



fot: Igor Mazurenko



Droży
czytelnicy!

Dziś nie będę pisał, co przeczytacie w tym numerze. Dziś chciałbym Wam powiedzieć o nagrodzie jaką otrzymaliśmy za program „Vendetta” na Międzynarodowym Festiwalu Filmów i Programów Sportowych. Nagroda główna w kategorii Programy Sportowe - trafiła do Nas! Program, który znać, który od lat gości na ekranach telewizorów. „Vendetta”, stworzona przez Mazurenko Armwrestling Promotion pokonała programy takich telewizji jak TVP, NSPORT, Polsat Sport czy Canal +.

Organizowane po raz pierwszy w naszym kraju wydarzenie, to jeden z etapów poprzedzających coroczny wielki finał międzynarodowego konkursu na najlepsze filmy oraz programy sportowe. Finał, który już od 24 lat na przełomie października i listopada odbywa się we Włoszech. Teraz będziemy tam i my. Z Vendettą jedziemy na światowy finał do Mediolanu. Trzymajcie za nas kciuki!

Igor Mazurenko



PROFESSIONAL FITMAX LEAGUE 2007 II KOLEJKA

Koniec lutego 2007 roku w Gdyrskim Centrum Rozrywki Gemini obitował w kolejne rozgrywki ligowe, a dokładnie mówiąc drugą kolejkę „Professional Fit Max League 2007”, czyli „Polskiej Ligi Armwrestlingu 2007 roku”.

17 lutego odbyła się druga, z trzech odsłon kategorii lekkich (mężczyźni; do 63 kg, 70 kg, 78 kg, kobiety: do 60 kg), a 24 lutego kategorii ciężkich (mężczyźni: do 86 kg, 95 kg oraz powyżej 95 kg). Wszyscy zawodnicy, jak zwykle, walczyli w systemie każdy z każdym na lewą i prawą rękę o cenne punkty do klasyfikacji generalnej.

Biorąc pod uwagę wyniki końcowe, wyścig o miejsca na podium w poszczególnych kategoriach wagowych rozpoczął się na dobre. Podobnie jak w pierwszej kolejce ligi, tak i teraz, byliśmy świadkami roszenia w klasyfikacji końcowej. Po raz kolejny zawodnicy pokazali, że są bardzo dobrze przygotowani do kolejnych walk ligowych.

W kategorii do 63 kg, uzyskując komplet zwycięstw na rękę lewą oraz przegrywając tylko jeden pojedynek na rękę prawą, tryumfował Christian Rieger z Klubu Żłoty Tur Gdynia.

W kategorii cięższej – do 70 kg, lider pierwszej kolejki – Daniel Gajda z Gdyni ustąpił miejsca Piotrowi Kajsturze z Jaworzna. Daniel w klasyfikacji ogólnej przegrywając z Piotrem tylko jednym punktem musiał zadowolić się pozycją wice lidera.

Kategoria do 78 kg ponownie zakończyła się zwycięstwem Piotra Bartosiewicza z Choszczna. Piotrek, podobnie jak w pierwszej kolejce Ligii, wygrał ze swoim największym rywalem – Zbigniewem Chmielewskim wagę

ciała. Obaj zawodnicy bowiem w klasyfikacji ogólnej wywalczyli taką samą ilość punktów.

W jedynej, ligowej kategorii kobiet, **kategorii do 60 kg** zwyciężczynią została Katarzyna Banach z Koszalina. Tutaj do nieudanych startów możemy zaliczyć poczynania Beaty Stemaszcuk z Lublina, która w rezultacie zajęła w klasyfikacji ogólnej miejsce trzecie na podium (przypomnę, że Beata z pierwszej kolejki ligi wygrała wszystkie pojedynki, natomiast w tej kolejce przegrała aż dwa na lewą i dwa na prawą rękę).

W drugiej kolejce tak zwanych kategorii ciężkich w klasyfikacji ogólnej zwyciężyli z góry obstawiani faworyci. Jedynym wyjątkiem było zwycięstwo Mariusza Grochowskiego z Jaworzna, startującego w **kategorii do 86 kg**, który w pierwszej kolejce ligi uplasował się daleko poza podium, bo aż na piątą pozycję. Lider pierwszej kolejki – Marcin Lachowicz z Piaseczna, tym razem uplasował się na miejscu drugim.

W kategorii do 95 kg wszystkie pojedynki bez problemów wygrał Lucjan Fudała z Jaworzna, a **w kategorii powyżej 95 kg** Sławomir Głowacki z Inowrocławia. Lucjanowi nikt nie był w stanie zagrozić pozycji lidera, zarówno pierwszej, jak i tej kolejki. Natomiast Sławkowi Głowackiemu mógł zagrozić jedynie jeden zawodnik: Artur Głowiński z Choszczna. Bo właśnie z Arturem, Sławek w bezpośredniej rywalizacji powalczył dłużej niż z innymi armwrestlerami tej kategorii. W rezultacie, zarówno na prawą, jak i na lewą rękę lepszym okazał się Sławomir Głowacki.

Nasze gratulacje!



Od lewej: Delą, Rucz, Judasz, Groch, Rieger, Pachla, Wyrwa, Bartosiewicz



KATEGORIA 63 KG

Najbliższa kategoria ligowa wśród mężczyzn. Najbliżej, ale według mnie chyba najbardziej waleczni. Tutaj końcowe wyniki lewej i prawej ręki do samego końca nie były przewidywalne. Oczywiście bezwarunkowo liderami tej kategorii zostali: Christian Rieger z Gdyni oraz Dawid Bartosiewicz z Choszczna. Christian na rękę lewą na swoim konczie miał komplet zwycięstw. Natomiast na rękę prawą przegrał tylko z Dawidem. W rezultacie jednak w tej kolejce zajął miejsce pierwsze. Dawid natomiast nie może poszczycić się takim samym wynikiem jak zawodnik z Gdyni. Co prawda wygrał on wszystkie swoje walki na rękę prawą, ale za to na rękę lewą przegrał aż dwa: z Riegerem oraz Markiem Pachlą z Niska. Dalo mu to jednak drugą lokatę tej kolejki.

W tym miejscu warto wspomnieć o Dawidzie Grochu, który w pierwszej kolejce swój start zaliczył do udanych (miejsce drugie w klasyfikacji ogólnej), natomiast w tej kolejce zastaną tuż poza podium – na miejscu czwartym. Być może stało się to za sprawą Marka Pachli z Niska, z którym Dawid w rywalizacji prawej ręki stoczył długi i morderczy pojedynek, który w rezultacie, zarówno dla Dawida, jak i dla Marka odbił się na dalszej rywalizacji ligowej. Marek bowiem w klasyfikacji ogólnej uplasował się na miejscu piątym.



Mateusz Wyrwa Nisko vs Dawid Groch Nisko



Marek Pachla Nisko vs Tomasz Rucz Piaseczno



Dawid Bartosiewicz Choszczno vs Dawid Groch Nisko



Od lewej: Marcin Judasz z MCKiS Tytan Jaworzno

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE



www.sfd.pl

CENTRUM GEMINI

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

Kulturystyka i fitness
SPORT
dla wszystkich



WWW.CORLEONIS.PL



Od lewej: Szewczyk, Piechna, Kacorzyk, Pałaszewski, Kajstura, Groch, Penc, Gajda



Grzegorz Pałaszewski Myszków vs Łukasz Piechna Tom. Mazowiecki

KATEGORIA DO 70 KG

Tego chyba nikt się nie spodziewał: drugą kolejkę Professional Fit Max League w kategorii do 70 kg wygrał Piotr Kajstura z Jaworzna (w kolejkę pierwszej zajął miejsce 5). Był to z całą pewnością spektakularny sukces dla tego zawodnika z klubu MCKiS Tytan Jaworzno. Lider poprzedniej kolejki – Daniel Gajda na rękę lewą przegrał dwa pojedynki, natomiast na prawą – jeden. Te przegrane dały mu jednak drugą lokatę w klasyfikacji ogólnej. Wynik ten nie zagroził jednak Danielowi pozycji lidera w sumie dwóch kolejek, wyprzedzając przeciwników o dobre 50 punktów.

Dobry start zaliczył debiutant ligi – Krzysztof Penc z Niska. W klasyfikacji ogólnej zajął on bowiem trzecie miejsce. Szkoda więc, że Krzysiek swą przygodę w tegorocznej Polskiej Lidze rozpoczął od drugiej kolejki. Jak widać, z całą pewnością „zamieszalby” w klasyfikacji generalnej.

Pod względem wyniku, do nieudanego startu można zaliczyć rywalizację Tomasza Szewczyka z Tomaszem Mazowieckim. W rezultacie Tomek ledwo co zakwalifikował się do ostatniej, trzeciej kolejki ligi zajmując piątą lokatę w klasyfikacji ogólnej (przypomnę, że Tomek w pierwszej kolejce miał pozycję vice lidera). Jednak pod względem czysto, sportowej rywalizacji, muszę powiedzieć, że tutaj Tomek spisał się w 100%. Jego starty można zaliczyć do bardzo efektywnych i zaciętych. Stoczył on bowiem dość długie, „wypompowujące” pojedynki (zarówno na lewą, jak i na prawą rękę) z Dariuszem Grochem oraz Danielem Gajdą, co w rezultacie odbiło się na jego następnych walkach.



Krzysztof Penc Nisko vs Daniel Gajda Gdynia



Tomasz Szewczyk Tom. Mazowiecki vs Dariusz Groch Nisko



Tomasz Szewczyk vs Łukasz Piechna z Tomaszowa Mazowieckiego



Od lewej: Wilczak, Podolski, Bartosiewicz, Szerba, Chodna, Stelmaszyk, Rosiński, Chmielewski



KATEGORIA DO 78 KG

W kategorii do 78 kg, drugiej kolejki Professional Fit Max League 2007 wynik końcowy był podobny, jak w kolejkę pierwszej. Pozycję lidera obronił Piotr Bartosiewicz z Choszczna. Oczywiście podobnie jak poprzednio Piotrek na równo podzielił się z punktami z Zbigniewem Chmielewskim z Piaseczna (Zbyszek przegrał z Piotrkim na rękę lewą, natomiast ręką prawą należała do zawodnika z Choszczna). W rezultacie wagą ciała znów zwyciężył Piotr Bartosiewicz. Jak tak dalej pójdzie, to w finałowej kolejce waga ciała będzie miała kluczowe znaczenie w wyłonieniu najlepszego z najlepszych tej kategorii wagowej.

Dobrze wystartowali też inni zawodnicy tej kategorii: Maciej Stelmaszyk z Bydgoszczy (miejsce trzecie), Mariusz Chodna z Piaseczna (miejsce czwarte) i Piotr Szerba z Koniecpola (miejsce piąte). Dwaj pierwsi zawodnicy poprawili swój wynik w klasyfikacji ogólnej w porównaniu do poprzednich startów. Natomiast o starcie Piotrka Szerby chciałbym powiedzieć trochę więcej. Piotrek bowiem (oprócz Bartosiewicza) próbuje pokonać rękę Zbigniewa Chmielewskiego (mam wrażenie, że inni zawodnicy po prostu oddają swój pojedynek Zbyszkowi). Co prawda, na razie z miernym skutkiem, ale widać, że jego determinacja i chęć wygrania jest ogromna. Dodatkowo Piotrek dość mocno (długa i zacięta walka) zaatakował swojego imiennika – Piotrka Bartosiewicza na rękę prawą. Oby tak dalej Piotrek!



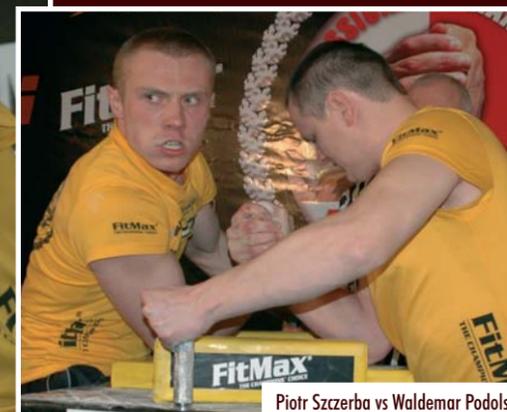
Piotr Szerba Koniecpol vs Maciej Stelmaszyk Bydgoszcz



Piotr Bartosiewicz Choszczno vs Waldemar Podolski Choszczno



Liderzy kat. 70 kg: Zbigniew Chmie



Piotr Szerba vs Waldemar Podolski



Od lewej: Lasota, Zwolak, Gutteter, Lewandowska, Czerwonka, Ostrowska, Banach



Beata Stelmaszczyk Lublin vs Katarzyna Banach Koszalin



Monika Czerwonka Nidzica vs Aleksandra Zwolak Koszalin



Aleksandra Lewandowska Gdynia vs Magdalena Gutteter Rumia



Małgorzata Ostrowska Strzegom vs Aleksandra Zwolak Koszalin

KATEGORIA DO 60 KG Kobiet

„Beata Stelmaszczyk z Lublina. Znow najlepsza! Po spektakularnych startach w pierwszej kolejce ligi (Beata Stelmaszczyk wygrała wszystkie pojedynki, ale w rezultacie zajęła miejsce trzecie po odjęciu punktów karnych za nadwagę)” chciało by się powiedzieć właśnie w ten sposób. Tego dnia wygrała jednak Katarzyna Banach z Koszalina. Wygrała i to nie przez odjęcie rywalkom punktów karnych, tylko przez wygranę wszystkich ligowych pojedynków tej kolejki. Z tego wynika, że Kasia oraz Małgosia Ostrowska z Strzegomia (Małgosia bowiem tym razem też poradziła sobie z Beatą Stelmaszczyk w klasyfikacji ogólnej zajmując drugą lokatę) sumiennie przygotowały się do tej rywalizacji. Najwidoczniej obie te zawodniczki stwierdziły, że muszą inaczej podejść do swojej głównej rywalki – Beaty. No i proszę. Sukces. Pokonały liderkę tej kategorii. Być może Beata za dużo zrzuciła na starty w tegorocznej lidze (zrzuciła prawie 15 kg). Ale patrząc na bezpośrednią rywalizację śmiało twierdzić, że Kasia i Małgosia tego dnia były po prostu lepsze. Beata musi więc zadowolić się miejscem trzecim w klasyfikacji ogólnej.

W tym miejscu chciałbym zaznaczyć wyrównany start Moniki Czerwonki z Nidzicy. Zarówno w pierwszej, jak i w drugiej kolejce zajęła ona miejsce czwarte.



Grzegorz Nowak Gdynia vs Michał Kaptań Gdynia

KATEGORIA DO 86 KG

„... musiałem spać na sam dół, by teraz podnieść się i wygrać tą kolejkę ligi” - takimi słowami przywitał nas na ważeniu Mariusz Grochowski z Jaworzna. I biorąc pod uwagę końcowe wyniki, drugiej kolejki „Professional Fit Max League 2007” kategorii ciężkich wcale się nie pomylił, zajął on bowiem miejsce pierwsze w klasyfikacji generalnej. Co prawda podczas naszej rozmowy po rywalizacji prawej i lewej ręki nie był do końca zadowolony (przegrał jeden pojedynek na rękę prawą – z Michałem Kaptańem z Gdyni), ale moim zdaniem jego początkowe słowa w całości się spełniły. Wygrał on przecież drugą kolejkę. Podsumowując jednak zdobyte punkty dwóch kolejek ligowych Mariusz zajmuje dopiero miejsce trzecie. I tu doszukuje się niezadowolenia zawodnika z Jaworzna. Ale przed nami jest jeszcze ostatnia, finałowa kolejka. Wszystko więc może się zdarzyć.

Dobrze wystartował Michał Kaptań z Gdyni. Co prawda (podobnie jak w pierwszej kolejce) na rękę lewą przegrał kilka pojedynków (w tej kolejce trzy), ale za to na rękę prawą nie dał nikomu szans. Oczywiście staczał on zacięte pojedynki z faworytami tej kategorii. Jednak determinacja i chęć wygranej wzięła górę. Z jednym małym wyjątkiem: podczas pojedynku z Emilem Wojtyrą z Węgrowa Michał był bliski przegranej. Emil bowiem dwukrotnie sfalował będąc już praktycznie w pozycji wygranej. W klasyfikacji generalnej Michał tym razem zajął miejsce trzecie (w pierwszej kolejce uplasował się na miejscu drugim), co w rezultacie po dwóch kolejkach ligowych daje mu mocne, miejsce drugie.

W tej kolejce ligowej nie spisał się jednak lider pierwszej kolejki – Marcin Lachowicz z Piaseczna. Co prawda na lewą rękę przegrał tylko jeden pojedynek z dobrze przygotowanym Mariuszem Grochowskim, ale za to na rękę prawą przegrał aż trzy. Dało mu to jednak drugą lokatę ręki lewej i prawej oraz pierwszą w sumie dwóch kolejek. Przewaga punktowa jednak znacznie się zmniejszyła. W finałowej kolejce Marcin będzie musiał mocno się postarać, by nie utracić miejsca pierwszego na podium.

Jak zwykle wyrównany start zaliczyli Emil Wojtyra z Węgrowa oraz Grzegorz Nowak z Gdyni. Emil w klasyfikacji generalnej tej kolejki zajął miejsce czwarte, Grzegorz natomiast miejsce piąte.



Mariusz Grochowski Jaworzno vs Michał Kaptań Gdynia



Od prawej Grzegorz Nowak Gdynia



Emil Wojtyra Węgrów vs Marcin Lachowicz Piaseczno



Michał Chmielewski Bydgoszcz vs Michał Kaptań Gdynia



Tomasz Sypniewski Warszawa vs Bartosz Raczyński Choszczno



Stanisław Kwidziński Pruszcz Gd. vs Artur Głowiński Choszczno



Robert Leszko Wałbrzych vs Grzegorz Rymarzak Gdynia

KATEGORIA DO 95 KG

Lucjan Fudała z Jaworzna. Dwudziestolatek z kategorii do 95 kg. To właśnie on, podczas startu w drugiej kolejce „Professional Fit Max League 2007” w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni zdobył komplet punktów na lewą i prawą rękę. Nikt z startujących zawodników nie dorównywał mu siłą i techniką armwrestlingową. Lucjan z lekkością pokonywał zawodnika za zawodnikiem. Jak do tej pory jest więc niezaprzeczalnym liderem tej kategorii wagowej. Nie zagroziła mu nawet 10 pkt. strata za nadwagę. Został zwycięzcą, zarówno tej, jak i całej, dwukolejkowej rywalizacji. I nic na to nie wskazuje, że podczas startu w finałowej kolejce ktoś będzie w stanie zagrozić jego pozycji lidera. Po prostu Lucjan Fudała jest na razie Mistrzem wśród polskich zawodowców kategorii do 95 kg. W tym miejscu nasuwa mi się od razu kilka pytań: czy Lucjan zmieni kategorię wagową na taką, w której będzie mógł z kimkolwiek powalczyć? Czy też zostanie w tej wadze i wreszcie pojawi się zawodnik, który śmiało będzie rywalizował z nim w bezpośrednim starciu? Na te pytania, z całą pewnością otrzymamy odpowiedź już w niedługim czasie. Na razie chętni się wygrają tego rewelacyjnego zawodnika z klubu MCKiS Tytan Jaworzno.

Wice lider pierwszej kolejki – Bartosz Raczyński z Choszczna tym razem musiał zadowolić się trzecią lokatą na podium. Oprócz przegranej z Lucjanem na rękę lewą i prawą, tym razem musiał ulec na rękę prawą jeszcze dwóm zawodnikom: Tomaszowi Sypniewskiemu oraz Robertowi Leszko. W klasyfikacji generalnej (pierwszej i drugiej kolejki) jednak Bartosz wciąż zajmuje miejsce drugie.

W tym miejscu należało by powiedzieć o dobrym starcie Tomasza Sypniewskiego z Warszawy. Co prawda ręka lewa nie poszła mu zbyt dobrze (przegrał trzy pojedynki), ale za to ręką prawą nadrobił stratę punktową (przegrał tylko z Lucjanem Fudałą), co w klasyfikacji generalnej tej kolejki dało mu drugą lokatę na podium.



Tomasz Sypniewski Warszawa vs Grzegorz Rymarzak Gdynia



Grzegorz Rymarzak Gdynia vs Lucjan Fudała Jaworzno



Tomasz Sypniewski Warszawa vs Lucjan Fudała Jaworzno

KATEGORIA + 95 KG

Podczas rywalizacji ligowej drugiej kolejki w kategorii super ciężkiej, czyli powyżej 95 kg, 24 lutego br. w Gdynskim Gemini rewelacyjny start znów zaliczył Sławomir Głowacki z Inowrocławia. To właśnie Sławek pokonał wszystkich swoich przeciwników, zarówno na lewą, jak i na prawą rękę, zajmując w klasyfikacji tej, jak i generalnej dwóch kolejek pierwszą lokatę na podium. Jeszcze raz potwierdza się fakt, że Sławek od początku roku mocno wziął się za treningi i tym samym podniósł swój poziom sportowy. Jak powiedział nam po rywalizacji, zarówno tej, jak i poprzedniej kolejki:

„W swoim cyklu treningowym znalazłem miejsce, nie tylko na trening armwrestlerski, ale również na trening kulturystyczny. Do tej pory ćwiczyłem tylko i wyłącznie ręce. Teraz ćwiczę również kondycję i siłę. To wszystko sprawia, że jestem coraz lepszy”.

I chyba nie można zgodzić się z tymi słowami. Sławek po prostu w „Professional Fit Max League w kat. +95 kg” jest na razie nie do pokonania. I wszystko na to wskazuje, że trzecia kolejka będzie wyglądała jak dwie poprzednie. Chyba, że?

Chyba, że jego główny rywal – Artur Głowiński z Choszczna, w finałowej kolejce ligi znów zaatakuję rękę Sławka, ale tym razem z pozytywnym skutkiem. Co prawda jak by udało mu się pokonać Głowackiego i zająć miejsce pierwsze trzeciej kolejki, to i tak zbyt duża strata punktowa w rezultacie nie dała by mu tytułu najlepszego z najlepszych wśród polskich zawodowców tego roku. Na razie Artur musi zadowolić się miejscem drugim (zarówno w tej kolejce, jak i w klasyfikacji generalnej obu kolejek).

Kolejny, dobry start zaliczył Stanisław Kwidziński z Pruszcza Gdańskiego. Jego wyrównany start (przegrywa tylko z Arturem i Sławkiem) daje mu w rezultacie trzecią lokatę na podium.



Sławomir Głowacki Inowrocław vs Maciej Budych Choszczno



Liderzy kat +95 kg: Sławomir Głowacki vs Artur Głowiński



Stanisław Kwidziński Pruszcz Gd. vs Artur Głowiński

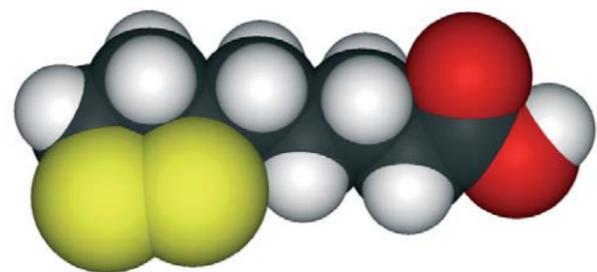


Radosław Januskiewicz Choszczno vs Krzysztof Krajczyński Warszawa

R-ALA kontra ALA

W XXI wieku, wraz z rozwojem cywilizacyjnym, standardem stało się dodawanie do żywności oraz suplementacji syntetycznych związków wywierających na żywy organizm, w mniejszym lub większym stopniu, wpływ podobny do działań ich naturalnych odpowiedników. Na pierwszy rzut oka rozwiązanie to wydaje się rewelacyjne – nie zmieniony metabolizm substratu i procesów farmakokinetycznych, identyczne środowisko działania i procesy biochemiczne w nim zachodzące oraz brak skutków ubocznych przy jednoczesnej, znacznej redukcji kosztów produkcji. Jednak rzeczywistość nie maluje się już tak kolorowo. Postaram się to wyjaśnić na przykładzie niedawno odkrytego i ciągle będącego w centrum uwagi zbawiennego środka dla naszego organizmu jakim jest ALA.

Cóż kryje się pod tajemniczym wyrazem ALA? Z naukowego punktu widzenia jest to organiczny związek chemiczny z grupy kwasów karboksylowych. Kwas alfa lipoowy, bo tak brzmi jego nazwa zwyczajowa, występuje w postaci dwóch enantiomerów: formy R i formy S. Są to niezrozumiałe dla większości osób literki umieszczone z przodu wyrazu w celu określenia formy chemicznej. Już wyjaśniam o co w tym wszystkim chodzi. Otóż pierwsza z nich to substancja naturalnie występująca w organizmie człowieka, przez niego metabolizowana i syntetyzowana w niewielkich ilościach, natomiast druga to syntetyk, produkt odpadowy, powstający podczas produkcji kwasu alfa lipoowego.



Wszystko się zgadza ale pewnie zauważyliście, iż na większości opakowań suplementów znajdziemy po prostu napis ALA. Od dzisiaj będziecie wiedzieć, iż takie oznaczenie mówi nam o stosunku procentowym 50:50 formy R oraz formy S. Celowo jest maskowana obecność szczególnie drugiej odmiany chemicznej z powodu jej braku pozytywnego oddziaływania na organizm, szkodliwości w nadmiernych ilościach oraz w niektórych przypadkach blokowania i obniżania reaktywności R-ALA.

Teoria teoria, a jak ma się to wszystko w praktyce? Dlaczego większość firm nie dodaje samego czystego enantiomeru R skoro jest on w tak wielu aspektach o wiele bardziej efektywnym w działaniu związkiem. Czyżby chodziło o czystą oszczędność i wprowadzanie potencjalnych klientów w błąd? Przyjrzyjmy się temu z bliska.

Po pierwsze biodostępność dla organizmu. R-ALA naturalnie w nim występuje a więc podawana forma z zewnątrz idealnie wpasowuje się w struktury komórkowe tkanek, w przeciwieństwie do odpowiednika syntetycznego u którego proces ten trwa znacznie dłużej i nie zawsze przebiega pomyślnie. Efekt biologiczny następujący po wbudowaniu również jest „zniekształcony” i odbierany często jako nieprawidłowy.

R-ALA jest bardzo silnym przeciwutleniaczem (sam bierze udział w redukcji stresu oksydacyjnego występując jako koenzym przenoszący protony i elektrony oraz wykazuje działanie synergiczne z witaminami C, E, beta-karotenem i glutationem). W badaniach wykazano dobroczynny wpływ na oksydacyjne zapalenie skóry, podczas gdy S-ALA był jedynie marginalnie ochronny. Dla Nas ćwiczących objawia się to zahamowaniem procesów starzenia, stresu wywołanego ciężkim treningiem i reżimem dietetycznym oraz blokadą degradacji wewnętrznej organizmu.

Odnacza się silnym działaniem detoksykacyjne i moczopędne (grupa SH). Przy dużej podaży suplementów, syntezie metabolitów i procesowi eliminacji czynnych substratów, czynnik ten pomaga w pracy wątroby i nerek.

R-ALA wykazuje dość znaczne działania na mózg. Procesy zachodzące w tym małym jeszcze poznanim, najważniejszym dla funkcji organizmu narzędzie spowodowane starzeniem się jak zanik pamięci, dysfunkcja kognitywna, neurogeradacja neuronów oraz neuropatie są znacząco redukowane (dzięki czynności regenerującej grupy tiolowej). Przy formie S nie odnotowana takiego działania.

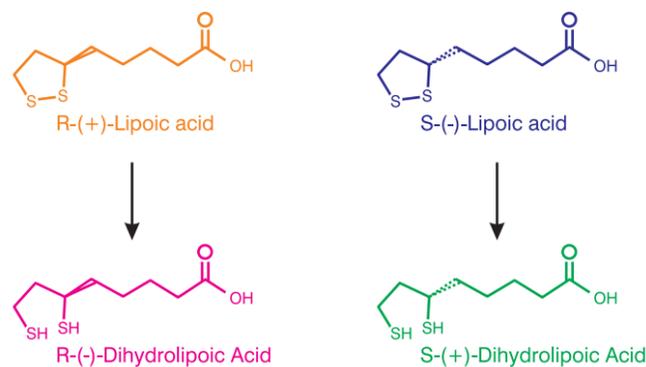
R-ALA jako naturalny odpowiednik jest syntetyzowany w wątrobie i jest najważniejszym składnikiem kompleksu dehydrogenazy pirogronianowej przez co znacząco podnosi metabolizm komórek trzustkowych. Objawia się to sprawniejszym ich działaniem (lepsza regeneracja oraz produkcja hormonów: głównie insuliny i glukagonu). Zatem następstwem tych zaistnień będzie również większa wrażliwość na podaż glukozy i związków glukozopochodnych. Jeśli mowa o dehydrogenazie pirogronianowej należy również wspomnieć o znacznym jej udziale w łańcuchu metabolizmu tlenowego, co znacznie podnosi kondycję i wytrzymałość treningową.

W badaniach prowadzonych na żywym organizmie szczura (a dokładniej na pracującym sercu) po podaniu R-ALA ilość syntezy mitochondrialnego ATP znacząco wzrosła, gdy po podaniu syntetyku wartość ta została w granicach kontrolnych. Wzrost zatem adenozyntrofosforanu oznacza dla nas nic innego jak czysty zastrzyk energetyczny.

Pod wpływem R-ALA zwiększona zostaje płynność błony komórkowej mitochondrium oraz innych tkanek co ma niebagatelne znaczenie przy transporcie składników odżywczych takich jak aminokwasy czy też podaż np. kreatyny.

Zwiększa się również pośrednio tempo metabolizmu i przemian lipogenetycznych w organizmie (związanych w dwoma punktami powyżej).

Dzięki kumulacji S-ALA po zewnętrznej stronie błony mitochondrialnej może dojść do zaburzeń metabolizmu R-ALA wewnątrz centrum energetycznego, produkcji energii oraz działania przeciwutleniającego. Poza tym forma S jako izomer o odmiennej budowie chemicznej nie ma zdolności do łączenia się ze wszystkimi enzymami (zaburzenia reakcji enzymatycznych)



Sami widzicie z powyższych, krótkich, naukowych dygresji miażdżąca przewagę R-ALA. Mogłoby się wydawać, iż dodanie z przodu literki to tylko chwyt marketingowy, lecz nic bardziej mylnego. Fizjologia, chemia i biochemia udowadniają kolosalną różnicę na korzyść naturalnego odpowiednika kwasu lipoowego. A więc jasno wynika, że firmy oszczędzają (kupując formę ALA i nie poddając jej oczyszczeniu z izomeru S) i wprowadzają tym samym potencjalnych klientów w błąd. Nie dajcie się oszukać!!



specjalista
Adrian Kowalewski

Vendetta

ZWYCIĘSKA VENDETTA – BABAYEV BROTHERS

To była prawdziwa Vendetta. Takie słowa można w kularach było usłyszeć po dwóch, sześciurundowych, zawodowych starciach 24 lutego 2007 roku w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni (Skwer Kościuszki). Bo właśnie tego dnia, po II kolejce „Professional Fit Max League 2007 – Polskiej Ligi Armwrestlingu” w kategoriach ciężkich: do 86 kg, do 95 kg i powyżej 95 kg, od godziny 17.30 odbyła się pierwsza w tym roku Gala Armwrestlingu Zawodowego z udziałem mistrzów międzynarodowego formatu.

Miasto Gdynia już po raz czwarty była gospodarzem tej prestiżowej imprezy sportowej. Każdorazowo w Gemini widzowie mogli oglądać prawdziwy show oraz na żywo poczuć adrenalinę sportową. Tym razem przy zawodowym, armwrestlingowym stole spotkało się czterech zawodników z czołówki światowego siłowania na rękę.

W pierwszym, sześciurundowym pojedynku spotkał się sześciokrotny Mistrz Ukrainy, wielokrotny Mistrz Europy i Świata, dziewiętnastoletni **Ruslan Babayev z Ukrainy** oraz wielokrotny Mistrz Rosji, Mistrz Świata z roku 2005 oraz aktualny wice Mistrz Europy, dwudziestotrzyletni **Alexander Bulenkov z Rosji**. Był to pojedynek rankingowy w kategorii półciężkiej (do 86 kg) na rękę lewą organizacji Professional Armwrestling League (PAL).

Drugi pojedynek to również starcie w kategorii do 86 kg, ale tym razem na rękę prawą. Pojedynek o tytuł i pas Mistrza Interkontynentalnego organizacji PAL. Tutaj spotkali się: starszy brat Ruslana, dziewięciokrotny Mistrz Ukrainy, czterokrotny Mistrz Europy oraz dwukrotny Mistrz Świata, dwudziestotrzyletni – **Rustam Babayev z Ukrainy** oraz dwukrotny Mistrz Europy i Świata, dwudziestopięcioletni **Stoyan Golemanov z Bułgarii**.

Pierwszą walkę tego wieczoru Ruslan zadedykował swojemu starszemu bratu, za jego przegraną z Rosjaninem, właśnie na

rękę lewą z wynikiem 2:4 (29 września 2006, Gdynia). Było to nic innego, jak „krwawa zemsta” rodziny Babayev. Zemsta młodszego brata – Ruslana. Jak zapowiadał wcześniej, wygrał on z wynikiem 4:2. Ruslan uległ Alexandrowi w rundzie 2 oraz 6, przy próbie zastosowania innej techniki walki. Zawodnik z Ukrainy bowiem wygrał techniką na górę. Koronnym stylem walki Rosjanina był natomiast hak. W tym przypadku lepszym okazała się technika górą Ruslana Babayeva z Ukrainy.

Wygrana Ruslana nie była jednak jednoznaczna. Każda z sześciu rund była długa i bardzo zacięta. Obaj zawodnicy każdorazowo walczyli na skraj wytrzymałości. W rezultacie jednak tego dnia lepszym okazał się ukraiński zawodnik. Z całą pewnością Ukrainiec tego dnia był o wiele lepszy od swojego przeciwnika. Do wygranej przyczynili się również licznie zgromadzeni widzowie, którzy w każdej rundzie głośno skandowali imię Ruslana.

Co do drugiego pojedynku - o pas mistrzowski można powiedzieć jedno: starszy z braci Babayevów - Rustam każdorazowo bombardował rękę Stojana Golemanova i po szybkich sześciu rundach zasłużył na wygraniu tytułu i pas mistrzowski.

Paweł Podlewski



VENDETTA RUSLAN BABAYEV VS ALEXANDER BULENKOV

Od pierwszej rundy było widać, że swoje założenia oraz treningi Ruslana pod walkę techniką: na górę dały swój efekt. Buleнков był zaskoczony. Choć był szybszy na starcie, to i tak Ruslan zatrzymywał jego rękę przed samą poduszką boczną. Następnie przeprowadzał atak doprowadzając uchwyt do centrum stołu. Ruchem nadgarstka na zewnątrz rozwierał palce przeciwnikowi i wygrywał pojedynek.

Rustam Babayev – o swoim przegranym pojedynku z Alexandrem Buleнковem (29 września 2006, Gemini, Gdynia):

„...po tym jak miałem okazję walczyć z Alexandrem Buleнковem na Mistrzostwach Europy latem 2006 roku było dla mnie jasne, że jest to ciężki rywal i moje przygotowanie do tego pojedynku musi się znacznie różnić od tych, które do tej pory stosowałem. Pod koniec lata miałem wesele, które niewątpliwie zakłóciło mój rytm treningowy. Dużo odpoczywałem i puściłem wszystko na luz. Podczas samego pojedynku rozumiałem, że walczyć w hak z Alexandrem będzie bardzo ciężko. Do tego brakowało mi szybkości na starcie. W momencie, kiedy jego ręka była już prawie na poduszkę boczną on potrafił zatrzymać moją rękę, a następnie użyć przyczepu do zastawienia, by w rezultacie przeprowadzić zwycięski atak. Przy takim ułożeniu pojedynku, moja ręka zostawała w pozycji w walki w biceps i myślę, że właśnie to było przyczyną mojej przegranej z Buleнковem”



Ruslan Babayev – o pojedynku swojego brata - Rustama z Alexandrem Buleнковem we wrześniu 2006:

„... dla mnie to było duże zaskoczenie, gdy mój brat przegrał z Buleнковem. Właśnie jego porażka zmobilizowała mnie, do spotkania się z Alexandrem w bezpośrednim pojedynku i zemścić się za porażkę. Gdy dowiedziałem się, że Alexander Buleнков zmienia kategorie wagową poprosiłem promotorów PAL, by pierwszy jego pojedynek w kategorii do 86 kg był zorganizowany właśnie ze mną.”

Alexandre Buleнков – po zwycięstwie nad Rustamem, a przed pojedynkiem z Ruslanem Babayevem:

„W kategorii do 78 kg na rękę lewą zdobyłem wszystko, co chciałem zdobyć dlatego zdecydowałem się, by walczyć w kategorii wyższej – do 86 kg. Gdy dowiedziałem się o pojedynku z młodszym bratem rodziny Babayev nie ukrywałem swoich emocji. Pokonam Ruslana Babayeva tak samo jak jego starszego brata. Jednym słowem dążę do zdobycia tytułu Mistrza Świata organizacji PAL na rękę lewą w kategorii do 86 kg”

Igor Mazurenko – o pojedynku Ruslana Babayeva i Alexandra Buleнковa:

„To, że Buleнков został Mistrzem Świata organizacji PAL na rękę lewą w kat. 78 kg nie świadczy o tym, że swój pierwszy pojedynek w kat., do 86 kg również musiałby stoczyć o tytuł i pas Mi-



strza Świata. W kat 86 kg jest potężny zawodnik z Rosji – Viacheslav Muriyev, aktualny Mistrz Europy i Świata WAF i jeśli ktokolwiek miałby walczyć o tytuł i pas mistrzowski to właśnie ten zawodnik”.

„Podejrzewałem, że po porażce we wrześniu Rustama z Buleнковem, młodszy brat – Ruslan wyciągnie wnioski. Z kolei wiedziałem doskonale, że w 2001 roku Ruslan Babayev odniósł poważną kontuzję lewej ręki zakończoną operacją. Nie patrzę jednak na ten fakt Ruslan posiada dłuższe przedramię oraz bardziej masywną dłoń niż jego starszy brat. Powyższe argumenty wskazywały na to, że jego przygotowania muszą być ukierunkowane na walkę górą”.

Alexander Buleнков – przed pojedynkiem z Ruslanem Babayevem :

„Obejrzałem wszystkie kasety z pojedynkami Ruslana Babayeva . Wiem na co go stać i jestem przekonany, że w bezpośrednim, sześciorundowym pojedynku zwyciężę. Na ten pojedynek przyjechał ze mną mój trener Nikolai Grigoriev. Będzie mi kibicował oraz podpowiadał podczas walki. To właśnie Nikolai ułożył mi przed tym starciem plan treningowy oraz taktykę jak zwyciężyć z młodszym Babayevem”.

Nikolai Grigoriev – trener Buleнковa, przed pojedynkiem z Ruslanem Babayevem

„Do tego pojedynku Alexander przygotowywał się sumiennie. Trenował cztery razy w tygodniu dużymi ciężarami oraz otrzymywał ode mnie wskazówki walki przy stole. Z wszystkich materiałów filmowych, które oglądaliśmy wspólnie z Alexandrem wynikało, że Babayev będzie walczył w hak, tak jak jego brat. Liczę na to, że Alexander wygra z wynikiem 5:1”.

Ruslan Babayev – po pojedynku swojego brata:

„Mój młodszy brat – Ruslan posiada ode mnie dłuższe przedramię i masywniejszą dłoń. To właśnie to, czego mi brakowało podczas wrześniowego spotkania z Buleнковem. I od tego rozpoczęliśmy treningi z bratem. Nie było łatwo. Techniką na górę Ruslan jeszcze nie walczył na żadnych poważnych zawodach. Ale jeżeli by tak nie walczył, to by mógł przegrać całe sześciorundowe starcie.”



Ruslan Babayev - po swojej walce z Alexandrem Buleнковem:

„W drugiej rundzie poczułem trzask w moim przedramieniu. Prawdopodobnie odnowiła się stara kontuzja z 2001 roku. O walce w hak nie było nawet mowy. Z kolei sił wystarczyło mi tyle, by zatrzymać atak przeciwnika, a następnie przeprowadzić atak na górę. Niestety zarówno drugą, jak i szóstą rundę musiałem oddać. W szóstej rundzie miałem już przewagę wygranych rund nad Buleнковem i postanowiłem opuścić rękę. Zakładany przeze mnie plan minimalny wykonałem. Tym bardziej, że od samego początku zapowiadałem, że cztery rundy wygram, a dwie przegram”.

Alexandre Buleнков – po swojej walce z Ruslanem Babayevem :

„Nie mogę uwierzyć w to, co zrobił Ruslan. Przecież byłem pewien, że będzie walczył w hak. Do tej pory nigdy tak nie walczył. Za każdym razem gdy rozchyłał mi palce myślami byłem na sali treningowej, gdzie ćwiczeniom na palce oraz nadgarstek udzielałem mało uwagi. Nie pomogły nawet wskazówki mojego trenera. Ręka Ruslana była niewygodna. Była dłuższa od jego starszego brata. Do tego miał masywniejszą dłoń. Nie wiedziałem co się dzieje. W drugiej rundzie słyszałem jak coś strzeliło w jego rękę. Z jednej strony było mi go szkoda, z drugiej natomiast byłem pewny swojej wygranej. Ale Ruslan pędził dalej ku zwycięstwu. Niestety nic nie mogłem zrobić w kolejnych rundach. Po piątej rundzie było już jasne, że jestem przegrany. Od razu po zawodach poprosiłem promotorów PAL o rewanż, ponieważ czuję, że Ruslan może polec”.

RUSLAN BABAYEV Ukraina

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

Styl walki	hak
Wiek	19
Waga	78 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	38 cm
Przedramię	35 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • 6-cio krotny Mistrz Ukrainy • Wielokrotny Mistrz Europy Juniorów • Wielokrotny Mistrz Świata Juniorów
Walki zawodowe	4 (3/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



ALEXANDER BULENKOV Rosja

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

Styl walki	hak
Wiek	23
Waga	80 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	39 cm
Przedramię	36 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • Mistrz Rosji • Mistrz Świata 2005 • V-ce Mistrz Europy 2006 • Mistrz Świata organizacji PAL na rękę lewą
Walki zawodowe	2 (1/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



VENDETTA RUSTAM BABAYEV VS STOYAN GOLEMANOV

Jednak pojedynku nie było. Rustam zmiął swojego przeciwnika. A dane statystyczne przebiegu pojedynku świadczą o tym, że Stojan nie mógł nawiązać żadnej walki. Za każdym razem po komendzie startowej: ready go! Rustam przybił rękę Stojana do poduszki bocznej. W wyniku sześciorundowego starcia miażdżąca wygrana Rustama; 6:0.

Rustam Babayev – przed walką z Stoyanem Golemanovem:

„Stoyan Golemanov jest poważnym przeciwnikiem, do którego wymagane jest specjalistyczne przygotowanie. Tym razem zacząłem przygotowania tuż po Mistrzostwach Świata. Wiem, że mój przeciwnik walczy górą. Tylko raz udało się mu zaskoczyć mnie w 2005 roku na Międzynarodowym Turnieju „Senec Hand” na Słowacji. Jak na moją małą dłoń i moje krótkie palce jest strasznie niewygodnym zawodnikiem”.



Stoyan Golemanov – przed walką z Rustamem Babayevem:

„Rustam jest poważnym przeciwnikiem. To, że przegrałam na zeszłorocznych Mistrzostwach Świata amatorów organizacji WAF nie świadczy, że oddam pas mistrzowski zawodowej organizacji PAL tak łatwo. Podczas zeszłorocznych Mistrzostw Świata w Anglii złamałem rękę zawodnikowi z Afryki Południowej. Chciałem wtedy całkowicie wycofać się z walki. Na prośbę Prezydenta Bułgarskiej Federacji Armwrestlingu – Assena Hajdimitorowa walczyłem dalej, w rezultacie zajmując miejsce daleko poza podium. Jednakże kontuzja, którą pośrednio nabawiłem reprezentanta



Afryki chyba odbiła piętno na mojej psychice. Jednak przegrana moja na Mistrzostwach Świata wielu osobom dała do myślenia, ostatecznie spisując mnie już na straty. Jestem jednak dobrze przygotowany i gotów do dalszej walki”.

Stoyan Golemanov – po walce z Rustamem Babayevem:

„Siła Rustama przekroczyła wszystkie moje oczekiwania. Był tak silny, że nie miałem możliwości nawiązać pojedynku. Po prostu był silniejszy. I odebrał mi pas mistrzowski organizacji PAL”.

Rustam Babayev – po walce z Stoyanem Golemanovem:

„Cały czas bałem się o swoją prawą rękę. Jednak mój przyczep wytrzymał i bez problemu poradziłem sobie z przeciwnikiem. Nie wiem jak to się stało, że Stojan nie podjął praktycznie żadnej walki. Zdaje mi się jednak, że Stojan nie był przygotowany na tyle, na ile zapowiadał przed walką”.

RUSTAM BABAYEV

Ukraina

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

Styl walki	hak
Wiek	23
Waga	78 kg
Wzrost	172 cm
Biceps	44 cm
Przedramię	38 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • 9-cio krotny Mistrz Ukrainy • 4-ro krotny Mistrz Europy • 2-u krotny Mistrz Świata • Mistrz Świata Organizacji PAL na rękę prawą
Walki zawodowe	4 (3/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



SOYAN GOLEMANOV

Bułaria

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

Styl walki	różnorodny
Wiek	25
Waga	86 kg
Wzrost	184 cm
Biceps	43 cm
Przedramię	39 cm
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> • 2-krotny Mistrz Świata • 2-krotny Mistrz Europy • Mistrz Interkontynentalny organizacji PAL
Walki zawodowe	4 (2/0/2) walki (wyg/remis/przeg)



ARNOLD



Arnold Sports Festival to jedno z największych wydarzeń sportowych na świecie. Nic więc dziwnego, że na tegorocznej, dziewiętnastej z kolei edycji festiwalu w Greater Columbus Convention Center, Columbus Ohio w USA liczba odwiedzających przekroczyła aż 170 tysięcy osób. Tegoroczny „Arnold Classic” skupił w dniach 02 – 04 marca 2007 roku ponad 650 stoisk handlowych oraz ponad 17 tysięcy zawodników rywalizujących w 36 dyscyplinach sportowych, w tym 15 olimpijskich. Od razu nasuwa mi się jedno, podstawowe pytanie: dlaczego „Arnold Classic” jest tak popularną imprezą? A to dlatego, że od prawie dwudziestu lat skupia kilkanaście dyscyplin sportu, gdzie przez te wszystkie lata spotykali i spotykają się do dnia dzisiejszego największe, sportowe gwiazdy międzynarodowego formatu.

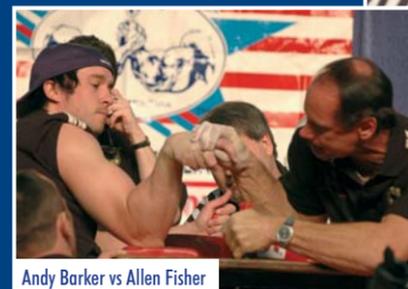


Arnold Classic 2007

W roku 2007, oprócz między innymi takich dyscyplin sportowych jak: łucznictwo, wyciskanie na ławeczce, boks, szermierka, kulturystyka, łyżwiarstwo figurowe, fitness, gimnastyka, judo, karate, czy trójbój siłowy pojawiły się nowe sporty: hokej, sumo, czy UFC (walki bez zasad). Oczywiście nie mogła być nie zauważona taka dyscyplina sportu jak Armwrestling.

Jeszcze w latach 90-tych w Stanach Zjednoczonych odbywały się turnieje eliminacyjne, które skupiały czołwówkę najlepszych amerykańskich armwrestlerów podczas „Arnold Classic Weekend”, wówczas jeszcze w czterech kategoriach wagowych mężczyzn: do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, powyżej 90 kg oraz kategorii open kobiet, walczone w systemie do dwóch przegranych na rękę prawą.

Organizatorzy biorąc pod uwagę rozwój tej właśnie dyscypliny sportu oraz chęć udziału w tych prestiżowych zmaganiach sportowców z zagranicy, w tym roku postanowili wprowadzić kilka znaczących zmian:



Andy Barker vs Allen Fisher

Bath, Cobra Rhodes, Travis Bagent i inni. Poprzez wprowadzenie eliminacji dla zawodników z innych krajów na turnieju „Arm Worlds” w Anglii tegoroczne zmagania powiększyły się o takie nazwiska jak: Andy Barker i Neil Pickup z Anglii, Sergey Ivanov z Ukrainy, czy Vasgen Soghoyan z Armenii.

Tak jak już wspominałem wcześniej, tegoroczne zawody armwrestlingowe, podobnie jak w latach poprzednich rozgrywane były na głównej scenie, tym razem jednak rozłożone zostały na dwa dni rywalizacji. Spowodowane to było faktem, iż oprócz Armwrestlingu na głównej scenie festiwalu odbywają się również zmagania innych dyscyplin sportowych, takich jak: strong man, kulturystyka, fitness, czy wyciskanie na ławeczce. Czas dla Armwrestlingu każdego dnia to raptem trzy godziny zmagania. A to akurat, przy tak dużym zainteresowaniu uczestników, dla tej dyscypliny sportu to stanowczo za mało. Przez ostatnie lata, nawet przy rywalizacji na trzech stołach,



George Iszakouits z Kanady – zwycięzca kat. do 80 kg

zakończenie zawodów w ciągu trzech godzin było prawie niemożliwością. Bardzo często ceremonia nagrodzenia zwycięzców odbywała się poza sceną główną, do tego siłą ściągano startujących zawodników z głównej sceny „Arnold Classic”.

W tym roku o główne laury tego turnieju walczyło ponad 80 zawodników. Tak jak w latach poprzednich rywalizacja odbywała się na rękę prawą, a naj-

więcej startujących zawodników było ze Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pośród znanych armwrestlerów pojawiły się takie gwiazdy jak: John Brzenk, Ron Bath, Michael Todd, Joysy King, Allen Fisher, czy Marcio Barboza z Brazylii, a pośród kibiców znalazł się sam Gubernator Stanu Kalifornia Arnold Schwarzenegger. Ponieważ przez wszystkie lata tego festiwalu nie tak łatwo można było spotkać Arnolda podczas weekendu zytuowanego jego nazwiskiem, więc tym większy to zaszczyt oglądać go w roli kibica.



Pierwsza czwórka z kategorii +90 kg

równocześnie. Drugiego dnia rozegrano półfinały i finały. Biorąc pod uwagę cały przekrój rywalizacji, to jedną z najciekawszych walk stoczyli Goorgy Iszakouits z Kanady oraz Allen Fisher z Kalifornii w kat. do 80 kg, gdzie obronną ręką wyszedł zawodnik z Kanady. Najlepiej ze wszystkich, jak zawsze, wypadł legendarny John Brzenk. Widać jednak było, że chudnącemu w tej chwili Johnowi (przygotowuje się do sześciomiesięcznej, zawodowej walki z Rustamem Babayevem w kat. do 86 kg, która planowana jest na 14 kwietnia

w studio telewizyjnym TV Dubai Sport) było ciężko wygrać poszczególne pojedynki. Tego dnia, jego waga startowa wynosiła 91 kg, a naprzeciw siebie często miał zawodników dużo cięższych. Jak zwykle dobrze wystartowała Joyce King z Kanady w kat do 80 kg kobiet.

Podczas całych zawodów nie zabrakło również rozczarowań. W kat +90 kg jeden z faworytów – Marcio Bartosa z Brazylii, aktualnie mieszkający w USA, uplasował się daleko poza podium. W rywalizacji z Johnem Brzenkiem przegrał dwa razy przez faule, chociaż widać było, że jest od niego znacznie silniejszy. W następnych pojedynkach niestety popełnił ten sam „szkolny błąd”. W tej kategorii, w złej formie był również Michael Todd z USA, który w klasyfikacji generalnej uplasował się dopiero na miejscu czwartym. W kategorii do 70 kg aktualny Mistrz Świata – Vasgen Soghoyan z Armenii przegrał z Rogerem Nowatske z USA zajmując w klasyfikacji generalnej miejsce drugie.



od prawej Vozgen Soghoyan z Armenii



od lewej Allen Fisher oraz George Iszakouits



Ron Bath vs John Brzenk



Arnold Schwarzenegger z zainteresowaniem ogląda armwrestling



Ustawienie sędziowskie. Ciekawe, co w tej chwili myśli Arnold?



od lewej Andy Barker z Anglii (Vise Grip)



od lewej Ryan Espey z Kanady



Allen Fisher z Kalifornii gotów do walki



Ron Bath USA



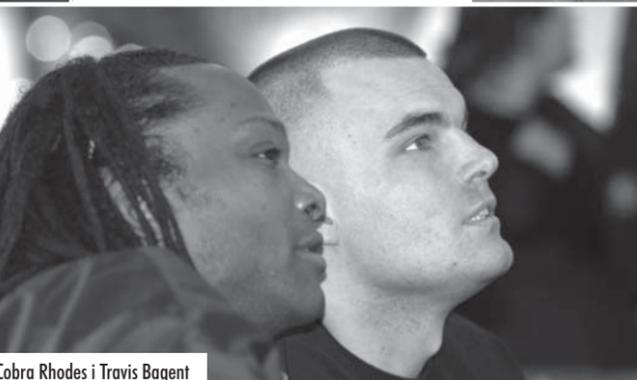
John Brzenk USA – waży 91 kg



Cobra Rhodes vs założyciel Federacji WAF – Bob O'Lary



terminator na Arnold Classic



Cobra Rhodes i Travis Bagent

Igor Mazurenko



Odpowiada Szohó z www.muscle-zone.pl

Jeśli chcecie porozmawiać z Szohó'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 Szohó!

Ważę 110 kg przy 185cm 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 30-40min. Mam do wydania jakieś 500zł. Co powinienem wybrać z Twojego sklepu?

Cześć

Podaje niewiele informacji o sobie, wskaźniki takie jak waga i wzrost są mało precyzyjne, bardziej obrazowy byłby w Twoim przypadku procentowy poziom tkanki tłuszczowej i staż na siłowni.

Z tego co piszesz, mogę się jedynie domyślać, że te 110 kg to wynik nadmiaru tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej i to sporego nadmiaru jak na Twój wzrost. Teoretycznie Twoja waga powinna oscylować w okolicach 75- 85 kg (teoretycznie, bo w praktyce i tak wszystko zależy od kości i predyspozycji genetycznych).

Powinieneś, chociażby dla zdrowia (bo jak wiemy nadwaga prowadzi do wielu poważnych chorób) zrzucić kilkanaście kilogramów. Recepta wydaje się prosta: odpowiednia dieta plus odpowiednia aktywność ruchowa. Poniżej zamieszczam taką przykładową dietę redukcyjną, uwzględniającą Twoją wagę. Jej restrykcyjne przestrzeganie w stosunku do np. określonych produktów czy też kolejności posiłków nie jest aż tak istotne, jak to, byś zrezygnował z „niesportowego” pożywienia. Chodzi mi o to, że 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 i słodzonych przetworów mlecznych, słodczy 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 ograniczyć się tutaj do podania przykładowej 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 by przed treningiem dobrze się rozgrzać, a podczas ćwiczeń (zwłaszcza przysiadów i przy wyciskaniu siedząc) pamiętać o odpowiedniej postawie ciała! Po takim treningu zalecam Ci rowerek stacjonarny 20-30min. w umiarkowanym tempie. Z biegiem czasu zwiększaj długość treningu aerobowego (rowerek). Przykładowo 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 nie jest to jeszcze pora byś zaprzętał sobie nimi głowę. Początkujący, uzyskują doskonale rezultaty bez stosowania suplementów stricte przyspieszających spalanie tłuszczu. Z nich, najefektywniej korzystają starsi stażem amatorzy zdrowego wyglądu. Warto byłoby jednak zadbać o zdrowie i o dostarczenie organizmowi potrzebnych mikroskładników (witamin , minerałów i środków pro zdrowotnych). Wysilek fizyczny spowoduje, że może Ci zacząć ich brakować. Jako podstawę sugeruję kwasy tłuszczowe omega3 (spożywaj ok. 2g epa + dha do pierwszego posiłku). Rozsądne będzie też zakupienie zestawu minerałów i witamin. Polecam Ci witaminy i minerały firmy Olimp lub nowy na rynku produkt Fitmax Mass Active 20- 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!

Pozdrawiam
Muscle-Zone Team

Witaj Łukasz!

Mam problem, ponieważ przy wzroście 180cm ważę tylko 67 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, 100zł.

Pozdrawiam!
Kuba

Cześć Kuba

Dobra dieta jest podstawą sukcesu w tym 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, 5-6g/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. Najlepszym rozwiązaniem będzie w Twoim przypadku odżywka typu GAINER (proporcje - białko: węglowodany 1:5). W sytuacjach awaryjnych (brak czasu) zastąpi Ci posiłek, dostarczając niezbędnych makroskładników w odpowiednich dla Ciebie proporcjach.

Z produktów tego typu polecam Ci Gainbolic firmy Olimp lub nowy na rynku produkt Fitmax Mass Active 20- 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 monohidrat kreatyny (np. CreaPure firmy Fitmax). Już 40-dniowy cykl, oparty na 5gramowych dawkach rano i przed treningiem, (w połączeniu z dietą oczywiście) powinien Ci dać świetne rezultaty.

Pozdrawiam
Muscle-Zone Team

Witam!

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

Łukasz

Witaj

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 najwięcej wysoce energetycznych wiązań, co przekłada się m.in. na wzrost siły. Bezspornie polecam Ci więc jableczan kreatyny, brany cyklicznie na przemian z NO-Boosterami potrafi wiele zdziałać.

Inne rodzaje kreatyny, takie jak popularne monohydraty mogłaby zatrzymać wodę w Twoim organizmie, co doprowadziłoby do wzrostu wagi w czasie trwania cyklu. Podobnie jak poprzedniemu czytelnikowi polecam Ci produkt firmy TREC o nazwie CM3, dawki takie same 4g 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 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.
Muscle-Zone Team



Assen Hajditorov i Igor Mazurenko

PROGRAM TV VENDETTA – ZWYCIĘZCĄ!!! MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU FILMÓW I PROGRAMÓW SPORTOWYCH

W dniach 17-19 lutego 2007 roku w Warszawskim Centrum Olimpijskim PKOL przy ul. Wybrzeże Gdańskie 4 odbył się Międzynarodowy Festiwal Filmów i Programów Sportowych. Podczas trzydniowego festiwalu o nagrody w ośmiu kategoriach rywalizowało 158 produkcji filmowych z 34 krajów.

Miło nam donieść, że wśród laureatów tego prestiżowego festiwalu znalazła się polska produkcja autorstwa Igora Mazurenko i produkcji gdyńskiej firmy: Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o. pt. Vendetta. Jest to cyklizny program w całości poświęcony zawodowemu siłowaniu na ręce. Każdy, ponad 25 minutowy odcinek to relacje z największych walk, które dotychczas odbywały się w Europie, Azji i Ameryce.

Program ten w finale przegonił takie produkcje telewizyjne jak: „Ring wolny” (telewizja N Sport), „Clip” (telewizja Polsat Sport), „Multiliga +” (telewizja Canal +) oraz „Pełnosprawni” (telewizja TVP) i wywalczył Nagrodę Główną w kategorii Programy Sportowe.

Ogłoszenie werdyktu jury, w którym zasiadali m.in. Daniel Olbrychski, Jerzy Gruza, Janusz Zaorski, Ewa Kasprzyk oraz przedstawiciele Polskiego Komitetu Olimpijskiego, miało miejsce w poniedziałek wieczorem (19 luty 2007 roku), podczas uroczystej gali w stołecznym Centrum Olimpijskim, a gościem honorowym pierwszego warszawskiego festiwalu był profesor Franco Ascani, prezydent Światowego Festiwalu Filmów i Programów Sportowych w Mediolanie.

Paweł Podlewski

I OTWARTE MISTRZOSTWA PIŁAWEK W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce zawodów.

- Mistrzostwa odbędą się w dniu 01 maja 2007 w „Zajazd Przystanek Piławki” w Piławkach 3, 14-140 Miłomłyn (Trasa E7 między Ostródą a Miłomłynem)

- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się : 01 maja 2007r. od 10.00 – 11.00

- Rozpoczęcie zawodów: od godz. 12.00

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

2. Zasady rywalizacji.

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Senioriarki prawa ręka: Open
- Seniorzy prawa ręka: do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg, +95 kg, Open

Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. za-sad WAF.

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Nagrody rzeczowe

4. Uwagi końcowe.

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości

- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska
Tel/fax(0- 58) 621 93 08
armwrestling@world.pl

Zajazd „Przystanek Piławki”

Tel. (089) 641 30 07
Kom. 604 52 88 99, e-mail: przystanek@pilawki.pl, www.pilawki.pl

I OTWARTE MISTRZOSTWA BYDGOSZCZY W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce zawodów.

- Mistrzostwa odbędą się w dniu 14 kwietnia 2007 w Sali widowiskowo – sportowej Klubu Sportowego GWIAZDA ul. ul. Bronikowskiego 45 w Bydgoszczy

- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się :

14 kwietnia 2007r. od 09.00 – 11.00.

- Rozpoczęcie zawodów godz. 12.00

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

2. Zasady rywalizacji.

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Senioriarki prawa ręka: Open
- Seniorzy prawa ręka: do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg, +95 kg, Open

Rywalizacja odbędzie się na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. za-sad WAF.

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w kategorii Open

4. Uwagi końcowe.

- Opłata startowa wynosi 20 zł
- 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.

UKS-16 KOSZALIN

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

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości

- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Federacja Armwrestling Polska
Tel/fax(0- 58) 621 93 08
armwrestling@world.pl

Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz
Andrzej Skóra tel.602 652 145
Maciej Stelmazyk tel. 606 902 881

KS GWIAZDA Bydgoszcz



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 Szyszkowski; 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.

Informacja: Zbigniew Soliński 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 Włóknarz.

GOLIAT Żary

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

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

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

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

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

OLIMPIJ Jastrzębie Zdrój

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

PACO LUBLIN

KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepuży 5B, tel. 081 740 33 00

Informacja i zapisy: Beata Kútnik 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska

Informacja: Łukasz Suchajko 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

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

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

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

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.

Informacja i zapisy: Andrzej Zawidzki 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. Informacja i zapisy Emil Wojtyra 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KROŚNIEWICE

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

UKS WIKING NISKO

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

wiking_nisko@op.pl

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOSZCZNO

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

UKS-16 KOSZALIN

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

UKS „LONGINUS”ŁÓDŹ

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

ZŁOTY NIEDŹWIEDZ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Glebowa 35. Informacja i zapisy:

Prezes Klubu: Andrzej Skóra - 0602 652 145 V-ce Prezes Maciej Stelmazyk 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob.10-14.

Informacja: Radosław Trybus tel. 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA

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

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

Informacja: Sławomir Glowacki 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