



Drodzy Czytelnicy!

Nadchodzi lato i sezon urlopowy. Grzejące słońce zdecydowanie zmniejsza ochotę na trening.

Dla odpornych na ciepło, zapalonych armwrestlerów przygotowaliśmy prawdziwy rarytas - trening Mistrza Świata i Europy Cvetana Gashevskiego, który jest znany z tego, że posiada ogromną wiedzę treningową ale nikomu jej nie ujawnia.

Do tej pory jedynymi, którym odslaniał rąbek tajemnicy byli jego uczniowie Mirosław Ivanov i Stojan Golemanov. Podkreślam „do tej pory” gdyż Gashevski po raz pierwszy wpuścił na swój trening przedstawicieli prasy. Tak więc moi Drodzy przed Wami po raz pierwszy, właśnie ARMPOWERZE trening Cvetana Gashevskiego oraz jego niezwykła sala treningowa...

Igor Mazurenko
Prezydent Polskiej Federacji
Armwrestlingu



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@home.pl www.armwrestling.pl

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 Szyszkowski - Trener

Sędziowie:

Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszkowski; 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, ŁĘBORK ul. Czołgistów 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 Trybus tel. 0-600 024 865

MUSTANG, SKŁĘPE Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89
Informacje: Andrzej Zawidzki 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 Kubiak 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 Czaplirski tel. 0-606 999 418

GOLIAT, ŻARY

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651

PITBULL Ruda Śląska,

Informacje: Łukasz Suchaja tel. 0-606 454 670

ŻELAZNA PIĘŚĆ Inowrocław,

Informacje: Sławomir Głowacki tel. 0-604 300 380

MKS HERAKLES Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.

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

UKS HERKULES Posada Górna, woj. podkarpackie.

Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636

UKS STALOWE RAMIONA Krosniewice, woj. łódzkie.

Kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592

UKS ORZEŁ CHOŚCZCZNO

Telefony kontaktowe w sprawie treningów:

Wiesław Łęcki: 765-2844; 602-115-894

Artur Głowiński: 602-213-901

AZS CZEŚTOCHOWA - 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

UWAGA! NOWY KLUB

W łodzi powstał Klub zrzeszający miłośników armwrestlingu

„UKS LONGINUS”

Informacje i zapisy:

TOMASZ GAWŁOWSKI - 0 505-638-981

ANDRZEJ ZBOROWSKI - 0 604-105-052

PIOTR PIEKUTOWSKI - 0 608-339-532



www.arpower.net

Z OSTATNIEJ CHWILI...

III MISTRZOSTWA POMORZA

LUZINO 2004

NDI



ZWYCIĘZCZYNI KATEGORII OPEN KOBIEC WRAZ Z GŁÓWNYM SPONSOREM MISTRZOSTW MARIEM BAŁTRUKANIEM



SYLWIA MATYGA (UKS BATORY) VS ANNA KIJEWSKA (ZŁOTY LEW LĘBORK)



MARCIN FORMELA (KARTUZIA KARTUZY) VS MARIUSZ GROCHOWSKI (SONOWIEC)



DARIUSZ GABRYNOWICZ (ZŁOTY LEW LĘBORK)



WALENTYNA ZAKLICKA (ZŁOTY TUR GDYNIA) VS SYLWIA MATYGA (UKS BATORY)



RAFAŁ BUDZOWSKI (ZŁOTY LEW LĘBORK)



PRZEMYSŁAW GRZENKOWICZ (BYDGOSZCZ) VS JANUSZ BUKOWSKI (UKS BATORY)

Silowanie na ręce staje się ostatnio coraz popularniejszą formą rekreacji i znajduje swoich wiernych uczestników jeżdżących z imprezy na imprezę. Nic więc dziwnego, że w sobotnie popołudnie na trzecie już Mistrzostwa Pomorza do Luzina (koło Wejherowa) zjechało się aż czterdziestu armwrestlerów w większości mieszkańców województwa pomorskiego.

Gospodarz i Główny Sponsor zawodów "Klub Muzyczny Galaktyka" na co dzień oferujący niezapomniane doznania muzyczne, gromadzący w swoich murach (głównie w weekendy) rzeszę imprezowiczów, na jeden dzień zamienił się w centralną siedzibę pomorskiego armwrestlingu. To właśnie tu rozegrany został turniej o tytuł najsilniejszego na Pomorzu roku 2004.

Zawodnicy walczyli w pięciu kategoriach wagowych mężczyzn (do 65kg, do 75kg, do 85kg, do 95kg, +95kg) i kategorii OPEN kobiet na lewą i prawą rękę. Całe zawody zakończyła najbardziej widowiskowa kategoria OPEN mężczyzn, w której dodatkową zachętą, oprócz możliwości stoczenia pojedynku z zawodnikami z innych kategorii wagowych, były nagrody pieniężne, ufundowane przez właściciela dyskoteki Marka Bałtrukanisa.

W kategorii mężczyzn do 65kg na prawą i lewą rękę medalami podzielili się: Daniel Gajda z Gdyni (złoto prawa, lewa), Tomasz Borsuk (srebro prawa, brąz lewa) i Łukasz Kowalczyk z UKS Batory (brąz prawa, srebro lewa).

W kategorii do 75 kg pięć medali powędrowało do przedstawicieli klubu Złoty Tur Gdynia: Wiktor Zaklicki (złoto prawa, lewa), Sławomir Majstner (srebro prawa, lewa), Tomasz Piotrowicz (brąz prawa). Na lewą rękę brąz wywalczył zawodnik klubu Żelazna Pieść Inowrocław-Rafał Aleksandrowicz.

Kategoria do 85 kg. Rafał Budzowski z Łęborka (złoto lewa, srebro prawa), Adam Czapiński "Piekarnia Cukiernia Głódowski" (srebro lewa, brąz prawa), Rafał Podlaszewski z Torunia (brąz lewa ręka) i nie startujący na lewą, ale niepokonany w tych mistrzostwach na prawą rękę Krystian Kruszyński z Gdyni (złoto).

W kategorii do 95 kg medale powędrowały do: Krzysztofa Kubiaka Złoty Tur Gdynia (złoto prawa, lewa), Mariusza Grochowskiego z Sosnowca (srebro lewa, brąz prawa), Marcina Formeli Kartuzia Kartuzi (srebro prawa) oraz Bartłomieja Zakrzewskiego UKS Batory (brąz lewa).

W kategorii +95 kg bez niespodzianek. Złoto w na obie ręce zdobył niepokonany Marcin Kreft z Łęborka, srebro Sławomir Głowacki z Inowrocławia, a brązem podzielili się: Przemysław Grzenkiewicz z Bydgoszczy (lewa) i Stanisław Kwizdyński z Pruszcza Gdańskiego (prawa).

Wiele emocji dostarczyła publiczności kategoria OPEN kobiet. Medale wywalczyły: Sylwia Matyga z UKS Batory (złoto lewa, prawa), Anna Kijewska z Łęborka (srebro prawa), Magdalena Wensierska z Kieszkowa (srebro lewa), Walentyna Zaklicka z Gdyni (brąz prawa) oraz Marta Bławat z Kieszkowa (brąz lewa).

W kategorii OPEN mężczyzn zgodnie z przewidywaniami: Marcin Kreft (złoto), Sławomir Głowacki (srebro) i Krzysztof Kubiak (brąz).

VENDETTA

14.05.2004

Paweł Podlewski



14 maja 2004 od godz. 21.00 w Centrum Rozrywki Gemini w Gdyni byliśmy świadkami niezwykłych pojedynków w siłowaniu na prawą rękę. W Gali Armwrestlingu Zawodowego pod hasłem VENDETTA o tytuł mistrza i pas organizacji PAL (Professional Armwrestling League) w kategorii do 86 kg walczyli Zbigniew Chmielewski (Polska) vs Vasiliy Kuznetsov (Rosja). W kategorii +95 kg pojedynek stoczyli Marcin Kreft (Polska) vs Andrey Sharikov (Ukraina).

Uzupełnieniem obu pojedynków była walka krajowa - punktacyjna dwóch odwiecznych rywali: Krzysztofa Kubiaka (Gdańsk) vs Artura Głowińskiego (Choszczno).

Przygotowania były długie. Podesty, światła, dymy, realizacja telewizyjna to tylko częśćka długiej organizacji kolejnej Gali Armwrestlingu Zawodowego. Dokładnie o 21.00 rozpoczął się pierwszy pojedynek pomiędzy Krzysztofem Kubiakiem a Arturem Głowińskim. W rezultacie starcia zakontraktowanego na pięć rund na prawą rękę wielkim wygrany po 30 minutowych zmaganiach z wynikiem 5 do 0 został zawodnik z Gdańska.





Kolejnym pojedynkiem, podnoszącym i tak już wysoki poziom adrenaliny, było spotkanie czterokrotnego Mistrza Polski kategorii do 80 kg Zbyszka Chmielewskiego z wielokrotnym mistrzem Rosji Vasilijem Kuznetsovem. Przez pierwsze trzy rundy niepokonanym był lżejszy (78kg) Zbyszek. W czwartej rundzie cięższy (waga startowa 86kg) Vasilij po trzech rundach walki w hak, nieoczekiwanie zastosował technikę walki górą i pokonał zawodnika z Polski. W ostatniej rundzie Zbyszek nie dał się już zaskoczyć i w rezultacie, ten mniej doświadczony (trenuje od 2000 roku), lżejszy zawodnik pokonał cięższego, z większym bagażem doświadczeń (trenuje od 1989r) zawodnika z Rosji Vasiliego Kuznetsova z wynikiem 4:1. Widocznie treningi i przekazane doświadczenia od promotora, a zarazem trenera Zbyszka - Igora Mazurenko, przynoszą oczekiwane efekty.



Jednak najbardziej wyczekiwaną walką była ta pomiędzy niepokonanym i najsilniejszym Polakiem, walczącym górą, Marcinem Kreftem, a wicemistrzem Ukrainy, walczącym w hak, Andreyem Sharkowem. Przed rozpoczęciem walki wynik był trudny do przewidzenia, gdyż zawodnicy do tej pory nigdy nie spotkali się przy stole. Po dwóch pierwszych rundach już było wiadomo, że obrońca pasa mistrzowskiego organizacji PAL - Marcin Kreft zostaje dalej niepokonany, a kolejne trzy rundy tylko powiększyły tę różnicę. Końcowy wynik pojedynku 5 do 0.

„... Były to naprawdę ciężkie i zacięte pojedynki. Nie spodziewałem się, że polscy zawodnicy pokonają tak doświadczonych zawodników z państw wschodu. Widocznie moja praca podczas treningów nie idzie na marne. W przyszłości liczę na dalsze wygrane moich podopiecznych...” - powiedział redakcji ARMPOWERA trener, a zarazem promotor polskich zawodników - Igor Mazurenko.



CVETAN GASHEVSKI

TRENING MISTRZA

Igor Mazurenko



Bez wątpienia w każdym sporcie są ludzie o których wiele można napisać, ale ile by się o nich nie pisało, zawsze wydaje się za mało. Jednym z zawodników, o którym można pisać legendy jest Cvetan Gashevski. Mówi się o nim, że jest bardzo silny i wytrzymały, włada wieloma technikami, a jego treningi to piekło dla ludzkiego organizmu. Jego metodyki pracy nie zna nikt... Cvetan Gashevski - człowiek zagadka! Tak wydawać się może na pierwszy rzut oka. Cvetan nie lubi o sobie opowiadać. Żeby się od niego czegoś nauczyć trzeba wykazać się dużą cierpliwością.

W 2000 roku, w czasie Mistrzostw Europy w Polsce, udało mi zapoznać z tym człowiekiem, od razu zrozumiałem, że to jest mistrz. Po upływie czterech lat zdołałem zebrać pewien materiał dotyczący jego osoby, odwiedzić jego salę treningową i przekonać się jak trenuje Mistrz Świata i Europy.

Wszystko okazało się banalnie proste; nieduża sala treningowa, wyposażenie to w dużej mierze „samarobki”, nie ma dobrego ogrzewania, zimą trzeba trenować w rękawiczkach, bo ręce przymarzają do hantli... Nie ma to oczywiście wpływu na naszego bohatera, a wprost przeciwnie, czyni go niepowtarzalnym i zagadkowym. Widok taki, że trudno uwierzyć własnym oczom.

„Zaczęłem trenować w 1991 roku” - mówi Cvetan. „do 1995 roku starałem się robić dużo ćwiczeń na biceps, nadgarstek i przedramię. Podchodziłem do stołu, przegrywałem, trenowałem i znowu przegrywałem. Cały czas męczyło mnie jedno pytanie: co jest grane, gdzie robię błąd, czemu ciągle przegrywam?”

Z roku na rok jeździł na prawie wszystkie turnieje w Europie, wiele razy był w Ameryce, ale nikt nie mógł mu wyjaśnić na czym polega trening armwrestlera.

Nieoczekiwanie w 1995 roku spotkał ówczesnego prezydenta Europejskiej Federacji Igora Achimeszyna przebywającego akurat na urlopie w Bułgarii. Cvetan poprosił go o pomoc w znalezieniu błędów w treningu oraz wyjaśnieniu zasad prawidłowego przygotowania. Nie minął nawet rok, a Cvetan zaczął zwyciężać. Od 1996 roku niewielu zawodników zdołało go pokonać.

Ale jak właściwie trenuje Cvetan?

W zasadzie jego trening dzieli się na dwie części: pierwsza, trening siłowy, druga to trening ze sparing partnerem. Trenuje 4-5 razy w tygodniu, zaczyna od stołu po dobrej rozgrzewce (15-20 min) potem dopiero rozpoczyna trening z ciężarami. W okresie przed zawodami swoją uwagę skupia głównie na walce przy stole.

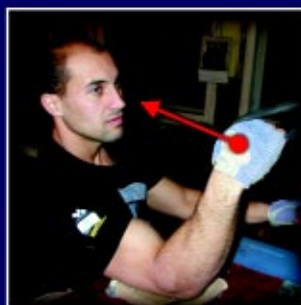
PONIEDZIAŁEK



1 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa przerzuconego przez paliczki palców. 4 x 6-10 powtórzeń.



2 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym. 4 x 6-8 powtórzeń.



3 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa przerzuconego przez paliczki palców, łokieć oparty o stół. 4 x 6-10 powt.



4 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa, łokieć oparty o stół. 4 x 6-8 powtórzeń.



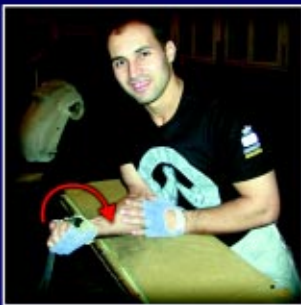
5 Podnoszenie nadgarstka chwytem młotkowym, przedramię oparte o stół. 4 x 8-10 powtórzeń.



WTOREK



1 Zginanie nadgarstka na bloku, przedramię na ławeczce.
4 x 8-10 powtórzeń.



2 Skręt nadgarstka (pronacja), z wykorzystaniem paska zaczepionego na bloku, przedramię na ławeczce. 4 x 8-10 powtórzeń.



3 Skręt nadgarstka (pronacja) z obciążeniem przedramię na ławeczce.
4 x 6-8 powtórzeń.



4 „Mechaniczne ramię” z obciążeniem na promieniowy.
3 x 8-10 powtórzeń.

ŚRODA

Walka ze sparring partnerem przy stole (25 - 35 min.)

CZWARTEK



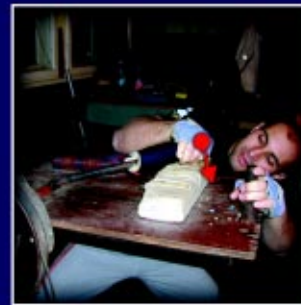
1 Skręt nadgarstka (supinacja) z wykorzystaniem paska zaczepionego na bloku.
5 x 8-10 powtórzeń.



2 Ściąganie na bloku, łokieć oparty o stół.
4 x 6-8 powtórzeń.



3 „Mechaniczne ramię” z obciążeniem na triceps.
3 x 8-10 powtórzeń



4 „Mechaniczne ramię” ruch w bok.
3 x 8-10 powtórzeń.



5 Skręt nadgarstka (supinacja) z wykorzystaniem gumowej taśmy.
4 x 10-12 powtórzeń.

PIĄTEK



1 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa przerzuconego przez paliczki palców. 4 x 6-10 powtórzeń.



2 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym. 4 x 6-8 powtórzeń.



3 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa przerzuconego przez paliczki palców, łokieć oparty o stół. 4 x 6-10 powt.



4 Zginanie przedramienia na wyciągu, od kąta 90 stopni, chwytem młotkowym z wykorzystaniem pasa, łokieć oparty o stół. 4 x 6-8 powtórzeń.

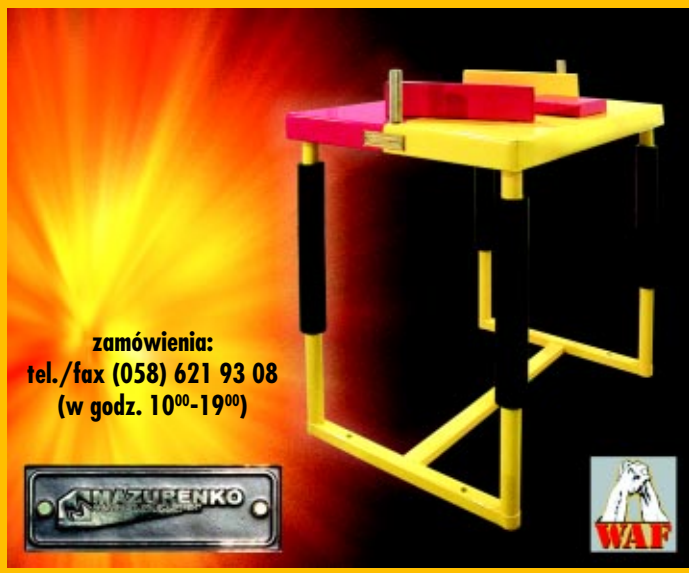


5 Podnoszenie nadgarstka chwytem młotkowym, przedramię oparte o stół. 4 x 8-10 powtórzeń.

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.

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

CENA NETTO - 1200 zł



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



KASETY VIDEO



T-001
PROFESJONALNA LIGA: OSIEM NAJSILNIEJSZYCH OSÓB NA ŚWIECIE
 Gdynia 2001
 Profesjonalna Liga: osiem najsilniejszych osób na świecie
 w kat. 75 kg
 Cena: 40zł + wysyłka; 1 x VHS PAL



T-002
XXII WORLD ARMWRESTLING CHAMPIONSHIPS
 XXII Mistrzostwa Świata 2001-Gdynia
 Cena: 80zł + wysyłka; 2 x VHS PAL



T-003
III INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT
 ŻŁOTY 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
 Brno, 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 - LĘBORK 2003
 NAJWIĘKSZE ZAWODY W HISTORII POLSKIEGO ARMWRESTLINGU
 XII MISTRZOSTWA ROSJI - VOLGOGRAĐ 2003
 X MISTRZOSTWA UKRAINY - KRYM 2003
 XIII MISTRZOSTWA EUROPY - HANAU 2003
 WALKA WIECZORU GDAŃSK 06. 08. 2003
 IV INTERNATIONAL ARMWRESTLING TOURNAMENT „ŻŁOTY TUR” - WORLD CUP - WARSZAWA 2003

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

XI Mistrzostwa Ukrainy

Igor Mazurenko



ZWYCIĘZCY KATEGORII 90KG: 1. TARAS IVAKIN, 2. MYKHAILO RUDAKOV, 3. SERGEY IVANOV



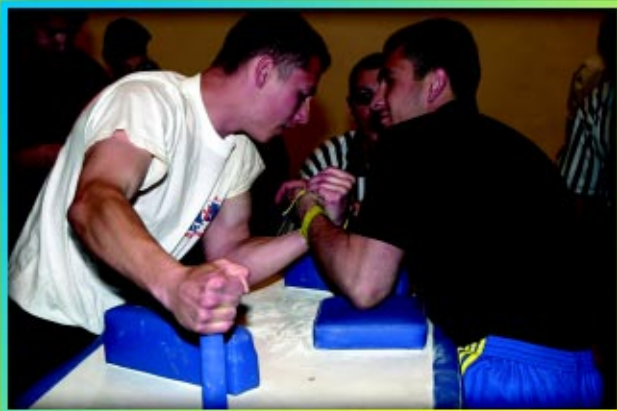
ANDREI PUSZKAR (Z PRAWY)



DMITRY NIKONOV (Z LEWEJ)



RODZEŃSTWO BABAYEV



RUSTAM BABAYEV (Z PRAWY)



ALEKSEY SEMERENKO (Z LEWEJ)



ŚNIEŻANA BABAYEV (Z PRAWY)

XI Mistrzostwa Ukrainy tradycyjnie odbyły się na Krymie. Z roku na rok rośnie liczba uczestników i walki o podium bynajmniej nie należą do łatwych. W porównaniu do ubiegłego roku poziom zawodów zwiększył się dwukrotnie. Świadczy o tym choćby liczba startujących zawodników (274), a wśród nich takie znakomitości jak bracia Babajev, Taras Ivakin, Aleksej Semerenko, Dmitrij Nikonov, Andrej Puszkar i inni.

Szczególne uwagę przykuwała rodzina Babajev, tym bardziej, że do grona najlepszych zawodników można już zaliczyć najmłodszą z rodzeństwa - Śnieżaną. Z łatwością zdobyła Mistrzostwo Ukrainy, a jej brat Rusłan zajął pierwsze miejsce w kategorii do 75 kg seniorów. Rustam nie znalazł w tych mistrzostwach godnego siebie przeciwnika i odniósł wrażenie, że nie udało mu się nawet „rozgrzać”.

Taras Ivakin tu również zwyciężył bez większego trudu ale na XIV Mistrzostwach Europy w kategorii do 90 kg czekać będzie na niego młody i utalentowany zawodnik z Rosji Maksym Klimienko.