



Drodzy Czytelnicy!

Przed nami kolejne wielkie wydarzenie w zawodowym armwrestlingu - II Puchar Świata Zawodowców. 6 listopada do Warszawy zjadą najsilniejsi zawodnicy na świecie. Nie ma w tych słowach przesady. Po raz pierwszy od wielu lat na europejskim kontynencie pojawi się legenda tego sportu John Brzenk, a wraz z nim cała czołówka zawodników z USA. Nie zabraknie takich sław jak Travis Bagent, Mike Selaris, Ron Bath czy Matt Girdner.

Rangę wydarzenia podkreśla fakt iż będzie to pierwszy turniej, od czasu zakończenia "Złotego Niedźwiedzia", w którym Amerykanie rzucili wyzwanie armwrestlerom ze wschodu aby po latach znów ustalić kto jest w tym sporcie naprawdę najsilniejszy. Wszyscy uczestnicy trenują zawzięcie i przygotowują się do tego turnieju. W dzisiejszym numerze możecie zobaczyć taką właśnie trening w wykonaniu Tararsa Ivakina.

Wielu kibiców z całego świata odwiedzi Warszawę, by zobaczyć pojedynek Voevody z Bagentem. Na jakim miejscu uplasuje się Taras Ivakin, Babayev czy Germanus? Czy John Brzenk po raz kolejny okaże się najsilniejszym człowiekiem na naszej planecie? Odpowiedź na te pytania otrzymamy już 6 listopada w warszawskim hotelu Marriott. Mam nadzieję, że będziecie tam z nami!

Igor Mazurenko  
Prezydent Federacji Armwrestling Polska

## FAP

### FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

siedziba: Gdynia

Adres i adres do korespondencji:

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

tel. 0-58 621 93 08

armwrestling@world.pl www.arpower.net

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

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

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

Trenerzy FAP:

Igor Mazurenko - Trener Kadry

Wiktor Szyzowski - Trener

Sędziowie:

Monika Duma - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyzowski; 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. Czolgistów 4

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

Informacje Marcin Kreft tel. 0-501 245 895

**ŻŁOTY SMOK, KIELCE** Ul. Padarewskiego 24

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

Informacje Radosław Trybus tel. 0-600 024 865

**MUSTANG, SKEPE** Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89

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

**OLIMP, JASTRZĘBIE ZDRÓJ** Ul. Piastów 15

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

**ŻŁOTY TUR, GDAŃSK** ul. Opolska 6,

Informacje: Krzysztof 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 Czaplński tel. 0-606 999 418

**GOLIAT, ŻARY**

Informacje: Krzysztof Kryszczuk tel. 0-602 233 651

**PITBULL** Ruda Śląska,

Informacje: Łukasz Suchała tel. 0-606 454 670

**ŻELAZNA PIĘŚĆ** Inowrocław,

Informacje: Sławomir Glowacki tel. 0-604 300 380

**MKS HERAKLES** Szczawno - Zdrój, woj. dolnośląskie.

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

**UKS HERKULES** Posada Górna, woj. podkarpackie.

Kontakt: Grzegorz Argasiński tel. 0 506 033 636

**UKS STALOWE RAMIONA** Krośnice, woj. łódzkie.

Kontakt: Janusz Kopeć tel. 0 603 962 592

**UKS ORZEŁ CHOSZCZNO**

Telefony kontaktowe w sprawie treningów:

Wiesław Łączki: 765-2844; 602-115-894

Artur Glowicki: 602-213-901

**AZS CZĘSTOCHOWA - SEKCJA ARMWRESTLINGU**

WSHIT ul. Ogrodowa 47

Zbigniew Saliński: 606 908 478

**UKS WIKING NISKO**

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

**„UKS LONGINUS”**

Informacje i zapisy:

TOMASZ GAŁKOWSKI - 0 505-638-981

ANDRZEJ ZBOROWSKI - 0 604-105-052

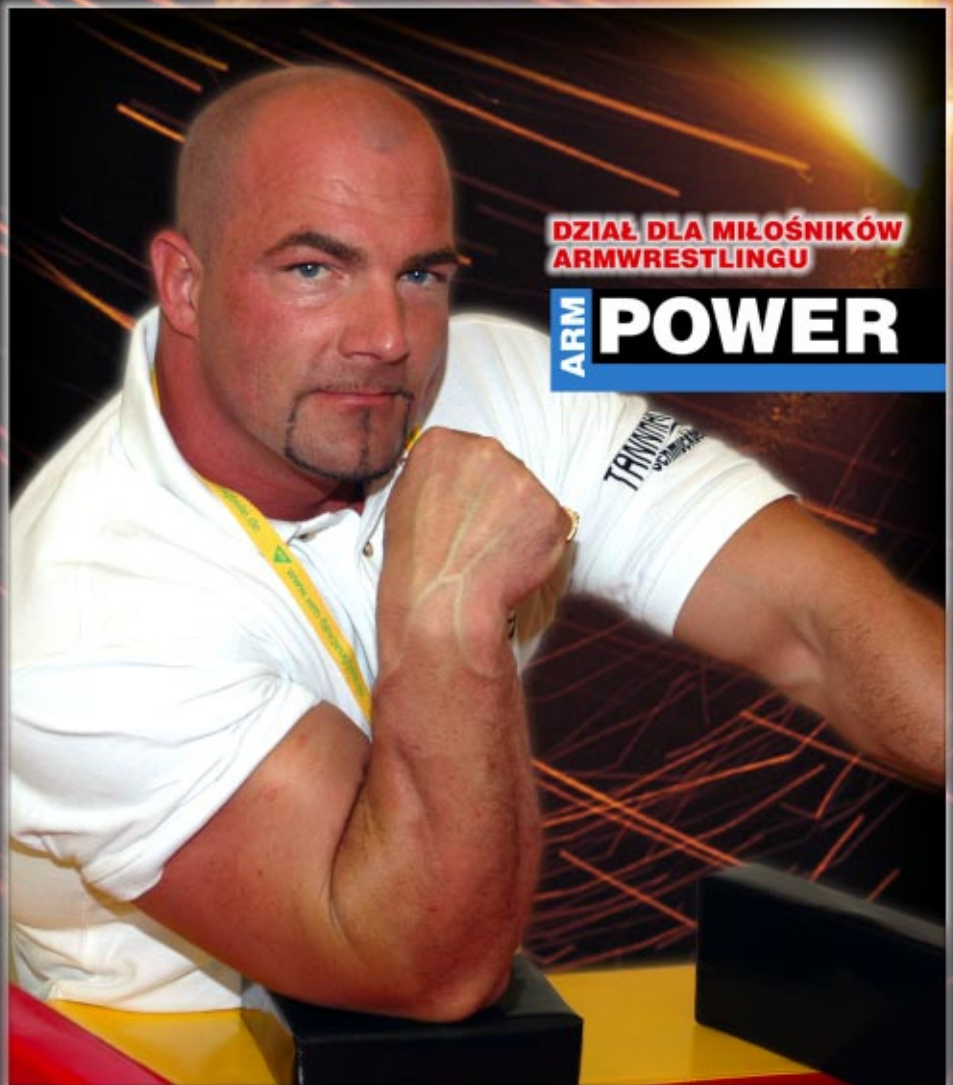
PIOTR PIEKUTOWSKI - 0 608-339-532

UWAGA NOWY KLUB WE WROCŁAWIU!!!

**„UKS ŻŁOTY TYGRYS WROCŁAW”**

INFORMACJE I ZAPISY: TOMASZ FUGIEL

TEL. 0693642987



www.arpower.net





# Z OSTATNIEJ CHWILI...



Olaf Koppen, organizator turnieju OVER THE TOP, jest zawodnikiem oraz niesamowitym showmanem



Dynamiczna walka Dawida Bartosiewicza z Choszczna zaskoczyła wszystkich. Pierwszy raz walczył na zawodach tak wysokiej rangi i zajął drugie miejsce!!!



Damian Mateja, zawodnik niemiecki, pochodzi z Śląska. Mieszka i trenuje w Kolonii.



Walka półfinalowa pomiędzy Danielem Gajdą a Udo Weissem z Frankfurtu nad Odrą



Mariusz Ikert z Choszczna walczył w najcięższej obsadzonej kategorii wagowej, do 80kg, w której wzięło udział 21 zawodników.



Po dość długiej przerwie, do stołu powraca legendą niemieckiego armwrestlingu Bill Frank.

Dnia 4 września odbył się kolejny turniej z cyklu „Over the Top”. W stolicy Volkswagena, 120 tysięcznym mieście Wolfsburg do boju o tytuł najlepszego zawodnika Europy Zachodniej roku 2004 stanęło ponad 90 armwrestlerów z trzynastu krajów europejskich. Polskę godnie reprezentowało 6 zawodników. Zawody zorganizowano na terenie stadionu sportowego VfL Wolfsburg. Głównym organizatorem był Olaf Koppen. Zawodnicy zmagali się na prawą rękę w ośmiu głównych kategoriach wagowych. Cały turniej zakończył się najbardziej widowiskową kategorią OPEN. Walczącym gorąco doping zapewniała jednatysięczna publika.

Drużyna Polski składała się z 6 zawodników. W kategorii do 60kg kobiet walczyła juniorka Walentyna Zaklicka z Gdyni. Wala bez problemu pokonała starsze rywalki zajmując pierwsze miejsce. W tej samej kategorii mężczyzn nasz kraj reprezentował Dawid Bartosiewicz z Choszczna. Wyrwał drugie miejsce. W kategorii 70kg zmierzyło się 16 zawodników. Gdynianin Daniel Gajda zdobył brąz. W licznie obsadzonej kategorii do 80kg walczył Mariusz Ikert z Orla Choszczno. Jego klubowy kolega Artur Głowiński startował w kategorii do 90kg, zajmując ostatecznie czwarte miejsce. Nieudany występ w + 100kg zaliczył Igor Mazurenko, kontuzja przyczepu łokcia wyeliminowała go z walki o czołowe miejsca.

Na tegorocznej imprezie nie zabrakło również Polaków na stałe mieszkających w Niemczech. Damian Mateja, urodzony na Śląsku, dziś mieszkający w Kolonii, również spróbował swoich sił w tym prestiżowym turnieju. Niestety ostatecznie zajął daleką pozycję poza miejscami medalowymi. Na zawodach obecny był także Robert Kornek, również pochodzący ze Śląska.

Współzawodnictwo armwrestlerów organizatorzy urozmaicili pokazami kung-fu, tanerek oraz występem lokalnej piosenkarki. Całość zorganizowana była w wielkim namiocie tuż obok trybun stadionu piłkarskiego VfL Wolfsburg. Na wieczorne finaily licznie przybyli mieszkańcy miasta, gorąco dopingujący zawodników.

Była to kolejna doskonała okazja do poznania nowych zawodników, spotkania się i wymiany doświadczeń.

Łukasz Rosolowski

Reprezentacja Polski w składzie (od lewej) Daniel Gajda, Mariusz Ikert, Walentyna Zaklicka, Artur Głowiński, Dawid Bartosiewicz.



OVER THE TOP





# PUCHAR PUB CLUB C4 CHOSZCZCZO



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

zamówienia: tel./fax (058) 621 93 08  
(w godz. 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>)

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



W II Turnieju o Puchar Pub Clubu C4 w Choszczynie, który się odbył 21.08.2004 r. walczyło 54 zawodników w 8 kat. wagowych: Dzieci do 10 lat, 10-12 lat; Open Kobiety prawa ręka, Open Juniorzy prawa ręka, Seniorzy prawa ręka do 70 kg, Seniorzy prawa ręka do 90 kg, Seniorzy prawa ręka +90 kg, Open Mężczyzn lewa ręka.

Ku zaskoczeniu organizatorów, którymi byli Pub Club C4 i Uczniowski Klub Sportowy Armwrestlingu „Złoty Orzeł Choszczno”, na zawody przyjechali zawodnicy czołowych klubów FAP takich jak Złoty Tur Gdynia, Złoty Lew Łębork oraz POSIR Tomaszów Mazowiecki.

Największy doping liczenie zgromadzonej publiczności miały pojedynki najmłodszej kategorii wiekowej - dzieci, zarówno w młodszej jak i starszej grupie. Ta dyscyplina sportowa umożliwiła udział wszystkim chętnym, bez względu na wiek i płeć. Walki przy stole ukazały widzowi piękno i sportową rywalizację tego dynamicznie rozwijającego się sportu siłowego. Toczono pojedynki wykazały, że zarówno dzieci, młodzież, kobiety i mężczyźni mogą w sportowy sposób pokazać się swych mięśni. Zacięte niejednokrotnie pojedynki przy stole kończyły się zawsze uściskiem dłoni i podziękowaniem za stożoną walkę.

Nasz czołowy zawodnik Artur Głowiński, dwukrotnie w pojedynkach finałowych nie wytrzymał napięcia i przegrał popełniając faule - oderwanie łokcia od poduszki stołu.

Udział w II Otwartym Turnieju o Puchar Pub Clubu C4 dla wielu jego uczestników okazał się dobrym treningiem i sprawdzianem przed kolejnymi zawodami, m.in. OVER THE TOP w Wolfsburgu (Niemcy), Pucharem Polski, II Mistrzostwami Warszawy, Mistrzostwami Warmii i Mazur oraz II Pucharem Świata Zawodowców ZŁOTY TUR w Warszawie. Sędzią Głównym Turnieju oraz prowadzącym był Wiesław Łącki, przy stole sędziowali Anna Głowińska i Daniel Gajda.

Przeprowadzone zawody nie mogłyby się odbyć bez pomocy i wsparcia sponsorów, którym serdecznie dziękujemy za ufundowanie pucharów, dyplomów i nagród rzeczowych.

Głównym sponsorem był Pub Club C4 oraz: Pan Przemysław Wypchło - właściciel sklepu odżywkami dla sportowców „OLIMPIA”, Burmistrz Choszczno Pan Ryszard Barański, PPHU „AGAT” Cezary Chroboszykiewicz oraz UKS „Złoty Orzeł” Choszczno. Stałym sponsorem medialnym jest Pan Seweryn Szymczak z sieci internetowej i sklepu E-cho Choszczno.

Prezes UKS Złoty Orzeł  
Wiesław Łącki



## KASETY VIDEO



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



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



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



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



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



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

### NOWOŚCI! ZAMÓW!

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

zamówienia: tel./fax (058) 621 93 08 (w godz. 10<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>)



Dnia 21 sierpnia 2004 roku w rumuńskim mieście Fagaras odbyła się pierwsza międzynarodowa impreza armwrestlingowa w Rumunii.

Organizatorem był klub „Sport Magic” Fagaras oraz Rumuńska Federacja Armwrestlingu „Iron Arm”. Turniej był częścią obchodów narodowego festiwalu „Fagaras County”. Radosna atmosfera festiwalu towarzyszyła również pojedynkom na rękę.

W zawodach wystartowało 54 zawodników z Rumunii i Bułgarii. Walczono tylko na prawą rękę w kategoriach mężczyzn: do 70kg, do 80kg, do 90kg, powyżej 90kg oraz kategorii open. Kobiety współzawodniczyły tylko w kategorii open.

Poziom zawodów był bardzo wysoki co zaowocowało wieloma niesamowitymi pojedynkami, które elektryzowały licznych widzów zebranych w hali sportowej „Culture Home Fagaras”.

Zawody były miejscem wydarzeń całkowicie nowych w rumuńskim armwrestlingu, o których chciałbym pokrótce opowiedzieć.

Po pierwsze - międzynarodowa obsada. Na zaproszenie organizatorów na zawody przyjechali najsilniejsi zawodnicy Bułgarskiej Kadry Narodowej: Cvetan Gashevski, Miroslav Ivanov, Stoyan Golemanov, oraz Stephan Stefanov.

Po drugie - goście z Polski. Po raz pierwszy zawody obsługiwali zagraniczni przedstawiciele. Turniej poprowadziła Anna Korzeniewska Generalna Sekretarz Polskiej Federacji Armwrestlingu. Ania przyjechała do Rumunii i podzieliła się z nami swoim wielkim doświadczeniem organizatorskim. Drugą osobą z Polskiej Federacji była Monika Duma. Monika była pierwszym sędzią - kobietą na zawodach w Rumunii. Publiczność zastanawiała się jak kobieta może sędziować wśród tak silnych i potężnych mężczyzn. Ale po kilku meczach Monika pokazała swoje wielkie doświadczenie. Wykonała naprawdę dobrą pracę. Dziękujemy Wam dziewczyny za pomoc! To dzięki Wam cały zespół zaplanował i przeprowadził zawody we wspaniały sposób, bez problemów, które trapiły poprzednie turnieje w Rumunii.

Kategoria do 70kg. Do stołu powrócił dawno nie oglądany Mihai Comanescu. Powrót jak widać udany gdyż Mihai z łatwością pokonał zwycięzcę poprzedniego turnieju Nicolae Andreica.

Kategoria do 80kg. Tu bezapelacyjnie rzadzili zawodnicy z Bułgarii. Cvetan zajął pierwsze miejsce, a Miroslav Ivanov drugie. Najsilniejszym Rumunem w tej klasie był Bogdan Ghita.

Kategoria do 90kg należała do Stoyana Golemanova. 23 letni Bułgar wygrał wszystkie pojedynki. Żaden z jego rywali nie utrzymał się przy stole dłużej niż sekunde.

Kategoria + 90kg. Najlepszy rumuński zawodnik Ion Oncescu z łatwością zdobył pierwsze miejsce. Jego zapowiedź, że będzie walczył w tej kategorii z pewnością wystraszyła innych zawodników, co było przyczyną małej ilości startujących w tej wadze. Drugie miejsce zajął faworyt publiczności Ion Puscas.

Open Kobiet. Niewiele było zawodniczek, które chciały się zmierzyć z dwukrotną Mistrzynią Europy Mirelą Pirjol. Mirela wygrała bez problemu i obecnie przygotowuje się do startu w Mistrzostwach Świata w RPA.

Open Mężczyzn. Walka w tej klasie była naprawdę niesamowita! Po dwóch niezwykle wyczerpujących pojedynkach w swoim trzecim starciu Ion Oncescu trafił na Gashevskiego, przegrał i ostatecznie zajął trzecie miejsce. Walka z Ionem również dla Gashevskiego nie była łatwa. Z tego zapewne powodu Cvetan zajął drugie miejsce przegrywając ze swoim partnerem z drużyny Stoyanem Golemanovem.

Podsumowując, turniej ten wniósł wiele nowego do organizacji imprez armwrestlingowych w Rumunii. Uważam, że był wielkim krokiem w kierunku rozwoju armwrestlingu w naszym kraju.

Dziękuję organizatorom, sponsorom, kibicom i wszystkim, którzy wspierali Puchar „Sport Magic Trophy”.

DRAGOS CORCOVEANU  
Generalny Sekretarz  
Rumuńskiej Federacji Armwrestlingu „Iron Arm”  
Tłumaczenie: Łukasz Rosolowski

# SPORT MAGIC TROPHY



## OGŁOSZENIE O ZAWODACH

Już w październiku 2004 roku zapraszamy wszystkich chętnych na 2 turnieje w siłowaniu na rękę.

**DEBIUTY W SIŁOWANIU NA RĘCE I  
MISTRZOSTWA AMATORÓW**

Łódź - Hipermarket M1, ul. Brzezińska 21

Informacje:

- Strong Man Olsztyn, tel. (089) 522 14 72
- www.armpower.net
- Klub Sportowy Złoty Tur Gdynia, tel. (058) 621 93 08

**I OTWARTE MISTRZOSTWA WARMII  
I MAZUR W SIŁOWANIU NA RĘCE**

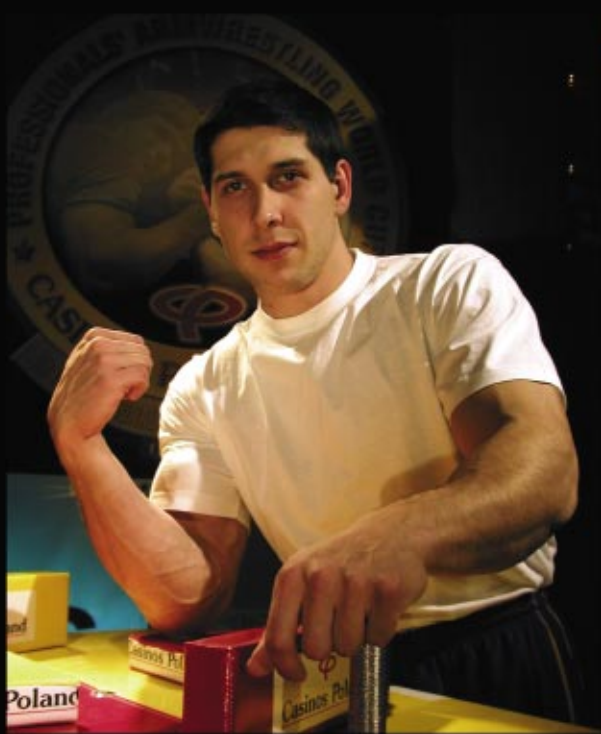
Olsztyn - Hotel Warmiński, ul. Kołobrzeska 1

Informacje:

- www.armpower.net
- Klub Sportowy Złoty Tur Gdynia, tel. (058) 621 93 08



# TARAS IVAKIN TRENING MISTRZA



Fakt, że Taras Ivakin jest utalentowanym sportowcem nie podlega dyskusji. Mistrz Świata i Europy, wielokrotny zwycięzca rozmaitych turniejów - oto statystyka, która każdemu zwróci na jego osobę szczególną uwagę. Nie ma takiego kontynentu, na którym armwrestlerzy nie znali by jego imienia.

W jaki sposób można osiągnąć taki sukces? Jaki powinien być trening, jakie wykonywać ćwiczenia - to interesuje każdego, kto chciałby choć raz być Mistrzem Świata.

Korzystając z nadarzającej się okazji, redakcja Armpowera zwróciła się z prośbą do Tarasa o zaprezentowanie przygotowań do zbliżającego się Pucharu Świata, który w listopadzie odbędzie się w Warszawie, w hotelu Marriott.

„Cztery razy w tygodniu - to optymalny cykl treningowy - mówi Taras - walczę raz w tygodniu. Koncentruję się głównie na treningu siłowym. Oto cały sekret!”

## PONIEDZIAŁEK, CZWARTEK



1. Podnoszenie sztangi na biceps z oparciem łokcia na modlitewniku 6-7 sek. 6-8 powtórzeń



2. Podnoszenie sztangi na biceps nachwytem, stojąc 4 sek. 6-8 powtórzeń



3. Naprzemienne podnoszenie hantli na biceps chwytem młotkowym na siedząco 4-5 sek. 4-6 powtórzeń



4. Podnoszenie hantli na biceps, łokieć oparty o wewnętrzną część uda. 3 sek. 4-6 powtórzeń



6. Prostowanie przedramion stojąc, ćwiczenie na triceps z wykorzystaniem wyciągu regulowanego 4 s. - 6-8 powtórzeń

5. Wyciskanie sztangi leżąc wąskim chwytem, 4 sek. 6-8 powtórzeń

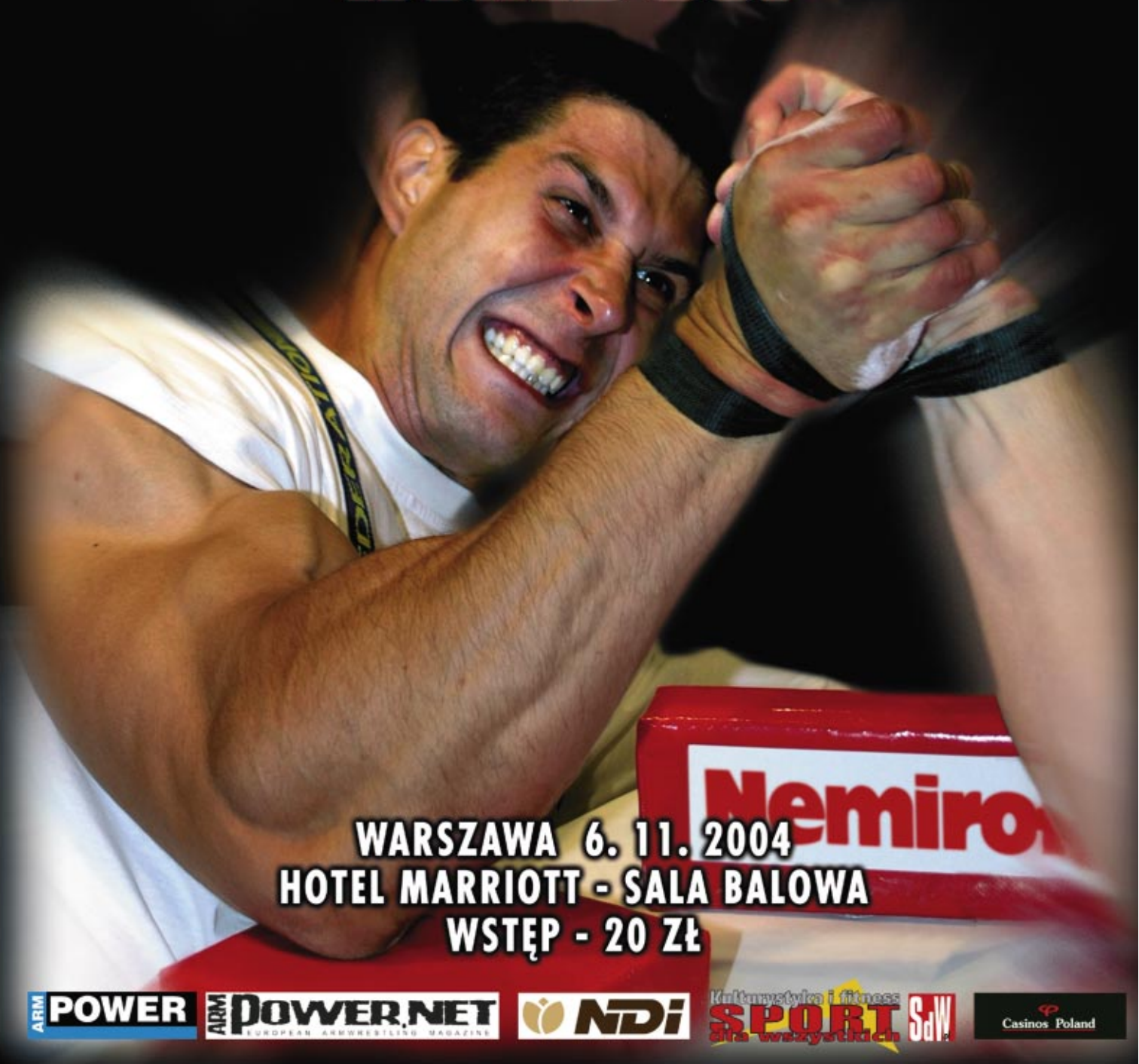
7. «Francuskie wyciskanie» leżąc 4 s. - 6-8 powtórzeń



**PROFESSIONALS' ARMWRESTLING  
WORLD CUP**

# **Nemiroff**

**WORLD CUP**



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

**ARM POWER**

**ARM POWER.NET**  
EUROPEAN ARMWRESTLING MAGAZINE

**NDI**

Kultury i fitness  
**SPORT**  
dla wszystkich SdW

Casinos Poland



# TRENUJEMY Z IGOREM MAZURENKO



## WALKA GÓRĄ (cz. 2)

Walka górą uważana jest za jedną z bardziej popularnych technik w armwrestlingu. Doskonalenie danej techniki pozwala wyjść zawodnikowi na zupełnie nowy poziom i daje możliwości wygrywać z silniejszymi sportowcami.

W poprzednim numerze naszego czasopisma przedstawiliśmy najbardziej rozpowszechnione sposoby ataku górą. Ale co robić, jeśli przeciwnik jest silniejszy na starcie i próbuje zwyciężyć przez hak? W takiej sytuacji zmuszeni jesteście popracować nad własną obroną.

Przypatrzcie się uważnie temu, co znajduje się na zdjęciach. Pamiętajcie o tym, że przeciwnik może być zawsze szybszy od was, a ślepa wiara we własne możliwości może się stać, niestety, przyczyną waszej porażki. Oczywiście najlepiej jest pracować ze sparing-partnerem i próbować nie popadać w rutynę, wykonując jedno i to samo- przywykniecie do walk na jedną rękę, a na zawodach trzeba się zaprezentować w walce na obie ręce.



Podczas ustawienia staramy się chwycić dłoń przeciwnika jak najwyżej lecz uważamy aby nie zakryć kosteczki jego kciuka.



Aby zapobiec pierwszej fazie ataku przeciwnika walczącego w hak, wywieramy nacisk ręką w bok na dłoń przeciwnika.



Po komendzie Ready!Go! postaraj się zatrzymać atak przeciwnika walczącego w hak.



Zatrzymanie przeciwnika w danej pozycji uniemożliwia mu wykonanie dalszej części techniki w hak.



Wywieranie nacisku na palce przeciwnika powoduje osłabienie ataku w hak.



W ostatecznej fazie obrony przed zawodnikiem walczącym w hak należy naciągnąć jego mały palec, co skutecznie uniemożliwi mu przeprowadzenie ataku w hak.







## WTOREK, PIĄTEK



1. Podnoszenie sztangi na nadgarstek podchwytem 5-6 sek. 6-8 powtórzeń



2. Skręt nadgarstka na zewnątrz (pronator) z wykorzystaniem pasa 5 sek. 12-15 powtórzeń



3. Podnoszenie sztangi na nadgarstek stojąc, sztanga znajduje się za plecami 4 s. - 8-15



4. Ściąganie na wyciągu regulowanym z wykorzystaniem grubego uchwytu. łokieć oparty o stół



5. Prostowanie nadgarstków 3 s. - 10 - 12 powtórzeń

# KIRYL BOGDANSKI

## ...i jego siłownia

Pamiętacie siłownię Cvetana Gashevskiego? Dziś chciałbym pokazać wam inny klub, który odwiedziłem podczas ostatniego pobytu w Bułgarii.

Pierwszy raz Kiryla Bogdanskiego spotkałem w 2001 roku podczas turnieju „Bansko Open”. Ten wysoki i szczupły zawodnik wyróżniał się nie siłą ale uporem i zaciętością z jakimi zdobywał informację na temat naszego sportu. Kiryl „zaczepiał” wszystkich zawodników, każdego zapraszał do stołu. Od tamtego czasu utrzymywaliśmy stały kontakt, pisemnie wymieniając uwagi na temat nowych technik czy wydarzeń armwrestlingowych.

Po trzech latach udało mi się odwiedzić Blagoevgrad, nieduże miasteczko w środkowej części Bułgarii oraz klub, w którym prowadzi zajęcia ten „ciekawski” armwrestler. I co się okazało? Po raz kolejny przekonałem się, że do trenowania armwrestlingu wystarczy jedynie dobre chęci! W klubie ćwiczy trzydziestu zawodników, cały sprzęt znajdujący się w sali wykonali oni we własnym zakresie.

„Wyciąg skopiowałem z ARMPowERA - powiedział mi Kiryl- coś mi jednak nie wyszło, bo ciągle się zacina. Mechaniczne ramie trochę uprościłem i działa bez zarzutu.”

Po raz kolejny przekonałem się, że do trenowania armwrestlingu wystarczy jedynie dobre chęci! W klubie ćwiczy trzydziestu zawodników, cały sprzęt znajdujący się w sali wykonali oni we własnym zakresie

Igor Mazurenko

