Kuopion Painonnostajien uusin nostaja kävi aloittamassa kilpailu uransa Helsingissä Sali365 järjestämissä kisoissa 08.06.2019.



Teksti ja kuvat Nuutti Teräslahti

Sali365 Malmi järjesti lauantaina 08.06.2019 kansallisen voimanosto kilpailut, johon Kuopion Painonnostajista osallistui allekirjoittanut. Kisat olivat minulle ensimmäiset, vaikka harrastusta onkin vuoden verran jo alla.

Kisat olivat hyvin järjestetty ja osanottajia oli 25. Koko pakettiin kului aikaa vain noin 6 tuntia, eikä suurempia kommervenkkejä ilmaantunut.

Koska kisat olivat ensimmäiset ja sen myötä melko hermoja raastavat, en ottanut ylimääräistä stressiä painonvedosta tai muista erityiskikoista. Astelin aamulla punnitukseen painaen 90,00 kg.

Aikani jännitettyäni oma ryhmäni aloitti jalkakyykyn ensimmäisillä yrityksillä. Aloituspaino 150 kiloa oli kevyt, vaikka jalat tärisivät lavalla aivan eri tavalla kuin tavallisesti. Tässä kohtaa minulta oli mennyt ohi yhden minuutin aika vaihtaa painot seuraavaan yritykseen ja se korotettiin automaattisesti 152,5 kiloon, joka sekin nousi kevyesti. Viimeiseen yritykseen pyysin maltilliset 160 kiloa, jotka nekin nousivat melko kevyesti.

Penkkipunnerrus kulki sujuvasti. 90 kg aloituspaino oli kevyt, 95 kg toinen yritys oli sopivasti raskaampi ja 100 kg kolmas yritys oli melko täydellinen. Komentojen kuunteleminen sujui vaikka en ollut sitä päässyt harjoittelemaan.

Maastanostossa avasin myöskin kevyellä 180 kilolla, korotin 190 kiloon ja ennen viimeistä 200 kilon yritystä alkoi päivä jo hieman painamaan, mikä sitten ilmeni haukotteluna. Paino nousi silti aika hyvin.

Vaikka valmistautuminen ei ollut optimaalista, sujui päivä kuitenkin erinomaisesti ensikertalaisuuden huomioon ottaen. Saliennätyksiä ei mennyt rikki, mutta käteen jäi silti 460 kg yhteistulos (413,21 p), 9/9 hyväksyttyä nostoa ja 27/27 valkoista valoa, joten valittamisen varaa ei ole. Tärkeimpänä ehkä kokemus ja sen myötä opitut asiat kisapäivän kulusta. Tästä on hyvä jatkaa tavoittelemaan suurempia rautoja!

Nuutti Teräslahti





[Tulokset]