

Denis
CYPLENKOV
Russia

John
BRZENK
USA



ARMFIGHT[®]



ARM
BETS
www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net



Drodzy Czytelnicy!

Z satysfakcją informuję, że od bieżącego numeru w miesięczniku KIF gościć będzie ARMWRESTLING, czyli siłowanie na rękę. To wyjątkowa, ciężka i widowiskowa dyscyplina sportu. Myślę, że przekonamy Was do armwrestlingu i zachęcimy do jego uprawiania. Co miesiąc przekażemy porcję nowych i ciekawych informacji. Przeczytacie relacje z najciekawszych zawodów w kraju i na świecie. W dziale poświęconym treningom będziemy prezentować tajniki siłowania na rękę, a ponadto – ciekawostki, opinie, komentarze, porady i wiele więcej.

W tym numerze porad treningowych udziela Wam mistrz Polski – Tomasz Szewczyk. Nie zapomnieliśmy również o relacjach z armwrestlingowych zawodów. Dlatego w dalszej części przeczytacie o rywalizacji polskich studentów oraz obszerne relacje z krajowych turniejów.

Życzę zatem miłej lektury!

I AKADEMICKI PUCHAR W ARMWRESTLINGU

Po raz pierwszy w Polsce byliśmy świadkami ogólnopolskiej akademickiej rywalizacji w siłowaniu na ręce. 8 maja 2009 r. na terenie Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku przyjechała sama czołówka polskich armwrestlingowych studentów, by walczyć w „I Akademickim Pucharze Polski w Armwrestlingu”. Nie zabrakło zarówno gospodarzy, czyli zawodników z północnej części Polski, jak i sportowców z innych części kraju. A wszystko to za sprawą organizatorów, czyli Federacji Armwrestling Polska oraz Rady Samorządu Studenckiego AWFIS Gdańsk.

Zawodnicy rywalizowali na lewą i na prawą rękę w trzech głównych kategoriach kobiet (do 55 kg, do 65 kg, +65 kg) oraz w pięciu kategoriach mężczyzn (do 60 kg, do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, +90 kg). Cała impreza zakończyła się prestiżową kategorią open dla studentów zrzeszonych w Akademickim Związku Sportowym.

Jak na pierwsze tego typu zawody, liczba sportowców była znaczna. Do boju o tytuł najlepszego studenta roku 2009 stanęło ponad



Z lewej: Tomasz Piotrowicz, Gdynia

30 armwrestlerów. Nie zabrakło znanych nazwisk z areny polskiego siłowania na ręce, takich jak Tomasz Szewczyk, Dariusz Muszczak, Piotr Szczerba, Dariusz i Dawid Grochowicz czy Maciej Gralak. Oczywiście, pojawiło się kilkoro nowych, ale już – jak pokazała rywalizacja – bardzo utalentowanych sportowców.

O samych walkach można by było pisać wiele, na uwagę bowiem zasługują wszyscy zawodnicy. Pojedynki były naprawdę na miarę światowej rywalizacji, wspaniałe i długie. Żaden z uczestników nie oddawał łatwo ręki. Nie sposób opisać wszystkich walk, ale z całą pewnością na wielkie brawa zasługują medalisci poszczególnych kategorii wagowych. Pierwsze miejsca na podium zajęli mistrzowie Polski, czyli zawodnicy znani z areny polskiego i światowego siłowania na ręce. Wśród kobiet złote krążki lewej i prawej ręki wywalczyły sobie: w kat. do 55 kg Małgorzata Mielczarek

(WSB Dąbrowa Górnicza) oraz w kat. +65 kg Aleksandra Lewandowska (Akademia Morska Gdynia), prócz tego zajęły one dwa pierwsze miejsca w klasyfikacji open AZS (Aleksandra pierwsze, Małgosia – drugie lewej i prawej ręki). Wśród panów: Maciej Gralak (WSPiZ) – I m. w kat. 60 kg lewej i prawej ręki, Mariusz Podgórski (WSEiZ) – I m. w kat. do 70 kg, Tomasz Szewczyk (WSI Łódź) – I m. w kat. do 80 kg, Sebastian Winiarski (AWF Biała Podlaska) – I m. w kat. do 90 kg na lewą oraz II m. na prawą, czy też Piotr Szczerba (Koniecpol) – I m. w kat. do 90 kg na prawą oraz II m. na lewą. Jednak największy sukces odniósł Dariusz Muszczak z Uniwersytetu Śląskiego, który nie dość, że zwyciężył swoją kategorię wagową w rywalizacji ręki lewej i prawej (+95 kg), to jeszcze zdobył dwa złote medale w klasyfikacji open AZS. Nasze gratulacje!

Paweł Podlewski



Dawid Groch vs Tomasz Podgórski



Z lewej: Piotr Szczerba, Koniecpol



Z prawej: Małgorzata Mielczarek, Jaworzno

Wiele dyscyplin sportu znalazło swoje miejsce w rodzinie akademickiej. Do tej pory taka dyscyplina sportu jak siłowanie na ręce nie miała szans przebicia. Niestety, mimo jej popularności, w Polsce do niedawna nie było żadnej wyraźnej struktury, która byłaby w stanie podołać temu zadaniu od strony merytorycznej i organizacyjnej. Problem leżał w tym, że brak było obowiązujących powszechnie zasad i przepisów. Dzięki Federacji Armwrestling Polska rywalizacja studentów zaczęła się odbywać na zasadach ogólnoświatowych. Dzięki współpracy z Radą Samorządu Studentów AWFIS w Gdańsku mieliśmy możliwość zorganizować pierwsze profesjonalne zawody pod nazwą I Akademicki Puchar Polski w Armwrestlingu – powiedział po pucharze prezes FAP Igor Mazurenko. I dodał: – Ku wielkiemu zdziwieniu, oprócz samych startujących zawodników Akademicki Puchar Polski zgromadził wielu widzów. Zainteresowanie armwrestlingiem było spore. My z pewnością możemy powiedzieć, że w kolejnych latach ta dyscyplina sportu będzie rozwijać się bardzo dynamicznie. Podczas pierwszego pucharu w Gdańsku widzieliśmy studentów z całego kraju. Przyjechali zawodnicy z całej Polski. Wszyscy uczestnicy siłowali się według przepisów WAF na specjalnych, certyfikowanych stołach armwrestlingowych, a poziom sportowy był naprawdę wysoki.

MISTRZOSTWA STARGARDU SZCZECIŃSKIEGO

Stargard Szczeciński po raz drugi gościł armwrestlerów. 1 maja br. pod patronatem Prezydenta Stargardu Szczecińskiego, Sławomira Pajora, i przy współpracy choszczeńskich przedstawicieli FAP zostały rozegrane **II Mistrzostwa Stargardu Szczecińskiego w Siłowaniu na Ręce o Puchar Prezydenta Miasta**. Do startu w 14 kategoriach stanęło 105 armwrestlerów.

Nie zabrakło wśród nich klubowych przedstawicieli FAP. W akcji mogliśmy zobaczyć sportowców z Arm Fanatic Sport Grudziądz, Złotego Niedźwiedzia Bydgoszcz, Złotego Tura Gdynia czy też Złotego Orła Choszczno. Przy armwrestlingowym stole próbowało swoich sił również wielu amatorów.

Rywalizacja była pełna emocji, a rzesza kibiców nie zawiodła swoich faworytów. Finałisti rywalizujący na scenie głównej „do czerwoności” rozgrzali licznie zgromadzoną publiczność, która nie zawiodła również przy pokazowym pojedynku znanych zawodników polskiego armwrestlingu: Artura Głowińskiego z Choszczna oraz Stanisława Kwidzyńskiego



Od lewej: Artur Głowiński, Rafał Zając, Stanisław Kwidzyński

z Pruszcza Gdańskiego. Ich sześciorundowa walka na rękę lewą wywołała ogromny aplauz publiczności. Sportowcy pokazali praktycznie wszystkie możliwe sytuacje przy walkach armwrestlingowych: walka w pasach, rozrwanie, ustawienia sędziowskie, ostrzeżenia oraz faule. Na koniec kolejną porcją emocji dostarczyli zawodnicy kat. open mężczyzn, próbujących swoich sił zarówno na rękę lewą, jak i prawą.

Na wielkie brawa zasługują wszyscy uczestnicy mistrzostw (a przede wszystkim medaliści

poszczególnych kategorii, którzy zostali udekorowani przez władarzy miasta medalami oraz pucharami w kat. open).

Armwrestling na ziemi zachodniopomorskiej staje się coraz bardziej popularny. Tym razem do startu zgłosiło się ponad stu zawodników, a co będzie w przyszłorocznej rywalizacji? Fakt ten zauważyli zarówno lokalni władarze, jak i inne osoby sympatyzujące naszej dyscyplinie sportu. Jak zapowiadają organizatorzy – do zobaczenia za rok!

Wiesław Łącki

I MISTRZOSTWA ZĄBKOWIC ŚLĄSKICH 2009

Niedziela 3 maja br. dla Ząbkowic Śląskich była swoistym dniem sportu. A dokładniej mówiąc, dniem siłowania na rękę. Tego dnia bowiem na Rynku miasta po raz pierwszy odbyły się zawody armwrestlingowe pod intrygującą nazwą **Mistrzostwa o Puchar Frankensteina**.

Jak na debiut imprezy, udział w zawodach wzięła spora liczba sportowców – ponad 60 armwrestlerów i armwrestlerek. Do Ząbkowic Śląskich przyjechali zawodnicy między innymi z Warszawy, Jaworzna, Cieszyna, Strzegomia, Wałbrzycha czy Wrocławia. Nie zabrakło reprezentantów Ząbkowic oraz inicjatorów i organizatorów mistrzostw z ramienia Federacji Armwrestling Polska – armwrestlerów z UKS BLACK Skorpion Przytyk. Pomocną dłoń w organizacji zmagania podał również Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkowicach Śląskich.



Z lewej: organizator Marcin Zawada

Wszyscy startujący zawodnicy byli naprawdę bardzo dobrze przygotowani. Nawet amatorzy poważnie podeszli do rywalizacji przy stole, czemu nie ma co się dziwić, gdyż większość startujących armwrestlerów to uczestnicy turniejów rangi krajowej i międzynarodowej.

Wyróżniał się Tomasz Sypniewski z Warszawy, który nie dość, że w finale pokonując organizatora, Marcina Zawadę, zwyciężył swoją kategorię wagową (do 95 kg), to nie miał sobie równych w kategorii open, gdzie dwukrotnie pokonał Mariusza Grochowskiego z Jaworzna. Słowa uznania należą się również Piotrowi Kajsturze z Cieszyna oraz Mariuszowi Podgórskiemu z Warszawy, którzy w kat. open, pomimo niskich wag startowych (około 70 kg), w klasyfikacji końcowej uplasowali się na miejscach III i IV. Bardzo dobry start zaliczyła medalistka wielu turniejów rangi krajowej i międzynarodowej, Małgorzata Ostrowska z Strzegomia, która w klasyfikacji open kobiet na sześć startujących silnych i urodziwych pań była nie do pokonania.

Na pochwały zasługują wszyscy armwrestlerzy, którzy swoją postawą stworzyli niesamowity klimat zawodów. Ogromne brawa należą się poszczególnym medalistom tychże mistrzostw.

Ciekawostką był fakt, iż zawodnicy w kat. open walczyli bez koszulek, co bardzo podobało się licznie zgromadzonej publiczności. Do tego światła reflektorów, dymy, stroboskopy, ostra muzyka i zacięte pojedynki... Mistrzostwa na długo

zapadną w pamięć kibiców i mieszkańców Ząbkowic Śląskich.

Organizatorzy mistrzostw zadbali również o tak zwanych gości VIP, rozgrywając dla nich kategorię Open VIP. Najlepszy okazał się sołtys Przytyku – Henryk Różniatowski. II miejsce zajął dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkowicach Śląskich – Henryk Saryczew, a III – kierowca rajdowy i właściciel ogródków, na których odbywały się zawody – Mariusz Pelikański. Burmistrz Ząbkowic Śląskich uplasował się na miejscu piątym. Nasze gratulacje!

PP



Takich pojedynków było wiele

DENIS CYPLENKOV (ROSJA) VS JOHN BRZENIK (USA)



AUTOR: PAWEŁ PODLEWSKI

W życiu każdego miłośnika armwrestlingu są momenty, które wzbudzają największe emocje. Niewątpliwie zwycięstwa poszczególnych zawodników oraz ich sukcesy sportowe niejednokrotnie podnoszą adrenalinę sympatykom siłowania na ręce. Tak też było na ostatnim „Pucharze Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup 2008” w Warszawie, gdzie światowa czołówka armwrestlingowa walczyła o tytuł najlepszego z najlepszych zawodowców ręki lewej i prawej roku 2008. Oczywiście przy tak wielkiej ilości znanych zawodników emocjonujących momentów było wiele. Ale wszyscy obserwatorzy tego turnieju z niecierpliwością oczekiwali na bezpośredni pojedynek dwóch tytanów: legendarnego Johna Brzenka z USA oraz potężnie zbudowanego, byłego strongmana, Denisa Cyplenkova z Rosji. Pikanterii temu pojedynekowi dodawał fakt, że różnica wagowa pomiędzy tymi zawodnikami wynosiła ponad 40 kg. John startował z wagą 93 kg, Denis natomiast z wagą 140 kg. Obserwatorzy odnieśli wrażenie, że ich pojedynek na rękę prawą w kategorii Open był pojedykiem dwóch kontynentów. Obserwując na żywo całą imprezę dało się odczuwać, że ulubieńcem publiczności jest nie ogromny zawodnik z Rosji, lecz mniej zbudowany Amerykanin. Zresztą nie

ma co się dziwić, bowiem John już od kilku lat na przeróżnych turniejach i zawodowych walkach armwrestlingowych zdobywa sobie sympatyków, zarówno w naszym kraju, jak i poza jego granicami. Oczywiście, nie będziemy powracać do tego pojedynku, gdzie w spektakularny sposób John Brzenek pokonał Denisa Cyplenkova. Ale wspominając o tym, chcielibyśmy jedynie przypomnieć, że to był tylko turniej. Obaj zawodnicy mogli spotkać się raptem dwukrotnie: raz w eliminacjach i raz w finale. Co innego w zawodowym pojedynku, gdzie armwrestlerzy raz po raz staczają ze sobą aż sześć pojedynków (sześć rund).

Od zeszłorocznego Pucharu Świata Zawodowców minęło sporo czasu. Promotorzy zawodowej organizacji Professional Armwrestling League (PAL), wykorzystując dobrą formę oraz chęć walki Denisa i Johna postanowili zorganizować profesjonalny sześciorundowy pojedynek z udziałem tych właśnie utytułowanych zawodników. Długo zastanawiano się, gdzie i kiedy miałyby się on odbyć. W kuluarach mówiono nawet o Polsce. W rezultacie jednak organizacja PAL zdecydowała się na rozegranie tego pojedynku 19 czerwca br. w Sportowym Centrum Przygotowań TAPOUT w Las Vegas w stanie Nevada w USA przy wsparciu takich sponsorów, jak firma TAPOUT, Vodka

IS, napój energetyczny ARFIGHT oraz przy zaangażowaniu znanej, amerykańskiej firmy marketingowej na czele z Lary Shroder (firma uczestniczyła w opracowaniach strategicznych i marketingowych towarzyszących Olimpiadzie w Atlancie).

Pojedynek ten z całą pewnością zapisze się na kartach historii zawodowego armwrestlingu. Oprócz pojedynku, o tytuł i pas Mistrza Świata organizacji PAL na rękę prawą w kategorii superciężkiej pomiędzy Brzenkiem i Cyplenkovem przy armwrestlingowym stole, w tej samej kategorii wagowej, ale w walce punktacyjnej ręki prawej, zobaczymy jeszcze Iona Oncescu z Rumuni oraz Michaela Todda z USA.

Oczywiście, im większa klasa zawodników, tym częściej ich nazwiska pojawiają się ustach kibiców. Tak jest i w przypadku starcia tych tytanów. W sondażu internetowym serwisu www.armpower.net większość stawia na doświadczenie Johna Brzenka (58%). Denis Cyplenkov dostał 40% głosów internatów. Tylko nieliczni wierzą, że sześciorundowe spotkanie tych zawodników skończy się remisem (2%). A jak będzie? Tego nikt nie wie. Myślę, że nawet sami startujący zawodnicy tego nie wiedzą. Obaj wyciągnęli wnioski z zeszłorocznego spotkania. Który będzie lepszy – stół pokaze!



IGOR MAZURENKO
wiceprezydent PAL



Podczas ostatniego starcia Denisa z Johnem, trener rosyjskiego zawodnika – Kote Razmadze – zauważył drobny błąd swojego podopiecznego, który spowodował jego przegraną na Nemiroff World Cup 2008. Jak sam stwierdził Razmadze: Denisowi zabrakło dwóch miesięcy, by zwyciężyć w tym pojedynku był kto inny. Ja mam jednak trochę odmienne zdanie. Uważam, że jeśli John Brzenk do czerwcowej walki będzie ważył 100 kg, czyli od ostatniego swojego startu na Nemiroff World Cup 2008 nabierze dodatkowych 7 kg, to Denis raczej go nie pokona.

JOHN BRZENK
żywa legenda światowego armwrestlingu



Kiedy zobaczyłem wcześniejszy pojedynek Denisa z moim rodakiem, Timem Bressan, na Nemiroff World Cup 2008 w kategorii superciężkiej, zrozumiałem, że jego ręka nie jest na tyle przygotowana, aby zwyciężyć ze mną w kategorii open. Choć nie ukrywam, że miałem obawy. Ja przecież ważyłem zaledwie 93 kg i różnica wagowa była znaczna.

Na pojedynki w Las Vegas będę przygotowany w 100% i postaram się набrać kilka niezbędnych kilogramów, by wzmocnić ścięgna i zdobyć kolejny pas mistrzowski, tym razem w kategorii superciężkiej.

DENIS CYPLENKOV
zdobywca Pucharu Świata
Zawodowców kat. +95 kg



Kiedy moją prawą rękę John przybił o poduszki bocznej, nie mogłem zrozumieć, jak on to zrobił. Byłem w lekkim szoku. Ale po głębokiej analizie (mojej oraz mojego trenera Kote) zrozumiałem, że sama siła na Johna to nie wszystko. W ciągu ostatnich czterech miesięcy nie przepuściłem żadnego treningu. Do sześciurundowej walki będę przygotowany w 100%. Na pewno wygram. Nie interesują mnie wcześniejsze sondaże i rokowania, bo – jak mówią w naszej dyscyplinie sportu – stół pokaże.

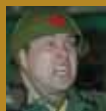
ASSEN HADJITODOROV
Prezydent PAL



Wraz z Igorem Mazurenko organizowaliśmy wiele wspaniałych pojedynków. Niewątpliwie pojedynki w Las Vegas

między Johnem Brzenkiem a Denisem Cyplenkov będzie jednym z najważniejszych w historii Professional Armwrestling League. Po trzech latach założenia oddziału PAL w Stanach Zjednoczonych (PAL USA) udało się nam zorganizować pojedynki w kolebce hazardu – Las Vegas. Jeżeli zrobimy wszystko na podobnym poziomie, jak w Dubaju, Polsce czy Bułgarii, biorąc pod uwagę, że pojedynki pomiędzy tymi światowymi zawodnikami będą śledzić wszyscy miłośnicy armwrestlingu, to z całą pewnością zrobimy duży krok do przodu. Co do pojedynku tych dwóch zawodników, to obstawiam zwycięstwo Johna Brzenka.

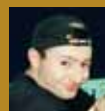
ANDREY SHARKOV
promotor PAL Ukraina



Po tym, jak Denis Cyplenkov w sześciurundowym starciu podczas Gali Armwrestlingu Zawodowego w Jałcie w czerwcu 2008 roku zwyciężył z czołowym, ukraińskim zawodnikiem kategorii superciężkiej – Andreym Pushkarem, byłem przekonany, że John Brzenk w bezpośrednim pojedynku z Denisem na Nemiroff World Cup 2008 nie da mu rady. Pomyliłem się jednak. Wiem, że obaj zawodnicy w Las Vegas dadzą z siebie

wszystko i pokażą, na co ich stać. Wynik tego pojedynku przewiduję na 4:2 dla Denisa Cyplenkova, ewentualnie remis, czyli 3:3.

KOTE RAZMADZE
trener Denisa Cyplenkova



Niewątpliwie John Brzenk jest wielkim talentem. Ale mały błąd w treningu Denisa dał Johnowi możliwość znalezienia sposobu na zwycięstwo z moim podopiecznym. Czerwcowy pojedynek będzie kluczowym dla Denisa. Ja dołożę wszelkich starań, by odniósł zwycięstwo.

NEIL PICKUP
promotor PAL Anglia



Wytrzymałość, wytrzymałość i jeszcze raz wytrzymałość – to jest to, czego zabraknie rosyjskiemu zawodnikowi Denisowi Cyplenkov podczas pojedynku Johnem Brzenkiem. Byłem świadkiem wielu wspaniałych pojedynków z udziałem Johna. Powiem tylko jedno: jeśli Johna nie będzie bolała ręka i choć trochę więcej czasu poświęcił na treningi, to Denis nie będzie miał żadnych szans na zwycięstwo.

TOMASZ SZEWCZYK

- ZWYCIĘŻYĆ NA EUROLIDZE 2009

Przez ostatnie lata armwrestling w Polsce przeżywa ekspansję, której ciężko nie zauważyć. Pojawiło się wielu mistrzów i wiele talentów armwrestlingowych, zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet. Coraz więcej sportowców garnie się do tej dyscypliny sportu. Czołowi polscy armwrestlerzy są doceniani i rozpoznawalni na arenie krajowej i międzynarodowej.

Jedną z gwiazd polskiego siłowania na ręce z całą pewnością jest Tomasz Szewczyk, reprezentujący barwy SDS Tomaszów Mazowiecki.

Od kiedy Tomek Szewczyk po raz pierwszy wystartował na Mistrzostwach Polski Juniorów (Gdynia 2003) wiele się zmieniło. Przez te wszystkie lata w polskim armwrestlingu stał się swoistym autorytetem i obecnie zajmuje miejsce w czołówce polskich fighterów. Jego radom przyśłuchują się zarówno doświadczeni, jak i młodszy koledzy po fachu. Jego doświadczenie w dziedzinie sportu zauważyła też sportowa stacja telewizyjna Eurosport. Od jakiegoś bowiem czasu Tomek na stałe został komentatorem cotygodniowych programów w całości poświęconych relacjom z największych walk armwrestlingowych. Obecnie Tomek przygotowuje się do Europejskiej Ligi Armwrestlingu, która odbędzie się w czasie tegorocznego lata w wypoczynkowych miasteczkach naszego kraju.

Kilka dni temu mieliśmy okazję zrobić Tomkowi zdjęcia na pokazowym, przygotowawczym treningu do Euroligi 2009. Duży nacisk w swoich treningach Tomek postawił na biceps. Według niego jest to kluczowy element każdego armwrestlera. Poniżej prezentujemy więc trening i wyjaśnienia Tomasza Szewczyka – jak ćwiczyć biceps w okresie przygotowawczo-siłowym.



TOMASZ SZEWCZYK

Wiek: 23 lata

Wzrost: 172 cm

Waga startowa: 80 kg

Miejsce zamieszkania: Tomaszów Mazowiecki / Łódź

Wykształcenie: student

Stan cywilny: wolny

Największe sukcesy sportowe: 3-krotny zdobywca Polskiej Ligi Zawodowej, 4-krotny Mistrz Polski, Wicemistrz Świata Studentów, IV miejsce Mistrzostwa Europy – Norwegia 2008, IV miejsce Arnold Classic 2009

Hobby: sporty siłowe

Marzenia: skończyć studia, dobra praca, dom, rodzina, mistrzostwo świata w armwrestlingu

Igor Mazurenko – Prezydent Federacji Armwrestling Polska

Mogę stwierdzić, że od momentu, kiedy po raz pierwszy zobaczyłem Tomka Szewczyka na zawodach, zrobił on bardzo duży postęp, zarówno jako sportowiec, jak i jako czynny działacz. To jeden z niewielu zawodników, który jest postrzegany jako przykład. Jego poczynania na arenie krajowej i międzynarodowej są zauważane nie tylko przez zawodników, ale również przez miłośników tej dyscypliny sportu.



1



ROZGRZEWKĄ

Kluczowym elementem w ćwiczeniu bicepsa jest rozgrzewka. Wszystkie ćwiczenia w armwrestlingu to przede wszystkim ćwierćruchy (ruchy krótkie), wymagające dużego wysiłku. Rozgrzewka hantlami niezbędna jest więc w pełnym ruchu.

Tomek wykonuje rozgrzewkę z ciężarem 10–12 kg, po 3–4 serie rozgrzewające.



2

PODNIENIE NA BICEPS PODCHWYTEM

Łokiec oparty o modlitewnik. Wykonujemy ćwierćruchy od kąta prostego do góry. W tym ćwiczeniu w 5–7 seriach stopniowo osiągamy maksymalny ciężar tak, aby w ostatnich seriach wykonać 2–3 ruchy z maksymalnym obciążeniem. W tym ćwiczeniu Tomek w ostatniej serii podnosi 85 kg w 2 powtórzeniach z końcowym przytrzymaniem.

**3****PODNOSZENIE NA BICEPS
PODCHWYTEM OBU RĄCZ**

Dla Tomka najlepszym tego typu ćwiczeniem jest modlitewnik oraz rączka połączona z wyciągiem regulowanym. Łokcie oparte o modlitewnik. Wykonujemy ćwierć ruchu od kąta prostego do góry. Tomek wykonuje to ćwiczenie z ciężarem, który umożliwi mu 6-8 powtórzeń w 5-6 seriach.

**4****ŚCIĄGANIE NA BICEPS PODCHWYTEM**

Łokiec oparty o połówkę stołu. Ściąganie robimy podchwytem przy użyciu rączki armwrestlingowej. Linka zaczepiona do wyciągu w dolnej pozycji. Tomek ściąga rączkę z obciążeniem w kierunku barku ćwiczącego. Ciężar dostosowuje tak, aby wykonać 4-5 serii po 6-8 powtórzeń.



5

ŚCIAGANIE W BOK NA SIEBIE NA WYCIĄGU REGULOWANYM

To ćwiczenie jest bardzo podobne do poprzedniego. W tym ćwiczeniu jednak większy nacisk jest na przedramię oraz nadgarstek. Łokiec oparty o połówkę stołu. Linka zaczepiona do wyciągu w górnej pozycji. Tomek ściąga rączkę z obciążeniem w kierunku barku przeciwnego. Ciężar dostosowuje tak, aby wykonać 4–5 serii po 6–8 powtórzeń.



6

ŚCIAGANIE NA SIEBIE W BOK NA BICEPS Z WYKORZYSTANIEM WYCIĄGU REGULOWANEGO

To ćwiczenie wykonujemy do barku przeciwnego. Staramy się ściągać tylko i wyłącznie samą rękę, bez wykorzystania ciała. Łokiec oparty o połówkę stołu. Linka zaczepiona do wyciągu w górnej lub środkowej pozycji. Tomek ściąga rączkę z obciążeniem w kierunku barku przeciwnego. Ciężar dostosowuje tak, aby wykonać 4–5 serii po 6–8 powtórzeń.

Olimpijczyk Andrzej Wroński w uścisku z Igozem Mazurenko



ARMPower.NET LAUREATEM FESTIWALU

Jedyny tak duży w świecie serwis internetowy www.arpower.net, o dyscyplinie sportu, jaką jest siłownia na ręce, w dniu 29 kwietnia 2009 roku w Gdyni, podczas III Międzynarodowego Festiwalu „Sport facts Film festiwal” został laureatem głównej statuetki w kategorii „Nowe media”.

Jest to wielkie wyróżnienie dla naszego serwisu w całości poświęconemu siłowni na ręce – powiedział po gali założyciel strony, Igor Mazurenko z Polski. – Pamiętam, jak w kwietniu 2004 roku uruchomiliśmy tę stronę. Nawet nie podejrzewaliśmy, że przez tak krótki okres mała „stronka” przekształci się w tak ogromny, trójjęzyczny portal internetowy. Początkowo naszą stronę odwiedzało kilkaset osób. Dziś obserwujemy nawet 50 tysięcy odsłon dziennie. Biorąc pod uwagę, że tematyka jest tylko jedna – armwrestling – uważam, że jest to naprawdę niezły wynik. Na ten sukces codziennie pracuje kilkoro mocno zaangażowanych w ten sport osób, za co im serdecznie dziękuję. Nagroda ta nie należy się tylko mnie, ale również tym wszystkim ludziom – mówił dalej Igor Mazurenko.

Trudno się nie zgodzić ze słowami Igora Mazurenko. Dziś www.arpower.net jest znany na całym, nie tylko armwrestlingowym, świecie. Codziennie zespół redakcyjny uzupełnia serwis nowymi wiadomościami, zdjęciami, fachowymi treningami, poradami oraz filmami. A forum arpower.net jest licznie odwiedzane przez internautów, zarówno z Polski, jak i innych krajów.



Przypomnijmy, że to nie pierwsza festiwalowa nagroda dla właściciela www.arpower.net – firmy Mazurenko Armwrestling Promotion Sp. z o.o. W 2007 roku, podczas pierwszego „Międzynarodowego Festiwalu Filmów i Programów Sportowych – Warszawa 2007”, gdyńska firma została laureatem w kategorii „Programy sportowe”. Ich flagowy program telewizyjny „Armpower – Vendetta” w całości poświęcony relacjom z największych walk, które odbywają się w Europie, Azji i Ameryce, zdeklasował rywali komercyjnych i państwowych stacji telewizyjnych, odbierając główną statuetkę festiwalową. W tym samym roku program „Vendetta” został laureatem 2 miejsca na „XXV Międzynarodowym Festiwalu w Milano – Sport Movies & TV” w kategorii: „Tv Show Sport”, gdzie polski program telewizyjny konkurował z 24 światowymi produkcjami.

Oczywiście ta i inne nagrody festiwalowe prawdopodobnie nie będą ostatnimi nagrodami. Mazurenko Armwrestling Promotion jest bowiem jednym z największych organizatorów zawodowych walk armwrestlingowych w Polsce i poza jej granicami. Do tego jest producentem cyklicznych programów telewizyjnych oraz właścicielem telewizji on-line www.ArmBets.tv. Jest także wydawcą działu armwrestlingowego „Armpower” w miesięczniku ogólnopolskim „Kulturystyka i Fitness” oraz producentem stołów armwrestlingowych, mających certyfikat europejskiej (EAF) oraz światowej (WAF) organizacji armwrestlingowej. Produkuje również armwrestlingowe maszyny treningowe oraz suplementy diety i odżywki, dla sportowców, marki Fitmax, która coraz mocniej zdobywa krajowe i zagraniczne rynki.

pp



FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

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

KLUBY W POLSCE:

BIELSKO-BIAŁA: Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42-300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85-355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73-200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDAŃSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80-347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYNIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81-245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUDZIĄDZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86-300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44-335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MCKiS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41-603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rush Kielce, ul. Niska 6, 25-317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25-004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilica Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42-230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75-354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99-340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **LEBORK:** UKS Złoty Lew Lebork, ul. Czołgistów 5, 84-300 Lebork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Pacy Lublin, ul. Kieprzy 5b, 20-410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Wilking Nisko, ul. Polna 18a, 37-400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14-140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05-500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57-255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hali Sportowej), 87-630 Skępe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychwalska 2, 62-571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDAŃSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83-200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neotrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58-150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97-200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrzycka 2/4, 04-035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dębowskiego 3/5, 02-776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczyński, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58-301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszynski lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Słoneczna 451, 07-100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64-200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rżanny, e-mail: rżannywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05-200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neotrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50-262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68-200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

DZIAŁ ARMPower:

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

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

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

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak