

TELEVISION

MCKiS  
Jaworzno

**ARM POWER**  
DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMWRESTLINGU

**JD-MEN**

**FitMax**  
THE CHAMPIONS' CHOICE



**FitMax**  
CHAMPIONS' CHOICE



**ARM BETS**  
www.armbets.tv TELEVISION

**armpower.net**



Drodzy miłośnicy armwrestlingu!

„Złoty Tur Cup – Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup” nadchodzi! Już na początku listopada odbędzie się to największe wydarzenie w świecie armwrestlingu. Tym razem gospodarzem turnieju będzie Sopot. Do nadmorskiego kurortu przyjadą największe gwiazdy z całego świata. Wśród nich oczywiście nie zabraknie polskich zawodników. W tym roku wystartuje ich aż 25. Zapowiada się więc interesująca walka.

W tym numerze „Armpowera” przypominamy poprzednie edycje Nemiroff World Cup oraz przedstawiamy nasze typy na tegoroczną rywalizację. W dalszej części przyjrzymy się również ubiegłorocznemu medalistce Pucharu Świata Zawodowców – Dariuszowi Muszczakowi z Myszkowa. Odwiedziliśmy go na siłowni, gdzie zdradził nam jak przygotowuje się do walki z najlepszymi na świecie.

Na koniec mamy dla Was jeszcze krótką relację z Nadmorskich Turniejów, w której przypominamy jak gorącą było tego lata nad Bałtykiem.

Życzę miłej lektury.



Radosław Staroń (Ostróda) vs Tomasz Tański (Łódź)

# NADMORSKIE TURNIEJE

Wielkie emocje, często szokujące rozstrzygnięcia przy armwrestlingowym stole, niesamowita adrenalina, polscy mistrzowie światowego formatu, armwrestling na najwyższym, sportowym poziomie i rywalizacja z reguły przy pięknej, słonecznej pogodzie nad samym brzegiem morza – tak pokrótce można zrelacjonować trzy Turnieje Nadmorskie w siłowaniu na ręce, które odbyły się w drugiej połowie lata 2010.

**O**rganizatorką i inicjatorką tego przedsięwzięcia była najsilniejsza kobieta w Polsce – Marlena Wawrzyniak z Grudziądza wraz z Ogólnopolską Siecią Szkół dla Dorosłych „Twoja-Szkoła”. W trzy kolejne soboty rozpoczynając od dnia 7 sierpnia, nadmorskie miejscowości gościły wielu utytułowanych oraz znanych armwrestlerów z polskiej i międzynarodowej areny armwrestlingowej. W każdym z turniejów rozegrano 7 kategorii wagowych: mężczyźni prawa ręka: 78 kg, 95 kg, +95 kg, open; lewa ręka: open; kobiety: prawa, lewa

ręka open. W ostatniej, finałowej edycji turniejowej (Gdańsk) dodatkowo rozegrano kat. niepełnosprawnych: -70 kg, +70 kg. Przyjrzyjmy się więc po kolei poszczególnym edycjom turniejowym.

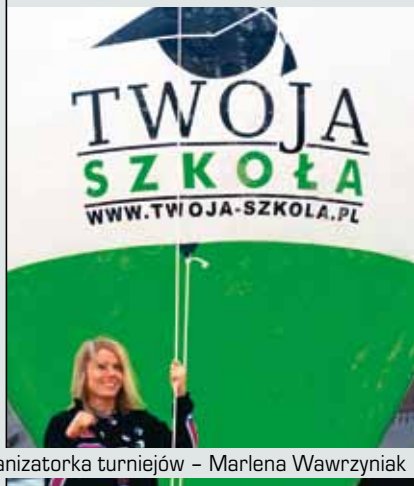
## I EDYCJA KOŁOBRZEG 2010

Dnia 7 sierpnia br. odbył się pierwszy z trzech turniejów, a miejscem zawodów była Przystań Żywiec (bar na plaży) w Kołobrzegu. Wielką

nieobecną była organizatorka Marlena Wawrzyniak, która z racji swojej funkcji nie startowała w żadnej edycji turniejowej.

Po przeprowadzeniu weryfikacji wagi zawodników panel sędziowski w składzie: **Daniel Gajda** i **Jakub Gralak** rozpoczęli zawody. Na listach startowych przewijało się wiele znanych w polskim świecie armwrestlingowym nazwisk. Rywalizację rozpoczęto od kategorii kobiet, które tego dnia nie zawiodły i stały się do walki. Najlepsze okazały się: **Małgorzata Ostrowska** z Strzegomia (złoto prawa ręka i 4 miejsce lewa), **Milena Morczyńska** Grudziądza (srebro prawa i lewa ręka), **Aleksandra Lewandowska** z Gdyni (brąz lewa ręka) i **Marta Opalińska** z Grudziądza (złoto lewa ręka i brąz prawa).

Następnie przyszła pora na mężczyzn. W kategorii do 78 kg bezkonkurencyjny był **Dawid Bartosiewicz** z Choszczna. Drugi był **Radosław Staroń** z Ostródy (w Open na lewą rękę zajął 1 miejsce), a trzeci **Jarosław Grulkowski**. W cięższej kategorii do 95 kg wygrał **Łukasz Obłuski** z Gdyni. Srebrny medal wywalczył **Dariusz Niciński**, a brązowy **Łukasz Radomski**, który w open na prawą rękę również wywalczył medal koloru brązowego. W kategorii powyżej 95 kg najlepszym okazał się **Artur Głowiński** z Choszczna. Dodatkowo do puli wygranych Artur dołożył medal koloru złotego w kategorii open ręki prawej. Drugie miejsce przypadło **Wiesławowi Łączkiemu** z Choszczna, trzecie natomiast **Łukaszowi Biegun** z MCKiS Tytan Jaworzno. Nie zawiódł również **Rafał Woźny** z Wałbrzycha, który w rezultacie zdobył srebro lewej i prawej ręki kategorii open. Niestety w czasie zawodów nad Kołobrzegiem rozpuściła się ulewa. Większość osób schowała się pod dachem w barze. A od mikrofonu, komputera i odtwarzacza muzyki odłączono dopływ prądu. Mimo to, rywalizację udało się rozegrać do końca. Na koniec w pośpiechu rozegrano jeszcze miniturniej o dużą zgrzewkę napoju wysokokowego. Walcząc do jednej przegranej ostatecznie najlepszym okazał się **Łukasz Obłuski** z Gdyni.



Organizatorka turniejów – Marlena Wawrzyniak



Z prawej: Sławomir Malas (Grudziądz)



## II EDYCJA USTKA 2010

Dokładnie tydzień później armwrestling zawiątało do Ustki. Była to druga edycja Turnieju Nadmorskiego. Tym razem pogoda nie popsuła planów i wszystkich zgromadzonych przy „Baya Beach” przywitało słońce. Nad przebiegiem zawodów czuwał panel sędziowski: **Judyta Lasota, Maciej Stelmaszyk i Andrzej Głabała**. Rywalizację rozpoczęto o godz. 14. Najlepszym wśród panów w kategorii do 78 kg był **Maciej Stelmaszyk** (drugi – **Jarosław Grukowski**, trzeci – **Michał Oźga**). W kategorii do 95 kg wygrał **Bartosz Jakubowski** z Choszczna (srebro – **Wiesław Rzanny**, który dodatkowo do puli wygranych dołożył jeszcze medal koloru brązowego w kategorii open ręki lewej, brąz – **Arkadiusz Dettlaff**). W najcięższej kategorii – powyżej 95 kg zwyciężył **Marcin Lachowicz** z Piaseczna. Dodatkowo Marcin okazał się bezkonkurencyjny w kategorii open lewej i prawej ręki. Drugi na podium uplasował się **Artur Głowiński** (srebro w kategorii open na lewą i prawą rękę). Miejsce trzecie tej kategorii wywalczył **Łukasz Obluski**. W kategorii open na prawą rękę brąz wywalczył **Krzysztof Kubiak**. Przyszła kolej na kobiety, które jak się okazało nie dały szans innym podczas tych trzech turniejowych zmagani. Mowa tutaj o: **Małgorzacie Ostrowskiej** (złoto lewa ręka i srebro prawa), **Milenie Morczyńskiej** (brąz lewa ręka i złoto prawa) oraz **Marcie Opalińskiej** (srebro lewa ręka i brąz prawa). Podobnie jak w Kołobrzegu, tak i w Ustce te właśnie zawodniczki rozdawały przysłowiowe „karty” w strefie medalowej kategorii open kobiet.

## III EDYCJA FINAŁ – GDAŃSK 2010

III Finałowy Turniej Nadmorski w Armwrestlingu rozpoczął się w sobotni poranek 21 sierpnia na gdańskiej plaży w Jelitkowie przy „Banana Beach Club”. Walczono o wysokie nagrody pieniężne w kategorii open ręki prawej. I jak na finał Nadmorskich Turniej przystało w Gdańsku walczono również o miejsca medalowe trzech edycji. Kiedy już wszystkie organizacyjne procedury zostały zakończone, dobrze znany wszystkim panel sędziowski: **Judyta Lasota i Maciej Stelmaszyk** rozpoczęli zawody. Najpierw do mniejszego stołu zaproszono dzieci. Dziewczeta i chłopcy dzielnie walczyli przy stole. Może to ich początek kariery w siłowaniu na ręce. Kto wie, czy w niedalekiej przyszłości nie będą zasilać polskiej kadry siłowania na ręce. Podstawy już z pewnością są, a resztę pokaże czas.

Przejdźmy jednak do następnej kategorii wagowej. W Gdańsku dodatkowo rozegrano kategorię osób niepełnosprawnych na rękę prawą. W kategorii do 70 kg królował **Maciej Gralak** z Bydgoszczy (drugie miejsce – **Patryk**



Uczestniczki finałowej edycji w Gdańsku wraz z organizatorami.

**Sinica**, a trzecie – **Patryk Weterle** z Choszczna). Ci sami zawodnicy dołączyli również do osmotnionego w kat. +70 kg **Bartosza Jakubowskiego** z Choszczna, który wygrał w finale z **Maciejem Gralakiem**.

Po rywalizacji osób niepełnosprawnych przyszedł czas na kobiety, a dokładnie mówiąc rywalizację w kategorii open. Tutaj przy stole stała rekordowa liczba pań – armwrestlerek (w sumie zgłosiło się aż 9 zawodniczek). Najlepsze okazały się: **Marta Opalińska** (złoto lewa ręka i brąz prawa), **Milena Morczyńska** (srebro lewa ręka i 4 miejsce prawa), **Małgorzata Ostrowska** (złoto prawa ręka) i debiutantka nadmorskich zmagani – **Joanna Damińska** z Łodzi (brąz lewa ręka i srebro prawa).

Po tych zmaganiach rozpoczęto rywalizację mężczyzn. Rozpoczęto od najniższej kategorii do 78 kg. Ostatecznie wygrał bardzo dobrze przygotowany **Radosław Staroń** z Ostródy (Radek dodatkowo zajął 2 miejsce w kategorii open na lewą rękę). Miejsce drugie przypadło **Mariuszowi Chodnie**. Miejsce trzecie natomiast **Sławomirowi Malasowi**. W nieco cięższej kategorii – do 95 kg najlepszym okazał się **Artur Głowiński** (dodatkowo wywalczył 3 miejsce w kat. open na rękę prawą). Miejsce drugie wywalczył **Piotr Bartosiewicz** (dodatkowo 2 miejsce w kategorii open na rękę prawą). Miejsce trzecie wywalczył **Łukasz Obluski**. Zarówno w najcięższej kategorii turniejowej – powyżej 95 kg, jak i w rywalizacji ręki prawej kategorii open (na lewą nie startował) szans swoim przeciwnikom nie dał **Marcin Lachowicz** z Piaseczna. Jak na dłoni widać było, że Marcin jest w swojej szczytowej formie. Z łatwością grywał pojedynek za pojedykiem, w rezultacie stając na najwyższym stopniu podium. Srebrnym medalistą kategorii powyżej 95 kg został **Tomasz Tański** (dodatkowo Tomek wywalczył złoto w kategorii open ręki lewej), natomiast brązowym – **Sławomir Szkoła** z Żar.

Podsumowując, punktację trzech turniejów klasyfikację generalną wśród mężczyzn wygrał **Artur Głowiński** otrzymując tytuł Mistrza Tur-

niejów Nadmorskich roku 2010. Drugie miejsce zajął biorący udział w 2 z 3 zawodów **Marcin Lachowicz**, a trzecie wywalczył gladiator z Ostródy – **Radosław Staroń**. Po wielu zmianach w klasyfikacji pań, z równą ilością punktów turnieje zakończyły dwie zawodniczki: **Małgorzata Ostrowska i Marta Opalińska**. By wyłonić najlepszą z najlepszych, rozegrano rozstrzygający pojedynek na rękę lewą (rękę na jaką walczyły dziewczyny wybrano za pomocą rzutu monetą). Zdeterminowane zawodniczki zaciekle walczyły o nagrodę i tytuł turniejowy. Ostatecznie lepsza okazała się Marta Opalińska, podopieczna organizatorki, najsilniejszej kobiety w Polsce – **Marleny Wawrzyniak**.

Cykl Turniejów Nadmorskich dobiegł końca. Miejmy nadzieję, że wszyscy wyniosą jak najlepsze wspomnienia z urokliwych miejscowości z nad samego Bałtyku. Dziękujemy wszystkim uczestnikom, osobom wpierającym oraz gospodarzom. Ci, co nie byli, niech żałują! Zwycięzcom gratulujemy, a reszcie zawodnikom dziękujemy za wspaniałą atmosferę i armwrestling na najwyższym poziomie sportowym.

*Nadmorskie Turnieje to innowacyjny pomysł, który udało się zrealizować dzięki wsparciu sponsorów: Ogólnopolskiej Sieci Szkół dla Dorosłych Twoja Szkoła – organizator główny, producentowi zbiorników ciśnieniowych Instalmet, producentowi suplementów diety FitMax i innych. Słowa podziękowania należą się również patronom medialnym, bez których nagłośnienie turniejów nie było by możliwe. Oczywiście gwiazdami imprezy byli nikt inny, jak sami zawodnicy. To właśnie oni pokazali nam tę dyscyplinę sportu na najwyższym, sportowym poziomie i dostarczyli nam niezapomniane emocje. Za co im oraz wszystkim partnerom i osobom zaangażowanym w organizację tego projektu serdecznie dziękuję.* – powiedziała główna organizatorka, prezes UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz – **Marlena Wawrzyniak**.

Foto: Milena Morczyńska  
Autor: Marta Opalińska  
Paweł Podlewski



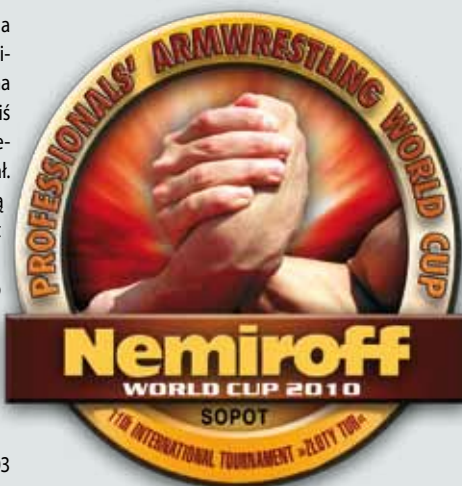
## NEMIROFF WORLD CUP 2010 CZY ZNÓW BĘDĄ MEDALE DLA POLSKI?

Zbliża się coroczny turniej w siłowaniu się na rękę, który łączy najsilniejszych zawodników na planecie. Dokładnie 11 lat temu na sopockim mołu odbył się turniej, w którym – dziś piastujący funkcję Prezydenta Federacji Armwrestling Polska – Igor Mazurenko z Gdyni wziął udział. Dla Igora Mazurenko był to debiut z tą dyscypliną sportu (wcześniej ćwiczył trójbój siłowy). Debiut nie byłby taki. Wygrywając sopocki turniej Igor zainteresował się bardziej siłowaniem na rękę. Od tego dnia praktycznie zaczęła się więc przygoda z armwrestlingiem w Polsce. Pół roku później, a dokładnie mówiąc w roku 2000 otworzył się do dziś działający pierwszy, armwrestlingowy klub sportowy „Złoty Tur”, imieniem którego nazwano później turniej „Złoty Tur Cup”. W roku 2003 turniej ten dodatkowo dostał przydomek „Pucharu Świata Zawodowców”.

Dzisiaj ten turniej to najbardziej prestiżowa impreza na świecie. 5 i 6 listopada 2010 roku odbędzie się już jedenasty z kolei „Puchar Złotego Tura”, a zarazem „VIII Pucharu Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2010”. Tym razem decyzją organizatorów – gdyńskiej firmy Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o. te prestiżowe zawody odbędą się w Sopocie, a dokładniej mówiąc w Sheraton Sopot Hotel.

Kilka lat temu, kiedy Puchar Świata Zawodowców stał się swoistą eliminacją do międzynarodowego turnieju w USA – Arnold Classic – w świecie armwrestlingu było wielkie oburzenie, że coroczny Nemiroff World Cup jest bardziej prestiżowy niż Arnold Classic. Dlatego Nemiroff World Cup od zeszłego roku nie jest już turniejem eliminacyjnym do Arnold. Nie znaczy to, że europejscy zawodnicy nie mogą stratać w amerykańskim turnieju. Najlepsi zawodnicy z Pucharu Świata z polecenia międzynarodowej organizacji PAL mogą wziąć udział w Arnold Classic. – powiedział organizator turnieju, a zarazem wiceprezydent PAL – Igor Mazurenko.

Nemiroff World Cup to prawdziwe święto siłowania na rękę. Oprócz wysokiego poziomu za-



wodniczego, oprawy organizacyjnej, z roku na rok odnotowujemy dużą ilość kibiców oraz zainteresowania mediów.

*Pamiętam, jak w 2004 roku, kiedy firma Nemiroff wchodziła do nas jako sponsor główny mieliśmy nie duże możliwości pokazywania tego w mediach. Do tego tylko kilkadziesiąt kibiców na żywo oglądających to niecodzienne wydarzenie sportowe. Dzisiaj już dwudniowa relacja w czołowych stacjach telewizyjnych w Polsce, Ukrainie, Rosji, Bułgarii i innych krajach. A kibice zabijają się wręcz o zaproszenia na turniej. – powiedział Igor Mazurenko.*

Wielu miłośników armwrestlingu pytało dlaczego Sopot? Do tej pory przecież zawody odbywały się w warszawskich, prestiżowych hotelach. Otóż na to wpłynęło kilka faktów. Przede wszystkim miasto Sopot to jedno z najpiękniejszych uzdrowisk, nie tylko w Polsce, ale i w Europie, słynne ze swoich festiwali, najdłuższego, drewnianego pomostu w Europie – czyli sopockiego mołu, drogich hoteli i piaszczystych plaż. Krótko mówiąc w tak pięknym miejscu Armwrestling nie miał możliwości jeszcze gościć. Z roku na rok komitet organizacyjny stara się upiększyć ten prestiżowy turniej różnymi atrakcjami.

Nic więc dziwnego, że tegoroczna edycja Pucharu Świata Zawodowców w Armwrestlingu odbywa się właśnie w jednym z najpiękniejszych miast Polski, czyli Sopockim kurorcie. Te i inne aspekty, takie jak np. coroczne zwiększanie puli nagród (w tym roku pula nagród wynosi 26 tys. USD) pozwala królować temu turniejowi nie tylko w Europie, ale także na całym świecie.

Udział w tej prestiżowej imprezie mogą wziąć tylko i wyłącznie zawodnicy mający na swoim koncie tytułu Mistrzostw Świata, Europy, czy swoich kontynentów. Wyjątkiem są zawodnicy zasilaający Polską Kadrę Narodową, którzy jako gospodarze tej imprezy z tytułami Mistrzów Polski mogą wziąć udział na tego typu imprezie.

Z roku na rok Polscy zawodnicy odnoszą coraz więcej sukcesów w startach polskiej kadry. Otóż na ostatnim Nemiroff World Cup – Warszawa 2010 w kategorii super ciężkiej mieliśmy brąz, który nam dostarczył **Grzegorz Nowak** z Gdyni. Zwrócić uwagę, że w tej prestiżowej kategorii nigdy nie mieliśmy medali, a Grzegorz Nowak miał możliwość walczyć z najlepszymi armwrestlerami na świecie. Oprócz Grzegorza wywalczyliśmy jeszcze dwa pucharowe medale: **Dariusz Muszczak** z Myszkowa w kategorii do 95 kg oraz **Mateusz Wyrwa** z Niska w kat. do 63 kg. Był to niezaprzeczalny sukces Polskiej Kadry Armwrestlingu.

W tym roku powołanych zostało 25 najlepszych polskich zawodników – to największa kadra, jaką do tej pory wystawiliśmy. Spośród nich mamy kilku debutantów: **Dariusz Wiśniewski** z Warszawy, **Marcin Skalski** z Piaseczna, **Maciej Grałak** z Bydgoszczy, **Rafał Woźny** z Wałbrzycha oraz zawodniczki z Grudziądza – **Marlena Wawrzyniak** i **Marta Opalińska**. Wszyscy debiutanci od lat ciężko pracowali i z całą pewnością zasłużyli na to, by reprezentować nasz kraj na tym prestiżowym turnieju armwrestlingowym. Na usta od razu nasuwa się jednak pytanie: czy dadzą sobie radę na Nemiroff World Cup – Sopot 2010 z najlepszymi zawodnikami światowego armwrestlingu? Czy mają dostateczne doświadczenie turniejowe? Wszystko okaże się na początku listopada w Sopocie.

Nie ma co ukrywać, że jak zwykle liczymy na medale pozostałej kadry, która już niejednokrotnie stawała na arenie Pucharu Świata Zawodowców, a z całą pewnością na zawodników, którzy na swoim koncie mają już pucharowe medale, czy też medale Mistrzostw Europy, czy Świata. Mowa tutaj o **Grzegorz Nowaku** z Gdyni, **Lucjanie Fudale** z Jaworzna, **Mateuszu Wyrwie** z Niska, **Dariuszu Muszczaku** z Myszkowa, **Dawidzie Bartosiewicz** z Choszczna, **Sławomirze Głowackim** z Inowrocławia i inni. Czy powtórzą sukcesy z poprzednich lat? Czy dadzą radę z takimi sławami jak: Denis Cyplenkov, Andrey Puschkar, Kvikvinia Geradi, Tokarev Sergiy, John Brzenk, Farid Uzmanov, Lubomir Jagesak i wielu, wielu innych? Zobaczmy już wkrótce. Przypominamy, że Puchar Świata Zawodowców w Armwrestlingu – Nemiroff World Cup – Sopot 2010 odbędzie się 5 (lewa ręka) i 6 (prawa ręka) listopada 2010 w Sheraton Sopot Hotel.

Paweł Podlewski





# DARIUSZ MUSZCZAK

## MOJE PRZYGOTOWANIA

### DO NEMIROFF WORLD CUP 2010

**P**olska Kadra Armwrestlingu na dzień dzisiejszy może poszczycić się kilkoma zawodnikami, którzy bez problemu „krzyżują dłonie” z najlepszą, światową czołówką armwrestlingową, a starty tych właśnie zawodników za każdym razem elektryzują liczne grono kibiców. Swoje umiejętności, nabytą siłę oraz techniki walki już niejednokrotnie pokazywali nam na licznych turniejach krajowych i międzynarodowych. Ich ciężkie treningi, doświadczenie turniejowe oraz często imponujące walki przy stole sprawiają, że dla młodszej grupy siłaczy na ręce stają się swoistym wzorem polskiego armwrestlingu. Już niejednokrotnie nasi czołowi reprezentanci nie zawiedli podczas startów, wygrywając z najlepszymi na świecie, w rezultacie do domu wracając z medalami klasy międzynarodowej. Jednym z nich z całą pewnością jest zawodnik MCKiS Tytan Jaworzno – Dariusz Muszczak.

Dariusz Muszczak to dwudziestoczteroletni zawodnik z Myszkowa (koło Częstochowy). Jest kilkakrotnym medalistą Mistrzostw Polski oraz Pucharu Polski. Do ostatnich swoich sukcesów sportowych Darek dołożył srebrny medal ręki lewej w kategorii do 95 kg prestiżowego, międzynarodowego turnieju „Złoty Tur Cup – Puchar Świata Zawodowców w Armwrestlingu – Nemiroff World Cup”. Był to niezaprzeczalny sukces tego zawodnika. Ten bardzo dobry start oraz szereg innych startów na arenie krajowej oraz światowej sprawiły, że Darek został powołany do Kadry Narodowej na tegoroczny „Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup – Sopot 2010”. W miarę zbliżania się Pucharu Świata przyjrzelśmy się więc bliżej podstawowemu treningowi Darka.

Nemiroff World Cup to najważniejsza impreza w całym kalendarzu zawodów Armwrestlingowych. Dlatego też moje przygotowania na ten prestiżowy turniej są szczególnie. Ćwicze-

nia, które wykonuję zasadniczo nie różnią się od tych w normalnych okresie treningowym. Przede wszystkim nastawione są na wzmocnienie moich słabych punktów. Trening przygotowawczy do Nemiroff World Cup rozpisalem sobie na równe 10 tygodni. Trenuje 3–4 razy w tygodniu. We wszystkich ćwiczeniach wykonuję 4 serie poprzedzone dobrą rozgrzewką. Między serami robię 2 minuty przerwy. Stosuje też różnicową ilość powtórzeń: 2 tygodnie 18–15 powtórzeń, 2 tygodnie 12–10 powtórzeń, 2 tygodnie 8–6 powtórzeń, 2 tygodnie 6–4 powtórzeń oraz 2 tygodnie 3–1 powtórzeń. Największy ciężar zakładam w pierwszej serii. Później zmniejszając go jednocześnie utrzymuję ilość powtórzeń na równym poziomie. Jeżeli ćwiczenie robione jest poprawnie i na 100% swoich możliwości, to na pewno po pierwszej serii z maksymalnym ciężarem nie jest się w stanie powtórzyć takiego samego wyczynu w następnych seriach. Stąd też w kolejnych seriach zmniejszam obciążenie.

## Dzień 1 **Biceps na modlitewniku do kąta 90°**

Oparcie modlitewnika w pozycji pionowej. Ważne w tym ćwiczeniu jest nie odchylenie się do tyłu, które ułatwia wykonanie ruchu. Wolno opuszczam hantel i zatrzymuję go na 2 sekundy w kącie 90°.



## **Uginanie nadgarstka na kolanie z kąta 180°**

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia zawsze staram się trzymać przedramię na udach tak, aby pracował tylko sam nadgarstek.



## **Ćwiczenia na mechanicznym ramieniu**

To ćwiczenie wykonuję z „pozycji startowej” skupiając się na nacisku bocznym, czyli utrzymaniu obciążenia a następnie dynamicznym wykonaniu powtórzenia.



## **Unoszenie hantla do klatki piersiowej w opadzie tułowia**

Ciężar ostrożnie i wolno opuszczam do kąta 90°, po czym szybkim ruchem wykonuję podnoszenie do góry, przy jednoczesnym zginaniu nadgarstka. W ostatniej fazie ćwiczenia utrzymuję ciężar na 2 sekundy.





## Dzień 2

### Młotek na mechanicznym modlitewniku do kąta 90°

Ciężar ostrożnie i wolno opuszczam do kąta 90°, utrzymuje ciężar przez 2 sekundy, po czym szybkim ruchem wykonuje podnoszenie do góry.



### Młotek z wykorzystaniem paska treningowego

Ciężar ostrożnie i powoli podciągam do góra od kąta 90°, przy jednoczesnym skręcie nadgarstka do wewnątrz (pronator). Utrzymuje ciężar przez 2 sekundy i powrót do pozycji wyjściowej.



### Trening przyczepu na mechanicznym modlitewniku do kąta 90°

Jest to typowe ćwiczenie na mięsień przyczepu przy jednoczesnym odizolowaniu bicepsa. Ciężar ostrożnie i wolno opuszczam do kąta 90°, utrzymuje ciężar przez 2 sekundy, po czym spokojnie wykonuje podnoszenie do góry. To ćwiczenie należy wykonywać bardzo ostrożnie, przy maksymalnej koncentracji.



### Ściąganie rączki na pasach na wyciągu regulowanym

Powoli ściągam ciężar od kąta 90° z wykorzystaniem rączki na pasach, przy jednoczesnym zginaniu nadgarstka. Utrzymuję ciężar przez 2 sekundy i powracam do pozycji wyjściowej. To ćwiczenie oprócz nadgarstka dodatkowo wzmacnia siłę palców.





## Dzień 3

### Trening ze sparring partnerem

W tym dniu skupiam się na treningu z sparring partnerem. Oczywiście nie zapominam o solidnej rozgrzewce z wykorzystaniem drążka oraz częściowo parku maszynowego dostępnego w siłowni.

**Trening techniki walki w górę z pomocą sparring partnera oraz z wykorzystaniem pasa judo.** Najważniejsze jest tutaj czasowe zgranie ćwiczącego z sparring partnerem. Kciuk ćwiczącego włożony jest w pętlę pasa. Naciąganie pasa jest przy równoczesnym skręcenie wewnętrznej kości nadgarstka do wewnątrz.



**Trening techniki w hak z pomocą sparring partnera oraz z wykorzystaniem pasa judo.** Ściąganie nadgarstka do wewnątrz (supinator) przy jednoczesnym ruchu ciałem.



**Walka w górę ze sparring partnerem.** Zwróćcie uwagę, że sparring partner utrzymuje rękę ćwiczącego w nietypowy sposób (obiema rękoma).





**Walka w hak ze sparring partnerem.** Zwróćcie uwagę, że sparring partner znów utrzymuje rękę ćwiczącego w nietypowy sposób (obiema rękoma).



**Ćwiczenie izometryczne na młotek z wykorzystaniem pasa judo.**

Takie ćwiczenie można wykonywać zarówno na wyciągu regulowanym, jak i ze sparring partnerem. Utrzymanie robię 10-20 sekund. Pas powinien przechodzić przez wszystkie palce.



## Dzień 4 Trening kątów w różnych pozycjach

**Ćwiczenie izometryczne boczne**

**z wykorzystaniem pasa judo.** Takie ćwiczenie można wykonywać zarówno na wyciągu regulowanym, jak i ze sparring partnerem. Utrzymanie z robię 10-20 sekund. Ręka w pętli pasa



**Ćwiczenia kąta w pozycji bocznej z wykorzystaniem pasa judo.**

Takie ćwiczenie, podobnie jak poprzednie można wykonywać zarówno na wyciągu regulowanym, jak i ze sparring partnerem. Tutaj ćwiczę trzy warianty walki: pozycja startowa, atak i prowadzenie ręki, dobicie do poduszki przy jednoczesnym utrzymaniu stałego kąta między ramieniem a przedramieniem.





# DEBIUTY 2010

## VII OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI AMATORÓW W SIŁOWANIU NA RĘCE

### 1. Termin i miejsce zawodów

- 31 października 2010 roku (niedziela) w sali sportowej w Gimnazjum w Starym Mieście (Kościół Konina) przy ul. Szkolnej, 62-571 Stare Miasto.
- Weryfikacja i ważenie: od godz. 9.00 do 10.00
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się: od godz. 10.30

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: open
- Juniorzy – prawa ręka: 63 kg, 78 kg, +78 kg
- Mężczyźni – prawa ręka: 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg,
- Kobiety, Mężczyźni - prawa, lewa ręka: OPEN

Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w poszczególnych kategoriach wagowych oraz na prawą i lewą rękę w kategorii open w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.

### 3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Puchary w kategorii Open (do trzeciego miejsca)
- Nagrody od sponsorów.

### 4. Uwagi końcowe

- Opłata startowa: (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawą rękę):
- Seniorzy: 30 zł (start tylko w kat. seniorskich)
- Juniorzy: 20 zł (start tylko w kat. juniorskich)
- Juniorzy & seniorzy: 30 zł (start w kat. juniorskich i seniorskich)
- Zawodnicy niepełnosprawni są zwolnieni z opłat startowych.
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru spor-

towego 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.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

### 5. Organizatorzy

#### OSP BOŁO STARE MIASTO

Paweł Gradecki,  
tel. 602 669 333  
e-mail: osp.staremiasto@wp.pl

#### FAP

tel. 58 621 93 08  
e-mail: redakcja@armpower.net

### 6. Patronat

- Starostwo Powiatowe
- Urząd Gminy Stare Miasto
- www.armpower.net
- www.ArmBets.tv
- Miesięcznik „KiF”

## UWAGA!

**Przypominamy, że w turnieju mogą brać udział tylko i wyłącznie zawodnicy początkujący (osoby, które nie startowały na Mistrzostwach Polski, Pucharach Polski, Lidze Zawodowej i innych większych zawodach rangi ogólnopolskiej, czy światowej).**



## 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: ukarmwrestling@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 Głęboka, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyński, 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 Łuczyszewicz • **JAWORZNO:** MCKIS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25-317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobic, e-mail: m.kobic@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25-004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilića Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42-230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75-354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99-340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84-300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepurów 5b, 20-410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmazczuk, 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. Piłkarski 1, 14-140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05-500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57-255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87-630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawidzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gradecki, 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@neostrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58-150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04-035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45i, 07-100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64-200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05-200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50-262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68-200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

### DZIAŁ ARMPower:

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

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

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

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak



# NEW BCAA GENERATION CHANGES EVERYTHING! TRUST YOURSELF!

**FitMax**<sup>®</sup>  
THE CHAMPIONS' CHOICE



**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 (naśilenia 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:**

- szybką 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.

SKLEP FIRMOWY **FIT AREA** tel. 58 629 11 20 [www.fitarea.eu](http://www.fitarea.eu)

Sprzedż hurtowa i detaliczna: [fitneska@fitmax.pl](mailto:fitneska@fitmax.pl) tel. 605 66 44 55, [rafal@fitmax.pl](mailto:rafal@fitmax.pl) tel. 603 062 062

[marek@fitmax.pl](mailto:marek@fitmax.pl) tel. 601 161 162, [lukasz@fitmax.pl](mailto:lukasz@fitmax.pl) tel. 601 802 220.