



**ARM
BETS**
www.armbets.pl TELEVISION

**ARM
POWER**
DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMWRESTLINGU

armpower.net



Drodzy czytelnicy!

W tym wydaniu armpowera obszerna relacja z Krymskiej Vendetty, gdzie narodziła się nowa gwiazda światowego formatu - reprezentant rosyjskiego siłownia na ręce Denis Cyplenkov. W sześciorundowym pojedynku bez problemu poradził sobie ze zwycięzcą kategorii Open lewej ręki „Pucharu Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup 2007” – Andreyem Pushkarem z Ukrainy, z łatwością wygrywając 6:0.

Zapraszam również do zapoznania się z obszerną relacją z „XVIII Mistrzostw Europy - Norwegia 2008”, skąd nasza 29-cio osobowa Kadra przywozła 8 europejskich krążków.

Jak zwykle w armpowerze stale działają: porady suplementowe oraz treningowe. Szczególnie zachęcam do tego ostatniego działu ponieważ skończyły się wakacje, więc znów wracamy do ciężkich treningów i przygotowań do zawodów. Druga połowa roku zapowiada się bardzo ciekawie, więc po gorącym lecie czas na jeszcze „gorętszą jesień”. Przed nami przecież Puchar Świata Zawodowców, Mistrzostwa Świata, Puchar Polski oraz wiele innych zawodów. Przygotujcie się solidnie!

Igor Mazurenko



23 – 30.06.2008 r. Sarsborg, Norwegia

Euro Arm 2008

Mistrzostwa Europy co roku cieszą się ogromnym zainteresowaniem świata armwrestlingu. Każdy z zawodników w swoim kraju dąży do tego, aby po sukcesie na arenie krajowej i zdobyciu tytułu mistrzowskiego, odnieść taki sam sukces na arenie międzynarodowej. W tym roku w Norweskim mieście Sarsborg gościliśmy ponad 400 zawodników głodnych tego typu sukcesu i wyróżnienia. Do walki przy armwrestlingowym stole tą sporą grupę oddelegowały 24 kraje z całej Europy. Trzeba przyznać, że jest to jeden z lepszych rezultatów ostatnich lat europejskiej rywalizacji.

Organizacja Mistrzostw

Organizatorem tegorocznych „XVIII Mistrzostw Europy” była Norweska Federacja Armwrestlingu. Wiele dni przygotowani do tej arcyważnej imprezy zaowocowały dobrym przygotowaniem zawodów. Widać było na każdym kroku, iż organizatorzy dążyli do perfekcji. Niestety nie we wszystkich elementach organizacji udało się tego dokonać. Z jednej strony słowa uznania należą się za umiejscowienie zawodów (hotel wysokiej klasy), bardzo ładne medale i nagrody za wywalczenie 1 miejsca w Europie. Bardzo sprawną procedurą rejestracji, ważenia oraz przebiegu zawodów. Perfekcyjna obsługa telewizyjna, czy też sprawny obieg. Jednak z drugiej strony patrząc – sala w których odbywały się Mistrzostwa nie była przystosowana do tego typu widowiska (niestety dla 400 osób nie było odpowiedniej ilości miejsc z dobrą widocznością). Sposób wypuszczania zawodników do walk także budził wiele zastrzeżeń. Zawodnicy oczekiwali na swoje walki w pomieszczeniu, w którym znajdowało się kilkanaście dużych agregatów chłodniczych, które podczas pracy generują ogromne ilości ciepła. Zawodnicy czekali do wyjścia w miejscu, gdzie temperatura często przekraczała 30 stopni ciepła. Gdy do tego wszystkiego dołożymy ceremonię nagrodzenia krajów w klasyfikacji drużynowej, podczas której sala została praktycznie opróżniona i ekipy sprząające zabrały krzesła – pozostaje lekki niedosyt.

Juniorzy i juniorki

Zainteresowanie naszym sportem jest co raz większe. Najlepszym tego przykładem jest prawie stu osobowa kadra juniorska, która stoczyła walki na lewą i prawą rękę w pierwszych dwóch dniach zawodów. Każdy, kto uważa, że młodzi zawodnicy nie są tak silni jak ich starsi koledzy jest w ogromnym błędzie. Młoda europejska kadra juniorska jest na tyle silną kadrą, że z powodzeniem może walczyć także ze starszymi, często o ponad 10 lat zawodnikami.

W nieoficjalnych walkach przy stole treningowym można było zaobserwować wielokrotnie podczas tych Mistrzostw Europy. Niestety dla naszego kraju w tym roku (jak zresztą w latach poprzednich) najsilniejszą drużyną w kategorii juniorskich była Rosja. Widać było ich przewagę praktycznie w każdej walce, w której występował zawodnik ze wschodu. W ten sposób m.in. miejsca na podium po efektywnych walkach nie znalazł Natan Kajdas (miejsce 4 w kategorii juniorów 80 kg prawa ręka) czy też Jolanta Szuster (miejsce 4 w kategorii juniorek 45 kg lewa ręka). Mimo tak ogromnej przewagi Rosjan – Nasza Kadra wywalczyła podczas pierwszych dwóch dni zawodów aż 7 brązowych medali. Największą niespodzianką tegorocznych Mistrzostw został Karol Piotrkowski z Starogardu Gdańskiego. Ten młody i sympatyczny zawodnik zdobył 2 brązowe medale w kategorii juniorów do 60 kg – jeden na prawą i jeden na lewą rękę. Biorąc pod uwagę stosunkowo krótki staż treningowy tego zawodnika możemy liczyć w przyszłości na stałe miejsce na podium. Wśród kobiet na wyróżnienie za zdobycie medali zasłużyła Michalina Romańska (2 medale w kategorii do 50 kg juniorek) oraz Daria Kowanda (brązowy medal na prawą rękę w kategorii juniorek do 55 kg). Debiutanci z kategorii juniorskich, którzy zajęli odległe miejsca w ostatecznej klasyfikacji obiecali, że najbliższe 12 miesięcy spędzą nasolidnych treningach, aby w przyszłym roku w Bułgarii zdobyć chociaż jedno miejsce na podium. W ich słowach słychać było zapal do ciężkich treningów. Oby nie słomiani!

Masters i Grandmasters

Nasza Kadra nie mogłaby być w komplecie gdyby nie znalazło się w niej przynajmniej kilku zawodników powyżej 40 roku życia. W kategoriach Masters z białym orzełkiem na piersi wystartowało 4 zawodników: Andrzej Skóra z Bydgoszczy, Konstanty Królik z Warszawy, Andrzej Hymer z Koszalina i Dariusz Szuzos z Piasieczna. Dla tego ostatniego była to pierwsza przeprawa przez armwrestlingowe walki na arenie europejskiej. W tym roku ze względu

na kontuzje obu rąk zabrakło w kadrze Andrzeja Głabały. Wszyscy nasi mastersi pokazali wolę walki przy armwrestlingowym stole. Jednak niestety w tej grupie zawodników nie doczekaliśmy się medali. Najbliżej upragnionego celu znalazł się Andrzej Skóra (6 miejsce w kategorii 90 kg masters prawa ręka) oraz Konstanty Królik (7 miejsce na obie ręce w kategorii powyżej 100 kg masters). Jednak patrząc na sposób walki, determinację zawodników oraz ich poziom przygotowania musimy powiedzieć, że nie jeden młody zawodnik mógłby się od nich wiele nauczyć.

W kategorii powyżej 50 roku życia (grand masters) do walki na prawą rękę Polska reprezentacja wystawiła 3 zawodników. Tym razem znów najbliższe miejsca na podium znalazł się Konstanty Królik (4 miejsce w kategorii grand masters powyżej 90 kg). Pozostali dwaj zawodnicy – Janusz Piechowski z Gdyni oraz Andrzej Hymer z Koszalina zajęli odpowiednio piąte i szóste miejsce. Tym razem musimy osobiście przyznać, że w tej kategorii zawodników tylko Konstanty Królik pokazał wysoki poziom przygotowania. Może dlatego, że w tym roku Mistrzostwa Europy były na maksymalnie wysokim poziomie.

Kategoria osób niepełnosprawnych

Nieoficjalnie dowiedziałem się od naszych widzów, że ta kategoria cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Wiele osób mówiło mi, że obserwując walki osób niepełnosprawnych można w nich dojrzeć największe zaangażowanie w sport. I zgadzam się z tymi słowami w całości. W tej kategorii drużynę Polski reprezentowało 3 zawodników: Bartosz Jakubowski z Choszczna, Adrian Mikołajczyk z Koszalina oraz Maciej Gralak z Bydgoszczy. Najlepszym startem w tych zawodach może poszczycić się Bartosz Jakubowski. W swojej kategorii wagowej do 90 kg Bartek wywalczył dwa brązowe medale i widok jego postaci

na podium cieszył serca nielicznie zgromadzonych na sali Polaków. Maciej Gralak debiutując w mistrzostwach tej rangi zajął miejsce czwarte na lewą i prawą rękę. Jednak przyznał, że walcząc z dwoma zawodnikami z Rosji nie miał większych szans na wygraną. Ostatni z zawodników w tej kategorii – Adrian Mikołajczyk zajął odległe szóste i ósme miejsce.

Seniorzy i seniorki

Po 2 dniach walki zawodników z kategorii juniorskich, masters oraz niepełnosprawnych przyszedł czas na najbardziej oczekiwane przez wszystkich walki seniorów. Podczas dwóch dni walk na lewą i następnie na prawą rękę mieliśmy dowiedzieć się kto w tym roku okaże się najsilniejszym zawodnikiem w europie w swojej kategorii wagowej. I nie oberzło się bez niespodzianek. Veronika Bonkova – zeszlorzoczna Mistrzyni Europy zajęła dopiero 4 miejsce w rywalizacji prawej ręki. Snizhana Babaieva po wygranej na lewą rękę drugiego dnia w rywalizacji prawej ręki zajęła dopiero miejsce trzecie. Jeden z silniejszych zawodników z Bułgarii – Hristo Delidezakov – zajął dopiero trzynastą pozycję na lewą rękę (przegrał wszystkie swoje walki) oraz miejsce 7 na prawą rękę. Widać było niedosyt. Największą niespodzianką tych zawodów było wyeliminowanie z rywalizacji zawodnika Ukrainy – Tarasa Ivakina (miejsce piąte na prawą rękę) oraz po dłuższej przerwie w armwrestlingu zwycięstwo Jana Germanusa w kategorii 90 kg na lewą rękę.

Polska Kadra seniorska wywalczyła w tym roku tylko jeden brązowy medal. I tutaj także nie oberzło się bez niespodzianki. Brąz na swojej szyi zawiesiła trenująca od niespełna 7 miesięcy Marlena Wawrzyniak z Grudziądza. Ta niesamowicie zdeterminowana zawodniczka jeszcze niedawno leczyła bardzo poważną kontuzję lewej ręki, której nabawiła się podczas zeszlorzoczego Pucharu Polski.

I podczas pierwszej walki na Mistrzostwach Europy widać było pewne obawy o swoje zdrowie. Jednak już po pierwszym wygranym pojedynku Marlena odblokowała się psychicznie. Marlena w ostatecznej klasyfikacji pokonała m.in. zawodniczkę z Turcji, Ukrainy i Wielkiej Brytanii. Niestety w tej samej kategorii wagowej startowała w tym roku wielokrotna mistrzyni – Irina Makeeva oraz Nadiya Anikina. Te dwie zawodniczki zdołały zatrzymać Marlenę Wawrzyniak w drodze po mistrzostwo. Z pozostałych zawodników należy wyróżnić Mariusza Grochowskiego z Jaworzna, Tomka Szewczyka z Tomaszowa Mazowieckiego oraz Dariusza Muszczaka z MCKiS Tytan Jaworzno. Podczas walk w swojej kategorii wagowej w niesamowity sposób Tomasz Szewczyk pokonał zawodnika z Białorusi – Aleha Matskevicha (wielokrotnego mistrza Europy) oraz nawiązał wyrównaną walkę z zawodnikami z czołówki swojej kategorii. Zatrzymany został przez Rustama Babayev (Mistrz Europy) oraz Spartaka Zolov (vce mistrz Europy). Kolejny Dariusz Muszczak swoimi błyskawicznymi startami zaskakiwał wielu swoich przeciwników w kategorii 100 kg. Niewiele brakowało, a Dariusz Muszczak pokonałby nawet Alexandra Drushitsa z Rosji (z którym Marcin Kreft zremisował podczas ostatniego pojedynku Gali Armwrestlingu Zawodowego w Gdyni). Widać, że poziom Polskich zawodników z roku na rok staje się coraz wyższy i jesteśmy w stanie powoli nawiązywać walki z najlepszymi.

Ogólnie całe zawody można było ocenić jako najlepsze w historii Europejskiego Armwrestlingu pod względem poziomu rywalizacji. Mimo kilku niedociągnięć te mistrzostwa zostaną nam w pamięci na długie lata. Przed przyszłorocznym organizatorem XIX Mistrzostw Europy – Bułgarią – postawiono bardzo wysoką poprzeczkę. Liczymy na to, że w roku 2009 Mistrzostwa prezentować będą jeszcze wyższy poziom, sportowy jak i organizacyjny.

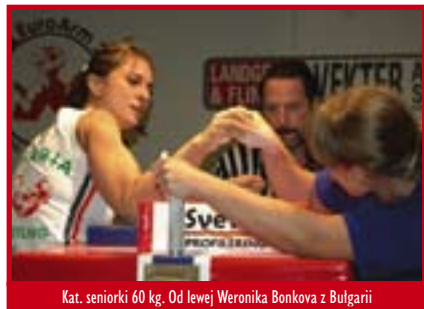
Marcin Mielniczuk



Brązowa medalistka kat. junior 55 kg Daria Kowanda z Koszalina.



Brązowy medalista kat. junior do 60 kg Karol Piotrkowski ze Starogardu Gd.



Kat. seniorki 60 kg. Od lewej Veronika Bonkova z Bułgarii



Kat. senior 75 kg. Od lewej Janis Amolins z Łotwy



Kat. do 90 kg. Jan Germanus z Słowacji.



Od prawej brązowa medalistka kat. seniorki 70 kg Marlena Wawrzyniak



Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego w kat. 80 kg senior



Tak się cieszył z medali Bartosz Jakubowski z Choszczna



Po prawej Andrzej Hymer z Kozalina w startach w kategorii masters



Niesamowitą formę prezentował Konstanty Królik z Warszawy (po lewej)



Maciej Gralak z Bydgoszczy (po prawej) otarł się o podium w kat. 60 kg



Po prawej brązowa medalistka Euro Arm 2008 Michalina Romańska



Kat. junior 55 kg. Po lewej brązowa medalistka Daria Kowanda Kozalin



Kat. 90 kg masters. Po prawej Dariusz Suzos z Warszawy.



Dobrą formę prezentował (kat. masters) Andrzej Skóra z Bydgoszczy



Kat. junior 80 kg. Po prawej w pojedynku Natan Kajdas z Jaworzna



Janusz Piechowski (po lewej) z Gdyni w rywalizacji kat. grand masters



Brązowa medalistka - Marlena Wawrzyniak kat. 70 kg



Dobry debiut Marty Opalińskiej z Grudziądzka (miejsce 4 w kat. 55 kg senior)



Tym razem poza podium uplasowała się Małgorzata Ostrowska z Strzegomia



Mistrz Świata Jan Germanus w ciężkim pojedynku z Marcinem Laskowskim



Mariusz Grochowski z Jaworzna (po prawej) jak zwykle stawiał silny opór



Dobry start Dariusza Muszczaka (po lewej) z Myszkowa (miejsce 6 na prawa)



Kat. +95 kg senior. Po lewej Sławomir Głowacki Inowrocław.



Od lewej: D. Kowanda, K. Piotrkowski, B. Jakubowski, M. Romańska



Polska Kadra Euro Arm 2008.

FitMax[®]

...drapieżne zwierzę jest w Tobie

Nowość!



FitMax
THE CHAMPIONS' CHOICE

Tribu
UP
suplement diety

120 kapsulek
46 zł

Sklep firmowy:
ul. Morska 108 B, Gdynia, tel.: 058 629 11 20

Produkt dostępny w profesjonalnej sieci sklepów z odżywkami i suplementami:



więcej informacji na: www.fitmax.pl

Testosteron UP

Rewolucja na rynku Tribulusa!

Potężna dawka saponin steroidowych!



KRYMSKA

Vendetta

Już po raz trzeci nadmorski region – Półwysep Krymski (na południu Ukrainy) był gospodarzem najlepszych, światowych sław armwrestlingowych. To właśnie tu raz w roku siłowanie na ręce jest wydarzeniem na skalę międzynarodową. Poprzednie dwie armwrestlingowe imprezy (w roku 2005 oraz 2007) zorganizowano na cześć urodzin Hotelu Bristol. Tegoroczne zmagania siłaczy dowodzą, że siłowanie na ręce na dobre zagnieździło się w tym rejonie Europy. To tutaj w zawodowych pojedynkach walczyły takie sławy jak: Taras Ivakin z Ukrainy, Farid Uzmanov z Rosji (wielokrotni Mistrzowie Europy i Świata), czy też żywa legenda armwrestlingowa – John Brzenk z USA, a każdorazowo wielkość i ranga imprezy była naprawdę wysoka.

Tym oto sposobem tegoroczna rywalizacja nie mogła zaniżyć poziomu, zarówno w obsadzie gwiazd, jak i organizacyjnego, wypracowanego w poprzednich dwóch „Vendettach”. 13 czerwca 2008 roku Jaltę „najechało” sześciu iście zawodowych siłaczy na ręce. W godzinach wieczornych odbyły się trzy, sześciorundowe, zawodowe pojedynki organizacji Professional Armwrestling League (PAL). Pojedynki tak kontrowersyjne i nieprzewidywalne, że wśród miłośników tej dyscypliny sportu wzbudzały ogromne zainteresowanie.

Tematyczne fora internetowe przed walkami rozgrane więc były do czerwoności. Tym bardziej, że tegoroczna „Vendetta”, czyli „Gala Armwrestlingu Zawodowego” przerodziła się w krwawy pojedynek „Ukraina vs Reszta Świata”, gdzie (jak na gospodarzy przystało) triumfowała Ukraina z wynikiem 2:1. Pierwszy pojedynek to sześciorundowe starcie na rękę lewą organizacji PAL w kategorii do 78 kg, pomiędzy Artemem Taynov z Ukrainy a Ainarsem Cirponis z Łotwy. Tutaj na maksymalnej adrenalinie i dopingu rodzimych kibiców królował ukraiński zawodnik, który ostatecznie zwyciężył z wynikiem 5:1. Nie było jednak łatwo, ale się udało i wielki tryumf debiutanta zawodowej areny armwrestlingowej.

Drugi pojedynek to już kategoria super ciężka. Pojedynek na rękę prawą pomiędzy Alexeyem Semerenko z Ukrainy oraz Dimitrem Kirilenko z Białorusi. Tutaj, podobnie jak w poprzedniej walce wielkim zwycięzcą został ukraiński zawodnik – Alexey Semerenko z łatwością wygrywając wszystkie sześć rund.

Jednak wszyscy oczekiwali na pojedynek wieczoru. Pojedynek na rękę lewą w kategorii super ciężkiej pomiędzy Andryem Pushkarem z Ukrainy a Denisem Cyplenkovem reprezentującym Rosję. Od samego początku starcie to na stałe zapisało się na armwrestlingowych kartach historii. Bowiem naprzeciw siebie stanął dawno zapomniany Denis Cyplenkov oraz świeżo upieczony zdobywca lewej ręki (kategoria Open) Pucharu Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup 2007 Andrey Pushkar. Pojedynek, gdzie spotkało się dwóch „tytanów” armwrestlingowych. W rezultacie, bez dwóch zdań lepszym atletą okazał się Denis, który wręcz „jak z dzieckiem” bawił się ze swoim rywalem. Wynik końcowy 6:0 mówi wszystko.



	ARTEM TAYNOV Ukraina
	1 2 3 4 5 6
1 ostrzeżenie	
2 ostrzeżenie	
3 ostrzeżenie	
4 ostrzeżenie	
1 faul	
2 faul	
wynik starcia	
Styl walki	Różnorodny
Wiek	19 lat
Waga	77 kg
Wzrost	182 cm
Biceps	40 cm
Przedramię	38 cm
Osiągnięcia	• Mistrz Ukrainy
Walki zawodowe	1 (1/0/0) walki (wyg/remis/przeg)

Artem Taynov (Ukraina) vs Ainars Cirponis (Łotwa) Ukraiński zawodnik Artem Taynov do niedawna z powodzeniem startował w kategoriach juniorskich. Przyszłdy więc czas na większe wyzwanie. Nie dość, że miał stoczyć zawodowy, sześciorundowy pojedynek na rękę lewą w kategorii do 78 kg organizacji PAL, to do tego jego przeciwnikiem był doświadczony już zawodnik, świetnie walczący „górzę” Łotysz - Ainars Cirponis. Czarnym koniem Artema okazał się jednak „hak”.

W kuluarach mówiono, że będzie to szybki pojedynek na korzyść ukraińskiego zawodnika. W rezultacie jednak było całkiem inaczej. Od samego początku widać było, że Łotysz ma tak silną górę, że jedynym ratunkiem dla Ukraińskiego armwrestlera było rozerwanie i walka w pasach. Nie zawsze jednak tak się udawało. W niektórych momentach Łotysz miał sporą przewagę. Przewagę, która w rezultacie zaowocowała wygraną tylko w jednej rundzie. Taynov przecież walczył u siebie, na ojczyźnie. I mając tak duży doping kibiców w rezultacie potrafił wygrać to sześciorundowe starcie.



	AINARS CIRPONIS Łotwa
	1 2 3 4 5 6
1 ostrzeżenie	
2 ostrzeżenie	
3 ostrzeżenie	
4 ostrzeżenie	
1 faul	
2 faul	
wynik starcia	
Styl walki	TOP ROLL
Wiek	38 lat
Waga	78 kg
Wzrost	180 cm
Biceps	39 cm
Przedramię	38 cm
Osiągnięcia	• Mistrz Łotwy
Walki zawodowe	1 (0/0/1) walki (wyg/remis/przeg)



	DIMITRI KIRILENKO Białoruś
	1 2 3 4 5 6
1 ostrzeżenie	
2 ostrzeżenie	
3 ostrzeżenie	
4 ostrzeżenie	
1 faul	
2 faul	
wynik starcia	
Styl walki	HAK
Wiek	33 lat
Waga	108 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	47 cm
Przedramię	45 cm
Osiągnięcia	• Mistrz Białorusi
Walki zawodowe	1 (0/0/1) walki (wyg/remis/przeg)

Alexey Semerenko (Ukraina) vs Dimitri Kirilenko (Białoruś) Drugim starciem Krymskiej Gali Armwrestlingu Zawodowego był pojedynek znanego chyba wszystkim Alexeya Semerenko z Ukrainy z Dimitrim Kirilenko z Białorusi. Pojedynek na rękę prawą organizacji PAL w kategorii powyżej 95 kg. Według wielu ekspertów tej dyscypliny sportu pojedynek, który nie powinien mieć miejsca. Jednakże współorganizatorem tegorocznej gali na Jaltce, oprócz PAL była ukraińska strona zawodowego Armwrestlingu, której bardzo zależało na tym właśnie starciu, a tym samym na zwycięstwie Alexeya Semerenko. Tak, tak – na zwycięstwie! I to zwycięstwie z ogromną przewagą ukraińskiego sportowca. Runda za rundą wyglądała tak, jakby Alexey był na treningu, a nie na zawodowym ringu. Opór Białorusina był tak znikomy, że bez problemu Alexey wygrał wszystkie sześć rund. Co prawda obaj zawodnicy choć trochę pokazali nam szkołę armwrestlingową (zobaczyliśmy walkę w hak, jak również i górę) ale przewaga Semerenko była ogromna, a wynik mówi sam za siebie 6:0.



	ALEXEY SEMERENKO Ukraina
	1 2 3 4 5 6
1 ostrzeżenie	
2 ostrzeżenie	
3 ostrzeżenie	
4 ostrzeżenie	
1 faul	
2 faul	
wynik starcia	
Styl walki	HAK
Wiek	31 lat
Waga	112 kg
Wzrost	178 cm
Biceps	50 cm
Przedramię	47 cm
Osiągnięcia	• Mistrz Świata • Mistrz Europy • Mistrz Ukrainy
Walki zawodowe	8 (2/3/3) walki (wyg/remis/przeg)



Jeszcze do niedawna mało kto słyszał o takim zawodniku jak Denis Cyplenkov z Rosji. Wiele osób nawet nie wyobrażało sobie, że z tego strongmana będzie bardzo dobry siłacz na rękę. Zresztą zgodzić się chyba ze mną, że raczej mało strongmanów trafia do naszej dyscypliny sportu. Przecież w armwrestlingu o kontuzję ręki jest nader łatwo. A cóż można zrobić na treningu bez sprawnej ręki? Jednak dla Denisa armwrestling to nie drugorzędna dyscyplina sportu, tylko pasja z lat młodości. Denis zaczął przecież trenować kilka lat temu, a dokładniej mówiąc w 1999 roku w mieście Krywoj Róg na Ukrainie (Denis z pochodzenia jest narodowości ukraińskiej i urodził się właśnie w tym mieście). Po raz pierwszy młodego siłacza zauważył Mistrz Świata w Armwrestlingu - Igor Moiseyev. Nauczył on go podstaw tej dyscypliny sportu. Na sukces długo nie trzeba było czekać. W 2000 roku w Turcji Denis zdobył Mistrza Europy Juniorów w kategorii do 78 kg. Od tego momentu minęło sporo czasu. Na dzień dzisiejszy Denis waży prawie dwa razy tyle - 142 kg!

Swoją karierę sportową Denis co prawda zaczął od armwrestlingu, ale przez długi czas startował w stongmanie, gdzie uwiecznił to sukcesem Najsilniejszego Rosyjskiego Strongmana roku 2006. Denis jednak wrócił do korzeni armwrestlingowych i od razu dostał propozycję udziału w zawodowym pojedynku o tytuł Mistrza Interkontynentalnego Organizacji PAL na rękę lewą w kat. super ciężkiej. Jego rywal - Andrej Pushkar z Ukrainy był nieco lżejszy - ważył 120 kg.



ANDREJ PUSHKAR
Ukraina

	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 lat					
Waga	120 kg					
Wzrost	192 cm					
Biceps	49 cm					
Przedramię	43 cm					
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> Mistrz Europy Mistrz Ukrainy Zdobywca Pucharu Świata Zawodowców 					
Walki zawodowe	6 (1/0/5)					
	walki (wyg/remis/przeg)					

Andrej Pushkar po walce:

Po pierwszym skrzyżowaniu rąk zrozumiałem, że trzymam słup betonowy. Walczyłem z wieloma zawodnikami na Świecie, ale takiej porażki nigdy nie doznałem. Przeraziły mnie te ogromne palce oraz szeroka dłoń. Na dzień dzisiejszy nie wiem kto jest w stanie go pokonać.

Denis Cyplenkov przed walką:

Jestem przekonany o swojej wygranej. Nie po to trenuję z najlepszym trenerem, którym jest Kote Razmadze. Wiem, że Andrej jest szybki i bardziej doświadczony, ale chyba nie zdaje sobie sprawy jaki ja mam power.



DENIS CYPLENKOV
Rosja

	1	2	3	4	5	6
1 ostrzeżenie						
2 ostrzeżenie						
3 ostrzeżenie						
4 ostrzeżenie						
1 faul						
2 faul						
wynik starcia						
Styl walki	HAK					
Wiek	26 lat					
Waga	140 kg					
Wzrost	185 cm					
Biceps	60 cm					
Przedramię	57 cm					
Osiągnięcia	<ul style="list-style-type: none"> Mistrz Europy Mistrz Rosji Najsilniejszy Strong Man 2006 					
Walki zawodowe	1 (1/0/0)					
	walki (wyg/remis/przeg)					

Od samego początku na wszystkich forach sportowych rozpoczęła się mocna dyskusja na temat właśnie tego pojedynku. A tematem przewodnim było: kto zwycięży? Czy doświadczony Pushkar, czy też dawno zapomniany Denis? Zdania były podzielone, a słupki głosowania jako faworyta wskazywały na Denisa. Tylko nieliczni, w tym sam Pushkar, byli pewni wygranej (postawił na siebie 500\$ w totalizatorze PariMatsh).

Sprawa kto był silniejszy rozwiązała się 13 czerwca 2008 roku w ostatnim pojedynku - pojedynku wieczoru Krymskiej Gali Armwrestlingu Zawodowego. Pojedynek na rękę lewą organizacji PAL w kategorii super ciężkiej pomiędzy Andrejem Pushkarem z Ukrainy a Denisem Cyplenkov reprezentującym Rosję.

W tym miejscu chciałbym opisać szerzej to właśnie starcie. Chciałbym, ale nie mogę. I to nie ze względu na to, że mnie osobiście tam nie było, ale tylko i wyłącznie dlatego, że Denis po prostu królował przy stole. Przepaść fizyczna, psychiczna oraz wytrzymałościowa pomiędzy tymi zawodnikami jest tak wysoka, że nie da się opisać. Oglądając materiały TV z walki mogę powiedzieć tylko jedno: 6:0 dla Denisa i tryumf tego zawodnika. Andrej Pushkar nie mógł po prostu nic zrobić. Przyjacielskie porady (Andrej Sharkova i innych jego znajomych) w przerwach między rundami nic mu nie dały. Denis wręcz bawił się ze swoim rywalem, popuszczając mu swoją rękę prawie w każdej rundzie, a następnie przeprowadzał zwycięski atak w hak. To tak, jakbym ja siłował się z Alexeyem Voevodą. Denis został Mistrzem Interkontynentalnym organizacji PAL z wynikiem 6:0 i pas mistrzowski zawisł na jego biodrach. My z niecierpliwością czekamy na kolejne jego starty. Ale od razu nasuwa się pytanie: z kim ma walczyć? Kto da radę jego lewej ręce? Może John Brzenk z USA? Chyba nie. Przecież on prawie w ogóle nie walczy na lewą. Może Alexey Voevoda? Jak potrenuje to może... (na razie Alexey mówiąc kolokwialnie „spoczął na laurach”). A może Travis Bagent? Myślę, że niestety na dzień dzisiejszy nie ma chyba na Świecie zawodnika, który mógłby godnie stanąć mu czoła. A czy się znajdzie taki armwrestler? Czas pokaże.

Paweł Podlewski



Denis Cyplenkov po walce:

Cisze się, że wygrałem. Szczerze jednak myślałem, że Andrej jest bardziej silny. W tym roku przyjadę na Puchar Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup. Chcę spróbować swoich sił z najsilniejszymi armwrestlerami na świecie.

ANDREJ PUSHKAR

DENIS CYPLENKOV



Odpowiada Litwin z www.fitsuple.pl

Jeśli chcecie zadać pytanie Litwinowi zapraszamy na www.armpower.net do działu suplementacji.

Cześć

Właśnie zacząłem siłować się na rękę. Co może mi pomóc w rozwinięciu siły i masy mięśniowej? Pozdrawiam Vampic.

Cześć

Jeżeli nie miałeś żadnej styczności z suplementami to na początek proponuję Kreatyne (np. monohydrat Firmy Fitmax). Jeżeli jednak miałeś już jakieś przygody z suplementami to proponuję Ci Kreatyne Clout Firmy MAN (nie ma NO Boosorów przeszkadzających w siłowaniu się na rękę, ale w zamian połączenie cząsteczki orotynianu z cząsteczką Kreatyny owocuje większym przyrostem siły, dzięki zwiększeniu puli ATP). Jeżeli dieta jest nie kompletna to możesz dorzucić białko lub gainera. Wszystko zależy od twojego metabolizmu oraz diety.

Witam

Można połączyć Uniwersal Storm z MAN Clout (orotynian kreatyny)? Czy nie będzie żadnych skutków ubocznych? Czy jest to dobra mieszanka na siłę i wytrzymałość? Pozdrawiam Korbal.

Witam

Jak najbardziej te właśnie produkty można łączyć. Uważam jednak, że Storm ma wystarczająco dużo porcji by tylko na nim zrobić cykl. Storma, z uwagi na to, że ma NO Boostery możesz brać przed treningiem, a Clouta po (połączenie Orotynianu kreatyny z acetylowaną l-karnityną da Ci więcej ATP-energii).

Witam

3 tygodnie temu kupiłem Jabłczan 360 cap., HMB 440 cap. oraz l-karnitynę 90 cap. Biorę tabletki regularnie i ćwiczę 4-5 razy w tyg. Niestety nie czuję i nie widzę większych efektów... Proszę o poradę - Bokser.

Witaj

Nie napisałeś niestety nic o swojej diecie. Jak rozumiem chcesz zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej. Podstawa to obcięcie węglowodanów. Mając jednak za mało danych ciężko mi cokolwiek napisać. HMB „rozkręca się długo” i efekty są wydłużone w czasie (min. 3 miesiące). l-karnityna da Ci na pewno więcej energii, szczególnie w połączeniu z kreatyną. Jednak to, jak ją spożytkujesz to już twoja sprawa. Ilość treningów (jak dla mnie) jest trochę za duża. Jeżeli ma to być redukcja to zmniejsz je do 4 razy w tygodniu i dołóż po ich zakończeniu 30 minutowe areoby.

Witam

Kilka dni temu kupiłem HI TEC Super Mass. Nie ćwiczę, ale zależy mi na tym, aby przytyć, bo żona mówi, że jestem za chudy. Sprzedawczyni w sklepie powiedziała mi, że po tym gajnerze przytyje bez ćwiczeń. Czy to prawda? Nadmienię, że mam szybką przemianę materii, a po SUPER MASS miałem biegunkę. Czy ma to jakiś związek? Czy tak zawsze będzie i czy to tylko tak na początku zażywania? Dzięki za odpowiedź - Unknown.

Witam

Niektórzy tak reagują na poszczególne składniki odżywek. Myślę, że piłeś tego gainera na mleku. Możliwe, że nie trawisz laktozy, która powoduje biegunkę. Myślę, że trening i gainer, który posiadasz dużo lepiej zadziała, niż same zażywanie tej odżywki. Trening stymuluje przemiany anaboliczne organizmu, a dzięki odżywce organizm odbuduje zniszczone włókna i nadbuduje dodatkową ich warstwę, dzięki czemu uzyskasz na masie.

Witam!

Mam pytanie. Czy odżywki, które kupiłem na cykl są dobre: Uniewersal Storm oraz BCAA 4200 Fitmax-a? A może dołożyć jeszcze Nitrobolon? Pozdrawiam Korbal70.

Witam

Jeżeli masz już z sobą cykl na monohydracie to wybór Storma jest jak najbardziej trafny. Duży Storm ma 80 porcji więc wystarczy Ci na cykl. Dzięki temu nie będziesz musiał

kupować Nitrobolona, W zamian będziesz mógł się skupić na osłonie antykatabolicznej (osłona mięśni podczas wysiłku) organizmu. Do zakupionego już BCAA dobrze by było, jakbyś dołożył BASE L-Glutamine, dzięki czemu to połączenie będzie optymalne. Twój wybór jest więc właściwy.

Witam

Mam 32 lata i z uwagi na mój kręgosłup (dyskopatia) ćwiczę rekreacyjnie od ponad roku. Chciałem się zorientować na temat „tribulusów” i „zma”. Wiem, że mój wiek jest odpowiedni, aby suplementy podziałały. Chce przytyć jakieś 10 kg, ale jakoś nie mogę. Z góry dziękuję za odpowiedź. Pozdrawiam Szostek.

Witaj Szostek.

Przybranie na masie zależy do diety jaką stosujesz. Aby przyspieszyć ten proces należy się wspomóc odpowiednią suplementacją (np. gainer lub białko w zależności od twojego metabolizmu i twojej diety). „Trybulusy” stymulują przysadkę mózgową do większego wydzielania męskiego hormonu, jakim jest testosteron. Można dzięki temu zwiększyć masę, ale w połączeniu z wcześniej pisany gainerem lub białkiem oraz z odpowiednią dietą. Z dobrych tribulusów mogę polecić Z-Force Firmy Dematize (ziola zawierające poziom testosteronu w połączeniu z ZMA) lub Paravol z Firmy Palto Alto Labs.

Witam

Pierwsze moje suplementy to mono creatin ktp Hi-Tec oraz amino anbol i perfect amino, które niestety nic mi nie dały. Popytałem znajomych i powiedzieli mi wprost: gdzie jest napisane, że zastępują dietę? Faktycznie opuszczałem dietę. Miałem przecież suple! Zalecili mi więc określały przez nich dodatek do diety (6 białek z jajek + 70 gram drożdzynek lub płatków owsianych) i poczekać na efekty 4 tygodnie. Gdy odczułem pierwsze efekty diety dopiero wzięłem się za suple. Efekt był taki, że nie wyobrażam sobie większych przyrostów w przeciągu miesiąca. I tutaj mam pytania: czy picie surowych białek z jaja może mieć negatywny wpływ na układ pokarmowy i nerki? Jakże suplementy zastosować? (najlepiej chciałbym Hi-Teca). W tym miesiącu mam do wydania 600 zł. Przy wzroście 178 cm i wadze 78 kg chciałbym wskoczyć na 85 kg. Jestem mało podatny na zatłuszczenie. Co sądzisz o Crea Fusion Hi-Tec? Rzekomo ma wszystkie rodzaje kreatyny, nawet orotynian. Pozdrawiam Krzysiek.

Witaj Krzysiek.

Po pierwsze musisz obliczyć swoje zapotrzebowanie na kalorie. Dopiero na ich podstawie możesz układać dietę. Jeżeli masz problemy z nabieraniem masy, to jesteś w najlepszej z możliwych sytuacji, gdyż możesz jeść wszystko. Myślę, że tobie jest potrzebny dobry gainer (np. Mutant Mass firmy PVL lub MASS AKTIVE z Firmy FitMax), który podbije ci kalorykę i spowoduje, że będziesz do organizmu dostarczał więcej kalorii niż spalasz. Dopiero przy nadpodaży kalorii możesz myśleć o przybieraniu na masie. Do tego jak najbardziej może być kreatyna o której piszesz. Jeżeli twoim celem jest osiągnięcie większej masy, to w tym przypadku lepiej sprawdzi się monohydrat (np. Firmy Fit Max lub Firmy KAZEIN), który powoduje większe nawodnienie komórek mięśniowych, dzięki czemu jego efekt anaboliczny jest większy. Na moje oko powinieneś spożywać ok. 3200 kcal dziennie, ale niestety ciężko to osiągnąć tylko i wyłącznie z samego jedzenia, gdyż w praktyce musiałbyś co 2 h spożywać pełnowartościowy posiłek. A w ciągu dnia jest to wyjątkowo trudne do zrobienia. Co do picia surowych jajek to stanowczo ci odradzam. Sam za czasów wojska piłem kogel mogel i trafiłem do szpitala z salmonellą i skrajnym odwodnieniem organizmu (w moim przypadku miałem temp. 41 stopni i w ciągu 3 dni spadek wagi ciała o 10 kg). Także radzę z tym uważać. Zdrowie jest tylko jedno, a jajka możesz zastąpić odżywką białkową (białko) lub węglowodanowo — białkową (gainer). Jeżeli zasugerujesz się moimi poradami, to na pewno zmieścisz się w wymienionej sumie. Myślę, że nie powinieneś ograniczać się tylko do zakupów w Firmie Hi-Tec. Na rynku jest mnóstwo innych firm, które spełnią twoje oczekiwania.

MATEUSZ TRZASKOWSKI

TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



Słaby nadgarstek przyczyną porażek na EURO ARM 2008

Podczas tegorocznych „XVIII Mistrzostw Europy — Norwegia 2008” miałem okazję obserwować niemal wszystkie pojedynki naszej kadry. I muszę się przyznać, że widać ogromną poprawę w przygotowaniach technicznych oraz siłowych poszczególnych zawodników. Jednakże, aby nasi armwrestlerzy w rywalizacji międzynarodowej zajmowali jeszcze wyższe miejsca na podium muszą jeszcze poprawić drobne elementy podczas treningu. Co jest naprawdę ważne w armwrestlingu oraz co jest ważniejsze: biceps czy nadgarstek? Na takie pytania chyba nie ma jednoznacznej odpowiedzi. To tak, jakby zapytać się: co powstało pierwsze - kura, czy jako? Jednak poniżej postaram się udzielić odpowiedzi na nurtujące was pytania oraz przybliżyć jakie elementy są niezbędne podczas pierwszej fazy walki (atak). W naszej dyscyplinie sportu poszczególne części ciała muszą się rozwijać jednocześnie. Do tej pory na łamach magazynu SDW opisywałem techniki poszczególnych rodzajów walk. Uważam, że przyszedł w końcu czas na to, by poświęcić większą uwagę szczegółowym przeznaczeniem poszczególnych partii mięśniowych oraz „układu dźwigni”.

„Dźwignia” — główny element treningowy.

„Dźwignia” jest głównym i podstawowym elementem układania prawidłowych treningów oraz szlifowania niezbędnych technik w indywidualnym układzie. Siłowanie się na ręce jest sportem walki. Oprócz przygotowania fizycznego (siłowego) na zwycięstwo wpływa również psychika, technika oraz taktyka. To oznacza, że podczas walki używając samą rękę oraz ciało wykorzystujemy zasadę dźwigni. Zginając, prostując, czy też obracając ręką wykonujemy dźwignię. W zależności od tego w jakim stopniu jest przygotowany ten, czy inny element na w teź dźwigni, możemy ocenić na ile jesteśmy przygotowani do konkretnej walki. Jednym z podstawowych i niezbędnych elementów podczas walki jest ruch, a zwłaszcza siła nadgarstka w różnych kierunkach. Właśnie jedną z przyczyn porażek wielu naszych zawodników podczas Mistrzostw Europy w Norwegii był słaby nadgarstek.

Co jednak trzeba zrobić, aby wzmocnić nadgarstek?

Przede wszystkim należy prawidłowo ocenić na ile on jest słaby w stosunku do pozostałych elementów dźwigni, takich jak np. biceps, triceps, mięśnie przedramienia, klatki piersiowej, mięśnie szerokiego grzbietu, które bezpośrednio oddziałują i wpływają na ogólny kształt wyniku walki. Obserwując wielu najlepszych zawodników na świecie i pytając o ich komentarze na temat siły nadgarstka doszedłem do jednoznacznych wniosków: obciążenie podczas treningu na nadgarstek powinno wykonywać się ciężarem o 25-30% większym, niż obciążenie podczas podnoszenia na biceps podchwytem. Dla przykładu: jeżeli zawodnik trenuje z hantlem 50 kg (np. wykonuje z 5-6 ruchów), to podnoszenia na nadgarstek musi wykonywać hantlem nie mniejszym niż 65-70 kg. W przeciwnym wypadku zawodnik nie mający takiej proporcji (mający słabszy nadgarstek) podczas walki z całą pewnością ulegnie doświadczonemu przeciwnikowi, atakującemu górą. Natomiast zawodnik, który będzie miał silny nadgarstek, ale słaby biceps, będzie zawsze przegrywał z zawodnikami walczącymi w hak.



Kategoria w której startował Tomasz Szewczyk (do 80 kg senior) była chyba najbardziej obsadzoną kategorią na tegorocznym Euro Arm 2008. Oczywiście Tomek poradził sobie w bezpośredniej rywalizacji, lecz przyczyną czwartego miejsca na rękę prawą był słaby nadgarstek w stosunku do mięśni przedramienia i bicepsa. Radzimy Tomku zwrócić na to uwagę.



Małgorzata Mielczarek porażkę na Euro Arm 2008 w głównej mierze zawdzięcza słabemu nadgarstkowi. Będąc Mistrzynią Polski w karate odbywa inne treningi specjalistyczne, niż w Armwrestlingu. Zmiana treningu na nadgarstek spowoduje, że sukcesy na arenie międzynarodowej przyjdą niebawem.



Słaby nadgarstek oraz słaba umiejętność walki w paskach w tym akurat pojedynku doprowadziła Małgorzatę Ostrowską do porażki. Szereg niepowodzeń odnotowanych w ostatnich startach na arenie międzynarodowej Małgosia zawdzięcza tylko i wyłącznie niedopracowanej technice walki w paskach oraz słabemu nadgarstkowi w tzw. „zamku”. Wynik mówi sam za siebie: 12 i 13 miejsce na Euro Arm 2008.



Zadziwiająca, dobrą formę prezentował Dariusz Muszczak podczas tegorocznych Mistrzostw Europy w Norwegii. Poziom sportowy w jego kategorii wagowej (do 100 kg) był naprawdę wysoki. Mimo to Darek na rękę prawą zajął miejsce 6. Uplasował się tuż za wielokrotnymi Mistrzami Świata i Europy (między innymi Tarsiem Iwakinem z Ukrainy). Gdyby nie jego słaby nadgarstek z całą pewnością mógłby się przybliżyć do miejsca na podium.



Doświadczony Reprezentant Polski — Mariusz Grochowski z Jaworzna przy treningach z całą pewnością zwrócił uwagę na nadgarstek, ale zabrakło siły w bicepsie, aby kontratakować w tym pojedynku. Odpowiednia proporcja siły między nadgarstkiem a bicipsem z całą pewnością zmieniła by przebieg tego pojedynku.



Debiutantka z Grudziądza — Marta Opalińska ma specyficzny problem z nadgarstkiem. Skręt nadgarstka na zewnątrz nie daje możliwości Marcie rozwinąć kontratak, a tym bardziej przytrzymać zawodniczkę na starcie. Wszystko jednak jeszcze przed nią. Trening, trening i jeszcze raz trening, a medale przyjdą same.

Mam nadzieję, że choć trochę przybliżyłem wam na co należy zwrócić uwagę podczas codziennego treningu. Abyście w przyszłości nie popełniali błędów treningowych w następnym numerze Armpowera przygotowujemy dla was kilka ćwiczeń na nadgarstek.

Igor Mazurenko

Trakerskie

Spotkanie w Krakowie

ARM TRAKER 2008

Prawie 200 ciężarówek, mnóstwo fanów wielkich maszyn oraz wspaniała zabawa - tak pokrótce można opisać piętnasty, jubileuszowy „Zjazd Trakerów w Krakowie”, który odbył się w niedzielę 15 czerwca 2008 organizowany przez miesięcznik transportu drogowego i spedycji „Polski Traker”.

O godzinie 10:00 zamknięto ruch w Krakowie i rozpoczął się uroczysty przejazd olbrzymich ciężarówek przez miasto, aż na płytę byłego krakowskiego lotniska przy ul. Bora-Komorowskiego. Ich wjazdowi towarzyszyły klaksony i tzw. „przegasówki” kierowców. Niektórych z tych ciężarówek nie spotykamy tak często na ulicach miasta, czy trasy szybkiego ruchu. Były takie jak w Stanach Zjednoczonych: całe wymalowane w różne obrazy a do tego kierowcy poukładani na styl amerykańskich kierowców w kapeluszach, kowbojskich spodniach i kurtkach. Całej imprezie towarzyszyły różne koncerty muzyki country i konkursy związane z ciężarówkami.

Na takiej imprezie nie mogło oczywiście zabraknąć siłowania na ręce. Przecież ta dyscyplina sportu swoje korzenie ma właśnie wśród kierowców ciężarówek. A dokładniej mówiąc amerykańskich trakerów. Po raz szósty

z rzędu rozegrano więc zawody w siłowaniu na ręce. Pomimo deszczowej pogody eliminacje bez przeszkód rozegrano pod jednym z wcześniej przygotowanych namiotów. Natomiast finały odbyły się wieczorną porą na scenie głównej.

W całych zawodach wzięło udział ponad 50 śmialków – polskich kierowców, którzy na profesjonalnym turnieju chcieli sprawdzić swoją siłę. Wśród startujących zawodników znaleźli się też starzy weterani „Traker Cup”, którzy do tegorocznej rywalizacji przygotowani byli wyśmienicie. Oprócz podwyższonych (w porównaniu do zeszlizowanych zmagani) umiejętności sportowych co niektórzy zawodnicy przybyli z liczną grupą swoich fanów - kibiców z transparentami skandujących imię swojego faworyta.

Zawodnicy rywalizowali w trzech kategoriach męskich oraz jednej kategorii kobiet. W najniższej kategorii męskiej (do 70 kg) zwyciężył Jacek Gębski, w ciut wyższej (do 90 kg) najlepszym okazał się Łukasz Zelek, natomiast w najcięższej, męskiej kategorii wagowej (powyżej 90 kg) prawdziwym championem okazał się Piotr Bondyra. Wśród kobiet (kat. Open) najsilniejszą trakerką okazał się Grażyna Wojciechowska.

Cały zjazd odbył się w przyjemnej atmosferze i sportowej rywalizacji i na pewno będziemy mile go wspominali.

Tomasz Szewczyk



„Całą imprezę trochę zepsuła pogoda” – powiedział jeden z organizatorów turnieju siłowania na ręce Mariusz Grochowski „Ale za to dopisali sami zawodnicy i kibice. Doping był niezły. A i sami zawodnicy (jak na amatorów) pokazali mistrzowską klasę. Organizacje też było wszystko dopięte na ostatni guzik. No i połączenie trakerów z naszą dyscypliną sportu. Po prostu ideal”



Zwycięscy poszczególnych kategorii. Od lewej: Łukasz Zelek, Jacek Gębski, Piotr Bondyra, Grażyna Wojciechowska



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
Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry
Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP
Wiktor Szyszkowski; 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., str., pt. od godz 19.00 oraz w soboty od 15.00
Marcin Lachowicz, tel.: 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA
Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa
Informacje - Zbigniew Sołński, 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

MCiK „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 5B, 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 Szczerba, tel.: 669 425 475, www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork
Lębork, 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.
Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STAŁOWE 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 Zwolnik, 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. Głębowa 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. Warszawska 75/81
Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81