



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Armwrestlerzy!

W dzisiejszym numerze relacja z Mistrzostw Europy. W tym roku zawodników z 22 krajów gościła Moskwa. Wśród najlepszych zawodników w stolicy Federacji Rosyjskiej nie mogło zabraknąć Polaków. Nasza 26-osobowa kadra zacięcie walczyła przez całe zawody. Apetyty były duże, ale ostatecznie skończyło się na trzech medalach. Polacy stawali dwukrotnie na drugim i raz na najniższym stopniu podium. Medale oraz dobre, punktowane miejsca pozostałych kadrowiczów sprawiły, że w klasyfikacji ogólnej uplasowaliśmy się na miejscu 8.

XX Mistrzostwa Europy można zaliczyć do udanych. Wiele pojedynków z udziałem Polaków emocjonowały do samego końca. Niestety nie zawsze udawało się zakończyć rywalizację medalem. Na usprawiedliwienie mogą dodać, że poziom w tym roku był wyjątkowo wysoki. Wyniki oraz szczegółowa relacja w dalszej części Armpowera.

Nadchodzą wakacje i czas urlopów. My nie odpoczywamy od siłownia, dlatego zapraszamy na letnie turnieje. Dla tych armwrestlerów, którzy w wakacje nie rezygnują z siłowni, przygotowaliśmy kolejną porcję porad treningowych.

W dziale trenuj z Igorem Mazurenko swój trening odslania tym razem arcymistrz – Denis Cyplenkov z Rosji.

Życzymy miłej lektury.

LETNI ARMWRESTLING

O kres wakacyjny dla każdego sportowca to bardzo dobry moment na regenerację swojego organizmu. Nazywany przez większość osób tzw. „syndrom sezonowa” w większości ćwiczących latem jest wprowadzany w życie codzienne. Jak się okazuje jednak nie dla wszystkich. Zawodowcy, lub jak wolicie nazwę profesjonalści, którzy każdy dzień roku mają zapewniony, jak nie treningiem, to odpowiednią dietą i suplementacją, dla utrzymania formy wykorzystują nawet okres letni.

A jak do tego dojdzie możliwość startów i spróbowania swoich sportowych umiejętności na różnego rodzaju zawodach, to zadowolenie tych właśnie osób jest znacznie większe. Nic więc dziwnego, że okres letni obfitował w wszelkiego rodzaju zawody armwrestlingowe.

Choć kalendarzowe lato zaczęło się dokładnie 21 czerwca br. to już początkiem czerwca w powietrzu czuć było letnie klimaty. Szczególnie u tych osób, które przez cały rok

„tyrali” czy to w pracy, siłowni, na salach treningowych, czy też na wszelkiego rodzaju szkołach i uczelniach. Przecież ciepłe powietrze oraz trochę słońca od razu na wszystkich działa kojąco i pozytywnie nastawia do życia codziennego. Nic więc dziwnego, że co niektórzy armwrestlerzy w kościach czując już okres letni z miłą chęcią uczestniczyli w turniejach praktycznie rozpoczynając letnie turnieje armwrestlingowe. Pierwszym przystankiem na mapie zawodów był Piknik Olimpijski w Warszawie.

ARMWRESTLING NA 11 PIKNIKU OLIMPIJSKIM



Swoich sił próbował każdy...



...czasem broniąc się z całych sił...



...a czasem atakując z powrotem...

12 czerwca 2010 roku w ramach „11 Pikniku Olimpijskiego” w Warszawie (Park Kępa Potocka przy Centrum Olimpijskim – Warszawa Żoliborz) odbyły się po raz czwarty z rzędu „Otwarte Mistrzostwa Pikniku Olimpijskiego w Armwrestlingu”.

C oroczny Piknik Olimpijski to jedna z największych stołecznych imprez rekreacyjno-sportowych, która na stałe już zapisała się w pamięci warszawiaków, ale i przyjezdnych spoza stolicy. Tym razem, z szacunków gospodarzy (Polski Komitet Olimpijski) wynika, iż przez tereny położone pomiędzy Wisłostradą a ul. Gwiazdzystą przewinęło się tego dnia sporo ponad 30.000 osób. Tak dużej frekwencji nie ma co się zresztą dziwić, gdyż to niepowtarzalna okazja spotkania znanych polskich sportowców, medalistów olimpijskich, uczestników Igrzysk, czyli blisko 150 największych polskich mistrzów sportu, w tym także w siłowaniu na ręce. Armwrestlingowymi gośćmi specjalnymi byli wielokrotni Mistrzowie Polski oraz zdobywcy wielu nagród na turniejach europejskich i międzynarodowych: **Mariusz Grochowski** z Jaworzna, **Dariusz Muszczak** z Myszkowa oraz **Tomasz Szewczyk** z Tomaszowa Mazowieckiego. Dla tych sympatyków siłowania na ręce, którzy nie chcieli zmierzyć się profesjonalnym

turnieju przez cały dzień mieli więc możliwość spróbowania swoich sił właśnie z tymi mistrzami naszej dyscypliny sportu.

Stoisko siłowania na ręce jak zawsze cieszyło się dość dużą popularnością wśród uczestników pikniku. Oprócz tematu przewodniego stoiska: „Spróbuj się z Mistrzem” można było wziąć udział w profesjonalnym turnieju armwrestlingowym. Ponad 40 zawodników z całego kraju, w tym wiele gwiazd polskiej sceny armwrestlingowej tego dnia zgłosiło się do startów, by rywalizować na rękę prawą w kategoriach juniorskich oraz kategoriach seniorskich (kobiety oraz mężczyźni). Dla najmłodszej grupy uczestników Organizatorzy przygotowali mini turnieje (dzieci: Open w formie zabawy). Medalisci poszczególnych kategorii wagowych otrzymali statuetki, dyplomy oraz nagrody rzeczowe ufundowane przez liczne grono sponsorów.

Obecność takich zawodników jak: **Mariusz Podgórski** z Warszawy, **Kamil Pachla** z Niska, **Cezary Izbiński** z Tomaszowa Mazowieckiego (medaliści kat. do 78 kg ostatecznie zajmujący po kolei miejsce 1, 2 i 3), czy **Wiesław Rzanny** z Wolsztyna, **Zbigniew Bieliński** z Wołomina, **Grzegorz Lasota** z Bydgoszczy (medaliści kat. do 95 kg, po kolei zajmując miejsce 1,2 i 3) zapewniło temu turniejowi niezapomniane emocje na wysokim poziomie sportowym. Udział tych i innych zawodników (w tym amatorów) zapewne na stałe zapisało się już na kartach historii piknikowych rywalizacji w siłowaniu na ręce.

VII TRAKER CUP

Dzień po piknikowej rywalizacji armwrestlingowej (13 czerwca 2010 roku) przy Muzeum Lotnictwa w Krakowie odbył się po raz siódmy „Trakerski Turniej w Siłowaniu na Ręce”. Była to impreza towarzysząca „17 Trakerskiemu Spotkaniu w Krakowie” organizowanego przez Miesięcznik transportu drogowego i spedycji TRAKER.

W tegorocznej rywalizacji trakerskiej udział wzięło 52 zawodników, którzy bezpośrednio rywalizowali na rękę prawą w 5 kategoriach wagowych. Wszyscy zawodnicy i zawodniczki otrzymali koszulki startowe od głównego sponsora turnieju w armwrestlingu – Mobil 1. Nawiasem mówiąc główny sponsor nie szczędził również na nagrodach rzeczowych.

W poszczególnych kategoriach wagowych ufundował wiele ciekawych nagród, ponad to każdy otrzymał gadzety Mobila 1, a dzieciaki startujące w kategorii open po każdej walce

brały tyle cukierków ile tylko same dały radę unieść.

W tym roku do Krakowa przyjechało wielu doświadczonych zawodników, takich jak **Wojciech Piętaś, Natan Kajdas, Łukasz Grzełak**, czy **Małgorzata Mielczarek**. I nie ma co ukrywać, że to byli właśnie główni faworyci tych zawodów. Jak rywalizacja pokazała oczywiście nie zawiedli (Wojtek był najlepszy w kategorii do 95 kg, Natan i Łukasz podzielili się medalami w kategorii do 90 kg, zajmując po kolei: Natan miejsce I, Wojtek miejsce II. Małgosia natomiast uplasowała się na miejscu I kategorii open kobiet). Warto wyjaśnić wszystkim sympatykom siłowania na ręce, że od tego roku po raz pierwszy w tym turnieju mogli wziąć udział zawodnicy nieposiadający uprawnień kierowcy ciężarówki, stąd też mieliśmy taki najazd prawdziwych zawodowców.

Coroczne Trakerskie Spotkanie jest najpopularniejszym i najstarszym zlotem ciężarówek w Polsce. Oprócz parady ciężarówek, licznych konkursów, zabaw i koncertów było można, jak to na kierowców przystało posiłkować się na ręce. Było wielu chętnych i niezapomniana zabawa.



Natan Kajdas (Jaworzno) po prawej



Drużyna Tytan Jaworzno



Płeć piękna także walczy „na ręce”

III MISTRZOSTWA POWIATU ŚREMSKIEGO

W niedzielę, 4 lipca 2010 roku na plaży nad Jeziołem Grzymisławskim w Śremie odbyły się „Otwarte Mistrzostwa Powiatu Śremskiego w Armwrestlingu”. Były to trzecie z kolei, i chyba najlepsze do tej pory mistrzostwa w tym regionie organizowane przez Starostwo Powiatowe w Śremie oraz gdyńską firmę Mazurenko Armwrestling Promotion.

Żar lejący się z nieba, rekordowa liczba zawodników, ostatni pot wyciskany z naprężających się mięśni, gorący doping i niezapomniane wrażenia. Tak można podsumować tegoroczne Mistrzostwa Powiatu Śremskiego w siłowaniu na ręce, organizowane z myślą o tym, aby swoich sił spróbowali nie tylko zawodowcy, ale także i amatorzy tej dyscypliny sportu – powiedziała Katarzyna Chilińska z Wydziału Promocji Powiatu w Śremie.

Wszyscy chętni, zarówno amatorzy jak i doświadczeni zawodnicy mieli możliwość powalczyć na rękę prawą w profesjonalnym turnieju w 6 kategoriach męskich (do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95kg oraz Open) i jednej kategorii damskiej (open). Organizatorzy jak zwykle nie zapomnieli o dzieciach. Kategoria Open dzieci okazała się najliczniejszą kategorią wagową. Tutaj do startu zgłosiło się aż 19 chętnych. Ostatecznie dzielniejsze okazały się

dziewczynki, które w klasyfikacji ogólnej zajęły dwa pierwsze miejsca: **Kinga Kozielczak** oraz **Sylwia Jańczak**. Miejsce trzecie to już wgrana **Tobiasza Woźnikiewicza**.

Po rywalizacji dzieci do boju ruszyli starsi armwrestlerzy. W najniższej kategorii męskiej do 63 kg zgłosiło się 10 zawodników. Tutaj wielkimi wygranymi zostali: **Krzysztof Mielczarek** (miejsce I), **Dawid Nowak**, **Michał Adamczak** (miejsce II i III). W ciut cięższej kategorii – do 70 kg mężczyzn zgłosiło się raptem 5 sportowców. Ostatecznie na podium po kolei stanęli: **Arkadiusz Tomaszewski**, **Bartosz Skotarczak**, **Rafał Chwaliszewski**. W kategorii do 78 kg w rywalizacji oglądać już mogliśmy 8 śmiałków. Tutaj miejsce pierwsze przypadło mieszkańcowi Wrocławia, pochodzenia ukraińskiego – **Jurij Łubianki** (miejsce II – **Grzegorz Tomczyk**, miejsce III – **Arkadiusz Gaszak**). Kategoria 86 kg bezapelacyjnie należała do **Wiesława Rzannego** z Wolsztyna (miejsce II – **Mariusz Zbylut**, III – **Paweł Tomaszewski**). W kategorii do 95 kg na 6 armwrestlerów złoto wywalczył **Paweł Lasota**. Srebro przypadło **Krzysztofowi Kłysowi**, natomiast brąz – **Dawidowi Kołackiemu**. W najcięższej kategorii wagowej – powyżej 95 kg swoich sił spróbowowało 10 zawodników. Tutaj triumfował **Szczepan Widera**. Miejsce drugie na podium przypadło **Mirostawowi Hermanowskiemu**, natomiast trzecie – **Leopoldowi Gruszcze**. Odwagi nie zabrakło również paniom, zwłaszcza amatorkom. W kategorii Kobiety Open

walczyły bowiem 8 reprezentantek płci pięknej. Ostatecznie złoty medal wywalczyła **Aneta Mierzejewska** (brąz **Małgorzata Mielczarek**, srebro **Ewa Górka**). W kategorii Mężczyźni Open zmierzli się zawodnicy, którzy zgłosili się w innych kategoriach oraz wydelegowany przez organizatorów, sędzia mistrzostw – **Mariusz Grochowski** z Jaworzna. Mariusz, jak na kilkukrotnego Mistrza Polski przystało, pokazał klasę zawodniczą i ostatecznie został najsilniejszym w Powiecie Śremskim roku 2010. Miejsce drugie przypadło **Wiesławowi Rzannemu**, miejsce trzecie natomiast wywalczył **Szczepan Widera**. Nasze gratulacje!



Amatorzy i zawodowcy – razem przy jednym stole



Po prawej Wiesław Rzanny (Wolsztyn)

MISTRZOWIE W CIECHOCINKU



Piotr Bartosiewicz [Choszczno]
vs Bartosz Jakubowski [Choszczno]



Bartosz Jakubowski [Choszczno]
vs Daniel Szymkiewicz [Gdynia]



Andrzej Hymer [Koszalin] po lewej stronie



Bartłomiej Chmielecki [Gdynia] po lewej stronie



Bartłomiej Janiszewski [Ciechocinek] po lewej stronie

W sobotę (10 lipca 2010 roku) na hali sportowej OSiR w Ciechocinku odbyły się po raz pierwszy „Otwarte Mistrzostwa Ziemi Kujawskiej w Armwrestlingu – Ciechocinek 2010”. Gospodarzem imprezy był nowo powstały klub armwrestlingowy Stowarzyszenie Sportów Siłowych i Kulturystryki Armwrestling Ciechocinek Team z Bartłojem Janiszewskim na czele.

Do startu zgłosiło się prawie 60 armwrestlerów. Jak na pierwszą tego typu organizację mistrzostw frekwencja zawodnicza była zaskakująca wysoka. Tym bardziej, że tego samego dnia w innym regionie kraju (a dokładnie na Śląsku) odbywały się inne, ogólnopolskie zawody armwrestlingowe. Polscy zawodnicy podzielili się więc startami na tych dwóch, konkurującymi tego dnia ze sobą imprezami.

Co do samych zawodów mogę powiedzieć tylko jedno – niesamowity upał dokuczający wszystkim nie przeszkodził zawodnikom pokazać na co ich tak naprawdę stać. Wszyscy, bez wyjątku dawali z siebie max. swoich możliwości sportowych. Faworytami poszczególnych kategorii wagowych (a było ich 8 na prawą oraz 5 na lewą) byli oczywiście doświadczeni już zawodnicy polskiej sceny siłowania na ręce.

W jedynej kategorii kobiet tych mistrzostw – kategorii open jak zwykle nie zawiodły zawodniczki z Grudziądza: Marlena Wawrzyniak (złoto prawa), Marta Opalińska (złoto lewa i srebro prawa) oraz Milena Morczyńska (srebro na lewą i brąz na prawą).

Wśród rywalizacji panów na szczególną uwagę zasługuje Maciej Gralak z Bydgosz-

czy. Maciek do domu wrócił z dwoma medalami koloru złotego (do 65 kg na prawą i do 70 kg na lewą). Jak zwykle dobrze wystartowali również Maciej Stelmaszyk z Bydgoszcy (srebro na lewą w kat. do 85 kg oraz złoto na prawą w kat. do 75 kg), Piotr Bartosiewicz (złoto na prawą w kat. do 85 kg oraz open), Bartosz Jakubowski (złoto na lewą i brąz na prawa w kat. do 85 kg oraz brąz w kat. open ręki prawej) oraz Bartosz Raczyński z Choszczna (złoto na lewą w kat. +95 kg oraz open). Bardzo dobry dzień mieli również zawodnicy z Gdyni: Daniel Szymkiewicz (brąz na lewą, srebro na prawą w kat. do 85 kg i brąz na lewa w open), Obłuski Łukasz (złoto na prawą w kat. do 95 kg oraz srebro w kat. open) oraz Marcin Furman (srebro na lewą w kat. +95 kg oraz w kat open tej samej ręki).

Wszyscy zwycięzcy otrzymali medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe ufundowane przez organizatora i sponsorów. Organizator mistrzostw, Bartłomiej Janiszewski, powiedział na ich zakończenie: *Było kilka niedociągnięć organizacyjnych, ale jesteśmy raczkującym klubem i dopiero uczymy się podstaw, zarówno organizacyjnych, jak i treningowych. Wyciągnęliśmy wnioski i na następnych zawodach będzie znacznie lepiej.*

Na koniec mistrzostw mieliśmy możliwość obejrzenia w akcji zawodników międzynarodowego formatu. Mistrz Polski oraz medalista wielu turniejów międzynarodowych – Artur Głowiński z Choszczna w sześciorundowym, pokazowym pojedynku na rękę prawą w kategorii powyżej 95 kg zmierzył się z wicemistrzem Świata – Sławomirem Głowackim z Inowrocławia. Po zaciętych sześciu rundach wynik końcowy 3:3. Czyżby panowie musieli by spotkać się jeszcze raz na zawodowym ringu, by udowodnić kto tak naprawdę jest lepszy? Jedno jest pewne – tak jak przewidywaliśmy pokazali nam Armwrestling na wysokim, zawodowym poziomie. Serdecznie im za to dziękujemy.



Artur Głowiński [Choszczno] vs Sławomir Głowacki [Inowrocław]

MISTRZOSTWA DOLNEGO ŚLĄSKA PRZYŁĘK 2010

Tego samego dnia co zawody w Ciechocinku, na placu przy nowo wybudowanym gimnazjum w Przyłęku, po raz pierwszy odbyły się „Otwarte Mistrzostwa Dolnego Śląska w Armwrestlingu” zorganizowane przez miejscowy Uczniowski Klub Sportowy Black Skorpion Przyłek z Marcinem Zawadą i Adrianem Ferencem na czele oraz OSP w Przyłęku.

Od świtu na plac przy gimnazjum zaczęli napływać zawodnicy z czołowych klubów w Polsce, m.in. Złoty Tur Gdynia, MCKiS Tytan Jaworzno, Armfight Piaseczno oraz wiele innych. Nie zabrakło oczywiście zawodników z miejscowego klubu Black Skorpion Przyłek. Do Udziału w Mistrzostwach zgłosiło się ponad 90 zawodników w tym **Grzegorz Nowak** (aktualnie Najsilniejszy Polak na rękę prawą). A było o co walczyć, bo do wygrania były wysokie nagrody pieniężne w kat. Open Mężczyzn oraz Open Kobiet.

Zawodnicy startowali w poszczególnych kategoriach wagowych tylko na rękę prawą: Senior (70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 oraz Open), Junior (65 kg, +65 kg), kobiety (Open), Juniorki (Open), Dzieci (do 10 lat, 11–13lat) oraz VIP.

Dzięki niemałym nagrodom pieniężnym w kategorii open Organizatorzy tego dnia ściągnęli do siebie najsilniejszych zawodników wagi ciężkiej (zresztą nie tylko). Po raz pierwszy zjawiał się na tym turnieju **Grzegorz Nowak** z Gdyni – medalista Pucharu Świata Zawodowców 2009 na prawą rękę, oraz srebrny medalista Mistrzostw Europy 2010 na lewą rękę. Wiadomo było że to Grzesiek był głównym pretendentem do zwycięstwa w kategorii Open. Jednak (jak bezpośrednio rywalizacja pokazała) na drodze do zwycięstwa Grzeskowi stanęli najsilniejszy polak ręki prawej roku 2007 – **Marcin Lachowicz** z Piaseczna oraz srebrny medalista ręki lewej Pucharu Świata Zawodowców roku 2009 – **Dariusz Muszczak** z Myszkowa.

Niepokonany od dwóch lat gdyński zawodnik na Otwartych Mistrzostwach Dolnego Śląska uległ na rękę prawą w kat. +95 kg w walce z Marcinem Lachowiczem! Jak to się stało przeczytajcie sami relacje bezpośrednio obserwatora – Tomasza Szewczyka:

W eliminacjach Marcin bardzo szybko zaatakował Grzeska w triceps i wygrał w ułamku sekundy. W finale pomiędzy tymi zawodnikami walka trwała nieco dłużej. Ostatecznie jednak techniką na górę okazał się lepszy Marcin Lachowicz z Piaseczna.



Mistrzowski skład z „Dolnego Śląska”

Przez ostatnie 2 lata Grzegorz Nowak odnosił same sukcesy, w szczególności na rękę prawą. Za cel wziąłem sobie to, że są inni zawodnicy mogący nawiązać z nim walkę. Ostatnio trenowałem ciężko. Podczas treningów skupiałem się na kilku elementach, w których miałem braki. Jak pokazała moja wygrana w Przyłęku zamierzony cel osiągnąłem i dałem nadzieję innym zawodnikom, że wszystko jest możliwe – powiedział po zawodach Marcin Lachowicz.

Na obronę swojej przegranej Grzegorz Nowak powiedział wprost: *Trudno. Przegrałem. Tego dnia Marcin po prostu był lepszy. Przecież o to chodzi w każdym sporcie, że raz się przegrywa, a raz się wygrywa. Nie ma jednak co ukrywać, że na zawodach w Przyłęku miałem gorszą formę. Miałem ciężką podróż – nie spałem prawie dwie doby, a od dworca PKP na miejsce zawodów szedłem w pełnym słońcu 5 km. Dodatkowo od Mistrzostw Europy w Mokwie w ogóle nie trenowałem. To wszystko przyczyniło się w dużym stopniu do mojej porażki. Moja przegrana nie oznacza jednak, że na nadchodzącym Pucharze Polski nie będę bronił tytułu najsilniejszego Polaka na rękę prawą. Będę jeszcze lepszy niż byłem i pokaże wszystkim na co mnie stać.*

Próbę pokonania Grzeska podjął również Darek Muszczak. W półfinale kat. +95 kg bardzo dynamicznie zaatakował Grzeska na górę, dzięki czemu Darkowi udało się osiągnąć minimalne prowadzenie nad przeciwnikiem. Ostatecznie nastąpiło jednak rozerwanie i w paskach zdecydowanie lepszym okazał się Grzesiek. Po tych pojedynkach wiadomo było, że w kategorii Open wszystko rozegra się pomiędzy tymi właśnie trzema zawodnikami. I tak też się stało. Grzesiek doznał kontuzji przyczepu i po ciężkich walkach eliminacyjnych zakończył rywalizację na miejscu III. Jego główni rywale tego turnieju, Darek oraz Marcin, bez problemu pokonali Grzeska w tej kategorii (Darek pokonał

Grzegorza szybkim atakiem na górę, natomiast Marcin techniką w hak). Ostatecznie najsilniejszym na Dolnym Śląsku został Marcin Lachowicz z Piaseczna. Miejsce drugie przypadło Dariuszowi Muszczakowi z Myszkowa.

Co do innych zawodników mogą powiedzieć jedno: jak zwykle nie zawiedli czołowi, polscy armwrestlerzy reprezentujący najwyższy, możliwy poziom sportowy, za co otrzymali zasłużone i wywalczone medale. Całe zawody były bardzo udane i wszystkie walki (bez wyjątku) były bardzo ciekawe i pełne emocji. Z niecierpliwością czekamy więc na kolejne zawody w Przyłęku.

Autor: Paweł Podlewski



Marcin Lachowicz (Piaseczno) vs Grzegorz Nowak (Gdynia)



Grzegorz Nowak (Gdynia) vs Dariusz Muszczak (Myszków)

TRENING MISTRZA

Marcin LACHOWICZ

- moje przygotowania do zawodów

Polska scena armwrestlingowa obfituje w coraz większą liczbę zawodników, którzy już od dawna tworząc czołówkę krajowej areny zaczynają liczyć się na światowej arenie armwrestlingowej. Na dzień dzisiejszy ich poziom sportowy podziwiany i doceniany jest przez polskich i zagranicznych siłaczy na ręce. Jednym z nich jest z całą pewnością zawodnik, trener klubu Armfight Piaseczno – Marcin Lachowicz.



W pierwszym dniu wykonuje ćwiczenia, które stara się wykorzystać we wszelkich odmianach walki w hak. Drugiego dnia wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, ukierunkowane pod kątem armwrestlingu. W kolejnym dniu treningu wykonuje ćwiczenia imitujące walkę na górę oraz wzmacniające nadgarstki. Czwartego dnia preferuje ćwiczenia izometryczne oraz z wykorzystaniem sparingpartnera. Podczas przygotowań Marcin skupia się na wyeliminowaniu newralgicznych punktów występujących w poszczególne etapy jego walki.

W przedstawionych państwu poniżej ćwiczeniach starałem się przekazać jak najwięcej elementów, z którymi spotykamy się podczas siłowania się na rękę. Zdaję sobie jednak sprawę, że formuła przeze mnie przedstawiona może być dla wielu niejasna, w związku z tym z chęcią odpowiem na ewentualne pytania dotyczące niuansów zaprezentowanych na zdjęciach. Od siebie mogę jeszcze tylko dodać, iż najlepszymi ćwiczeniami są te, które potrafimy zastosować podczas walki. Nie ma złotego środka na zwycięstwo, sukces tkwi w umiejętności obserwacji innych, a przede wszystkim na obserwacji samego siebie w celu dobrania ćwiczeń najlepszych dla danej jednostki. Moją dewizą jest zaś wygrać, wkładając w walkę możliwie jak najmniej sił.

Pozdrawiam wszystkich, Marcin Lachowicz

Marcin Lachowicz na dzień dzisiejszy na swoim koncie ma już wiele tytułów rangi krajowej i międzynarodowej. Był zdobywcą Polskiej Ligi Armwrestlingowej oraz Najsilniejszym Polakiem ręki prawej roku 2007. Jego ostatnia, ciężka praca nad siłą, techniką i umiejętnościami armwrestlingowymi doprowadziła do tego, że na tą chwilę na arenie krajowej nie ma sobie równych. Jego ostatni start na Mistrzostwach Dolnego Śląska – Przyłęk 2010 i wygrana z najsilniejszym Polakiem roku 2008 i 2009

– Grzegorzem Nowakiem z Gdyni pokazała, że z całą pewnością tworzy czołówkę Polskiej Reprezentacji Armwrestlingu. Poprosiliśmy więc Marcina o to, by zdradził nam kilka tajników treningowych. Poniżej kilka porad treningowych Marcina Lachowicza z Piaseczna.

Na ćwiczenia, które Marcin nam prezentuje składają się wybrane elementy poszczególnych dni treningowych, wykonywane w różnych etapach przygotowań. W swoim treningu Marcin preferuje dzielenie dni treningowych na ćwiczenia poszczególnych partii mięśniowych.

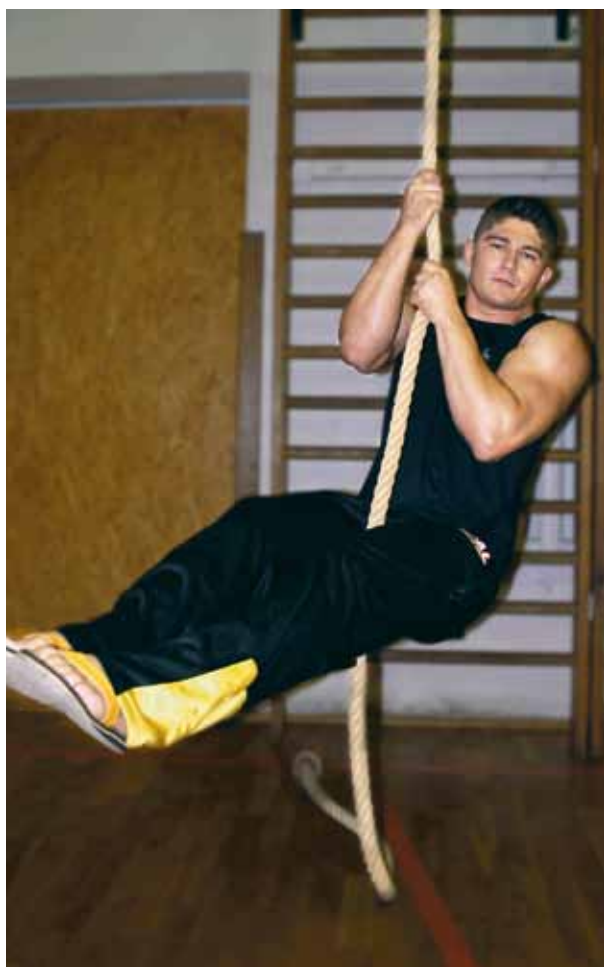
Marcin Lachowicz

Wiek	26 lat
Waga	95 kg
Wzrost	182 cm
Miejsce zamieszkania	Warszawa/klub – Armfight Piaseczno
Wykształcenie	wyższe
Stan cywilny	kawaler
Największe sukcesy	najsilniejszy Polak na rękę prawą w 2007 roku 1 miejsce ligi zawodowej 2007
Hobby	sport, polityka, kinematografia

1

ROZGRZEWKA

W pierwszym etapie treningu skupiam się na optymalnym rozgrzaniu i ukrwieniu mięśni. Po wykonaniu serii rozgrzewkowych na gumie przechodzę do wchodzenia po linie. Ćwiczenie to pomaga rozgrzać praktycznie wszystkie partie ciała wzmacniając przy tym szczególnie plecy oraz palce.



2

ŚCIĄGANIE PASA JUDO NA WYCIĄGU REGULOWANYM

W ćwiczeniu tym szczególnie nacisk położony jest na wzmacnianie przyczepów łokciowych niezbędnych do skutecznej walki w „hak na siebie”. Istotne jest, aby w początkowej fazie ruchu ramię znajdowało się w centrum stołu. Kąt między bicipsem a przedramieniem nie powinien być większy niż 60°.



3

ŚCIĄGANIE PASA ZE SPECJALNEGO WYSIĘGNIKA

Ćwiczenie to w specyficzny sposób umożliwia trening „dobicia” ręki przeciwnika do poduszki bocznej podczas zastosowania techniki walki w „hak do boku”. Dzięki temu ćwiczeniu wzmocnieniu ulegają przyczepy łokciowe oraz tricepsy. Można je wykonywać w dwóch wariantach: kładąc nacisk na obciążenie przyczepów, bądź tricepsów. Szczególną uwagę zwrócić należy na końcową fazę ruchu podczas każdego powtórzenia.



4**ŚCIĄGANIE SPECJALISTYCZNEGO UCHWYTU NA NADGARSTEK**

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia największemu obciążeniu poddawane są nadgarstki oraz palce trenującego. Wzmacnianie nadgarstka w ten sposób zwiększa możliwości obrony przed zawodnikiem atakującym na górę. Należy zwrócić uwagę na utrzymanie odpowiedniego kąta pracy.

**5****ŚCIĄGANIE PASA JUDO NA WYCIĄGU REGULOWANYM (PRONACJA)**

Ćwiczenie to odwzorowuje pierwszą fazę ataku zawodnika preferującego styl walki „na górę na siebie”. Ważne jest, aby w pierwszej fazie ruchu maksymalnie wykorzystać siłę nadgarstka (pronator) oraz bicepsu w chwycie młotkowym. Dodatkowo, wykonywanie tego ćwiczenia wzmacnia „zamek” nadgarstka, którego siła jest jednym z kluczowych elementów podczas ataku „na górę”.

**6****ŚCIĄGANIE PASA Z GÓRNEGO BLOKU WYCIĄGU REGULOWANEGO (PRONATOR)**

Podczas tego ćwiczenia szczególny nacisk położony jest na końcową fazę ruchu podczas ataku „na górę” w bok. W znaczący sposób wykorzystujemy tu siłę bicepsu, nadgarstka oraz nacisku bocznego.



7

ĆWICZENIE IZOMETRYCZNE Z WYKORZYSTANIEM PASA JUDO

Przy realizacji tego ćwiczenia należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo trenującego. Nieumiejętne wykonywanie tego ćwiczenia doprowadzić może do poważnych kontuzji. Do realizacji opisywanego ćwiczenia niezbędna jest pomoc sparingpartnera, który w umiejętny sposób powinien dawkować siłę, z którą ciągnięty jest pas. Można podzielić ćwiczenie na dwie fazy: początkową, nad centrum stołu oraz końcową na obronę przy poduszce bocznej.



8

ĆWICZENIE ZE SPARINGPARTNEREM Z UŻYCIEM PASA JUDO

Dzięki zastosowaniu tego ćwiczenia możliwy jest trening zawodników, którzy prezentują odmienną siłę. Używając w odpowiedni sposób pasa do judo możemy imitować rywalizację na różnych etapach walki. Zadaniem ćwiczenia jest maksymalne obciążenie nadgarstków, palców oraz wzmocnienie siły statycznej zawodnika.

**4 MEDALE W BELGII**

Ponad 150 zawodników z 13 państw świata rywalizowało w 10 kategoriach wagowych lewej i 11 kategoriach wagowych prawej ręki na międzynarodowym turnieju „Rochefort 2010” w Belgii. Wśród nich polskich barw narodowych broniło 5 armwrestlerów: Bartosz Jakubowski (Złoty Orzeł Choszczno), Wiesław Rzanny (Traktor Wolsztyn), Łukasz Obłuski (Złoty Tur Gdynia), Mariusz Zbylut oraz Jurij Łubianki (zawodnicy Steelarm Wrocław). Po zaciętych pojedynkach nasi rodacy do kraju wrócili z 4 belgijskimi medalami.

Rochefort 2010 odbył się w dniach 23–24 lipca 2010 w Belgii. Były to 19 z kolei międzynarodowe zmagania armwrestlingowe. Do startu zgłosili się zawodnicy z takich państw jak: Francja, Szwajcaria, Szwecja, Holandia, Niemcy, Słowacja, Czechy, Anglia, Włochy, Hiszpania, Węgry, gospodarze Belgia oraz pięcioosobowa ekipa z Polski.

Zawody w Belgii były świetnym sprawdzianem siły, możliwości oraz nauką i zbieraniem kolejnego doświadczenia, które zaowocuje na kolejnych zawodach. Każdy z Nas tam obecnych był zaskoczony

ZE ŚWIATA...

tak licznie zgromadzonymi zawodnikami z różnych krajów europy. Emocjonujące walki, świetna oprawa zawodów, niesamowite finały i piękne puchary – tak pokrótce można określić zawody Rochefort 2010 – powiedział bezpośredni uczestnik zawodów – Bartosz Jakubowski z Choszczna.

23 lipca odbyła się przede wszystkim rywalizacja ręki lewej. Polscy reprezentanci „obstawiali” 3 kategorie wagowe: mężczyźni do 75 kg, do 85 kg oraz open niepełnosprawni. Zaczynijmy więc od startów lewej ręki w kategorii do 75 kg. Tutaj wystartował Ju-





FEDERACJA ARMWRESTLINGU POLSKA

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

KLUBY W POLSCE:

BIELSKO-BIAŁA: Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** 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:** MKiS 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 Płlica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: maboz23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kieprzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wilking 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. Piłkawi 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: marzawa@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruc, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszynski lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Stłeczna 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@neotrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

DZIAŁ ARMPower:

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

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

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

»»» rij Łubianki, który mimo chęci walki nie zdołał wygrać ani jednego pojedynku. Potencjał w tym zawodniku jest jednak ogromny. Jest dopiero na początku swojej kariery sportowej, więc jeszcze nie jeden wygrany pojedynek przed nim.

W kategorii senior 85 kg lewej ręki wystartowało aż czterech Polaków: Bartosz Jakubowski, Wiesław Rzanny, Łukasz Obłuski oraz Mariusz Zbylut. Była to najliczniej obsadzona kategoria podczas tychże mistrzostw (w sumie wystartowało 26 zawodników). Marcin Zbylut oraz Łukasz Obłuski pomimo chęci zwycięstwa zajęli niestety odległe miejsca poza podium (Marcin nie wygrał żadnej walki, Łukasz tylko jedną, zajmując ostatecznie miejsce 16). Bezpośrednia rywalizacja znacznie lepiej poszło Bartoszowi Jakubowskiemu oraz Wiesławowi Rzannemu. Bartosz ostatecznie uplasował się na 5 lokacie, natomiast Wiesław prezentując niesamowitą formę uplasował się na drugim miejscu podium.

Tego samego dnia, oprócz rywalizacji ręki lewej organizatorzy rozegrali dodatkowo kategorie open osób niepełnosprawnych ręki prawej. Tutaj Bartosz Jakubowski po zwycięstwie w półfinale z Mistrzem Węgier oraz w finale z Mistrzem Francji zdobył medal koloru złotego. Pierwszy dzień zawodów dla biało-czerwonych przyniósł więc złoty i srebrny medal belgijskich zawodów.

24 lipca odbyły się zmagania ręki prawej. 5 naszych reprezentantów po raz kolejny stanęło do bezpośredniej rywalizacji. W kategorii do 70 kg Jurij Łubianki niestety nie poprawił swojego wyniku z dnia poprzedniego, ostatecznie plasując się daleko poza podium. Za to w kategorii do 85kg tym razem to Polacy przysłowo „rozdawali karty przy stole”. Mimo że Mariusz Zbylut w tej kategorii wagowej nie osiągnął za wiele (ostatecznie uplasował się na

miejscu 13), to za to Łukasz Obłuski i Wiesław Rzanny po zaciętych walkach eliminacyjnych znaleźli się w półfinale tej kategorii. W półfinale lepszym okazał się zawodnik z Gdyni – Łukasz Obłuski. Prezentując niesamowitą formę Łukasz dodatkowo w finale dwukrotnie pokonał zawodnika z Francji – Hericka Derobert, tym samym stanął na najwyższym stopniu podium. Kolejne dwa medale trafiły więc w ręce polskich zawodników (Łukasz Obłuski – złoty, Wiesław Rzanny – brąz).

Jeżeli chodzi o europejską scenę to poziom polskiego armwrestlingu diametralnie wzrósł. Widać było, że każdy kto miał walczyć z naszymi reprezentantami do stołu podchodził bardzo skoncentrowany. Po prostu widać było respekt na twarzy zawodników, którzy często schodzili pokonani przez polskich chłopaków. Poziom przygotowania Wiesia Rzannego i Łukasza Obłuskiego był naprawdę świetny. Jeżeli chodzi o mnie, to turniej Rochefort, na który pojechałem mając tylko jeden dzień na regenerację był kolejnym przystankiem i przysłowiową cegielką, która buduje formę. Po czterech miesiącach przerwy od armwrestlingowego stołu, spowodowanej kontuzją wróciłem do treningów pod okiem mojego trenera - Artura Głowińskiego. Każdy tydzień przetrenowany w 110% przynosił mi i Arturowi większą siłę, co bezpośrednio przełożyło się na ostatnie moje sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej – powiedział po powrocie z Belgii Bartosz Jakubowski.

Z Belgii do domu wróciliśmy z czterema medalami: 2 złote, 1 srebrny oraz 1 brązowy. Za rok jubileuszowe XX zawody w Rochforcie na które organizatorzy już zaprosili polskich reprezentantów. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku będziemy mogli również uczestniczyć w belgijskich zawodach i do kraju wrócimy z większą pulą medalową.

Autor: Paweł Podlewski

TWOJA LOKOMOTYWA!

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

NOWE BCAA



Cena 89 zł za 600 g

**OPTYMALNA DAWKA BCAA I GLUTAMINY,
PYSZNY SMAK, SZYBKIE WCHŁANIANIE!**

Produkt BCAA + GLUTAMINA to gwarancja:

- doskonałej regeneracji potreningowej
- przyrostu suchej masy mięśniowej
- ochrony mięśni podczas diety redukcyjnej
- zwiększonej odporności organizmu (nasilenia pracy układu immunologicznego)
- zwiększonej wytrzymałości podczas treningu

4 g BCAA (2:1:1) i 4 g GLUTAMINY W PORCJI

Smak cytrynowo - grejpfrutowy



Cena 93 zł za 600 g

**INNOWACYJNE POŁĄCZENIE
BCAA Z CYTRULINĄ!**

**TRENUJ DŁUŻEJ I INTENSYWNIEJ
BEZ OZNAK ZMĘCZENIA!**

Produkt BCAA + CYTRULINA to gwarancja:

- szybkiej resyntezy ATP,
- zwiększonej wydolności i siły,
- eliminacji kwasu mlekowego i amoniaku podczas treningu,
- wzrostu tkanki mięśniowej poprzez stymulację hormonów anabolicznych: insuliny i hormonu wzrostu

6 g BCAA (2:1:1) i 1 g Jabłczanu Cytruliny w porcji.

Smak cytrynowo - grejpfrutowy.