

Juniorien ja avoimien varuste voimanoston EM-kilpailut käytiin 6.-12.5.2018 Tsekin Pilsenissä.

Kuopion Painonnostajia edustava Tuomas Puhakka saavutti EM-hopeaa sarjassa juniorit 105 kg.



Tuomas Puhakan yhteistulos 757,5 kg (275-205-277,5).

Tuomaksen kisaraportti:

Kisoihin valmistautuminen alkoi ainakin henkisesti heti SM-kisojen jälkeen. Flunssasta palauduttuani aloin tekemään perustreeniä ja odottelemaan maajoukkuevalintoja. Valintojen tultua aloitettiin nousu EM-kisoihin. Enkka vitosia paukettiin joka nostomuodossa ja treeni kulki ekat kolme viikkoa loistavasti. Vedossa hiottiin tekniikkaa jotta nostot eivät huojuisi yläasennossa.

Kaksi viikkoa ennen otin vedon aloituksen ja veto kulki kuin unelma. Sitten alkoi vaikeudet. Yläselkä kramppasi pari päivää putkeen ja siitä palauduttuani alkoi kipeytyä alaselkä. Viimeinen kova kyykky reeni piti kuitenkin ottaa ja sitten pystyi keventämään. Paidalla sain pari ok nostoa rinnasta nykyiseen paitaan alkaa jo olemaan pikkuhiljaa luottoa. Viimeisinä päivinä alaselkää hieman hierottiin mikä auttoi ja lihasperäisen kivun kanssa uskalsi mennä kisaamaan.

Matkustin kisapaikalle jo kaksi päivää aiemmin, mikä oli hyvä ratkaisu kerkesin vähän tottua lämpimään ilmaan ja tutustua kisapaikkaan. Edellinen päivä oli pitkä kisaa odotellessa mutta painon ollessa kunnossa pystyin tankkailemaan kunnolla.

Kisa-aamuna puurot naamaan ja kisaeväitä ostamaan. Varustetarkastus ja puntari läpi heittämällä ja olin valmis lämmittelemään. Lämpöjen aikana selkä oli ihan ok ja huomattiin että tuloksella irtoaa mitali. Aloitusta tiputettiin kympillä (265) ja keskityin siinä vain mahdollisemman syvälle menemiseen. Nosto läpi kaikin tuomari äänin ja kymppi lisää. Tähän laitettiin siteitä kireämmälle ja vähän huonompi kyykky ja 2-1 hylsyyn. Kolmannella tuomio toisin päin 2-1 harmitti vähän jäädä suunniteltuun aloitukseen mutta tulos saatu ja lajiohopea eikä jääty enkasta kuin 2.5 kiloa. Ensimmäisen kyykyn jälkeen selkä oli kipeä mutta toisessa ja kolmannessa se ei kuitenkaan liikaa häirinnyt. Liekö syynä ennätyskireät siteet.

Penkin lämmittelyt menivät taas räpellykseksi kun rikoo oli riskillä hionnut ja paidasta ei saatu hihoja tarpeeksi vedettyä. Otettiin paita pois aloitus raakana takaisin päälle ja toiseen nostoon suunniteltu aloitus 195 kiloa. Hyvällä nostolla yllätin joukkueenjohtaja Seppo Sohlmaninkin. Kymppi lisää ja enkat ylös ja toinen laji hopea.

Vedon lämmittelyissä selkä hieman häiritsi mutta aloitusta (260) ei tarvittu muuttaa. Nosto helposti ylös ja tulos sekä hopeat varmistettu. Toiseen kymppi lisää ja lähdin selän vuoksi hieman varovasti nostamaan ja jouduin matkalla korjaamaan ja nosto hylkyyn. Kolmanteen

sisuunnuin ja latasin kaiken ja lastattiin MM-tulosrajaan tarvittava 277,5 kiloa. Nosto ylös, 2-1 läpi ja ilmoittautuminen MM- kisoihin onkin jo tehty. Palkintojen jaossa neljä mitalia kaulaan ja olo tyytyväinen. Sijoitus oli paras mahdollinen mutta tulostaso olisi voinut olla hieman parempi joka lajissa. Penkissä 5 kiloa enkkään vedossa 7,5 kiloa mutta yhteistulokseen 30 kiloa mihin voi olla tyytyväinen. Saman lisäyksen kun saisi yhteistulokseen jatkossa muutamassa kisassa, niin olisin jo avoimen maajoukkueessa.

Tästä on hyvä jatkaa! Iso kiitos seuralle ja kaikille kannustaneille ja erityiskiitos huollolle!





THE BEST RESULTS
-105kg Juniors
TOTAL

1	Kovalov Danylo		UKR	993,0
2	Puhakka Tuomas		FIN	757,5
3	Turus Dan		ROU	647,5

[Tulokset](#)