

ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Puchar Polski za nami. Dosłownie w ostatniej chwili imprezę udało się przeprowadzić w Tczewie. Ważne, że mimo kłopotliwego terminu, stawilo się wiele osób - zawodniczek i zawodników z całego kraju. O Pucharze i doskonałym występie Marleny oraz Lucjana przeczytacie w naszych materiałach. Zwróćcie też uwagę na wywiad z Januszem Piechowskim, który przywiózł medale z mistrzostw świata w Kazachstanie. Janusz ma już „swoje lata”, ale cały czas rywalizuje w siłowaniu się na ręce i nie zamierza kończyć kariery.

Przed nami „mocny” sezon. Już w maju, w Polsce (Gdańsk) odbędą się mistrzostwa Europy. Będzie też wiele imprez amatorskich i zawodowych z jesiennym Pucharem Świata na czele. Sezon zapowiada się ciekawie, więc warto trenować i wiedzieć jak najwięcej o armwrestlingu.

Igor Mazurenko

Drugą połowę mojego życia
świadomie
poświęciłem
na uprawianie
sportu



„Stary człowiek” i może

Rozmowa z JANUSZEM PIECHOWSKIM
- wicemistrzem świata w armwrestlingu

Dwa medale na mistrzostwach świata w Kazachstanie to duża sprawa. Byłeś aż tak dobrze przygotowany, czy też po prostu była słaba konkurencja?

Formę miałem wysoką chociaż jeszcze nie najwyższą, gdyż jestem w trakcie przygotowań do mistrzostw Europy. Tak naprawdę, to nie liczyłem na medale, więc bardzo cieszy mnie ta wygrana. Szkoła tylko, że to nie złoto. Moją prawą rękę zatrzymał kilkunastokrotny mistrz świata, legenda światowego armwrestlingu – Kanadyjczyk David Hick.

A co się stało na lewą ręką?

Niestety, jej nadgarstek jest do remontu. Mistrzostwa uwidoczniły to w sposób aż nadto widoczny.

Jak to jest, kiedy stoi się na podium mistrzostw świata?

Rozpiera cię duma. Są to chwile niezapomniane, które człowiek pamięta do końca życia. Jedyń niedosyt to brak Mazurka Dąbrowskiego.

Nie odczuwasz pewnego niedosytu, że tylko ty z Igozem Mazurenko zdobyliście medale?

Niestety, nasi zawodnicy na wszystkie zawody muszą jeździć na własny koszt, a jak wiadomo, jest to spory wydatek. Z krajów takich, jak Rosja czy Ukraina przyjeżdżają ekipy po 60–100 osób, jest to możliwe, gdyż dyscyplina ta jest tam dotowana przez państwo. W Polsce nasza dyscyplina nie otrzymuje żadnych dotacji ze strony państwa.

Jak to się stało, że wybrałeś armwrestling?

To zupełnie przypadek. Prowadziłem nieduży klub fitness i sklep z odżywkami w Gdyni, gdzie poznaliśmy się z Igozem Mazurenką. On poszukiwał sali treningowej, a ja stwierdziłem, że armwrestling to fajna dyscyplina. W ciągu roku zlikwidowałem swój klub i razem z Igozem otworzyliśmy pierwszy, profesjonalny klub armwrestlingowy w Polsce. Od tego zaczęła się moja przygoda z armwrestlingiem.

Na pewno pamiętasz swój pierwszy sukces sportowy?

Oczywiście! Pierwszy medal zdobyłem na pierwszych mistrzostwach Polski, w 2001 roku w Gdyni.



Janusz Piechowski w rywalizacji na MŚ - Kazachstan 2011

Czy trudno jest zdobyć medal na zawodach międzynarodowych?

Jasne, że trudniej. Na zawody międzynarodowe przyjeżdżają gwiazdy Armwrestling z różnych krajów. To sama śmietanka tej dyscypliny sportu. Trzeba nieźle się napracować, wykazać dużą odpornością psychiczną, aby zdobyć medal. Pamiętam, że pierwszy medal na takich zawodach zdobyłem w USA w 2002 roku.

Trenujesz na ciężarach, czy ze sparingpartnerem?

Trenuję zarówno na ciężarach, jak i ze sparingpartnerami. Trening musi być wszechstronny. Trening tylko na ciężarach lub tylko ze sparingpartnerem daje gorsze rezultaty.

A suplementacja? Czy w twoim wieku jest potrzebna?

Oczywiście, że tak! Suplementacja dla sportowca jest potrzebna w każdym wieku, a szczególnie w starszym. Ja przede wszystkim regularnie biorę aminokwasy, witaminy, białka i węglowodany. Jako współwłaściciel marki FitMax – na szczęście nie mam kłopotów z pozyskaniem dobrych produktów.

Czy nie uważasz czasem, że jesteś już trochę za stary na armwrestling?

Absolutnie nie! W młodym wieku robiłem to, co powinien robić każdy młody człowiek. Tak dojrzałem w zdrowiu do pięćdziesiątki. Drugą połowę mojego życia w pełni świadomie poświęciłem na uprawianie sportu. Warto tu zaznaczyć, że do tej pory nie miałem żadnej poważnej kontuzji i oby tak dalej.

Ze slyszzenia wiem, że twoje sportowe zapędy nie kończą się na armwrestlingu...

To prawda. Dla czystej przyjemności jeżdżę na rowerze, rolkach, łyżwach oraz co roku w okresie zimowym staram się jeździć na nartach. Zaszczepiłem też uprawianie sportu moim wnuczkom, które teraz już chętniej chodzą na łyżwy, czy rolki.

I na koniec powiedz coś o twoich planach sportowych na rok 2012?

Plany są ambitne – zdobyć co się da na mistrzostwach Europy w Polsce, a jak wystarczy formy i siły, to powalczyć na mistrzostwach świata w Brazylii.

Dziękuję za rozmowę

Paweł Podlewski



Igor Mazurenko i Janusz Piechowski – prawie od początku tworzyli wspólnie polski armwrestling

JANUSZ PIECHOWSKI

Wiek: 63 lata

Wzrost: 173 cm

Waga startowa: 90 kg

Miejsce zamieszkania: Gdynia

Wykształcenie: średnie

Stan cywilny: dziadek

Największe sukcesy sportowe:

Kilkukrotny mistrz Polski; Zdobywca Pucharu Polski; Brązowy medalista Mistrzostw Świata masters - USA 2002; Wicemistrz świata masters - Durban 2004; Wicemistrz świata super grand masters - Kazachstan 2011; Brązowy medalista Mistrzostw Świata super grand masters - Kazachstan 2011

Hobby: narciarstwo, żeglarstwo, łyżwiarstwo

Marzenia: utrzymać się w dobrej kondycji, nie ulec kontuzjom



Podium drużynowe. 1 miejsce MCKIS Tytan Jaworzno.
Na zdjęciu reprezentanci klubu: Lucjan Fudała i Mariusz Grochowski

DWUNASTY PUCHAR POLSKI

Marlena Wawrzyniak - bez konkurencji!

Rywalizacja pucharowa pokazała, jak wiele brakuje polskim zawodniczkom do Marleny Wawrzyniak. W ciągu ostatniego roku Marlena zrobiła duży krok do przodu i od-



Reprezentantki Grudziądza - Marlena Wawrzyniak vs Milena Morczyńska

skoczyła od reszty zawodniczek. Na pytanie, czym to jest spowodowane - odpowiedź jest jedna. Przede wszystkim warunkami genetycznymi oraz dużą determinacją treningową. Marlena zaczęła też bardzo poważnie przyjmować porady trenerskie ze strony bardziej doświadczonych zawodników.

Od jakiegoś czasu sukcesywnie odwiedza gdyński klub Złoty Tur i konsultuje się z trenerem polskiej kadry, Igozem Mazurenką. To zaprocentowało złotymi medalami ręki lewej i prawej (w kategorii seniorek oraz open) i tytułem Najsilniejszej Polki na rękę roku 2011.

Lucek - Król

W tegorocznej edycji pucharowej Lucjan z Jaworzna nie miał żadnej konkurencji. Wygrał z łatwością zarówno na lewą, jak i na prawą rękę i zdobył tytuł Najsilniejszego Polaka na rękę roku 2011. Na pewno duży wpływ na sukces Lucjana miał brak mocnej konkurencji w osobach Grzegorza Nowaka, Sławka Głowackiego, Marcina Skalskiego i Igora Mirosznytka (Ukrainiec, z prawem pobytu w Polsce, reprezentant Warszawy). Lucjan po raz czwarty zdobył tytuł Najsilniejszego Polaka na rękę lewą (poprzednie wywalczył w latach 2006-2008) oraz po raz pierwszy na rękę prawą.



„Arm Fanatic Sport Grudziądz”. Od lewej: Milena Morczyńska, Marlena Wawrzyniak, Marta Opalińska



Lucjan Fudała vs Mariusz Grochowski – reprezentanci Jaworzna



Wiesław Rzanny (Wolsztyn) vs Wiktor Hubczyńko (Jaworzno)

Do pięciu razy sztuka?

– Piąty kolejny Puchar i piąty raz nie zdobyłem złotego medalu – powiedział po zawodach **Mariusz Grochowski**.

Mariusz to czołowy polski zawodnik i bardzo dobry trener, czego dowodem są liczne medale jego podopiecznych i pierwsze miejsce jego klubu (MCKiS Tytan Jaworzno) w klasyfikacji drużynowej pucharu (miejsce II. – Złoty Orzeł Choszczno, III. – Arm Fanatic Sport Grudziądz). Jednak do pierwszego miejsca na podium zawsze Mariuszowi trochę brakuje.

Debiuty

Wiesław Rzanny z Wolsztyna (UKS Traktor Wolsztyn) od kilku lat zdominował rywalizację krajową w swojej kategorii wagowej. Na Puchar Polski w Tczewie przyjechał z debiutantem – juniorem, **Krzysztofem Molickim**. Dobre starty Krzyśka (w kat. 78 kg trzecie miejsce na prawą i pierwsze



Marta Opalińska (Grudziądz) vs Natalia Kwiatkowska (Koszalin)



Natan Kajdas vs Lucjan Fudała – reprezentanci Jaworzna

na lewą) oraz Wiesława (w kat. 86 senior – III na prawą, II na lewą oraz III w kategorii open lewej ręki) sprawiły, że jako klub z dwoma zawodnikami UKS Traktor zajął nie najgorsze miejsca drużynowe: ósme w klasyfikacji juniorów oraz czternaste w klasyfikacji ogólnej (na 18 klubów).

Warto wspomnieć o zawodnikach z UKS 16 Koszalin. Trener klubu – **Jarosław Zwolak** przyjechał z wieloma nowymi twarzami. Nowi zawodnicy 16 Koszalin obstawili kategorie juniorów. O dziwo, byli to zawodnicy z kategorii juniorskiej – chłopięcej. „Starzy weterani” z Koszalina, jak Natalia Kwiatkowska, Arleta Iwancio, Natalia Stefaniak i inne oraz nowe twarze w klasyfikacji drużynowej juniorskiej zdeklasowali rywali (pkt. 123) i zajęli pierwsze miejsce na podium (miejsce II. – Przyłęk pkt. 53, miejsce III. – Jaworzno pkt.51).

Powroty

Pamiętacie może młodego sportowca z Gdyni, który niejednokrotnie, czy to na polskiej lidze, czy na innych turniejach armwrestlingowych zaskakiwał siłą, wytrzymałością i niejednokrotnie wygrywał z krajową czołówką? Mowa o **Michale Kapłnie**, który kilku latach przerwy znów startuje. Na Pucharze Polski w Tczewie startował w kat. do 70 kg i w rywalizacji ręki prawej uplasował się na miejscu drugim (na lewą nie startował).

Starzy sympatycy armwrestlingu z całą pewnością pamiętają zawodnika z ciężkich kategorii – **Janusza Bokowskiego** z Mławy. Podobnie jak Michał Kapłan miał przerwę w startach, wystartował dopiero w Tczewie, tym razem jego koronną kategorią jest kategoria masters (zawodnicy powyżej 40 lat). Jego bardzo dobry wynik (I miejsce na lewą i prawą w kat. masters +95 kg oraz VIII. na prawą i IV na lewą w kategorii seniorów +95 kg) sprawił, że dla czołowych zawodników kategorii masters kategorii super ciężkiej, takich jak **Stanisław Gralak**, **Igor Mazurenko**, **Konstanty Królik** pojawiła się nowa, bardzo mocna konkurencja.

Porażki i zaskoczenia

Zacznijmy od **Sławomira Malasa** z Grudziądza. Sławek jako brązowy (ręka lewa) i srebrny (ręka prawa) medalista Pucharu Świata powinien bez problemów wygrać Puchar Polski. Tak też się stało, z tym, że tylko w rywalizacji na rękę prawą (kat. 70 kg). Po wygranej w swojej kategorii postanowił wystartować w kategorii open, w której mu się nie powiodło. Zajął dopiero XIV miejsce. Dzień później, w rywalizacji lewej ręki (kat 70 kg), zajął miejsce V.

Jedną z faworytek wśród kobiet była **Joanna Damińska** z Łodzi. Jak się okazało jednak, znaczne zabicie wagi



Z prawej Michał Kapłan (Gdynia)



Z prawej Daniel Szymkiewicz (Gdynia)

(w Tczewie kategoria wagowa 60 kg) i zejście o dwie kategorie niżej sprawiło, że Asia straciła na sile.

Nieoczekiwanie po raz pierwszy w historii swoich startów (a startuje już kilka lat) na podium stanął **Daniel Szymkiewicz** z Gdyni. Czy to na mistrzostwach Polski, czy też na Pucharze Polski – Danielowi z reguły zajmował IV-V lokatę. Tak też było w Tczewie, ale tylko na rękę prawą, gdzie w kategorii 95 kg uplasował się na miejscu IV. Na rękę lewą po raz pierwszy zdobył medal, medal koloru brązowego.

Bardzo dobry start zaliczył **Marcin Furman** z Gdyni. W niełatwej kategorii superciężkiej Marcin uplasował się na miejscu II lewej ręki (V miejsce na prawą) i na VI miejscu w kategorii open ręki lewej.

Na uwagę zasługują również zawodniczki z UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz – **Marta Opalińska** i **Milena Morczyńska**. Marta – duża poprawa, zarówno w aspekcie technicznym, jak i psychicznym. W finale lewej ręki zwyciężyła. Milena natomiast zajęła II miejsce zarówno w swojej kategorii wagowej, jak i kategorii open lewej i prawej ręki.

Co nas czeka?

Jak będzie w przyszłym roku? Czy Lucjan i Marlena będą mieli z kim walczyć? Tego jeszcze nie wiemy. Przed nami rok pełen dużych turniejów. Najpierw w marcu mistrzostwa Polski w Gdańsku. Potem w maju mistrzostwa Europy w Gdańsku. Po drodze pojawi się jeszcze kilka zawodów rangi krajowej i międzynarodowej, a rok 2012 zamkniemy jak zwykle Pucharem Świata Zawodowców. Na deser zostanie Puchar Polski, a zatem przez cały rok wszyscy powinni być dobrze przygotowani. Jak będzie? Czas pokaże.

Paweł Podlewski

Zdjęcia: Mirosław Krawczak



Joanna Damińska (Łódź) vs Kornelia Maśnik (Choszczno)



Dariusz Groch (Nisko)
vs Marcin Furman (Gdynia)



XII MISTRZOSTWA POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE

GRUDZIAŁZ 2012

TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

- Mistrzostwa odbędą się w dniach: 24-25 marca 2012; Klub „Skala” ul. Rybacka 14 / Portowa; 86-300 Grudziądz
- Rejestracja drużyn i ważenie:
- 23 marca 2012 r. od 15.00-21.00
- Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

ZASADY RYWALIZACJI

24 marca 2012 – sobota (ręka prawa) od godziny 11.00

25 marca 2012 – niedziela (ręka lewa) od godziny 11.00

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- JUNIORKI – lewa, prawa ręka: do 45 kg, 50 kg, 55 kg, 60 kg, 70 kg, +70 kg
- JUNIORZY – lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- SENIORKI – lewa, prawa ręka: do 50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 80 kg, +80 kg,
- SENIORZY – lewa, prawa ręka: do 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, +110 kg.
- MASTERS KOBIET – lewa, prawa ręka – kategoria OPEN
- MASTERS MĘŻCZYZN – lewa, prawa ręka: do 90 kg, +90 kg
- GRAND MASTERS – lewa, prawa ręka – do 90 kg, +90 kg
- NIEPEŁNOSPRAWNI MĘŻCZYZNI – lewa, prawa ręka: do 60 kg, do 75 kg, do 90 kg, +90 kg
- NIEPEŁNOSPRAWNI KOBIETY – lewa, prawa ręka: OPEN

NAGRODY

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w klasyfikacji drużynowej
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze i drugie miejsca w poszczególnych kategoriach, zostaną zakwalifikowani do Kadry Polski na XXII Mistrzostwa Europy oraz XXXIV Mistrzostwa Świata.

UWAGI KOŃCOWE

- Opłata startowa (opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje starty na lewą i prawa rękę):

SENIORZY – 70 zł (start seniorów tylko w kategoriach seniorskich)

JUNIORZY – 35 zł (start juniorów tylko w kat. juniorskich)

JUNIORZY & SENIORZY – 70 zł (start juniorów w kategoriach juniorskich i seniorskich)

NIEPEŁNOSPRAWNI – zwolnieni (start niepełnosprawnych tylko w kategoriach niepełnosprawnych)

NIEPEŁNOSPRAWNI & JUNIORZY – 35 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych i juniorskich)

NIEPEŁNOSPRAWNI & JUNIORZY & SENIORZY – 70 zł (start niepełnosprawnych w kat. niepełnosprawnych, juniorskich i seniorskich)

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w stroju i obuwia sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- Zawodnicy dopuszczeni zostaną tylko w strojach klubowych.
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości lub kartę licencyjną.
- W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy posiadają licencję zawodniczą klubu, będącego członkiem Federacji Armwrestling Polska.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie
- Sędziowie wszystkich kategorii są zobowiązani do sędziowania podczas XI Mistrzostw Polski.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

ORGANIZATORZY

UKS ARM FANATIC SPORT GRUDZIAŁZ

Marlena Wawrzyniak • tel. kom. 697 585 771
armfanaticsport@poczta.fm

FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Tel./faks 058 621 93 08 lub 0 603 55 48 55
armwrestling@world.pl • www.armwrestling.pl

URZĄD MIEJSKI W GRUDZIAŁZU

PATRONI

Miesięcznik KiF • www.armpower.net • www.ArmBets.tv



FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81-245 Gdynia
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl
www.armpower.net, www.ArmBets.tv, www.armwrestling.pl

KLUBY W POLSCE:

BIELSKO-BIAŁA: Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42-300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Głębowa 35, 85-355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73-200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80-347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81-245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUDZIAŁZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MCKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25-317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 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 Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75-354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99-340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czolgistów 5, 84-300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kiepry 5b, 20-410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wiking Nisko, ul. Polna 18a, 37-400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14-140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05-500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57-255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKEPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali Sportowej), 87-630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.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. Ostrzycka 2/4, 04-035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Rucz, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 45i, 07-100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64-200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzanny, e-mail: rzannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05-200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neotrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50-262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68-200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

DZIAŁ ARMPower:

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

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

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk, Piotr Szymanowski

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak

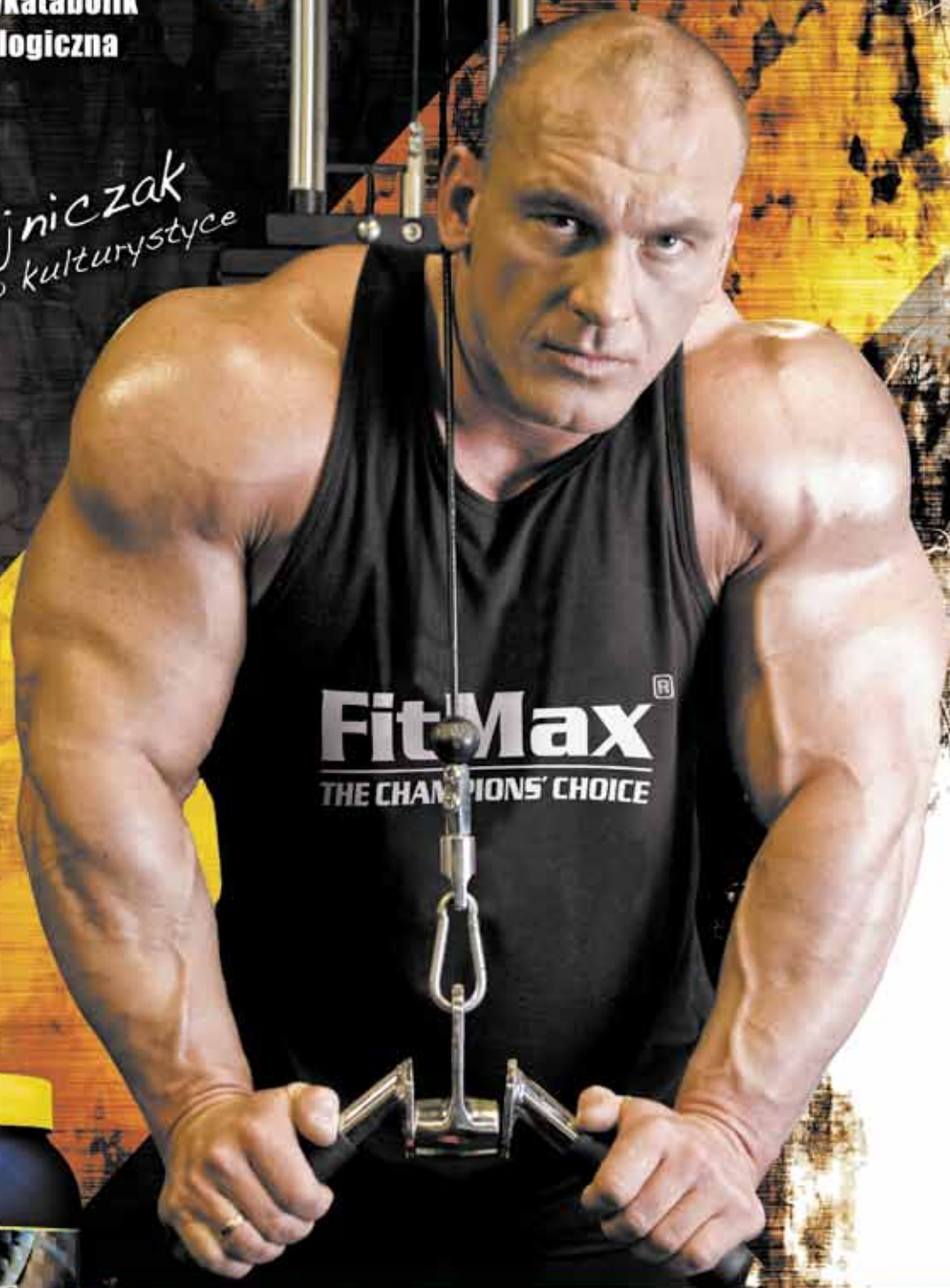
Premium ISOLATE 90

- instantyzowany izolat białka serwatkowego
- silny anaboli i antykatabolik
- wysoka wartość biologiczna

FitMax[®]
THE CHAMPIONS' CHOICE

www.fitmax.pl

*Polecam
Marek Olejniczak
mistrz polski w kulturystyce*



FitMax[®] Premium ISOLATE 90 to środek spożywczy wspomagający powysiłkową regenerację organizmu, z jednoczesnym promowaniem wzmożonej syntezy białek mięśniowych. Podstawę produktu stanowi instantyzowany izolat białka serwatkowego, charakteryzujący się wysoką wartością biologiczną, wysoką zawartością białka oraz niską zawartością substancji towarzyszących, szczególnie laktozy. Szybkość trawienia i wchłaniania w połączeniu z odpowiednim profilem aminokwasowym stanowi o jego ogromnej sile anabolicznej. Zastosowanie instantyzowanej formy podstawowego komponentu, poprzez zwiększenie rozpuszczalności produktu w wodzie, umożliwia jego sprawniejsze wykorzystanie przez organizm.

Sprzedaż hurtowa i detaliczna:

eurydyka@fitmax.pl tel. 605 66 44 55, rafal@fitmax.pl tel. 603 062 062,
marek@fitmax.pl tel. 601 161 162, lukasz@fitmax.pl tel. 601 802 220