

**ARM
BETS**

www.armbets.tv TELEVISION

ARM POWER

DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMWRESTLINGU



armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Znamy już zwycięzców „IX Mistrzostw Polski w Żarach”. Największe i najbardziej prestiżowe zawody w naszym kraju zakończone. Jak przystało na rangę zawodów nie zawiedli organizatorzy. Dzięki nim przez dwa dni byliśmy świadkami doskonałych zawodów. Nie zawiedli również sami zawodnicy. Większość przyjechała w swojej szczytowej formie. Dlatego większość pojedynków była zacięta i wyrównana. Z takim poziomem możemy śmiało rywalizować z najlepszymi na świecie. Stawka zawodów była wysoka: tytuł Mistrza Polski lewej i prawej ręki. Jednak przede wszystkim dla zawodników liczył się awans do kadry narodowej na tegoroczne Mistrzostwa Europy i Świata. Zachęcam więc do przeczytania obszernej relacji i obejrzenia fotogalerii. Rywalizacji w Żarach poświęciliśmy najwięcej stron dzisiejszego numeru. W dalszej części gazety nie zapomnieliśmy również o poradach treningowych. Po przygotowaniu zawodników na Mistrzostwa Polski widać, że korzystacie z naszych rad. W tym wydaniu większą uwagę poświęciliśmy nadgarstkwowi. Życzę miłej lektury.

Igor Mazurenko



IX Mistrzostwa Polski Żary 2009

To były chyba najlepsze Mistrzostwa Polski ostatnich lat. Dużo emocji, niesamowite pojedynki na wysokim, sportowym poziomie oraz często nieoczekiwane rozstrzygnięcia w klasyfikacji generalnej lewej i prawej ręki mistrzostw. Po raz pierwszy w historii rywalizacji ogólnopolskiej rekordowa liczba uczestników – 240 doświadczonych już armwrestlerów z 24 miast Polski oraz dobre zaplecze organizacyjne w wykonaniu UKS Szaki Club Żary i Zarskiego Stowarzyszenia „Tobie i Miastu”. Tak pokrótce można opisać tegoroczne, dziewiąte z kolei Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu, które w dniach 04-05 kwietnia br. miasto Żary na dwa dni z rzędu zamieniło na polską kolebkę armwrestlingu. I to nie było jak. Bawimy tegoroczne mistrzostwa pokazały, że polski armwrestling to nie „knajpiana zabawa”, lecz dyscyplina sportu na wysokim, światowym poziomie.



Igor Mazurenko, Sławomir Szkoła, Dariusz Grochła

Prawie 40 tysięczne miasto Żary 04 i 05 kwietnia 2009 stało się stolicą polskiego siłowania na ręce. Tutaj bowiem odbyły się niezapomniane „IX Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu”. Wszystko zaczęło się od inicjatywy Sławomira Szkoły – Prezesa Uczniowskiego Klubu Sportowego Szaki Club Żary, który na zeszluszczonym kongresie Federacji Armwrestling Polska złożył swoją kandydaturę na organizację tychże mistrzostw. Swoją pomocną dłoń podał mu przewodniczący Rady Miasta Żar – Dariusz Grochła, który wraz z Zarskim Stowarzyszeniem „Tobie i Miastu” oraz gospodarzem mistrzostw, dyrektorem I Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Prusa w Żarach - Jarosławem Krupskim. To właśnie dzięki inicjatywie tych wszystkich ludzi oraz wsparciu licznych sponsorów tegoroczne mistrzostwa na stałe zapisały się na kartach historii Federacji Armwrestling Polska.

„Mistrzostwa Polski 2009 to bez wątpienia ogromny sukces pod względem organizacyjnym jak i frekwencyjnym, bowiem zjawilo się powyżej 240 zawodników. Pękła nareszcie „dwusetka”! Hala była idealna do tego typu zmagani.

Oprawa techniczna: scena, światła, nagłośnienie bardzo dobrze przygotowana. A poziom zawodników startujących w tych Mistrzostwach Polski był imponująco wysoki! Nie sądziłem, że będziemy świadkami tylu niespodzianek w tylu kategoriach wagowych – a jednak! Piotr Bartosiewicz przegrywa w finale z Wiesławem Rzanym na lewą rękę, Grzegorz Nowak – aktualnie najsilniejszy Polak ręką prawą uznaje wyższość Sławka Głowackiego na obie ręce oraz spektakularne powroty na armwrestlingową scenę: Artura Olbrysa i Kamila Jabłońskiego. Te wszystkie niespodzianki muszą dać do myślenia dotychczasowym faworytom i nakłonić ich do wzmoczonego treningów, bowiem konkurencja nie śpi!” – takimi słowami pokrótce zrelacjonował uczestnik mistrzostw Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego.

„Tegoroczny poziom mistrzostw Polski był bardzo wysoki” – powiedział nam Andrzej Głabala, czynny zawodnik kategorii masters oraz sędzia FAP. „Widać to była w każdej kategorii wagowej. I to bez wyjątku. W polskim Armwrestlingu jestem prawie od samego początku, ale tegoroczne Mistrzostwa Polski to już światowy poziom. Z takimi zawodnikami możemy spokojnie walczyć na tegorocznych Mistrzostwach Europy, czy Świata. I to z sukcesem. Jeżeli zawodnicy, którzy zasilą Kadre Narodową będą walczyć tak jak w Żarach, to napewno do kraju przyjedziemy z medalami” – mówił dalej Andrzej po rywalizacji mistrzostw.

Juniorzy „IX Mistrzostw Polski – Żary 2009”

„Widać, że nie są to ci sami juniorzy co kiedyś. Do startów podchodzą bardziej przygotowani i skoncentrowani. Widać w nich waleczność, upór i przede wszystkim profesjonalizm. A o to w tym sporcie przecież chodzi”.



Michalina Romańska z UKS I6 Koszalin

Słowa wieloletniego działacza, sędziego oraz czołowego zawodnika kategorii masters – Andrzeja Głabala dosadnie przedstawiają nam charakterystykę tej grupy sportowców na tegorocznych Mistrzostwach Polski w Żarach.

I trudno z nimi się nie zgodzić. W tej grupie wiekowej już nie ma przypadkowych zawodników. Sam fakt, że niejednokrotnie juniorzy stawiali na podium kategorii seniorów daje nam rzeczowy pogląd umiejętności polskich juniorów. Co prawda patrząc na ogólne wyniki juniorskie przodowali „starzy weterani rywalizacji juniorskiej”, ale pojawiło się wiele nowych nazwisk polskiej sceny armwrestlingowej - juniorskiej. Zbyt duża ilość kategorii wagowych (13 kategorii lewej i 13 prawej ręki) i uczestników nie pozwalała mi w tym miejscu opisać poszczególnych zawodników, a tym bardziej poszczególnych walk lewej, czy też prawej ręki. Jedno jest jednak pewne. Poziom sportowy juniorów i junierek był imponujący, a w klasyfikacji drużynowej – juniorskiej obronną ręką wyszedł gospodarz zawodów – UKS Szaki Club Żary, zdobywając główny puchar tej klasyfikacji. Puchar drużynowy miejsca drugiego pojechał w północną część Polski, a dokładnie mówiąc do UKS I6 Koszalin. Miejsce trzecie natomiast wywalczyli sobie drużyna Mariusza Grochowskiego – MCKiS Tytan Jaworzno.

Mastersi MP 2009

Nie wiem kto to wymyślił, że „życie zaczyna się po czterdziestce”, ale patrząc na rywalizację kategorii masters, czyli zawodników po czterdziestym roku życia trudno z tymi słowami się nie zgodzić. Kategorie weteranów, bo tak chyba możemy nazwać tych właśnie zawodników, z roku na rok obstawiane są coraz większą ilością zawodników. Jak zwykle dobrze wystartował Andrzej Głabala z Gdyni, który po raz piąty z rzędu obronił tytuł Mistrza Polski ręką lewą. Niestety z powodu kontuzji ręki prawej w rywalizacji kategorii +90 kg musiał zadowolić się tylko i wyłącznie tytułem wice mistrza. I tu, z powodu niedyspozycyjności Andrzeja złoty medal prawej ręki zasłużył zdobył Jacek Grzenkiewicz z Bydgoszczy. Nasze gratulacje!



Mastersi: Grzegorz Piotrowski vs debiutant Krzysztof Tur

Będąc jednak przy tej kategorii wagowej masterów chciałbym jednak zwrócić uwagę na jeszcze jednego

zawodnika – Andrzeja Hymera z Koszalina. Andrzej, już od dawna zasilając polską, a nawet i światową scenę armwrestlingową. Jednak po raz pierwszy w życiu udało mu się zdobyć dwa krajowe medale – brąz na lewą i prawą rękę. Widać, że regularne treningi przynoszą sukces. Sukces, który miejmy nadzieję będzie dodatkowym motorem do dalszych ćwiczeń tego zawodnika.

W ciut niższej kategorii – do 90 kg mężczyźni jak zwykle dobrze wystartowali Andrzej Skóra z Bydgoszczy, zajmując pierwsze miejsce na rękę prawą (na lewą nie startował). Na chwilę uwagi zasługuje również drugi, złoty medalista tejże kategorii – Wojciech Wałęśko. To właśnie ten zawodnik z Piaseczna opanował rywalizację lewej ręki tej kategorii wagowej. Na chwilę uwagi zasługuje również klubowy kolega Wojtka – Dariusz Suzos, który w klasyfikacji generalnej uplasował się na miejscu drugim ręki prawej oraz miejscu trzecim ręki lewej.

Wśród Pań (kategoria Open) najlepszą okazała się Jadwiga Lewandowska z klubu Złoty Tur Gdynia. Nasze gratulacje, zarówno dla poszczególnych medalistów, jak i wszystkich startujących w tej kategorii wiekowej zawodników.

Naprawdę z czystą przyjemnością patrzy się na rywalizację tych właśnie zawodników, po czterdziestym roku życia.



Kat. masters. Konstancy Królik z Warszawy

„Mastersi, podobnie jak inne grupy wiekowe mistrzostw znacznie podnieśli swój poziom sportowy. Sam odczułem to podczas startów w mojej kategorii wagowej” – powiedział po rywalizacji Andrzej Głabala.

„W tym roku bardziej niż w poprzednich latach musiałem się przyłożyć do każdego przeciwnika. No niestety kontuzja przyczepu łokciowego prawej ręki nie pozwoliła mi po raz piąty z rzędu obronić tytułu ręki prawej. Ale za to na rękę lewą wykonałem wszystko w 100% co planowałem. Wszyscy moi koledzy po fachu, czy to z mojej, czy z niższej kategorii naprawdę zdrowo poćwiczyli i przygotowali się do tegorocznych mistrzostw. Zawiódł mnie tylko mój odwieczny rywal – Konstancy Królik z Warszawy. Nie spodziewałem się, że na prawą będzie 5, a na lewą 4. Liczyłem, że swoje umiejętności z roku na rok będzie podnosił a tu ... - brak profesjonalnej techniki. Chyba powinien wyciągnąć wnioski z tegorocznej rywalizacji i rozpocząć profesjonalne treningi” – mówił dalej Andrzej.

Niepełnosprawni MP – Żary 2009

Od samego prawie początku rywalizacji corocznych Mistrzostw Polski towarzyszą nam starty osób niepełnosprawnych. Tym razem, ze względu na coraz większą liczbę uczestników zawodnicy zostali podzieleni na więcej kategorii wagowych: mężczyźni do 75kg, do 90kg



Bartos Jakubowski Złoty Orzeł Choszczno

oraz +90kg, kobiety: Open. Oczywiście zgodnie z przepisami zawodnicy siłowali się na siedząco.

Tutaj wielkimi zwycięzcami zostali... Tak naprawdę, w rywalizacji osób niepełnosprawnych, chyba się z mną zgodzicie zwycięzcami są wszyscy startujący zawodnicy.

Ale na większą uwagę z całą pewnością zasługują medaliści poszczególnych kategorii, a przynajmniej złoci.

W najniższej – do 75 kg wystartowała rekordowa ilość zawodników – aż 10! W klasyfikacji generalnej na miejscu pierwszym uplasował się Dawid Lewandowski z Żar (ręka lewa) oraz Maciej Gralak z Bydgoszczy (ręka prawa). W kolejnej kategorii – do 90 kg niepokonanym na lewą i prawą rękę jak zwykle został Bartek Jakubowski z Choszczna. W najcięższej kategorii - +90 kg Mistrzem Polski został osamotniony Konstancy Królik z Piaseczna. Wśród pań w kategorii Open na lewą i prawą rękę złotą wywalczyła Patrycja Furtak z Żar.

Seniorzy MP 2009, czyli młodość, siła i profesjonalizm.

Kategorie seniorskie poszczególnych zawodów od dawna elektryzowały, zarówno samych zawodników, jak i wiernych kibiców. I tak było też w przypadku tegorocznych Mistrzostw Polski w Żarach. Obserwując poszczególne walki śmiem twierdzić, że naprawdę tworzymy już nie europejską, ale światową czołówkę armwrestlingową. Jak na dłoni widać dobre przygotowanie poszczególnych zawodników.

I to zarówno tych już wioletni, jak i z małym stażem treningowym. Ilość startujących zawodników oraz mnogość kategorii wagowych (18 kategorii na lewą i 18 na prawą rękę) nie pozwala mi jednak przedstawić wszystkich medalistów, a tym bardziej wszystkich uczestników. Choć po moich bezpośrednich obserwacjach jeszcze raz powtórzę, że poziom i przygotowanie polskich seniorów to już tzw. „górną półką”, to choć trochę spróbuję przybliżyć co niektórych armwrestlerów, którzy na ta chwilę wbił mi się w pamięć tegorocznej rywalizacji krajowej.



Podwójna, złota medalistka kat. 50 kg – Natalia Staroń

Zacznijmy więc może od kobiet. Jak zwykle bardzo dobrze wystartowały zawodniczki, które od lat obstawiają miejsca na podium poszczególnych rywalizacji krajowej. Mowa tutaj o Natalii Staroń z Ostródy (bardzo ładny i udany start, z wskazaniem na znaczną poprawę siły i techniki), Marcie Opalińskiej z Grudziądza (młoda i ambitna zawodniczka), Małgorzacie Ostrowskiej (jak zwykle nie zawiodła kibiców), siostr Stefaniak – Sylwia i Natalia z Koszalina (coraz lepsze starty), Monice Czerwonce z Gdyni (dobry debiut po ponad dwuletniej przerwie), Małgosi Mielczarek z Jaworzna (stała, dobry poziom sportowy z tendencją wzrostową), Darii Skobelskiej z Żar (znaczący wzrost siły), czy też Marlenie Wawrzyniak i Beacie Stelmaszczuk (jak zwykle niezaprzeczalne liderki swoich kategorii). To właśnie te i inne zawodniczki pokazały się z jak najlepszej strony, prezentując armwrestling na wysokim, sportowym poziomie. Te najlepsze zdobyły złote medale i tytuł Mistrzyni Polski. Te, które miały mniej szczęścia, lub po prostu musiały uznać wyższość rywali uplasowały się na kolejnych miejscach w klasyfikacji generalnej.

Jeżeli chodzi o mężczyzn – seniorów to na szerszą uwagę na pewno zasługują medaliści poszczególnych kategorii wagowych lewej, czy prawej ręki. A w szczególności

złoci. Nazwisk jest tutaj mnogo, więc z powodów małej ilości miejsca redakcyjnego nie skupię się do ich wypisywania. Ale skupię się za to do wymienienia chociażby kilku z nich. Zacznijmy więc od gospodarzy zawodów. Bardzo dobry start zliczył Rafał Fiolek z Żar, deklasując rywali wywalczył złoty medal mistrzostw lewej ręki i srebrny ręki prawej kat do 65 kg. Jego klubowy kolega – Łukasz Rudnicki w kat do 70 kg zdołał wywalczyć dwa złote krawki. Na słowa uznania zasługuje również inicjator mistrzostw – Sławomir Szkoła, który w najcięższej kategorii wagowej wywalczył dwa brązowe medale. Biorąc jednak pod uwagę zaangażowanie w organizację tego typu przedsięwzięcia uważam, że dwukrotne miejsce trzecie tegorocznej rywalizacji mistrzostw polski jest miejscem nad wyraz dobrym.



Coraz lepszy Wiesław Rzanny z Wolsztyna

Na uwagę z całą pewnością zasługuje Wiesław Rzanny z Wolsztyna, który w rywalizacji ręki lewej kategorii do 85 kg mile zaskoczył wszystkich, wgrzywając złoty medal mistrzostw, pokonując nawet takich zawodników jak Piotr Bartosiewicz z Choszczna (miejsce 2), Winiarski Sebastian z Lublina (po ponad trzyletniej przerwie w startach w FAP uplasował się na miejscu 3), czy też Karczyński Krzysztof z Warszawy (miejsce 4 i miejsce 2 na prawą rękę – niesamowita poprawa siły i techniki). W kategorii do 80 kg bardzo dobrze wystartował Radosław Staroń z Ostródy, który w klasyfikacji generalnej zajął dwa pierwsze miejsca. W tej kategorii na uwagę zasługuje również start Artura Olbrys z Braniewa, który po ponad trzyletniej przerwie swój start zakończył na miejscu 2 ręki prawej oraz 4 ręki lewej. Jak zwykle dobrze wystartował Lucjan Fudała z Jaworzna deklasując rywali na rękę lewą i prawą w kat. do 100 kg oraz Piotr Szczerba w kategorii do 110 kg w klasyfikacji generalnej zajmując miejsce 2 na lewą i 1 na prawą. W tej kategorii miło zaskoczył nas junior – Wiktor Hubczenko z Jaworzna, który na rękę lewą zajął miejsce 1 na podium (3 na prawą). Fantastyczne pojedynki pokazali nam medaliści kategorii +110 kg. Tutaj bowiem o dwa pierwsze miejsca na granicach wytrzymałości walczyli Sławomir Głowacki z Bydgoszczy oraz Grzegorz Nowak z Gdyni. Dwukrotnie złoto jednak trafiło do Sławka (choć nie łatwo), a srebro do Grzegorza.

Tak naprawdę mógłbym pisać bez końca o poszczególnych dobrych, lub mniej dobrych startach naszych seniorów. Prawie wszyscy zawodnicy zasługują na szerszą uwagę. Ich sportowy poziom bowiem był naprawdę na miano „championa”.

Szaki Club Żary deklasuje rywali.

Kończąc relację z „IX Mistrzostw Polski – Żary 2009” pragnę zauważyć, że w klasyfikacji drużynowej juniorskiej i seniorskiej ogólnej ku uciesze lokalnych kibiców zwyciężył organizator – Szaki Club Żary. Miejsce drugie w klasyfikacji ogólnej wywalczył klub Mariusza Grochowskiego – MCKiS Tytan Jaworzno (miejsce trzecie w klasyfikacji juniorów). Miejsce trzecie przypadło klubowi Jarosława Zwołaka – UKS I6 Koszalin (miejsce drugie w juniorach).

Jako nagrodę w klasyfikacji drużynowej organizator ufundował marmurowe, profesjonalne stoły armwrestlingowej w skali 1:1.

Paweł Podlewski, foto: Mirek Krawczak

IX Mistrzostwa Polski w Obiektywie



Kat. masters. Erwin Lachowicz vs Dariusz Suzos



Senior do 65 kg. Tomasz Rucz vs Łukasz Głowacki



Kat. do 65 kg senior. Rafał Fiołek Szaki Club Żary



Kat. masters. Andrzej Głabała z Gdyni.



Kat. senior do 55 kg. Ewa Wojtowicz PACO Lublin



Kobiety prezentowały równie wysoki poziom sportowy



Kat. do 70 kg senior. Piotr Kajstura



Kat. senior do 85 kg. na zdjęciu Krzysztof Krajczyński z Warszawy.



Szpagat w wykonaniu Małgorzaty Ostrowskiej z Strzegomia



Sławomir Głowacki Bydgoszcz vs Grzegorz Nowak Gdynia



Złoty medalista kat. do 85 kg reki prawej — D. Bartosiewicz



Jak zwykle dzielnie walczyły zawodniczki z klubu UKS 16 Koszalin.



Marcin Zawada z Black Skorpion Przylęk



Fighter z UKS Złoty Orzeł Choszczno — Artur Głowiński



Kat. osób niepełnosprawnych były w tym roku mocno obsadzone



Walk w pasach na tegorocznych MP Żary 2009 było mnóstwo.



Kat. senior do 90 kg. Marcin Lachowicz vs Mariusz Grochowski



Złoto za organizację i dwa brązy w kat. +110 kg dla Sławomira Szkoła



Masterka z Gdyni — „Jadzia” Lewandowska



Kat. do 55 kg senior. Podwójna, brązowa medalistka Małgorzata Mielczarek



Mistrz Polski drużynowo - „Szaki Żary”



W ataku „Szaki Żary”



Walka w hak nie zawsze kończy się dobieciem do poduszki



Piotr Szczerba w kat. do 110 kg.



Nielatwo przyszło zwycięstwo Sławomirowi Głowackiemu



„Tytan Jaworzno” drużynowo II miejsce na MP 2009.



Ból w nadgarstku nie dał zwyciężyć Tomaszowi Szewczykowi.



T. Szewczyk vs. A. Olbryś - najlepsza walka MP 2009



UKS „16 Koszalin” drużynowo III miejsce na MP 2009.



Darek Groch - „Wiking Nisko”

Zamów 2250 g Whey protein 81+ a 750 g otrzymasz za 50%

cena zestawu

190 zł



SLIM DIET

39 zł

+ GRATIS



lub



Polecam!
Dorota Galińska

Mistrzyni Polski Fitness

FitMax®

THE CHAMPIONS' CHOICE



Sklep firmowy FIT AREA
ul. Morska 108 B, Gdynia
tel.: 058 629 11 20, 605 664 455, 601 161 162
dorota@fitmax.pl marek@fitmax.pl



Generalny dystrybutor
FitMax



Bez NADGARSTKA nie ma HAK-a

Wielu zawodników popularny „hak” uważa jako coś zupełnie odrębnego, nie związanego z nadgarstkiem. Jest to znaczący błąd, gdyż w sportach walki nie można nic wyodrębnić. Każde poszczególne partie mięśni oraz układ ścięgien tworzą jedną, zgraną całość. Problem w tym, że wielu sportowców nie zwraca uwagi na dużą dysproporcję siły pomiędzy nadgarstkiem a mięśniami bicepsu, tricepsu oraz przedramion. Wielu zawodników trenując biceps zapomina o tym, że proporcja w sile pomiędzy nadgarstkiem a bicipsem powinna być następująca: 60% dla nadgarstka i 40% dla bicepsa. Pamiętajcie, że swój pierwszy ruch po komendzie „Ready! Go!” wykonuje nadgarstek. Jeżeli te parametry procentowe są odmiennie i zachwiane, to nie będziecie w 100% wykorzystywać siły swojego bicepsa. Do tego kontuzja w nadgarstku murowana. Z kolei jeżeli proporcja będzie wynosiła od 70-80% dla nadgarstka i tylko 20-30% dla bicepsa, to bądźcie pewni, że prędzej, czy później skończycie karierę armwrestlingową z poważnymi kontuzjami łokcia, bicepsu, jak i również tricepsu.

Przygotowanie swojej ręki do wysiłku podczas zawodów, przy jednoczesnym zwycięstwie pojedynków i nie kontuzjowaniu się jest swojego rodzaju majstersztykiem. Biorąc wszystkie argumenty za i przeciw, to najważniejsze podczas starć armwrestlingowych jest nie uleganiu kontuzji, by bezpośrednio po zawodach nie przerywać swoich treningów. Trzeba więc wypracować odpowiednią technikę i siłę, którą wykorzystasz na swoich rywalach w kolejnych pojedynkach przy stole.

Jak obliczyć proporcje siły pomiędzy nadgarstkiem a bicipsem?

Taki trening nie jest prosty. Natomiast ocenienie swojej proporcji pomiędzy siłą nadgarstka a bicipsem nie jest trudne. Wygląda to w ten sposób, że jeżeli podnosisz na biceps 40 kg (utrzymanie np. na modlitewniku od kąta prostego max. ciężaru przez 3-4 sekundy), a na nadgarstek 60 kg (zginanie nadgarstka) to jest to jak najbardziej poprawna proporcja. Z kolei jeżeli na biceps podnosisz 60 kg, a na nadgarstek 40 kg to, aby wyrównać tą proporcję brakuje Ci na nadgarstku

dodatkowych 45-50 kg. Pamiętajcie, że nadgarstek jest bardzo specyficzny do wytrenowania. Poniżej więc postaramy się Wam rozpatrzeć zagadnienie: co rozumiemy pod pojęciem „nadgarstek”.

Nadgarstek w armwrestlingu. Pod pojęciem „nadgarstek w armwrestlingu” rozumiemy odpowiedni, silny układ palców, dłoni oraz mięśni zginaczy palców i nadgarstka, umożliwiające nam zgięcie nadgarstka hantlem (z grubym uchwytem), ściąganie na wyciągu regulowanym (z grubym uchwytem) lub podnoszenie chwytem młotkowym. Poprawnie zawodnicy trenują nadgarstek i palce jednocześnie. W tym numerze jednak skupimy się na ćwiczeniach tylko i wyłącznie samego nadgarstka oraz często popełnianych błędach podczas walk przy stole. W kolejnym numerze armpowera skupimy się na ćwiczeniach palców.

Upprzedzam wszystkich Was, że kluczowymi ćwiczeniami na nadgarstek są ćwiczenia „ściągnię na wyciągu regulowanym z wykorzystaniem grubej rączki”. Ściągania te są zbliżone w ruchu do początkowej fazy ataków lub obrony podczas walki.

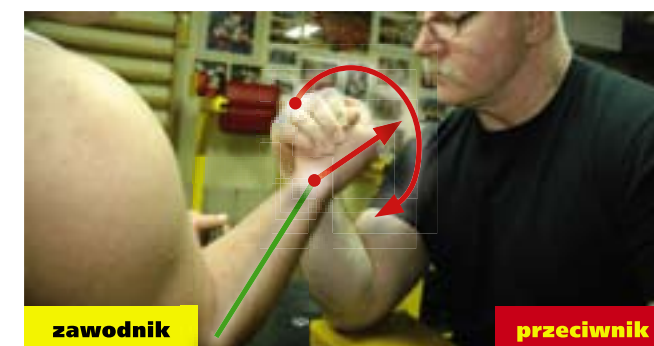
TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



CZĘSTO POPEŁNIANE BŁĘDY PODCZAS WALKI



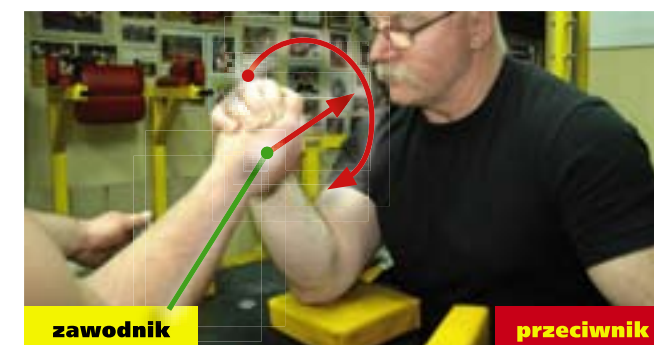
Podczas ataku górą wielu zawodników popełnia podstawowy błąd, jaki wynika z powodu słabego układu palce – nadgarstek. Błąd ten polega na tym, że po komendzie Ready! Go! przeciwnik atakujący naciąga palce zawodnika mający słaby nadgarstek i bez trudu rozgina nadgarstek



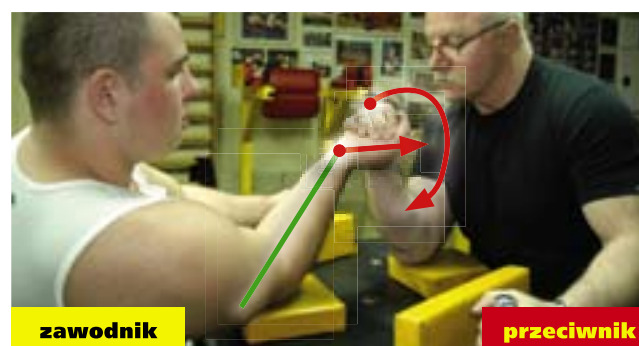
naszemu zawodnikowi. W tym przypadku często popełnianym błędem jest to, że zawodnik mający słabszy nadgarstek musi się rozerwać. W przeciwnym przypadku jego ręka jak dźwignia wydłuża się i w rezultacie zawodnik przegra na faule (fokiec zjedzie z poduszki).



Podczas ataku górą kolejnym popełnianym błędem naszego zawodnika jest słaby nadgarstek (chwyt młotkowy). Błąd ten polega na tym, że po komendzie Ready! Go! zawodnik chcący kontr - atakować przeciwnika



odpuszcza nadgarstek w dół, co umożliwi przeciwnikowi z łatwością przechylić nadgarstek zawodnikowi i dobić do poduszki.



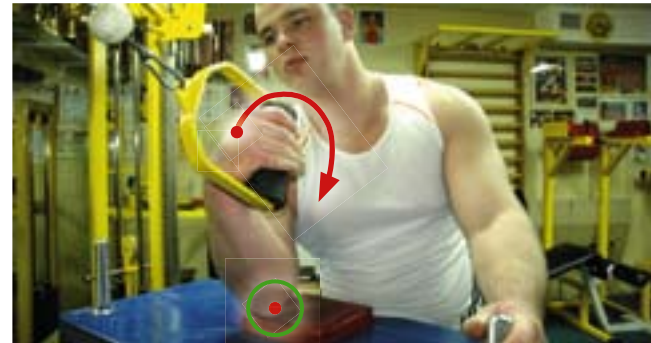
Odchylony nadgarstek zawodnika (na zdjęciu po lewej) jest bezużyteczny. Na drugim zdjęciu widzimy, że nasz zawodnik atakuje przeciwnika z odchylonym nadgarstkiem. Jest to jeden z rodzajów techniki walki,



którą używają zawodnicy z mocnym nadgarstkiem. W przypadku słabego nadgarstka taka technika walki może doprowadzić do długotrwałej kontuzji.

SPOSOBY WYTRENOWANIA NADGARSTKA

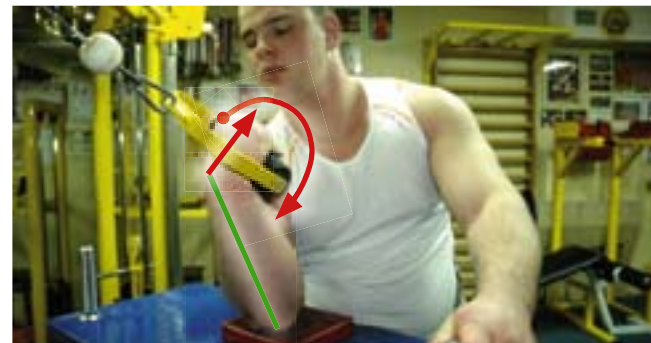
ŚCiąGANIE NA NADGARSTEK NA WYCIĄGU REGULOWANYM W BOK



Pomimo układu palce-nadgarstek to właśnie ćwiczenie pomaga wzmocnić przyczepy łokcia. Radzę wykonywać to ćwiczenie nie częściej jak dwa razy

w tygodniu na średnich obciążeniach: 6 serii po 8-10 powtórzeń, lub raz w tygodniu na dużych obciążeniach: 4 serie po 4-6 powtórzeń.

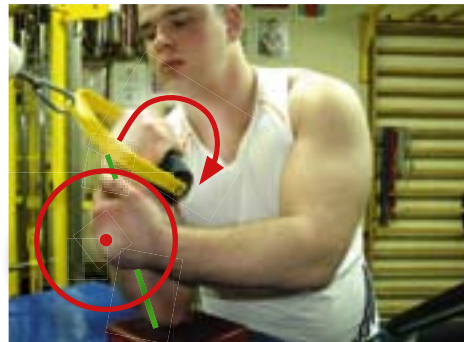
ŚCiąGANIE NA NADGARSTEK NA WYCIĄGU REGULOWANYM NA SIEBIE



Pomimo układu palce-nadgarstek to właśnie ćwiczenie pomaga wzmocnić przyczep mięśnia bicepsu. Radzę wykonywać to ćwiczenia nie częściej jak dwa

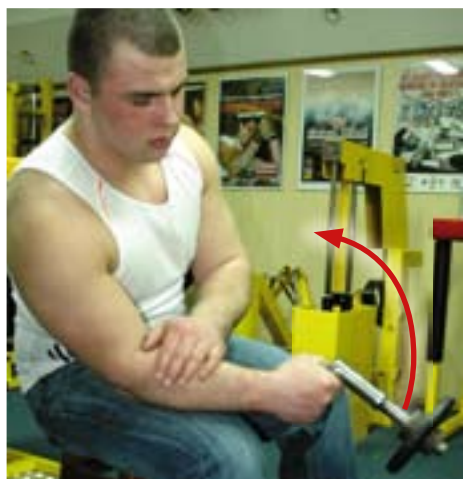
razy w tygodniu na średnich obciążeniach: 5 serii po 8-12 powtórzeń, lub raz w tygodniu na dużych obciążeniach: 3 serie po 4-5 powtórzeń.

IZOLOWANE ŚCiąGANIE NA NADGARSTEK NA WYCIĄGU REGULOWANYM



To ćwiczenie jest niezbędne w przypadku, kiedy wystąpiła duża dysproporcja w układzie nadgarstek – biceps. Radzę wykonywać to ćwiczenie nie częściej raz w tygodniu na średnich obciążeniach: 6 serii po 6-8 powtórzeń. Jeżeli dysproporcja w układzie nadgarstek – biceps jest naprawdę duża to proponujemy to ćwiczenie wykonywać raz w tygodniu na dużych obciążeniach: 4 serie po 4-6 powtórzeń.

PODNOŻENIE NA NADGARSTEK CHWYTEM MŁOTKOWYM



Ćwiczenie to wykonywane jest przy użyciu krzywego gryfa. Zaletą tego ćwiczenia jest fakt, że wykonując je krzywym gryfem w końcowej fazie zwiększa się nacisk na nadgarstek, czego nie można uzyskać na prostym gryfie. Radzę wykonywać to ćwiczenie dwa razy w tygodniu. Dobrać obciążenie tak, aby wykonać 4 serie po 8-12 powtórzeń.

PODNOŻENIE NA NADGARSTEK PODCHWYTEM



Jest to klasyczne ćwiczenie z wykorzystaniem grubej rączki – prawdziwy sprawdzian dla twoich nadgarstków. W układzie przygotowania siłowego stosuj obciążenia tak, aby móc wykonać 5 do 7 serii po 12-4 powtórzeń.

SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ

Zaletą wykonywania tego ćwiczenia krzywym gryfem jest to, że w końcowej fazie skrótu mamy maksymalne obciążenie na nadgarstek, czego nie możemy osiągnąć prostym gryfem, lub paskiem treningowym. Radzę wykonywać to ćwiczenie raz w tygodniu: 4 serie po 6-8 powtórzeń.



IZOLOWANE ZGINANIE NADGARSTKA Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO, OPARCIA I RĄCZKI NA TAŚMACH



Wyciąg regulowany produkcji Mazurenko Armwrestling Equipment dodatkowo posiada w wyposażeniu podparcie dla przedramienia w celu wykonywania izolowanego ćwiczenia na nadgarstek. Dodatkowa rączka na taśmie przy nawijaniu zwiększa opór na nadgarstek. Radzę wykonywać to ćwiczenie raz w tygodniu: 5 serii po 6-8 powtórzeń.

I AKADEMICKI PUCHAR POLSKI W ARMWRESTLINGU



8 maja 2009 AWFIS Gdańsk



1. Termin i miejsce zawodów:

Mistrzostwa odbędą się w dniu 08 maja 2009 roku na Apel Plac Kampusu AWFIS Gdańsk przy ul. Kazimierza Górskiego 1, 80-336 Gdańsk. Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się: 08 maja 2009 od 11.00 do 12.00. Rozpoczęcie 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:

- Kobiety - lewa, prawa ręka: do 55 kg, do 65 kg, +65 kg
- Mężczyźni - lewa, prawa ręka: do 60 kg, do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, +90 kg

Dla zawodników zrzeszonych w ASZ (Akademickich Związkach Sportowych) dodatkowo zostanie rozegrana kategoria:

- Kobiety - lewa, prawa ręka: OPEN
- Mężczyźni - lewa, prawa ręka: OPEN

3. Nagrody

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

4. Uwagi końcowe.

Oplata startowa wynosi 30 zł. Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów. Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (aktualną legitymację studencką). Każdy zawodnik chcący wziąć udział w kategorii Open dla zawodników zrzeszonych w ASZ powinien posiadać legitymację ASZ.

W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy mają status studenta. Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie. Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju. Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Rada Samorządu Studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Federacja Armwrestling Polska

Tel./fax: (0 - 58) 621 93 08

armwrestling@world.pl

www.armpower.net

UKS Złoty Tur Gdynia

PATRONAT:

Akademicki Związek Sportowy

PATRONAT MEDIALNY:

Miesięcznik „Kulturystyka Fitness Sport dla Wszystkich”

www.armpower.net



www.akadememos.net.pl

www.trops.biz

ARMWRESTLERZY jak KULTURYSY



Już od jakiegoś czasu każdy organizator większych zawodów armwrestlingowych próbuje uatrakcyjnić je poprzez różnego rodzaju pokazy. Tak też i było w przypadku tegorocznych „IX Mistrzostw Polski - Żary 2009”, gdzie słuch uczestników i obserwatorów mistrzostw już pierwszego dnia koła Żarska Orkiestra Dęta. Oczywiście to był początek tego typu atrakcji tegorocznej, krajowej rywalizacji. Przed półfinałami pierwszego dnia byliśmy świadkami pokazu dyscypliny sportu, jaką jest Muay Tai. Drugiego dnia zaś swoje kulturystyczne osiągnięcia prezentował

aktualny Mistrz Polski **Leszek Klimas**.

To właśnie pokaz kulturystyczny Leszka sprawił, że co niektórzy armwrestlerzy zaczęli się z nim bezpośrednio mierzyć. I to nie na rękę (jak na Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu przystało), lecz na osiągnięcia treningowe. Jednym z nich był zawodnik PYTON Warszawa – **Krzysztof Krajczyński**, który jak widzicie śmiało mógłby (podobnie jak Leszek Klimas) przygotowywać się do tegorocznych Mistrzostw Świata w Dubaju.



FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Zarząd Główny FAP

ul. Okrzei 18/7

81-245 Gdynia

Tel./Fax: (058) 621 93 08

e-mail: armwrestling@world.pl

www.armpower.net, www.ambets.tv, www.armwrestling.pl

KLUBY W POLSCE

BIELSKO BIALA - Eco Power

ul. Koleszowska 4/170, 42-300 Bielsko Biala

tel 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl

BYDGOSZCZ - Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz

ul. Giełbowa 35, 85-355 Bydgoszcz

Tel. 602 652 145 - Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazsyk@wp.pl

CHOSZCZNO - Złoty Orzeł Choszczno

ul. Stargardzka 39a/2, 73-200 Choszczno

Tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksumwrestling@e-cho.pl

GDAŃSK - UKS Zabianka

ul. Orłowska 4, 80-347 Gdańsk

Tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz

GDYNIA - UKS Złoty Tur Gdynia

ul. Morska 108 a, 81-245 Gdynia

Tel. (058) 621 93 08 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl

GRUDZIĄDZ - UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz

ul. Itara 20/43, 86-300 Grudziądz

Tel. 697 585 771 – Marianna Walwryniak, e-mail: fanaticSPORT@poczta.fm

JASTRZĘBIE DŹRÓJ - Olimp Jastrzębie

ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie żdrój

Tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukasiewicz

JAWORZNO - MCKYS Tytan Jaworzno

ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno

Tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu

KIELCE - Rushh Kielce

ul. Niska 6, 25-317 Kielce

Tel. 661 444 555 – Marek Kobiect, e-mail: m.kobiect@wp.pl

KIELCE - Złoty Smok

ul. Padarewskiego 24, 25-004 Kielce

Tel. 600 024 865 - Radosław Trybus

KONIECPOL - MLKS Piłica Koniecpol

ul. Mickiewicza 30, 42-230 Koniecpol

Tel. 669 425 475 – Piotr Szczepa, e-mail: muhamadali@op.pl

KOSZALIN - UKS 16 Koszalin

ul. S. Dąbka 1, 75-354 Koszalin

Tel. 501 664 333 – Jarosław Zwołak, e-mail: jaroslawzvolak@wp.pl

KROŚNIEWICE - Stalowe Ramiona Krośniewice

ul. Toruńska 16/16, 99-340 Krośniewice

Tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl

ŁĘBORK - UKS Złoty Lew Łęborg

ul. Czolgistów 5, 84-300 Łęborg

Tel. 501 245 895 – Marcin Kieft, e-mail: mabo23@wp.pl

LUBLIN - Klub Sportowy Paco Lublin

ul. Klepury 5b, 20-410 Lublin

Tel. (081) 740 33 00 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl

NISKO - Wilking Nisko

ul. Polna 18a, 37-400 Nisko

Tel. (015) 841 29 97 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl

OŚTRÓDA - UKS Gladiator Ostroda

ul. Piławki 1, 14-140 Miłomłyn

Tel. (089) 647 30 54 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl

PIASECZNO - Armfight Piaseczno

ul. Sikorskiego 7/1, 05-500 Piaseczno

Tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl

PRZYŁĘK - UKS BLACK SKORPION

ul. Kamieniecka 16, 57-255 Przyłęk

Tel. 607 671 997 - Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl

SKEPE - UKS Mustang

Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87-630 Skepe

Tel. (054) 287 81 52 - Andrzej Zawidzki

STARE MIASTO - OSP Bolo Stare Miasto

ul. Rychalska 2, 62-571 Stare Miasto

Tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl

STAROGARD GDAŃSKI - UKS Iron Starogard Gdański

ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański

Tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrowski, e-mail: gp.rolex@neostrada.pl

STRZEGOM - SK Ostry Strzegom

Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58-150 Strzegom

Tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl

TOMASZÓW MAZOWIECKI - SDS Tomaszów Mazowiecki

ul. Warszawska 75/81, 97-200 Tomaszów Mazowiecki

Tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos

WARSZAWA - KLUB PYTON

ul. Ostżycka 2/4, 04-035 Warszawa

Tel. (022) 226 36 06 - Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen011@wp.eu

WARSZAWA - Armhammer Warszawa

ul. Dybowskiego 3/5, 02-776 Warszawa

Tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, e-mail: armhammer@interia.pl

WALBRZYCH - MKS Herakles Walbrzych

ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Walbrzych

Tel. 662 146 332 - Sebastian Wyżyński lub 601 155 627 – Robert Leszko

WĘGRÓW - UKS Klub Węgrów

ul. Słoneczna 45/1, 07-100 Węgrów

Tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil.wojtyra@wp.pl

WOLSZTYN - UKS Traktor

ul. Gajewskich 9, 64-200 Wolsztyn

Tel. 501 959 442 – Wiesław Rżany, e-mail: rzanywieslaw@interia.pl

WOŁOMIN - UKS Forma Wołomin

ul. Fieldorfa 24, 05-200 Wołomin

Tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl

WROCŁAW - Steelarm Wrocław

ul. Jedności narodowej 79/15, 50-262 Wrocław

Tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl

ŻARY - Szaki Club Żary

ul. Marcinkowskiego 22, 68-200 Żary

Tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

DZIAŁ ARMPower:

Prezes - Igor Mazurenko

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

Redaktor Naczelny - Paweł Podlewski

tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@armpower.net

Zespół:

Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko,

Piotr Korzeniowski, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Marek Rechycyger

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak.