



Drodzy Czytelnicy!

Prawdopodobnie w momencie gdy czytacie te słowa jest już po Pucharze Świata. Wicie już kto jest najsilniejszy i jaki jest wynik starcia Rosja - USA.

Zajmijmy się zatem przygotowaniem do V Pucharu Polski "Galaktyka Cup", drugiej co do wielkości (po Mistrzostwach Polski) imprezy krajowej.

W związku z tym, że armwrestling rozwija się w naszym kraju bardzo dynamicznie i wciąż przybywa nowych zawodników, nadchodzi czas na zmiany i dostosowanie programu zawodów do waszych potrzeb. Tak więc w tym roku po raz pierwszy Puchar Polski zostanie rozegrany na prawą i lewą rękę. Duże zainteresowanie tym sportem wśród młodzieży skłoniło nas również do rozszerzenia rywalizacji o kategorie juniorów.

Trenujcie i przygotowujcie się solidnie, a już 11 grudnia 2004 będziecie mieli okazję pokazać swoje umiejętności w 28 kategoriach wagowych rozgrywanych podczas V Pucharu Polski "Galaktyka Cup".

Igor Mazurenko
Prezydent Federacji Armwrestling Polska



FAP

FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

siedziba: Gdynia

Adres i adres do korespondencji:

81-380 Gdynia ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11

tel. 0-58 621 93 08

armwrestling@world.pl www.arnpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko, tel. 0-605 401 967,

Wiceprezydent: Janusz Piechowski, tel. 0-607 996 554

Sekretarz: Anna Korzeniewska, tel. 0-603-554-855

Trenerzy FAP:

Igor Mazurenko - Trener Kadry

Wiktor Szyszowski - Trener

Sędziowie:

Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszowski; Daniel Gajda

Bogdan Łagunionek

Kluby w Polsce:

UKS ŻŁOTY TUR, GDYNIA ul. I Armii Wojska Polskiego 3-11,

czynny: pn-pt 10-19, sob.10-14.

tel./fax 0-58 621-93-08

UKS ŻŁOTY LEW, LĘBORK ul. Czolgistów 4

czynny: pn-pt 15-20, sob.12-20.

Informacje Marcin Kreft tel. 0-501 245 895

ŻŁOTY SMOK, KIELCE ul. Padarewskiego 24

czynny: pn-pt 10-22, sob.10-14.

Informacje Radosław Trzbus tel. 0-600 024 865

MUSTANG, SKĘPE Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89

Informacje: Andrzej Zawadzki tel. 0-54 287 81 52

OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ ul. Piastów 15

Informacje: Adrian Łukasiewicz tel. 0-32 47 142 47

ŻŁOTY TUR, GDAŃSK ul. Opolska 6,

Informacje: Krzysztof Koniak tel. 0-504 639 488

DYNAMIC GYM Lublin, ul. Narutowicza 59

Informacje: Dariusz Czernik, tel. 0-81 754 78 82

ŻŁOTY TUR, ORNETA

Informacje: Jerzy Czaplinski tel. 0-606 999 418

GOLIAT, ŻARY

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651

PITBULL Ruda Śląska,

Informacje: lukasz Suchaja tel. 0-606 454 670

ŻELAZNA PIĘŚĆ Inowrocław,

Informacje: Sławomir Glowacki tel. 0- 604 300 380

MKS HERAKLES Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.

Kontakt: Sebastian Wyszyński tel. 0 696-334-122

UKS HERKULES Posada Górna, woj. podkarpackie.

Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636

UKS STALOWE RAMIONA Krośnice, woj. łódzkie.

Kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592

UKS ORZEŁ CHOSZCZNO

Telefony kontaktowe w sprawie treningów:

Wiesław Łączki: 765-2844; 602-115-894

Artur Glowicki: 602-213-901

AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU

WSHIT ul. Ogrodowa 47

Zbigniew Soliński: 606 908 478

UKS WIKING NISKO

Kamil Pachla - tel. (015) 841 29 87; e-mail: armkamil@op.pl

„UKS LONGINUS”

Informacje i zapisy:

TOMASZ GAWEŃSKI - 0 505-638-981

ANDRZEJ ZBOROWSKI - 0 604-105-052

PIOTR PIEKUTOWSKI - 0 608-339-532

UWAGA NOWY KLUB WE WROCŁAWIU!!!

„UKS ŻŁOTY TYGRYS WROCŁAW”

INFORMACJE I ZAPISY: TOMASZ FUGIEL

TEL. 0693642987



www.arnpower.net

Centrum Rozrywki Las Vegas, 64 zawodników, lewa i prawa ręka, osiem kategorii mężczyzn i dwie kategorie kobiet, kilka godzin pojedynków i wygrana faworytów - tak w skrócie można zrelacjonować tegoroczne Otwarte Mistrzostwa Warszawy w Słownianu na Ręce.

25 września 2004 roku po raz drugi odbyły się zmagania armwrestlingowe o tytuł najlepszego w Warszawie roku 2004. Całe mistrzostwa zapoczątkowały zmagania mężczyzn i kobiet na lewą rękę.

"Poziom zawodów był dość wysoki - powiedział Andrzej Głębala, trener a zarazem sędzia armwrestlingu - wszyscy zawodnicy od Mistrzostw Polski poprawili zdecydowanie technikę i siłę. Żaluję, że nie wystartowałem w tych mistrzostwach. Całą siłę włożyłem w sędziowanie."

I rzeczywiście. Poziom sędziowania, dzięki takim sędziom jak Andrzej, Daniel Gajda czy inni sędziowie, z sędzią głównym FAP na czele był bardzo wysoki. Oczywiście jak na każdych zawodach, gdzie rywalizacja sportowa jest bardzo zaciekła nie obyło się bez protestów i niezgodności pomiędzy startującymi a arbitrami.

Nie zabrakło gwiazd polskiego armwrestlingu. Do Warszawy przyjechali: Zbigniew Chmielewski, Walentyna i Wiktor Zakliczy, Krystian Kruszyński, Sylwia Matyga, Mariusz Grochowski, Elżbieta Durczak, Przemysław Grzenkiewicz, Anna Kijewska, Artur Głowiński Daniel Gajda i wielu, wielu innych z terenu całego kraju. Wszyscy walczyli jak lwy, by pokazać innym, że to oni są najlepsi w danej kategorii wagowej.

"Zawodnicy nie mogli się już doczekać startu w tych zawodach, były to pierwsze zmagania armwrestlerskie po dość długiej przerwie wakacyjnej - powiedział Igor Mazurenko, współorganizator zawodów. Dlatego też startujący armwrestlerzy byli dobrze zregenerowani i przygotowani."

Niezaprzeczalnie najlepszy pojedynek stoczyli Artur Głowiński z Choszczna i Zbigniew Chmielewski z Piaseczna. Zbyszek nieoczekiwanie na lewą rękę postanowił wystartować w kategorii do 100kg. Tam właśnie zarówno w rundzie eliminacyjnej, jak i w pojedynku finałowym spotkał się z kolegą po fachu - Arturem. Zawodnik z Piaseczna w eliminacjach nieoczekiwanie po zacięty, godnym ligi zawodowej pojedynku przegrał i to Artur Głowiński do finału wszedł bez żadnej porażki. Oczywiście od razu było wiadomo, że ci dwaj sportowcy jeszcze raz spotkają się w pojedynku finałowym. Oba zawodnicy chcieli pokazać licznie zgromadzonej publiczności oraz oczywiście samym sobie, że to oni są niezaprzeczalnymi mistrzami, a w walkach finałowych (Zbyszek wygrał pierwszą i obaj zawodnicy musieli stoczyć jeszcze jeden pojedynek rozstrzygający) pokazali dobrą szkołę siłowania na ręce. W rezultacie po dwóch faulach Zbyszka zawodnik z Choszczna wygrał ten pojedynek i to on został Mistrzem Warszawy kategorii do 100kg.

"To był najlepszy pojedynek tegorocznych mistrzostw - powiedział Igor Mazurenko, współorganizator zawodów (obok Klubu Sportowego ATLAS w Starej Miśnie). Oba zawodnicy na co dzień walczą w Profesjonalnej Lidze Zawodowej, gdzie toczą pojedynki z utytułowanymi armwrestlerami z całego świata. Dziś zobaczyłem, że nadszedł czas, aby pomiędzy tymi zawodnikami zakontraktować co najmniej trzyrundowy pojedynek na lewą rękę. Dzięki właśnie takim walkom w zawodowej lidze organizacji PAL możemy wyłonić prawdziwego zwycięzcę. Starcie w bezpośrednim pojedynku w kilku rundach pokazuje, kto jest naprawdę szybszy, silniejszy a przede wszystkim najbardziej wytrzymały. Jeżeli zaś chodzi o tegoroczne zawody w Warszawie, to uważam je za bardzo udane".

Opisując tegoroczne mistrzostwa trudno nie wspomnieć o prawdziwych, polskich armwrestlerkach. Choć do Warszawy przyjechali ich tylko sześć, to i tak pokazały dobrą szkołę siłowania na ręce. Od razu można było zauważyć dobre przygotowanie dwóch zawodniczek. Sylwia Matyga z Mławy, startująca w kategorii +60kg oraz Walentyna Zaklicza z Gdyni, zmagająca się w kat. do 60kg to czołowe zawodniczki reprezentacji Polski. Podczas tych mistrzostw niestety nie było im dane spotkać się w bezpośrednim pojedynku, jednak już w niedługim czasie, podczas tegorocznej edycji Pucharu Polski, z całą pewnością będziemy świadkami rozstrzygnięcia tytułu najlepszej armwrestlerki w Polsce. Bo właśnie na tych zawodach, zwycięzca kategorii OPEN mężczyzn i kobiet otrzyma tytuł najsilniejszego armwrestlera w Polsce i zostanie wpisany do książki: **Polskie Rekordy i Osobliwości**.

Całe zawody na pewno nie odniosły by takiego sukcesu, gdyby nie inicytowały przedstawiciele nowo otwartego warszawskiego oddziału armwrestlingowego Moniki i Grzegorza Biernackich z **Klubu Sportowego "ATLAS"** w Starej Miśnie.

"To dzięki zaprzyjaźnionym sponsorom, takich jak: **Firma OLIMP, dealer Mercedesa Marek Owczarek, Firma Reklamowa BULBA, napój energetyczny HORNY, firma AUTO-3s Żegota, Centralny Szpital Kolejowy w Międzyzlesiu, czy też Centrum Rozrywki PROMENADA** mogliśmy zorganizować tegoroczną edycję Mistrzostw Warszawy - powiedziała redakcja Monika Biernacka, główny organizator zawodów. Całe szczęście, że są jeszcze na rynku firmy wspomagające sport. Gdyby nie ich pomoc organizacja takiego turnieju byłaby prawie niemożliwa, za co im serdecznie dziękujemy."

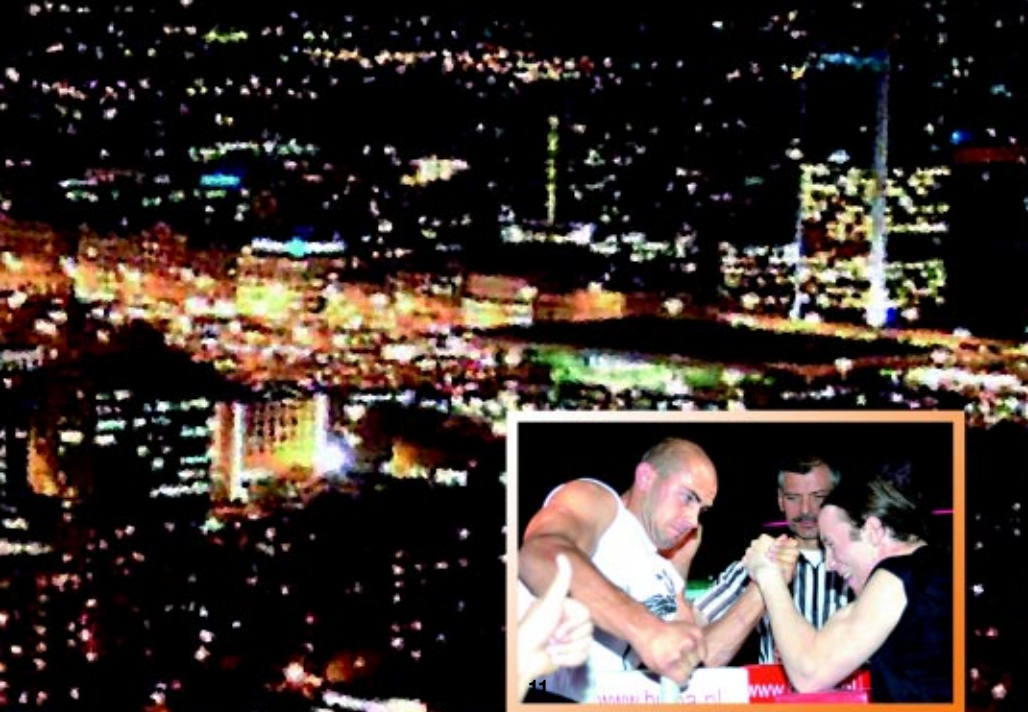
Redakcja ARMPOWERA wraz z Zarządkiem FAP przyłącza się do podziękowań dla sponsorów.
Paweł Podlewski

Zdjęcia

1. Organizatorzy zawodów Monika i Grzegorz Biernacki
2. Wiesława Łącka (Złoty Orzeł Choszczna) vs Walentyna Zaklicza (Złoty Tur Gdynia)
3. Elżbieta Durczak (POSIR Tomaszów Maz.) vs Sylwia Matyga (UKS Batory)
4. Sylwia Matyga (UKS Batory) vs Anna Kijewska (Złoty Lew Łęborg)
5. Konrad Kawczuk (Złoty Tur Gdynia) w kategorii do 70kg zajął 2 miejsce na prawą i 5 na lewą rękę
6. Christian Rieger (Złoty Tur Gdynia) vs Dawid Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczna)
7. Dariusz Groch (Wiking Nisko) vs Michał Goluch (Złoty Smak Kielce)
8. Konrad Gaca (Bydgoszcz) vs Krystian Kruszyński (Złoty Tur Gdynia)
9. Konrad Gaca (Bydgoszcz) zajął 3 miejsce w kategorii do 90 kg na prawą rękę
10. Dawid Bartosiewicz (Złoty Orzeł Choszczna) vs Dawid Groch (Wiking Nisko)
11. Łukasz Kowalczyk (UKS Batory) vs Marek Pachla (Wiking Nisko)
12. Wiktor Zakliczy (Złoty Tur Gdynia) vs Mariusz Chodyna (Wyszków)
13. Zbigniew Chmielewski (Złoty Tur Gdynia) vs Artur Głowiński (Złoty Orzeł Choszczna)
14. Sławomir Glowacki (Żelazna Pięść Inowrodaw) vs Przemysław Grzenkiewicz (Bydgoszcz)
15. Kategoria +60kg lewa ręka; 1 miejsce Sylwia Matyga (UKS Batory), 2 miejsce Elżbieta Durczak (POSIR Tomaszów Maz.), 3 miejsce Anna Kijewska (Złoty Lew Łęborg)
16. Kategoria do 65 kg; 1 miejsce Daniel Gajda (Złoty Tur Gdynia), 2 miejsce Tomasz Szewczyk (POSIR Tomaszów Maz.), 3 miejsce Łukasz Kowalczyk (UKS Batory)
17. Kategoria 80kg prawa ręka; 1 miejsce Zbigniew Chmielewski (Złoty Tur Gdynia), 2 miejsce Rafał Budzowski (Złoty Lew Łęborg), 3 miejsce Łukasz Biegun (Olimp Jastrzębie)
18. Kategoria do 100kg lewa ręka. 1 miejsce Artur Głowiński (Złoty Orzeł Choszczna), 2 miejsce (Złoty Tur Gdynia), 3 miejsce Kamil Jabłoński (Złoty Smak Kielce)
19. Kategoria +100 kg prawa ręka; 1 miejsce Sławomir Glowacki (Żelazna Pięść Inowrodaw), 2 miejsce Przemysław Grzenkiewicz (Bydgoszcz), 3 miejsce Janusz Bukowski (UKS Batory)

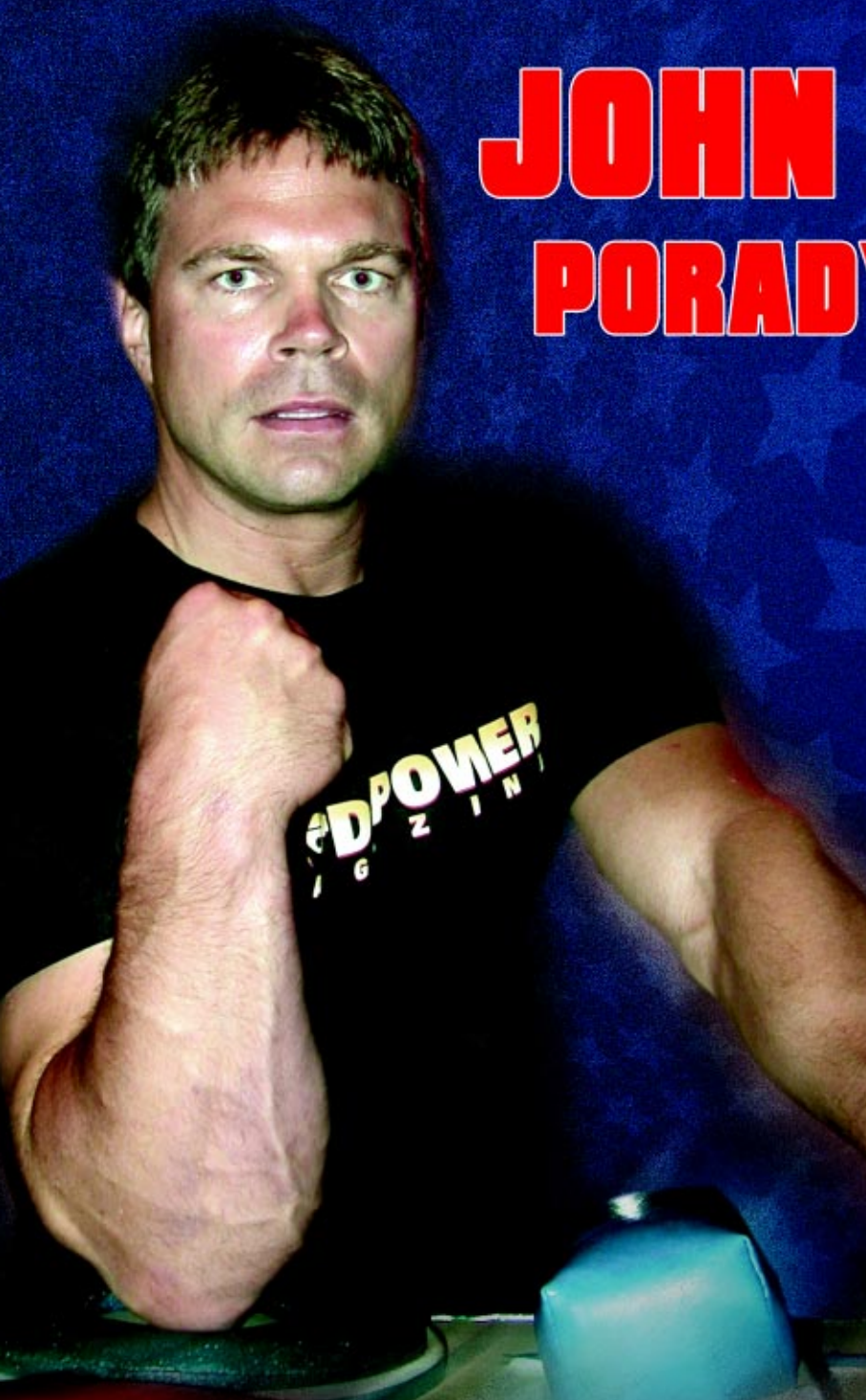


II MISTRZOSTWA WARSZAWY



JOHN BRZENK

PORADY MISTRZA



Na specjalne życzenie naszych Czytelników publikujemy odpowiedzi Johna Brzenka na pytania nadsyłane przez armwrestlerów z całego świata. Jeśli i wy chcielibyście o coś zapytać legendę światowego armwrestlingu, piszcie do nas, a my w waszym imieniu zadamy je Johnowi.

Cosar, Turcja

Czy trening z ciężarami jest istotny, a jeśli tak to jakie są Twoje rady i ile razy w tygodniu powinno się tak trenować?

Trening z ciężarami stosuję dwa razy w tygodniu, głównie żeby się "napompować" oraz rozciągnąć się po treningu armwrestlingowym. Treningi te nie są długie, zwykle trwają od 30 minut do godziny. Wykonuję jedną serię po 12 powtórzeń. Czy taki trening jest ważny? Nie tak ważny jak ostry trening armwrestlingowy. Jeśli więcej uwagi poświęcasz treningom siłowym niż walce przy stole to moja rada brzmi - zmniejsz czas poświęcany na siłownię. Mój trening nigdy nie opierał się tylko i wyłącznie na ciężarach. Moje półroczne zrywy do ćwiczenia na siłowni nie przyniosły wyraźnej poprawy w moich walkach, chociaż zauważyłem, że gdy jestem w dobrej formie, na siłowni mogę dłużej walczyć, tzn. wytrzymuję dłużej w pojedynczej walce. Ale to nie jest coś, co planuję jadać na turniej...

Bill Morrison, Kanada

Prześladuje mnie ból w łokciu, co przeszkadza w wykonywaniu wewnętrznego haka. Ból staje się nie do zniesienia. Znam wielu innych zawodników cierpiących na tą sama dolegliwość. Jakies sugestie?

Jest to najczęstsza i typowa kontuzja w armwrestlingu. Osobiście wciąż walczę z bólem wywołanym przez ścięgna wewnętrznej strony ramienia. Myślę, że każdy kto kiedykolwiek walczył miał do czynienia z tym bólem. Nie regeneruje się to zbyt szybko. Jak ciężki jest Twój przypadek? Tylko Ty to wiesz. Jeśli mój ból się odnowi, schładzam ramię i biorę ibuprofen to pomaga radzić sobie z zapaleniem. Odpoczywam też przez długi czas, szczególnie przed wielkim turniejem.

Wszystkie treningi i bycie w dobrej formie nic nie znaczą jeśli masz zapalenie ścięgien. I jeśli jest to naprawdę ciężki przypadek lepiej odwiedzić lekarza. Tak właśnie zrobił mój brat Bill, z powodu bólu, który opisujesz. Lekarze przemieszcili uszkodzony nerw. Teraz mój brat czuje się dobrze, siłuje się tak jak dawniej i nie odczuwa bólu. Przynajmniej tak mówi...

Aaron, Kanada

Wiem, że czasami ciężko zmotywować się do treningu, jak Ty sobie radzisz z motywacją?

Armwrestling stał się częścią mojego życia już kiedy byłem nastolatkiem i naturalnym dla mnie jest poświęcanie walkom trochę czasu w tygodniu, aby podtrzymać to, co do tej pory zbudowałem. Dotarłem do takiego momentu w armwrestlingu, kiedy to staram się utrzymać moją siłę i pozostać zdrowym. Jak wiesz Aaron, z powodu niesamowitego wysiłku wykonywanego przez ramię, trening nie wymaga tak dużo czasu. Siłuję się raz na tydzień a teraz nawet raz na dwa tygodnie. Według mnie najlepiej jest trenować siłowanie przez godzinę lub dwie godziny tygodniowo. Mogę pozostać zmotywowany do treningów tak ciężkich i do stylów tak różnych, jak tego chcę. I wcale nie muszę mieć niczego wielkiego na horyzoncie. Myślę, że dla mnie to wciąż zabawa, wciąż jestem podekscytowany walcząc z moim bratem Billem i kolegami tutaj w Utah, na naszej cotygodniowej sesji armwrestlingowej.

Krono, Włochy

Jest taki mit o armwrestlingu: już na samym początku meczu, po sposobie chwytu przeciwnika, można dowiedzieć się, czy się wygra czy przegra. Czy tak jest również wśród zawodowców reprezentujących tak wysoki poziom jak Ty?

Co rozumiesz pod pojęciem chwytu? Czy masz na myśli ustawianie przed startem? Czy może początkowe fazy meczu? Bywa tak, że jestem przekonany o wygranej już w fazie ustawiania. Takie starcia mogą okazać się bardzo niebezpieczne i mogą zakończyć się znacznie ciężiej niż Ci się na początku wydawało. Ale bywa również i tak, że czules się źle z ustawieniem jakie osiągnąłeś, ale wygrana przyszła łatwo.

Dodatkowo pojawia się fakt, że niektórzy zawodnicy mają błyskawiczne starty, ale szybko słabną, inni zaś są bardzo wytrzymali i wydaje się, że ich siła wzrasta wraz z wydłużaniem pojedynku. Pewność siebie na starcie bardzo dużo daje, ale zależnie od panujących okoliczności, nawet jeśli położenie wydaje się beznadziejne, wytrzymanie odrobiny dłużej niż byś się tego spodziewał, może okazać się tym czynnikiem, który obróci mecz na Twoją korzyść. Weźmy na przykład bieganie. Sprinter wygra pierwsze 100 metrów, ale czy to oznacza, że maratończyk nie może go pokonać? Jeśli będą biec maratony, to go pokona. Jedyne problem z tym przykładem jest taki, że mecze armwrestlingowe nie trwają zwykle dłużej, niż przebiegnięcie 10 metrów.

Willy, Indie

Dragi John. Wznowiłem treningi armwrestlingowe po 3-4 letniej przerwie. Miałem szczęście i wygrałem mały turniej po zaledwie trzech tygodniach przygotowań. Mam kilka pytań i byłbym niezmiernie wdzięczny, gdybyś zechciał na nie odpowiedzieć.

1. Czy mógłbyś opisać szczegółowo swój tygodniowy trening armwrestlingowy?
2. Czy możesz polecić jakieś specjalne ćwiczenie, aby zwiększyć siłę rąk?
3. Czy możesz opisać w szczególności jak wykonujesz zgięcia nadgarstka?

Aktualnie siłuję się przy stole raz w tygodniu. Pojedyncza sesja trwa od jednej do dwóch godzin. Miejsce nie jest dla mnie istotne. Siłuję się z różnymi zawodnikami aby trenować różne kierunki i style, po pewnym czasie zmieniam technikę. Lubię się lekko rozgrzać, później powalczyc z najsilniejszym z trenujących. Zwykle jest to mój brat Bill. Wtedy jestem jeszcze świeży. Później siłuję się z każdym, kto podejdzie, do momentu kompletnego wyczerpania. Ważne jest, aby stosować różne techniki, nawet jeśli wydają się one mało komfortowe. Siłę najlepiej wyrabia się poprzez walkę. Robię kilka dodatkowych ćwiczeń na rękę i nadgarstek. Używam przyrządu do ściskania w drodze do pracy, wykonuję podstawowe skrety nadgarstka podczas treningu na siłowni.

Osobiście używam hanli ćwicząc nadgarstki osobno. Kładę przedramię na ławeczce i podnoszę ciężar nadgarstkiem w różnych kątach, kciuk i palec znajdują się pod hanlą.

Pytania i odpowiedzi zamieszczone w artykule pochodzą ze strony www.armwrestling.com

Tłumaczenie: Łukasz Rosołowski

DREAM CUP



Peterburżanin Seregy Patrikeev został zwycięzcą rankingowego, pięciorundowego pojedynku Dream Cup. Walkę rozegrano 3 października podczas targów sportowych odbywających się w sali koncertowej Petersburski.

Zawodnicy walczyli w kategorii ciężkiej na lewą i prawą rękę, zwycięzcę wyłoniono na podstawie sumy punktów zdobytych w poszczególnych rundach.

Naprzeciw petersburskiego atlety stanął wielokrotny medalista mistrzostw świata, siedmiokrotny mistrz Moskwy Anton Minaev. Doświadczenie i zdobyte tytuły niewątpliwie były po stronie mieszkańca rosyjskiej stolicy. Anton pewnie rozpoczął starcie i bez większych problemów wygrał pierwszą rundę zarówno na lewą jak i na prawą rękę. Druga runda na lewą rękę również należała do Minaeva, który z taką siłą dobijał rękę przeciwnika do poduszki, że nikt nie dawał nawet cienia szansy młodemu Seregyowi. Jednak w drugiej rundzie na prawą rękę sytuacja uległa diametralnej zmianie. Seregy znalazł sposób na przeciwnika i w mgnieniu oka z przegranego stał się faworytem. Druga runda zakończyła się zatem remisem, a kolejne trzy Patrikeev wygrał na lewą i prawą rękę.

"Mam kontuzję nadgarstka lewej ręki więc nie od razu udało mi się znaleźć odpowiednią technikę żeby złapać przeciwnika w hak - tłumaczył przyczyny nieudanego startu Seregy Patrikeev. - a na prawą widocznie nie mogłem się zebrać. Ale po trzeciej rundzie już byłem pewien swojego zwycięstwa."

Tego samego wieczoru odbyły się również dwie trzyrundowe walki kobiet. W pierwszym pojedynku spotkały się dwie miesz-



kanki Petersburga Ekaterina Parnuk i Wiktorija Czernkaeva. Walka zakończyła się pewnym zwycięstwem Ekateriny.

W drugim, żeńskim pojedynku naprzeciw siebie stanęły reprezentantka gospodarzy Alena Timofeewa i mieszkanka Moskwy Swetlana Kurchenkova. Początek był po stronie gospodarzy ale Swetlana potrafiła zmienić bieg kolejnych rund i w rezultacie złoto powędrowało do Moskwy.

Vasily Kuznetsov
Sankt Petersburg



IRON HAND

Iron Hand jest przyrządem do treningu mięśni przedramion oraz palców. Jest to jedyny opatentowany przyrząd z wymiennymi sprężynami 5 x 8 kg. Dostępne również sprężyny 18 kg.

Cena wersji podstawowej - 119 zł
Cena sprężyny 18 kg - 19 zł

zamówienia
tel./fax (058) 621 93 08
(w godz. 10⁰⁰-19⁰⁰)

W armwrestlingu, jak w każdym sporcie najważniejsze jest bezpieczeństwo zawodników. Nieprawidłowa konstrukcja stołu może doprowadzić do poważnych kontuzji. Nasze stoły jako jedyne na świecie posiadają certyfikat World Armwrestling Federation, który jest świadectwem bezpieczeństwa i jakości.

zamówienia: tel./fax (058) 621 93 08
(w godz. 10⁰⁰-19⁰⁰)

STÓŁ PROFESJONALNY
WAGA - 40 kg
ROZKŁADANY
REGULOWANY
NA OBYDWE RĘCE
NOGI OKRĄGŁE,
POKRYTE GUMĄ
KOLOR STANDARD:
ŻÓŁTO-CZERWONY
INNE KOLORY
NA ZAMÓWIENIE



KASETY VIDEO



T-001
PROFESJONALNA LIGA ARMWRESTLING LEAGUE
GDYNIA 2001
Profesjonalna Liga: osiem najlepszych osób na świecie
w kat.75 kg
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL

T-002
XXII MISTRZOSTWA ŚWIATA 2001-GDYNIA
XXII Mistrzostwa Świata 2001-Gdynia
Cena: 80zł + wysyłka; 2 x VHS PAL

T-003
III INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT
ZŁOTY TUR CUP GDYNIA 2002
III Międzynarodowy Turniej o Puchar Złotego Tura 2002
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL

T-004
RUSTAM BABAYEV TRAINING
Trening z Rustamem Babayevem
Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL - 60 min

T-005
MISTRZOSTWA EUROPY
Bredav, Czechy 2002
Cena: 40zł+wysyłka; VHS PAL

T-006
WSKAZÓWKI MISTRZÓW
Rustam Babayev & Alexey Voevoda
Cena: 40zł+wysyłka; VHS PAL

NOWOŚCI! ZAMÓW!

- III MISTRZOSTWA POLSKI - ŁĘBORK 2003
- NAJWIĘKSZE ZAWODY W HISTORII POLSKIEGO ARMWRESTLINGU
- XII MISTRZOSTWA ROSJI - VOLGOGRAD 2003
- X MISTRZOSTWA UKRAINY - KRYM 2003
- XIII MISTRZOSTWA EUROPY - HANAU 2003
- WALKA WIECZORU GDAŃSK 06. 08. 2003
- IV INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT „ZŁOTY TUR” - WORLD CUP - WARSZAWA 2003

zamówienia: tel./fax (058) 621 93 08 (w godz. 10⁰⁰-19⁰⁰)

**PROFESSIONALS' ARMWRESTLING
WORLD CUP**

Nemiroff

WORLD CUP



WARSZAWA 6. 11. 2004
HOTEL MARRIOTT - SALA BALOWA
WSTĘP - 20 ZŁ

POWER

ARMWRESTLING
POWER.NET
EUROPEAN ARMWRESTLING MAGAZINE

NDI

Kulturyzacja i fitness
SPORT
dla wszystkich

Casinos Poland



ALEKSEY SEMERENKO

DROGA DO ZWYCIĘSTWA

Igor Mazurenko



Pierwszy raz spotkałem Alekseya Semerenko podczas Mistrzostw Europy na Litwie w 2001 roku. Ważył wtedy 80kg. Pamiętam swoje zdziwienie gdy dowiedziałem się, że zawsze aby osiągnąć tą wagę musi zrzucić 8-10kg. Wydawało mi się, że jest to prawie nierealne i na pewno do niczego dobrego nie prowadzi. W 2002 roku Aleksei postanowił skończyć z tak drastycznym odchudzaniem i od razu skoczył do 110kg. Wraz z wagą zmieniła się również jego sylwetka i możliwości siłowe które pozwoliły mu przejść do grona zawodowców.

Latem tego roku organizacja PAL zaproponowała mu pojedynek zawodowy o tytuł Mistrza Europy. Aleksey przyjął propozycję z ogromną radością. Zwycięstwo z Tarasem Iwakinem nie przyszło mu łatwo tym bardziej, że wcześniej wielokrotnie przegrywał z tym utytułowanym zawodnikiem.

ARMPower przeprowadził z Alekseyem specjalny wywiad, który zamieszczamy poniżej.

ARMPower: Powiedz nam kiedy i gdzie się urodziłeś?

A. SEMERENKO: Mój ojciec był zawodowym wojskowym. Przeprowadził się z miejsca na miejsce. Ja urodziłem się 20 grudnia 1976 roku w Pradze w dawnej Czechosłowacji.

ARMPower: Kiedy zacząłeś się zajmować armwrestlingiem i co skłoniło cię do uprawiania tego sportu?

A. SEMERENKO: W 1995 roku z Tarasem Iwakinem wzięliśmy udział w Mistrzostwach Uniwersytetu Charkowskiego. Z łatwością wygrałem swoją kategorię wagową. To zwycięstwo tak nas podbudowało, że postanowiliśmy zapisać się do sekcji armwrestlingu prowadzonej przez Mikołaja Galaszko. Tak właśnie rozpocząłem karierę armwrestlera.

ARMPower: W którym roku zaczęłeś odnosić sukcesy na arenie międzynarodowej?

A. SEMERENKO: W 1999 roku po raz pierwszy wziąłem udział w Mistrzostwach Europy rozgrywanych na Węgrzech. Wszystko tam było dla mnie nowe i nieznanne ale udało mi się zająć drugie miejsce na prawą rękę w kategorii do 80kg.

ARMPower: Twój najlepszy pojedynek?

A. SEMERENKO: W 2001 roku we Włoszech podczas Mistrzostw Europy miałem okazję walczyć z moim ówczesnym faworytem Genadijem Ferzinovem z Rosji. Nasz pojedynek był tak długi i morderczy, że przykuł uwagę wszystkich kibiców. W rezultacie przegrałem, zajęłem 2 miejsce i jeszcze przez trzy dni dochodziłem do siebie...

ARMPower: Armwrestling pomaga czy przeszkadza ci w pracy?

A. SEMERENKO: Jestem zawodowym wojskowym. Mam dużo wolnego czasu, dobrą pensję i przychylne dowództwo (śmiech). Często jeżdżę na zawody. Jednym słowem mogę robić to co lubię.

ARMPower: Najlepszy turniej w jakim brałeś udział?

A. SEMERENKO: W 2002 roku startowałem na "Złotym Turze". Czegoś takiego nie widziałem nigdy wcześniej! Z ręką na sercu mogę powiedzieć, że były to najlepsze zawody w jakich uczestniczyłem.

ARMPower: Na koniec chcielibyśmy zapytać cię o trening. Wykonujesz jakieś specjalne ćwiczenia?

A. SEMERENKO: Nie mam żadnych "sekretnych" ćwiczeń. Większa część mojego treningu składa się z ćwiczeń kulturowych. Siła, którą wypracowuje ćwicząc ciężarami, jest dla mnie ważniejsza niż technika, dlatego walczę przy stole tylko raz w tygodniu. Mój plan treningowy wygląda następująco: (strona 106)



GALAKTYKA CUP V PUCHAR POLSKI W SIŁOWANIU NA RĘCE



Poniedziałek

1. Martwy ciąg, 3 serie po 8, 6, 4 powtórzenia.
2. Podciąganie na drążku szerokim chwytem - 3 serie po 8, 6, 4 powtórzenia.
3. Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce skośnej - 3 serie po 10 powtórzeń.
4. Podnoszenie na biceps chwytem młotkowym z wykorzystaniem wyciągu regulowanego - 3 serie po 10 powtórzeń.
5. Zginanie nadgarstka z wykorzystaniem wyciągu regulowanego - 3 serie po 10 powtórzeń.

Środa

1. Podciąganie na drążku wąskim chwytem, 3 serie - 8, 6, 4 powtórzenia.
2. Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce poziomej - 3 serie po 8, 6, 4 powtórzeń.
3. Rozpiętki 3 serie po 10 powtórzeń.
4. Zginanie nadgarstka z wykorzystaniem wyciągu regulowanego - 3 serie po 10 powtórzeń
5. Skręt nadgarstka na zewnątrz (pronator) z wykorzystaniem wyciągu regulowanego i pasa judo - 3 serie po 10 powtórzeń
6. Ćwiczenia palców na przyrządzie Iron Hand.

Piątek

1. Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce skośnej - 3 serie po 8, 6, 4 powtórzenia.
2. Rozpiętki 3 serie po 10 powtórzeń.
3. Podnoszenie na biceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego - 3 serie po 10 powtórzeń.
4. Zginanie nadgarstka z wykorzystaniem wyciągu regulowanego - 3 serie po 10
5. Walka ze sparingpartnerem przy stole (20-25 min).

ARMPOWER: Rzeczywiście nie jest to skomplikowany plan treningowy. Nie pozostaje nam zatem nic innego jak życzyć Ci sukcesu na Pucharze Świata. Dziękujemy za rozmowę. ■

1. Termin i miejsce zawodów

- Mistrzostwa odbędą się w dniach 11 grudnia 2004 w Klubie Muzycznym GALAKTYKA w Luzinie (koło Wejherowa).
- Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się: 9.00 - 11.00 w Klubie Muzycznym GALAKTYKA
- Rywalizacja sportowa rozpocznie się: od 12.00
- Rywalizacja odbędzie się od następujących kategorii wagowych:
 - juniorki, juniorzy lewa ręka - eliminacje, półfinały, finały
 - juniorzy, juniorzy prawa ręka - eliminacje, półfinały, finały
 - seniorzy, seniorzy lewa ręka - eliminacje, półfinały i finały
 - seniorzy, seniorzy prawa ręka - eliminacje, półfinały, finały
 - OPEN seniorki, seniorzy prawa ręka - eliminacje, półfinały, finały

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

2. Zasady rywalizacji

- Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:
 - Juniorki-lewa, prawa ręka: do 60kg, +60kg
 - Juniorzy-lewa, prawa ręka: do 63kg, 70kg, 78kg, +78kg.
 - Seniorki-lewa, prawa ręka: OPEN
 - Seniorzy- lewa, prawa ręka: 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg,
 - Seniorzy-prawa ręka: OPEN
- Rywalizacja odbędzie się na lewą i 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 senior 63kg, 70kg, 78kg, 86kg, 95kg, +95kg (300zł - I miejsce, 200zł - II miejsce, 100zł - III miejsce)
 - 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)
- Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze miejsca na prawą rękę w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn zostaną wpisani do księgi: "Polskie Rekordy i Osobliwości"

4. Uwagi końcowe

- Opłata startowa wynosi 50zł
- 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 obuwiu 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.
- Przed zawodami odbędzie się odprawa techniczna dla zawodników, podczas której zostaną omówione zasady siłownia na ręce w myśl przepisów World Armwrestling Federation.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.