PACO LUBLIN

KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepury 5B, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy: Beata Kutnik 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska

Informacje: Łukasz Suchoja 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 Szakala 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 Szczerba tel. 669 425 475
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łęborg

Łęborg, ul. Czoligistów 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 KROŚNIEWICE

Informacja:Janusz Kopeć tel. 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO

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

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

73-200 Choszczno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894,
e-mail. ukksamwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN

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

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ

Informacja i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,Andrzej Zborowski - 0 604-105-052
ZŁOTY NIEDZWIEDZ 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

III OTWARTE MISTRZOSTWA AMATORÓW W SIŁOWANIU NA RĘCĘ „DEBIUTY 2006”

1. Termin i miejsce zawodów.

Mistrzostwa odbędą się w dniach **16 grudnia 2006** roku w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni (Róg Skwer Kościuszki i Waszyngtona).

Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się w godz. 10.00 - 11.15.

Start godz. 12.00

2. Zasady rywalizacji.

Mężczyźni - do 63kg, do 70kg, do 78kg, do 86kg, do 95kg, +95kg

Kobiety - OPEN

Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.

3. Nagrody

Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).

4. Uwagi końcowe.

10 złotych opłaty startowej dla wszystkich startujących.

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.

Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.

Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju,

w przypadku uczestników do lat 18-ty pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

Przed zawodami odbędzie się odprawa techniczna dla zawodników, podczas której zostaną omówione zasady siłowania na ręce w myśl przepisów World Armwrestling Federation.

Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

W turnieju mogą brać udział tylko i wyłącznie zawodnicy początkujący (osoby, które nie startowały na Mistrzostwach Polski, Pucharach Polski, Lidze Zawodowej)