



Denis Cyplenkov
(Rosja)
60 cm biceps,
53 cm przedramię.



Drodzy Czytelnicy!

Witam w kolejnym numerze Armpowera. Ten numer rozpoczynamy od wizyty w Kielcach, gdzie spotkali się najsilniejsi Polacy. Podczas VIII Mistrzostw Polski - Kielce 2008" było naprawdę gorąco. Tym bardziej zachęcam do zapoznania się z obszerną fotorelacją.

Z województwa świętokrzyskiego przenosimy się do Moskwy. Tam przy stole spotkali się najlepsi armwrestlerzy Rosji. Redakcja Armpowera była na miejscu. Oj działo się, działo. Zresztą prawdziwych miłośników siłowania się na ręce nie trzeba zachęcać do zapoznania się z relacją z Mistrzostw Rosji.

Czerwiec, to ostatni dzwonek by dobrze przygotować się na wakacje. Dlatego prezentujemy siłowe ćwiczenia przydatne każdemu armwrestlerowi. Kontynuujemy również porady o technikach armwrestlingu. Zapraszam do lektury.

Igor Mazurenko

VIII MISTRZOSTWA POLSKI

Prawdziwa, zdrowa, sportowa rywalizacja, 178 zawodników z czołówki polskiego siłownia na ręce z 25 klubów, mnóstwo emocji i adrenaliny oraz niesamowite walki na miarę światowego armwrestlingu – tak pokrótce można przedstawić „VIII Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu”, które ponad dwustu tysięczne miasto Kielce na dwa dni z rządu zamieniło na kolebkę polskiego siłownia na ręce.

Dwa dni iście zawodowej rywalizacji.

5 i 6 kwietnia 2008 roku na hali sportowo - widowiskowej przy ul. Żytniej w Kielcach byliśmy świadkami, niecodziennych, siódmych z kolei „Mistrzostwa Polski w Armwrestlingu”. Organizatorem był Kielecki Klub Bokserski Rushh przy współorganizacji Federacji Armwrestling Polska pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Kielc – Wojciecha Lubawskiego oraz Marszałka Województwa Świętokrzyskiego – Adama Jarubas. Zawodnicy podczas dwudniowych mistrzostw (05 kwietnia rywalizacja ręki prawej, 06 kwietnia rywalizacja ręki lewej) walczyli w 34 kategoriach wagowych na rękę lewą i w 34 kategoriach wagowych na rękę prawą, w tym juniorzy (zawodnicy do 18 roku życia), seniorzy (zawodnicy powyżej

Wołomin 2007, gdzie Marek zgłosi swoją kandydaturę na organizację Mistrzostw Polski w roku 2008. Miał cały rok na przygotowania tych niecodziennych, ogólnopolskich zmagani armwrestlingowych. Jak się okazało był to okres nie zmarowany. Tegoroczne Mistrzostwa Polski przygotował na szkolną szóstkę. Jak się okazało w bezpośredniej rywalizacji przygotował się również pod względem sportowym. W kategorii do 110 kg mężczyzn na rękę prawą wywalczył srebrny medal, natomiast na rękę lewą złoty. Tym samym po raz pierwszy w życiu zdobył tytuł Mistrza Polki w siłowniu na ręce. Złoty medal nie przyszedł mu jednak łatwo. Od samego początku bowiem faworytem w tej kategorii wagowej był zawodnik o szerokim wachlarzu doświadczeń turniejowych, w tym zmagani na arenie zawodowego siłownia na ręce – Artur Głowiński z Choszczna. Pierwszy dzień rywalizacji (ręka prawa) to finał Marka z Arturem. Złoto powędrowało jednak do Artura, wygrywając techniką na triceps. Niestety ta sama technika okazała się nieskuteczna przy rywalizacji ręki lewej. Najpierw w eliminacjach wygrał Marek. Potem Ci dwaj zawodnicy znów spotkali się w finałowym pojedynku, gdzie po ciężkiej i długiej walce

(faule, ustawienie sędziowskie) wygrał Artur. Wszystko więc rozstrzygnął drugi finał. Obronną ręką (znów długa i ciężka walka opatrzona w faule i ustawienie sędziowskie) wyszedł Marek, tym samym zdobywając tytuł Mistrza Polski roku 2008. Co prawda Marek może nie posiadać tak dużego doświadczenia jak Artur Głowiński, ale widać, że w tym zawodniku drzemie prawdziwy polski siłacz. Trochę techniki i ukierunkowany trening armwrestlingowy może spowodować, że za kilka lat Marek będzie zdecydowanym faworytem kategorii super ciężkiej.

Faworyci nie zawiedli.

Nie da się ukryć, że na tegorocznych VIII Mistrzostw Polski – Kielce 2008 waleczną postawę miał chyba każdy. Jednak niektórzy zawodnicy zasługują na szerszą uwagę. Z całą pewnością zalicza się do nich Marlena Wawrzyniak ze Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz. Wszyscy pamiętają rywalizację Marleny w Pucharze Polski – Rumia 2007, gdzie doznała bardzo groźnej kontuzji lewej ręki. Długa rehabilitacja nie „zabiła w niej” ducha walki. Startując na prawą Marlena bez problemu wywalczyła miejsce pierwsze w kategorii do 70 kg. Wśród kobiet dobrze też wystartowała Małgorzata Miłczarek, Marta Opalinska, Małgorzata Ostrowska, Aleksandra Zwołak, Anna Chomont, Aleksandra Lewandowska, czy też Beata Stelmaszczyk. Nie zapomnijmy również o bardzo dobrej rywalizacji junierek oraz juniorów. Ciekawie wyglądały zmagania wśród mężczyzn – seniorów. W kategorii do 70 kg na lewą zwyciężył Dawid Groch z Niska (na prawą 5), natomiast na prawą Dawid Bartosiewicz z Choszczna (na lewą, jako faworyt uplasował się natomiast na miejscu 3). Podobnie wyglądało w kategorii do 75 kg mężczyzn. Na lewą zwyciężył Dariusz Groch z Niska (na prawą nie startował), natomiast faworyt tej kategorii – Tomasz Szewczyk zajął dopiero miejsce 3 (na prawą 1). Bardzo interesująco wystartował Piotr Bartosiewicz z Choszczna. Co prawda na rękę prawą wywalczył Mistrza Polski w kategorii do 80 kg, ale za to na rękę lewą nieoczekiwanie zmienił kategorię wagową (do 100 kg) co przyniosło mu dopiero miejsce 4 w klasyfikacji generalnej. W tym miejscu mógłbym pisać i pisać o walecznych i dobrych startach poszczególnych zawodników, takich jak np. Radosław Trybus, Kamil i Lucjan Fudała, Dariusz Muszczak, Sławomir Bednarski, Rafał Fiołek, Łukasz Rudnicki, Laskowski



**Drużynowi Mistrzowie Polski
MCK i S TYTAN JAWORZNO**

18 roku życia), mastersi (zawodnicy powyżej 40 roku życia) oraz osoby niepełnosprawne. Dwóch pierwszych zawodników w każdej kategorii wagowej dostanie powołania do Kadry Narodowej na XVIII Mistrzostwa Europy – Norwegia 2008 oraz na XXX Mistrzostwa Świata – Kanada 2008.

Marek Kobiec – dobre przygotowanie sportowe i organizacyjne.

Całe zmagania z całą pewnością zapiszą się na kartach historii ogólnopolskich zmagani armwrestlingowych. Wszystko było dopięte na przysłówiowy „ostatni guzik”. Nie zabrakło również kibiców naszej dyscypliny sportu, a poziom sportowy tegorocznych zmagani był naprawdę wysoki. Od samego początku widać było dobre przygotowanie każdego zawodnika. Rywalizacji (śmiem twierdzić, że na wysokim - światowym poziomie) było więc co niemiara. Oczywiście w poszczególnych kategoriach wagowych na podium stawali z góry obstawiani faworyci, ale jak na każdym, takiego typu zawodach było również kilka niespodzianek w klasyfikacji generalnej. Z całą pewnością, jedną z nich był dobry start organizatora - Marka Kobiec z Kielc. Marek to zawodnik, działacz sportowy i jak się okazało dobry organizator imprez. Podczas rywalizacji VIII Mistrzostw Polski dopisał zarówno jako organizator, jak i jako zawodnik. Do domu zabrał dwa ogólnopolskie krążki. Nasze gratulacje! Wszystko zaczęło się na zeszłorocznym kongresie

Christyan Rieger VS Paweł Gomola



KIELCE 2008

Marcin, Emil Wojtyra, Mariusz Grochowski, Sławomir Głowacki, Krystian Kruszyński, Artur Głowiński, Marcin Lachowicz, Bartosz Jakubowski i wielu innych zawodników, w tym osoby niepełnosprawne i zawodnicy z kategorii masters (czyli powyżej 40 roku życia), juniorzy, juniorki i seniorki. Wszyscy medaliści zasługują na miano fightera VIII Mistrzostw Polski.

Jak co roku, tak i w rywalizacji tegorocznych, ósmych z kolei Mistrzostw Polski – Kielce 2008 pojawiło się kilka nowych zawodników. Oczywiście w tym miejscu nie jestem w stanie opisać wszystkich startów debiutantów tegorocznej rywalizacji, ale z całą pewnością kilka z nich zasługuje na uwagę. Bardzo dobrze wystartowały dwie zawodniczki z PACO Lublin: Katarzyna Drwal oraz Ewa Wojtowicz. W kategorii do 50 kg senierek na rękę lewą zajęły po kolei miejsce 2 i 3, natomiast na rękę prawą Ewa miejsce 3, Kasia miejsce 4. Wśród kobiet bardzo dobrze wystartowała też Marta Choromańska z Złoty Tur Gdynia, która (podobnie jak zawodniczki z Paco) z niespełna dwumiesięcznym stażem treningowym rywalizację zakończyła z trzema medalami na koncie (juniorki lewa, prawa ręka do 60 kg miejsce 1, seniorki do 60 kg miejsce 3). Nie należy zapominać o dużej liczbie debiutantów z MCKiS Tytan Jaworzno, UKS 16 Koszalin, Szaki Club Żary, Rushh Kielce i wiele, wiele inny klubowych zawodników, którzy swój pierwszy udział w Kielcach na pewno zapamiętają na całe życie. Bo takich mistrzostw i takiej rywalizacji, a szczególnie zakończonej miejscem medalowym nie da się chyba zapomnieć.

MCKiS Tytan Jaworzno – drużynowy Mistrz Polski

Jak prawie na każdych zawodach, tak i na tegorocznych ogólnopolskich zmaganiach armwrestlingowych wyłaniany zostaje drużynowy Mistrz Polski. Zdobywając 17 złotych, 14 srebrnych oraz 9 brązowych medali drużyna Mariusza Grochowskiego zdeklasowała rywali (w klasyfikacji generalnej zdobyła 387 punktów) i wywalczyła pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej. Nie ma co się dziwić. Klub MCKiS Tytan Jaworzno z roku na rok rozrasta się w niesamowitym tempie, a poziom przygotowań poszczególnych zawodników z Jaworzna jest naprawdę wysoki. Oby tak dalej.

Miejsce drugie z wynikiem punktów 275 wywalczył Uczniowski Klub Sportowy 16 Koszalin pod przewodnictwem Jarosława Zwolaka. Natomiast miejsce trzecie – Szaki Club Żary. Nasze gratulacje!

Paweł Podlewski



Lukasz Rudnicki VS Dawid Groch



Po prawej - Marek Kobiec, organizator, Mistrz Polski, ręka lewa roku 2008





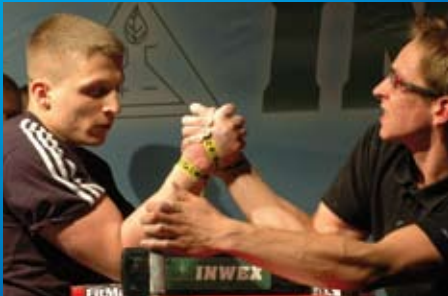
Kat. senior do 60 kg, ręka prawa



Od lewej: Marta Opalińska Grudziądz



Kat. senior do 60 kg. Od lewej Łukasz Głowacki Inowrocław.



Kat. senior 70 kg – Łukasz Piecha vs Dawid Groch



Reprezentacja UKS Szaki Club Żary



Kat. senior 60 kg – Bożena Cichopek MCKiS Jaworzno vs Aleksandra Zwolak 16 Koszalin



Kat. +110 – Sławomir Głowacki Inowrocław vs Krystian Kruszyński Gdynia



Finał kat. 110 kg – Artur Głowiński Choszczno vs organizator Marek Kobiec



Kat. 85 kg. Od lewej: sędzia i zawodnik Wiktor Szyzskowski z Gdańska



Kat. 60 kg senior – Maciej Gralak Bydgoszcz vs Damian Kotlarz Jaworzno



Kat. +110 kg. Od lewej: debiutant Mariusz Zabawa vs stary weteran Sławomir Głowacki



Kat. senior 55 kg. Od lewej Marta Opalińska



Kat. senior 75 kg – Radosław Staroń Ostróda vs Krzysztof Anklewicz Żary



Takiej rywalizacji na MP 2008 nie było końca.



Team Jarosława Zwolaka – UKS 16 Koszalin



Reprezentacja UKS Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz



Kat. 85 kg – Emil Wojtyra vs Paweł Gomola



Kat. senior 60 kg. Od prawej: Aleksandra Zwolak 16 Kozalin



Każdy straszyl przeciwnika jak tylko mógł.



Damski team PACO Lublin



Silan drużyna UKS Wiking Nisko



Kat. 50 kg senior – Małgorzata Mielczarek Jaworzno vs Katarzyna Drwal Lublin



Reprezentacja pierwszego, założonego w Polsce klubu – Złoty Tur Gdynia



Ceremonia otwarcia. W „VIII Mistrzostwach Polski – Kielce 2008” udział wzięło 25 polskich klubów.

XVII MISTRZOSTWA ROSIJI

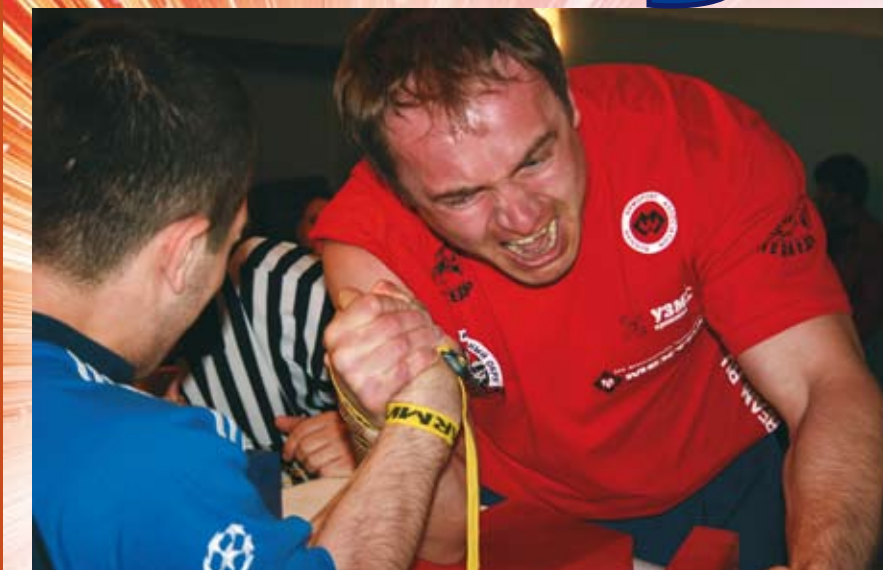
To, że siłowanie na ręce jest bardzo popularną dyscypliną sportu w państwach byłego bloku wschodniego wie chyba każdy. Ale, że do corocznych, ogólnokrajowych zmagania armwrestlingowych stanie ponad 300 zawodników tego w tym roku chyba nikt się nie spodziewał. Oczywiście to i tak nie jest rekord uczestników w tego typu zawodach. Zeszłoroczne Mistrzostwa Rosji odwiedziło prawie dwa razy tyle sportowców - armwrestlerów. A poprzednie lata rywalizacji mistrzowskiej notowały nawet po 800 startujących zawodników. Tegoroczne, siedemnaste z kolei rosyjskie zmagania miały być całkiem inne. Do startu mieli prawo zawodnicy, którzy wcześniej przeszli wewnętrzne, regionalne eliminacje sportowe. Organizatorzy - Rosyjska Asocjacja Armwrestlingu - zapowiadali, że wystartuje maksymalnie 250 zawodników. A tu proszę – aż 334! I to nie początkujący armwrestlerzy, lecz naprawdę iście zawodowi. Rosyjskich gwiazd siłowania na ręce było zatem co niemiara.

W związku z obostrzeniami w regulaminie wiele gwiazd rosyjskiego siłowania na ręce pozmieniało barwy klubowe i reprezentowało inne regiony kraju (a jest ich w Rosji aż szesnaście). I to tylko dlatego, by mieć szanse na start w „XVII Mistrzostwach Rosji”. Tym samym otworzyć sobie drogę do rywalizacji na tegorocznych Mistrzostwa Europy i Świata. Rotacje klubowe (przekupywanie zawodników, w tym zatrudnianie ich na stałe jako trenerów, dotacje sportowe oraz finansowanie praktycznie wszystkich wyjazdów na zawody) sprawiły, że wśród pierwszych miejsc na podium królowali zawodnicy z Północnej Osetii. Wśród nich znalazły się takie gwiazdy jak: Dima Kochiyev, Aresn Lilijev, czy Slavik Kaczmazow.

Przez dwa dni z rzędu (22 i 23 kwietnia 2008 roku) w podmoskiewskiej miejscowości Powiedniki armwrestlerzy – seniorzy walczyli w jedenastu kategoriach męskich oraz siedmiu kategoriach kobiecych. 22 kwietnia br. byliśmy świadkami rywalizacji ręki lewej, natomiast dzień później – ręki prawej. Mnogość zawodników rosyjskiego armwrestlingu sprawiła, że „Mistrzostwa Rosji Juniorów” odbywały się parę dni wcześniej, natomiast osób niepełnosprawnych dwa dni po rywalizacji seniorów. Całe zmagania rozgrywano tak samo, jak w innych krajach zrzeszonych w WAF (do dwóch przegranych). Z jedną małą różnicą: medale na Mistrzostwach Rosji zdobywa się w sumie dwuboju lewej i prawej ręki. Trzeba było więc walczyć do samego końca.

Zarówno pierwszego, jak i drugiego dnia mistrzostw sala kinowo – konferencyjna wypoczynkowego pensjonatu Ministerstwa Obrony wypełniła się po brzegi zawodnikami i sympatykami naszej dyscypliny sportu. Rywalizacja prawie nieprzerwanie odbywała się na czterech stołach od wczesnych godzin porannych, do późnych godzin wieczornych. A poziom każdego rosyjskiego armwrestlera był naprawdę imponujący. Prawie każdemu pojedynkowi towarzyszyły niezapomniane emocje. Większość pojedynków stoczono na granicy wytrzymałości i nieosiągalnej dla większości niedoświadczonych siłaczy na ręce.

Mnogość gwiazd międzynarodowego formatu nie pozwala opisać w tym miejscu poszczególnych zawodników. Ale z całą pewnością kilka nazwisk



jest godnych uwagi. Jednym z nich jest Arsen Lilijev, który w swojej kategorii wagowej (do 85 kg) nie miał sobie równych. Był niezaprzeczalnym liderem lewej i prawej ręki, wzbudzającym podczas walki duże zainteresowanie wśród publiczności. Nie zagroził mu nawet od dawna znany wszystkim inny zawodnik - Roman Filipov, który w tej samej kategorii na rękę prawą i lewą zajął miejsce drugie. Arsen czuje się tak mocny, że „rzucił wyzwanie” legendzie światowego armwrestlingu – Johnowi Brzenkowi. Wszystko na to wskazuje, że zawodowa, sześciorundowa gala pomiędzy tymi zawodnikami dojdzie do skutku w Polsce latem tego roku.

Wśród kobiet jak zwykle dobrze wystartowała Irina Makeeva, która w kat. do 70 kg na rękę prawą i lewą uplasowała się na miejscu pierwszym. Nie poszło

za to Borysowi Poska w kategorii do 110 kg. na rękę prawą zakończył rywalizację na miejscu 6, natomiast na lewą 9. Nie najlepiej wypadł również Aleksander Bulenkov w kategorii do 75 kg. na rękę prawą zajął miejsce czwarte, natomiast na lewą drugie. Na dzień dzisiejszy wielu zagranicznych działaczy, zawodników oraz promotorów siłowania na ręce jest zainteresowanych zarówno wynikami, jak i samymi pojedynkami Mistrzostw Rosji. Bo przecież rosyjski armwrestling jest na najwyższym światowym poziomie. Porównując zmagania Polaków do rosyjskich zawodników, śmiem twierdzić, że niestety tylko poniektórzy zawodnicy naszej reprezentacji mogą choć trochę dorównywać rosyjskim sportowcom.

Paweł Podlewski



„Pole bitwy”. Rywalizacja odbywała się na 4 stołach jednocześnie.

Od lewej: Alexander Drushchits z Kaliningradu



Prawie wszystkie pojedynki wyglądały właśnie w ten sposób.



Wszyscy walczyli do końca – aż do poduszki.



Kat. 100 kg. Zacięty pojedynek: Alexander Drushchits vs Aslan Kozaev



Kat. 70 kg senior. Od lewej zwyciężczyni kategorii - Irina Makeeva



Finał kat. 85 kg – Aresn Lilijev vs Roman Filipov



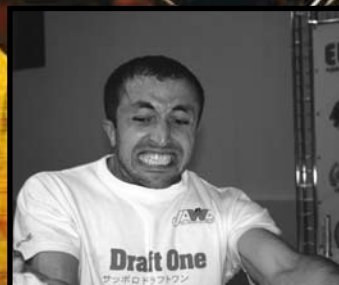
Podczas mistrzostw Prezydent Rosyjskiej Federacji wręczał specjalne odznaczenia zasłużonym sportowcom.



Kat. 55 kg senior.



Niesamowita siła drzemała w każdym zawodniku.



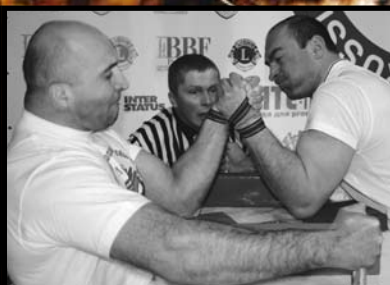
... determinacja



Kat. 75 kg – złoty medalista Hadjimurat Zofoev



Kat. 110 kg. Od prawej Borys Poska



Kat. 100 kg. Od prawej Aslan Kozaev



Prezydent Rosyjskiej Federacji - Aleksander Filimonov



Rosyjski panel sędziowski



Podium kat. 85 kg. Złoty medal – Aresn Lilijev

NOWOŚĆ!

FIRE fit

SPALAMY TŁUSZCZ NA MAXA!

Najdoskonalsza formuła

zawierająca
skoncentrowane
składniki
o działaniu
lipotropowym.

**Połączenie najlepszych
ekstraktów roślinnych**

z N-acetyl L-tyrozyna,
nikotynianem ksantynolu,
oraz kofeiny zapewni
utrata zbędnej
tkanki tłuszczowej.



Dzięki FIRE FIT

nie tylko

**STRACISZ ZBĘDNY
TŁUSZCZ,**

ale będziesz mógł
intensywniej
trenować!



Konsultacje
w zakresie suplementacji,
treningu i odchudzania:
Dorota Galińska
- Mistrzyni Polski w fitness 2008
tel.: 0 605 66 44 55

Produkt dostępny
w profesjonalnej sieci sklepów
z odżywkami i suplementami

Vitamin-shop®
World's Health & Fitness Supplements

Promocja dla hurtowników i dystrybutorów: 10+2, 20+5, 40+12. - Do końca czerwca.

Ćwiczenia na klatkę piersiową W ARMWRESTLINGU

Czy popularne „wyciskanie na klatkę” pomaga w armwrestlingu?

Często sportowcy, zarówno ci początkujący, jak i zaawansowani myślą pojęcie „siły”. Tak było i ze mną. W 2000 roku przy wadze 135 kg wyciskałem 265 kg. Niestety wynik ten w żaden sposób nie przekładał się na sukcesy w siłowaniu na ręce. Wręcz odwrotnie. Duża „klatka” i silny triceps przeszkadzały mi w bezpośrednim pojedynku. Pomimo tego twierdzą, że mięśnie klatki piersiowej są potrzebne w naszej dyscyplinie sportu. Znam przypadki, gdy zawodnicy odnieśli dość znaczne kontuzje mięśnia klatki piersiowej i w armwrestlingu nie mieli już czego szukać. Jednym z takich przykładów jest rosyjski zawodnik Andrey Junkov, który podczas treningu zerwał mięsień klatki piersiowej. Nie posłuchał lekarzy – specjalistów (nie zrobił operacji) i na dzień dzisiejszy jego kariera sportowa na rękę prawą (zerwał mięsień z prawej strony) ostatecznie się zakończyła. Niestety kontuzja pozwala mu tylko rywalizować na rękę lewą. W polskim armwrestlingu też nie brakuje podobnych przykładów. Jednym z nich jest czołowy, polski zawodnik z Choszczna – Artur Głowiński. Zauważcie, jak walczy na rękę lewą. Gołym okiem widać, że ma naderwaną klatkę piersiową, co uniemożliwia mu poprawnie walczyć w hak.

...do czego służy „klatka” w armwrestlingu?

Wielu naszych zawodników oraz miłośników – obserwatorów armwrestlingu często zadaje pytanie:



Z nami trenowali Mistrzowie Polski: Krzysztof Kubiak i Krystian Krużyński

dłaczego u niektórych armwrestlerów łokieć podczas walki zsuwa się z podłokietnika? Jest kilka przyczyn. Po pierwsze zawodnik nie kontroluje swojego łokcia podczas walki. Po drugie niektórzy zawodnicy nie zwracają uwagi na klatkę piersiową, która odpowiada właśnie za kontrolowane utrzymanie łokcia na podłokietniku. Dla zawodników, którzy walczą w hak do przeprowadzenia ataku, jak i jego zakończenia silne mięśnie klatki piersiowej są niestety nieodzowne. Bez silnej „klatki” zawodnik na starcie zawsze będzie miał gorszą pozycję. W walce górą końcowa faza ataku nie odbędzie się też bez udziału wyżej wymienionej partii mięśniowej. Jak na dłoni widać, że ćwiczenie mięśni klatki piersiowej są niezbędne w naszej dyscyplinie sportu ...

... co robić z tą „klatką”?

Skoro wyciskanie na klatkę piersiową nie jest najbardziej korzystne dla siłacza na rękę, to nie znaczy, że tych ćwiczeń nie należy robić. W przypadku

armwrestlingu najkorzystniejszym treningiem są ćwiczenia ściągające na siebie. Przykładem jest maszyna do ćwiczeń – Butterfly. Krótkie ruchy na tym urządzeniu pozwalają rozwinąć maksymalną siłę w kątach pomiędzy ramieniem a tułowiem. Oczywiście ćwiczenia na klatkę z ruchem pełnym w naszym przypadku są potrzebne, ale tylko i wyłącznie przy rozgrzewce. Trzeba pamiętać, że my rozwijamy siłę w klatce, a nie objętość. O czym co niektórzy niestety zapominają.

... rozgrzewka.

Przed wykonaniem treningu na mięśnie klatki piersiowej (zresztą jak i w każdym treningu, czy to siłowym, czy technicznym)

trzeba zacząć od rozgrzewki. Pierwsze dwie serie powinny być wykonane pełnym ruchem z małym obciążeniem. Kolejne serie to już trening właściwy. Tutaj należy stopniowo zwiększać obciążenie dostosowując do swoich potrzeb. Ale o tym za chwilę. Często pominięcie rozgrzewki prowadzi do nieodwracalnych kontuzji. Trzeba pamiętać, że zerwanie mięśnia klatki piersiowej grozi dożywotnim pożegnaniem się z karierą sportową.

... trening.

Ćwiczeń na tą partię mięśniową jest bardzo wiele: poczynając od wyciskania, rozpiętek, kończąc na różnego rodzaju ściąganiach. Ale nie wszystkie te ćwiczenia są przydatne dla armwrestlera. Wiele z nich służy tylko i wyłącznie zwiększeniu objętości „klatki”. Radzimy, by nie tracić czasu i wysiłku na zbędne ćwiczenia, niepotrzebne w siłowaniu na rękę. Poniżej kilka ćwiczeń, które z całą pewnością powinny znaleźć się w waszym cyklu treningowym.

ĆWICZENIA NA BUTTERFLY



Proponujemy 5 - 6 serii po 6 - 8 powtórzeń. Pierwsze dwie serie poświęcamy na rozgrzewkę z małym obciążeniem. W kolejnych seriach stopniowo zwiększamy obciążenie do swoich możliwości, tak, aby w ostatniej serii zrobić nie więcej niż 6 powtórzeń.

WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC NA ŁAWECZCE POZIOMEJ



Radzimy nie przywiązywać aż tak wielkiej uwagi do tego ćwiczenia. Podczas wykonywania go, oprócz mięśni klatki piersiowej również pracuje triceps. Traktujcie go jako uzupełniające. Pamiętajcie, że wielkie ciężary przy tym ćwiczeniu nie poprawiają wyniku armwrestlingowego. Proponujemy 3 - 4 serie po 8 - 10 powtórzeń. Pierwsza seria to rozgrzewka, a przy następnych zwiększajcie ciężar tak, aby w ostatniej serii wykonać 8 powtórzeń.

ŚCIĄGANIA OBURĄCZ NA WYCIĄGU REGULOWANYM

A



B



Jest to kolejne ćwiczenie uzupełniające. W przypadku wersji A dłonie skierowane są przed siebie. Natomiast w przypadku B dłonie skierowane są w dół. Proponujemy 3 - 4 serie po 8 - 10 powtórzeń.

TRENING NA PORĘCZACH



Ćwiczenie to jest jednym z ważnych elementów treningowych każdego armwrestlera. Wielu zawodowców w cyklu treningowym ma to właśnie ćwiczenie jako główny element treningu na klatkę piersiową. Na przykład wszystkim chyba znany ukraiński zawodnik – Ruslan Babayev (Mistrz Europy i Świata) lubi wykonywać to właśnie ćwiczenie z dodatkowym obciążeniem wynoszącym w jego przypadku nawet 60 kg przy wadze ciała 80 - 83 kg. Proponujemy 6 - 7 serii po 6 - 10 powtórzeń. Pierwsze dwie traktujcie jako rozgrzewkę. Kolejne jako trening właściwy.

SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO ORAZ POŁÓWKI STOŁU.



Mięśnie klatki piersiowej w tym ćwiczeniu są bardzo mocno zaangażowane. Każdy, kto walczy w hak musi wykonywać to ćwiczenie regularnie. Zwróćcie uwagę, że zawodnik wykonuje to ćwiczenie za pomocą grubej liny, która z całą pewnością wzmacnia mu mały palec (silny mały palec jest niezbędny przy walce w hak). Pamiętajcie, że łokieć musi być oparty o podłokietnik.

I MISTRZOSTWA STARGARDU SZCZECIŃSKIEGO

Stargard Szczeciński - miasto w woj. zachodniopomorskim, które pomalu wyrasta na promotora armwrestlingu w tym regionie Polski. Tutaj właśnie 2 maja 2008 r. pod patronatem Prezydenta Stargardu Szczecińskiego - Sławomira Pajora i przy współorganizacji choszczeńskich przedstawicieli FAP zostały rozegrane „I Mistrzostwa Stargardu Szczecińskiego w Siłowaniu na ręce o Puchar Prezydenta miasta”.

W zawodach rozegranych w 8 kategoriach wiekowo-wagowych na Rynku Staromiejskim podczas festynu rodzinnego „Stargard się Mai” udział wzięło 34 zawodników. Jak zwykle największym zainteresowaniem cieszyła się kat. dzieci, zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Nietęty z uwagi na ograniczony czas turnieju wiele osób zgłaszających się już po rozpoczęciu zawodów musiało zadowolić się rywalizacją na bocznym stole.

W grupie zawodników - amatorów ciekawe, pełne dynamiki i woli walki stoczyli w swoich kategoriach Daniel Ptaszyński z Pyrzyc (zajął czwarte miejsce) oraz Krystian Florczak ze Stargardu Szczecińskiego (nie dał rady tylko takim znanym zawodnikom jak: Dawid Bartosiewicz i Andrzej Hymer). Ciekawe walki stoczyły również kobiety: Iwona Budyń z Międzyzdroj, Kornelia Maślak z Suchanin oraz Beata Smoter z Gdyni. Jak na każdych zawodach, tak i tutaj dość interesujące pojedynki odbywały się na tzw. bocznym stole. Ku zaskoczeniu miejscowych obserwatorów próba siły silnie zbudowanego mężczyzny o wadze ok. 100 kg z Dawidem Bartosiewiczem z Choszczyna, dwukrotnie przechyliła szalę zwycięstwa na rzecz srebrnego medalisty zeszlorzeczonego Pucharu Świata Zawodców w kat. 65 kg.

Walki finałowe rozgrywane na scenie głównej należały chyba do najbardziej emocjonujących. Wszyscy finaliści „do czerwoności” rozgrzali liczną zgromadzoną publiczność. Kibice - sympatycy armwrestlingu nie zawiedli również przy zawodowym, pokazowym pojedynku znanych chyba wszystkim zawodników z areny międzynarodowego siłowania na ręce: Artura Glowinińskiego oraz Macieja Budyń. Ich walka na rękę lewą spowodowała aplauz publiczności, którą rzadko możemy oglądać na innych tego typu zawodach. Zawodnicy pokazali praktycznie wszystkie możliwe sytuacje przy walkach armwrestlingowych: walka w pasach, rozerwanie, ustawienia sędziowskie, ostrzeżenia i faule. Ale przede wszystkim niesamowite show dla publiczności.

Podsumowując całą imprezę śmiem twierdzić, że Prezydent był mile zaskoczony zainteresowaniem lokalnej społeczności tą dyscypliną sportu. Ku naszemu zadowoleniu zapowiedział, że były to pierwsze ale nie ostatnie mistrzostwa w tym mieście. W tym miejscu pragnę podziękować Prezydentowi Miasta oraz Dariuszowi Nowakowskiemu i pozostałym pracownikom Biura Prezydenta Miasta za zorganizowanie armwrestlingowych zawodów promujących naszą dyscyplinę sportu na ziemi zachodniopomorskiej. Oby tak dalej!

Wiesław Łącki



FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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
Trenery FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszowski; Monika Duma

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., sr., pt. od godz. 19.00 oraz w soboty od 15.00
Marcin Łachowicz, tel.: 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa.
Informacje - 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 Włókniarz.

Goliat Żary
Informacje - Krzysztof Kryszczuk, tel.: 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO
43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.
Informacje - Mariusz Grochowski, tel.: 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój
Informacje - Sebastian Wyszyński, tel.: 0-662-146-332

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

PACO LUBLIN
KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepury 58, tel. 081 740 33 00
Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska
Informacje - Łukasz Suchaja, tel.: 0-606-454-670

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

SZAKI ŻARY
Informacje - Sławomir Szakola, tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules
Informacje - Grzegorz Argasiński, tel.: 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe
Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.
Informacje i zapisy - Andrzej Zawadzki, tel.: 0-54-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol
Ul. Mickiewicza 30, 42 - 230 Koniecpol.
Informacje: Piotr Szerba, tel.: 669 425 475, www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork
Lębork, ul. Czołgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.
Trenery - Marcin Kreft, tel.: 0501-245-895

UKS HULK
07-100 Węgrów ul. Słoneczna 45.
Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STALOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE
Informacje - Janusz Kopeć, tel.: 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO
37-400 Nisko, ul. Polna 18a.
Informacje 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: lackiwieslaw.

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

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ
Informacje i zapisy - Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,
Andrzej Zborowski - tel.: 0 604-105-052

ZŁOTY NIEDZIEDZ BYDGOSZCZ
85-355 Bydgoszcz ul. Glebowa 35. Informacje i zapisy:
Prezes Klubu: Andrzej Skóra, tel.: 0602 652 145
V-ce Prezes Maciej Stelmazyk, tel.: 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE
Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob. 10-14.
Informacje - Radosław Trybus, tel.: 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA
Informacje - Jerzy Czaplinski, tel.: 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW
Informacje - Sławomir Glowacki, tel.: 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN
05-200 WOŁOMIN ul. Fieldorfa 1. Treningi pn.-sob. 15.00-18.00
Dariusz Zawadzki, tel.: 504295500, Zbigniew Bieliński, tel.: 501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW
Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@vp.pl

Stowarzyszenie Dyscyplin Siłowych Tomaszów Mazowiecki
97-200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Wierszawska 75/81
Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81



Andrzej Hymer (Koszalin)
vs Dawid Bartosiewicz (Choszczno)



Od lewej: Prezydent Miasta - Sławomir Pajor oraz uczestnicy
zawodowej walki: Maciej Budyń i Artur Glowiniński

REGULAMIN

VII MISTRZOSTWA POMORZA W ARMWRESTLINGU

1. Termin i miejsce zawodów.

Mistrzostwa odbędą się 7 czerwca 2008 roku w hali widowiskowej Ymca przy ul. Żeromskiego 26, w Gdyni.

- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się :
- 7 czerwca 2008 roku w godzinach 10.00 – 12.00 w hali widowiskowej Ymca przy ul. Żeromskiego 26 w Gdyni.
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się:
- 07 czerwca 2008 roku o godzinie 13.00 w hali widowiskowej Ymca ul. Żeromskiego 26, 81-346 Gdynia

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

2. Zasady rywalizacji.

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorci - prawa ręka: do 50 kg, do 55 kg, do 60 kg, +60 kg
- Juniorzy - prawa ręka: do 60 kg, do 65 kg, do 70 kg, do 80 kg, +80 kg
- Seniorki i - prawa ręka: OPEN
- Seniorzy - prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg
- Seniorzy - prawa ręka: OPEN
- Rywalizacja odbędzie się tylko na prawą rękę w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF.

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do trzeciego miejsca).
- Nagrody pieniężne:

W kat. prawa ręka mężczyzn OPEN (500zł - I miejsce, 300zł - II miejsce, 200zł - III miejsce).

W kat. prawa ręka kobiet OPEN (300zł - I miejsce, 200zł - II miejsce, 100zł - III miejsce).

4. Uwagi końcowe.

- Oplata startowa dla wszystkich wynosi 30 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.

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

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysłu guje wyłącznie organizatorowi.

Organizator:

PL.U.M. Promotion Błażej Demski
Tel.: 500 177 075
e-mail: plum@plum-promo.com

Ymca Gdynia

UKS Złoty Tur Gdynia
Federacja Armwrestling Polska
Tel. 058 621 93 08
armwrestling@world.pl

Patronat:

Miesięcznik „Kulturystyka Fitness Sport dla Wszystkich”
www.armpower.net, www.e-jumper.com

