



Drodzy
Czytelnicy!

Dzisiejszy numer po brzegi wypełniony jest zdjęciami mistrzów. Każda strona ocieka złotem medali. Za nami bowiem finały Polskiej Ligi Zawodowej i VII Mistrzostwa Polski. Znamy już nazwiska najlepszych polskich zawodowców oraz aktualnych mistrzów Polski. Wyłoniliśmy jednocześnie Kadre Narodową na XVII Mistrzostwa Europy (Szwecja) i XXIX Mistrzostwa Świata (Bułgaria). Nasi reprezentanci rozpoczną teraz zapewne intensywne treningi. Wiedzą przecież jaka odpowiedzialność na nich ciąży. Chcemy tylko samych zwycięstw!

Ufam, że pozostali z Was też nie spoczną na laurach i nadal będą trenować. Przed nami wiele zawodów regionalnych, które są doskonałą okazją by podszkolić swoją technikę i siłę.



FINAL PROFESSIONAL FITMAX LEAGUE 2007

Professional Fit Max League 2007 – Polska Liga Armwrestlingu roku 2007 skończyła się na dobre. Tym razem kibice siłowania na ręce, w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni oglądali w akcji zawodników w ostatniej, trzeciej z kolei kolejce kategorii lekkich: do 60 kg kobiet, do 63 kg, 70 kg, 78 kg mężczyzn (03 luty 2007 rok) oraz ciężkich: do 86 kg, 95 kg i powyżej 95 kg mężczyzn (10 luty 2007 roku).

Do startu tradycyjnie stanęło ośmiu sportowców w każdej kategorii wagowej. Wszyscy byli zdeterminowani i chętni wygranej. Nic w tym dziwnego, gdyż stawka finałowa była wysoka: nagrody pieniężne (pula nagród to prawie 40 000 zł) oraz do miejsca piątego nagrody rzeczowe. Pogoń za miejscem medalowym, od samego początku była więc widoczna.

Już od trzech lat, jedyny przedstawiciel na Polskę zawodowej organizacji PAL – Firma Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o. organizuje polskie zmagania ligowe. Od samego początku ośmiu zawodników w każdej kategorii wagowej walczy w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę, a suma punktów wszystkich kolejek wyłania nam najlepszego, polskiego zawodowca danego roku.

Od samego początku, finałowa kolejka ligowa stała pod znakiem zapytania: kto zajmie poszczególne miejsca medalowe? Oczywiście już byli wyłonieni liderzy poszczególnych kategorii wagowych, ale różnica punktowa pomiędzy poszczególnymi miejscami była tak mała, że wszystko mogło się zdarzyć. Walka trwała więc do samego końca.

W kategorii do 60 kg kobiet liczyły się tylko trzy osoby: **Katarzyna Banach z Koszalina**, **Małgorzata Ostrowska z Strzegomia** oraz **Beata Stelmaszczyk z Lublina**. W finałowej kolejce zdobyły taką ilość punktów, że w klasyfikacji generalnej uplasowały się kolejno: Banach na miejscu pierwszym, Ostrowska na drugim i Stelmaszczyk na trzecim.

W kategorii do 63 kg mężczyzn w klasyfikacji generalnej zwyciężył z góry obstawiany faworyt – **Dawid Bartosiewicz z Choszczna**. Miejsce drugie wywalczył **Christyan Rieger z Gdyni**, a trzecie **Dawid Groch z Niska**. To właśnie na trójka zawodników, zarówno w ostatniej, jak i w poprzednich kolejkach ligowych zdobyła wystarczającą ilość punktów, by znacznie wyprzedzić pozostałych rywali.

W kolejnej kategorii, **kategorii do 70 kg mężczyzn** wynik końcowy do końca był nieprzewidywalny. Co do miejsca pierwszego absolutnie wszyscy byli pewni, że zwycięży **Daniel Gajda z Gdyni**, to o pozostałe miejsca medalowe toczył się prawdziwy bój. Różnica punktowa pomiędzy drugim, trzecim i czwartym miejscem była tak mała, że walka o główne laury trwała do samego końca. W rezultacie jednak miejsce drugie wywalczył **Piotr Kajstura z Cieszyna**, który w klasyfikacji generalnej wyprzedził **Tomasza Szewczyka z Tomaszowa Mazowieckiego** zaledwie trzema punktami. Jednak największy dramat (dramat, chyba dla każdego sportowca) przeżył **Dariusz Groch z Niska**. Zajął on bowiem w klasyfikacji trzech kolejek miejsce czwarte, ze stratą jednego punktu do miejsca trzeciego.

W ostatniej tego dnia **kategorii do 78 kg** walka o miejsce pierwsze odbywała się do ostatniej chwili. Dwaj zawodnicy: **Piotr Bartosiewicz z Choszczna** oraz **Zbigniew Chmielewski z Piaseczna** do kolejki finałowej mieli tą samą ilość punktów. Według przepisów ligowych, zwycięstwo przypisywano Piotrkowi, który był dużo lżejszy od swojego przeciwnika. Finałowa kolejka rozstrzygnęła jednak spór o miejsce pierwsze. Zbigniew Chmielewski bowiem przegrał dwukrotnie (raz na lewą, raz na prawą rękę) z Piotrkim, w rezultacie zajmując drugą lokatę w klasyfikacji generalnej (przypominam, że w poprzednich dwóch kolejkach obaj zawodnicy przegrywali po jednym pojedynku, na zmianę na lewą i prawą rękę). Mistrzem tej kategorii wśród polskich zawodowców został więc **Piotr Bartosiewicz**. Miejsce trzecie przypadło **Maciejowi Stelmaszykowi z Bydgoszczy**.

W kategorii do 86 kg, co prawda przez dobry start w pierwszych dwóch kolejkach, już na starcie trzeciej miejsce pierwsze zapewnił sobie **Marcin Lachowicz z Piaseczna**, ale za to miejsce drugie i trzecie było w zasięgu ręki trzech zawodników: **Mariusza Grochowskiego z Jaworzna**, **Michała Kapłana z Gdyni** oraz **Emila Wojtyry z Węgrowa**. W rezultacie obronną ręką wyszedł **Mariusz Grochowski z klubu MCKiS Tytan Jaworzno**, który w ostatniej kolejce wygrał wszystkie pojedynki na lewą i prawą rękę. Tak dobry start dał mu miejsce drugie w klasyfikacji generalnej. Miejsce trzecie w klasyfikacji trzech kolejek przypadło **Michałowi Kapłanowi z Gdyni**.

W kategorii do 95 kg niezaprzeczalnym mistrzem został **Lucjan Fudała z Jaworzna**. To właśnie on, przez wszystkie kolejki ligowe wygrał wszystkie pojedynki na rękę prawą i lewą. Ani przez chwilę nikt nie był w stanie zagrozić jego pozycji lidera. Lucjan z taką łatwością wygrywał pojedynki za pojedynkiem, że mocno zastanawia się nad zmianą kategorii wagowej. Dlaczego? Jest tylko jeden powód: w kategorii do 95 kg nie ma z kim walczyć. Miejsce drugie przypadło zawodnikowi z Choszczna – **Bartoszowi Raczynskiemu**. Natomiast o miejsce trzecie był zacięty bój, pomiędzy **Tomaszem Sypniewskim z Warszawy** i **Robertem Leszko z Wałbrzycha**. W rezultacie, w finałowej kolejce ligi dość dobrze wystartował **Tomasz Sypniewski**, zajmując w klasyfikacji generalnej miejsce trzecie.

W ostatniej kategorii ligowej – **kategorii powyżej 95 kg** pierwsze trzy miejsca wyłoniła nam już pierwsza kolejka ligowa. Tutaj liczyło się tylko trzech zawodników: **Sławomir Głowacki z Inowrocławia**, **Artur Głowiński z Choszczna** i **Stanisław Kwizdyński z Pruszcza Gdańskiego**. Patrząc przez pryzmat trzech kolejek ligowych rewelacyjną start zaliczył **Sławomir Głowacki**, który za każdym razem zajmował pierwszą lokatę na podium, w rezultacie dało mu to tytuł Mistrza Polskich Zawodowców w kategorii super ciężkiej. Miejsce drugie w klasyfikacji generalnej trzech kolejek przypadło **Arturowi Głowińskiemu**, a trzecie **Stanisławowi Kwizdyńskiemu**.

Nasze gratulacje!



Magdalena Gutteter Gdynia vs Katarzyna Banach Koszalin



KATEGORIA DO 60 KG KOBIEC

No i znamy już zwyciężczynię „Polskiej Ligi Armwrestlingu” roku 2007. Została nią **Katarzyna Banach z Koszalina**. Miejsce drugie w klasyfikacji generalnej przypadło **Małgorzacie Ostrowskiej z Strzegomia**, a miejsce trzecie natomiast wywalczyła **Beata Stelmaszczyk z Lublina**.

Choć te trzy nazwiska typowano od samego początku, to w przypadku Stelmaszczyk było najwięcej wątpliwości. Beata bowiem dobrze wystartowała na początku, zajmując od razu pierwsze miejsce. Niestety dwie następne kolejki to już przegrane pojedynki z Ostrowską i Banach. Trzeba nadmienić tu, że Beata po ponad rocznej przerwie powróciła do siłowania na ręce. Ponadto, do startu w tegorocznej rywalizacji ligowej musiała zrzucić prawie 15 kg. To wszystko złożyło się na uzyskanie trzeciego miejsca. W pierwszej kolejce Katarzyna Banach oraz Małgorzata Ostrowska chyba zbagatelizowały swoją główną rywalkę. W drugiej i trzeciej, finałowej kolejce podeszły jednak do walki z Beatą bardziej technicznie. Wieloletnie doświadczenie wzięło więc górę.

W tym miejscu należy nadmienić o startach innych zawodniczek. W walce, o jak najlepsze miejsca w klasyfikacji generalnej liczyły się jeszcze trzy zawodniczki: **Monika Czerwonka z Nidzicy**, **Magdalena Gutteter z Rumi** oraz **Aleksandra Zwołak z Koszalina**. Zajęły one bowiem kolejne miejsca poza podium, wcale nie z aż tak dużym starta punktowym: Monika – miejsce czwarte, Magdalena – miejsce piąte i Aleksandra – miejsce 6. Co prawda do pierwszej trójki tej kategorii jeszcze im trochę brakuje, ale biorąc pod uwagę szybki rozwój armwrestlingu w Polsce, mogą one w krótkim czasie dogonić rywalki. Czego im oczywiście z szczerą sercem życzymy. Na razie pozostaje nam podziękować za emocjonujący start ligowy kategorii kobiet i jednocześnie zachęcić inne dziewczyny do uprawiania tej dyscypliny sportu. Wciąż w Polskim armwrestlingu brakuje nam „silnych kobiet”. No, z małym wyjątkiem – jak „lep na muchy” **Jarosław Zwołak z UKS 16 Koszalin** przyciąga na treningi płeć piękną. A wyniki? Wyniki widać właśnie na zawodach. Przypomnę, że liderką kategorii do 60 kg kobiet została właśnie wychowanka klubu 16 Koszalin – Katarzyna Banach!



Monika Czerwonka Nidzica vs Aleksandra Zwołak Koszalin



Małgorzata Ostrowska Strzegom vs Agnieszka Czerwonka



Katarzyna Banach - zwyciężczyni Professional FitMax League 2007 w kat. do 60 kg

Klasyfikacja końcowa kat. do 60 kg kobiet:

1. Katarzyna Banach (Koszalin)	pkt. 655
2. Małgorzata Ostrowska (Strzegom)	pkt. 632
3. Beata Stelmaszczyk (Lublin)	pkt. 583
4. Monika Czerwonka (Nidzica)	pkt. 549
5. Magdalena Gutteter (Rumia)	pkt. 502
6. Aleksandra Zwołak (Koszalin)	pkt. 452
7. Agnieszka Czerwonka (Nidzica)	pkt. 292
8. Judyta Lasota (Bydgoszcz)	pkt. 269
9. Aleksandra Lewandowska (Gdynia)	pkt. 124

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE



Kulturystyka i fitness
SPORT
dla wszystkich

www.sfd.pl

126 POWER



Gdynia, Róg Skweru Kosciuszki i Waszyngtona, tel. 628-17-17



WWW.CORLEONIS.PL



Od lewej: D. Bartosiewicz, Ch. Rieger, D. Groch, T. Rucz, A. Kowal, M. Pachla, J. Kaplan, M. Wyrwa.



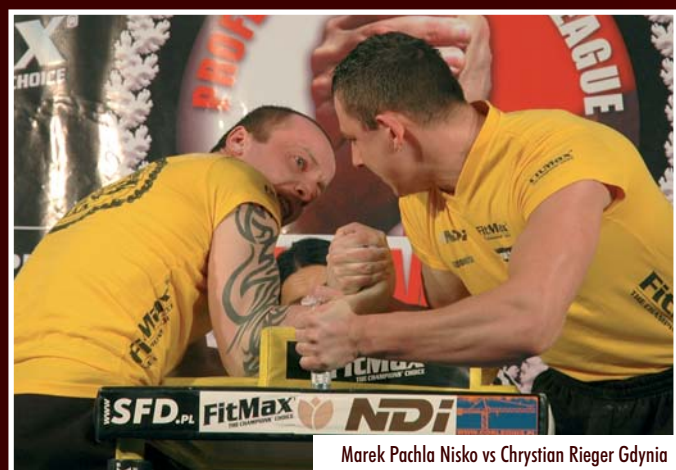
Mateusz Wyrwa Nisko vs Dawid Bartosiewicz Choszczno

KAT. DO 63 KG MĘŻCZYZN

Najniższa kategoria męska podczas „Professional Fit Max League 2007” – kategoria do 63 kg. 03 marca br. w Gdynskim Centrum Gemini, zarówno w finałowej kolejce, jak i w klasyfikacji generalnej trzech kolejek wygrał **Dawid Bartosiewicz z Choszczna**. Na tegoroczną ligę był po prostu przygotowany. Bardzo dobrze przygotowany. Pokazał klasę prawdziwego sportowca i zasłużenie otrzymał tytuł najlepszy z najlepszych wśród polskich zawodowców roku 2007.

Co prawda mocno goił Dawida - Christian Rieger z Gdyni. Ale gdynianinowi nie pomógł nawet dobry start w trzeciej kolejce (zdobył on taką samą ilość punktów co Dawid). Przez całą rywalizację ligową zawodnik z Choszczna zdobył tyle punktów, że nikt nie był w stanie dogonić jego pozycji lidera. Nawet **Christian Rieger**, który w rezultacie w klasyfikacji generalnej musiał zadowolić się miejscem drugim. Miejsce trzecie natomiast przypadło **Dawidowi Groch** z Niska. Ten młody zawodnik w ostatniej chwili wszedł do rywalizacji ligowej (był zawodnikiem rezerwowym). Przez wszystkie trzy kolejki udowodnił, że była to słuszna decyzja. Jego start można zaliczyć do udanych. Jako junior pokazał, że śmiało może rywalizować z starszymi od siebie kolegami. Zasłużony więc medal dla Dawida Grocha. Medal brązowy.

Inni zawodnicy, którzy teoretycznie tworzą czołówkę tej kategorii wagowej swój występ w tegorocznej lidze mogą zaliczyć do średnich. Mowa tutaj o Mateuszu Wyrwie i Marku Pachli z Niska. Ich dotychczasowe medale powinny wskazywać na lepszy wynik. Ale cóż, takie są zasady w każdym sporcie. Lepszy wygrywa, gorszy przegrywa. Teraz czas na przemyślenia i poprawienie błędów. A więc panowie – do dzieła. Ciężkie treningi na siłowni czekają.



Marek Pachla Nisko vs Christian Rieger Gdynia

Klasyfikacja końcowa kat. do 63 kg mężczyzn:

1. Dawid Bartosiewicz (Choszczno)	pkt 674
2. Christian Rieger (Gdynia)	pkt. 635
3. Dawid Groch (Nisko)	pkt. 608
4. Mateusz Wyrwa (Nisko)	pkt. 541
5. Marek Pachla (Nisko)	pkt. 435
6. Jakub Kaplan (Gdynia)	pkt. 321
7. Tomasz Rucz (Warszawa)	pkt. 294
8. Bartłomiej Bednarski (Jaworzno)	pkt. 157
9. Mateusz Kwiatkowski (Wisła)	pkt. 150
10. Marcin Judasz (Jaworzno)	pkt. 148
11. Rafał Deląg (Kielce)	pkt. 129
12. Adrian Kowal (Nisko)	pkt. 126



Dawid Bartosiewicz - zwycięzca Professional FitMax League 2007 w kat. do 63 kg



Od lewej: D. Gajda, M. Nowak, K. Penc, Ł. Bewicz, K. Rosłoń, T. Szewczyk, D. Groch, P. Kajstura.



KAT. DO 70 KG MĘŻCZYZN

Kolejną z kategorii lekkich podczas „Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2007” rozegranej 03 marca w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni, była kategoria do 70 kg. Tutaj bezkonkurencyjny okazał się **Daniel Gajda z Gdyni**. Przez wszystkie trzy kolejki ligowe zajmował miejsce pierwsze. Był dobrze przygotowany siłowo i technicznie. Był po prostu najlepszy.

Miejsce pierwsze w tej kategorii było więc z góry zarezerwowane dla Daniela. Natomiast o miejsce drugie i trzecie odbyła się „krwawa walka”. Tutaj zdecydował start w ostatniej, trzeciej i zarazem finałowej kolejce ligowej. Obronną ręką zwyciężył **Piotr Kajstura z Cieszyna**. To właśnie on, co prawda w trzeciej kolejce zajął dopiero trzecią lokatę, ale w klasyfikacji generalnej (trzech kolejek) uplasował się na pozycji wice lidera.

O drugą pozycję na podium kategorii do 63 kg walczył również **Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego** oraz **Dariusz Groch z Niska**. Tomek w rezultacie stracił jednak trzy punkty do Piotra Kajstury i w klasyfikacji generalnej musiał zadowolić się miejscem trzecim. Mniej szczęścia miał **Dariusz Groch**. Z jednopunktową stratą do miejsca trzeciego zajął on w klasyfikacji generalnej chyba najgorsze miejsce dla każdego sportowca – miejsce czwarte.

W tej kategorii wagowej walka o strefę medalową była chyba więc najbardziej zacięta. Wyrównany start pierwszej czwórki przyniósł nam – kibicom największe emocje sportowe. Jak widać po wynikach klasyfikacji generalnej zawodnicy ci tworzą czołówkę polskiego siłowania na ręce kategorii do 70 kg. Czołówkę jeszcze przez innych zawodników niedoścignioną.



Piotr Kajstura Cieszyn vs Tomasz Szewczyk Tomaszów Mazowiecki



Dariusz Groch Nisko vs Mariusz Nowak Jaworzno



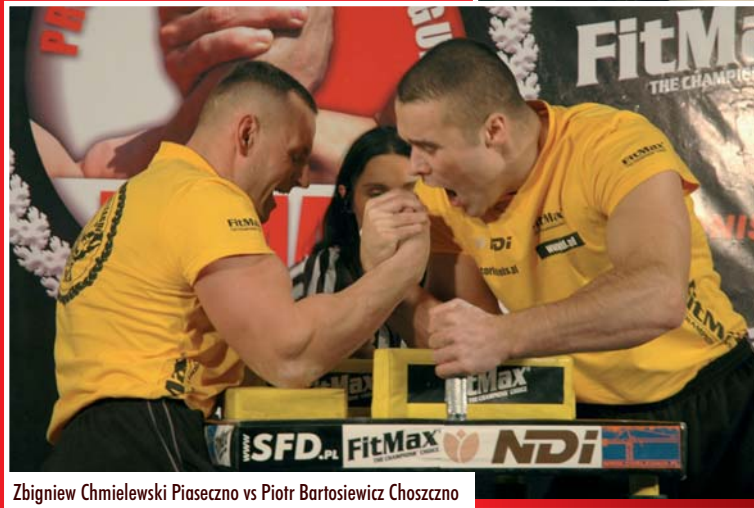
Daniel Gajda - zwycięzca Professional FitMax League 2007 w kat. do 70 kg

Klasyfikacja końcowa kat. do 70 kg mężczyzn:

1. Daniel Gajda (Gdynia)	pkt 678
2. Piotr Kajstura (Cieszyn)	pkt. 597
3. Tomasz Szewczyk (Tomaszów Mazowiecki)	pkt. 594
4. Dariusz Groch (Nisko)	pkt. 593
5. Krzysztof Penc (Nisko)	pkt. 382
6. Łukasz Kacorzyk (Bielsko Biała)	pkt. 347
7. Grzegorz Pałaszewski (Myszków)	pkt. 171
8. Kamil Kryński (Węgrów)	pkt. 167
9. Mariusz Nowak (Jaworzno)	pkt. 156
10. Łukasz Piechna (Tomaszów Mazowiecki)	pkt. 148
11. Tomasz Pozorski (Warszawa)	pkt. 137
12. Konrad Pawlak (Węgrów)	pkt. 136
13. Karol Rosłoń (Piaseczno)	pkt. 136
14. Łukasz Bewicz (Bydgoszcz)	pkt. 125



Od lewej: P. Szczerba, M. Stelmaszczyk, Z. Chmielewski, P. Bartosiewicz, M. Chodna, B. Jakubowski, W. Podolski.



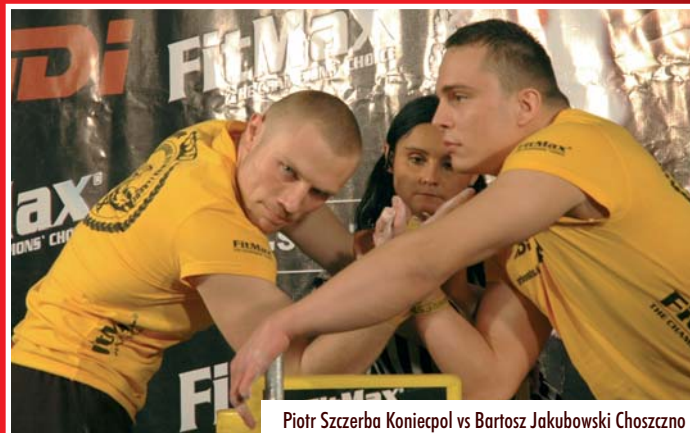
Zbigniew Chmielewski Piaseczno vs Piotr Bartosiewicz Choszczno

KAT. DO 78 KG MĘŻCZYZN

Ostatnią kategorią rozgrywaną 03 marca 2007 roku podczas trzeciej kolejki „Polskiej Ligi Armwrestlingu roku 2007” w gdyńskim Centrum Gemini, była kategoria do 78 kg. Tutaj, ku zwycięstwu „leb w leb” szli dwaj zawodnicy: **Piotr Bartosiewicz z Choszczna** oraz **Zbigniew Chmielewski z Piaseczna**. Przez dwie kolejki ligi zdobywali tą samą ilość punktów. Każdorazowo wygrał jednak Piotr Bartosiewicz wagą ciała. Finałowa, trzecia kolejka ligowa miała wszystko rozstrzygnąć. No i rozstrzygnęła. Do tej pory, obaj zawodnicy przegrali tylko po jednym pojedynku – i to właśnie w bezpośrednim starciu z sobą. W finale jednak Zbigniew Chmielewski przegrał ze swoim głównym rywalem pojedynku na lewą i prawą rękę i oddał prym lidera Piotrkowi Bartosiewiczowi. Była to wielka przegrana Zbyszka (niejednokrotnie przegrana na faule, Zbyszek bowiem wciąż ma kłopoty z panowaniem nad swoim łokciem) i wielka wygrana Bartosiewicza. Tym razem Piotrka – starszego brata (Dawid Bartosiewicz wygrał rywalizację ligową w kat. do 63 kg). Nasze gratulacje dla rodziny Bartosiewiczów! Co prawda, brakuje im jeszcze do znanej w świecie armwrestlingu ukraińskiej rodziny Babayev, ale ich wyniki świadczą, że idą dobrą drogą. Drogą zwycięzców!

W tym miejscu, jako obserwator tych rywalizacji chciałbym nadmienić o **Piotrze Szczerbie z Koniecpola**. Jego determinacja i chęć wygranej ze Zbigniewem Chmielewskim i Piotrem Bartosiewiczem przez wszystkie trzy kolejki ligi była nad wyraz widoczna. A najbardziej chyba w ostatniej, finałowej kolejce. Niestety nie udało mu się pokonać tych właśnie zawodników. Ale jako jedyny w całej rywalizacji ligowej podjął taką próbę. Oczywiście inni zawodnicy też atakowali ręce liderów: Bartosiewicza i Chmielewskiego. Ale tylko Piotr Szczerba robił to jak prawdziwy fighter.

Walka ligowa Piotra Szczerby, w klasyfikacji generalnej zakończyła się na miejscu czwartym. Ostatnie miejsce medalowe, miejsce trzecie, przypadło **Maciejowi Stelmaszyk z Bydgoszczy**.



Piotr Szczerba Koniecpol vs Bartosz Jakubowski Choszczno

Klasyfikacja końcowa kat. do 78 kg mężczyzn:

1. Piotr Bartosiewicz (Choszczno)	pkt. 692
2. Zbigniew Chmielewski (Piaseczno)	pkt. 670
3. Maciej Stelmaszyk (Bydgoszcz)	pkt. 588
4. Piotr Szczerba (Koniecpol)	pkt. 556
5. Mariusz Chodna (Piaseczno)	pkt. 519
6. Bartosz Jakubowski (Choszczno)	pkt. 331
7. Waldemar Podolski (Choszczno)	pkt. 283
8. Michał Rosiński (Piaseczno)	pkt. 158
9. Karol Marek (Gdynia)	pkt. 143
10. Marcin Wilczak (Tomaszów Mazowiecki)	pkt. 141
11. Grzegorz Lasota (Bydgoszcz)	pkt. 140



Piotr Bartosiewicz - zwycięzca Professional FitMax League 2007 w kat. do 78 kg

Od lewej: M. Grachowski, A. Skóra, M. Lachowicz, M. Chmielewski, G. Nowak, T. Piotrowicz, M. Kaplan, E. Wojtyra.



KAT. DO 86 KG MĘŻCZYZN

Marcin Lachowicz. Dwudziesto trzy letni zawodnik z Klubu Armfight Piaseczno. To właśnie ten armwrestler zwyciężył „Polską Ligę Armwrestlingu roku 2007” w kategorii 86 kg. Rewelacyjny start w pierwszych dwóch kolejkach oraz dobry w trzeciej, finałowej (przegrał z dwukrotnie z Mariuszem Grochowskim) dało mu pierwsze miejsce na podium w klasyfikacji generalnej. Był po prostu najlepszy.

Jego trzej główni rywale: Grochowski, Kaplan i Wojtyra musieli „obejść się smakiem”. W ich zasięgu było tylko miejsce drugie lub trzecie. Z tych trzech zawodników, w trzeciej z kolei kolejce ligowej najlepiej spisali się **Mariusz Grochowski z Jaworzna**. Mariusz, w finale zwyciężając wszystkie pojedynki zapewnił sobie miejsce drugie w klasyfikacji generalnej. Co prawda miał chrapkę na miejsce pierwsze, ale jak sam powiedział; „... skopałem start w pierwszej kolejce ligowej i to rzutowało na mój końcowy wynik ligowy”. Jednak ja uważam, że miejsce drugie to wciąż dobre miejsce na podium. Mariusz pokazał, że w tej kategorii naprawdę trzeba się z nim liczyć.

Dobry start Grochowskiego sprawił, że o miejsce trzecie w klasyfikacji trzech kolejek bój stoczył: **Michał Kaplan z Gdyni** oraz **Emil Wojtyra z Węgrowa**. Na rękę prawą pokazali chyba najlepszą walkę tej kolejki – walka długa i zacięta, na granicy wytrzymałości. W klasyfikacji generalnej miejsce trzecie wywalczył Michał Kaplan. Emil zajął miejsce czwarte.

W tej kategorii wagowej na uznanie ponadto zasługują: młody nowicjusz ligowy – **Grzegorz Nowak z Gdyni** oraz stary weteran armwrestlingu – **Andrzej Skóra z Bydgoszczy**. Obaj zawodnicy bowiem, w klasyfikacji generalnej zajęli kolejno: Grzesiek – miejsce piąte, Andrzej – miejsce szóste. Grzesiek, to młody, obiecujący zawodnik, a Andrzej Skóra jest już doświadczonym armwrestlerem. Na co dzień trenuje innych zawodników w klubie „Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz”. Jego sukcesy z roku na rok są coraz bardziej imponujące. Jest on bowiem (i mam nadzieję, że Andrzej uzna to za komplement) zawodnikiem sędziwego wieku. Na co dzień startuje w kategorii masters, czyli zawodnicy powyżej czterdziestego roku życia. Szóste miejsce w rywalizacji ligowej (przy kontuzji lewej ręki) jest chyba niezaprzeczalnym sukcesem tego zawodnika. Sukcesem, do którego przyłączyliśmy się z gratulacjami. Po prostu Andrzej pokazujesz, że nasz sport jest dla każdego. Za co Tobie, jak i innym zawodnikom z kategorii masters serdecznie dziękujemy.



Andrzej Skóra Bydgoszcz vs Emil Wojtyra Węgrów



Emil Wojtyra Węgrów vs Tomasz Piotrowicz Gdynia



Marcin Lachowicz - zwycięzca Professional FitMax League 2007 w kat. do 86 kg

Klasyfikacja końcowa kat. do 86 kg mężczyzn:

1. Marcin Lachowicz (Piaseczno)	pkt. 666
2. Mariusz Grochowski (Jaworzno)	pkt. 644
3. Michał Kaplan (Gdynia)	pkt. 620
4. Emil Wojtyra (Węgrów)	pkt. 588
5. Grzegorz Nowak (Gdynia)	pkt. 556
6. Andrzej Skóra (Bydgoszcz)	pkt. 435
7. Patryk Szymaniak (Węgrów)	pkt. 314
8. Michał Chmielewski (Bydgoszcz)	pkt. 252
9. Tomasz Piotrowicz (Gdynia)	pkt. 157
10. Daniel Szymkiewicz (Gdynia)	pkt. 134



Mariusz Zieliński Kielce vs Robert Leszko Wałbrzych



Robert Leszko Wałbrzych vs Grzegorz Rymarzak Gdynia

KAT. DO 95 KG MĘŻCZYZN

Przedostatnią kategorią ligową rozgrywaną 10 marca 2007 roku w gdynim Centrum Gemini, była kategoria do 95 kg. Tutaj bezapelacyjnie zwyciężył **Lucjan Fudała z Jaworzna**. Zaden z zawodników nawet nie był w stanie zagrozić jego lewej i prawej ręce, a co za tym idzie jego pozycji lidera. Nie zmieniła tego nawet dziesięć punktowa kara w pierwszej kolejce oraz jedenasto punktowa kara w finałowej kolejce za nadwagę. Był po prostu najlepszy i nie do pokonania. Lucjan Fudała został mistrzem wśród polskich zawodowców w kategorii do 95 kg roku 2007. Nasze gratulacje.

Co do miejsca pierwszego nie było wątpliwości, że zwycięży Lucjan, to do pozostałych miejsc nie wszystko było wiadome. W rezultacie zaraz po zawodniku z Jaworzna uplasował się **Bartosz Raczyński z Choszczna**, który zaliczył naprawdę rewelacyjny start w tej kategorii wagowej plasując się w klasyfikacji generalnej na pozycji wice lidera. Natomiast o miejsce trzecie do samego końca rywalizowało dwóch zawodników: Tomasz Sypniewski z Warszawy oraz Robert Leszko z Wałbrzycha.

W rezultacie lepszym okazał się **Tomek Sypniewski**. Zajął on bowiem w klasyfikacji trzech kolejek miejsce trzecie na podium. Widać było ciężką pracę treningową tego zawodnika oraz jego bezpośredniego trenera – Marcina Lachowicza. Co prawda, jego niektóre pojedynki nie należały do efektownych, ale cel ostateczny został osiągnięty.

Mniej szczęścia miał natomiast **Robert Leszko**. Ze stratą dziesięciu punktów do Tomka uplasował się na miejscu czwartym. Jest to wielki dramat, a zarazem niesamowity sukces tego zawodnika z klubu „Herakles Wałbrzych”. Miejsce czwarte bowiem, jak na debiut tego zawodnika, jest moim zdaniem wielkim osiągnięciem. Musi on tylko mocniej popracować nad swoją ręką lewą, a przyszłoroczny sukces murowany.



Bartosz Raczyński Choszczno vs Mariusz Zieliński Kielce

Klasyfikacja końcowa kat. do 95 kg mężczyzn:

1. Lucjan Fudała (Jaworzno)	pkt. 693
2. Bartosz Raczyński (Choszczno)	pkt. 629
3. Tomasz Sypniewski (Warszawa)	pkt. 573
4. Robert Leszko (Wałbrzych)	pkt. 563
5. Mariusz Zieliński (Kielce)	pkt. 547
6. Grzegorz Rymarzak (Gdynia)	pkt. 348
7. Łukasz Zelek (Jaworzno)	pkt. 159
8. Jacek Grzenkowicz (Bydgoszcz)	pkt. 157



Lucjan Fudała - zwycięzca Professional FitMax League 2007 w kat. do 95 kg



Artur Głowiński z Choszczna vs Krzysztof Krajczyński Warszawa



KAT. +95 KG MĘŻCZYZN

Najcięższą kategorią ligową, była kategoria powyżej 95 kg, czyli zawodnicy wagi powyżej 140 kg. Tutaj najlepszym z najlepszych okazał się **Sławomir Głowacki z Inowrocławia**. Przez wszystkie trzy kolejki ligowe był niesamowicie przygotowany. Zwyciężał pojedynki za pojedynkami. Oczywiście wygrana nie przyszła mu łatwo. Jego największy rywal: Artur Głowiński z Choszczna oraz Stanisław Kwidziński z Pruszcza Gdańskiego tak łatwo nie oddawali pojedynków. Byli równie dobrze przygotowani jak Sławek. Razem z nim, od samego początku tworzyli czołówkę tej kategorii wagowej, zapewniając, za każdym razem licznie zgromadzonej publiczności niesamowite emocje sportowe.

Sławomir Głowacki po porażce w kategorii Open na zeszłorocznym Pucharze Polski wziął się do roboty i pokazał wszystkim, że pod nieobecność zeszłorocznego zwycięzcy – Marcina Krefta z Łęborka jest najlepszy w kategorii super ciężkiej. Zresztą medal na Mistrzostwach Świata w Anglii w roku 2006 również świadczy o jego doświadczeniu i dobrej kuźni armwrestlerskiej. Równie dobrze wystartował też **Artur Głowiński** oraz **Stanisław Kwidziński**. Artur przegrywał tylko z Sławkiem, natomiast Stasiu, zarówno ze Sławkiem, jak i Arturem. Z jednym małym wyjątkiem. Stasiu w ostatniej, finałowej kolejce ligowej pokonał Sławka na rękę prawą. Gdyby kolejek ligowych było więcej, to kto wie, co mogło by się dziać na ostatecznym podium. W rezultacie jednak miejsce drugie w klasyfikacji generalnej zastąpił Artur Głowiński, natomiast miejsce trzecie Stanisławowi Kwidzińskiemu.

Na uwagę zasługują również tutaj inni zawodnicy. Dobrze spisał się **Wiktor Hubczenko z Jaworzna**, **Maciej Budyh z Choszczna** oraz **Krzysztof Krajczyński z Warszawy**. Zajęli oni po kolei następne miejsca w klasyfikacji generalnej: Wiktor – czwarte, Maciej – piąte, Krzysztof – szóste. Co do Macieja Budyha można powiedzieć jedno: z roku na rok dobre, wyrównane starty, to do pozostałych dwóch zawodników można wspomnieć więcej. Wiktor Hubczenko to młody, bardzo obiecujący zawodnik. Wydaje mi się jednak, że jego ręka prawa jest już gotowa do ciężkich pojedynków, ale ręka lewa potrzebuje jeszcze dużo treningów. Krzysztof Krajczyński natomiast swoją karierę armwrestlingową ma dopiero przed sobą. Widać jednak, że jak na jego krótki staż treningowy (niespełna pół roku) wyniki są przyzwoite i zarazem bardzo obiecujące.



Krzysztof Krajczyński Warszawa vs Dariusz Pawłowski Bydgoszcz



Wiktor Hubczenko Jaworzno vs Radosław Januszkiewicz Choszczno



Sławomir Głowacki - zwycięzca Professional FitMax League 2007 w kat. + 95 kg

Klasyfikacja końcowa kat. +95 kg mężczyzn:

1. Sławomir Głowacki (Inowrocław)	pkt. 703
2. Artur Głowiński (Choszczno)	pkt. 644
3. Stanisław Kwidziński (Pruszcz Gdański)	pkt. 633
4. Wiktor Hubczenko (Jaworzno)	pkt. 570
5. Maciej Budyh (Choszczno)	pkt. 542
6. Krzysztof Krajczyński (Warszawa)	pkt. 435
7. Radosław Januszkiewicz (Choszczno)	pkt. 290
8. Maciej Nowak (Bydgoszcz)	pkt. 162
9. Dariusz Pawłowski (Piaseczno)	pkt. 137
10. Andrzej Hymer (Koszalin)	pkt. 126

VIII Mistrzostwa Polski 2007 Wołomin



Mistrzostwa Polski w siłowaniu na rękę to najbardziej prestiżowy turniej, w którym startujący zawodnicy walczyli nie tylko o jakże cenny tytuł mistrza Polski, ale również o zakwalifikowanie się do kadry narodowej na mistrzostwa Europy i Świata, które w tym roku będą odbywać się będą odpowiednio w Szwecji i Bułgarii.

Organizatorem tegorocznych mistrzostw był Uczniowski Klub Sportowy Forma Wołomin ze Zbigniewem Bielickim i Dariuszem Zawadzkiem na czele. Miejscem zmagania był Ośrodek Sportu i Rekreacji, który udostępnił salę sportowo – widowiskową „Huragan”. Patronat nad imprezą objął Urząd Miasta Wołomina.

Cale mistrzostwa rozpoczęły się od rywalizacji prawej ręki (31 marca 2007 roku). Dzień drugi mistrzostw (01 kwietnia 2007 roku) to rywalizacja ręki lewej.

198 zawodników z 24 klubów wystartowało w tegorocznych zmaganiach o tytuł najsilniejszego Polaka i Polki w poszczególnych kategoriach wagowych. Walki przyniosły wiele emocji i niejednokrotnie zaskakujących wyników, a dobra organizacja tej dwudniowej imprezy sportowej zapewniła jakże miłą atmosferę.

JUNIORZY NA VII MISTRZOSTWACH POLSKI

W kategoriach juniorskich czyli młodzieży do 18-tego roku życia możemy zaobserwować jak prężnie rozwija się nasz sport. To właśnie Ci zawodnicy będą w przyszłości tworzyć czołówkę kategorii seniorskich. Jestem również przekonany, że to właśnie w nich należy wypatrywać przyszłych mistrzów Europy i Świata. Wśród wszystkich startujących w tegorocznych mistrzostwach Polski w kategoriach juniorskich wystartowało aż osiemdziesięciu czterech zawodników. Rywalizowali oni w 13 kategoriach na rękę lewą i 13 kategoriach na rękę prawą. Można było tu zaobserwować wysoki poziom sportowy, który miejmy nadzieję zaowocuje na tegorocznych mistrzostwach Europy i Świata. Jednakże na szczególną uwagę zasługują podwójni, złoci meda-



Podium kat. juniorki 60 kg ręka prawa

liści, którzy zdominowali swoje kategorie: Tomasz Potaczała z Łęborka (kat. 55 kg), Rafał Deląg z Kielc (kat. 60 kg), Bartłomiej Bednarski z Jaworzna (kat. 65 kg), Krzysztof Penc z Niska (kat. 70 kg), Grzegorz Nowak z Gdyni (kat. +80 kg), Magdalena Chelchelska z Jaworzna (kat. 45 kg), Patrycja Lasota z Tomaszowa

Mazowieckiego (kat. 50 kg), Daria Kowanda z Koszalina (kat. 55 kg), Małgorzata Ostrowska z Strzegomia (kat. 60 kg), Aleksandra Lewandowska z Gdyni (kat. 70 kg), czy Karolina Szafran z Koszalina (kat. +70 kg).

MASTERS

Kategoria Masters, czyli zawodników powyżej 40 roku życia. W tej chwili w Polsce jedynie w wersji OPEN, aczkolwiek z roku na rok widzimy coraz większe zainteresowanie tą właśnie kategorią. Wielu silnych mężczyzn deklaruje swój start w tej kategorii na przyszłorocznych mistrzostwach Polski oraz podczas tegorocznego Pucharu Polski.

Podczas startu na Mistrzostwach Polski w tej kategorii wśród mężczyzn wystartowało czterech zawodników: Andrzej Głębala z Gdyni, Andrzej Skóra z Bydgoszczy, Konstanty Królik z Piaseczna, oraz Andrzej Hymer z Koszalina, a w kategorii kobiet niestety jedna zawodniczka Bożena Cichopek z klubu MCKiS Tytan Jaworzna.

Do kategorii Masters kobiet można powiedzieć tylko tyle złoto zwyciężyła pani Bożena niestety z powodu braku przeciwniczek. Niestety, ponieważ wiem, że zawodniczka ta sumiennie trenuje

pod okiem swojego trenera Mariusza Grochowskiego i myślę, że w tej kategorii nie oddałyby łatwo swej skóry.

Jeśli chodzi o rywalizację mężczyzn tu spotkali się weterani tego sportu. Weterani, ponieważ znaleźli się w niej zawodnicy, którzy swoją przygodę z siłowaniem na rękę rozpoczęli dużo wcześniej niż powstała nasz Federacja. W finale, zarówno na prawą jak i na lewą rękę spotkało się dwóch Andrzejów: Skóra (Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz) i Głębala (Złoty Tur Gdynia). Obrońcą zeszłorocz-



Podium kat. masters open ręka prawa

nego tytułu mistrza Polski był zawodnik z Gdyni. Jednak widać było, że Andrzej Skóra miał wielką chęć odebrać ten tytuł swojemu imiennikowi. Doświadczenie Andrzeja Głębala, oraz kontuzja prawego przyczepu zawodnika z Bydgoszczy zdecydowały o zwycięstwie gdynianina. Mistrzem Polski w kategorii open Masters został po raz drugi trener klubu Złoty Tur Gdynia Andrzej Głębala. Miejsce trzecie zarówno na rękę lewą jak i prawą powędrowało do zawodnika z klubu Armfight Konstantego Królka.

KATEGORIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Wszystkim zawodnikom tejże kategorii chciałbym na wstępie serdecznie pogratulować startu, sportowego ducha walki a szczególnie tego, że odważyli się również wystartować w kategoriach seniorskich, gdzie mimo swojej niepełnosprawności walczyli z przeciwnikami jak równy z równym. Ta kategoria również rozgrywana jest w formule OPEN, a niepodważalnym jej mistrzem



Podium kat. niepełnosprawni open ręka prawa

został Bartosz Jakubowski (Złoty Orzeł Choszczno), zdobywając złoty medal na obie ręce. Dwa srebra wędrują do Gdyni, a zdobywa je Karol Ludwik. Natomiast dwa brązowe medale znalazły miejsce na szyi zawodnika Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz – Macieja Gralaka, którego walki miałem możliwość bacznie obserwować. Zawodnik ten wykazał się ogromnym sercem przy każdej walce, a każde zwycięstwo sprawiło mu niebywałą radość. Nie omieszkał wspomnieć o zawodniku UKS 16 Koszalin Adrianie Mikołajczyku, zajmującym dwa czwarte miejsca. Zarówno jemu jak i reszcie zawodników tej kategorii życzę wytrwałości w treningach i powodzenia na kolejnych zawodach.

SENIORZY I SENIORKI

Kategorie seniorskie. 11 kategorii mężczyzn oraz 6 kobiet to właśnie rywalizacja wśród zawodników i zawodniczek tych kategorii budzi zawsze największą ciekawość i ogromne emocje. Z tego właśnie powodu chciałbym dokładniej przyrzeć się każdej z nich.

A zgodnie z zasadą: „panie pierwsze” zaczynam od kategorii kobiet



Podium kat. seniorki 50 kg ręka prawa

Najniższą z nich jest kat. -50 kg gdzie podwójną złotą medalistką zostaje Milena Snoch (UKS 16 Koszalin) również dwa, lecz srebrne medale wędrują do Małgorzaty Mielczarek - MCKiS Tytan Jaworzno, zaś miejsce trzecie i brązowe medale zostały podzielone między dwie zawodniczki Michalinę Romańską (UKS 16 Koszalin) ręka lewa oraz Patrycję Lasotę (SDS Tomaszów Maz.) ręka prawa.

Najniższą z nich jest kat. -50 kg gdzie podwójną złotą medalistką zostaje Milena Snoch (UKS 16 Koszalin) również dwa, lecz srebrne medale wędrują do Małgorzaty Mielczarek - MCKiS Tytan Jaworzno, zaś miejsce trzecie i brązowe medale zostały podzielone między dwie zawodniczki Michalinę Romańską (UKS 16 Koszalin) ręka lewa oraz Patrycję Lasotę (SDS Tomaszów Maz.) ręka prawa.



Podium kat. seniorki 55 kg ręka prawa

Kategoria -60 kg Tu niezaprzeczalną mistrzynią na obie ręce zostaje Małgorzata Ostrowska (Ostry Strzegom). Miejsce drugie i trzecie to bardzo wyrównany i emocjonujący pojedynek pomiędzy Magdaleną Gutteter (Złoty Tur Gdynia) a Aleksandrą Zwołak (UKS 16 Koszalin). Na rękę prawą Ola przegrywa otrzymując dwa faule aczkolwiek rewanżuje się na rękę lewą wygrywając srebrny medal.



Podium kat. seniorki 60 kg ręka prawa

Kategoria -65 kg. Tutaj bez problemów na obie ręce wygrywa Katarzyna Banach (UKS 16 Koszalin) i to ona zostaje tegoroczną mistrzynią Polski. Srebrne medale wywalczyła zawodniczka Monika Czerwonka (Złoty Tur Gdynia). Natomiast miejsce trzecie i dwa brązowe medale wędrują do Anny Chomont (Szaki Żary).



Podium kat. seniorki 65 kg ręka prawa

Kategoria -70 kg Tutaj Mistrzynią Polski na prawą rękę zostaje Magdalena Niżyńska (UKS 16 Koszalin), która zmieniając technikę walki rewanżuje się Aleksandrze Lewandowskiej (Złoty Tur Gdynia) za start w kat juniorskiej. Ola zdobywa srebrny medal a medal brązowy trafia do rąk Natalii Bebih (UKS 16 Koszalin) Ręka lewa to złoty medal Oli, Srebro Natalii i trzecie miejsce Ewy Kryl (Szaki Żary).



Podium kat. seniorki 70 kg ręka prawa

Kategoria +80 kg to najcięższa kategoria kobiet tutaj podwójną złotą medalistką zostaje Beata Stelmaszczuk (Paco Lublin), dwa srebra trafiają do rąk Karoliny Szafran (UKS 16 Koszalin), natomiast dwa brązowe medale do jej klubowej koleżanki Aleksandry Wilk.



Podium kat. seniorki +80 kg ręka prawa

Czas przejść do kategorii mężczyzn, gdzie miały miejsce długo oczekiwane pojedynki i rewanże za rok poprzedni.

Kategoria -55 kg. Mistrzem tej kategorii na obie ręce zostaje Adrian Kowal (Wiking Nisko).

Dwa pozostałe miejsca medalowe zostały podzielone między dwóch zawodników: Karola Ludwika (Złoty Tur Gdynia) oraz Tomasza Potaczała (Złoty Lew Łębork) Karol to zdobywa srebrnego medalu na rękę prawą i brązowego na rękę lewą. Serdecznie gratuluję temu zawodnikowi zdobycia miejsc medalowych w kategorii seniorskiej z racji startu w kategorii osób niepełnosprawnych brawo Karol!!!



Podium kat. senior 55 kg ręka prawa

Kategoria -60 kg tą kategorię zdominował Mateusz Wyrwa (Wiking Nisko) zdobywając podwójny tytuł mistrza Polski. Na srebrnym stopniu podium obydwóch rąk uplasował się Tomasz Ruz (Armfight). Natomiast miejscem trzecim mogli się cieszyć, na rękę lewą Radostaw Trybus (Złoty Smok Kielce), a na rękę prawą Rafał Grodkowski (Złoty Tur Gdynia)



Podium kat. senior 55 kg ręka prawa

Kategoria -65 kg. W tej kategorii widać było rozszady na pierwszych trzech stopniach podium. Walki toczone przez czołówek były bardzo zacięte i wyrównane. W rezultacie Dawid Groch (Wiking Nisko) zostaje mistrzem tej kategorii na rękę lewą i brązowym medalistą na rękę prawą. Mistrzem tej kategorii wagowej na rękę prawą i brązowym medalistą na rękę lewą zostaje Bartłomiej Bednarski (MCKiS Tytan Jaworzno). Natomiast srebrny stopień podium zdobyli zawodnik (Złoty Tur Gdynia) Jakub Kaplan na rękę prawą, a na rękę lewą Rafał Fiołek (Szaki Żary).



Podium kat. senior 65 kg ręka prawa

Kategoria -70 kg. To jedna z trudniejszych kategorii, w której pojawili się zawodnicy wielkiego formatu, zwycięzcy ligi, ubiegłorocznymi mistrzowie. Ku zaskoczeniu wszystkich wystartował w tej kategorii również Dawid Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczno), który postanowił zmienić swoją kategorię wagową na wyższą. Okazało się, że była to bardzo trafna decyzja, która zaowocowała złotymi medalami. Zwycięzca Ligi zawodowej w kategorii 70 kg ubiegłoroczny mistrz Polski Daniel Gajda (Złoty Tur Gdynia) musiał zadowolić się dwoma srebrnymi medalami. Miejsce trzecie na rękę prawą zajął Tomasz Szewczyk (SDS Tomaszów Maz.) który również całkiem niedawno zmienił kategorię wagową z 65 na 70kg. Zawodnik ten wykazał się wielkim sercem i chęcią zwycięstwa, aczkolwiek na swoje złoto w tej kategorii będzie musiał jeszcze poczekać. Na rękę lewą brązowy medal zdobywa mój czarny koń tej kategorii Grzegorz Pałaszewski (Sokół Koniecpol) zawodnik dysponujący bardzo silną lewą ręką który ze startu na start zdobywa coraz lepsze miejsca oby tak dalej Grzegorz!!



Podium kat. senior 70 kg ręka prawa

Kategoria -75 kg Tutaj zawodnikiem niepokonanym okazał się Piotr Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczno) starszy brat zwycięzcy kategorii 70 kg i to on jak to w rodzinie przystało zabiera ze sobą również dwa złote medale. Miejsce drugie zostało podzielone między Dariusza Grocha (Wiking Nisko) ręką lewą, który próbował w finale pokonać Piotra techniką na górę, a na rękę prawą srebrnym medalistą zostaje Christian Rieger (Złoty Tur Gdynia). Brązowy medal i miejsce trzecie na obydwie ręce wywalczył Mariusz Chodyna (Armfight Piaseczno).



Podium kat. senior 80 kg ręka prawa

Zbigniewa Bielickiego organizatora tegorocznych zawodów, a brązowy medal Pawła Gomoli (MCKiS Tytan Jaworzno). Osobiście żałuję, że to starcie nie skończyło się dobicie ręki do poduszki tylko przegraną na faule, ponieważ walka zapowiadała się bardzo ciekawie.

Kategoria -85 kg Tutaj również do końca nie było jasne, kto stanie na podium. Pretendentów było kilku, ale walki pokazały jak na chwilę obecną kształtuje się siła wśród zawodników w tej kategorii. Mistrzem Polski na rękę lewą zostaje Marcin Lachowicz (Armfight) natomiast na rękę prawą Michał Kaplan (Złoty Tur Gdynia). Marcin nie zdołał w finale pokonać prawej ręki Michała i w rezultacie zostaje wice mistrzem. Srebrnym medalistą ręki lewej tej kategorii zostaje Damian Drogosz (MCKiS Tytan Jaworzno). Brąz na obie ręce zdobywa Emil Wojtyra (Hulk Węgrów)



Podium kat. senior 85 kg ręka prawa

Kategoria -90 kg Niepodważalnym mistrzem tej kategorii wagowej zostaje zawodnik i trener klubu MCKiS Tytan Jaworzno Mariusz Grochowski, który wygrywa rękę lewą bez większego wysiłku pokonując w finale klubowego kolegę Łukasza Bieguna. Trzecie miejsce ręki lewej przypadło Marcinowi Zawadzcie (Steelarm). Przy Mariuszu Grochowskim chciałbym zatrzymać się na chwilę, ponieważ jego pojedynki na rękę prawą z Marcinem Laskowskim (Złoty Orzeł Choszczno) były jednymi z najciekawszych na tegorocznych mistrzostwach Polski. Mariusz to zawodnik walczący techniką na górę, natomiast jego



Podium kat. senior 75 kg ręka prawa

Kategoria - 80 kg Zawodnikiem zdobywającym podwójny tytuł mistrza Polski zostaje Zbigniew Chmielewski i nie ma co nad tym faktem się zastanawiać, bo Zbyszek to czołowy zawodnik Polskiego armwrestlingu od wielu, wielu lat. Reszta miejsc medalowych w tej kategorii wagowej została mocno przetasowana: na rękę lewą wice mistrzem Polski zostaje zawodnik, którego walki mogliśmy obserwować na rękę prawa w niższej kategorii wagowej -75kg Christian Rieger a brązowym medalistą Tomasz Tański (Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz). Natomiast ręką prawą to wice mistrzostwo Polski



Podium kat. senior 90 kg ręka prawa

finalowy przeciwnik dysponuje bardzo silnym bicepsiem i walczy w hak Mariusz jak na prawdziwego mistrza przystało postanowił wygrać złoty medal techniką przeciwnika. Ta niecodzienna sytuacja jest o tyle fascynująca, iż Mariusz wygrywa i udowadnia tym samym swoją bardzo wysoką klasę sportową Gratulacje!!!. Wice mistrzem ręki prawej zostaje Marcin Laskowski a brązowym medalistą Dariusz Niciński (OSP Bolo).

Kategoria -100 kg to również wielkie emocje zwłaszcza ręki prawej. Ręka lewa to przewidywane zwycięstwo Lucjana Fudały (MCKiS Tytan Jaworzno), który zostaje mistrzem tej kategorii ręki lewej pokonując w walce finałowej Grzegorza Nowaka (Złoty Tur Gdynia). Trzecie miejsce zajmuje Mariusz Jędrzejczyk (Złoty Smok Kielce). Czas na zmagania ręki prawej gdzie doszło do wyczekiwanego przez wszystkich pojedynku dwóch najsilniejszych Polaków wylonionych w kategorii OPEN na Pucharze Polski w Węgrowie. Lucjan Fudała kontra Artur Głowiński to właśnie ten pojedynek, który przyniósł nam tyle emocji. Lucjan w eliminacjach wygrał z Arturem pięknym top rollem, i gdy większość z nas myślała że finał to tylko formalność (Artur musiałby wygrać w finale aż dwa pojedynki), wtedy stało się coś nieoczekiwane - Lucjan przesympia start. Artur wchodzi w swoją ulubioną technikę i wygrywa pierwsze starcie. Radość kibiców Artura jest niezmierną! Ale to nie koniec finałowych zmagani. Jeszcze drugie starcie przed tymi zawodnikami. Długie ustawienie komenda Ready! GO! I ruszyli Lucjan już nie zaspal jak poprzednio, lecz nie zdołał rozbić palców Artura i walka na dłuższy czas zatrzymała się nad centrum stołu. Jednak Artur zdobył przewagę i znów wchodzi w swoją technikę wygrywając drugi pojedynek - Artur Głowiński zostaje mistrzem Polski w roku 2007. Gratulacje Arturze!!! Dla Lucjana był to bardzo ważny pojedynek niestety przegrany, ale znając charakter tego młodego zawodnika z Jaworzna zmobilizuje go to do mocniejszych treningów i niedługoiego zrewanżowania się Arturowi. Miejsce trzecie na rękę prawą zdobywa Grzegorz Nowak.



Podium kat. senior 110 kg ręka prawa

Kategoria -110 kg Mistrzem tej kategorii wagowej na obie ręce zostaje Bartosz Raczynski (Złoty Orzeł Choszczno). Na rękę lewą drugie miejsce wywalczył Marcin Biegun (MCKiS Tytan Jaworzno), brązowy medal powędrował również do Choszczno a jego posiadaczem został Maciej Budyń. Ręką prawą to nieoczekiwany start zeszłorocznego mistrza Polski w kat 75kg Piotra Szczerby. Przed startem w zawodach nikt oprócz jego samego i jego najbliższych kibiców nie wierzył, że może zająć tak wysoko, ponieważ Piotr wystartował w tej kategorii z 27 kilogramową niedowagą. Zaskoczenie w oczach obserwatorów dało się odczuć już po jego pierwszej eliminacyjnej walce, w której po bardzo

długim i ciężkim pojedynku wygrywa z Maciejem Budychem. Gdy Piotr wygrywa w mgnieniu oka kolejne pojedynki staje do walki o bezpośrednie wejście do finału, którą przegrywa w rezultacie zajmując miejsce w półfinale, w którym znalazł się dwukrotnie większy od niego Marek Kobiec (Złoty Smok Kielce). Piotr po długiej półfinałowej walce w hak wygrywa ten pojedynek i w rezultacie Marek zajmuje miejsce trzecie. Pierwszą walkę finałową wygrywa Piotr przez dwa faule przeciwnika, a drugą wygrywa Bartosz przez dwa faule Piotra. Finał obitujący w faule ustawienia sędziowskie, przy którym było widać dużo emocji obu zawodników. Gratulacje dla Bartosza tegorocznego mistrza Polski oraz dla Piotra, który włożył w te zawody całe swoje serce a walki dedykował swojej drugiej połowie.

Kategoria najcięższa +110 kg. Mistrzem tej kategorii wagowej obu rąk zostaje Sławomir Głowacki (Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz). Pozostałymi dwoma miejscami medalowymi wymienili się Stanisław Kwizdyński (Złoty Tur Gdynia), oraz Sławomir Szakoła (Szaki Żary) Stanisław zostaje wice mistrzem Polski ręki lewej i brązowym medalistą ręki prawej. Wszystkim zawodnikom serdecznie gratuluję!



Podium kat. senior +110 kg ręka prawa

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

Każdy zawodnik startujący w swojej kategorii wagowej walczy nie tylko o jakże cenny medal oraz tytuł mistrzowski, lecz swoim startem zdobywa również punkty dla swojego klubu (punkty przyznawane do miejsca 6 w klasyfikacji indywidualnej). Właśnie dzięki zawodnikom i punktom przez nich zdobywanym poszczególne kluby (było ich aż 24) walczyły o jak najlepsze miejsce w klasyfikacji drużynowej. Dość liczną grupę zawodników wystawiły następujące kluby: UKS 16 Koszalin - 25 osób (pretendent do tytułu), Złoty Tur Gdynia - 18 osób (zeszłoroczny zdobywca tytułu), UKS Złoty Orzeł Choszczno - 13 osób, MCKiS Tytan Jaworzno - 23 osoby, czy Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz - 14 osób. Miłym zaskoczeniem dla organizatorów był start licznej, 21-osobowej grupy z klubu Szaki Żary, który pierwszy raz w tak licznym gronie zaszczytł nas swoją obecnością. Jest to najlepszym dowodem na to, że nasz ukochany sport rozwija się coraz bardziej i że coraz większa rzesza osób jest nim zainteresowana. Chciałbym, więc serdecznie podziękować wszystkim trenerom i promotorom tej dyscypliny sportu, za wkład wniesiony w popularyzację siłowania na ręce.

Przechodząc do wyników, główny puchar drużynowy nie zostaje obroniony przez klub Złoty Tur Gdynia, został wywalczony w tym roku przez Uczniowski Klub Sportowy „16 Koszalin”, którego trenerem i założycielem jest Jarosław Zwolak. Dopiero miejsce drugie na podium powędrowało do zeszłorocznego obrońcy - Uczniowskiego Klubu Sportowego „Złoty Tur Gdynia” i trenera Andrzeja Głąbaly. Miejsce trzecie wywalczył klub z południa Polski - MCKiS Tytan Jaworzno prowadzony pod okiem Mariusza Grochowskiego.

SPORTowiec ROKU 2006



Dawid Groch z Niska - armwrestler roku 2006 wg. www.armpower.net

Podczas tegorocznych Mistrzostw Polski mieliśmy zaszczyt wręczyć nagrodę w konkursie na Polskiego Sportowca Roku 2006 wg. czytelników Armpower.net. Zwyciężył Dawid Groch. Zdobył on ponad połowę wszystkich głosów, dzięki czemu zdeklasował swoje przeciwniczki i przeciwników. Należy nadmienić, że całkowicie sobie zastrzyżł na ten tytuł swoją ciężką pracę na treningach, która zaowocowała następującymi sukcesami:

Mistrz Polski 2006 lewa ręka Juniorzy do 63 KG

Vice mistrz Europy 2006r. lewa ręka juniorzy do 60 KG

Vice mistrz Świata prawa ręka juniorzy do 60 KG
II miejsce prawa I lewa ręka juniorzy do 63 KG

GRATULACJE DAWID!!! Tak trzymaj!!!
Paweł Podlewski, Piotr Szczerba

SPONSORZY





Od lewej: Dariusz Zawadzki UKS Forma Wołomin (organizator) i Burmistrz Miasta Jerzy Mikulski



Milena Snoch i Aleksandra Zwołak – od takich sędziów przyjemnie dostać faul.



Panel sędziowski VII Mistrzostw Polski – Wołomin 2007



Najlżejsza z kategorii – do 50 kg



Złoty Lew Łębork vs MCKiS Tytan Jaworzno



UKS 16 Koszalin vs Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz



Magdalena Chechelska vs Oliwia Sentysz – juniorki 45 kg



Magda Gutteter z Gdyni – o włos od przegranej!



Agnieszka Szkoła Żary vs Judyta Lasota Bydgoszcz – kat seniorki 55 kg



Stanisław Kwidziński vs Sławomir Szkoła – kat. senior +110 kg



Skupienie! – najważniejsza przed startem jest koncentracja.



Stanisław Kwidziński vs Sławomir Głowacki – kat. senior +110 kg



Najładniejsza część zespołu MCKiS Tytan Jaworzno



Dawid Groch Nisko vs Jakub Kapłański Gdynia – kat. senior 65 kg



Najlepszy pojedynek mistrzostw: A. Szkoła vs L. Fudała



Na tegorocznych Mistrzostwach Polski nikt łatwo nie oddawał ręki.



Seniorki do 60 kg



1 znowu seniorki do 60 kg



Kategoria senior 70 kg



Faworyci kat. senior do 70 kg: D. Gajda vs D. Bartosiewicz



Magda Gutteter vs Aleksandra Zwołak – kat. senior 60 kg



Północ vs Południe Polski – 16 Koszalin vs MCKiS Jaworzno



Najcięższa kategoria tegorocznych mistrzostw - +110 kg



Weterani – kat. masters



Każdy bezwzględnie musiał podporządkować komendę sędziego



Forma Wołomin w akcji – Zbigniew Bielicki vs Zbigniew Chmielewski



Seniorki do 60 kg: M. Ostrowska vs B. Cichopek



Małgorzata Ostrowska Strzegom vs Magda Gutteter Gdynia



Agnieszka Szkoła vs Judyta Lasota – kat. seniorki 55 kg



Kat. masters – zawodnicy powyżej 40 roku życia



Każdy ma swój sposób na ustawienie przy stole



Forma Wołomin vs Armfight Piaseczno



A. Szkoła vs Judyta Lasota vs J. Lasota vs Niedźwiedź Bydgoszcz



Kat. senior 60 kg



Dawid Groch vs Bartosz Bednarski – kat. do 65 kg



Najcięższe były walki olbrzymów – kat. +110 kg

SYNERGICZNE POŁĄCZENIA

Kre-Alkalyn + R-ALA

Wszystkie firmy na całym świecie, produkujące suplementy, szukają coraz nowszych połączeń substancji aktywnych. Elementy składowe odżywek są dobierane w taki sposób, aby maksymalnie oddziaływały na siebie, dając tym samym większe możliwości działania tegoż suplementu. Firma Fitmax®, nie pozostając w tyle za gigantami w branży, także prowadzi intensywne badania w celu uzyskania oryginalnych produktów. Dzięki tym zabiegom i pracy wielu osób powstał preparat Kre-Alkalyn® + R-ALA.

O teorii słów kilka...

W suplemencie dostępne są dwie substancje aktywne:

Kre-Alkalyn® - nazwa skomplikowana, a działanie bardzo proste. Jest to bowiem opatentowany, buforowany monohydrat kreatyny o specjalnych właściwościach. Odpowiedzialny jest on w organizmie, podobnie jak jego poprzednik, za powstawanie energii (poprzez fosfokreatynę oddającą cząsteczkę fosforu do ADP), za znacznie krótszy czas regeneracji potreniowej oraz odpowiednie środowisko wodne w komórkach mięśniowych sprzyjające procesom anabolicznym. Posiada on jednak tzw. pH Controlled Delivery – system dzięki któremu Kre-Alkalyn® po zetknięciu z wodą nie zamienia się w produkt odpadowy jakim jest kreatynina, utrzymując cały czas pH w obszarach zasadowych (nawet przy znacznym zakwaszeniu ustroju).

R – ALA – R-izomer kwasu alfa liponowego. Dzięki biologicznej aktywnej formie jest znakomicie „tolerowany” przez organizm, naśladuje działanie insuliny, działa antyoksydacyjnie, podwyższa sprawność układu immunologicznego poprzez sprawniejsze stymulowanie glutationu, działa jako segregator substancji odżywczych, odgrywa znaczącą rolę przy ochronie tlenowej degradacji mózgu, jest znakomitym transporterem i aktywatorem.

Z praktycznego punktu widzenia...

Teoria teorią, a w praktyce często bywa zupełnie inaczej. Przyjrzyjmy się zatem, co wyżej wymienione połączenie daje nam – użytkownikom siłowni uczęszczającym na nią amatorsko oraz zawodnikom dyscyplin siłowo – wytrzymałościowych.

Po pierwszym tygodniu stosowania preparatu, dzięki stabilności pH Kre-Alkalynu® nie odczuwamy uciążliwych dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ból brzucha, wzdęcia) czy też zaburzeń równowagi elektrolitycznej (skurcze) co ma miejsce, u wielu trenujących, w przypadku stosowania zwykłego monohydratu kreatyny.

Nasze nerki działają również sprawniej i są mniej obciążone (czego dowodem może być mniejsza ilość oddawanego moczu podczas cyklu).

Można także zaobserwować poprawę jakości snu oraz znaczną regenerację potreniową; dzięki lepszemu i sprawniejszemu wykorzystaniu składników pokarmowych i odżywczych przez R-Ala.

Suplement diety Kre-Alkalynu® + R-Ala jest rozwiązaniem dla ludzi, dla których uciążliwe jest lykanie dużej ilości kapsułek w ciągu dnia. Kre-Alkalyn® jest kilka razy silniejszy od zwykłego monowodzianu; 1g tej substancji odpowiada ok. 5g monohydratu. Dzięki temu, że w kapsułce znajduje się aż 750mg kre-alkalynu® i 50mg R-Ala nasze dawkowanie ogranicza się do 4-6 kapsułek w ciągu dnia – to naprawdę niewiele w stosunku do innych preparatów.

Po kolejnym tygodniu użytkownicy będą mogli zaobserwować na własnym organizmie wzrost siły mięśniowej (przedłużenie powstawania energii podczas wysiłku), czego efektem będą bite rekordy w takich standardowych ćwiczeniach jak wyciskanie, wiosłowanie, cięgi czy też przysiad.

Podczas sesji cardio, nasze mięśnie będą lepiej ukrwione, próg tlenowy lekko podniesiony do góry i wydolność aerobowa znacznie przedłużona.

Podczas całego cyklu nie odczuwamy dyskomfortu w postaci kataru, kaszlu, czy też przeziębienia (co przy znacznym obciążeniu treningowym, poprzez łatwiejsze prze-

nikanie drobnoustrojów do organizmu, jest wręcz standardem) – R-Ala znakomicie spełni funkcję stymulatora glutationu (substancji aktywującej w tym przypadku działanie i namnażanie limfocytów).

Dzięki obecności R-Ala, jesteśmy chronieni przed zgubnym działaniem wolnych rodników. Jak już wcześniej wspominałem kwas liponowy jest bodźcem wywołującym wyrzuty glutationu (substancji silnie antyoksydacyjnej i detoksykacyjnej).

Mimo tego, że używamy monohydratu kreatyny, nie zaobserwujemy nadmiernej retencji wody, a także charakterystycznego „obrzemienia” komórek mięśniowych. Wygląd jest twardy, solidny, bez zbędnych obrzęków i nadmiernego nawodnienia.

Bzdurą jest pisanie, że na wyżej wymienionym suplemencie nie da się zbudować kilka solidnych kilogramów tkanki mięśniowej. Wszystko zależy od celu jaki nam przyświeca oraz od zastosowania odpowiednio dobranej i zbilansowanej do tego celu diety. Zawodnicy i amatorzy nastawieni na zwiększenie siły mięśniowej, jedzą większe porcje suplementu, ograniczają spożycie węglowodanów i tłuszczu kosztem białka, stosują odpowiedni trening – ich waga nie zwiększa się, siła natomiast rośnie znacząco. Osoby nastawione na budowanie i regenerację masy mięśniowej powinny spożywać ok. 3g Kreatyny i 200mg R-Ala dziennie.

Podsumowanie

Śledząc zarówno teorię, jak i praktyczne zastosowanie suplementu możemy dojść do wniosku, że KRE-ALKALYN® + R-ALA to preparat bardzo wszechstronny. Przeznaczony zarówno dla osób, dla których priorytetem staje się budowanie solidnej siły mięśniowej (np. zawodnicy armwrestlingu), jak i dla osób chcących zbudować czystej jakości mięsień (np. kulturysta). Połączenie obu substancji aktywnych – buforowanego monohydratu kreatyny i kwasu liponowego o konfiguracji R okazało się bardzo dobrym rozwiązaniem. Oba składniki uzupełniają się między sobą; potęgując swoje działanie i dając razem jeszcze lepsze rezultaty od oczekiwanych.

Specjalista ds. żywienia

Adrian Kowalewski



Damian Drogosz vs Marcin Lachowicz – kat. do 85 kg

Organizatorzy przygotowali puchary dla najmłodszych

W kategorii junierek triumfował UKS 16 Koszalin

Organizatorzy: Zbigniew Bieliński i Dariusz Zawadzki

Mariusz Chodna Piaseczno vs Dariusz Groch Nisko

Kat. senior do 80 kg – rywalizacja ręki lewej

Kat. senior do 80 kg – rywalizacja ręki prawej

Podium klasyfikacji drużynowej – 16 Koszalin miejsce I

Złoty Tur Gdynia - v- ce Mistrzowie w klasyfikacji drużynowej

Damian Drogosz Jaworzno vs Marcin Lachowicz Piaseczno

Teaem Forma Wołomin – gospodarze mistrzostw

MCKiS Tytan Jaworzno – miejsce III w klasyfikacji drużynowej

W każdym pojedynku było widać napięcie i siłę

Stowarzyszenie Dyscyplin Sportowych Tomaszów Mazowiecki

16 Koszalin – Drużynowi Mistrzowie Polski

UKS Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz

UKS Wiking Nisko

UKS Złoty Orzeł Choszczno



Odpowiada Szoh z www.muscle-zone.pl

Jeśli chcesz porozmawiać z Szoh'em na żywo zapraszamy do jego sklepu, w Gdyni przy ul. Wielkopolskiej 34 A, tel. 501-537-027
Zapraszamy również na stronę internetową www.muscle-zone.pl, e-mail: sklep@muscle-zone.pl, Gadu-Gadu: 7826575

Cześć Łukasz,

Mam na imię Marcin, trenuję już od 4 lat, lecz ostatnio się bardzo zaniedbałem. Postanowiłem zacząć coś robić z tym, dlatego też piszę do Ciebie, a za bardzo nie wiem jak.

Co to dużo pisać, chciałbym zredukować spór ilość tłuszczu jaka mi przybyła od tego nie robienia i jedzenia w Fast-Foodach. Mam 29 lat, 178 cm wzrostu i niestety 120kg wagi. Z tego co wliczyłem mój poziom zatłuszczenia wynosi ok. 29%.

Wcześniej innych spalaczy nie brałem i jestem w tym zielony, na wszystko mogę wydać około 600 zł i wiem, że będzie to okres niestety długoterminowy.

Pozdrawiam Marcin,

Cześć Marcin,

Twój problem w tym okresie nie jest niczym dziwnym, w końcu zbliża się lato, co za tym idzie pokazywanie ciała. Dobrze, że chcesz coś z tym zrobić i wiesz, że to potrwa trochę czasu.

Zaczynając redukcję, przede wszystkim zaczynamy od ułożenia sobie planu dietetycznego, tzn. co i jak będziesz jeść. Żeby wiedzieć ile jeść dziennie, musisz poznać swoje sugerowane zapotrzebowanie kaloryczne, które obliczasz w sposób następujący: waga ciała razy 24, to co nam wyjdzie mnożymy dodatkowo razy współczynnik aktywności, w przypadku 4 treningów w tygodniu plus basen np. weekendy 1.2 będzie odpowiednim współczynnikiem.

To co nam wychodzi jest twoim dziennym zapotrzebowaniem kalorycznym i teraz w zależności czy budujemy masę mięśniową czy redukujemy, to albo dodajmy do tego bilansu dodatkowych kalorii lub też odejmujemy. Jak powinny wyglądać posiłki, ile posiłków powinien jeść itd. dowiesz się wchodząc na stronę www.muscle-zone.pl. Gdzie w ułożeniu diety pomoże ci specjalny dziennik posiłków.

Co do samego treningu, polecił bym trening siłowy, gdyż jako jeden z nielicznych bezpośrednio pomaga redukować tkankę tłuszczową. Trening siłowy cechuje mała ilość powtórzeń. Przy dużych ciężarach, należałoby się skupić na podstawowych ćwiczeniach takich jak, wyciskanie, martwy ciąg, przysiady itd. Jak wykonywać poszczególne ćwiczenia dowiesz się wchodząc ponownie na stronę www.muscle-zone.pl w zakładkę Atlas Ćwiczeń, gdzie są opisane wszystkie partie mięśniowe oraz sposób wykonywania ćwiczeń.

Oprócz treningu siłowego wskazane byłoby dodanie wysiłku aerobowego (rowerek, orbitrek, bieganie, pływanie) w dni bez treningu, takie ćwiczenia radziłbym wykonywać z rana na czczo, a to dlatego iż wtedy najłatwiej redukuje się tkankę tłuszczową. Trening aerobowy powinien trwać od 30 do 45 minut. Jeśli chodzi o suplementy; co z tak wielkiej ilości reduktorów tkanki tłuszczowej polecić?

Wybrałbym Therm L-karnitynę firmy FitMax®, zawiera ona oprócz L-karnityny dużą ilość kofeiny, która wzmacnia termogenezę ciała, a co za tym idzie pomaga efektywniej redukować tkankę tłuszczową.

Przy ok. 18-20% zatłuszczenia, można by było polecić Venoma HyperDrive firmy

ALRI, który obecnie w USA jest jednym z najlepiej sprzedających się spalaczy, zawiera sporą ilość ziół, które zwiększają szybkość metabolizmu oraz działają na receptory i zmuszają je do pobierania większej ilości energii z tłuszczu.

Człowiek, który przez długi okres w życiu miał nadwagę po takiej sporej redukcji będzie miał problem niestety z usunięciem tak zwanego trudnego tłuszczu (boczki, okolice brodawek sutkowych, wew. strona uda) spowodowanego dużą ilością estrogenów, tutaj z pomocą ręką przychodzi Redlin firmy VPX Sports, który zawiera w swoim składzie m.in Guggulsterony oraz Joghibina. Są to substancje, które jedne z nielicznych pomagają w redukowaniu trudnego tłuszczu.

Należy pamiętać, że przed każdą większą redukcją powinno się zrobić badania, czy z naszym organizmem wszystko w porządku, to również dotyczy się okresu PO redukcji. Życzę powodzenia!

Pozdrawiam Łukasz,

Cześć

Mam 20 lat 175cm wzrostu i wagę 77kg ćwiczę od dwóch miesięcy i chodzi mi głównie o rzeźbę. Celem priorytetowym jest zrzucenie "brzuszków" mimo iż katuje go ostro efektów nie ma. Mógłbyś mi coś doradzić? Aha i jeszcze jedno czy kombinacja Tauryny z glutaminą jest dobra w moim przypadku czy to nie ma sensu?

Cześć

Domyślam, iż pisząc „zrzucenie brzuszka” miałeś na myśli obniżenie ilości tkanki tłuszczowej i uwidocznienie mięśni prostych i skośnych. Musisz wiedzieć, że podstawą tego procesu (obniżanie masy tłuszczowej ciała) jest dieta. Jako, że wariantów dietetycznych jest mnóstwo, to odsyłam Cię do wiedzy zawartej w SDW w celu wybrania tej która Tobie będzie najbardziej odpowiadać (poprzez dobór składników, potraw, itd.).

W kwestii treningu powinien skupić się głównie na przyspieszeniu metabolizmu – polecam trening siłowy, 3 dni w tygodniu, oparty na ćwiczeniach złożonych, zakres ruchów 6-8 i duże ciężary – do tego po każdej sesji treningowej rób 30-minutowe aeroby. Czas trwania aerobów możesz sukcesywnie zwiększać, np. o 5 minut tygodniowo.

Co do suplementacji, to w tej początkowej fazie wystarczającym bodźcem dla organizmu będą trening i dieta. Specjalistyczne środki spalające nie będą potrzebne. Jednak z czasem efekty zaczną być mniej spektakularne niż na starcie i warto będzie dołożyć jakiś spalacz tłuszczu. W zależności od kwoty, która będziesz chciał przeznaczyć na ten cel wybierzesz środek dla siebie – począwszy od taniego acz skutecznego Thermo Speed Extreme firmy Olimp, przez droższe spalacze np. firmy Dymatize, kończąc na silnych acz kosztownych suplementach firm VPX i ALRI.

Jakkolwiek od samego początku zmagania z ciężarem i dieta sugeruje rozpocząć stałą suplementację preparatem witaminowo-mineralnym oraz kwasami tłuszczowymi omega-3. Kosztują one niewielkie pieniądze, ale jak to mówią – na zdrowiu oszczędzać nie warto.

Pozdrawiam.



Od lewej Hristo Delidzakov, Kollarovics Laszko, Chrystian Rieger

SENEC HAND 2007

24 marca w Miejskim Domu Kultury przy ul. 1 maja w mieście Senec na Słowacji odbył się XIV międzynarodowy turniej „Senec Hand” w siłowaniu na ręce, na który tradycyjnie wzięli udział polscy zawodnicy: Chrystian Rieger z Gdyni – kat. do 70 kg, Mariusz Grochowski z Jaworzna – kat. do 86 kg i Andrzej Głabala z Gdyni – kat. + 95 kg.

W tegorocznym turnieju udział wzięło prawie 120 zawodników z 12 Państw, a rywalizacja odbyła w ośmiu kategoriach wagowych na rękę prawą (mężczyźni: do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, + 95 kg, kobiety: do 60 kg, + 60 kg) i czterech kategoriach na rękę lewą (mężczyźni: do 70 kg, 86 kg, + 86 kg, kobiety: do 60 kg)

Najcięższą w rywalizacji była kategoria do 70 kg mężczyzn na rękę lewą. Tutaj wystartowało 28 zawodników, w tym nasz rodak: Chrystian Rieger z klubu Złoty Tur Gdynia. Po wygranych walkach eliminacyjnych, o bezpośrednie wejście do rundy finałowej Chrystian Rieger walczył z węgierskim zawodnikiem - Kollarovics Laszko. Niestety przegrał ten pojedynek i znalazł się w półfinale. Tutaj w haku nie chciał również walczyć z nim znany nam wszystkim Bułgar - Hristo Delidzakov. W wyniku walk Chrystian uplasował się na wysokim, trzecim miejscu. Na prawą rękę, zśród 26 zawodników Chrystian co prawda nie zajął miejsca medalowego, ale uplasował się tuż za podium na miejscu piątym.

Nie miał lekko Mariusz Grochowski z Tytan Jaworzna, który wystartował w kategorii do 86 kg, zarówno na lewą, jak i na prawą rękę. W wyniku walk eliminacyjnych uplasował się: na rękę prawą (na 23 startujących zawodników) – miejsce 8, natomiast na rękę lewą (na 28 startujących zawodników) – miejsce 14.

Najgorzej ze wszystkich Polaków powiodło się Andrzejowi Głabale z Gdyni, który w swojej kategorii wagowej miał mistrzów świata i Europy, takich jak: Spusta Peter (Słowacja), Kisov Plamen (Bułgaria), Živný František (Czechy), czy Bieli Silvan (Szwajcaria). W kategorii powyżej 95 kg na rękę prawą uplasował się on bowiem na miejscu 19 (na 21 startujących), a w kategorii powyżej 86 kg na rękę lewą na miejscu 20 (na 25 startujących). Biorąc jednak pod uwagę wiek (na co dzień startuje w kategorii masters) oraz wagę Andrzeja (jego koronną kategorią jest 95 do 100 kg) to i tak uważam jego start do bardzo udanych.

Paweł Podlewski

VI MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

1. Termin i miejsce zawodów.

- Mistrzostwa odbędą się w dniu 02 czerwca 2007 w Miejskiej Hali Sportowej im. Andrzeja Grubby, ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1 w Starogardzie Gdańskim (przy stadionie miejskim).
- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się: Od 10.00 do 11.30 w Miejskiej Hali Sportowej im. Andrzeja Grubby
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się: od godz. 12.00
- Rywalizacja odbędzie się od następujących kategorii wagowych: juniorki, juniorzy prawa ręka, eliminacje, półfinały, finały seniorzy prawa ręka, eliminacje, półfinały, finały OPEN seniorki, seniorzy prawa ręka, eliminacje, półfinały, finały.

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

2. Zasady rywalizacji.

- Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
- Juniorki-prawa ręka: do 50 kg, do 55 kg, do 60 kg, + 60 kg
- Juniorzy-prawa ręka: do 60 kg, do 65 kg, do 70 kg, do 80 kg, + 80 kg
- Seniorki-prawa ręka: OPEN
- Seniorzy- prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, + 95kg
- Seniorzy-prawa ręka: OPEN
- Rywalizacja odbędzie się tylko na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Nagrody pieniężne:
- W kat. prawa ręka mężczyzn OPEN (500zł - I miejsce, 300zł - II miejsce, 200zł - III miejsce)
- W kat. prawa ręka kobiet OPEN (300zł - I miejsce, 200zł - II miejsce, 100zł - III miejsce)

4. Uwagi końcowe.

- Oplata startowa wynosi 30zł
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku płacą 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.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu 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.

5. Organizatorzy:

UKS Iron Starogard Gdański
Kontakt: Grzegorz Piotrkowski
Tel. 058 563 00, 502 635 653
e-mail: gp.rolex@neostrada.pl



Federacja Armwrestling Polska

Urząd Miasta Starogardu Gdańskiego
OSiR Starogard Gdański



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 Pischowski
Sekretarz: Anna Mazurenko, tel. 0-603-554-855
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Monika Duma - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyzkowski; 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 Bielsku-Białej na obiekcie BBTS Włokniarz.

GOLIAT Żary

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grochowski - tel 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

Informacje: Sebastian Wyszynski tel. 0-662-146-332

OLIMP Jastrzębie Zdrój

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

PACO LUBLIN

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

Pitbull Ruda Śląska

Informacje: Łukasz Suchajło 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

ŻAKI ŻARY

Informacje: Sławomir Szakoła tel. 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

Informacje: Grzegorz Argasiński tel. 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skępe

Skępe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy: Andrzej Zawadzki tel 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniecpol Informacja Piotr Szerba tel. 669 425 475
www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Łębork

Łębork, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00. Trener: Marcin Kreft, tel.0501-245-895

UKS HULK

07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45. Informacje i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

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

UKS WIKING NISKO

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

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOŚCZNO

73-200 Chośczenno ul. Stargardzka 39A/2 Inf. i zapisy: Wiesław Łącki tel 602-115-894, e-mail: ukarmwrestling@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

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

ZŁOTY NIEDZWIEDZ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacje i zapisy: Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 Y-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.
Informacje: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA

Informacje: Jerzy Czaplinski tel 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘŚĆ INOWROCŁAW

Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob 15.00-18.00

kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul.FIELDORFA 1
treningi pn-sob 15.00-18.00

kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel.504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel.501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW

Kontakt Krzysztof Siwek
e-mail: steelarm@vp.pl

UKS IRON STAROGARD GDAŃSKI

83-200 Starogard Gdański, ul. Pomorska 3,
Kontakt: Grzegorz Piotrkowski
tel.: 058 563 00, 502 635 653
e-mail: gp.rolex@neostrada.pl