Kuopion Painonnostajat tarjosi tekniikkaohjausta Jumppalauantaissa 17.11. Kunnonpaikassa Siilinjärvellä.

Teksti ja kuvat Hanna Kuokkanen



KP:n Tuomas Puhakka, Jere Savolainen ja Hanna Kuokkanen olivat paikalla opastamassa jumppaajia voimanostotekniikoiden pariin. Päivän aikana harjoiteltiin kyykky-, penkkipunnerrus- ja maastanostotekniikoita, ja lopuksi käytiin läpi muutamia voimanostajien suosimia apuliikkeitä. Ohjaukseen osallistui motivoituneita ja hyvät perustekniikat omaavia kuntoilijoita.

KP kiittää kaikkia tekniikkaohjaukseen osallistuneita ja Kunnonpaikkaa yhteistyöstä.



