Painonnostolla on urheilulajina pitkä historia. Suomalaiset ovat menestyneet painonnostossa kuten muissakin voimalajeissa. Olympiavoitto tuli Meksikosta 1968 Kaarlo Kangasniemen toimesta ja viimeisimmät olympiamitalit saivat Jouni Grönman ja Pekka Niemi Losista 1984. Painonnostoa ovat maailmalla hallinneet mm. Venäjä, Bulgaria, Turkki ja Kiina. Uusin menestyjä on Espanja. Suomen nostajat ovat jääneet aikuisten arvokisoissa mitalitaistojen ulkopuolelle, mutta matka sinne ei ole mahdottoman pitkä. Lisäksi nuorissa on lupaavia nostajia, jotka voivat pärjätä myöhemmin aikuisissakin. Lisätietoja löydät Suomen Painonnostoliiton kotisivuilta www.painonnosto.fi .

Painonnostossa kilpaillaan eri painoluokissa ja lajeina ovat tempaus ja työntö. Molemmissa on kolme nostoyritystä. Kilpailun voittaa yhteistuloksessa eniten tehnyt nostaja, vain arvokilpailuissa jaetaan erikseen lajisijoitukset.

Tempaus

Tempauksessa otetaan tangosta leveällä myötäotteella kiinni ja tanko nostetaan yhdellä vetoliikkeellä pään päälle, vedon loputtua mennään nopeasti tangon alle kyykkyyn. Noustaan kyykystä ylös seisomaan ja homma on valmis. Tempaus vaatii räjähtävää voimaa ja hyvää teknistä osaamista, jotta tankoon saadaan aikaan kiihtyvä veto, jolloin tangon alle kerkeää. Jalkojen ja keskivartalon lihakset toimivat voimakkaasti. Tempaus kehittyy parhaiten tempaamalla. Lisäksi harjoituksia voi tehdä eri osa-alueita kehittäen esim. tempausvetoja tai allemenoja.

Työntö

Työntö on kaksiosainen nostomuoto. Otetaan hartian leveydeltä kiinni ja tanko nostetaan rinnalle solisluiden päälle yleensä kyykyn kautta. Tangon ollessa rinnalla alkaa ylöstyöntö eli tangon potkaisu jaloilla suorille käsille pään yläpuolelle. Yleensä käytetään saksitekniikkaa. Työnnössä nostetaan isompia rautoja kuin tempauksessa. Esimerkkinä noin satasen tempaaja työntää 120-140 kiloa. Isot pojat tempaavat 200 ja työntävät 260.

Työntökin kehittyy parhaiten työntämällä, mutta myös apuliikkeitä tehdään mm. vetoja ja etukyykkyjä. Nykyajan suuntaus harjoittelussa on lajinomainen treeni. Tempaus, työntö, kyykyt ja vedot muodostavat rungon. Nostosarjat ovat melko lyhyitä, ykkösistä nelosiin vitosiin. Nostoraudat ovat korkeita 80-100 % välillä. Harjoitellaan isoilla painoilla lyhyttä sarjaa lähes joka päivä. Siinä on joskus paikat ja pää kovilla. Lihashuolto, ravinto ja palautuminen ovat treenin ohella tärkeitä kehityksen kannalta.

Painonnosto on lajina pysynyt samanlaisena vuosikymmenet. Varusteina ovat nostotrikoot, nostokengät ja vyö. Sarjajakoja on muutettu pariinkin kertaan ja siten vanhat maailmanennätykset jäivät historian kirjoille, mutta nyt jo ollaan lähes samoissa suoritustasoissa kuin esimerkiksi 80-luvulla. Naisten tulo painonnostoon on merkittävä asia, varsinkin kun tulostaso on noussut ja Suomen naiset ovat menestyneet arvokisoissa hyvin.

Painonnostoa voi harjoitella seuroissa, joissa saa tarvittavaa valmennusta ja opastusta. Tekniikan opettelu ja monipuoliset harjoitukset nuoruusiässä luovat pohjan kovemmalle voimaharjoittelulle aikuisiässä. Lähes kaikissa kaupungeissa on painonnostoseuroja, joissa lajin voi aloittaa. Monet muidenkin lajien urheilijat mm. kiekkoilijat ja yleisurheilijat harjoittelevat painonnostoliikkeitä, koska niistä on selvästi hyötyä, räjähtävyydestä tuskin on haittaakaan! Se on kuntoilumuotonakin hyvä laji, kaikkien ei tarvitse tavoitella mestaruuksia.

Ota yhteyttä kotipaikkakuntasi punttiseuraan ja aloita haastava ja hieno voimailulaji!

Treeni tsempein

Jukka Luonila