

Jyväskylän Voimaklubi järjesti 1.10.2016 klassisen voimanostokilpailun JVK GYM:llä.

Kuopion Painonnostajista kisaan osallistuivat Niklas Weeman, joka valmistautuu Vuokatin SM-kisoihin sekä Juuso Korhonen valmistautuen junnujen SM-kisoihin Lohjalle.

Niklaksen yhteistulos 512,5kg (308,32Wilk's) ja Juuson 477,5kg (331,34Wilk's).

Niklaksen ja Juuson kommentit kuvineen kisoista:

Niklas

Tulosta lähdettiin hakemaan Jyväskylän Voimaklubin 1.10. järjestämiin kisoihin tulevia SM-kisoja varten.

Kyykyssä kaikki nostot hyväksytyjä ja viimeisessä rautaa 190 kilon edestä. Sivusi saliennätystä mutta nousi tällä kertaa paljon kepeämmin.

Penkissä toisella nostolla kevyesti 112,5kg ja kolmannella 117,5kg ei aivan noussut, mikä oli pieni pettymys.

Maastavedossa en suuria odotellut johtuen selkävaivasta, josta kärsinyt kevään ja kesän aikana. Toisella nostolla 210kg mikä on 5 kiloa vähemmän kuin vuosi sitten Rajalan kisoissa. Kolmas nosto 220kg jäi lattiaan.

Olosuhteet huomioon ottaen kisat menivät ihan kohtalaisesti. Selkäkin on parantunut, joten pääsee reenaamaan kunnolla. Kiva oli päästä taas pitkästä aikaa nostelemaan lavalla.

Kiitokset JVK:lle järjestelyistä!



Ennen kuin lähten kisaamaan, niin on hyvä lämmetä ja venäytellä. Kisaan lähten kisaamaan, niin on hyvä lämmetä ja venäytellä. Kisaan lähten kisaamaan, niin on hyvä lämmetä ja venäytellä.





[Tulokset](#)