



Droży  
Czytelnicy!

Dziś zaczynamy relacją z bułgarskiej Vendetty. Krzyk po zwycięstwie Alexeya Voevody długo odbijał się echem w górach okalających Oriachovice, gdzie toczono walki. Voevoda znów wraca na szczyty. Teraz wygrał 6:0.

Ciekawe czy uda się mu spotkać jeszcze w tym roku w walce o tytuł Mistrza Świata PAL? Jego przeciwnikiem wtedy być może będzie John Brzenk z USA.

Kilka kartek dalej zobaczycie relację z Mistrzostw Pomorza oraz Mistrzostw Świata Studentów. Na tych ostatnich startowało trzech Polaków. Jak im poszło? Odpowiedź w tym numerze.

W stałej części naszej gazety, strony poświęcone treningowi. Dziś dalej o technice walki górą, a konkretnie o ćwiczeniach wspomagających.

Na koniec jeszcze jedno. Kiedy piszę te słowa kadra polskiego armwrestlingu płynie właśnie promem na Mistrzostwa Europy - Szwecja 2007. Trzymam za Was kciuki! Relacja z zawodów w następnym numerze.

Igor Mazurenko



# Vendetta

## Gorna Oriachovitzza

Pięknie położone w samym sercu Bułgarskich gór miasteczko Gorna Oriachovitzza było gospodarzem sobotniej (26 maja 2007 roku) Gali Armwrestlingu Zawodowego. Gala rozpoczęła się dokładnie o godzinie 21:00 lokalnego czasu w hali sportowej Locomotiv. Tym razem do walki o punkty rankingowe stanęli na przeciw siebie zawodnicy z całego świata. Przeciwnikiem Alexeya Voevoda z Rosji był Michael Todd z USA. Dla wielokrotnego mistrza Organizacji PAL – Johna Brzenka z USA przygotowano niezwykle szybkiego reprezentanta Rumunii – Iona Oncescu, a w ostatnim pojedynku w szranki stanęli: Edmir Frroku (Włochy) oraz reprezentujący gospodarzy Stoyan Golemanov. Wszyscy zawodnicy stoczyli sześciórundowe pojedynki organizacji Professional Armwrestling League na rękę prawą.

### ALEXEY VOEVODA VS MICHAEL TODD



Przed zawodami można było usłyszeć dyskusję i rozważania na temat walki Alexeya Voevoda. Przypominamy, że Alexey od ponad roku nie brał czynnego udziału w walkach armwrestlingowych, ze względu na spektakularne występy w Rosyjskiej Kadrze Bobsleistów podczas ostatniej zimowej olimpiady. Wszyscy zastanawiali się, w jaki sposób taka długa przerwa wpłynie na możliwości tego utalentowanego zawodnika. Trzeba jednak przyznać, że nie wpłynęła źle.

Alexey od pierwszej do ostatniej rundy kontrolował walkę. Przy prowadzeniu 3:0 pozwolił swojemu przeciwnikowi na trochę zabawy. Zawodnicy można powiedzieć że jednocześnie podjęli decyzję o przejściu do walki w paskach. Niestety i w taki sposób Michael Todd nie był w stanie pokonać rosyjskiego Rosjanina.

Wynik walki 6:0 może napawać nadzieją, że Alexey Voevoda jeszcze w tym roku stanie do walki o tytuł Mistrza Świata Organizacji PAL. Jego przeciwnikiem wtedy będzie John Brzenk z USA, który dzisiejszego dnia także miał stoczyć swój pojedynek. Należy wspomnieć, że wcześniej na drugiej połowę roku (październik / listopad), kiedy to obaj mają być dobrze przygotowani do walki. Razem przyznali, że chcą, aby ich pojedynek odbył się w momencie, gdy żaden z nich nie będzie narzekał na kontuzję. Chcą po prostu wiedzieć kto jest najsilniejszym zawodnikiem, zasługującym na pas Mistrza Świata Organizacji PAL.



### ALEXEY VOEVODA

Rosja

#### ALEXEY VOEVODA

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	różny
Wiek	27
Waga	116 kg
Wzrost	195 cm
Biceps	52 cm
Przedramię	47 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wielokrotny Mistrz Rosji</li> <li>• Mistrz Świata 2004 r.</li> <li>• Mistrz Europy 2004 r.</li> <li>• Zwycięzca Pucharu Świata Zawodowców 2003 i 2004 r.</li> </ul>
Walki zawodowe	3(2/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



### MICHAEL TODD

USA

#### MICHAEL TODD

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	hak
Wiek	33
Waga	116 kg
Wzrost	190 cm
Biceps	52,5 cm
Przedramię	43 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mistrz WWC 2005 r.</li> <li>• Wielokrotny Mistrz USA</li> <li>• Mistrz GNC Show of Strength</li> </ul>
Walki zawodowe	2(1/0/1) walki (wyg/remis/przeg)





# JOHN BRZENK VS ION ONCESKU

John Brzenk z USA pojawił się na scenie zaraz po walkach Alexeya i Michaela. Na przeciw niego znalazł się Ion Oncesku z Rumunii. Ion Oncesku to młody zawodnik, który na ostatnich Mistrzostwach Świata w Anglii pokazał, że dysponuje niesamowitą siłą i szybkością. Także w tym pojedynku pokazał na co go stać. W pierwszej rundzie po komendzie Ready-Go ręka Johna Brzenka po raz pierwszy od bardzo dawna znalazła się na bocznej poduszce stołu, po stronie... przegranej! Co się w tym czasie działo wśród kibiców Rumuńskiego zawodnika nie jesteśmy w stanie opisać. John Brzenk wyglądał na zaskoczonego i jeszcze przez chwilę po wydaniu werdyktu szukał winy swojej przegranej w pierwszej rundzie u sędziów. Jednak nikt nie miał wątpliwości. Ion był szybszy i zaskoczył Amerykanina. Jednak druga runda, jak i kolejne aż do końca nie były już tak udane dla Iona Oncesku. John wiedział na co ma się przygotować i skutecznie blokował ataki rywala doprowadzając finalnie do rezultatu 5:1. Kilukrotnie Ion starał się zaatakować rękę przeciwnika stosując chyba wszystkie możliwe techniki walki jakie znane są w siłowaniu na ręce. Ion atakował w górę, w hak, w triceps, szarpał i pchał, jednak żadna z tych prób nie przyniosła spodziewanego efektu. John wygrał swój kolejny pojedynek, ale ta walka pokazała, że są zawodnicy, którzy mogą już za jakiś czas walczyć z nim o najwyższe trofea.



## ION ONCESKU

Rumunia

### ION ONCESKU

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	hak
Wiek	28
Waga	95 kg
Wzrost	185 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	38 cm
Osiągnięcia	• V-ce Mistrz Europy
Walki zawodowe	2(1/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



## John Brzenk

USA

### JOHN BRZENK

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	różny
Wiek	42
Waga	95 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	41 cm
Osiągnięcia	• Legenda Światowego Armwrestlingu • Absolutny Mistrz Świata na prawą rękę
Walki zawodowe	4(4/0/0) walki (wyg/remis/przeg)





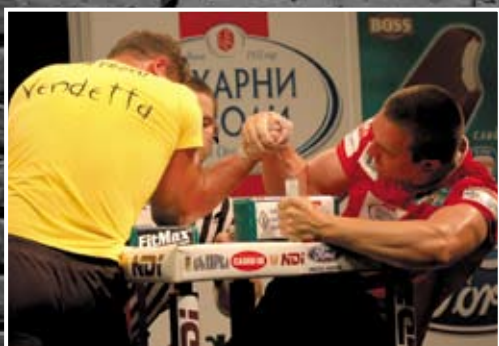
# STOYAN GOLEMANOV VS EDMIR FRROKU



Ostatnią walką był pojedynek gospodarza gali – Stoyana Golemanova z włoskim zawodnikiem – Emirem Frroku. Dla obecnych na sali kibiców ten pojedynek był bardzo ważny. Startował w nim przecież reprezentant Bułgarii. Dlatego też, gdy prowadzący wywołał Stoyana cała widownia na stojąco wiwatowała na jego cześć.

Pojedynek rozpoczął się wyrównaną walką. Obaj zawodnicy tego dnia dysponowali wyrównaną siłą, przez co pierwsza runda była chyba najdłuższym pojedynkiem bułgarskiej gali. Po kilkudziesięciu sekundach walka została rozstrzygnięta na korzyść gospodarza. Jednak nie po tradycyjnym dobicju ręki przeciwnika do poduszki, a po 2 błędach Włocha. Dokładnie tak samo zakończyła się walka w rundzie drugiej. Dwa faule Edmira Frroku i kolejny punkt na koncie Stoyana Golemanova. W trzeciej rundzie role się odwróciły. Dwa błędy popełnił Golemanov i mieliśmy rezultat 2:1. W tym momencie słychać było nerwowe głosy kibiców, którzy obawiali się o wynik walki. Jednak nie mieli o co się martwić. Kolejne rundy można powiedzieć wiele się nie różniły od tych pierwszych. Wiele błędów, przepychanek i naciągania się przy stole. Ostatecznie po brzydkim pojedynku Stoyan Golemanov zwyciężył wynikiem 5:1.

Marcin Mielniczuk



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

**NDi**

БУКМЕКЕРСКАЯ  
ПАРИМАТЧ  
С Е Т Ъ

Kulturystyka i fitness  
**SPORT**  
dla wszystkich

## EDMIR FRROKU

Włochy

### EDMIR FRROKU

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	różny
Wiek	25
Waga	88 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	44 cm
Przedramię	39 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x trzecie miejsce na Mistrzostwach Świata</li> <li>• 2 x Mistrz Włoch</li> </ul>
Walki zawodowe	1 (0/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



## STOYAN GOLEMANOV

Bułgaria

### STOYAN GOLEMANOV

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						

Styl walki	różny
Wiek	25
Waga	86 kg
Wzrost	184 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	39 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x Mistrz Świata</li> <li>• 2 x Mistrz Europy Juniorów</li> <li>• Mistrz Interkontynentalny PAL</li> </ul>
Walki zawodowe	5 (3/0/2) walki (wyg/remis/przeg)







# Odpowiada Szoh z **MZ** [www.muscle-zone.pl](http://www.muscle-zone.pl)

Jeśli chcecie 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](http://www.muscle-zone.pl), e-mail: [sklep@muscle-zone.pl](mailto:sklep@muscle-zone.pl), Gadu-Gadu: 7826575

## Cześć Łukaszu!

Ważę 130 kg przy 185 cm wzrostu. Mam niestety nadwagę, chciałbym zredukować wagę o jakieś 15-20 kg. Chodzę na siłownię od czasu do czasu oraz dodatkowo codziennie jeżdżę na rowerze stacjonarnym po 30-40 minut. Mam do wydania jakieś 500 zł. Co powinienem wybrać z Twojego sklepu?

Pozdrawiam, Maciej

## Cześć Maćku!

Podałes niewiele informacji o sobie. Wskaźniki takie jak waga i wzrost są mało precyzyjne. W Twoim przypadku bardziej obrazowy byłby procentowy poziom tkanki tłuszczowej i staż na siłowni.

Z tego co piszesz, mogę się jedynie domyślać, że te 130 kg to wynik sporego nadmiaru (jak na Twój wzrost) tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej. Teoretycznie Twoja waga powinna oscylować w okolicach 75-85 kg (teoretycznie, bo w praktyce i tak wszystko zależy od kości i predyspozycji genetycznych).

Receptą na zredukowanie nadwagi jest odpowiednia dieta plus odpowiednia aktywność ruchowa. Przykładowe diety dostępne są na naszym forum [www.forum-sportu.pl](http://www.forum-sportu.pl).

Restrykcyjne przestrzeganie określonych produktów czy też kolejności posiłków nie jest aż tak istotne, jak to, abyś zrezygnował z „niesportowego” pożywienia. Nie ma znaczenia zamiana porcji brązowego ryżu na porcję płatków owsianych, czy też kurczaka na porcję tuńczyka w danym posiłku. Istotne jest to, abyś zrezygnował z białego pieczywa, mleka, słodzonych przetworów mlecznych, słodyczy oraz innych produktów dostarczających węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym (czyli powodujących gwałtowny wyrzut insuliny).

Podstawowe kwestie dotyczące diety powinny być już dla Ciebie jasne. Przejdźmy zatem do treningu. Na początek polecam Ci ogólnorozwojowe treningi siłowe typu ACT lub FBW. Ich idea polega na trenowaniu całego ciała na jednym treningu. O tego typu treningach można by napisać książkę, toteż ograniczę się tutaj do podania przykładowego planu. Trening systemem T-W-T-W-T-W-W gdzie T oznacza trening, a W oznacza dzień wolny:

- przysiady ze sztangą na barkach - 3x 15 powtórzeń
- wyciskanie sztangi leżąc - 3x 15 powtórzeń
- wiosłowanie na maszynie - 3x 15 powtórzeń
- wyciskanie sztangi siedząc - 3x 15 powtórzeń
- uginanie ramion ze sztangą - 2x 15 powtórzeń
- francuskie wyciskanie sztangi leżąc - 2x 15 powtórzeń
- brzuch spięcia - 2x max powtórzeń

Pamiętaj, aby przed treningiem dobrze się rozgrzać, a podczas ćwiczeń (zwłaszcza przysiadów i przy wyciskaniu siedząc) o odpowiedniej postawie ciała! Po takim treningu zalecam Ci rowerek stacjonarny 20-30 minut w umiarkowanym tempie z biegiem czasu zwiększaj długość treningu aerobowego (rowerek). Dodawaj po 5 minut co tydzień. Oczywiście jest to plan na 6-8 tygodni, po tym czasie może nastąpić stagnacja i brak dalszych postępów. Zgłoś się wtedy do mnie po kolejne wytyczne.

Co do suplementów to zdecydowanie na początek zadaj o zdrowie i o dostarczenie organizmowi potrzebnych mikrośladków (witamin, minerałów i środków prozdrowotnych). Wysiłek fizyczny spowoduje, że może Ci zacząć ich brakować. Jako podstawę sugeruję kwasy tłuszczowe Omega-3 (EPA + DHA). Spożywaj je ok. 2g do pierwszego posiłku. Rozsądne będzie też zakupienie zestawu minerałów i witamin. Polecam witaminy i minerały firmy Olimp o nazwie Multiple Sport. Dodatkowo mógłbyś zastosować tzw. MRP, czyli środek zastępujący posiłek. MRP zawierają spore dawki białka, tłuszczu roślinnych i węglowodanów złożonych. Jest to bardzo łatwy sposób na zbilansowany, wartościowy posiłek o odpowiedniej porze. Polecam Ci Lean Dessert firmy BSN, czy Slim Diet firmy Fitmax®.

Zatem Powodzenia!  
Pozdrawiam Łukasz

## Cześć

Chciałbym zacząć brać jakiegoś gainera, aby móc zbudować więcej masy mięśniowej. Chciałbym poznać też Twoje zdanie o dodaniu w zestawie FitMaxa Kre-Alkalynu i CreaPure. Ważę 80 kg przy wzroście 189.

Pozdrawiam Marcin

## Cześć

To, jakiego gainera wybierzesz, zależy od dwóch czynników: zasobów finansowych oraz szybkości przemiany materii. Im ona jest szybsza, tym dany gainer powinien zawierać więcej węglowodanów i dodatków zwiększających kaloryczność (np. prozdrowotny olej MCT). Jeśli masz szybką przemianę materii to polecam Mass Active firmy Fitmax®. Zawiera on 20% białka, co przy Twojej budowie jest idealną ilością.

Do tego dobrym wyborem jest Kre-Alkalyn, czyli kreatyna charakteryzująca się większą stabilnością od monohydratu kreatyny. Z racji wysokiej kwasowości organizmu po wysiłku fizycznym zalecam stosować Kre-Alkalyn po treningu. Jakiej marki wybierzesz Kre-Alkalyn to tylko zależy

od Ciebie. Musisz tylko zwrócić uwagę na oznaczenia na opakowaniu (firma mająca go w swojej ofercie musi posiadać stosowny patent widoczny na opakowaniu). Wtedy możesz być spokojny o jakość i oryginalność takiego produktu. Takimi firmami są na pewno: Fitmax®, Olimp, Trec, czy też Ultimate.

Twój wybór monowodzianu kreatyny uważam za bardzo trafny. Jest to wysokiej jakości monohydrat kreatyny. Symbol CreaPure oznacza najlepsze rozdrobnienie i najlepszą czystość produktu. Fitmax® dodatkowo wzbogacił swój CreaPure o porcję tauryny (1g), która wspomaga transport kreatyny do mięśni i jednocześnie wykazuje lekki anabolizm.

Do omawianych suplementów możesz dołączyć Carbo, czyli preparat węglowodanowy. Pomoże on w uzupełnieniu strat energetycznych powstających po wysiłku fizycznym, a dodatkowo przyjęty z porcją kreatyny wspomaga szybkość i jakość jej wchłaniania. Jeśli chodzi o wybór tego typu odżywki, to polecam Carbo Fitmax® lub Biogenix - oba w składzie mają znaczną przewagę maltodekstryn nad glukozą czy fruktozą, co w rezultacie gwarantuje stopniowe uwalnianie energii. Kierując się smakiem wybrałbym Carbo Fitmax®. Pozdrawiam Szoh.

## Witaj Łukaszu!

Mam problem, ponieważ przy wzroście 180 cm ważę tylko 70 Kg. Czy są jakieś odżywki, które pomogą mi we wzroście masy mięśniowej. Chciałbym się po prostu bardziej rozwinąć fizycznie, zarówno pod względem siły jak i wagi. Moja dieta jest raczej nieregularna, ale dość urozmaicona (owoce, czekolada, batony, drób, kartofle, duża ilość chleba). Myślę, że nie tyję, ponieważ mam zbyt szybką przemianę materii. Moim kolejnym ograniczeniem jest to, że mogę wydać max. 150zł.

Pozdrawiam! Andrzej

## Cześć Andrzej,

Dobra dieta jest podstawą sukcesu w sporcie. Cel, jaki sobie postawiłeś będzie wymagał od Ciebie wielu zmian w podejściu do tego zagadnienia. Postaraj się spożywać 5-6 zbilansowanych posiłków dziennie, dostarczając w nich około 2g białka na każdy kilogram wagi ciała (5g/kg węglowodanów i około 1g/kg tłuszczu). Takie proporcje zagwarantują Ci optymalne warunki do wzrostu wagi ciała i zdecydowanie ułatwią realizację wyznaczonego celu.

Domyślam się, że nauka lub praca mogą być sporym utrudnieniem w przestrzeganiu zaleceń dotyczących diety. W Twoim przypadku najlepszym rozwiązaniem będzie odżywka typu GAINER (proporcje - białko : węglowodany 2:4). W sytuacjach awaryjnych (brak czasu) zastąpi Ci posiłek, dostarczając niezbędnych makroskładników w odpowiednich dla Ciebie proporcjach.

Z produktów tego typu polecam Ci Mass Active firmy Fitmax® (100-gramowa porcja będzie takim właśnie dobrym zamiennikiem posiłku). Musisz oczywiście pamiętać, że każda odżywka ma stanowić uzupełnienie diety, a nie jej podstawę. Organizm ludzki ceni sobie ponad wszystko naturalne jedzenie!

Na koniec dodam, że kiedy już dopracujesz swoją dietę, warto będzie sięgnąć po monohydrat kreatyny (np. Crea Pure firmy Fitmax®). Już 40-dniowy cykl, oparty na 5-dio gramowych dawkach rano oraz przed treningiem (w połączeniu oczywiście z dietą) powinien dać Ci pożądane rezultaty.

Pozdrawiam

## Witam!

Przeznaczam 200 zł miesięcznie na odżywkę i chcę uzyskać jak największą siłę przy praktycznie zerowym wzroście masy. Od jakich środków zacząć?

Łukasz

## Witaj Łukaszu

Za brak wzrostu masy ciała odpowiedzialna jest dieta bez nadwyżki kalorycznej. Dlatego też staraj się jeść tylko tyle, ile organizm potrzebuje.

W sportach siłowych bardzo dobrze sprawdzają się jableczany kreatyny, które teoretycznie dostarczają większej energetycznej wiązki, co przekłada się m.in. na wzrost siły. Bezspornie polecam więc Ci jableczan kreatyny. Brany cyklicznie oraz na przemian z NO-Boosterami (produkty zwiększające przepływ krwi przez mięśnie) potrafi wiele zdziałać.

Inne rodzaje kreatyny, takie jak popularne monohydraty mogłyby zatrzymywać wodę w Twoim organizmie, co doprowadziłoby do wzrostu wagi w czasie trwania cyklu. Polecam Ci produkt firmy TREC o nazwie CM3 (dawkowanie - 4 g rano i przed treningiem). Po 40 dniowym cyklu zrób 6-8 tygodni przerwę, podczas których spożywaj NO-Boostery. Gama tego typu środków jest ogromna. Od tańszych, w rodzaju White Blood firmy Controlled Labs, aż po bardzo silne i droższe suplementy pokroju No-Shotguna firmy VPX. Bez względu na to, który środek wybierzesz stosuj tylko jedną porcję przed treningiem. To wystarczająca dawka na zwiększenie siły i wzrost poziomu energii.

Pozdrawiam.

# MASSACTIVE

odżywka węglowodanowo-białkowa

## Przeznaczenie...

Mass Activ 20 to kompleks surowców najwyższej jakości kierowany do osób intensywnie trenujących zarówno zawodowo jak i amatorsko. Może również posłużyć, szczególnie dla tzw. hardgainerów, do uzupełnienia diety w dodatkową porcję kilokalorii i składników pokarmowych, a co za tym idzie znacznym wzroście wagi ciała. Mass Activ 20 to również złożona odżywka potreningowa - dostarczająca w czasie okna anabolicznego wszystkich niezbędnych substancji do pełnej regeneracji organizmu oraz wzmoczonego efektu anabolicznego przy jednoczesnej redukcji procesów katabolicznych.

## Dawkowanie...

Jest ono uzależnione od specyfikacji osobniczej, typu budowy sylwetki, intensywności ćwiczeń, a także braków składników pokarmowych w diecie. Minimalna porcja spożywana w ciągu dnia nie powinna być mniejsza niż 50g. Jednorazowo nie powinna się przekraczać porcji 150g. Optymalna dawka oscyluje w granicy 200-300g w ciągu całego dnia, rozłożona w równych odstępach czasowych.

## Wersja kolekcjonerska...

Firma Fitmax® stworzyła nie lada gratkę dla wszystkich osób stosujących odżywkę. Do opakowań Mass Activ 20 o gramaturze 3000g, gratisowo, dodana została płyta DVD natomiast do wersji 5000g jako dodatek mamy firmowy szejker. Gratisowe DVD będą zawierały pełne relacje z zawodów Arnold Classic 2007. Kulturyści, wyciskanie na ławce, arm wrestling, wywiady oraz mnóstwo innych ciekawych rzeczy będziecie mogli doświadczyć oglądając ten krążek. Szejker natomiast do niezastąpionego urządzenia pozwalające wymieszać odżywkę z ulubionymi płynami w trakcie na przykład podróży.

## Podsumowanie...

Mass Activ 20 to kompleksowa odżywka mająca duży potencjał i ogromne spektrum działania. Przy niewygórowanej cenie może stać się dobrą odszkodnią od monotonnego jedzenia w trakcie robienia masy mięśniowej, bądź pysznym potreningowym szejkiem. Jednak tak jak każdy suplement musi być stosowany z rozwagą i celem, który został mu przypisany. Wtedy będzie spełniał swoją funkcję i każda osoba spożywająca Mass Activ 20 na pewno nie będzie zawiedziona, a efekty pokryją się z oczekiwaniami.

Adrian Kowalewski

## Pod lupą...

Przyjrzyjmy się bliżej prezentowanej odżywce oraz znajdujących się w niej surowcach. Na pierwszy rzut oka dostrzegamy poszczególne ilości składników pokarmowych, które prezentują się następująco:

20g białka, 73,7 g węglowodanów, 2,26 g tłuszczu

na 100g produktu. Taka zawartość składników pozwala nam potraktować tę odżywkę jako odżywkę typu gainer. Z każdą porcją dostarczamy organizmowi ultrafiltrowanych koncentratów białek serwatkowych, a także najwyższej jakości mikrofiltrowanych izolatów białek serwatkowych. Daje to nam całą pulę zarówno aminokwasów endogennych jak i egzogennych, niezbędnych do prawidłowego przebiegu syntezy białka ustrojowego. Połączenie koncentratu z izolatami umożliwia dodatkowo stopniowe wchłanianie i ciągłą absorpcję potrzebnych cegiełek budulcowych. Ponadto przydadzą się wysokie dawki leucyny i kwasy glutaminowego. Odgrywają one niebagatelną rolę w naszym organizmie i w trakcie intensywnych wysiłków i wzmoczonego treningu są niezbędne.

Węglowodany zawarte w Mass Activ 20 to również specyficzna mieszanka. Składają się na nią sacharydy o różnej długości łańcucha, różnym poziomie indeksu glikemicznego, co w efekcie skutkuje zarówno natychmiastowym wzrostem energii, jak i długotrwałym dopływem mocy. Gwarantuje to znaczną sytość czego nie doświadczymy po niektórych odżywkach tego rodzaju. 2 gramy tłuszczu o średniej długości łańcucha glicerydowego również plasuje tę odżywkę na wysokim poziomie. Naszej uwadze nie może także umknąć premiks witaminowy zapewniający prawidłowość procesów wewnątrzustrojowych: witamina E jako regeneratory i silny przeciwutleniacz, witaminy z grupy B jako te, które usprawniają przyswajalność i stawność białka, witamina C jako czynnik usprawniający funkcjonowanie układu odpornościowego oraz antyoksydant i inne ważne witaminy. Przyjrzyjmy się minerałom: wapń, magnez, potas, fosfor, sód - odpowiedzialne w skrócie za układ kostno-stawowy, skurcze mięśni, pracę układu krwionośnego i układu nerwowego oraz utrzymanie gospodarki wodnej i elektrolitycznej, a także kwasowo-zasadowej. Jednym słowem pokłady mikro i makroelementów zapewniają nam nieprzerwaną homeostazę.





# Technika **GÓRA** ćwiczenia wspomagające



W poprzednim wydaniu arm-powera skupiliśmy swoją uwagę na ćwiczeniach siłowych, a dokładnie mówiąc pokazaliśmy pierwszą część ćwiczeń dla zawodników, którzy przygotowują się do walki górą.

Poniżej kolejna „dawka” treningu przygotowana przez nasz dział redakcyjny. Przygotowana z myślą o zawodnikach, którzy chcą udoskonalić i rozwinąć technikę walki górą. Przypominamy, że prezentowane ćwiczenia są dla wszystkich armwrestlerów, zarówno tych doświadczonych, jak i tych początkujących. Miejsce ćwiczeń (czy to profesjonalna, czy też przydomowa siłownia) w tym przypadku też nie ma praktycznie znaczenia. Jedyne co potrzebujecie, to najzwyczajniejszy pas judo.

W tym wydaniu porad treningowych chcemy również pokazać wam, że istnieją specjalistyczne maszyny armwrestlingowe, o których nie wszyscy może mają pojęcie. Pokażemy więc kilka ćwiczeń z wykorzystaniem maszyny treningowej: „kombajn uniwersalny”

Ważną częścią treningu jest umiejętne wykorzystywanie sparing partnera. Sztuka polega na tym, że przy odpowiednim wykorzystaniu siły sparing partnera, można równie dobrze rozwijać siłę, podobnie jak przy treningach siłowych. Przy tym siła będzie bardziej stabilna i zarazem dynamiczna. Przecież nasza ręka w bezpośrednim pojedynku trzyma rękę przeciwnika, a nie „żelazo”, a takie ćwiczenia można również dobrze wykorzystać w przerwie wakacyjnej.

Pamiętajmy, że ćwiczenia z sparing partnerem nie należą do najłatwiejszych. Nie sztuka zmęczyć rękę, lecz dostarczyć trenującemu niezbędnego obciążenia i nie kontuzjować jego ręki ćwiczącej. Ćwiczenia techniki na górę z sparing partnerem nie dozujemy jak na treningu siłowym, gdzie liczy się ilość powtórzeń, lecz wykonujemy je powoli i dokładnie. Pamiętajmy, że sparing partnera możemy również wykorzystać do ćwiczeń szybkiego startu.

## Przygotowania siłowe – ćwiczenia wspomagające technikę górą – Część 2



### Ćwiczenie Nr 9.

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem pasa judo i wyciągu regulowanego. Łokieć oparty na podłokietniku stołu.

Skręt nadgarstka na zewnątrz pozwala rozwinąć siłę w mięśniach zaangażowanych w skręcie nadgarstka oraz przedramienia. To ćwiczenie należy wykonywać przy kącie 90° pomiędzy przedramieniem a ramieniem. W drugiej fazie tego ćwiczenia naciągając obciążenie na siebie zmniejszamy kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem do 70°.

Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 12 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serie po 6 – 8 powtórzeń w każdej serii.

### Ćwiczenie Nr 10.

Ściąganie na siebie chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa judo i wyciągu regulowanego. Łokieć oparty na podłokietniku stołu.

Ćwiczenie to pozwala maksymalnie rozwinąć siłę w kącie pomiędzy ramieniem a przedramieniem. Pamiętajmy, że obciążenie musi być tak dobrane, by nasz nadgarstek był cały czas w kącie prostym. Za duże obciążenie powoduje odginanie nadgarstka. W takim przypadku, aby ruch był poprawnie wykonywany należy zmniejszyć obciążenie. Jeżeli jednak czujemy potrzebę ćwiczyć na tak dużych obciążeniach, należy najpierw wzmocnić nadgarstek ćwiczeniem Nr 6 w poprzednim numerze arm-powera.

Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 10 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serie po 6 – 8 powtórzeń w każdej serii.



### Ćwiczenie Nr 11.

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem pasa judo przymocowanego do wyciągu regulowanego. Łokieć oparty na podłokietniku stołu.

Pas zawijamy naokoło dużego palca. Ćwiczenie takie pozwala rozwinąć siłę w mięśniach zaangażowanych w skręcie nadgarstka oraz przedramienia. Dodatkowo wzmacnia mięśnie dużego palca. Wykonujemy je przy kącie 90° pomiędzy przedramieniem a ramieniem. W drugiej fazie tego ćwiczenia naciągając obciążenie na siebie zmniejszamy kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem do 70°.

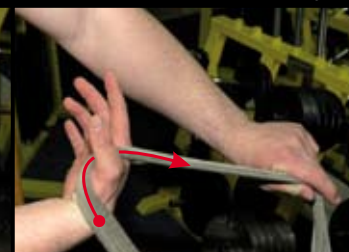
Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 12 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 4 – 6 serie po 4 – 8 powtórzeń w każdej serii.



#### PRAWIDŁOWE UŁOŻENIE PASA NA DŁONI:



Pas od judo nakładamy na wewnętrzną część nadgarstka.



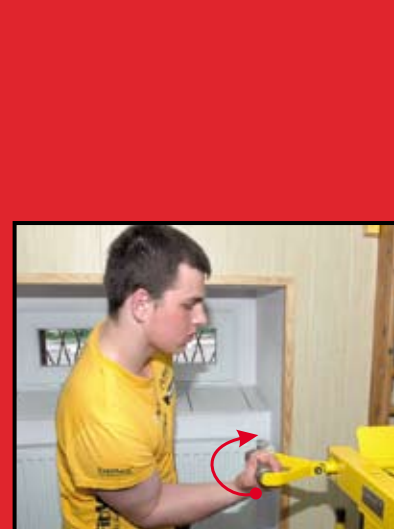
Owijamy naokoło dużego palca.



Zawijamy na dłoni



Wyprowadzamy końcówkę pasa na zewnątrz tak, aby nie przeszkadzał podczas ćwiczenia.



### Ćwiczenie Nr 12.

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem „kombajnu uniwersalnego”

Uchwyty do ćwiczeń tej maszyny treningowej pozwala wzmocnić równomiernie siłę całej dłoni.

Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 12 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 3 serie: pierwsza seria 8 powtórzeń, 2 seria 6 powtórzeń, ostatnia seria 4 powtórzeń.

Na zbliżeniu widać, jak zakres ruchu ręki wynosi 90°.

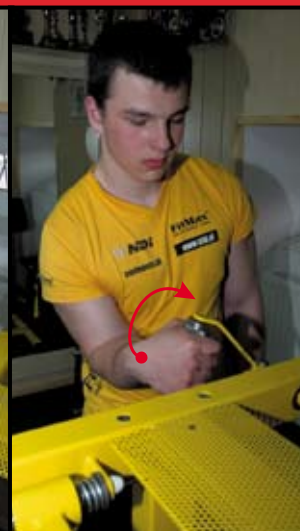
### Ćwiczenie Nr 13.

Skręt przedramienia na zewnątrz z wykorzystaniem „kombajnu uniwersalnego”

Ćwiczenie to daje możliwość zwiększyć siłę w kącie pomiędzy przedramieniem a ramieniem. Choć to ćwiczenie jest bardzo podobne do ćwiczeń z pasem judo z wykorzystaniem wyciągu regulowanego, to wykonując trening na „kombajnie uniwersalnym” w inny sposób obciążysz rękę ćwiczącą.

Pierwsze dwie serie należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 8 – 10 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 1 – 2 serie po 6 – 4 powtórzeń.

W tym ćwiczeniu dopuszczalne jest zgięcie nadgarstka.





## Ćwiczenie Nr 14.

Ściąganie na siebie z wykorzystaniem grubego uchwytu i kombajnu regulowanego. Łokcie oparte na podłokietniku stołu.

Ćwiczenie to daje możliwość zwiększyć siłę w palcach oraz mięśnia szerokiego grzbietu. Pamiętajmy, że obciążenie musi być tak dobrane, by nasze palce nie rozginały się. Za duże obciążenie powoduje rozwarście nadgarstka i palców. W takim przypadku, aby ruch był poprawnie wykonywany należy zmniejszyć obciążenie. By jednak zmniejszyć dysproporcję pomiędzy siłą mięśnia szerokiego grzbietu a siłą nadgarstka i palców należy dodatkowo wzmocnić nadgarstek i płace.

Pierwszą serię należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 10 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 3 serie: pierwsza seria 8 powtórzeń, 2 seria 6 powtórzeń, ostaną seria 4 powtórzenia.



## Ćwiczenie Nr 15.

Ściąganie nadgarstkiem na siebie z wykorzystaniem grubego uchwytu i kombajnu regulowanego. Łokcie oparte na podłokietniku stołu.

Ćwiczenie to pozwala wzmocnić siłę nadgarstka i palców.

Pierwszą serię należy wykonywać z lekkim obciążeniem po 10 – 15 powtórzeń. Zwiększając obciążenie w następnych seriach zalecamy wykonywać 3 serie: pierwsza seria 8 powtórzeń, 2 seria 6 powtórzeń, ostaną seria 4 powtórzenia.

## Ćwiczenie Nr 16.

Ćwiczenie z wykorzystaniem sparing partnera.

W tym ćwiczeniu wykorzystujemy rękę sparing partnera, a ćwiczenie to wzmacnia kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem.

To ćwiczenie należy wykonywać powoli w utrzymaniu od 3 do 7 sekund każde powtórzenie. Zalecamy wykonywać 4 – 6 serii po 6 – 10 powtórzeń w każdej serii.



## Ćwiczenie Nr 17.

Skręt nadgarstka na zewnątrz z wykorzystaniem sparing partnera. Płace sparing partnera obejmują zgięcie nadgarstka.

To ćwiczenie pomaga nam poprawić błędy przy stole oraz zwiększa siłę w nadgarstku.

To ćwiczenie należy wykonywać powoli w utrzymaniu od 3 do 7 sekund każde powtórzenie. Zalecamy wykonywać 4 – 6 serii po 6 – 10 powtórzeń w każdej serii.

# VI Mistrzostwa Pomorza

## II Mistrzostwa Starogardu Gdańskiego

VI Mistrzostwa Pomorza i II Mistrzostwa Starogardu Gdańskiego w Armwrestlingu – zakończony 2 czerwca 2007 roku na sali sportowo – widowiskowej im. Andrzeja Grubby w Starogardzie Gdańskim wystartowało 80 zawodników z terenu całego kraju. Całe mistrzostwo przebiegało w prawdziwej, sportowej atmosferze, a w poszczególnych kategoriach wagowych nie brakowało ucytuowanych zawodników z areny polskiego, a nawet śmiał powiedzieć światowego siłownika na ręce.

Gospodarzem tegorocznych zmagania był klub UKS Iron Starogard Gdański z Grzegorzem Piotrkowskim na czele, który do ostatniego momentu zawodów, jako organizator, stanął na wysokości zadania. Wszystkie było przygotowane perfekcyjnie. Za to, z całą pewnością Grzegorzowi należy się medal. I to medal z najwyższego miejsca podium!

Zawodnicy rywalizowali na rękę prawą w dziewięciu kategoriach juniorskich oraz ośmiu kategoriach seniorskich. Wyłonieni w nich zostali najsilniejsi z najsłabszymi na Pomorzu roku 2007. W kategorii open kobiet bez problemu tytuł ten trafił do **Katarzyny Banach z Koszalina**, natomiast w kategorii open mężczyzn również bez problemu zwyciężył **Artur Głowicki z Choszczyna**. Ta dwójka zawodników potwierdziła tylko, że tytuł najsilniejszego Polaka roku 2006 (tytuł zdobyty podczas VII Pucharu Polski w Węgrowie) słusznie im się należał. Zarówno na Pucharze Polski, jak i na Mistrzostwach Pomorza byli po prostu najsilniejsi.

Co do rywalizacji w poszczególnych kategoriach wagowych, czy to juniorskich, czy też seniorskich mogę powiedzieć tylko jedno: czasami długa i zacięta, a czasami szybka i z dużą przewagą poziomu sportowego nad przeciwnikami. Walka drużynowa była również zacięta jak same pojedynki. W rezultacie UKS 16 Koszalin zdeklasował rywali i w klasyfikacji drużynowej zajął miejsce pierwsze. Miejsce drugie natomiast wywalczył UKS Złoty Lew Łęborg. Miejsce trzecie – UKS Złoty Tur Gdynia.

### Rywalizacja juniorów

Do startu w kategoriach juniorskich w tegorocznych Mistrzostwach Pomorza oraz Starogardu Gdańskiego stanęło prawie 45 zawodników. Rywalizowali oni w trzech kategoriach dziewcząt (do 50 kg, do 55 kg, +60 kg) oraz w pięciu kategoriach chłopców (do 60 kg, do 65 kg, do 70 kg, do 80 kg, +80 kg). Wszystkie te kategorie juniorskie były rozgrywane od początku do końca, z półfinałami i finałami włącznie. W połowie pomorskiej rywalizacji znaleźliśmy już więc najlepszych z najlepszych wśród juniorów roku 2007.

W tym miejscu powinienem opisać poszczególne kategorie wagowe. Ale ich mnogość nie pozwala mi na dogłębniejszą ich analizę. Na większą uwagę jednak zasługują złoci medalistów.

Zacznijmy więc od rywalizacji dziewcząt. W kat. do 50 kg najlepszą okazała się **Michalina Romaniszko z UKS 16 Koszalin**, a w kat. do 55 kg jej klubowa koleżanka – **Daria Kowalska**. W kat. do 60 kg zgłosiła się tylko jedna reprezentantka – **Paulina Rybak z Koszalina**. Jednak z braku konkurencji przeniosła się do wyższej kategorii – powyżej 60 kg, gdzie (jak na jej wagę startową) odniosła spektakularny sukces, ostatecznie zajmując miejsce drugie. W tej kategorii złoty medal musiała oddać bardziej doświadczonej zawodniczce – **Aleksandra Lewandowskiej z UKS Złoty Tur Gdynia**.

Podobnie jak w juniorach, tak i w seniorach nie sposób chyba opisać rywalizacji w poszczególnych kategoriach wagowych. Warto jednak zwrócić uwagę na zwycięzców, czyli na medalistów.

Wśród chłopców – juniorów dobrze spisali się: **Karol Piotrkowski z Iron Starogard Gdański w kat. do 60 kg**, **Marcin Rado z UKS Złoty Lew Łęborg w kat. do 65 kg**, **Rafał Miłach w kat. do 70 kg**, gdzie o złoto musiał stoczyć podwójny finał z Marcinem Orzelem z Jaworzna, **Damian Białecki z Łęborga w kat. do 80 kg** oraz **Ruben Kabanowski z Złoty Orzeł Choszczyno** w najcięższej kategorii juniorskiej – powyżej 80 kg.

Wszyscy zawodnicy walczyli jak przysłowiowy lew o jak najlepsze miejsca w klasyfikacji ogólnej. I jak na każdych zawodach, tak i tu, juniorzy niejednokrotnie pokazywali nam dobrą szkołę armwrestlingową. Za co im serdecznie dziękujemy. A medalistom? Medalistom serdecznie gratulujemy wywalczonej medali. Oby tak dalej!



Podium kat. junior +80 kg

### Rywalizacja seniorów

Po rywalizacji juniorów VI Mistrzostwa Pomorza a II Mistrzostwa Starogardu Gdańskiego byliśmy świadkami rywalizacji seniorów. Ich starty eliminacyjne, półfinałowe i finałowe niejednokrotnie elektryzowały innych zawodników oraz zgromadzoną w tym dniu publiczność. A było na co popatrzeć.

Do startu zgłosiło się wielu znanych i bardzo doświadczonych zawodników. Nie zabrakło przedstawicieli z takich klubów jak: MCKIS Tytan Jaworzno, Złoty Tur Gdynia, Forma Wołomin, Złoty Lew Łęborg czy Złoty Orzeł Choszczyno. Oprócz licencjonowanych zawodników w zawodach wzięło udział kilku przyszłych adeptów siłowania na ręce. Być może w klasyfikacji ogólnej nie pozajmowali miejsc medalowych, ale z całą pewnością „nie oddali skóry” tak łatwo, zaskakując swoją postawą niejednego, doświadczanego armwrestlera.

Podobnie jak w juniorach, tak i w seniorach nie sposób chyba opisać rywalizacji w poszczególnych kategoriach wagowych. Warto jednak zwrócić uwagę na zwycięzców, czyli na medalistów.



Podium kat. senior do 63 kg

W kat. do 60 kg zwyciężył **Jaworski z Łęborga**. Ciekawostką jest to, że miejsce drugie przypadło jego bratu – Tomkowi. Ostatnie miejsce medalowe – miejsce trzecie wywalczył gospodarz – Karol Piotrkowski.

W kat. do 70 kg tryumfował zawodnik z Formy Wołomin – **Aleksander Białecki**. Złoto nie przyszło jednak mu łatwo. Co prawda do finału dostał się bez żadnej porażki, ale walkę finałową przegrał z zawodnikiem z Łęborga – Tomaszem Okrój. Jednak drugi, rozstrzygający pojedynek finałowy był już na jego korzyść. W ten sposób Tomek musiał zadowolili się jedynie miejscem drugim. Miejsce trzecie przypadło Karolowi Buchcar z Wołomina.



Podium kat. senior do 70 kg

W kat. do 78 kg „bez „potu na czole” złoto wywalczył **Paweł Baniewicz z Choszczyna**. Miejsce drugie przypadło, coraz bardziej widocznemu na arenie polskiego siłowania na ręce **Radosławowi Staro z Arm Rast**. Brąz wywalczył **Paweł Baniewicz z Złoty Tur Gdynia**.



Podium kat. senior do 78 kg

W kat. do 86 kg, po przerwie w startach przodował **Tomasz Patkiewicz z Gdyni**. Miejsce drugie przypadło przedstawicielowi Jaworzna – **Damianowi Drogosz**. Miejsce trzecie, po przejściu do startów w wyższą kategorię wywalczył **Christian Rieger z Gdyni**.



Podium kat. senior 86 kg



Podium kat. juniorki +60 kg



W kat. do 95 kg bezapelacyjnie zwyciężył Marcin Grochowski z MCKiS Tytan Jaworzno. Jego główny przeciwnik w tej kategorii – Bartosz Raczyński z Choszczna musiał zadowolić się miejsce drugim. Miejsce trzecie przypadło nie zrzeszonemu zawodnikowi – Bartłomiejowi Rogalskiemu.



Podium kat. senior do 95 kg

W ostatniej kategorii, kat. +95 kg chęć na złoto mieli dwaj zawodnicy: Artur Głowiński z Choszczna oraz Stanisław Kwizdiński z Pruszcza Gdańskiego. Choć chęci mieli obaj, to w rezultacie obroną ręką wyszedł zawodnik z Choszczna, gdzie pokonał swojego głównego rywala dwukrotnie: raz w eliminacjach i raz w finale. Miejsce trzecie wywalczył Grzegorz Wabnik z Łęborka.



Podium kat. senior do +95 kg

**Artur Głowiński i Katarzyna Banach – zwycięzcy kat. Open**

Kategoria Open. Najbardziej prestiżowa kategoria VI Mistrzostw Pomorza. Wyłonienie najsilniejszego z najsilniejszych na Pomorzu roku 2007. Tutaj do startu stanęli najlepsi. A poszczególne walki były imponujące. Było więc na co popatrzeć.

W kategorii open kobiet do rywalizacji stanęło pięć armwrestlerok: Zwołak Aleksandra z Koszalina, Lewandowska Aleksandra z Gdyni, Banach Katarzyna z Koszalina, Staroń Natalia (niezrzeszona) oraz Bebić Natalia z Koszalina.

Po burzliwej rywalizacji podium należało jednak do dwóch zawodniczek z UKS 16 Koszalina: miejsce pierwsze bezapelacyjnie wygrała Katarzyna Banach, miejsce trzecie Aleksandra Zwołak oraz jednej zawodniczki z UKS Złoty Tur Gdynia: miejsce drugie Lewandowska Aleksandra. Od samego początku widać było, że złota medalistka tej kategorii miała niesamowitą przewagę nad swoimi rywalkami. Słusznie więc Katarzyna Banach otrzymuje tytuł najsilniejszej na Pomorzu roku 2007.



Katarzyna Banach z Koszalina – zwyciężczyni kat. Open kobiet

Natomiast w kategorii open mężczyzn do startu stanęło 14 zawodników. Faworytem oczywiście był zwycięzca kategorii +95 – Artur Głowiński z Choszczna, który bez problemu pokonał swoich rywali i wywalczył główne trofeum mistrzostw. Jego największymi rywalami byli: klubowy kolega – Piotr Bartosiewicz, Stanisław Kwizdiński z Pruszcza Gdańskiego oraz Mariusz Grochowski z Jaworzna.

W rezultacie bardzo dobrze wystartował Piotr Bartosiewicz, który w klasyfikacji generalnej uplasował się na drugiej lokacie. Miejsce trzecie przypadło zawodnikowi z Pruszcza Gdańskiego. Natomiast Mariusz Grochowski uplasował się daleko poza podium – na miejscu siódmym. Miłym zaskoczeniem był dobry start Roberta Leszka z Klubu Herakles, który w klasyfikacji generalnej uplasował się na miejscu czwartym. Nasze gratulacje!



Artur Głowiński z Choszczna – zwycięzca kat. Open mężczyzn

Paweł Podlewski



Kat. juniorskie były mocno obsadzone przez zawodniczki z Koszalina

Przerwy pomiędzy startami umilał zespół PUMA



Kat. Junior 60 kg



Karol Piotrkowski Iron Starogard Gd. vs Tomasz Potaczała Łębork



Kat. juniorki do 50 kg: Oliwia Sentyz vs Karolina Romańska



Kat. juniorki do 55 kg: Natalia Staroń vs Daria Kowanda



Kat. junior do 60 kg: Marcin Brzoza vs Tomasz Potaczała



Zacięcie sportowe było widać w każdym pojedynku



Kat. Open kobiet: Aleksandra Lewandowska vs Aleksandra Zwołak



Kat. +95 kg: Artur Głowiński vs Andrzej Hymier



I znów Starogardzki zespół PUMA



Kat. Open mężczyzn



Kat. senior do 86: Damian Drogosz vs Tomasz Piotrowicz



Kat. senior +95 kg: Stanisław Kwizdiński vs Artur Głowiński



Kat. Peon kobiet: Aleksandra Lewandowska vs Katarzyna Banach



Kat. junior 80 kg



Kat. senior do 86 kg: po prawej Damian Drogosz z MCKiS Tytan Jaworzno



Kat. senior do 78 kg

# IV Mistrzostwa Świata Studentów

Dnia 26 czerwca w stolicy Rosji - Moskwie odbyły się czwarte mistrzostwa studentów w Armwrestlingu. Na zawody te przybyli głównie zawodnicy z Rosji, Ukrainy, Kazachstanu i Białorusi. Podczas tegorocznych zmagani studentów nie zabrakło Polskiej Kadry Armwrestlingowej. Nasz Kraj godnie reprezentowali: Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego oraz dwóch zawodników Niżańskiego klubu Wiking Nisko – Mateusz Wyrwa oraz Dariusz Groch.



Od lewej: Mateusz Wyrwa, Dariusz Groch, Tomasz Szewczyk

Cały wyjazd naszych zawodników do ostatniej chwili stał pod wielkim znakiem zapytania. Problem stanowił jak zwykle pieniądze, ale również nie do końca wesoła sytuacja polityczna pomiędzy Polską i Rosją.

Kiedy otrzymaliśmy potrzebne fundusze (tutaj pomocną dłoń podały władze miasta Nisko oraz Rektorat Akademii Rolniczej w Krakowie wraz z AWF-em w Łodzi), reszta wydawała się już tylko formalnością. Niestety tak nie było. Pojawił się następny problem – wiza uprawniająca wjazd do Rosji! Po ciężkich staraniach osiągnęliśmy jednak sukces. Wyjazd na Mistrzostwa Świata Studentów był więc już pewny na sto procent. Zaczęliśmy więc przygotowywać się psychicznie, zarówno do wyjazdu, jak i do bezpośredniej rywalizacji.



Do Moskwy podróżowaliśmy pociągiem, który wyruszył z Warszawy docierając na miejsce po dwudziestu dwóch godzinach. Rosja okazała się być bardzo przyjemnym krajem a ludzie zaskakiwali nas swoją życzliwością.



Same zawody odbyły się w malowniczym rejonie Powodniki oddalonym o pięćdziesiąt kilometrów od centrum Moskwy. Tam też nad brzegiem jeziora, otoczony lasem znajdował się hotel Kayzma, pełniący funkcję zakwaterowania zawodników jak i miejsca samych zawodów.

Ważenie i zapisy na listy zawodników, dzięki barierom językowym (nie wszyscy Rosjanie znają angielski, a my niestety nie znamy rosyjskiego) przebiegało w bardzo wesołej atmosferze. Choć nie do końca byliśmy pewni, czy aby któryś z nas omyłkowo nie trafi do złej kategorii wagowej, udało się na zasłużony posiłek, gdzie z tego faktu najbardziej ucieszył się Mateusz Wyrwa, który niestety chudł aż cztery kilogramy do swojej wagi startowej.

Następnego dnia, około godziny 11 tamtejszego czasu rozpoczęły się zawody. Na sali umieszczono cztery stoły, za którymi widać ogromny baner z logami sponsorów. Przebieg całej rywalizacji koordynowała praca trzech laptopów. Całość przebiegała bardzo sprawnie, jedynym problemem stanowiło poprawne odczytywanie naszych nazwisk (poważną komplikacją była rosyjska cyrylica) przez panią spiker. Często kończyło się to ręcznym typowaniem i kiwaniem głową na właściwego zawodnika.



Walki były bardzo emocjonujące i zacięte. Pierwszy na scenę wyszedł Mateusz Wyrwa. Startował on w kategorii do 60 kilogramów. Zarówno na lewą (która jest wizerunkową Mateusza) jak i na prawą rękę spisywał się





bardzo dobrze wygrywając pojedynki za pojedynkami. Niestety rozpedzonego Mateusza najpierw zatrzymał zdobywca Pucharu Świata Zawodowców z roku 2006, a następnie na aktualny Mistrza Europy w tej kategorii. Niestety porażka Mateusza z tymi zawodnikami dała mu najgorzej chyba miejsce dla każdego sportowca – miejsce czwarte.

Kolejny do rywalizacji przystąpił Tomasz Szewczyk, który swoją techniką i siłą (podobnie jak Mateusz) zadziwił liczną zgromadzoną rosyjską publiczność. Choć na lewą rękę uplasował się na miejscu siódmym, to na prawą za to zdobył dla



naszego kraju brązowy krążek w kategorii do 70 kg. Nasze gratulacje!

Jako ostatni do boju wyruszyłem Ja. Wystartowałem w kat. Do 75 kg. Podobnie jak u moich kolegów, tak i w tej kategorii konkurencja była ogromna (ponad dwudziestu zawodników w każdej kategorii). Na rękę lewą uplasowałem się na miejscu szóstym, za to na rękę prawą, po bardzo długich i zaciętych pojedynkach udało mi się wskoczyć raptem o dwa oczka wyżej. Zarówno ja, jak i obaj moi polscy armwrestlerzy mieli chrapkę na mistrzowski medal. Udało się to tylko Tomkowi. My otarliśmy się o podium, ale i tak pokazaliśmy wszystkim, że polscy studenci też potrafią walczyć z najlepszymi.



Jedynym zaskoczeniem dla nas były nie do końca zrozumiałe decyzje i komendy sędziowskie, jak np.: DON'T MOVE GO! (co przytrafiło się akurat mi), czy też fakt, że na ustawieniu sędziowskim zawodnicy mogą się poruszać nie otrzymując za to fauli.



Po uroczystym wręczeniu nagród większość startujących zawodników udało się jeszcze raz do stołów, aby móc (tym razem bez ingerencji sędziów) zmierzyć się z rywalami, i to nie koniecznie ze swojej kategorii wagowej. Z cała pewnością była to dobra okazja na nawiązanie nowych znajomości oraz bliższe zapoznanie się z technikami walki kolegów zza wschodniej granicy.

Ostatni dzień pobytu w Rosji spędziliśmy na zwiedzaniu Moskwy. Pomogły nam w tym dwie rosyjskie armwrestlerki. Oprawdziły nas one po najładniejszych zabytkach tego miasta. Zobaczyliśmy między innymi Plac Czerwony, stację zabytkowego metra oraz inne równie ciekawe miejsca.

Pobyt w Rosji zapamiętam jako jedno z najpiękniejszych wydarzeń w moim życiu. Uważam, że w przyszłym roku również nie powinno zabraknąć polskiej reprezentacji na Mistrzostwach Świata studentów i zachęcam wszystkich zainteresowanych do wzięcia udziału w tych zawodach.

Darek Groch



## FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

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

### KLUBY W POLSCE

**Klub Sportowy ŻŁOTY 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 Saliński tel. 0-606-908-478

### ECO POWER

43-300 Bielsko-Biała, 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 Kryszczak tel. 0-602-233-651

### MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18. Informacje: Mariusz Grachowski - 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, Kiepury 5B, tel. 081 740 33 00  
Informacje i zapisy: Beata Kutnik 0 665 229 759

### Pitbull Ruda Śląska

Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606-454-670

### SK OSTRY Strzegom

Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie  
czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18 informacja: Joanna Ostrowska tel. 0-608 302 887

### SZAKI ŻARY

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

### Uczniowski Klub Sportowy Herkules

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

### Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skępe

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

### Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniopól

Ul Mickiewicza 30 42 - 230 Koniopól Informacja Piotr Szerba tel. 669 425 475  
www.sokolkoniepol.kqb.pl

### Uczniowski Klub Sportowy Żłoty Lew Łębork

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

### UKS HULK

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

### UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

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

### UKS WIKING NISKO

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

### UKS ŻŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

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

### UKS-16 KOSZALIN

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

### UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ

Informacja i zapisy: Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981, Andrzej Zborowski - 0 604-105-052 **ŻŁOTY NIEDŹWIEDZ BYDGOSZCZ**  
85-355 Bydgoszcz ul. Głębowa 35. Informacja i zapisy:  
Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmasyk 0-606-902-881

### ŻŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Podarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob 10-14.  
Informacja: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

### ŻŁOTY TUR ORNETA

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

### ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

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

### UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul. FIEDORFA 1  
treningi pn-sob. 15.00-18.00  
kontakt: DARIUSZ ZAWADZKI – tel. 504295500; ZBIGNIEW BIELICKI – tel. 501535889

### UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul. FIEDORFA 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