

ARM POWER
DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMWRESTLINGU

armpower.net

ARM BETS
www.armbets.tv TELEVISION



Drodzy czytelnicy!

W momencie wydania tego numeru parę dni dzieli nas od prestiżowego turnieju, jakim jest „IX Puchar Złotego Tura”, czyli po prostu „Puchar Świata Zawodowców 2008”. Tegoroczna rywalizacja jak zwykle skupi najlepszych armwrestlerów świata. Do Warszawy przyjadą żywe legendy naszego sportu aby rywalizować na lewą i prawą rękę. Z dumą możemy powiedzieć, że od jakiegoś czasu również Polski Team śmiało radzi sobie w tym międzynarodowym turnieju. O tym jak od samego początku wyglądała pucharowa rywalizacja przeczytacie w tym numerze Armpowera. Opowiemy Wam kto od pierwszego „Złotego Tura” zajmował miejsca medalowe, kto został najsilniejszym zawodnikiem w prestiżowej kategorii open oraz jak na tle innych, światowych zawodników wypadła Polska Kadra Armwrestlingu. Nie zapomnieliśmy również o relacjach turniejowych. W tym numerze szersza relacja z corocznego, międzynarodowego turnieju Over The Top w Niemczech, w którym Polacy wywalczyli brązowy i srebrny krążek. Ponadto w numerze porady treningowe pomagające wzmocnić Wasze bicepsy.

Igor Mazurenko

ZŁOTY TUR

International Armwrestling Championships



KRÓTKA HISTORIA PUCHARU ŚWIATA

Od dawna wiadomo, że siłowanie na ręce uprawiać praktycznie może każdy. Do tego, aby wystartować w najbardziej prestiżowych turniejach trzeba jednak czegoś więcej. Trzeba mieć nadludzką siłę, wyćwiczone techniki, spryt i doświadczenie oraz charyzmę fightera. Takimi właśnie cechami od lat charakteryzują się uczestnicy Pucharu Świata Zawodowców. Tutaj swoje ręce krzyżuje najlepsza czołówka międzynarodowego formatu, czyli żywe legendy siłowania na ręce.

Trochę historii...

Patrząc przez pryzmat wszystkich ośmiu edycji międzynarodowego turnieju „Puchar Świata Zawodowców - Złoty Tur Cup”, od niedawna pod nazwą „Nemiroff World Cup” dla armwrestlingowych zawodowców śmiejemy twierdzić, że na dzień dzisiejszy są to zmagania najbardziej prestiżowe na świecie. Oczywiście niejednemu sportowcowi podobała się ta teza w wątpliwość twierdząc, że najbardziej prestiżową imprezą jest niewątpliwie Olimpiada. I zgadza się! Tak jest w innych dyscyplinach sportu, tych, które co kilka lat skupiają miliony widzów na stadionach, pływaniach, skoczniach, halach widowiskowych i przed szklanym ekranem telewizorów. Ale niestety nie w świecie siłowania na ręce. Tutaj bowiem z różnych przyczyn (o których nie czas i miejsce o tym mówić) tak się szybko nie stanie. Oczywiście pozostają jeszcze Mistrzostwa Świata, albo chociażby Europy, w których gwiazd armwrestlingowych nie brakuje. Ale mnogość kategorii wagowych (kategorie wagowe prawie co 5 kg) oraz udział ogromnej rzeszy armwrestlerów nie pozwala na dokładną weryfikację tych najlepszych z najlepszych. A coroczny „Puchar Zawodowców” właśnie wyłania nam najsilniejszych, zawodowych armwrestlerów świata. Bowiem do udziału w rywalizacji zaproszeni są tylko i wyłącznie najlepsi armwrestlerzy międzynarodowego formatu. A i kategorii wagowych jest dużo mniej. Do tego dochodzi prestiżowa kategoria Open, czyli wyłonienie najlepszego z najlepszych danego roku.

Historia „Pucharu Świata Zawodowców” sięga 2000 roku. Wtedy po raz pierwszy odbył się międzynarodowy turniej o „Puchar Złotego Tura”. W tej imprezie wzięli udział najlepsi zawodnicy z Polski i Ukrainy. Co prawda zrobił się z tego swoisty mecz Polska vs Ukraina, ale z całą pewnością turniej ten na stałe zapisał się na kartach historii międzynarodowego siłowania na ręce. W ciągu dwóch następnych lat na turniej „Złotego Tura” przyjeżdżało wielu utalentowanych zawodników, nie tylko reprezentanci Polski, czy Ukrainy, ale także innych krajów świata. Międzynarodowa i jedyna organizacja na Professional Armwrestling League (PAL) widząc ekspansję turnieju „Złoty Tur” postanowiła w 2003 roku firmować tą właśnie imprezę. Od tego roku „Złoty Tur Cup” przekształcił się więc w „Puchar Świata Zawodowców”, który na stałe wpisał się już w kalendarz zawodowego armwrestlingu.

W pierwszej edycji główny puchar „Złotego Tura” pojechał na Ukrainę (zwytyczył Grigorij Bondaruk). Dużo mniej doświadczeni zawodnicy z Polski nie mieli szans ze starymi weteranami siłowania na ręce. W Polsce dyscyplina ta dopiero przecież raczkowała. Rok następny to już zwycięstwo zawodnika ze Słowacji - Jana Germanusa. Od tego roku w turnieju startowało już wielu innych mniej lub bardziej utytułowanych

zawodników. Jednym z nich był z całą pewnością Alexey Voevoda z Rosji, dziś zawodnik międzynarodowego formatu. Co prawda w drugiej edycji „Złotego Tura” wygrał swoją kategorię wagową (powyżej 90 kg), ale w prestiżowej kategorii Open uplasował się tuż z słowackim zawodnikiem. Drugie miejsce na podium było jednak dla Alexeya dobrym motorem do ćwiczeń. Rok następny bowiem to już jego spektakularne zwycięstwo. Od tego roku narodziła się więc nowa gwiazda światowego siłowania na ręce - Alexey Voevoda z Rosji. Tytuł najlepszego z najlepszych Alexeyowi udało się zachować przez trzy lata z rzędu (rok 2002, 2003 oraz 2004). Trzykrotnie zwyciężał prestiżową kategorię Open ręki prawej. W 2004 roku silnemu, wążacemu wtedy 118 kg Alexeyowi nawet nie dał rady John Brzenk ze Stanów Zjednoczonych. Oprócz głównego pucharu „Złotego Tura” spełniło się największe, armwrestlingowe marzenie Voevody - pokonał żywą legendę armwrestlingu, Johna Brzenka z USA. W 2005 roku rosyjski zawodnik niestety nie pokazał swoich umiejętności armwrestlingowych. Nie bronił tytułu, gdyż był w fazie przygotowań do startów na Zimowej Olimpiadzie, gdzie miał reprezentować Rosyjską Kadrę Narodową w bobsjach w roku 2006 w Turynie. W tymże roku, pod nieobecność Alexeya główny puchar pojechał do Stanów Zjednoczonych. Zwycięzcą kategorii open został Amerykanin Travis Bagent. Oprócz zmiany lidera głównego pucharu rok 2005 dla turnieju „Złoty Tur” był bardzo przełomowy. Pojawili się nowi, strategiczni sponsorzy. Od tego momentu turniej przybrał nazwę „Puchar Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup” a półfinały i finały oraz rywalizacja kategorii open na żywo transmitowane były przez polską telewizję Polsat Sport. W 2006 roku główny puchar turnieju znów pojechał do Stanów Zjednoczonych. Jednak tym razem zwyciężył dobrze przygotowany John Brzenk. Wraz ze wzrostem prestiżu międzynarodowego turnieju „Nemiroff World Cup” od samego początku organizowanego w Polsce wzrosło zainteresowanie startów zawodników na rękę lewą. Do tej pory bowiem rywalizacja odbywała się tylko i wyłącznie na rękę prawą. Rok 2007 to kolejny przełom w historii tego turnieju. Organizatorzy wprowadzili starty ręki lewej, w której główny puchar powędrował do młodego Andrey Pushkara z Ukrainy. Na rękę prawą natomiast znów zwyciężyła Amerykanin - John Brzenk. Kolejna edycja „Pucharu Świata Zawodowców” w roku 2008 to wielka niewiadoma. Pojawiają się pytania kto zwycięży główny puchar zawodów na lewą i prawą rękę? Czy będą to zeszlorzocni obrońcy tytułów, czy też nowe twarze armwrestlingu? W kuluarach mówi się o rosyjskim zawodniku Denisie Cyplenokowem, który swoimi zwycięskimi startami w tegorocznych turniejach oraz szóstorundowym, zawodowym starciu z Andreyem Pushkarem w „Vendecie” na Ukrainie udowodnił, że jest pretendentem do nagrody głównej na tegoroczny „Nemiroff World Cup 2008”. A jak będzie - „stoł pokaże”.

Alexey Voevoda ROSJA

Kariere armwrestlingową rozpoczął w 2000 roku. Wtedy to podczas Mistrzostw Europy w Turcji (w tym czasie Europejski Armwrestling był podzielony na dwie federacje - jedno Mistrzostwa Europy odbyły się w Polsce, a drugie właśnie w Turcji) Alexey Voevoda zajął drugie miejsce w kategorii do 110 kg. Był to jednak początek jego armwrestlingowej kariery. Po tym starcie Alexey miał tylko jedno cel - zwyciężyć najsilniejszego człowieka na Świecie - Johna Brzenka z USA. Udało mu się to dopiero w roku 2004 podczas startu na „Pucharze Świata Zawodowców” w Warszawie.



I TURNIEJ

O PUCHAR ZŁOTEGO TURA NIEPOKONANY BONDARUK



Janusz Piechowski vs Grigorij Bondaruk

Pięć kobiet i dwudziestu dziewięciu mężczyzn spotkało się 20 lutego 2000 roku w gdyńskim klubie Tornado na pierwszych, międzynarodowych zawodach w siłowaniu na rękę z cyklu „Złoty Tur Cup”. Bezkonkurencyjny okazał się Ukrainiec Grigorij Bondaruk, który zwyciężył zarówno w swojej kategorii wagowej (kat. do 81 kg), jak i w prestiżowej kategorii Open. Ten niepozorny, ważący zaledwie 78 kg ukraiński zawodnik nie miał problemów z pokonaniem zawodników, których wygląd wielu może przyprawić o szybsze bicie serca.



Igor Mazurenko vs Grigorij Bondaruk

Najwięcej emocji wśród licznie zgromadzonej publiczności wywołały występy zawodników niepełnosprawnych. Zwycięzył Dariusz Gabrynowicz (Polska), który w finale pokonał Janusza Bulka (Polska). Niespodzianką były również występy pań. W kategorii do 60 kg najsilniejszą okazała się Irena Zielińska z Ukrainy, która w finale pokonała Polkę Mirosławę Karasińską. W wadze powyżej 60 kg o tytuł najsilniejszej kobiecej ręki rywalizowały trzy przedstawicielki płci pięknej. Pierwsze miejsce zajęła Katarzyna Thermann, która położyła na rękę Anetę Florczyk. Na trzecim miejscu uplasowała się Ewa Przulaska. Rywalizacja w poszczególnych kategoriach wagowych przebiegała głównie między zawodnikami z Ukrainy i z Polski. Nasi sąsiedzi zza wschodniej granicy wypadli lepiej w trzech „najsilniejszych” kategoriach. Wśród siłaczy, których waga nie przekracza 65 kg, zwyciężył Anton Sobko przed Tarasem Muchą (ukraj. zawodnicy to reprezentanci Ukrainy). Honor polskich siłaczy obronił Ireneusz Szymański, który zajął trzecie miejsce w kat. do 65 kg. Natomiast w kolejnej kategorii wagowej - do 73 kg zwyciężył Ukrainiec Andriy Switlyk pokonał dwóch Polaków: Sebastiana Kłosa i Daniela Reszkę. W trzech najsilniejszych kategoriach wagowych pierwszemu miejscem przypadły Polakom: Bartłomiejowi Babijowi (do 90kg), Mirosławowi Myszcze (do 100 kg) oraz Ireneuszowi Weberowi (pow. 100 kg).

II TURNIEJ

O PUCHAR ZŁOTEGO TURA ZŁOTY TUR POJECHAŁ NA SŁOWACJĘ

W armwrestlingu nie ma jeszcze takich pieniędzy, jak w piłce nożnej. Dlatego wybór miejsca na międzynarodowy turniej może decydować o ilości startujących. Pod tym względem Polska jest doskonale położona, właściwie wszyscy - ze wschodu i zachodu Europy - mają

tu łatwy i tani dojazd. To pierwszy czynnik, który dobrze rokuje turniejowi. Drugi to nagrody. Na „II Międzynarodowym Turnieju Złoty Tur” do wygrania w overall było tysiąc dolarów, za pierwsze miejsce w kategorii - czterysta dla mężczyzn i dwieście dla kobiet. To oczywiście mniej niż w tenisie, ale całkiem niezłe. Pozostałe warunki: dobra organizacja i liczny udział znanych zawodników też zostały spełnione.



Od lewej: Alexey Voevoda, Igor Mazurenko, Jan Germanus

10 marca 2001 roku w Gdyni pojawiły się największe, armwrestlingowe gwiazdy armwrestlingu, a poziom (tu przytoczę powszechną, wypowiadaną zarówno przez zwycięzców, jak i pokonanych opinię po turnieju) „dorównywał mistrzostwom świata”.

Dość oryginalny był wybór miejsca na zawody. Zazwyczaj armwrestlerzy spotykają się tylko we własnym gronie lub przy niewielkiej publiczności z zewnątrz. Tu mieliśmy ponad sześć tysięcy widzów. Jak to możliwe? Zawody odbyły się w Centrum Gemini, czyli handlowo-rozrywkowym centrum spotkań tysięcy mieszkańców Trójmiasta. Widzowie nie przyszli specjalnie na ten turniej, ale gdy już zobaczyli choć jedną walkę, poczuli atmosferę - zostawali do samego końca. Idę o zakład, że wielu z młodych chłopaków już następnego dnia złapało się za ręce i próbowało dorównać armwrestlerom. Dla polskiego armwrestlingu była to znakomita promocja.



Alexey Voevoda vs Jan Germanus

Debiutanci z Polski

Dość licznie wystartowali w turnieju zawodnicy z Polski. Był to dla wielu z nich pierwszy tak poważny międzynarodowy start. Najlepiej z debiutujących gospodarzy wypadł lublinianin, Dariusz Czernik, który był czwarty w wadze powyżej 90 kg. Był to jego pierwszy w życiu start w siłowaniu na ręce! Największym zaskoczeniem dla niedoświadczonych zawodników była szybkość na starcie, większość była wprost zaskokowana tym, jak błyskawicznie rozpoczynają walkę zawodnicy międzynarodowej czołówki. Mamy nadzieję, że te - z konieczności krótkie - lekcje przy stole zaowocują i w następnym Turnieju Turze zobaczymy Polaków na podium.



Kategoria Open. Miejsce pierwsze Jan Germanus (Słowacja)

Trudne zmagania

Rozegrano tylko jedną kategorię pań i właśnie tu - wyjątkowo - obyło się bez emocji. Solidnie przeziębiona Veronika Bonkova zgniotła wszystkie rywalki bez wysiłku. Później przyszła kolej na wagę, w której startował obrońca pucharu, zdobywca pierwszego Złotego Tura - Grigorij Bondaruk z Ukrainy. Zanim w końcu stanęli naprzeciwko siebie, Bondaruk i Gashevsky zaliczyli kilka łatwych zwycięstw. Grigorij najpierw zastosował atak górą i nastąpiło rozzerwanie. Sędzia związał ich i... błyskawicznie zwycięstwo Gashevskiego. Zapytany o przyczynę tej porażki Bondaruk powiedział: „nawet nie zauważyłem kiedy zaczął”. Jakby tego było mało Bondaruk przegrał jeszcze z młodszym i lżejszym rodakiem Babayevem. W finałowej walce pomiędzy Babayevem i Gashevskim przewaga przechodziła z jednej strony stołu na drugą. Rustam nie mógł jednak wytrzymać takiego ataku, walczył zaciekle przez 23 sekundy. Jego opór i atak Tzvetana miał kilka faz, momentami wydawało się, że Rustam wyjdzie z opresji,

ale jednak nie. Tzvetan wygrał.

Doskonałe walki stoczono również w wadze do 90 kg. W pierwszej walce o finał zmierzili się Bill Frank i Igor Kuzniecov. Niemiec zaczął tak dynamicznie, że prawie oderwał przeciwnika od podłogi. Po faulu Ukraińca walka zaczęła się drugi raz. Kuzniecov do drugiego podejścia ugiął prawą nogę w kolanie i zaparł się stopą o nogę stołu tuż pod białem. Prawym biodrem starał się jak najmocniej przywierać do krawędzi stołu. Nic nie pomogło... przegrał.

W walce o pierwsze miejsce z Janem Germanusem, Bill miał początkowo lekką przewagę, ale to było tylko złudzenie lub techniczna biegiłość Germanusa. Trwało to około 15 sekund i Jan Germanus wygrał w wadze do 90 kg. Największych emocji dostarczyli widzom siłacze w kategorii najcięższej. Wspaniałe walki stoczyli Alexey Voevoda, Frantisek Zivny i Ivan Ivancov.

Do najważniejszych zmagania w overall zawodnicy przystąpili już mocno zmęczeni, kilku wycofało się po pierwszej rundzie. Naprawdę trzeba było mieć wiele sił i rozsądnie nimi gospodarować, żeby przetrwać tak trudny turniej. Najwięcej siły zachował Słowak Jan Germanus i on właśnie został posiadaczem Pucharu Złotego Tura. Czy zdoła go obronić w 2002 roku?

III TURNIEJ

O PUCHAR ZŁOTEGO TURA

NOWA GWIAZDA - VOEVODA!

Na „III Międzynarodowym Turnieju o puchar Złotego Tura” 2 marca 2002 roku w Gdyni (Gdyńskie Centrum Rozrywki Gemini) czekaliśmy na pierwszego przed rokiem w wadze do 73 kg - „Profesora” Tzvetana Gashevskiego z Bułgarii i jego rywala Grigorija Bondaruka z Ukrainy. Jednak z ubiegłorocznej obsady pudła stał się tylko drugi - Rustam Babayev. Tym razem on był niepokonany. A na drugim miejscu - fantastyczna niespodzianka - Polak, Zbyszek Chmielewski! Drugie miejsce w tak prestiżowym turnieju to ogromny sukces świadczący o tym, że talent Zbyszka dobrze się rozwija. Obaj tak dalej!

90 kg - Germanus pokonany



Alexey Semerenko (Ukraina) vs Jan Germanus (Słowacja)

Do akcji wychodzi obrońca trofeum Jan Germanus... i przegrywa! z Ukraińcem Tarasem Iwakinem dociera „tylko” do drugiego miejsca w swojej wadze.

+90 - Alexey wygrywa

W ubiegłym roku ozdoba tej wagi były pojedynki Alexeya Voevody z „Czeskim Olbrzymem” Frantiskiem Zivnym. Czekaliśmy na rewanż, w końcu przewaga kilogramów (ok. 35) i lat spędzonych przy stole (6 do 3) przemawia na korzyść Czecha. Zapowiadało się ciekawie, ale... Frantisek przegrał błyskawicznie z Alexeyem. Później, w finale równie szybko uległ Semerence. Z kolei skoncentrowany i bardziej wypoczęty Voevoda w bezpośrednim starciu o pierwsze miejsce równie szybko odprawił Ukraińca.



Od lewej: Zbigniew Chmielewski, Rustam Babayev, Heuse Olivier

Open - wielki rewanż

Obronca trofeum Jan Germanus po kilku wygranych walkach trafił w półfinale na Alexeya Voevodę. „Czy będzie powtórka z 2001 roku?” - pytaliśmy się nawzajem. Zawodnicy wyglądali już na solidnie zmęczonych. Obaj zamiast zwykłej wojowniczości mieli wyraźną obawę. Powtórki nie było, Alexey zwyciężył dość zdecydowanie. Kilkanaście minut poprzedzających finał zawodnicy spędzili rozgrzewając tajemniczymi preparatami lub chłodząc (według potrzeb) łokcie. Voevoda czekał na zwycięzcę: Gazdاریę lub Germanusa. Czekał i odpoczywał. Jan nie dał widzom satysfakcji i szybko uporał się z Peterem. Przystępujemy do finału: Germanus podchodzi do stołu niezbyt energicznie, Voevoda ma krople potu na czole i nienaturalnie bładą skórę na twarzy. Obaj napięci i skupieni, ale też wyraźnie widać

zmęczenie. Sam finał nie potrwał dłużej niż ruch ręki od centralnego punktu do poduszki. Zdobywca Złotego Tura 2002 został Alexey Voevoda, Rosja! Miałem wrażenie, że jeszcze przez kilka minut nie bardzo to do niego docierało.

IV TURNIEJ O PUCHAR ZŁOTEGO TURA - I PUCHAR ŚWIATA ZAWODOWCÓW

ZNÓW ALEXEY VOEVODA!



Alexey Voevoda vs Tars Ivakin

1 marca 2003 roku w Warszawie odbył się czwarty międzynarodowy turniej „Złoty Tur”. Były to zawody szczególnej rangi, ponieważ w tym roku turniej otrzymał status Pucharu Świata Zawodowców. W imprezie wzięli udział najsilniejsi zawodnicy z Rosji, Polski, Finlandii, Niemiec, Ukrainy, Słowacji, Rumunii i Kazachstanu.

Poziom zawodników był tak wysoki, że do ostatniego momentu trudno było typować mistrza w wadze lekkiej (kategoria do 63 kg). Zeszlorzony mistrz Sergey Kuznetsov na samym początku przegrał z Ukraińcem Andriem Bielińskim i Rosjaninem Alexeyem Ostapczukiem. W walce finałowej spotkali się mistrz Rosji Alexey Nikitchenko i Ukraińcem Andriem Bieliński. Pojedynek był bardzo wyrównany i emocjonujący. W tym dniu szczęście dopisało zawodnikowi z Osetii. Trzecie miejsce zajął Rosjanin Alexey Ostapczuk. Brązowy medal Pucharu Świata jest najważniejszym w kolekcji tego młodego sportowca.

W wadze średniej (do 78 kg) głównym pretendentem do złotego medalu miał być według wszelkich oczekiwań Cvetan Gashevski. Godnych przeciwników nie brakowało. Do Polski przyjechali najlepsi zawodnicy z Ukrainy Rustam Babajew i Grigorij Bondaruk oraz Mistrz Świata i Europy Rosjanin Taimouraz Tsakhilov. Gashevski nie miał łatwego życia. Swoje walki rozpoczął bardzo pewnie - najpierw wygrał z Ukraińcem Eduardem Serdjukiem i Taimourazem Tsakhilovem. W trzeciej walce spotkał się z Rustamem Babajewem, którego „hak” był bardzo skuteczny. Tego dnia Rustam czuł się świetnie i był pewny swego. Złoty medal powędrował więc do niego. Najlepszą walką turnieju był pojedynek półfinałowy Gashevski - Tshakilov. Początkowo Gashevski chciał wygrać z Taimourazem przez „hak” ale „hak” Tshakilova ani trochę nie był gorszy. Potem były oderwania łokcia i zerwania. Nie sposób wyrazić słowami tego co się działo. Po raz kolejny wznowiono walkę, która rozpoczęła się od „haków”. Gashevski zmienił styl walki i otworzył dłoń Tsakhilova. Wciąż pozostaje zagadką, jak można było tak szybko wyjść z „haka” i zaatakować „przez górę”. Teraz jasne dlaczego Bułgara nazywają „PROFESOREM”. To zwycięstwo kosztowało Cvetana tyle sił, że w walce finałowej nie mógł się już przeciwstawić Rustamowi Babayevowi.



Alexey Voevoda - zwycięzca I Pucharu Świata 2004

Wszyscy zadawali sobie pytanie: „czy Jan Germanus (Słowacja) poradzi sobie z Tarasem Iwakinem (Ukraina) i odzyska tytuł Mistrza Świata w wadze ciężkiej?” (kategoria do 95 kg). Jan bardzo poważnie podszedł do sprawy i sumiennie przygotowywał się do turnieju. Przed zawodami mówił: „porażka sprzed roku skłoniła mnie do rezygnacji z kilku poważnych turniejów. Wszystkie srebrne medale jakie zdobyłem

w zeszłym roku oddałem przyjacielowi, bo w mojej kolekcji nie ma dla nich miejsca. Liczy się tylko złoto!" W Warszawie pojawił się również legendarny sportowiec z Osetii Anatoli Skodotaev oraz Mistrz Rosji z 2002 roku Gennady Fardsinov. Ci dwaj zawodnicy spokojnie mogli pretendować do złota, ale właśnie w Polsce postanowili rozwiązać swoje własne sprawy. Ich pojedynek był prawdziwą ozdobą turnieju, niestety obydwaj stracili siły. Anatoli Skodotaev powiedział później: „doskonale wiedziałem o tym, że jeśli oddam walkę Gennademu to potem zabysnę na turnieju, ale nigdy wcześniej nie miałem okazji stanąć z nim za stołem i byłem po prostu ciekaw który z nas jest silniejszy". W finale, tak jak w zeszłym roku spotkali się Germanus i Iwakin. We wstępnych walkach Iwakin pokonał Germanusa i nikt nie miał wątpliwości, że go pokona. Germanus w czasie walki intensywnie myślał, aż doprowadził do zerwania. Główny cel został osiągnięty - walka na paskach. Sygnał „Ready, Go!” i błyskawicznie silna ręka Iwakina była na stole. Nikt się nie spodziewał takiego obrotu sprawy. Potem rywale spotkali się w trzecim, decydującym starciu. Ale tym razem Iwakin przejrzał Germanusa i nie dał mu szansy na zerwanie. Kolejna wygrana Iwakina. Trzecie miejsce zajął nikomu dotąd nie znany Rumun Ion Onescu. To chłopak z ikra! Wcześniej nikt tego nie zauważył. I on pokazał się z dobrej strony. Ale o tym trochę później. Aleksey Voevoda już podczas pierwszej walki dał wszystkim do zrozumienia, że nie da sobie odebrać tytułu Mistrza Świata w wadze super ciężkiej (kategoria powyżej 95 kg). Ciężko było przewidzieć kto będzie drugi, ponieważ wszyscy byli doskonale przygotowani. Ruslan Kokoew po bardzo ciężkiej walce przegrał z Andriejem Sharkovem z Ukrainy. Peter Gazdarica zwyciężył Slavika Kachmazova tylko dzięki faulom. Gazdarica brakowało tylko kilku centymetrów żeby pokonać Kokoewa, ale Ruslan sprowadził walkę na tory zwycięstwa. W ten sposób pokazał, że można zwyciężać pojedynki skazane na przegrana. Wynik końcowy: Voevoda bezkonkurencyjny, Sharkov - miejsce drugie, Kokoew - miejsce trzecie.



Od lewej Taras Ivakin (Ukraina)

Niewątpliwie „gwóźdźem programu” turnieju były walki o tytuł Mistrza w kategorii „open”. To trzeba było widzieć! W pierwszym pojedynku spotkali się Taimouraz Tsakhilov i Aleksey Voevoda. Starcie Davida z Goliatem... Różnica w wadze to ponad 50 kg! „Nikt by się nie zerwał z Voevodą” - chwalił się po walce Taimouraz.



Taras Ivakin vs Alexey Voevoda

Nie na żarty walczyli Jan Germanus i Ruslan Kokoew. Kilka razy Germanus był o krok od zwycięstwa, ale jakimś cudem Ruslan w ostatnim momencie wychodził z tego obroną ręką. Dopiero za czwartym razem Ruslan Kokoew postawił kropkę nad „i”. „Wygrać z Germanusem na biceps - to poważna sprawa” - komentował to wszystko Voevoda. Zawodnicy stracili siły po ciężkich pojedynkach, w rezultacie Kokoew był 8, a Germanus zakończył skromniutko na 12 miejscu. Na scenie pojawił się Rumun, o którym już wspominaliśmy. Pokonał Taimouraza Tsakhilova, Petra Gazdarice, Fina Petri Kuala,

Rosjanina Slavika Kachmazova, Gennadya Fardsinova i zdobył brązowy medal w najbardziej prestiżowej kategorii!! Co prawda, wszyscy jego przeciwnicy mieli za sobą bardzo ciężkie walki. Nie wiadomo co myśleć o tym wszystkim, udało mu się czy naprawdę jest niezły? W finale spotkali się Taras Iwakin i Aleksey Voevoda. Patrząc na ogromny biceps Tarasa, pojawiały się pewne wątpliwości co do wygranej Voevody. Wiele widzów liczyło na cud - cudu nie było. Co tu dużo mówić - wszystkie walki Voevoda wygrał bez wielkiego trudu.

V TURNIEJ O PUCHAR ŻŁOTEGO TURA, II PUCHAR ŚWIATA ZAWODOWCÓW - NEMIROFF WORLD CUP 2004 ALEXEY VOEVODA - DALEJ NIEPOKONANY!



Taras Ivakin vs John Brzenk

6 listopada 2004 roku byliśmy świadkami historycznych pojedynków w wykonaniu mistrzów światowego formatu. Ponad 50 zawodników z 16 krajów przyjechało do hotelu Marriott w Warszawie by stoczyć mordercze pojedynki w tegorocznym Pucharze Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup. Ten kto nie był - niech żałuje, a ten kto był i widział - na pewno na długo zapamięta ten dzień. Według obserwatorów i znawców armwrestlingu były to najlepsze zmagania armwrestlingowe ostatnich lat. Polska kadra ostatecznie wystartowała z 14 zawodnikami, którzy w rezultacie nie zajęli żadnego miejsca medalowego. Nic w tym dziwnego, gdyż reszta sportowców, to zawodnicy z tytułem Mistrza Świata, Europy, lub minimum mistrza swojego kraju. Jedynie Zbigniew Chmielewski dzielnie walczył w kategorii 78 kg w rundzie eliminacyjnej poległ w walce z Rustamem Babayevem i Cvetanem Gashevskim i ostatecznie, jako przedstawiciel polskiej kadry zajął najbliżej, 4 miejsce w klasyfikacji ogólnej.



Od lewej: John Brzenk, Alexey Voevoda, Matt Girdner

Na duży aplauz zasługują też inny polski zawodnik - Daniel Gajda z kategorii 63 kg, który w klasyfikacji ogólnej zajął może mało szacowne, ale biorąc pod uwagę klasę zawodników w jego kategorii wadze, dość dobre, szóste miejsce. W jego kategorii do boju o tytuł najlepszego zawodowca roku 2004 byli stanęli zawodnicy jak: Mistrz Europy Roman Tsindeliani z Rosji czy Vladimir Bolotaev, również z Rosji, którzy podzielili się dwoma pierwszymi medalami. Tsindeliani zdobył złoto, a Bolotaev srebro. Niewątpliwie największą atrakcją tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców był przyjazd Teamu Stanów Zjednoczonych, z legendą światowego armwrestlingu - Johnem Brzenkiem na czele. To właśnie tego zawodnika, jak powiedział przed zawodami obrońca tytułu - Alexey Voevoda obawiał się najbardziej. Oczywiście John w swojej kategorii (do 95 kg) nie miał sobie równych. Jego techniki, wyćwiczona siła, a przede wszystkim spokój, opanowanie i doświadczenie zadziwiał wszystkich. Jednak wszyscy kibice, licznie zgromadzeni w sali balowej hotelu Marriott z niecierpliwością czekali na pojedynek pomiędzy tymi mistrzami. Zgodnie z hasłem: „co ma być, to będzie” przy stole w rundzie eliminacyjnej kat. Open, naprzeciw siebie stanął John Brzenk i Alexey Voevoda. Wszyscy wstali, patrzyli i nie odychali. Długie ustawienie, i... - rozerwanie. Związanie paskiem armwrestlerskim, i... Alexey z wielką siłą pociągnął rękę Johna do poduszki bocznej stołu. Po przegranym pojedynku na twarzy Johna widać było mocne niezadowolenie. Ale porażka z dużo młodszym od siebie zawodnikiem z Rosji - Alexeyem Voevodą nie zmieni faktu, iż John Brzenk był, jest i będzie legendą światowego armwrestlingu, a stanąć z nim do walki podczas profesjonalnego pojedynku, a tym bardziej wygrać pojedynek to zapewne prawdziwy zaszczy. Całe wydarzenie, jakiego byliśmy świadkami 6 listopada 2004 roku na sali balowej Hotelu Marriott w Warszawie, niezaprzeczalnie „najsilniejszym człowiekiem na planecie”, został arcy mistrz - Aleksey



Alexey Voevoda (Rosja)

Voevoda z Rosji. To właśnie on okazał się niepokonany i jak było widać jeszcze długo niedościgniony. Miejmy tylko nadzieję, że John Brzenk z USA, lub jakiś inny, bardzo ambitny i silny zawodnik już wkrótce podejmie próbę odebrania Alexemu tytułu. Dla nas - Polaków, najlepiej byłoby, gdyby tego wyczynu dokonał któryś z polskich armwrestlerów.

VI TURNIEJ O PUCHAR ŻŁOTEGO TURA, III PUCHAR ŚWIATA ZAWODOWCÓW - NEMIROFF WORLD CUP 2005 AMERYKANIN ZWYCIĘŻA!



John Brzenk (USA) vs Alexey Semerenko (Ukraina)

78 zawodników z 17 państw, niezapomniane pojedynki, często balansujące na granicy wyczerpania, gro sympatyków i miłośników siłowania na ręce oraz niesamowity show relacjonowany na żywo w telewizji Polsat Sport - tak pokrótce można opisać tegoroczny VI Puchar Świata Zawodowców „Nemiroff World Cup 2005”.

Cała rywalizacja rozpoczęła się 29 października br. w Sali Casinosa Poland w Hotelu Hyatt w Warszawie. Zawodnicy rywalizowali w siedmiu kategoriach wagowych: do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg, powyżej 95 kg oraz kat. OPEN. Polskę reprezentowało 17 armwrestlerów, wyłonionych podczas tegorocznej Polskiej Ligi Zawodowej. Najbliżej podium z polskiej kadry uplasował się Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego, w rezultacie w kategorii do 63 kg zajmując miejsce IV, wygrywając w ten sposób specjalną nagrodę miesięcznika CKM dla najlepszego armwrestlera tego pucharu - roczną prenumeratę.



Andrey Antonov, Travis Bagent, Igor Mazurenko, John Brzenk

Biorąc pod uwagę fakt, że w turnieju brały udział tylko i wyłącznie gwiazdy światowego formatu, to każdy pojedynek tychże zmagani był niezwykle interesujący. Były więc zacięte, do granic omdlenia walki oraz szybkie rozwiązania przy armwrestlerskim stole.

Według obserwatorów tychże zmagani najlepsze jednak pojedynki stoczyli zawodnicy z najcięższych kategorii wagowych, a poszczególne kategorie wagowe, w większości przypadków wcale nie wygrali z góry obstawiani faworyci. Podczas tegorocznego Pucharu Świata Zawodowców zbrako zeszlazorocznego, a zarazem trzykrotnego zwycięzcy pucharu – Alexeya Voevody z Rosji, który zmienił dyscyplinę sportu na bobsleje.

W kategorii do 63 kg złoty medal wywalczył Victor Bratchenia z Białorusi, w kategorii do 70 kg Khadzimuzat Zolov z Rosji, w kategorii do 78 kg Arsen Lilijek z Rosji, w kategorii do 86 kg Rustam Babayev, w kategorii do 95 kg Dzambulat Tsoriev z Rosji, w kategorii powyżej 95 kg Andrey Pushkar z Ukrainy i w kategorii OPEN Travis Bagent z USA. Jednak najbardziej prestiżowa kategoria tego pucharu była kategoria OPEN, w której niezwykłym i niepokonanym został Travis Bagent z USA – MAMY WIĘC PO TRZECH LATACH NOWEGO MISTRZA ZAWODOWCÓW.

VII TURNIEJ O PUCHAR ŻŁOTEGO TURA, IV PUCHAR ŚWIATA ZAWODOWCÓW

- NEMIROFF WORLD CUP 2006
AMERYKANIN JOHN BRZENK - NAJSILNIEJSZY



John Brzenk - zwycięzca Pucharu Świata 2006 r.

„Puchar Świata Zawodowców w Armwrestlingu - Nemiroff World Cup 2006”. Po raz czwarty z rzędu czołwika światowego siłowania na ręce zagościła w polskiej stolicy - Warszawie. 2 grudnia 2006 roku w sali Casinos Poland Hotelu Hyatt 88 zawodników z 17 krajów walczyło o tytuł najlepszego zawodowca roku 2006 w kategoriach: do 63 kg, 70 kg, 78 kg, 86, kg 95 kg, +95 kg mężczyzn oraz w kategorii do 60 kg kobiet. Oczywiście na koniec całego turnieju rozegrano kategorię OPEN mężczyzn, która w rezultacie wyłoniła nam najsilniejszego zawodowca roku 2006, a został nim bezapelacyjnie Amerykanin - John Brzenk.

Jak o zeszlazorocznych turniejach można powiedzieć dużo, to co do tegorocznego można powiedzieć tylko jedno: przez cały dzień czysta, sportowa rywalizacja, pełna emocji i adrenaliny. Cała rywalizacja zaczęła się dokładnie w południe polskiego czasu, a eliminacje rozpoczęła kategoria 63 kg.

W tym miejscu można by mówić dużo o poszczególnych pojedynkach, ale nie sposób chyba opisać wszystkich. Jedno jest pewne: w rezultacie na podium stawali z góry obstawiani faworyci. Miłym zaskoczeniem było tylko to, że po raz pierwszy w historii pucharów świata zawodowców Polacy zdobyli dwa brązowe medale (Dawid Bartosiewicz z Choszczyna w kategorii do 63 kg i Małgorzata Ostrowska z Strzegomia w kat do 60 kg). Tym samym Polska Reprezentacja wywalczyła trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej.



Alexey Voevoda zdobył medal olimpijski w Turynie w 2006 r.

Po eliminacjach, zarówno widzowie na sali jak i telewizji Polsat Sport (transmisja na żywo) z niecierpliwością czekali na rozgrywkę półfinałową, finałowe i kategorii Open. Dokładnie o godzinie 22:15 Neil Pickup - zawodowy komentator, a zarazem angielski armwrestler powitał wszystkich gości. Od tego momentu największe emocje sięgnęły zenitu. Rozpoczęły się półfinały i finały. Pojedynki za pojedynkiem rozstrzygały poszczególne miejsca na podium. W rezultacie największa ilość medali uzyskała reprezentacja Ukrainy (miejsce pierwsze w klasyfikacji drużynowej). Jednak mocno gonili ją reprezentacja Rosji (miejsce drugie w klasyfikacji drużynowej).

Po półfinałach i finałach do startu stanęło ośmiu zawodników w kategorii Open (prawo startu miały cztery pierwsze osoby z kategorii do 86 kg, do 95 kg oraz powyżej 95 kg). Pod nieobecność co niektórych zawodników z czołwki światowego siłowania na ręce (Travisa Bagenta, Alexeya Semerenko, Tarasa Ivakina, Andreja Puschkara i innych utytułowanych sportowców) główny puchar bez problemu trafił w ręce Johna Brzenka z USA. Oczywiście trafił zasłużenie. John bowiem był bardzo dobrze przygotowany. Podejrzewam, że gdyby nawet przyjechali ci zawodnicy, to i tak Amerykanin byłby w stanie godnie stawić im czoła, co udowodnił w paru ostatnich Vendettach. Można powiedzieć, że jedynym godnym przeciwnikiem dla Brzenka tego dnia był zawodnik z Uzbekistanu - Farid Uzmanov. Siła i doświadczenie Johna wzięły jednak górę - John Brzenk najsilniejszy zawodowca roku 2006. Nasze gratulacje!!!

VIII TURNIEJ O PUCHAR ŻŁOTEGO TURA, V PUCHAR ŚWIATA ZAWODOWCÓW

- NEMIROFF WORLD CUP 2007
PUSHKAR I BRZENK – NAJLEPSI W 2007 ROKU



Andrey Pushkar vs John Brzenk

Prawie 100 zawodników z 16 państw, gro kibiców, niesamowite walki, moc i adrenalina oraz show sportowe na wysokim poziomie z udziałem mistrzów światowego formatu - tak pokrótce można zobrazować „V Puchar Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup 2007”.

Przełom listopada (30 listopada) i grudnia (1 grudnia) ponad 1000 widzów każdego dnia rywalizacji miało możliwość oglądać mistrzów armwrestlingowych międzynarodowego formatu. Do tegorocznego „Pucharu Świata Zawodowców” zostali zaproszeni zawodnicy posiadający na swoim koncie tytuły Mistrza Świata czy Europy. Polską kadrę reprezentowała 17 osobowa drużyna, wyłoniona w tegorocznej Polskiej Lidze Armwrestlingu.

Miejscem imprezy był warszawski Hotel Hilton przy Sali Olympic Casino. Każdego dnia od godziny 12.00 licznie zgromadzona widownia miała możliwość oglądać eliminacje poszczególnych kategorii wagowych. Dzień pierwszy to po raz pierwszy w historii Pucharów Świata Zawodowców rywalizacja ręki lewej. Dzień drugi - ręki prawej. Zawodnicy, zarówno pierwszego, jak i drugiego dnia mistrzostw walczyli w sześciu, męskich kategoriach (do 63 kg, do 70 kg, do 78 kg, do 86 kg, do 95 kg oraz powyżej 95 kg) oraz jednej kategorii damskiej (do 60 kg). Całe zmagania zakończyły się prestiżową kategorią Open, czyli wyłonienie najsilniejszego zawodowca roku 2007, gdzie na rękę lewą najlepszym z najlepszych okazał się ukraiński zawodnik - Andrey Pushkar, natomiast na rękę prawą zeszlazoroczny obrońca tytułu, Amerykanin John Brzenk. Polska reprezentacja zakończyła rywalizację z czterema medalami na koncie (srebro na rękę lewą w kategorii do 63 kg Dawid Groch z Niska, srebro na rękę lewą i prawą w kategorii do 70 kg Dawid Bartosiewicz z Choszczyna, brąz na rękę lewą w kategorii do 60 kg Beata Stelmasczyk z Lublina).

Cała rywalizacja rozpoczęła się od najniższej kategorii męskiej - do 63 kg. Tutaj najlepszym na rękę lewą okazał się Corhalat Aslan Evren z Turcji (na prawą zajął miejsce trzecie). Natomiast na rękę prawą Balandin Oleksandr z Ukrainy, który na rękę lewą nie wystartował, dając tym samym szanse innym zawodnikom. A szkoda, bo jego sobotni start pokazał, że nazwisko Balandin, z całą pewnością liczyło by się na podium. W tej kategorii dobry start zanotował polski reprezentant Dawid Groch z Niska, który na lewą rękę (niestety na prawą nie startował) wywalczył miejsce drugie na podium. W kolejnej kategorii męskiej - do 70 kg niepokonanym pierwszego

dnia okazał się Mnatsakanian Vladimir z Armenii (miejsce czwarte na prawą), natomiast drugiego dnia lepszym był Pautaran Pavel z Białorusi (na lewą nie startował). W tej kategorii bardzo dobry start zanotował nasz Polak - Dawid Bartosiewicz z Choszczyna. Zarówno na lewą, jak i na prawą rękę wywalczył dobre, drugie miejsce w klasyfikacji generalnej. Był to rewelacyjny i najlepszy start Polskiego armwrestlera na tegorocznym Pucharze Zawodowców.

W kategorii do 78 kg miejsce pierwsze na rękę lewą wywalczył Jagneak Lubomir ze Słowacji, natomiast na rękę prawą Liliev Arsen z Rosji. Wstępny faworyt tej kategorii Bulenkov Alexander z Rosji, ku zaskoczeniu znawców Armwrestlingu w rezultacie na obie ręce uplasował się na miejscu drugim. Niestety w tej kategorii Polacy: Szczerba Piotr z Koniecpola, Riegier Chrystian z Gdyni oraz Maciej Stelmasczyk z Bydgoszczy uplasowali się daleko poza podium. Najbliżej (z Polaków) strefy medalowej znalazł się Piotr Bartosiewicz z Choszczyna, zajmując na lewą siódmą lokatę, natomiast na prawą - miejsce piąte. Kategoria do 86 kg mężczyzn bezapelacyjnie została zdominowana przez bardzo zdolnego i silnego zawodnika z Ukrainy - Ruslana Babayeva. „Nie płamiąc” nazwiska swojego starszego brata - Rustama Babayeva, który walczył o dwa złote medale. Zresztą jego poziom sportowy znacznie odbiegał od innych zawodników startujących w tej kategorii wagowej. Polscy zawodnicy: Marcin Lachowicz z Piaseczna oraz Emil Wojtyra z Węgrowska, choć nie pozamiłowali miejsca na podium, to patrząc przez pryzmat ich rywalizacji, wcale tak łatwo „nie oddawali” ręki przeciwnikom, za co każdorazowo zbierali gromkie brawa od zgromadzonej w tych dniach polskiej publiczności.

Podobnie jak w kategorii do 86 kg, tak i kategorii do 95 kg dominował tylko jeden zawodnik - John Brzenk z USA. To właśnie John był gwiazdą tej kategorii. Wywalczył miejsce pierwsze, zarówno na rękę lewą (jest to wielki sukces, gdyż na co dzień Amerykanin w ogóle nie walczy na tą rękę) oraz na rękę prawą. W tej kategorii Polskę reprezentowało dwóch zawodników: Krystian Kruszynski z Gdyni oraz Tomasz Sypniewski z Warszawy. Krystian startując tylko na prawą zajął dobre (choć w kulturalach liczone na więcej) siódme miejsce, natomiast Tomek dziewiąte na lewą i dziesiąte na prawą. Wciąż jednak przypominam, że zarówno ta, jak i inne kategorie wagowe były mocno obsadzone przez armwrestlerów światowego formatu.

W najcięższej kategorii męskiej - powyżej 95 kg od samego początku praktycznie liczyły się tylko dwa nazwiska: Pushkar Andrey z Ukrainy i Farid Uzmanov z Uzbekistanu. To właśnie ci zawodnicy, na obie ręce obstawili dwa pierwsze miejsca. Choć rywalizacja pomiędzy tymi zawodnikami była bardzo interesująca oraz długa i zacięta, to obronną rękę wyszedł zawodnik z Ukrainy. Polacy: Sławomir Glowacki z Inowrocławia oraz Artur Glowiniński z Choszczyna niestety tym razem nie dali radę siłę innych zawodników. Najbliżej podium uplasował się Artur Glowiniński, startując tylko na rękę prawą uplasował się na szóstym miejscu.

Wśród rywalizacji kobiet - jedyna kategoria pucharu do 60 kg kobiet dobre starty zaliczyły dwie zawodniczki z Ukrainy: Skoryk Olena oraz Iliushyna Viktoriia, które przez dwa dni rywalizacji podzieliły się dwoma pierwszymi miejscami na podium (Viktoriia miejsce pierwsze na lewą, drugie na prawą. Olena - odwrotnie). Bardzo dobrze wystartowała Beata Stelmasczyk z Lublina, która wywalczyła trzecie miejsce na rękę lewą. Choć start naszej drugiej reprezentantki - Katarzyny Banach z Koszalina - w tej kategorii nie przyniósł naszemu krajowi medalu, to i tak Kasia dowiodła, że mocno liczy się na światowej arenie armwrestlingowej. Podczas eliminacji na rękę prawą pokonała (pewnie do dziś mocno zdziwiona) kilkakrotną Mistrzynię Świata Olenę Skoryk z Ukrainy.

Coroczny Puchar Świata Zawodowców wylania nam najsilniejszego zawodowca danego roku. Tegoroczne zmagania pucharowe zostały uzupełnione o rywalizację ręki lewej i tym samym wyłonienie najsilniejszego, zarówno na lewą, jak i na prawą rękę. Po burzliwej rywalizacji w kategorii Open zostali nim: Andrey Pushkar z Ukrainy (lewa) i John Brzenk z USA (prawa). Może nieco inaczej wyglądałaby sytuacja, gdyby do tegorocznej rywalizacji dołączył się Andrey Semerenko (Ukraina), Alexey Voevoda (Rosja), czy Dima Kocziew (Rosja). Niestety nie przyjechali i nie walczyli. Niech żalują. Było z kim i o co walczyć (pula nagród 20 tysięcy \$).



Od lewej: Asen Hadjitodorov, Andrey Pushkar, John Brzenk, Igor Mazurenko.

FitMax[®]

THE CHAMPIONS' CHOICE

Nowość!
Rewolucja na rynku
Tribulusa!



NOWA ERA • NAJWYŻSZA JAKOŚĆ • MISTRZOWSKI WYBÓR

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

SIŁA!
SIŁA!

RZEŻBA!
RZEŻBA!

MASA!
MASA!

SPRAWNOŚĆ!
SPRAWNOŚĆ!

WITALNOŚĆ!
WITALNOŚĆ!

TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



BICEPS CZY TRICEPS W ARMWRESTLINGU?

To pytanie często zadawane jest przez wielu zawodników. Co jest ważniejsze? Biceps? Triceps? A może jedno i drugie? Dlaczego niektórzy zawodnicy twierdzą, że biceps jest ważniejszy od tricepsu? Czy tak naprawdę jest?

W wielu klubach na świecie zawodnicy opracowali swoje własne metody przygotowania do zawodów oraz zwiększenia siły w poszczególnych ogniwach ręki. Nie można jednoznacznie stwierdzić, co jest najważniejsze - palce, nadgarstek, biceps czy triceps. Walka przy stole polega na tym, że zawodnik walczy całym ciałem, pomagając sobie nawet nogami. Więc do jakiego stopnia jest potrzebny biceps, a do jakiego triceps?

Zawodnicy z areny zawodowego siłownia na ręce na dzień dzisiejszy tak pogłębili tajniki armwrestlingowe, że na nurtujące Was od dawna pytania nie będzie chyba lepszych ekspertów niż oni sami. Jednym z nich z całą pewnością jest wielokrotny Mistrz Europy i Świata - Rustam Babayev z Ukrainy.

Redakcja: Wielu zawodników na świecie uważa, że twoim sukcesem jest mocny biceps. Jesteś również znany z rekordu podnoszenia i utrzymywania dużych ciężarów jedną ręką na biceps (104 kg). Czy mocny biceps pomaga Ci w zwycięstwach i czy walcząc w hak maksymalnie wykorzystujesz możliwości grupy mięśni, należących do tej właśnie części ręki?

Rustam Babayev: Jeszcze do niedawna byłem przekonany, że właśnie wielka ilość ciężarów na biceps spowodowała, że zostałem Mistrzem Świata. Teraz jednak jestem bogatszy w doświadczenie i większą uwagę zwracam na mniejsze obciążenia przy bardzo wysokiej jakości wykonywania ćwiczeń. W okresie przedstartowym (około miesiąc czasu) zdobyty siłę poprzez ćwiczenia na biceps kształtuję walcząc przy stole. Dzięki temu zwiększam swoją wytrzymałość. Natomiast w moim przekonaniu ćwiczenia na triceps są ćwiczeniami ogólnie rozwojowymi. Co prawda lubię wyciskać na ławeczce (maksymalnie w mojej karierze wycisnąłem 160 kg), jednak w swoich walkach raczej wykorzystuję siłę bicepsu niż tricepsu.

Na ten temat w ciekawy sposób wypowiada się także żywa legenda Armwrestlingu - John Brzenk z USA. Podczas wizyty tego zawodnika w polskim klubie Złoty Tur Gdynia zapytaliśmy Johna o jego biceps.

Redakcja: Wielu zawodników na świecie zna niesamowite możliwości Twojego bicepsu. Wszyscy wiedzą, że walka w hak przeciwko Tobie, z wykorzystaniem mięśni bicepsa jest niemożliwa. Jaki więc ciężar podnosisz lub utrzymujesz na biceps?

John Brzenk: Drodzy przyjaciele i fani. Praktycznie rzadko kiedy wykonuję ćwiczenia na biceps. Moim głównym ćwiczeniem, na które kładę największy nacisk to ćwiczenia ściągania na siebie oburącz oraz ćwiczenia na triceps.

Redakcja: Ale możesz powiedzieć ile podnosisz na biceps?

John Brzenk: Nie wiem. Prawdopodobnie jestem w stanie podnieść 50 – 60 kg na biceps.

Jak sami więc widzicie na jedno i to samo pytanie odpowiedziało dwóch mistrzów, którzy na te partie mięśniowe prezentują zupełnie inny pogląd.

BICEPS CZY TRICEPS? Zwróćcie uwagę, że w tych dwóch przypadkach nie było mowy o warunkach genetycznych obu zawodników. Rustam Babayev ważący 80 kg jest zawodnikiem niskim, mającym masywne przedramię oraz bardzo małą dłoń i palce. John Brzenk natomiast jest zawodnikiem wysokim, ważącym ok. 100 kg, posiadającym ogromne przedramię i niesamowicie dużą dłoń i palce. Te informacje świadczą o tym, że z całą pewnością Ci zawodnicy będą mieli całkowicie odmienne treningi, które w rezultacie jednakowo będą wpływać korzystnie na wynik. Nie znając dokładnych

parametrów zawodnika nie można więc określić jednoznacznej odpowiedzi na nurtujące nas pytanie. Można jednak podzielić trening na biceps lub triceps w proporcji 60% – 70% dla ćwiczeń bicepsa oraz 30% - 40% dla ćwiczeń tricepsa. Dla dokładniejszego oszacowania proporcji musiałbym jednak przeprowadzić jeden lub dwa treningi z zawodnikiem.

ROZGRZEWKA: W przypadku tak dużych mięśni jak biceps czy triceps nie należy lekceważyć rozgrzewki. Zawodnik wykonujący rozgrzewkę pierwsze 2 serie powinien wykonać z obciążeniem, którym może wykonać od 12 do 20 powtórzeń. Przerwa pomiędzy ćwiczeniami rozgrzewającymi nie powinna wynosić więcej niż 3 minuty. Przy tym każde nowe ćwiczenie trzeba rozpoczynać od rozgrzewki, niezależnie od tego czy zmieniasz sposób ćwiczeń danej partii mięśni czy też nie. Koniecznie podczas rozgrzewki należy wykonywać ćwiczenia z gumą. Podczas rozgrzewki, jak i podczas całego treningu dobrze jest ćwiczyć, wykorzystując rękaw rozgrzewający lub odzież z długim rękawem. Nie wskazane jest odsłanianie ćwiczonych partii mięśni. Utrzymanie ciepła pozwoli uniknąć nieprzyjemnych efektów ciężkiego treningu i pomoże uniknąć kontuzji.

WSKAZÓWKI:

- Podczas treningu zwróćcie uwagę na zakres ruchu podczas wykonywanego ćwiczenia.
- Pamiętajcie, że celem waszych ćwiczeń jest zwiększenie siły w określonych kątach pracy.
- Unikajcie wykonywania ruchów z maksymalnym obciążeniem.
- Stopniowe zwiększanie ciężaru pomoże uniknąć kontuzji.
- Ćwiczenia na biceps wykonujcie nie więcej niż 2 razy w tygodniu.
- Ćwiczenia na triceps wykonujcie nie więcej niż 1 raz w tygodniu.
- Ćwiczenia z maksymalnym ciężarem na biceps nie należy wykonywać więcej niż raz w tygodniu.
- Ćwiczenia z maksymalnym ciężarem na triceps nie należy wykonywać więcej niż raz na 1,5 - 2 tygodnie.
- Utrzymanie izometryczne (statyczne) zalecane są w ostatnich seriach.
- Musicie skoncentrować się na poprawności wykonania każdego ćwiczenia.
- Nie zawsze duży ciężar świadczy o sile Waszego bicepsa czy tricepsu.

NAJEFEKTYWNIJSZE ĆWICZENIA NA BICEPS

Poniżej przedstawiamy trzy poprawne utrzymania hantla podczas ćwiczenia na biceps z wykorzystaniem modlitewnika.



Podnoszenie hantli na biceps podchwytem

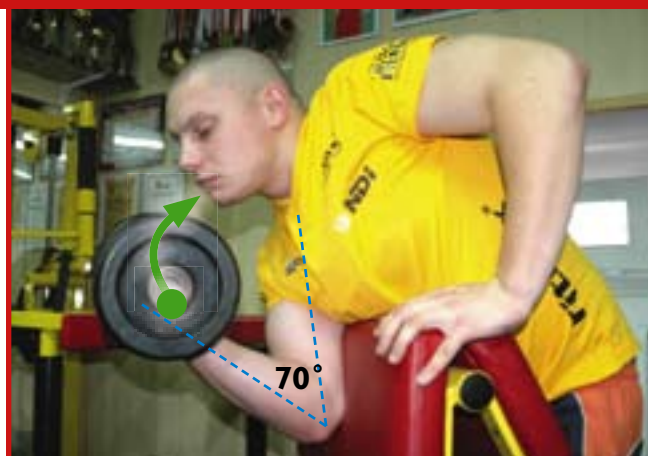
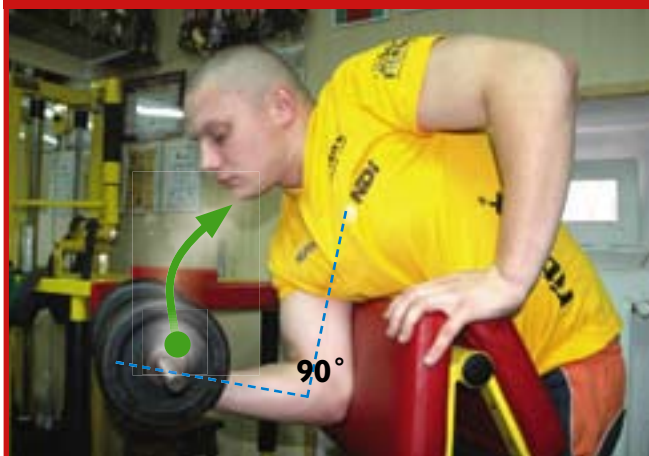


Podnoszenie hantli chwytem młotkowym



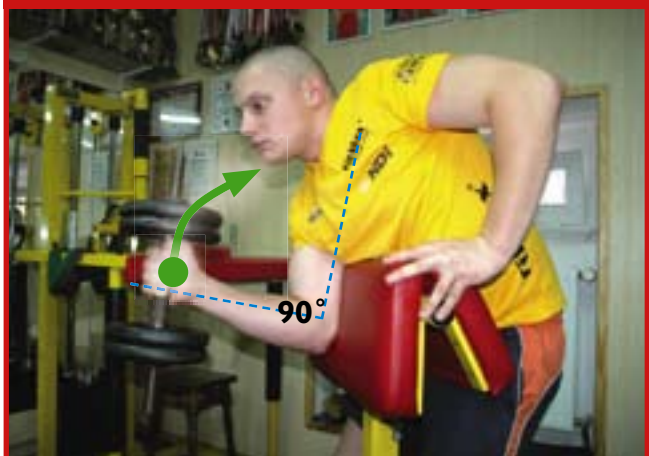
Podnoszenie hantli chwytem pośrednim

PODNOSENIE NA BICEPS PODCHWYTEM OD KĄTA PROSTEGO



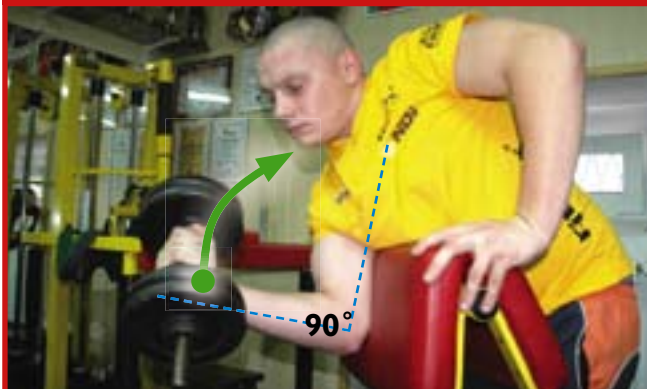
Łokiec oparty o pionową część modlitewnika. Ilość serii: 6 – 8. Ilość powtórzeń: 3 – 12.

PODNOSENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM OD KĄTA PROSTEGO



Łokiec oparty o pionową część modlitewnika. Nie należy wykonywać tego ćwiczenia z luźnym, opuszczonym nadgarstkiem. Jeżeli słaby nadgarstek nie pozwala na utrzymanie większego ciężaru należy zwrócić uwagę na trening nadgarstka (opisany w poprzednim numerze Armpowera) oraz zmniejszyć ciężar, którym wykonuje się to ćwiczenie. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 4 – 10.

PODNOSENIE NA BICEPS CHWYTEM POŚREDNIM OD KĄTA PROSTEGO



Łokiec oparty o pionową część modlitewnika (ulubione ćwiczenie Rustama Babayeva). Ilość serii: 7. Ilość powtórzeń: 3 – 10.

ŚCIĄGANIE NA BICEPS Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO I GRUBEGO UCHWYTU



Łokiec oparty o podłokietnik połówki stołu. Ściąganie kierujemy w kierunku podbródka. Ilość serii: 5. Ilość powtórzeń: 6 – 10.



Łokiec oparty o podłokietnik połówki stołu. Ściąganie kierujemy w kierunku barku nie ćwiczonej ręki. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 10.

ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM PĘTLI



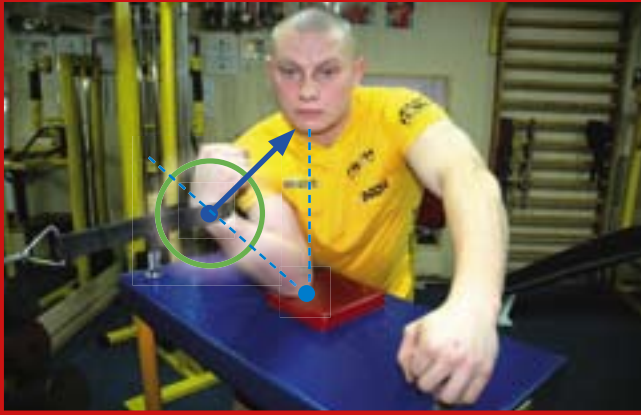
Łokiec oparty o podłokietnik połówki stołu. Ściąganie kierujemy w kierunku podbródka. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 12 (ostatnie 2 serie to samo utrzymanie ciężaru).

ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM PĘTLI



Łokiec oparty o podłokietnik połowki stołu. Ściąganie kierujemy w kierunku barku nie ćwiczonej ręki. Ilość serii: 5. Ilość powtórzeń: 6 – 8.

ŚCIĄGANIE Z WYKLUCZENIEM NADGARSTKA Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO I PĘTLI



Łokiec oparty o poduszkę połowki stołu. Ruch wykonujemy w kierunku przeciwnego barku. Pętla założona na linii nadgarstka. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 3 – 10.
Zwróćcie uwagę na to, aby w tym ćwiczeniu pracować bicepsiem a nie nadgarstkiem. Nie należy wykonywać tego ćwiczenia mając słaby nadgarstek.

Z reguły to ćwiczenie wykonywane jest przez zawodników dysponujących bardzo silnym nadgarstkiem, który nie potrzebuje dodatkowych ćwiczeń i obciążeń.

ŚCIĄGANIE Z WYKLUCZENIEM NADGARSTKA Z WYKORZYSTANIEM SPARING PARTNERA



Łokcie oparte o poduszki stołu. Ruch wykonujemy w kierunku przeciwnego barku. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 1.

RÓŻNE KOMBINACJE POPRZEDNIEGO ĆWICZENIA





Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 10.

ŚCIĄGANIE NA BICEPS Z WYKORZYSTANIEM PASA JUDO ORAZ SPARING PARTNERA



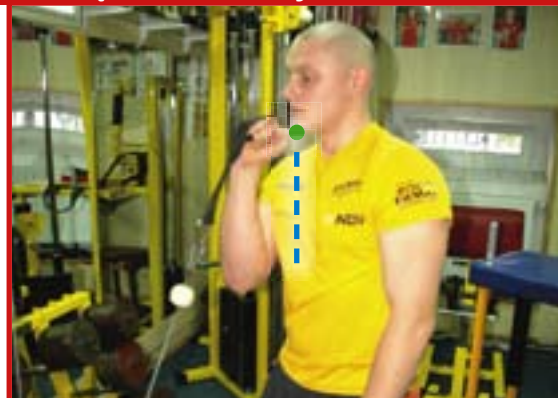
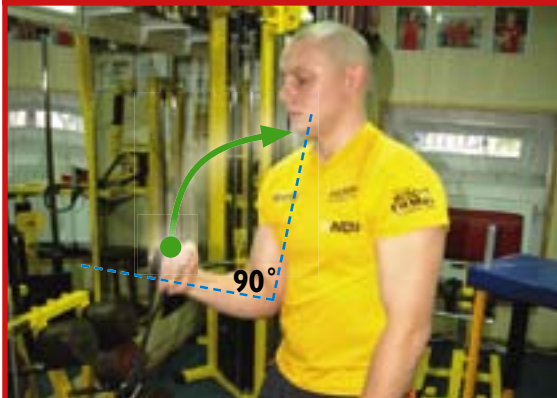
Łokieć oparty o poduszkę stołu. Ruch wykonujemy w kierunku przeciwnego barku. To ćwiczenie jest często wykonywane przez dobrze Wam znanego Mistrza – Alexeya Voevodę. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 4 – 8.

ŚCIĄGANIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM PASA JUDO ORAZ SPARING PARTNERA



Łokieć oparty o poduszkę stołu. Ruch kierujemy w kierunku podbródka. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 – 10.

PODNIOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO I PĘTLI LUB PASA JUDO



Łokieć oparty o poduszkę stołu. Ruch kierujemy w kierunku podbródka. Ilość serii: 6. Ilość powtórzeń: 6 - 8.

