

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

VOIMANOSTAJA

N° 3/2020

**JOHANNA KANKUS:
MONIPUOLINEN
HUIPPU-URHEILIJA**

**VOIMANOSTOLIITON
VERKKOSIVUT
UUDISTUIVAT**

**ONNA RIISTAMÄKI:
HARRASTUKSENA
VOIMANOSTO**



METALIN SOPIMUS IRTISANOITU - IPF:N LUETTELO HYVÄKSYTYISTÄ VARUSTEISTA

www.suomenvoimanolitto.fi

ELEIKO

RAISE THE BAR

HUIPPUTUOTTEET MYÖS KOTIKUNTOILUUN

ELEIKON VERKKOKAUPPA
SHOP.ELEIKO.COM

Verkkokauppa esittelee laajan valikoiman Eleikon harjoitteluvälineitä. Verkkokaupan avaamisen yhteydessä Eleiko julkisti uusina tuotteina säädettävän käsipainon, lyhyemmän painotangon ja kaksi pienikokoisempaa kyykkytelinettä. Uutuudet soveltuvat niin kotiin, työpaikalle, taloyhtiöön kuin myös kuntosaleille.

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa harjoittelu-alueita avaimet käteen -periaatteella. Tuotteidemme käyttäjiä eivät ole vain huippu-urheilijat ja -treenaajat, vaan laadukkaat ja turvalliset välineemme sopivat kaikille kuntoilijoille ja kuntoutujille.

Yhteistä kaikille ratkaisuillemme on asiakaslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.



MARKO RANTAMÄKI

aluejohtaja, Suomi
+358 400 444 176



JYRKI LAAKSO

asiakaspalvelu
+358 400 179 205

Empatian kautta parempiin tuloksiin?

Kuva: Ömer Acar

Pääkirjoitus

Vuosi 2020 on ollut meille kaikille uusi ja outo. Asuinpaikasta, työpaikasta, harrastuksista yms. riippuen korona on vaikuttanut meihin kaikkiin ainakin jonkin verran. Toisilta loppuivat työt, toiset kävivät töissä jatkuvassa tartuntapelossa. Omat muutokset toi myös koululaisten perheisiin etäkoulu. Yhteiskunta pysähtyi, menot loppuivat ja jos harrastukset eivät onnistuneet kotona, oli elämä senkin osalta hiljaista. Osalle onneksi harrastaminen oli mahdollista kotonakin ja pääsemmekin kurkistamaan korona-ajan treeniviritelmiin vähän tässä lehdessä.

Nämä muutokset olivat monelle jo itsessään vaikeita - toimeentulon menetyksen pelkääminen on suuri stressitekijä - mutta lisäksi joka puolelta tulevat koronauutiset lisäsivät ahdistusta. Tulisiko Italian tilanne meillekin? Olisiko meillä pian samantaiset rajoitukset kuin Ranskassa? Itse päivitin uutissivustoja ensimmäiset viikot monta kertaa päivässä, kunnes aviomies sanoi, että nyt saa riittää. Mitään et asialle voi ja tuo lisää vain ahdistusta.

Netissä liikkui myös vertauksia talvisotaan: nyt ei tarvinnut kuin istua kotona sohvalla ja sekin tuntui ylitystäpäälle mättömältä. Toisaalta se huvitti, mutta toisaalta sai myös peräänkuuluttamaan empatiaa. Olihan pelot kuitenkin ymmärrettäviä ja tosia. Emmekö pääsisi kuitenkin pidemmälle, paremmassa hengessä ja voiden paremmin, jos kritisoinnin ja haukkumisen sijaan keskittäisimme voimamme empatiaan? Tästä johtuen halusin kirjoittaa pääkirjoituksen empatiasta ja sen merkityksestä elämässä ylipäätään.

Cambridge English Dictionary määrittelee empatian herkkyytenä omalle ja toisten kärsimykselle ja sitoutuneisuutena sen lievittämiseen ja estämiseen. Goleman ja Ekman (2007) ovat jakaneet sen kolmeen osa-alueeseen: se on taitoa ottaa perspektiiviä asiaan ja jäsenellä älyllisesti, mitä toinen ajattelee, kykyä asettua toisen kenkiin ja tuntea, mitä toinen mahdollisesti tuntee, sekä toisen haasteista huolissaan oloa ja aktiivista halua olla avuksi. Erinäisiin tutkimuksiin nojaten yhteenvedon voidaan sanoa, että siellä missä on vähemmän empatiaa, on enemmän konflikteja, väkivaltaa, sotimista ja arjen stressiä. Empatiaa osoittamalla voimme siis todellakin paremmin, oli meillä käsissä maailmanlaajuinen pandemia tai ei!

Empatiaa ja työyhteisöjä on tutkittu paljon ja uskon, että meitä voimantostajia voidaan pitää yhdenlaisena työyhteisönä. Uskon, että seuraavia tutkimustuloksia voidaan soveltaa myös voimantostajien yhteisöön ja sitä kautta parantaa meidänkin yhteishenkeä. Empaattiset työyhteisöt ovat tutkitusti tuottavampia (Journal of Applied Psychology 2008) ja 90% työntekijöistä koki, että työnantajan antama empatia saisi heidät jäämään työpaikalle sen vaihtamisen sijaan (Businessolver 2019).

Lisäksi empaattinen vuorovaikutus lääkäreiden ja potilaiden välillä johtaa sitoutuneempaan terveydenhuollon palvelukokemukseen ja parempiin hoitovasteisiin (Kelley, Riess et al. 2014; Hajat, 2011; Rakei, 2009; Kaptchuk, 2008) - uskon täysin, että valmentajan osoittama empatia vaikuttaa valmennettavaan aivan samalla tavalla! Se parantaa valmennettavan tuloksia ja sitouttaa treeniin.

Empatian määritelmässä puhuttiin herkkyydestä myös itseä kohtaan. Tämän lehden jutussa naisvoimantostosta Johanna Kankus toteaa erityisesti naisten olevan usein armottomia itseään kohtaan ja tekevän ohjelman harjoitteet huonoinakin päivinä, vaikka se ei kannattaisi. Miksi itsemyötätunto onkin meille ihmisille, miehille ja naisille, niin vaikeaa? Mikä saa meidät ruoskimaan itseämme? Jokainen voi itse miettiä, mikä jatkuvan itsekritiikin ja itsensä tuomitsemisen hinta on. Tuleeko siitä itseään toteuttava ennustus? Huonon itsetunnon ja minäkuvan sillä ainakin saa.

Kristin Neffin itsemyötätunnon mantran sanoin toivotan kaikille Voimantostajan lukijoille armollista syksyä niin itseä kuin toisiakin kohtaan:

*"Kärsin tässä hetkessä.
Kärsimys on osa elämää.
Olen kärsivällinen tässä hetkessä.
Annan myötätuntoa itselleni tässä hetkessä."*

Katja Lariola
päätoimittaja



VOIMANOSTAJA-lehti

43. vuosikerta,
4 numeroa vuodessa

Julkaisija:

Suomen Voimanolito ry (SVNL)
Finnish Powerlifting Federation
c/o Tero Hyttinen
info@svnl.fi
Alkkulanratti 72 as 2,
95600 Ylitornio, Finland
puh: 010 309 4270

E-mail:

info@svnl.fi

Internet: www.suomenvoimanolito.fi

facebook.com/suomen.voimanolito

Pankkiyhteys:

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistii
FI22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

Päätoimittaja:

Voimanolito nro. 3/2020
va. päätoimittaja
Katja Lariola

Kannessa:

Johanna Kankus, kuva: Taina Nuutinen-Kallio

Nro. 4/2020 va. päätoimittaja:

Heikki Virtanen
Juttuaineistot 8.11.2020
mennessä sähköpostilla
voimanolitojalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

Ilmoitusmyynti:

info@svnl.fi

Tilauhinta:

35 €/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,
55 € ulkomaille. Tilaus on kesto-tilaus,
joka jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja
irtisano tilaustaan. Irtinnumero 10 €.

Tämän lehden avustajat:

Päivi Ristolainen, Vesa Korhonen, Sanna Hillberg,
Marju Saari, Henna Kaasalainen, Salla Kallio,
Sari Uski, Johanna Kankus, Leena Vatanen,
Sakari Selkänsaho, Mats Finne, Nina Honka,
Margetta Salmisen, Eeva-Marja Riistämäki,
Jaari Pirkkiö, Merja Mynttinen,
Markku Savolainen, Janne Ylimys,
Kaj Mattila, Vappu Kopra, Jukka Lariola,
Jarmo Virtanen, Sanna Savolainen

ISSN 2670-3998 (painettu)

ISSN 2736-8009 (verkkojulkaisu)

Painopaikka



Tässä lehdessä:

- | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Pääkirjoitus: Empatian kautta parempin tuloksiin? | 30 | Merja Mynttinen – koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa |
| 5 | Puheenjohtajan palsta: Covid-19 haastaa edelleen | 32 | NFE Powerlifting Challenge kutsuu Suomen kovimmat voimanolitojat ottamaan mittaa toisistaan |
| 6 | Toivo Kyllönen – laaja-alaista vaikuttamista yhteiskunnan ja liikunnan puolesta | 34 | Covid-19 -aikainen kilpailutoiminta |
| 8 | Mistä on vahvat naiset tehty – näkökulmia naisvoimanolitoon | 36 | Koronakevään kotitreeneissä kekseliäisyys arvossaan |
| 16 | Johanna Kankus – monipuolinen huippu-urheilija | 38 | IPF:n tiedote Metallin sopimuksen irtisanomisesta |
| 18 | Leena Vatanen – nousujohteisesti kohti parempia tuloksia | 43 | Julkinen vastine kansanedustaja Anu Turtiaisen kirjoitukseen |
| 20 | Isometrinen harjoittelu | 44 | Hessun arkistosta |
| 22 | Nina Honka – matkani voimanolitojaksi | 46 | Tuomarivastaavan palsta: Tuomariklinikka 2020 |
| 26 | Oona Riistämäki – harrastuksena voimanolito | 48 | Päävalmentajan palsta: Uusi normaali? |
| 28 | Kahden lajin taitajia on ollut Suomessa 1970-luvulta lähtien | 50 | Liitto tiedottaa |

VOIMANOSTAJA

Mediahinnat u. 2020

4-VÄRI ILMOITUS

	Hinta	Vuosisopimus
Koko		4. nroa + web-logo
Aukema	600 €	2.000€
1/1 sivu	350 €	1.200€
1/2 sivua	200 €	600 €
1/4 sivua	100 €	300 €

KANSIARKILLA*

	Hinta	Vuosisopimus
Koko		4. nroa + web-logo
1/1 sivu	500 €	1.500 €
1/2 sivua	300 €	900 €

* sivu 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli

KILPAILUILMOITUKSET*

1/1 s. mv	150 €
1/2 s. mv	100 €
1/4 s. mv	70 €
1/8 s. mv	60 €

Rivi-ilmoitus
Tapahtuma-
kalenterissa 50 €

* Nämä hinnat vain SVNL:n
jäsenseuroille voimanolito- ja
penkkikisoista

Kilpailulupamaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena SVNL:n internet-sivujen Tapahtumakalenterissa. Hinnat Alv 0 % (julkaisija ei peri arvonnäköalaveroa).

SVNL pidättää oikeuden käyttää saamaansa, julkaistavaksi tarkoitettua aineistoa kaikissa medioissa korvauksetta ja ilman eri sopimusta.

Covid-19 haastaa edelleen

Tämä kevät on ollut hyvin poikkeuksellista aikaa. Kevään viimeisistä SM-kisoista, jotka järjestettiin hienosti Oulun Oulunsalossa Oulun Power Teamin isännöimänä, alkaen on julkisuutta ylipäänsä ja siten myös urheilu-elämää ykkösuutisena hallinnut COVID-19-tilanne. Se ajoi harrastamisen alas niin kilpailu-, koulutus- kuin kokoontumistoimintojen osalta. Nyt olemme vähitellen palaamassa uudelleen lavoille ainakin kansallisilla lavoilla.

Kansainvälinen kisakalenteri on muokkautunut jo useaan kertaan uusiksi. Nyt on varmistunut se, että kansainvälisiä kisoja ei järjestetä lainkaan tänä vuonna.

Nyt kilpailutoimintaa ainakin kansallisten pienempien kisojen osalta on voitu uudelleen käynnistää kesäkuun alusta lukien ja kisoja järjestetään kiihtyvällä tahdilla syksyn myötä. On syytä muistaa ja ottaa vakavasti myös kilpailujen järjestämiseen liiton antamat ohjeet mm. maskien käytöstä sekä mahdollisen tartunnan aiheuttaman jäljityksen helpottaminen kirjamalla ylös mukana olleet henkilöt ja näiden puhelinnumerot. Mikäli kunnan tartuntatautien torjunnasta vastaavalla toimielimellä ei ole tarvetta käyttää näitä tietoja, niin ne hävitetään. Tämä poikkeusmenettely on yhteiseksi hyväksi. Mahdollista on, että tilanne voi elää pandemiatilanteen mukaisesti.

Liiton koulutus toiminnan osalta haasteena on järjestää ohjaaja-, valmentaja- sekä tuomarikoulutusta virallisen ohjeistuksen mukaisesti. Tämän osalta kannattaa seurata liiton koti- ja facebook-sivuja. Siellä tiedotamme, kun em. koulutusten järjestäminen katsotaan riittävän turvalliseksi.

Ensi vuoden osalta näyttää siltä, että kansainvälinen kilpailukalenteri tulee muokkautumaan niin, että kisat järjestetään loppuvuosi-painoiteisesti. Tämä puolestaan haastaa syksyn 2021 SM-kilpailut mastersien klassisen voimanoston ja varustepenkkipunnerruksen osalta. Niiden ajankohtaa voidaan joutua vielä muuttamaan. Tässäkin joudumme elämään vallitsevan tilanteen ja rajoitusten mukaisesti.

Uusi normaali on arjessamme sekä tässä rakkaassa harrastustoiminnassakin edelleen varautumista siihen, että COVID-19-tilanne ei ole vielä lähimainkaan ohitse. Meidän tulee varautua siihen, että joudumme jatkossakin syksyn sekä tulevan talven ja kevään aikana tekemään muutoksia epidemiatilanteen vuoksi. Kun muutoksiin varaudutaan myös kansainvälisellä tavalla, on seurauksena se, että kilpailukalenteriin voi tulla muutoksia vielä syyskokouksen jälkeenkin.

Muutoksia tulossa ainakin painoluokkiin naisten osalta

Naisille on tulossa yksi painoluokka lisää. Perusteena tähän on tasa-arvo, jolloin naisilla on yhtä paljon painoluokkia, missä tavoitella mestaruuksia, kuin miehillä. Naisilta on poistumassa painoluokka 72 kg ja tilalle ovat tulossa painoluokat 69 kg ja 76 kg. Muutoin naisten painoluokat säilyisivät ennallaan. Tähän on hyvä varautua, kun suunnitteillaan tulevia kilpailuja sekä niihin valmistautumista etenkin nostajien osalta.

Toinen merkittävä muutos on tulossa punnitukseen. Jatkossa ei enää tarvinn nostajan tai tämän huoltajan ilmoittautua punnitukseen, mikäli ei ehdi ensimmäiseen punnituskierrokseen. Nyt palattaneen vanhaan käytäntöön, missä kilpailun toimitsijat ja tuomarit odottavat nostajia koko punnitusajan tarvittaessa. Tämän vuoksi on entistä tärkeämpää, että poisjääneistä ilmoitetaan ennakolta kilpailujen järjestäjille sääntöjen velvoittamalla tavalla - tätä tullaan myös valvomaan ja tarvittaessa myös puuttumaan, jotta turhaan ei odoteta vaa'alle nostajia, jotka eivät sitten tulekaan kilpailuun.

Toivotaan, että syksy tulee sujumaan hyvin eikä koronan toinenkaan aalto aiheuta kovin pahaa epidemiatilannetta meillä Suomessa ja että voisimme elää kutakuinkin normaalisti - toki varovaisuutta noudattaen kaikessa toiminnassamme. Muistakaa, että kisapaikoille mennään vain terveinä. Missään nimessä hengitystieoireisena ei kisapaikoille tule mennä. Pysytään terveinä.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja





Toivo Kyllösen maastanosto

TOIVO KYLLÖNEN – LAAJA-ALAISTA VAIKUTTAMISTA YHTEISKUNNAN JA LIKUNNAN PUOLESTA

Teksti: Päivi Ristola inen, kuvat: Vesa Korhonen

Toivo ”Topi” Kyllönen on kisapaikoilta monelle voimaston harrastajalle tuttu mies. Topin voimailuharrastus alkoi painonnostosta vuonna 1973. Voimanto tuli kuvioihin mukaan vuonna 1976. Voimailulajien lisäksi Topi on harrastanut myös hiihtoa ja yleisurheilua, joten häntä voi hyvällä syyllä kutsua urheilun monitoimimieheksi.

Soitellin Topille toukokuussa haastattelun merkeissä. Haastattelun tarkoitus oli alun perinkin käsitellä liikuntaa myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen näkökulmasta. Vaikka urheilussa puoluepoliittinen jakautuminen TUL:n ja SVUL:n seuroihin on tänä päivänä nimeällistä, on urheilulla ja liikunnalla edelleen merkittävä yhteiskunnallinen rooli hyvinvoinnin tuottajana. Harjoittelu tuottaa liikkujalle sekä fyysistä että psyykkistä hyvää oloa riippumatta iästä, asemasta tai muista sosioekonomisista tekijöistä.

Yhteiskunnalliset asiat alkoivat kiinnostaa Topia jo 14 vuoden iässä. Ensimmäinen varsinainen askel kohti vaikuttamista oli ammattiliittoon liittyminen 18-vuotiaana. Topin lapsuudenkodissa eivät vanhemmat olleet poliittisesti aktiivisia, mutta isän yritystoiminta ja maanviljelystilan arki varmasti myös antoivat nuorelle

miehelle näkökulmaa yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Topin kiinnostus yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen heräsi kuitenkin liikunnan kautta, koska poliittinen jako liikunnassa oli tuohon aikaan hyvin vahva. Kun ympäristö alkoi kannustaa mukaan kuntapolitiikkaan, osallistui Topi vuonna 1984 ensimmäistä kertaa kuntavaaleihin. Äänimäärä 32 ei riittänyt valtuustopaikkaan, mutta seuraavissa kuntavaaleissa vuonna 1988 Topi tuli valituksi varavaltuutetuksi Kajaanin kaupunginvaltuustoon.

Ensimmäinen luottamustoimi oli vuonna 1989 alkanut asuntolautakunnan jäsenyys. Ensilukemalta voi ajatella, miten asuntolautakunnassa toimiminen liittyy liikuntaan? Kuten työelämässä ja urheilussa, myös yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa osaaminen kasvaa sitkeän toistamisen ja oman osaamisen systemaattisen kehittämisen kautta. Niin myös asuntolautakunnan jäsenyys toimi ponnahduslautana, jonka kautta Topi näytti kyntensä vaikuttamisessa. Tuohon aikaan Kajaanissa oli voimakas asuntopula. Topi omalta osaltaan vaikutti luvattua suuremman asuntorahoituksen hankkimiseen aktiivisella toiminnallaan ministeriön suuntaan.

”Siinä kohtaa keräsi ajatus, että tässäähän on mahdollisuus vaikuttaa ja siitä se oma poliittinen ura sitten lähti”, kertoo Topi yhteiskunnallisen toimintansa lähtökohdista.

Asuntolautakunnan jäsenyyden jälkeen erilaiset kunnalliset ja maakunnalliset luottamustoimet ovat seuranneet toisiaan. Listalle mahtuu niin Kajaanin kaupunginvaltuuston kuin myös kaupunginhallituksen jäsenyys ja myös kaupunginhallituksen varapuheenjohtajan tehtävä. Liikuntaa, liikuntatiloja ja -alueita käsitteleviä lautakuntien jäsenyyksiä ovat olleet mm. vapaa-ajalautakunnan jäsenyys, ympäristölautakunnan jäsenyys ja ympäristöteknisen lautakunnan jäsenyys. Kainuun Liikunnan terveysliikuntatyöryhmän jäsen Topi oli vuosina 1995-1997 ja Kajaanin liikuntatyöryhmän puheenjohtaja vuonna 2017. Vuodet 2009-2017 Topi oli maakuntavaltuuston jäsen. Kajaanin kaupungin tarkastuslautakunnan varapuheenjohtajan tehtävän vuosina 1997-2000 Topi kuitenkin nostaa yhdeksi tärkeimmistä luottamustoimistaan.

”Tarkastuslautakunnan varapuheenjohtajuus oli minun ammattikorkeakouluni, jossa tutustuin julkisen sektorin toimintaan kaikilla sen osa-alueilla. Tehtävä oli hyvin laaja-alainen ja siinä palveltiin kaikkien lautakuntien ja kaupunginhallituksen toimintoja ja sitä, toimitaanko niissä valtuuston päätösten mukaisesti ja toteuttavatko ne valtuuston päätösten mukaisia linjauksia. Niiltä ajoilta on jäänyt mieleen tyttäreni toteamus: ”Meidän isi se on kumma isi, kun se käy treenaamassa, lenkillä ja peleissä ja sitten se lukee noita kaupungin tylsiä kirjoja iltakaudet.”



Taivo Kyllösen kyykky

Liikuntaan ja ylipäätään terveyteen liittyviä tehtäviä ja mahdollisuuksia vaikuttaa on Topilla ollut paljon. Erityisen tärkeänä onnistumisena Topi pitää aloitteensa pohjalta ns. yhden luukun periaatteen toteutumista liikuntaan ja mm. liikuntavuoroihin liittyen. Kajaanin kaupunginhallitus perusti aiheen tiimoilta työryhmän, jonka vetäjäksi Topi valittiin, ja se oli hyvä vaikuttamisen paikka liikunnan toimintojen edistämiseksi. Tavoitteena oli tehdä liikkumisen ja liikunnan harrastaminen mahdollisimman helpoksi kaupunkilaisille ja seuroille. Ihmisten halukkuus liikkumiseen on Kajaanissa vilkastunut, joten toiminnalla on ollut myönteisiä vaikutuksia. Topi on myös ollut mukana päättämässä ja vaikuttamassa liikunta-, keila- ja uimahallin sekä myös palloiluhallin rakentamisiin ja myös punttisaleihin liittyviin asioihin.

”Kun asiat ovat siirtyneet yhden hallinnon alalle, niin asioista sopiminen on ollut aikaisempaa helpompaa. Kunta- ja maakuntapolitiikka on tänä päivänä hyvin laaja-alaista. Kun lähtee politiikkaan mukaan, pitää olla avarakatseinen ja keskittyä asiakokonaisuuksiin, koska sillä tavalla voi vaikuttaa. Kaikkien poliittisten ryhmien kanssa pitää tulla toimeen ja neuvotella, ei niinkään poliitikoita. Itse ajattelen, että olen ollut enemmän ihmisten ja kuntalaisten asioiden hoitaja, en poliitikko. Ihmisiä pitää kohdella tasa-arvoisesti ja kaikille, jotka haluavat liikuntaa harrastaa, tulee antaa siihen mahdollisuus. Siksi kuntapolitiikassa tulee liikunta-paikkojen rakentamisessa toimia laaja-alaisesti. Lisäksi seurojen tekemä työ liikunnan parissa pitää nostaa korkeammalle ja antaa sille arvostusta enemmän.”

Voimanoston lajinäkyvyyden kannalta Topi pitää tärkeänä sitä, että harrastajien käytössä olisi mahdollisimman paljon kunnallisia saleja, joissa maksut ovat kaupallisia saleja kohtuullisempia. Itse laji ja sen kiinnostavuutta ajatellen olisi tärkeää, että säännöt eivät menisi liian pikkutarkoiksi. Se saattaa hävittää innon lajin harrastamiseen ja kilpailuihin osallistumiseen. Salitapahtumiin pitäisi saada leikkimielisyyttä ja sitä kautta uusia harrastajia lajin pariin.

”Pitäisi uskaltaa kehittää puhtaan urheilun antamien sääntöjen rajoissa tapahtumia ja kasvattaa lajin näkyvyyttä ja kiinnostusta”, Topi toteaa.

Keskustelimme Topin kanssa myös kisojen järjestämisestä ja talkoohengetä. Varsinkin Kainuun kaltaisilla poismuuttoalueilla seuratyötä ja kisojen järjestelyjä tehdään vähäisellä talkoolaisien joukolla. Kajaanin Kuohu on aikaisemmin toiminut aktiivisena kisanjärjestäjänä sekä painonnostossa että voimanostossa, mutta nykyisin resurssit eivät enää kisojen järjestelyihin riitä.

”Näkisin siihen ratkaisuksi sen, että valtiolta palkitsisi niitä seuroja, jotka tämän tyyppistä talkoohenkeä pitävällä. Bisnesperiaatteella ei tällaisia kisoja voida järjestää. Tärkeää olisi myös, että sekä SM- että kansainvälisellä tasolla kunnat tulisivat seuroja vastaan jättämällä hallivuokrat kisoista perimättä. Jos kisaviikonlopuille ei ole muuta tapahtumaa, niin kulut niistä halleista kuitenkin juoksevat.”

Vuodesta 1984 alkaen Topi on toiminut yrittäjänä Kainuun kuntohieronta-nimisessä yrityksessään. Yrittäjyys, liikunta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen ovat kulkeneet siten lähes 40 vuotta rinnan. Topi kertoo, että oma treenaaminen onnistui kiireisimpinä vuosina siten, että hän piti päivällä 2,5 tuntia taukoa, kävi treenaamassa ja palasi sitten takaisin töihin. Luottamustoimet sijoittuvat pääosin iltaiikseen, joten aikatauluttamista ja organisoimista arjen sujuminen tietysti vaati perheelliseltä. Kymmenkunta vuotta Topi kilpaili vain penkkipunnerruksessa, koska halusi käyttää enemmän aikaa perheen kanssa.

Topi on treenannut voimanostoa 44 vuotta ja jatkaa treenejä niin kauan kuin terveys sallii. Olkapään takia on ollut pientä taukoa kansainvälisistä kisoista, mutta niillekin kisalavoille taitaa voimanostajan veri taas vetää. SM-mitaleita Topilla on tähän mennessä 43. EM-mitaleita yhdeksän ja MM-mitaleita neljä. Varustevoimanostossa Topilla on M3/120+ kg-sarjaan voimassa olevat SE-tulokset kyykyssä (245 kg), maastanostossa (232,5 kg) ja yhteistuloksessa (600 kg). Jatkossa Topin tavoitteena on pysyä painoluokassa 120 kg ja kilpailla sekä klassisessa voimanostossa että varusteilla.

MISTÄ ON VAHVAT NAISET TEHTY – NÄKÖKULMIA NAISVOIMANOSTOON

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Päivi Ristolainen, Sanna Hillberg, Marju Saari, Henna Kaasalainen kotiarkisto,
Salla Kallion kotiarkisto & Sari Uskin kotiarkisto



Suomen maajoukkueen M1-ikäluokan naiset Tampereella järjestetyissä varusteponkiläpunnerruksen SM-läisissä

"Katsottiin mieheni kanssa sun läksä ja mies totesi, että jos sä et jaksat nousta työmaan portaita ylös enää, niin lyllä Päivi sitten sut kantaa toimistolle", totesi lähellä eläkeikää oleva työkaverini varustevoimaston SM-kilpailujen jälkeen helmikuussa 2019. Uusi työkaveri puolestaan oli ihmetellyt tuloksiani kotona. "Kerroin miehelleni, millaisia tuloksia sä olet tehnyt ja hän sanoi, että se sun työkaverihan jaksaisi sitten nostaa minutkin."

Työkavereita ei ole tarvinnut kantaa eikä heidän miehiään nostella, mutta kommentit ovat jääneet mieleen. Käsitetyt vahvoista, voimalajeja harrastavista naisista ovat vuosikymmenten saatossa muuttuneet. Enää ei juurikaan kuule kommentteja, että saliharjoittelu kasvattaa isot mörssiäriin lihakset tai saa näyttämään miehekkään massiiviselta. Voimaa ja vahvuutta arvostetaan, koska voimaharjoittelun terveyshyödyt tunnetaan hyvin. Myös naisten vartaloon ja ulkonäköön liittyvät ihanteet ovat muuttuneet ja lihaksista kehoa pidetään tavoittelemisen arvoisena.

Juttelin keuhalla 12-vuotiaan jalkapalloilijatyttöjen kanssa voimaharjoittelusta. Hän sanoi, että aloittaa saliharjoittelun heti kun täyttää 13 vuotta, koska se on hänen kotipaikkakunnallaan salille pääsyn ikäraja.

- Mä haluan, että muusta tulee vahva tyttö, totesi tyttö keskustelun lopuksi.

Mistä vahvat tytöt ja naiset on tehty? Aiheita tauoittaa lyhyt historiikkatsaus, mutta pääpaino on tämän päivän naisnostajien haasteissa ja kuulumisissa. Juttuun on haastateltu sekä kilpailijoita että valmentajia. Tulokulmia aiheeseen olisi ollut enemmänkin, samoin kuin haastateltavia. Tässä jutussa käsiteltyihin aiheisiin on päädytty voimanoistoa harrastavien naisten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta.

Naiskilpailijoiden osuus edelleen kasvava

Naisharrastajien määrä erilaisissa voimailulajeissa on ollut kasvussa jo pitkään. Ensimmäisissä naisten voimanoston SM-kilpailuissa vuonna 1981 oli mukana 14 nostajaa. Tämän vuoden klassisen voimanoston avoimen luokan kisassa Oulussa naisia oli kilpailemassa 64 eli 52 % kilpailijoista. Oulun kisa olikin ensimmäinen SM-kilpailu, jossa naisnostajien määrä oli suurempi kuin miesten. Tosin ennakoilmoittautuneita miehiä oli enemmän kuin naisia. Ilmeisesti COVID-19-virus aiheutti enemmän poissaolijoita miesten sarjoissa.

Naisten kasvanut kiinnostus lajia kohtaan johtuu monestakin syystä. Yleinen voimailu- ja fitnessbuumi on tuonut voimanostoonkin uusia harrastajia ja kilpailijoita. Yleinen asenne naisten voimaharjoittelua kohtaan on hyvinkin positiivinen. Klassinen voimanosto on vallannut ”markkinat” varustenostamiselta, mikä on osaltaan vaikuttanut naisten kiinnostukseen voimanostoa kohtaan. Lajia on helpompi treenata, koska klassisessa voimanostossa ei tarvitse avustajia varusteiden pukemiseen.

Voimaharjoittelu hyödyt terveyden edistämisessä tunnetaan hyvin ja erityisesti ikääntyville suositellaan saliharjoittelua toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Toisaalta yhä useampi työkäin tekee istumatyötä ja liikkuu työmatkalla joko omalla autolla tai julkisilla kulkuvälineillä. Kun fyysinen rasitus työssä on vähäistä, vaatii lihasvoiman kehittämisen ja ylläpitämisen voimaharjoittelun tyyppistä treenaamista. Näistä syistä lihaskuntoharjoittelusta kiinnostuneet päätyvät ensin punttisaleille ja sitä kautta osaksi voimalajien pariin.

Pikakatsaus suomalaiseen naisvoimanostoon

Suomalaisia naisia on ollut voimanoston huipulla 1980-luvulta lähtien. Vaikka harrastaja- ja kilpailijamäärä oli alkuun pieni, menestystä tuli kansainvälisellä tasolla jo alkuvaiheissa. Voimanostaja-lehden 40-vuotisjuhlanumerossa vuonna 2011 Kalevi Sorsa kertoi, että ensimmäinen MM-naismitalisti voimanostossa oli Anna-Maija Yliuoma. Hän sijoittui pronssille Birminghamissa toukokuussa 1982 pidetyissä naisten MM-kilpailuissa. Anna-Maijan sarja kisassa oli 56 kg ja yhteistulos 337,5 kg.

Anna-Liisa Prinkkala oli sekä ensimmäinen Maailmanmestaruuden voittanut että maailmanennätyksen tehnyt suomalaisnainen. Maailmanennätyksen Anna-Liisa nosti jo uransa alkuvaiheessa, ennen ensimmäisiä MM-kisojaan. Vuonna 1983 Länsi-Saksassa järjestettiin naisten voimanoston EM-kilpailut, joissa Anna-Liisa teki maastanoston ME-tuloksen 133 kg sarjaan 44 kg. Ensimmäisen MM-kultansa Anna-Liisa otti Australiassa vuonna 1987. Sarja oli silloinkin 44 kg ja yhteistulos 332,5 kg. Samoissa kisoissa Vuokko Viitasaaari voitti Maailmanmestaruuden sarjassa 48 kg tuloksella 352,5 kg.

Penkkipunnerruksen arvokisavoittoa saatiin odottaa vuoteen 1990 asti. Em. 40 v. juhlanumerossa Sorsa nostaa esiin Tuula Saaren ensimmäisenä penkkipunnerruksen MM-voittajana. Voitosta tekee ainutlaatuisen myös se, että kyseessä olivat ensimmäiset penkkipunnerruksen MM-kisat. Joulukuussa 1990 järjestetyt kisat pidettiin Länsi-Saksassa. Tuulan voittotulos oli 75 kg -sarjassa 48 kg. Samassa kisassa Helena Koponen voitti mestaruuden tuloksella 90 kg sarjassa 90 kg. Tuula Saari ja Helena Heinälouma voittivat 1990-luvulla penkkipunnerruksen Maailmanmestaruuden kolme kertaa. Tarja Rantasella ja Helena Koposella on samalta vuosikymmeneltä kaksi penkin Maailmanmestaruutta.

Raija Jurkkö (os. Koskinen) kilpaili voimanostossa kansainvälisellä tasolla vuodesta 1992 aina vuoden 2013 World Games -kisaan saakka. Uransa aikana Raija voitti voimanostossa seitsemän MM-kultaa ja viisi hopeaa. EM-kisoista kultamitaleita on 11. Maailmanennätystuloksia Raija teki kilpailu-uransa aikana 56 kertaa avoimen sarjoihin 44 kg ja 48 kg. Raijan ennätys jalkakyykyssä on 182,5 kg, penkkipunnerruksessa 100 kg ja maastanostossa 162,5 kg. Ei ole ihme, että vuonna 1997 Raija valittiin Suomen parhaaksi naisurheilijaksi. IPF:n Hall of Fameen Raija nimettiin vuonna 2007 ja EPF:n 2008. Samaan aikaan Raija on opiskellut ensin lääketieteen lisensiaatiksi sekä myöhemmin väitellyt tohtoriksi sydämen rytmihäiriöistä. Raija onkin hyvä esimerkki siitä, miten menestyksekkäät työ- ja urheilu-urat eivät ole toisiaan poissulkevia asioita.

2000-luvulle siirryttäessä uusia nimiä naisvoimanostossa olivat mm. Katariina Nokua, Hanna Rantala, Mervi Rantamäki ja Marcela Sandvik. Pitkän uran lajin parissa on tehnyt Mervi Sirkiä, joka kilpaili 1990-luvun alusta asti aina vuoteen 2016. 2010-luvulla edellisten lisäksi muun muassa Anni Vuohijoki, Johanna Kankus ja monet junioreihin ja masteereihin lukeutuvat naisnostajat ovat edustaneet Suomea hienoin tuloksin maailmalla. Johanna Kankus kertoo kirjoittamassaan jutussa oman kilpauransa kohokohdista mm. MM-kisoissa ja ajatuksiaan voimanostosta naisen näkökulmasta.



Vuokko Viitasaaari on yksi suomalaisen voimanoston menestyneimmistä naisista. MM-kisamitaleita Vuokolla on yli 30.

Juniorinostajasta kansalliseen ja kansainväliseen kärkeen

Suomen Voimanoistoliiton strategian yksi painopisteistä on nuoriin nostajiin panostaminen. Kilpailu lahjakkaista nuorista eri lajien välillä on kovaa. Kansainväliselle huipulle pääseminen jo juniori-ikäisenä ja erityisesti avoimessa sarjassa vaatii voimanoistossakin tänä päivänä keskittymistä omaan lajiin ja monesti myös luopumista monista muista kiinnostavista, mutta liian paljon aikaa vievistä harrastuksista ja ajanviettotavoista. Kun nuorilla aikuisilla samaan ajankohtaan yleensä ajoittuvat ammatin hankkiminen, työelämään siirtyminen ja perheen perustaminen, on ymmärrettävää, että vain osa nuorista lupaavista urheilijoista jatkaa juniorivuosien jälkeen kilpailemista avoimessa luokassa.

Kysyimme kolmelta nuorelta naiselta, mikä heidät on saanut kiinnostumaan voimanoistosta. Tuulia Lohivuo (s. 1997), Olivia Kyösti (s. 1999) ja Henna Kaasalainen (s. 1999) ovat kaikki aloittaneet saliharjoittelun ja kilpailemisen teini-ikässä. Kolmikko on kivunnut lajissa kansalliseen kärkeen ja sitä kautta päässeet myös kansainvälisiin kisoihin edustamaan Suomea.

Tuulia Lohivuo harrasti yläasteikäisenä useita urheilulajeja. Lajivalikoimassa oli mukana mm. yleisurheilu, pesäpallo, ratsastus ja hiihto. Vaikka kaikki lajit sujuivat hyvin, hän ei oman määritelmänsä mukaan ollut missään superhyvä, ja se ei voitonhautoiselle nuorelle riittänyt. Pesäpallon oheisharjoitteluna tehty kuntosalitreenaus alkoi kiinnostaa muita lajeja enemmän. Lopulta Tuulia päätyi treenaamaan tavoitteenaan fitness-kisat. Vuonna 2013, 16-vuotiaana, hän sijoittui 16-18-vuotiaiden bodyfitneksen SM-kilpailuissa kolmanneksi.

Tuulia kertoo pitävänsä suorituskeskeisestä urheilusta, joten fitness ei lajina lopulta tuntunut omalta. Kun voimatasot olivat hyvät ilman voimaharjoitte luakin, alkoivat voimalajit kiinnostaa. Netistä Tuulia löysi Jeppis Powerin ilmoituksen voimanoistoleiristä aloittelijoille. Jeppiksen väki vinokasi Kankaanpään Voimailijoista ja pian leirin jälkeen Tuulia osallistui ensimmäisen kerran KaVo:n treeneihin. Siellä hänet puhuttiin osallistumaan SM-kisoihin. Koska oma laji oli vielä etsinnässä, Tuulia kävi myös crossfitin alkeiskurssin. Kurssin päätyttyä hän totesi, että käy yhdet klassisen voimanoiston SM-kilpailut ja palaa sitten crossfitin pariin. Voimanoisto vei kuitenkin Tuulia mennessään, joten crossfit-treeneissä häntä ei ole enää nähty.

- Ensimmäisen vuoden treenasin voimanoiston ohessa myös painonnostoa. SM-mitaleillekin pääsin. Voimanoisto on kuitenkin kaikista näistä urheilulajeista tuntunut eniten itselleni sopivaksi. Laji ei ole missään vaiheessa tuntunut helpolta, koska esim. hyvän kyykyteknikan luomiseksi saa tehdä jatkuvasti töitä. Koko ajan on kuitenkin menty senkin osalta eteenpäin, ja se motivoi. Laji haastaa, mutta myös palkitsee, kun jaksaa tehdä töitä. Eihän tätä viitsisi tehdä kukaan, jos liian helpolla menestys tulisi, kertoo Tuulia kiinnostuksesta lajiin kohtaan.

Olivia Kyöstin voimailumatka alkoi yläasteikäisenä 2014 vuonna, kun Kankaanpään liikuntakeskuksella oli lajien esittelypäivä, johon koulusta osallistuttiin. Aikaisempaa kokemusta punntisaliharrastuksesta Olivialla ei varsinaisesti ollut, vaikka hän joskus olikin kaverin kanssa käynyt salilla "vähän jotain jumppaa tekemässä". Voimanoiston esittelyssä KaVo:n päävalmentaja otti Olivian oppilaiden seasta kokeilemaan penkkipunnerrusta. Sillä kertaa Olivia sai juuri ja juuri tangon nostettua ylös. Päävalmentaja kuitenkin motivoivasti totesi, että tästä lähdetään rakentamaan kuntoa ja kohti kisoja.



Valmentaja Mats Finne ja NFE kutsukisaan valmistautuvat Olivia Kyösti (vas.) ja Tuulia Lohivuo Kauppi Sport Centerin treenisalilla.

Pari kuukautta Olivian piti ensin kerätä rohkeutta, ennen kuin hän lähti treeneihin mukaan. Lajin pariin houkutti se, että oli ole massa valmentaja, joka teki ohjelman, seurasi tekemisiä salilla ja opetti tekniikat.

- Salille lähdin tietenkin kaverin turvin, koska ei hän kokeneiden nostajien treeneihin yksinään 14-vuotiaana uskaltanut mennä. Onneksi tuli mentyä, sillä tulokset lähtikin nopeasti nousuun. Kohta oltiinkin jo tähtäämässä nuorten SM-kilpailuihin (2015) ja tietenkin katsi kohti paikkaa maajoukkueesta. Muita lajeja ei ole tarvinnut edes miettiä. Tavoitteet lukkoon, kohti kisoja ja uusia ennätyksiä. Mitalit kirkaana mielessä.

Henna Kaasalainen vietti aikaansa salilla ensimmäisiä kertoja jo vuonna 1999, tosin ihmetellen kantokopassa rautojen kolinaa. Välillä Hennan peittona toimi isä Timo Kaasalainen vanha Inzerin penkkipaita. Hennan kohdalla siedätyshito lajia kohtaan alkoi varsin varhaisessa iässä.

Noin 8-9-vuotiaana Henna meni mukaan paikallisen yleisurheiluseuran harjoituksiin ja sitä kautta kiinnostui yleisurheilusta. Muutamana vuoden ajan lajivalikoimaan kuuluivat kuulantyyntö, pituusshyppy ja pikamatkat. Urheiluun tuli muutaman vuoden tauko, kun innostus yleisurheiluun lopahti.

Ohjelmoitu voimastotreeni Hennalla alkoi 14-vuoden iässä. Lajiin oli helppo päästä mukaan, koska valmentajana toimi oma isä, joka on ollut lajin parissa jo 1980-luvulta, vaikka ei juurikaan ole itse kilpaillut.

- Ajattelin, että ei kiinnostus lajia kohtaan kestä kauaa, mutta sillä tiellä ollaan vieläkin. Kiinnostus on vain vuosien varrella kasvanut kun on saanut menestystä. Voimastosta on tullut jo elämäntapa, summaa Henna suhteensa voimastoon.

Mullikoulun opiskelijayksiöstä penkkipunnertajaksi

Salla Kallio on penkkipunnertuksen vuoden 2020 SM-kisojen kultamitalisti sarjasta 84 kg. Salossa järjestetyissä kisoissa Salla oli uusi tuttavuus suurimmalle osalle kilpakuoppaaneista. Millaisista taustoista pirteä punatukka ampaisi suoraan sarjansa kärkeen tuloksellaan 107,5 kg?

Salla on 32-vuotias agrologiopiskelija, jonka perheeseen kuuluu mies ja kaksi pientä poikaa. Ennen korona-aikaa Salla teki perheohjaajan töitä ja on myös työskennellyt maatalouslomittajana sekä lähiohittajana monenlaisissa tehtävissä lapsiin ja nuoriin liittyen. Agrologi (AMK)-koulutuksen Salla aloitti tammikuussa 2020. Vaikka korona sotki työkuviot perheohjaajana, ei koronakevään aikana kuitenkaan ole ollut puutetta työstä. Sallan miehellä ja hänen veljellään on maatalousyhtymä, ja navetassa satapäinen karja ja kaksi lypsyrobotia.

Salla hoitaa maatalousyhtymän jalostuspuolen ja tekee töitä, joihin on tarvetta tarttua, joten kokoaikaisesti hän ei ehkäisikään olla muualla töissä. Lapset takaavat sen, että vapaa-ajallakin riittää vilinää ja viiskettä. Vaikka elämä kuulostaa perheen, opiskelun ja työn yhdistelmänä kiireiseltä, löytyy Sallalta onneksi aikaa myös saliharjoitteluun.



*Henna Kaasalainen
- tältä näyttää voittaja*

Salla innostui penkkipunnerruksesta opiskellessaan "mullikoulussa", eli Kannuksen maatalousoppilaitoksessa, kenelälää. Hänen isänsä oli ollut aktiivinen voimailija nuoruudessaan ja tartutti innostuksensa Sallaan. Niinpä Sallan opiskelijakämpässä oli keskellä yksiötä isältä lainaan saatu penkki punnerruspenkki ja kiekot ympärillä.

- Treeni oli eräänlaista pyramidiohjelmaa, ja myöhemmin sitä hirvittelee, kun ei ollut edes tukirautoja ja yksin nostelin illasta toiseen, kertoo Salla opiskeluaikojen treeneistään.

Treenaamiseen tuli tauko, kun opintojen jälkeen kuvioihin tuli mies ja maatila sekä maatalouslomitusyöt. Lapset syntyivät vuosina 2014 ja 2017. Kotonalla oli oma sali navetan yläkerrassa, ja siellä Sallan mies sekä isä ja veli kävivät penkkaamassa. Kesällä 2017 Salla halusi kokeilla treenaamista taas itsekin, ja niin raahattiin koko perhe mukaan treeneihin. Ensimmäisen puolen vuoden treenien tuloksena 19.11.2017 penkkiennätys oli 80 kg, ja 2,5 vuotta myöhemmin, eli kesällä 2020, ennätys on 127,5 kg.

Treeniaika ei ole kuitenkaan ollut yhtäjaksoista, koska sairastumisen takia Sallalla oli pitkä tauko harjoittelussa.

- Ehdin sairastaa 11 kuukautta tuossa välissä vuosina 2018-2019, josta puolisen vuotta oli täysi treenauskielto päällä, ja oikeastaan "kunnon" treenausta ehdin ennen treenikieltoa harrastaa kolme kuukautta, ja sitten kun viimein sain luvan lähteä uudelleen, syttyikin sellainen palo, että sitä ei vielä olekaan saatu sammumaan. Tavallaan tavoitteellista treeniä on ollut sen kolmisen vuotta siis nyt tauot mukaan lukien. Ensimmäiset kilpailut kävin vuonna 2018, kun tein tuloksen Sotkamon rantapenkareissa niin toistovoimassa kuin klassisessa penkkipunnerruksessaakin. Olen melko vähän kuitenkin käynyt kilpailuissa.

Treeniohjelmansa Salla tekee itse. Ohjelmien suunnittelussa apuna ovat "luottokirjat", joista Salla valitsee ohjelmansa. Tällä hetkellä Salla treenaa 3-4 kertaa viikossa. Salla on kuitenkin aloittanut 6-jakoisen ohjelman, jossa harjoituskerrat nousevat 5-6 viikossa. Penkkitreeniä hän tekee kahdesti viikossa niin, että syklytyksellä 3 treeniä - lepo - 3 treeniä - lepo penkkipäivä tulee aina levon jälkeen. Penkkitreeneissä toinen harjoituskerta on raskas pyramidi ja toisena päivänä on enemmän toistoja ja pienemmät painot. Tosin satunnaisesti Sallan treenirytmiiin osuu samalle viikolle kaksikin kertaa pyramidiharjoitus.

Voimastajan lukijoille on varmasti tuttua, että voimaharjoittelua treenaavalta ensimmäiseksi yleensä kysytään, paljonko nousee penkistä.



Salla Kallio ponkaisi ensimmäisissä penkkipunnerruksen SM-isoissaan painoluokkansa kärkeen

- Yleensä jokainen mies kertoo "nostaneensa joskus X-määrän", ja tämä X-määrä on aina enemmän mitä minun penkkitulokseni sillä hetkellä. Salilla moni saattaa hämmästellä tangossa olevan painon määrää. Olen myös joutunut silloin tällöin selittämään, miten tarkkaa kilpailutilanteessa nostaminen on, mikä on mukavaa, koska olen muutenkin sosiaalinen ihminen ja vastaan mielelläni jos joku kyselee. Nämä kyselyt yleensä tulevat siitä, kun salinosto ja kisanosto ovat niin kaksi eri asiaa.

Salla kertoo myös, että miehet usein ihmettelevät hänen nostamiaan painoja. Ihmettely on kuitenkin yleensä hyväntahtoista, ja moni uskaltakin sanoa, että kylläpä voimaa löytyy. Ilmiö, josta Salla ei lajiin liittyen pidä, on joidenkin naisten luoma "kilpailuasetelma".

- Itse kuitenkin pääasiassa treenaan itseäni varten, enkä muita, eikä minua oikein innoista verrata omia treenejä tai tekniikoita muihin. Treenaamattomilta tulee monesti kommenttia siitä, miten sitä jaksaa niin paljon moiseen käyttöä aikaansa, mutta nämähän ovat täysin mielipideasioita, ja kukin jaksaa tehdä sitä mistä tykkää. Jos haluat jotain, keksit syyn tehdä sitä, jos et halua tehdä jotain, keksit tekosyyn olla tekemättä.

Kiinnitin Sallan pirteään olemukseen huomiota Salon SM-kilpailuissa helmikuussa, joten tunnisti hänet Facebookin "Rakkautesta Rautaan"-ryhmässä treenikuvista. Haastattelun ideakin löytyi sieltä, kun Salla kommentoi kuvaansa

"...Mä en todellakaan oo mikään bikinifitnesstreenaaja, vaan penkkipunnertaja, eli kaukana naisellisesta..."

Salla on pudottanut painoaan 25 kg:n kahdeksan kuukauden aikana. Siksi hän kokee, että fyysinen ja psyykinen kehonkuva eivät vielä kohtaa toisiaan. Oma ulkonäkö tuntuu paremmalta kuin aikaisemmin, mutta Salla huomaa useasti korostavansa naisellisia piirteitään, koska voimatreeni on kasvattanut nopeasti lihasmassaa.

- Se on todella vaikea selittää, mutta tietynlaiset treenivaatteet pukevat paremmin, niin kuin varmasti moni muukin nainen voi alle kirjoittaa. Kisoissa kun ei pysty itse valitsemaan asua, joudun paljon rakentamaan itseäni henkisesti, että pystyisin samoihin tuloksiin kuin salilla. Kuitenkin jos verrataan kehoa aikaan ennen treenausta, niin kyllähän siitä on tultu huomattavasti parempaan suuntaan. Summa summarum, näen kehoni parempana kuin ennen, mutta siihen liittyy vahvasti myös painon putoaminen. Kuitenkaan en ole vielä lähellekään tyytyväinen nykytilanteeseen, koska nälkä kasvaa syödessä.

Painoluokkakilpailu ja ulkonäköpaineet naisurheilijoiden haasteena

Painon pudottaminen ennen kisa-aikaa on monelle nostajalle tuttua puuhaa. Ainakin naisten punnitusjonossa käydään keskustelua siitä, paljonko paino oli edellisellä iltana ja onko aamulla voinut syödä mitään. Aika usein on niin, että kilpailijat tulevat punnitusjonoon syömättä ja juomatta. Voimanosto ei kuitenkaan painoluokkalajeista liene painon pudottamiseen liittyen erityisen epäterve laji.

Mm. nyrkkeilijä Eva Wahlström on kertonut julkisuudessa äärimmäisyyksiin menneistä tavoista pudottaa painoa ja todennut, että laihdutti 20 vuotta lähes koko ajan.

Pelkästään voimanostoon keskittyvää suomalaista tutkimusta syömishäiriöoireilusta ja/tai syömishäiriöistä ei ole tehty. Poikimäki T., Rantala E., Nurkkala M., Keisala J., Korpelainen R. & Vanhala M. (2017) ovat kirjallisuuskatsauksessaan käsitelleet eri-ikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytymistä lajityypeittäin. Artikkelin mukaan painoluokkalajeissa, joihin voimanostokin kuuluu, syömishäiriöoireilu on varsin yleistä sekä naisilla että miehillä. Pojista ja miehistä syömishäiriöoireilua oli lähes puoletta, tytöillä ja naisilla reilulla kolmanneksella.

Em. tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jossa oli mukana 41 alkuperäistutkimusta. Aineistosta 23 tuli USA:sta ja 11 Euroopasta. Yhteensä tutkimuksissa oli mukana 7580 urheilijaa, joista naisia oli 4 330 ja miehiä 2 619. Kahdessa tutkimuksessa sukupuolta ei oltu eroteltu.

Alkuperäistutkimusten pohjalta todettiin tyypillisiksi syömishäiriöoireiksi mm. ahmiminen, oksentaminen ylen syönnin jälkeen tai painonhallinnan keinona, suolen toimintaa kiihdyttävien lääkkeiden, nesteenpoistolääkkeiden tai laihdutusvalmisteiden käyttö sekä syömisrajoittaminen tai paastoaminen. Naisurheilijoilla yleisin syömishäiriöoire oli ahmiminen. Urheilijatytöillä taas tyypillisin syömishäiriöoire oli syömisrajoittaminen tai paastoaminen. [Em. 2017.] On hyvä huomioida, että kirjallisuuskatsauksessa puhutaan syömishäiriöoireiluista, mikä ei ole sama asia kuin diagnosoitu syömishäiriö. Oireiluunkin tulee kuitenkin suhtautua vakavasti.

Poikkimäki et al. [2017] viittaavat myös muihin tutkimuksiin tarkastellessaan urheilevien naisten ja miesten syömishäiriöoireilun yleisyyttä. Norjalaisen tutkimusryhmän tuloksissa todettiin naisten syömishäiriöoireilun yleisyydeksi 6-45 prosenttia. Toisessa naisurheilijoiden syömishäiriöoireita käsittelevässä katsausartikkelissa luvut olivat varsin paljon pienemmät, kun syömishäiriöoireilun esiintyvyys vaihteli eri tutkimuksissa 0-27 prosentin välillä.

Kuten todettua, voimanoston osalta erillistä tutkimusta ei ole tehty. Edellä mainittuun tutkimukseen perustuen voidaan kuitenkin ajatella, että syömishäiriöoireilu ei voimanostossaakaan ole tuntematon ilmiö. Siksi erityisesti nuorten valmentajilla,

ja valmentajilla ylipäätään, tulisi olla tietoa syömishäiriöoireilun tunnistamisesta, tasapainoisesta ja palautumista edistävistä ravitsemuksesta sekä myös syömiseen/ravitsemukseen liittyvistä psyykkisistä tekijöistä. Etenkään pitkäkestoinen ravinnotta oleminen tai muu liiallinen ravinnon saannin rajoittaminen ei voimanostossa saa olla ensisijainen tapa päästä painoluokkaan. Terveellinen ja riittävä ravinto on myös edellytys naisten normaalille hormonitoiminnalle.

Hormonitoiminnan häiriöiden syy ei yleensä ole pelkästään rankassa harjoittelussa, vaan liian vähäisessä energian saannissa suhteessa urheilijan kulutukseen.

Yleisurheilijat ovat tuoneet esille naisten ulkonäköpaineet urheilussa. Urheilijan arkipäivään kuuluu altistuminen etenkin suorituksen arvioinnille. Valitettavasti arviointi ulottuu usein myös urheilijan ulkonäköön ja painoon. Sosiaalinen media mahdollistaa kommentoinnin suoraan urheilijalle itselleen. Kommentoijat katsovat mm. oikeudekseen kehottaa urheilijaa pudottamaan painoa. Erityisesti sellaiselle urheilijalle, joka on valmiiksi epävarma painostaan tai ulkoisesta olemuksestaan, kommentointi on haitallista. Onkin erittäin toivottavaa, että voimanoston parissa tämän tyyppiset ilmiöt eivät saisi sijaa.

Marju Saari on 47-vuotias voimanostaja ja penkkipunnertaja, joka on käynyt teini-ikäisestä asti salilla. Aluksi Marjun idoleihin kuuluivat naiskehonrakentajat, koska varsinkin 1980-luvulla ei naisia juurikaan ollut voimalajeissa mukana. Voima ja lihaksikkuus kuitenkin kiehtoivat ja saivat salille treenaamaan.

Marjulla on syömishäiriötaustaa, ja siksi hän ei pudota painoaan kisoja varten. Syöminen on suhteellinen samantyyppistä riippumatta siitä, onko menellään treenikausi tai kilpailukausi. Voimanostossa edistyminen ei näy peilissä vaan nostetuissa kiloissa. Voimanostolla on myös ollut vaikutusta Marjun syömishäiriön paranemisprosessissa.

- Painoluokkajakin voi harrastaa ilman, että lähtee mukaan syömishäiriötaustaan, toteaa Marju lajin mahdollisuuksista.

Syömishäiriössä on usein kyse myös omasta kehonkuvasta. Marjun kokemus on, että kun fokus treenaamisesta ja voimanostosta siirtyi pois ulkonäöstä, se avasi tien kehopositiivisuudelle ja oman kehon arvostamiselle sellaisena kuin se on. Marju ei ole havainnut voimanostossa juurikaan ulkonäköpaineita. Vaikka painosta puhutaan, se ei yleensä liity ulkonäköön vaan nimenomaan painoluokkiin ja menestymismahdollisuuksiin kilpailutilanteissa.

Naisten voimavalmennus - helppoa ja vaikeaa

Mats Finne on Suomen Voimanostoliiton hallituksen jäsen ja Kokkolan Jymyn sekä nykyään monen muunkin seuran voimanostajien ja penkkipunnertajien valmentaja. Maajoukkuekilpailijat tuntevat Matsin myös huoltajan tehtävistä. Matsilla on vankka kokemus valmentajana toimimisesta. Yhdessä Kaj Mattilan kanssa Mats on myös vetänyt suosittuja voimanoston ohjaajakoulutuksia. Tapasin Matsin heinäkuun lopussa Kauppi Sport Centerissä, jossa hän oli yhteistreeneissä Tuulia Lohivuonon ja Olivia Kyöstin kanssa.

Lähde:

¹ Poikkimäki T, Rantala E, Nurkkala M, Keisala J, Korpelainen R & Vanhala M. 2017. Eri-ikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. Kirjallisuuskatsaus. Liikunta & Tiede 54 (2-3), 113-120.



Marju Saari puhuu sen puolesta, että painoluokkaurheilua voi harrastaa ilman ulkonäköpaineita ja painon pudotusta

Alkususäys tälle lehtijutulle oli yhteydenotossa, jossa toivottiin Voimanostajaan juttua keventämisestä kisatilanteissa. Yleensä lavamiehet ovat nimenomaan miehiä ja heille naisten penkkikisoissa nostamat raudat ovat yleensä varsin kevyitä. Joskus liian reipas keventäminen saattaa vaikuttaa penkin aloitusasentoon häintsevästi. Kysyinkin Matsilta, mikä hänen mielipiteensä on tästä asiasta.

- Yleensähan keventäjäksi laitetaan se riskein mies. Koska 95 % naisista nostaa alle sata kiloa raakana, niin ei siihen silloin tarvita ristiotta ja hirveästi voimaa. Parilla kolmella sormella vaan otetaan painetta pois tangosta. Liian riskisti ei pidä keventää. Ainahan se on hyvä, että nostaja itse sanoo, miten haluaa keventäjän toimivan. Nostaja on avainasemassa ja keventäjän pitää osata kuunnella häntä. Itse olen joutunut vuosien varrella aika paljon naisia keventämään ja siihen tarvitsee periaatteessa pari sormea. Harvalla sitä [tankoa] tarvitssee oikeasti nostaa, tosin varustenoistoissa se on vähän eri juttu. Keventämisessä tarvitaan kokemusta, ja välillä on käynyt mielessä, että pitäisikö liitolla olla miehet siihen hommaan, ainakin varustenostamiseen, pohdiskeli Mats.

Mats vähän naurahti kysyessäni, että miten hänestä on tullut valmentaja ja erityisesti naisten valmentaja. Valmennustyö lähti liikkeelle junioripojista. Naisista ensimmäinen valmennettava oli keihäänheittäjä Heli Jokela.

- Sen jälkeen sitä porukkaa vain alkoi kerääntymään ja nyt ollaan tässä. Tällä hetkellä valmennettavia on parikymmentä, joista suurin osa on naisia. Valmennettavien joukossa on sekä penkki-punnertajia että voimanostajia. Yhteen väliin melkein kaikki olivat junioreja, mutta ne ovat kasvaneet yli junnuin. Se menee vähän sykleissä, välillä on paljon junioreita valmennettavana, välillä vähemmän. Olisi tärkeää, että nuoria saataisiin pysymään lajin parissa subjunnuin jälkeenkin.

Naisten valmentamisen Mats toteaa olevan jotenkin helpompaa kuin miesten - ja toisaalta jotenkin vaikeampakin. Naiset ovat tunnollisempia treenien suhteen kuin miehet. Hormonitoiminta taas tuo omat haasteensa valmentamiseen.

- Naiset harvemmin säveltävät [treenejä] ja jos säveltävät, niin kysyvät, että saako näin tehdä. Toisaalta naisilla mieliala saattaa vaihdella [hormonitoiminnan takia], toisilla se heittelee aika paljonkin. Sitä pitää sitten osata lukea päivän mielialoja.

Sari Uski kilpailee sekä voimanostossa että fitnessissä ja toimii myös näistä lajeja harrastavien valmentaja. Sarin valmentavat ovat pääosin naisia ja hänen näkemyksensä naisten valmentamisesta perustuvat sekä koulutukseen, työn kautta kehittyneeseen ammattitaitoon että omaan treeni- ja kisakokemuksiin.

Sarin kokemuksen mukaan naisten ja miesten kilpailuihin tähtäävä treenaaminen ei liikkeiden osalta eroa mitenkään. Naiset kuitenkin kestävät tutkimusten mukaan jonkin verran enemmän volyyymia treeneissä. Siksi naiset voivat kisojen alla treenata isommilla kuormilla lähempänä kisapäivää. Treenisykliin ohjelmoinnissa pitää kuitenkin huomioida kuu-kautiskierto, koska se saattaa vaikuttaa runsaastikin voimatasoihin. Tärkeintä on kuitenkin löytää jokaiselle yksilöllisesti sopivin treenityyli, mikä on sukupuolta tärkeämpi asia treeneissä.

Sari kertoo, että keksustelee tiimiläistensä kanssa paljon ravitsemuksesta. Vaikka erityisesti fitnesskisoideilla syöminen on tarkkaa, hän painottaa valmennuksessaan rentoa suhtautumista syömiseen. Henkinen hyvinvointi on tärkeä asia treenaamisessa ja kisaamisessa ja itseänsä hyväksyminen hieman pehmeässä kunnossa tärkeä osa sitä.

- Keskustelemme paljon syömisestä, ulkonäköpaineista ja siitä millaista syömistä mikäkin vaihe treenaamisessa vaatii. Voimat ja lihakset eivät kasva optimaalisesti jos jatkuvasti ollaan dieetillä. Erityisesti naisten hormonitoiminta voi ottaa osunsa jos ympäri vuoden yrittää pysyä liian pienissä rasvoissa. Tämä altistaa myös pitkällä aikavälillä osteoporoosiin, joten vaikka kyse onkin kilpaurheilusta, on terveys kantava arvo valmennuksessani. Urheilun ulkonäköpaineista Sari on sitä mieltä, että sitä on kaikissa lajeissa. Voimanostossa ulkonäköpaineet voivat näkyä siinä, että kilpailija ei halua nousta painoluokassa ylöspäin, vaikka alempi painoluokka vaatii pitkiä dieettejä ennen jokaista kisaa.

Sarin valmennettavista suurin osa on lapsettomia nuoria naisia. Tällöin esimerkiksi lasten hoito ja muut perhe-elämän vaatimukset eivät ole valmennettavien elämässä vielä ajankäyttöön suuresti vaikuttavia tekijöitä.

- Haluaisin kuitenkin uskoa, että nyt ja tulevaisuudessa perheistä huolehtii molemmat vanhemmat yhtä paljon - sukupuoleen katsomatta ja molemmilla on yhtäläiset oikeudet omaan aikaan ja harrastuksiin.

Sari on lokakuussa järjestettävän Nordic Fitness Expon voimanostokisojen ideoija. Kisassa on myös mukana fitnesskilpailijoita. Sari haluaa tuoda kisan avulla esille sitä, että voimanosto on myös naisille hyvin soveltuva urheilulaji.

- Isoimpana haasteena pidän tällä hetkellä ison yleisön mielikuvan siitä, ettei voimanosto ole sopiva laji naisille. Tämä ajatusmaailma on onnaksi väistymässä ja pyrin itse tekemään töitä sen eteen, jotta näytän mallia siitä, että nainen voi treenata isoilla raudoilla, olla vahva, kisata voimanostossa ja silti näyttää edelleen naiselta.

Naisten voimanosto kasvattaa Sarinkin näkemyksen mukaan edelleen suosiotaan. Lajin kiinnostavuus ei kuitenkaan ole mikään automaatti, vaan sekä harrastajien että liiton on omalta osaltaan tehtävä jatkuvasti työtä lajin ja sen imagon eteen. Tällä hetkellä voimanoston pariin on Sarin kokemuksen mukaan vaikea löytää ja uuden harrastajan pitää olla lajista todella kiinnostunut, että jaksaa etsiä tietoa seuraan liittymisestä, lissenssin hankkimisesta ja valmennuksesta. Sari toivookin, että liitto virittelisi asian tiimoilta kehitystyötä.

Sari Uski valmentaa sekä fitnesskilpailijoita että voimanostajia →



JOHANNA KANKUS – MONIPUOLINEN HUIPPU-URHEILIJA

Teksti: Johanna Kankus, kuvat: Johannan kotiaarkisto

Uran alku voimanoistossa

Aloitin harjoittelemaan kuntosalilla noin 15-vuotiaana. Katseilin silloisia bodauslehtiä ja pidin kyseisiä henkilöitä kaukana ja urheilullisina. Halusin itsekin olla samanlainen. Olen aina ollut liikunnallinen ja harrastanut aktiivisesti urheilua. Aloitin koripallon pelaamisen 10-vuotiaana. Pelasin koripalloa aina aikuisikäni asti. Olen pelannut pääsääntöisesti koripalloa Suomen huipulla nuoresta iästä aikuisikäni saakka ja voittanut muutamia Suomen mestaruksiakin siinä.

Dlinkin tekemässä aikoinaan Kontulan kuntokellarissa koripallon oheisharjoittelua, mistä minun urani voimanoiston parissa sitten alkoi. Olin tekemässä penkkipunnerrusta ja paikallisen voimanoistoseuran puheenjohtaja piti minua lahjakkaana yksilönä lajiin. Hän halusi minut väkisin mukaan penkkipunnerruskilpailuihin, joihin vastahakoisesti osallistuin. Koin kyseiset kilpailut hyvin antoisina ja olin valmis jatkamaan harjoittelua voimanoiston parissa.

Seuraavaksi aloitin sitten jalkakyykyyn ja maastanoiston harjoittelun. En ollut koskaan aikaisemmin niitä lajeja uskaltanut kokeilla, koska pelkäsin loukkaantumista. Kun sain opastusta, niin voimanoisto hurmasi minut ensimmäisissä kilpailuissa. Siitä lähtikimmoke jatkaa lajin parissa. Pari vuotta yhdistin sekä koripallo-että voimanoistoharjoitteita keskenään. Harrastin molempia lajeja tosissaan. Vuonna 2015 loukkaannuin koripalloharjoituksissa. Nilkan nivelsiteet löystyivät niin paljon tuossa loukkaantumisessa, että nilkka olisi pitänyt leikata, jotta sillä olisi voinut vielä pelata kovia koripallopelejä. Ikää minulla kuitenkin oli jo sen verran, että päätin lopettaa koripallourani tuohon loukkaantumiseen ja siirtää energiani voimanoistoharjoitteluun.

Voimanoistaja suvantovaiheessa

Olen harrastanut voimanoistoa kohta 12 vuotta. Tällä hetkellä olen mielestäni suvantovaiheessa voimanoiston suhteen. Näen itseni eläköityvänä urheilijana, jolla ei ole enää päämäärätietoisuutta voimanoistossa. Harjoitelen pääsääntöisesti fysiikkaa kuntosalilla eli olen siirtänyt kuntosaliharjoittelun niin sanottuihin tukeviin harjoitteisiin. Saan tällä hetkellä apua sekä ruokavaliossa että fysiikkaharjoittelussa kuntosaliryttäjä Ari Uusitalolta. Ari Uusitalo tunnetaan hänen loistavasta fysiikkavalmennustavastaan. Hän on myös itse kilpaillut aikoinaan kehonrakennuksessa. Olemmekin mieltäneet, lähtisinkö ensi vuonna kilpailemaan fysiikkalajeissa. Kuitenkaan en pysty täysin luopumaan voimanoistosta, koska olen huomannut omien voimatasojen nousun voimalajeissa sen jälkeen, kun muutimme harjoituksia enemmän apuliikepainotteiseksi. Eli nyt keskitymme niihin lihaksiin, jotka ovat jääneet huomiotta aikaisemmin. Ehkä kokonaisuuden eli tasapainoisuuden parantuessa myös voimatasoni paranevat ilman voimanoistoharjoituksiakin.



Lisäksi tykkään harrastaa kovaa aerobista urheilua. Käyn tekemässä erilaisia aerobisia harjoitteita noin kolmesti viikossa. Vaikka useimmat valmentajani ovat olleet kovia aerobisia harjoitteita vastaan, niin itse koen niistä olevan enemmän hyötyä kuin haittaa. Ensinäkin palautuminen harjoitteista paranee huomattavasti, kun aerobinen kunto on hyvä. Toiseksi aerobinen harjoite rasittaa kroppaa kokonaisvaltaisesti. Eli kroppaa ei harjoiteta vain yhdestä suunnasta vaan ärsykeitä tulee muualtakin. Aineenvaihdunta ja suoliston toiminta pysyy parempana, kun aerobista harjoitusta tulee tasaisesti tehtyä. Lisäksi haluan olla monipuolinen urheilija. Haluan olla sellaisessa kunnossa, että juoksen 5 kilometriä tilanteissa kuin tilanteissa. Myös talvisin haluan lähteä hiihtoladulle ilman, että ensimmäisessä ylämäessä ”piiputan” täysin. Mielestäni pystyn elämään monipuolisempaa elämää, kun harjoitellen monipuolisemmin ja pidän kunnostani huolta muullakin tavalla kuin voimatasollisesti.

Varustevoimanostosta klassiseen voimanostoon

Aloitin urani varustevoimanostosta, koska se oli aikoinaan ainoa tarjolla oleva voimanostomuoto. Onneksi pääsin heti laadukkaaseen harjoitusympäristöön mukaan, niin opin lajin teknikat nopeasti. Mervi Rantamäen ja Maria Lindbergin ollessa harjoituksissa mukana nousinkin nopeasti oman sarjan Suomen mestariksi. Voitin ensimmäisen Suomen mestaruuden vuonna 2010. Ensimmäiset voimanostokilpailut kilpailin vuonna 2009. Laji on sinänsä kiehtova, että hallitessasi varusteet ja niiden avulla nostamisen kilpailuihin ei välttämättä tarvinnut olla parhaimmillaan kunnossa. Vähän tiukemmalla paidalla saatoit korvata herkkyden puuttumisen. Klassisessa voimanostossa sinun pitää olla herkimmissä ja kovimmassa kunnossa. Tulos ei voi olla parempi kuin sen päivän voimakunto on. Varustevoimanosto on myös paljon teknisempi laji kuin klassinen voimanosto. Se nostaja, joka kestää eniten kipua ja jolla on paras polvisiteiden vetäjä, saattaa voittaa kyykkyosuuden sinä päivänä - parhaimmillaan koko kilpailun. Klassinen voimanosto on siksi rehellisempi laji mittaamaan kilpailijan voimaa. Siinä ei huoltajalla ole niin iso rooli kuin varustevoimanostossa.

Kuitenkin arvostan kaikkia varustevoimanostajia. Oma selkää ei enää kestä varusteiden tuomaa painetta, joten siirtymineen klassiseen voimanostoon oli senkin takia luontainen valinta. Joskus tulevaisuudessa voisin vielä mahdollisesti kilpaila varustevoimanostossa, mutta ongelmana onkin sitten se, että harjoituksiin tarvitsen huoltajan mukaan. Huoltajan, joka tietää, mitä tekee. Klassisessa voimanostossa pystyn harjoittelemaan noin 90% itsenäisesti ilman treenikaveria. Se viehättää lajissa. Lajin helppous viehättää.

Kaikki on mahdollista, kun kilpailee avoimin mielin

Omistaa saavutuksista arvostan eniten vuoden 2013 klassisen voimanosto MM-kilpailua, kilpailu pidettiin Venäjän Suzdalissa. Olin ollut edellisestä kevästä asti loukkaantunut. Minulla todettiin välilevyn pullistuma. Harjoittelin fysioterapiassa ja kuntoutin selkääni. Pääsin harjoittelemaan kilpailuihin vasta muutama kuukausi ennen MM-kilpailuja. En uskonut edes pääseväni osallistumaan kyseisiin karkeloihin. Kuitenkin osallistuin kilpailuihin osin kuntoutuneena ja tein elämäni kovimman tulossarjan. Sain kilpailuissa 27 valkoista valoa ja 9 onnistunutta nostoa. Viimeinen veto ratkaisi minulle MM-pronssin. Voitin neljänneksi tulleen nostajan samalla tuloksella, mutta kevyempänä. Muistan vielä tuon viimeisen vedon, kun loppuaseenossa tanko suunnilleen roikkui enää kynnenpään varassa. Toivoin vain, että tulisi "down"-komento tarpeeksi ajoissa. Tämä MM-pronssi edusti minulle paluuta loukkaantumisen jälkeen kilpailulavoille. Täydellinen kilpailu toi minulle MM-mitalin. Siksi ihmettelenkin useasti, kun ihmiset sanovat ennen kilpailuja, että eivät ole tarpeeksi hyvässä kunnossa osallistuakseen aikomiinsa kilpailuihin. Koskaan ei voi tietää varmasti päivän kuntoa ja kaikki on mahdollista, jos kilpailuihin lähtee avoimin mielin. Oma kuntoa ei pitäisi tuomita liian ajoissa. Jokainen kilpailu tuo jotakin, oli se sitten kokemusta tai kunniaa. Kilpailu on aina kilpailu. Kilpailemaan ei opi kuin kilpailemalla.



En tiedä, kuinka monta suomenennätystä olen urani aikana tehnyt. En ole koskaan pitänyt niistä kirjaa. Kuitenkin voin sanoa, että aika monta suomenennätystä on tullut tehtyä oman voimanostouran aikana. Tällä hetkellä klassisessa voimanostossa voimassa olevat ennätykset löytyvät jalkakyykyissä 72 kg -sarjassa 181,5 kg ja 63 kg -sarjassa 163,5 kg. Seuraavien kisojen tavoitteet ovatkin parantaa sarjan 63 kg jalkakyykyyn suomenennätystä sekä ottaa yhteistuloksen suomenennätys omiin nimiin. Seuraavat kilpailut nostan Nordic Fitness Expossa Turun messukeskuksessa syksyllä 2020. Suomen Voimanostoliitto järjestää kutsukilpailut, joihin aloitan harjoittelun elokuun lopussa ja lokakuussa nostetaan taas kovaa.

Kun kateus sumentaa arvostelukyvyä

Kun mietitään naisten ja miesten eroa voimanostossa, niin mielestäni niissä on eroa naisten ja miesten fysiikan takia. Naisia on vaikeampi valmentaa kuin miehiä. Naiset tarvitsevat harjoitteita, jotka ovat rasituksestaan paljon suurempia kuin miesten harjoitteet. Naiset kehittyvät kovilla rasitusmäärillä, palautuvat heikommin ja pehmenevät nopeammin kuin miehet. Esimerkiksi naisten kuukautiskierto pitää ottaa huomioon kovien harjoitteiden kohdalla ja kilpailuun valmistautumisessa. Naiset ovat heikommillaan, kun heillä on kuukautiset. Naiset ovat myös usein tunnollisempia harjoittelijoita eivätkä osaa luovuttaa "huono päivä" -päivinä, vaan tekevät harjoitteet kuten ohjelmassa lukee. Se on yleensäkin huono asia. Huonoina päivinä pitäisi olla itselleen armollinen, mutta suomalaisen naisen sisu ja tahto ei sellaiselle armolle anna tilaa. Tämä on täysin kokemuksesta juontuvaa tietoperää, joka on hankittu sekä omalla kokemuksella että juttelemalla muiden naisvoimailijoiden kanssa.

Ennakkoluuloja on aina ollut mukana, kun nainen sanoo olevansa voimanostaja. Ensimmäkin oletetaan naisen muistuttavan miestä ulkomuodoltaan. Toiseksi törmään koko ajan doping-oletuksiin. Jopa kuulen doping-epäilyjä nostavilta voimanostajilta, mikä saa minut surulliseksi. Minua on testattu parhaimmillaan kuusi kertaa vuodessa, mutta sekään ei ole kovimpien skeptikoiden mielihyvää muuttanut. Olen myös kuullut, että nainen, joka nostaa yli 90 kg penkissä, käyttää varmasti dopingia. Lisäksi minun kasvojeni muotoja ja ääntäni on kommentoitu. Ne ovat kuulemma sen kuuloiset ja näköiset, että olen varmasti dopingia käyttänyt. Doping on se asia, joka on ennakkoluuloista koviten juurtunut ihmisten mieleen. Se on ikävää, mutta jollakin tavalla myös ymmärrettävää. Onneksi meillä Suomessa on hyvä testausjärjestelmä, jonka "haaviin" jää varmasti aikanaan epärehellisesti pelaavat urheilijat. Kun en ole vielä yli kymmenenkään vuoden jälkeen todistanut joillekin olevani puhdas urheilijaluokisten testienkään jälkeen, niin jätän asian omaan arvoon. Ihmiset ovat kateellisia. Kateus sumentaa arvostelukyvyä. Nämä ihmiset näkevät vain jäävuoren huipun. He eivät näe sitä omistautuneisuutta ja työmäärää, jota teen ympäri vuoden tuloksieni eteen. Kuitenkin toivon, että suurin osa naisista ei joutuisi kokemaan tätä epäilyjen määrää, jota on tarjolla valtavasti ainakin omalla kohdallani. Ja jos joudutte kokemaan, niin kääntäkää negatiivisuus positiiviseksi. Teissä on sitä jotakin, jota muissa ei ole. Se aiheuttaa huuhuja.

LEENA VATANEN: NOUSUJOHTEISESTI KOHTI PAREMPIA TULOKSIA

Teksti: Sanna Hillberg, kuvat: Leenan kotiarresto



Leena harjoitussalillaan lisälmassa väestönsuojalla

Leena Vatanen on voimailija, joka yhdistää sujuvasti harjoittelun, kilpailemisen ja perhe-elämän. Hyvä yhteistyö valmentajan ja seuran kanssa takaavat nousujohteisen kehittymisen.

Leena Vataselle voimanosto on elämäntapa. Hän on kilpaillut voimanoston kaikissa eri lajeissa avoimen luokan 72 kg -sarjassa vuodesta 2016 lähtien. Leenan kirkkaimmat SM-mitalit ovat kullat varustepekkipunnerruksessa vuonna 2019 ja klassisessa penkkipunnerruksessa 2020.

Leena harjoittelee monipuolisesti. Hän tekee viikossa 4-6 puntti-treeniä, ja niihin kuuluu myös voimanostoa tukevia oheisharjoitteita. Leena kuuntelee kehoaan ja panostaa paljon lihaskuntoon.

- Harjoittelussani on otettu alusta lähtien huomioon laitekriininen osaaminen, nousujohteisuus volyymin osalta, heikkouksien vahvistaminen harjoituskaudella sekä painopisteiden hallinta lajiharjoittelun osalta. Usein törmään mielikuvaan, että voimanostoharjoittelu olisi vain päällikkeen jauhamista treeneistä toiseen. Pitää osata tehdä tukevia treenejä oikeassa suhteessa lajiharjoitteluun ja valita sellaisia harjoitteita, jotka tukevat lajisuorituksia ja voimantuottoa: näin harjoituskauden treeneistä saadaan erittäin monipuolisia.

Avopuoliso valmentaa

Leenaa on harrastuksen alusta valmentanut hänen avopuolisonsa Jari Saastamoinen, joka on itsekin voimanostaja. Leenalle on tärkeää, että perusarjen saa jakaa toisen saman lajin urheilijan kanssa.

- Treenien pyörittäminen arjen keskellä on helppoa ja vaivatonta. Teemme lähes poikkeuksetta kaikki treenimme yhdessä, joten Jari on valmentajanakin tietoinen siitä miten treenit sujuvat.

Hyvä valmennussuhde perustuu toimivaan vuorovaikutukseen, avoimeen kommunikaatioon ja molemminpuoliseen luottoon. Leenan nousujohteinen kehitys kertoo harjoittelun systemaattisesta suunnittelusta ja myös urheilijan omien tavoitteiden huomioimisesta. Treenit suunnitellaan niin, että perheelle jää yhteistä aikaa.

- Kannustamme myös lapsiamme liikkumaan sekä terveellisiin elämäntapoihin. Keväällä koronaepidemian aikana hommasimme kotiin me välttämättömimmät treenivälineet voimanostoon, jotta pystyimme treenaamaan myös poikkeusaikana.

Seuralla tärkeä merkitys

Kilpailijan näkökulmasta toimiva yhteistyö seuran kanssa on tärkeää.

- Kiuveden Urheilijat on ollut seurani alusta lähtien ja seurassamme on erittäin hyvä henki. Minut otettiin heti avoimesti vastaan ja sain täyden tuen lajisioihin liittyen, ja aina on ollut huoltaja kisoissa.

- Muistan kun aloittaessani neljä vuotta sitten ajattelin, että en ikinä nostaisi klassisessa penkkipunnerruskilpailussa sataa kiloa. Klassisessa voimanostossa 400 kg yhteistulos tuntui mahdottomalta. Asioita on tehty alusta lähtien kunnolla, motivoituneesti ja pitkäjänteisesti, ja nuokin "möröt" on jo rikottu.

Leena suosittelee aloittelevia nostajia ottamaan yhteyttä lähiseen seuraan tai valmentajaan, jonka kanssa näkee tavoitteet samalla tavalla.

- Nykyään somessa ja netissä on niin paljon asiaa, että aloitteleva nostaja ei välttämättä tiedä miten treenit kannattaa aloittaa ja saatetaan ottaa mallia heti huippunostajien treeneistä. Jokaiseen pitää löytää itselleen toimiva tapa harjoitella, joka sopii parhaalla mahdollisella tavalla sen hetkisen kuntoon ja tilanteeseen.

- Kilpaileminen kannattaa aloittaa uran aikaisessa vaiheessa, koska myös kilpailutilanteisiin on hyvä totutella, hän lisää.

Leena iloitsee siitä, että myös naisten osallistujamäärät ja tulostaso ovat nousseet klassisessa voimanostossa.

- Itselläni on suurin palo menestyä kokolajikilpailuissa ja tähän panostamme täysin, vaikka välillä kilpailen myös pelkässä penkkipunnerruksessa. Olisi hienoa rikkoo joskus klassisessa voimanostossa 500 kg yhteistulos!

JULKISIVUSANEERAUKSEN
VAHVA!
AMMATTILAINEN
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



ESJP

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU

ISOMETRINEN HARJOITTELU

Teksti: Saara Selkäinaho, kuvat: Mats Finne

Mats Finne otti yhteyttä isometrisen harjoittelun tiimoilta penkkipunnerruksessa. Tämä säännöllisesti esille pompahtava metodi jakaa mielipiteitä ja on monille täysin tuntematon. Yhteisen puhelintalaverin lisäksi pidimme kumpikin tahollamme aivoriihen ja totesimme, että asiaan pitää paneutua.

Isometrinen harjoittelu kuulostaa yksinkertaiselta: se on lihashermostojärjestelmän supistus ilman liikettä. Tehokkaimmillaan isometrinen harjoittelu on silloin, kun se on osana ohjelmaa lisäämässä tehoa ja tuomassa monipuolisuutta harjoitteluun. Oikein hyödynnettynä sillä on monia etuja: jänteiden vahvistuminen ja lähes kaikkien motoristen yksiköiden aktivointi on suurinta, lisäksi useimmat pystyvät tekemään isometrisiä harjoitteita ilman minkäänlaisia kipuja.

Isometrisellä harjoittelulla on pitkät perinteet, aina Joe Weiderin BullWorkerista suurlisen kuuluisaan John Sieglerin ja Bob Hoffmannin "Isometric Training System"-metodiin saakka. Asiasta on julkaistu paljon tietoa ja useita artikkeleita ja isometrinen harjoittelu oli jossain vaiheessa suuressa suosiossa, lähinnä useiden artikkeleiden ansiosta. Suosion haihtuessa väheni kuitenkin myös tämän metodin käyttäminen. Nyt se on nousemassa takaisin suosioon ja on herättänyt mielenkiinnon uudestaan. Viime aikojen tutkimus on keskittynyt lähinnä siihen, miten saadaan saman suuruisesta lihasmassasta enemmän tehoa irti sen kasvattamisen sijaan. On siirrytty suorituspäästä käskijän eli aivojen ja hermostojärjestelmän toiminnan kehittämiseen.

Isometrinen eli staattinen voimantuotto pitää kuorman paikallaan. Se on lihaksen tai lihasryhmien supistus ilman liikerataa. Monien asiantuntijoiden mielestä isometrinen harjoittelu yksistään auttaa voimatason ylläpitämisessä, mutta siitä on vain vähän jos lainkaan hyötyä voimatasojen parantamiseen.

Staattista voimaa kannattaa harjoitella liikeradan heikoimmalla alueella ja kohdassa, jossa tanko pysähtyy. Voidaan käyttää kahta metodia: joko tankoa pidetään



Staattista voimaa kannattaa harjoitella liikeradan heikoimmalla alueella ja kohdassa, jossa tanko pysähtyy

paikallaan määrättyssä kohdassa tai tankoa työnnetään liikkumatonta estettä vastaan. Näistä vaihtoehdoista jälkimmäistä pidetään ylivoimaisesti tehokkaampana. Useimmiten harjoitus tehdään tyhjällä tangolla.

Lähtökohdat harjoitteluun

Staattista voimaa kannattaa harjoitella yhdessä normaalien perussarjojen kanssa. Useimmin suositeltu malli on tehdä 3-5 "sarjaa", joissa pidät tankoa paikallaan liikeradan heikoimmassa kohdassa 5-10 sekuntia kerrallaan. Koska staattinen työ on lihaksille ja nivelille erittäin kuluuttavaa, sitä kannattaa tehdä vain lyhyissä jaksoissa. Useimmissa tutkimuksissa on tultu siihen tulokseen, että maksimivoiman kehittämiseen vaaditaan suurta tai pitkään kestävää lihasjännitystä. Kuitenkin niin, että tehoa ei korvata määrällä tai supistusten kestolla.

Analyysi

Hyödyn saaminen edellyttää tietysti analyysia noston ongelmakohtasta. Niitä voi olla yksi tai useampi. Kohdasta, mihin nosto jää, käytetään usein nimitystä "kuolo kohta". Urheilutiedemiehet kutsuvat sitä nimellä "minimax". Usein tätä suositellaan kohdaksi, missä tehdä isometrisiä suorituksia. Matsin kanssa suosittelemme tekemään nostoja 2-3 cm ja 5-10 cm varsinaisen ongelmakohtaan alapuolelta. Siitä, mistä ongelma niin sanotusti alkaa. Kohdista harjoittelu siis kohtaan, mistä voiman ja sitä kautta liikenopeuden lisäys kantaa ongelmakohtien yli.

Ensimmäinen kohta kannattaa valita vain hieman alle "kuolo kohdan" ja toinen alemmas, kuitenkin niin, että nivelkulmat ovat 10-15 astetta pienemmät. Kyseessä on kauimmainen kohta mihin ensimmäisen kohdan harjoitusvaikutus enää ylettyy.

Toteutus

Tämän artikkelin esimerkkilajina on penkkipunnerrus. Ensimmäinen vaihtoehto on, että toinen harjoitus on perinteinen harjoitus ja isometrisiä punnerruksia on vain toisessa harjoituksessa. Aloita harjoitus normaalilla penkkipunnerruksella ja etene huolellisen lämmittelyn jälkeen 75-85% maksimista vain lyhyitä sarjoja käyttäen. Viimeiset nostot saavat olla ykkösiä.

Tämän osan tarkoituksena on valmistaa keho koviin punnerruksiin, ei treenata niitä. Sen jälkeen on vuorossa isometrinen osuus. Tee esimerkiksi 4-6 kertaa 3-5 sekunnin pitoja kahdesta eri kohdasta. Voit vaihdella, kummasta aloitat. Koska staattinen työ on erittäin jumittavaa, ota lopuksi 2-3 riittävän pitkää ja riittävän kevyttä sarjaa.

Nämä tehdään korostetun rauhalliseen tahtiin. Sopiva kuorma löytyy 20-30% väliltä ja toistoja saa olla 30-50 per sarja. Näin saadaan palautettua verenkierto lihaksiin. Toisen palautumiseen vaikuttava keino on hermostollinen eli tehdään mahdollisimman raskas vastaliike, joko staattisilla pidoilla tai ilman. Rintatuelliset soudut ovat paras vaihtoehto.

Tiedemiehet, kuten Janda (1971) huomasivat antagonistien vaikutuksen kymmeniä vuosia sitten ja käyttivät tätä menestyksekkäästi alaselän kiputilojen ja vammojen hoitoon.

Toinen vaihtoehto on tehdä isometrisiä punnerruksia useammin. Harjoittelun voi jakaa useammalla eri tavalla. Esimerkiksi niin, että treenaat penkki-punnerrusta useammin, vaikka kaksi kertaa viikossa, ja otat isometrisiä punnerruksia vain yhdestä kohdasta harjoituksessa. Toteuta harjoitus tässäkin tapauksessa yllä mainitulla tavalla.

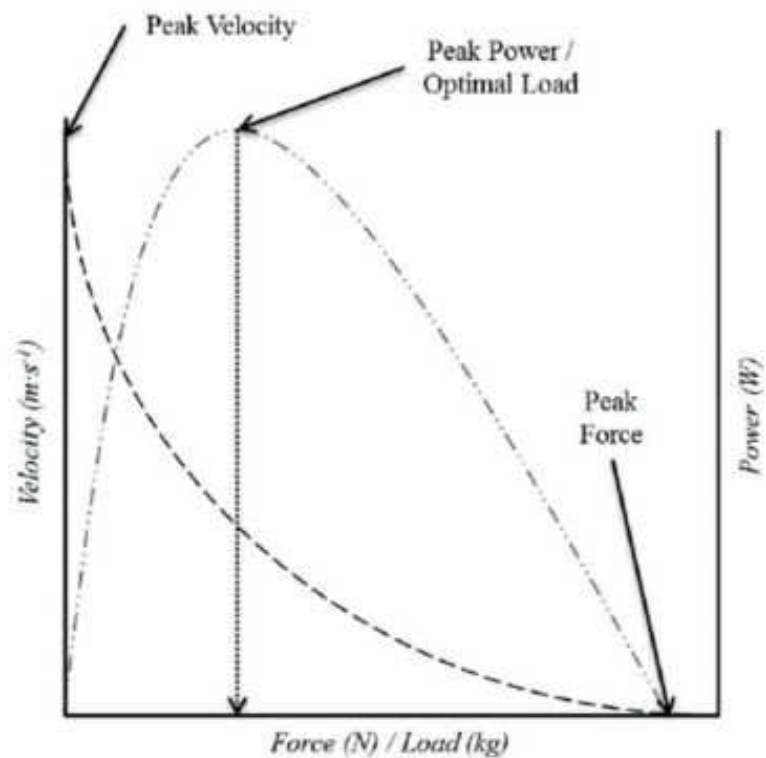
Staatinen metodi voidaan halutessa yhdistää muihin metodeihin. Perusmetodien, kuten dynaaminen ja maksimi, lisäksi voit kokeilla reaktiivisia metodeja. Aseta tanko power rackin pinoille 3-10 cm irti rinnaista. Aseta toiset pinnat ongelmakohdan alapuolelle. Punnerra tanko mahdollisimman räjähtävällä lähöllä pinoihin ja työnnä niitä vasten 2-5 sekuntia. Tämä metodi vaatii vastuksen joko levypainojen, ketjujen tai vastuskumien muodossa. Tyhjän tangon suuri liikenopeus aiheuttaa liian kovan iskun kyynärpäihin ja ranteisiin. Myös tämän tekniikan toteutus noudattelee edellä mainittua kaavaa.

Nyt koronaviruksen aikaan kilpailukalenterit menevät uusiksi. On erittäin otollinen aika kokeilla jotain uutta. Tee isometrisiä harjoituksia vain lyhytjakso, korkeintaan muutama miniperiodi kerrallaan. Tuloksia saattavat tulla hyvinkin nopeasti ja pari muutaman viikon miniperiodia voi nostaa tuloksesi uusille tulleille.

Aloitamme tämän artikkelin myötä käytännön testin. Niiden nostajien, joita kiinnostaa henkilökohtainen ohjelmaratkaisu asian tiimoilta, kannattaa ottaa yhteyttä joko Mats Finneen tai tämän artikkelin kirjoittajaan. Alkuhaastattelun jälkeen räätälöimme ohjelmasi. Vastineeksi vaadimme palautteesi, miten ohjelma toimi.

Lähteet:

Transfer of Training in Sports, Bordarchuk
 Voimaharjoittelu, Häkkinen
 Science of Sports Training, Kurz
 Principles of Sport Training, Harre
 Facts and Fallacies of Fitness, Siff
 Fundamentals of Special Strength Training in Sport, Verkhovansky
 Strength and Power, Komi
 Science and Practice of Strength Training, Zatriorski



Isometrisen harjoittelun etuja on monia:

1. Eksentrisen eli kaikista kuluttavimman työvaiheen puuttuminen kokonaan tai sen tekeminen minimaalisella kuormalla.
2. Harjoitus voidaan kohdistaa haluttuun kohtaan liikerataa.
3. Se säästää aikaa. Esimerkiksi 4-6 viiden sekunnin "sarjaa" on nopea tehdä.
4. Sillä saadaan rekrytoitua suuri määrä motorisia yksiköitä.
5. Se ei lisää massaa - korkea hyötysuhde suhteessa kehonpainoon.
6. Se lisää tehoa jopa 15% enemmän konsentriseen työhön verrattuna.
7. Se ei vaadi hienoa kalustoa.

Tämän hienon listan perusteella voisi helposti ajatella, että isometrisen harjoittelu on osa jokaisen salilla-kävijän treeniä. Miksei näin sitten ole?

Mitalin kääntöpuolelta löytyy tukku haittoja:

1. Harjoittelun vaikutus kohdistuu vain niihin liikeradan kohtiin, joita harjoitellaan. Isometrisen työtä kehittää ainoastaan 10-15 astetta nivelkulman kummankin puolen.
2. Käyttöön tarvitaan huolellinen analyysi ja useampia kohtia.
3. Liian usein tai väärin toteutettuina isometrisen harjoittelu ei kehittä lainkaan nopeutta - päinvastoin ne hidastavat ja jäykistävät.
4. Mikäli keskitytään pelkästään isometriseen harjoitteluun, liikkuvuus vähenee.
5. Raskas keskushermostolle, jonka väsymystä on hankala tunnistaa. Sen palautuminen kestää jopa 5-6 kertaa pidempään pehmytkudosten palautumiseen verrattuna.
6. Ei sovi urheilijoille, joilla on korkea verenpaine.

Jokainen treenisysteemi tai metodi on ihan kuin hienoin laite tai erikoistanko. Pohdi ensin, tarvitsetko sitä. Sen jälkeen kyse on vain siitä, osaatko käyttää sitä. Kuten nostoissa, myös jokaisessa systeemissä on heikkoutensa. Meidän tehtävämme valmentajina on niiden eliminointi.

NINA HONKA – MATKANI VOIMANOSTAJAKSI

Teksti: Nina Honka, kuvat: Sanna Hillberg & Ninan kotiarkisto



Juttu on alun perin julkaistu Janne Saltsen kuntokeskuksen Alfido-blogissa.

Fysioterapeutti Nina Honka on liikunnan todellinen moniosaaja. Hän on alunperin biokemisti ja liikuntalääketieteilijä. Fysioterapeutin opintojen jälkeen hän on kouluttautunut mm. fysioteraineriksi ja voimavalmentajaksi. Ryhmäliikuntaa Nina on ohjannut jo parisen kymmentä vuotta. Hän liikkuu monipuolisesti voimanoitosta pitkiinkestävyyssmatkoihin. Intohimokseen hän kokee arkea tukevan toiminnallisen harjoittelun. Nina liikuttaa yrittäjänä (<http://www.kutjula.fi>, honkavoima.fi) ilolla mm. leppävirtalaisia.

Janne pyysi minulta blogitarinaa matkasta voimanoitajaksi. Luulin pääseväni helpolla, kun keränkin saa kirjoittaa ihan omasta päästä faktoja tarkistamatta ja viitteistä välittämättä, mutta tehtävä osoittautuikin ennakoitua haastavammaksi.

Jouduin pölyttelämään liikuntahistoriaani ja liikkumisen motiivejani perin pohjin. Minua voisi urheilijana kuvailla sanoin ”enemmän innokas kuin lahjakas.” Olen elämäni aikana kilpaillut paljon ja voittanutkin, mutta yleensä kyse ei ole ylivoimaisesta suorituskyvystäni, vaan ilmiömäisestä taidosta valita lajit ja sarjat, jotka eivät juuri massoja kiinnosta. Tästä olen aina vilpittömän hämmästynyt: miksi kaikki keski-ikäiset naiset eivät harrasta voimanoittoa ja miksi ihmeessä pyöräilijät sijoittavat rahansa täysjoustoisiin ja sähkövaihteisiin, kun täysjäykkä single-speed on niin paljon hausempi ja haastavampi ajaa?

Vaeltelen siis liikuntaharrastuksissani äärimmäistä kestävyyttä vaativista lajeista maksimivoimaan, lisäksi joudun, tai saan, liikkua työssäni noin 800 vuosittaisen tunnin verran. Tuollaisesta yhdistelmästä on vaikea luoda optimaalista kokonaisuutta, mutta en juuri vaivaa päättäni asian pohtimisella.

Elämä on harvoin optimaalista, onnellisuuden kannalta oleellisinta on oppia etsimään vaihtoehtoja, jotka ovat vähiten huonoja. Työtä on pakko tehdä, eikä maailmassa ole sellaisia rautoja, joiden vuoksi jättäisin kestävyysurheilun mukanaan tuomat luonnetelämykset kokematta. Riittävä voima taas takaa, että pääsen korkeammalle ja kauemmas väsymättä. Elämän valinnat asettavat reunaehdot myös muille valinnoille: kun sanoo yhdelle asialle kyllä, täytyy toiselle sanoa ei. Fyysisesti kuormittava elämäntapa edellyttää sitä, että tukitoimet ovat kunnossa. Iltaisin mennään ajoissa nukkumaan, kehönhuollosta ei luisteta, eikä ruualla leikitä. Olen kokolailla sovussa itseni ja maailmani kanssa. Ei minun tarvits näyttää tai todistaa kenellekään yhtään mitään. Liikun, koska rakastan sitä. Kilpailen, koska nautin siitä.

En tosiaan ollut mikään koululiikunnan supertähti. Olin hidas, huono heittämään ja vielä surkeampi hyppäämään. Siihen aikaan liikunnanopetuskin taisi olla enemmän sellaista taitojen mittaamista, joita ei koskaan opeteltu. Kuntotesteistä ylijäävä aika pelattiin pesäpalloa tai voimisteltiin. Liikunnanopettajalla oli edelleen käytössä se tarujen kehärumpu, joka tahdissa marssittiin avorivistöihin. Heikko suorittuminen ala-asteen koululiikunnassa ei minua juuri vaivannut, mutta väittäisin edelleenkin, että jos ainoat sallitut urheilulajit maailmassa olisivat pituushyppy ja pesäpallo, niin tuskin liikkuisin. Hienoja lajeja kyllä ovat molemmat, mutta jätän ne mielestäni muille. Sen verran olen liikku-
misenkin suhteen realistinen, että uskon, ettei loputon pään seinään hakkaaminen auta. Harjoitteleminen ja sitkeydellä pääsee kyllä pitkälle, mutta voimavarat kannattaa suunnata sinne, missä omat vahvuudet ovat, ja aika kannattaa käyttää niiden harrastusten parissa, joista eniten nauttii. Mutta toisaalta, jos ei koskaan uskalla astua vanhojen rutiinien ulkopuolelle, on vaikea tietää, mistä kaikista voisikaan innostua.

Koululiikunta ei siis iskenyt liikunta-
kipinää eivätkä vanhemmatkaan kuskanneet treeneihin, mutta liikuskelua tuli paljon. 70-luvulla syntyneille lapsille liikkuminen taisi olla omaehtoinen tapakuluttaa aikaa, ei niinkään elämästä irrallinen osa-alue, jota varten mentiin

johonkin ja suoritettiin jotain. Liikuntaa tuli muun tekemisen sivutuotteena. Muutamalla luokkakaverilla oli Lappeenrannan Urheilumiesten räikeän vihreät verkkarit tai toppatakin rinnassa komelli SaiPan Sputnik-logo. Urheilu-seurojen kasvatit olivat kiinnostamattamme taviksia etevämpiä liikuntataidoissa. Ihailin heitä, mutta en niin paljon, että olisin intoutunut mukaan. Puuhailin omin päin niitä asioita, joista nautin ja joissa onnistuin. Tiimipelaaja en valitettavasti ollut lapsenaakaan, en koskaan oppinut muistamaan kumpaan päähän piti hyökätä ja muut pelaajat joukkueessa olivat lähinnä tiellä.

Minulla on pienestä pitäen ollut taipumus keskivaikeaan fanaattisuuteen. Innostun silmittömästi jostain, keskityn yksiselitteisesti siihen, kunnes tulee joku uusi kiinnostuksen kohde. Ainakin näihin päiviin asti minulle on ollut mahdollista vain harrastella jotakin. Joko innostun asiasta tai sitten se ei minua juuri kiinnosta. Jos innostun, haluan oppia ja ymmärtää innostukseni kohteen kokonaan. Monelle liikkumisen sosiaalinen ulottuvuus on tärkeä, minulle taas liikunta on hengähdysvetki omien ajatusten äärelle. Jaksan tahrata loputtomiin jotain tekniikkaa, kunnes omasta mielestäni hallitsen sen tai huomaan, että on pakko luovuttaa. Uskoin, että jos analysoisin telemarkkäännöksiä vähän vähemmän,

laskisin paremmin. Ja olen kuullut, että moni meloo, vaikka ei hallitsekaan eskimokäännöstä. Lempeämpi lähestymistapa voisi olla helpompi, mutta ei tämä minua stressaa, vaikka joskus kiukun kynnyleet valuvatkin.

Janne alkuperäinen kysymys oli, että miten minusta tuli voimanostaja? Luulin vuosikaudet olevani kestävyysurheilija ja voimanostoon päätyminen oli itsellekin melkoinen hämmästyksellinen kääntö. Olin toki altistunut kuntosaliharjoittelulle jo 80-luvulla, kun odottelin vanhempieni kuntosalin odotustilassa. Luin silmät pyöreänä Bodauslehteä ja katsoin VHS:itä Herculesta. Pääsin mukaan katsomaan kehonrakennuskisoja. Punttihommat vaikuttivat hienoilta ja Keijo Reiman oli vaikuttava ilmestys. Kuriositeettina mainittakoon, että minulla oli kisatuliaisina hankittu upea violetti Reikku's Gym -collegepaita. Koulussa muut eivät juuri innostustani kehonrakennuksen faniittamiseen jakaneet, mutta enpä minäkään ymmärtänyt heidän touhujaan.

Itse pääsin punttien pariin vasta lukio-
vuosina ja treenailinkin melko päämäärätömästi muutaman vuoden, kunnes unohdin koko jutun. Ajattelin samoin kuin moni muukin, että harrastamani liikunta ja ryhmäliikunnan ohjaaminen riittää turvaamaan lihaskunnon ylläpysymisen. Ajatukseni ei ollut ihan täysin oikea.

NINA HONKA

Syntynyt 1972

Pituus 160,8 cm

Kisapaino n. 59 kg, sarja M1/63 kg

Seura Tampereen Voimanostajat ry

Kilpailulisenssi voimaan 1.1.2019

Ennätykset JK 105 kg, PP 60 kg, MN 147,5 kg,

yhteistulos 307,5 kg

Ensimmäinen kilpailu (epävirallinen)

joulukuu 2018 yht. 272,5 kg (90-50-132)

Meriitit M1/63 kg SM2 (Ylitornio 2019).

Lisäksi 5 SM-kultaa, 1 SM-hopea ja 2 SM-pronssia eri luistelulajeista.

Motto: Sinä nität, voimat ei.



#autapientä

@SANNAHILLBERG

Ryhmäliikunnan ohjaaminen on pahimmillaan kehon ryöstöviljelyä: yletön määrä raskaita tunteja yhdistettynä puutteelliseen palautumiseen ja liian vähäiseen syömiseen ei tee hyvää kehonkoostumukselle muusta hyvinvoinnista puhumattakaan. Physiotrainer® -opinnoissa palasin takaisin kuntosalilympäristöön. Muistin taas kuinka palkitsevaa ja keskittymistä vaativaa saliharjoittelu oli. Huomasin, kuinka helppoa saliharjoittelussa oli löytää keho ja mielen yhteys. Kilpaillenkin katkaisen tämän yhteyden osin tietoisesti, mutta yhteys katkeaa helposti myös silloin, kun keho on työvälina. Ohjatekseni keskittymisen on täysin asiakkaissa. Ohjaajalle ryhmäliikuntatunti on 100% työtä, ei omaa treeniä. Keho on työvälina, jonka tunteukset työnnetään sivuun. Olen ollut onnekas, ylikunto tai pahemmat rasitusvammat eivät ole osuneet kohdalleni, flunssakin vaivaa keskimäärin vain joka toinen vuosi.

En olisi voimanostaja, jos meillä ei olisi Kutjulaa. Kutjula taas on pohjimmitaan vahinko, joka sattui, kun hankimme perheelle kodioksi maamiessseuran talon Leppävirran keskustasta. Kutjulassa on ylen määrin tilaa (ja kutuja), joten aloimme järjestää talon salissa ryhmäliikuntatunteja. Alkuun järjestettiin ihan perinteistä jumppaa: vatsapakaraa ja ylikansallisia konseptitunteja.

Toiminnan suunnanmuutos oli lienee pohjustettu jo Physiotrainer-koulutuksessa, mutta viimeinen silaus tuli Liikunnasta Liiketoimintaa -risteilyllä, kun Eleikon Marko Rantamäki piti puheenvuoron. En tarkalleen muista mitä Marko sanoi, mutta risteilyn jälkeen Kutjulaan alkoi tupsahdella painavia paketteja Ruotsista. Yhtäkkiä Kutjula olikin muuttunut jumppapaikasta toiminnallisen harjoittelun saliksi, jossa oli tilaa paiskoa painoja. Yrittäjinä olemme onnekkaita, että suurin osa asiakkaistamme otti linjanmuutoksen avosylin vastaan. Nostajana olen onnekas, koska keittiön pöydän äärestä noustessani olen seitsemän askelen päässä nostolavalta.

Osin olosuhteiden pakosta oma harjoitteluni alkoi pyöriä yhä enemmän perusliikkeiden kyykyn, penkkipunnerruksen ja maastavedon ympärillä. Minusta yksikermainen on aina kaunista ja näiden liikkeiden hiomisessa riittää haastetta. Olen melko lyhyt ja muutenkin oudon mallinen, joten toisinaan tuntuu, että kuntosalilaitteet eivät oikein istu tai liikerata jää vajaaksi. Levytanko on aina oikean kokoinen ja nostotekniikka muokattavissa oman kehon mittasuhteiden mukaan. Voimanostossa kilpaileva pikkuveljeni oli jo vuosia houkuttellut siirtymään lajin pariin. Ilman sen suurompaa pohtimista latasin puhelimeen arvostetun venäläisen voimavalmentaja Boris Sheikon appin ja aloin treenata.

Vaikka fyysisestä harjoittelusta paljon tiedänkin, voimanostosta en tiennyt juuri mitään. Vieläkään en tiedä paljoa, mutta opin jatkuvasti lisää. Treenituntuivat alkuun tosi kummallisille railakkaaseen jumppamenoon tottuneelle: muutama nosto ja sitten palautellaan. Ei oikein tule edes hiki. Jotain äärettömän kiehtovaa lajissa oli. Teknisesti haastava laji vaatii täydellistä keskittymistä ja läsnäoloa. Treeniaika on pyhitetty harjoitukselle, eikä nostolavalle mahdu ylimääräisiä ajatuksia. Teknisesti hyvä nosto myös tuntuu käsitteettömän hyvältä. Voimanosto voisi olla myös mukavaa yhdessä tekemistä, mutta itse saan ryhmäliikunnasta tarpeekseni töissä. Harjoitteleen yleensä yksin. Tampereen Voimanostajat ottivat minut veljeni siivellä jäsenekseen ja sain käydä kokeilemassa kisaamista jäsenten välisissä salikisoissa joulukuussa 2018. Sitten se olikin meno: antidoping-sopimus liittoon, lisenssi voimaan ja lauteille.

Voimanosto on urheilulajina periaatteessa yksinkertainen: voittaja on se, jonka yhteistulos jalkakyykyssä, penkkipunnerruksessa ja maastavedossa on suurin. Jokaisessa lajissa on kolme nostoyritystä, ja jos hyväksyttyä tulosta ei jossain lajissa saa, päättyy kisa nostajan osalta siihen. Voimanosto on painoluokkalaji, mutta nostotuloksen, nostajan painon, iän ja sukupuolen perusteella lasketuilla IPF-pisteillä voidaan vertailla eri luokkien nostajia keskenään. Klassisessa voimanostossa nostetaan raakana, eli tukea antavien varusteiden, kuten penkkipaidan tai polvisiteiden käyttö on kielletty. Nostovyötä, polvenlämmittimiä ja rannesiteitä saa käyttää, kunhan ne ovat kansainvälisen lajiliiton (IPF) hyväksymiä. Tarkkojen varuste- ja nostosääntöjen tavoitteena on taata nostajille mahdollisimman tasa-arvoiset lähtökohdat.

Olin joskus itse hämmästellyt aloittelevien naisnostajien vaatimattomia kyyky- ja penkkituloksia, kunnes itse kokeilin millaista on pysäyttää tanko penkkipunnerruksessa rinnalle odottamaan tuomarin press-komentoa ja millaista on viedä kyykky kisasyvyyteen, eli niin alas, että reiden yläpinta lonkan kohdalta on polven linjan alapuolella. Meni melkein vuosi, että sain puhtaan ykkösen painolla, jolla ennen tein sarjaa... Alkuun oli myös haaste saada ote pitämään maastavedossa ilman nostoremmejä. Klassinen nostaminen on ainakin toistaiseksi minun juttuni: nostojen perustekniikassa on niin paljon pohtimista, etten osaisi hyödyntää varusteiden ominaisuuksia. Toki nostouranikin on niin lyhyt, että jänteet ja nivelsiteet eivät vielä kestäisi supramaksimaalista kuormitusta.

Minulle tärkeä syy valita Suomen Voimanostoliiton alainen laji on liiton sitoutuminen antidoping-työhön ja puhtaan urheilun periaatteisiin. Ennen kilpailuluvan saamista antidoping-sopimuksen on pitänyt olla voimassa 3 kk. Urheilijoita myös testataan jatkuvasti: vuonna 2018 voimanosto oli Suomen toiseksi testatuin yksilölaji.

Lajia aloitellessani minulla ei juuri ollut odotuksia tai edes mielikuvia siitä, millainen laji voimanosto on tai millainen voimanostajan pitäisi olla. On ollut mukava huomata, että kehotyyppi, jolla ei missikisoissa pitkälle pötkisi, onkin voimanostossa optimaalinen. Kun on pitkät kädet, pitkä selkä ja lyhyet jalat, maastanostossa ei tarvitse kuin silmät luoda ylös taivaaseen, niin rauta on sylissä. Toisaalta taas penkki-punnerruksessa pitkistä käsistä on ainoastaan haittaa. Moni toki ajattelee, että nostajan pitäisi olla iso ja massiivinen. Eräs katsoja hämmästelikin kisoissa, että kuinka noin heiveröiset tytöt voivat mitään nostaa, mutta siinä me nostettiin kuin isommatkin. Lihasmassa ei minuun oikein meinaa tarttua, mutta yritän oppia käyttämään taitavasti sitä massaa, minkä olen saanut kerätyksi. Edelleen olen 63 kg -painoluokkaan toivottoman kevyt, mutta en halua tehdä painostani isompaa asiaa kuin se on. Kevyempään luokkaan siirtyminen taas vaatisi tarkempaa syömis- ja harjoituskaudella ja painonvetoa ennen kisa-aikaa, mutta ainakaan toistaisi en halua riskiä palautumiskapasiteettiani energiansaannin rajoittamisella.



Kehoni on minulle hyvä juuri näin. Muut saavat vapaasti muodostaa oman mielipiteensä.

Yleensä kun puhutaan kilpailemisesta, keskustelukumppani ehättää kertomaan, että hänellä ei ole lainkaan kilpailuviettä. No minulla kai on. Minusta on jotenkin lohdullista, että käydään samalle viivalle, pyöritään aikamme metsässä ja katsotaan, kuka on ensin maalissa. Tai laitetaan hölmönnäköiset haalarit päälle, noustaan lavalle ja kokeillaan kuka nostaa eniten. Ja kun ei kilpailla, niin ollaan rauhassa ja annetaan vertailun olla. Joku jossain on aina parempi, ja hyvä niin. Voittamisessa on kyse ainoastaan siitä, kuka oli tänään nopein / kestävin / vahvin. Seuraavalla kerralla asiat voivat taas olla toisin. Voit olla paras tänään surkealla suorituksella tai hävitä omalla parhaalla. Pohjimiltaan on kuitenkin kyse siitä, kuinka selvisit oman pääsi kanssa. Koskaan ei tule olemaan kilpailua, jolloin lähtöviivalla kaikki on täydellisen hyvin ja olet täydellisesti valmistautunut. Kropassa on aina jotain, joka aiheuttaa pientä huolta tai vireystila ei aina kaikesta jännittämisestä huolimatta olekaan optimaalinen. Kestävyyslajit ovat kilpailua väsymystä vastaan, voimalajit taas rautaa vastaan. Kestävyyslajeissa on aikaa paikata suoritusvirheitä tuntikausia, mutta pieleen lähteneelle nostolle ei yleensä voi mitään.

Olen kova jännittämään kilpailuja, ja hyvä niin. Minulle jännittäminen on vireytymistä kohti H-hetkeä. Se ei välttämättä tunnu hyvältä, sydän hakkaa ja paniikki hiipii. Ajoittain uskon itseäni, ajoittain olkapäällä istuu pieni piru, joka kuiskii, että mitä oikein kuvittelet itsestäsi... Jo viikkoja ennen kisa-aikaa käyn mielestäni läpi tulevaa kilpailua ja suoritusta. Toimin yleensä hyvin paineen alla ja minun on helpompi tehdä omaa tasoani parempia suorituksia muiden edessä. Se ei tarkoita, että minun olisi helppo mennä lavalle. Kun ottaa riskin ja kilpailee, on aina mahdollisuus epäonnistua. Tuoreessa muistissa on ylipitkä maastopyöräilykisa Virossa tältä syksyltä. Takana oli jo puoli vuorokautta rämpimistä mudassa, metsä oli säkkipimeä ja koko päivän oli satanut vettä. Maaliin oli edelleen matkaa ja ainoa ajatukseni oli, että älä nyt ala itkeä, sinulla ei ole voimia siihen. Pääsin maaliin, itkin vasta siellä, mutta edelleen mietin, olisiko maaliin pääsy ja kakkospokaali kaiken tuskan arvoista. Milloin oli se hetki, jolloin olisi kannattanut antaa periksi?

Maaliskuussa 2020 minulla on edessäni elämäni tähän asti suurin urheiluhaaste: pääsen edustamaan Suomea Voimanoston masters EM-kisoihin Ranskaan. Haaste on tavattoman suuri näin vähän aikaa lajin parissa puuhanneelle. Luotan, että tuollakaan minun ei tarvitse olla valmis, vaan riittää että teen sen mitä tähän mennessä olen oppinut. Olen vielä kaukana takamatkalla paino- ja ikäluokkani maksimiraudoista, enkä edes nappisuorituksella voi ylittää kärkeen. Mutta jos selviän pyörtymättä lavalta, niin se on jo puoli voittoa. Jos pystyn tekemään oman ennätystulokseni, se on huikeaa. Jos en kykene parhaaseeni, olen kuitenkin selvinnyt äärimmäisestä paineesta ja jännityksestä ja saanut arvokkaan kisakokemuksen. Urheiluahan tämä vaan on. (Toim. huom.: Ninan tulokset Ranskassa olivat kyykky 102,5 kg, penkki 55 kg, maastaveto 142,5 kg, yhteistulos 300 kg).

Neuvot voimanostosta kiinnostuneille:

Liikunta on vähän kuin ruoka: ei voi tietää mistä kaikesta pitää, jos ei uskalla maistaa. Ja samoin kuin ruuassa, moni laji saattaa vaatia useamman maistelukerran, ennen kuin voi päättää, pitääkö lajista vai ei. Voimanostoa kannattaa kokeilla, jos pitää lajeista, joissa korostuu keskittyminen ja tekniikka. Tai jos haluaa kehittää kykyä toimia paineen alla tai käsitellä stressiä.

Vahva ei tarvitse olla, voimatason kyllä nousevat matkan varrella. Perustekniikan opettelu osaavassa valmennuksessa säästää monelta murheelta myöhemmin. Jos mielii kilpailemaan, se kannattaa aloittaa heti kun perustekniikka on kunnossa. Kilpaileminen on taito, ja sitäkin pitää harjoitella. Jokaisesta kilpailusta oppii jotain, ainakin itsestään. Voimanostoa voi tinkiä harrastaa myös ilman kilpailullisia tavoitteita, silloin omaan saliohjelman voi sirotella päälleikkeiksi kyykkyä, penkkiä ja maastanostoa eri variaatioineen. Tällöinkin perustekniikan hiomiseen kannattaa uhrata aikaa ja vaivaa.

Sekin kannattaa muistaa, että yhtä oikeaa tapaa nostaa ei ole olemassa, vaan tekniikka on aina kiinni nostajan ominaisuuksista. Osaavassa valmennuksessa opit löytämään juuri sinulle sopivan tavan nostaa.

OONA RIISTAMÄKI- HARRASTUKSENA VOIMANOSTO

Teksti: Margetta Salminen, kuvat: Sanna Hillberg, Vesa Korhonen, Eeva-Marja Riistamäki & Margetta Salminen

Salon Voimailijoiden Oona Riistamäki aloitti voimanoستورansa virallisesti 19.12.2019 klassisesta voimanoستokisasta Forssassa 14-vuotiaana tuloksella kyykky 75 kg, penkkipunnerrus 30 kg, maastaveto 95 kg ja yhteistulos 200 kg sarjassa N18/84 kg. Oona oli aiemmin käynyt muutaman vuoden Krav Maga -itsepuolustustunneilla, mutta halusi vaihtaa lajin voimailuun ja erityisesti klassiseen voimanoستoon.

Tapio Ruohosen valmennuksessa aloittanut Oona osallistui ensimmäiseen SM-kisaan sa Turengissa tammikuussa 2020 sijoittuen viidenneksi sarjassa N18/84 kg tuloksella 77,5 kg + 37,5 kg + 100 kg, yhteistulos 215 kg. Sääntöihin ja kisailemisen taitoihin opetteleva Oona osallistui myös Ylöjärven varustevoimanoستon SM-kisoihin 8.2.2020 sijoittuen pronssille tuloksella 77,5 kg + 32,5 kg + 95 kg, yhteistulos 205 kg. Kotikaupungissaan Salossa klassisen penkkipunnerruskilpailuiden SM-kisoissa helmikuussa Oona otti hopeaa tuloksella 40 kg.

Salon SM-kisan jälkeen oli tarkoitus aloittaa peruskuntotreenit ja hioa tekniikkaa paremmaksi, mutta kohtalo puuttui asiaan ikävällä tavalla. Valmentajan toiminut Tapio Ruohonen menehtyi äkillisesti sairaskohtaukseen palattuansa kisamatkaltaan Ranskasta maaliskuussa. Samaa aikaan koronaviruksen takia suljettiin treenipaikka sekä opiskelu siirtyi etäopiskeluksi. Kesken ollut rippikoulukin siirtyi etäopetukseen. Elämään tuli yllättäen hetkessä suuri tyhjiö. Vähän aikaa siinä meni maailman menoa ihmetellen.



Oonan kyykkyä

mutta sen jälkeen Oonan äiti lähti aktiivisesti kyselymään muita treenimahdollisuuksia voimanoستoon Salossa.

Yhteistuumin päätimme aloittaa treenit toistaiseksi yksityisessä salissa, joka suljettiin heti ensimmäinen kokeilukerran jälkeen koronaviruksen takia. Tässä vaiheessa tuli ajatus raivata kodin autotalliin tilaa ja tehdä väliaikainen treenipaikka sinne. Ajatus toteutettiinkin sillä mielellä, että siellä voi tehdä pienimuotoista treeniä, jos muualle ei pääse. Tässä vaiheessa kuitenkin siirryimme porukalla treenaamaan kuntokeskus Liikkuun, jossa on reilusti tilaa, mahdollisuus pitää etäisyyttä muihin, huolehtia käsien-

pesusta sekä laitteiden kahvojen puhdistamisesta ennen ja jälkeen käytön. Käyttäjämäärä on myös laskeutunut kuntokeskus Liikkuun, joten koimme, että meidän on siellä kaikkea huolimatta turvallista treenata. Myös Oonan äiti kiinnostui voimailusta siinä määrin, että aloitti säännöllisen treenaamisen, toistaiseksi vain omaksi ilokseen. Treenaamme tällä hetkellä pelkästään peruskuntotreeniä ja kiinnitämme huomiota tekniikkaan, koska tulevista kilpailuista ei ole mitään tietoa. Treenit ovat nyt sujuneet mallikkaasti Jarmo Virtasen ohjeilla ja opella.

Seuraava voimanoستokisa Oonalla piti olla syksyllä Salossa, mutta toistaiseksi kotisali Ollikkalan voimailusali on suljettu ja koska kukaan ei tiedä, miten koronavirus vaikuttaa jatkossa kilpailuiden järjestämiseen, niin tulevista kilpailuistakaan ei tiedetä vielä varmuudella mitään.

Myös yksi vahva tekijä Tapio Ruohonen on joukostamme poissa. Tapio järjesti voimanoستokilpailuita säännöllisesti Salossa, houkutteli lajin pariin mukaan uusia nuoria nostajia ja oli kaikin tavoin aktiivisesti mukana voimanoستossa. Muisto Tapiosta elää kuitenkin vahvasti mukana treeneissämme!



Pystypunnerrusta



Maastavetotreenissä



Palkintopallilla



Maastaveto



Oona valmistautuu kyykköyn



Autotaliin raivattiin väliaikainen sali

KAHDEN LAJIN TAITAJIA ON OLLUT SUOMESSA 1970-LUVULTA LÄHTIEN



Taito Haara tempaisee EM-hopeaa Madridissa 1973

Teksti: Jaarli Pirkkiö, kuvat: Jaarli Pirkkiö ja arkisto

Voimanoistolla ja painonnoistolla on ollut Suomessa yhteistä historiaa Suomen Voimanoistoliiton (alkujaan Suomen Kehonrakennus- ja Voimanoistoliitto) perustamisesta, vuodesta 1971, lähtien. 1970-luvulla moni levytankolajien harrastaja kävi sekä voimanoiston että painonnoiston SM-kilpailuissa. Vuosituhannen vaihteessa kahden lajin taitajia nähtiin SM-tasolla enää satunnaisesti kunnes voimanoistoon tuli uusi kilpailumuoto – klassinen voimanoisto. Klassisessa voimanoistossa rautaa kesytetään käytännössä samalla tavalla kuin 1970-luvun alussa, jolloin ei tunnettu tukea-antavia trikoita tai penkkipaitoja.

Suomalainen voimailuhistoria tuntee kaksi urheilijaa, jotka ovat saavuttaneet arvokisamitaleita (olympia/MM/EM) molemmissa urheilulajeissa.



Anni Vuohijoki rutistaa EM-pronssia Bukarestissa 2018

Ensimmäisenä tähän historialliseen saavutukseen ylsi Taito Haara. Painonnoiston kirkkain kruunu oli tempauksen EM-hopea vuonna 1973 ja voimanoistossa Maailmanmestaruus vuonna 1977 (kaikkien aikojen ensimmäisenä suomalaisena). Haara kyykkäsi myös ensimmäisenä suomalaisena 400 kg (1979). Ensimmäisenä naisena molempien lajien arvokisamitalin on puolestaan saavuttanut Anni Vuohijoki. Painonnoistossa hänen paras saavutuksensa on EM-pronssi vuonna 2018 ja klassisessa voimanoistossa MM-pronssi vuonna 2013. Vuohijoki on urakoinut myös merkittävän rajäpyykin – hän veti ensimmäisenä suomalaisena naisena maasta klassisesti 200 kg (2014).

Ensimmäisissä voimanoiston SM-kilpailuissa Tampereella vuonna 1971 mestareiksi rutistivat mm. painonnoistossakin kunnostautuneet Pekka Laine, Hannu Saarelainen ja Lauri Rantamaa. Voimanoistossa Maailmanmestaruuden vuonna 1982 voittanut Saarelainen oli myös painonnoiston arvokisaedustaja ja tunnettiin erityisesti vahvan punnertajana. Sarjansa vahvin Tampereella oli myös kehonrakennuksen ensimmäinen suomalainen Maailmanmestari (1980) Jorma Rätty, joka aloitti urheilu-uransa painonnoistajana. Oman lukunsa voimailun alalla on Juhani Nyholm, joka saavutti vuonna 1971 SM-mitalin sekä voimanoistossa (hopeaa) että painonnoistossa (pronssia). Kehonrakennuksessa Nyholm sai EM-pronssia vuonna 1977.

Toisissa voimanoiston SM-kilpailuissa Keravalla vuonna 1972 nähtiin useita kahden lajin taitajia. 52 kg-sarjassa mestaruudesta taistelivat tiukasti Viljo Issakainen ja Jorma Welling. Issakaisen voittaessa ja Wellingin napateissa hopeaa. Miehet ottivat sen jälkeen monta kertaa yhteen painonnoiston SM-lavalla.

Ja lista jatkuu: voimanoistomestareiksi nostivat myös Matti Viik, Yrjö Haatanen, Paavo Aho, Hannu Saarelainen ja Jarmo Kunnas. Kunnaksen vahvin laji oli kuulantöytä, jossa hän edusti Suomea EM-tasolla. Sarjassa 90 kg pronssia sai Kalervo Kangasniemi, joka ei edustanut voimanoistossa mitään seuraa vaan kilpaili liiton yksityisjäsenenä. Se oli mahdollista suomalaisen voimanoistohistorian alkuvuosina.

Vuoden 1973 Turun SM-kilpailujen mestareiden joukkoon kuului mm. painonnoiston EM-pronssimitalisti (1961) Jouni Kailajärvi.

Suomalaiset olivat mukana voimanoiston MM-kilpailuissa ensimmäistä kertaa vuonna 1975. Joukkueen muodostivat seitsemän urheilijaa, joista kaikki toivat mitalin. Painonnoiston SM-kilpailuihin olivat siihen mennessä osallistuneet Juhani Niemi (MM-kisassa pronssi), Viljo Issakainen (hopea), Yrjö Haatanen (pronssi), Raimo Väliheva (pronssi), Unto Honkonen (pronssi) ja Hannu Saarelainen (pronssi). Ainoastaan Raimo Halvorsen (pronssi) ei koskaan ollut mukana SM-painonnoistossa.

Kahden lajin mestareita samana vuonna

Voimailuaiheisten tietokilpailujen peruskysymyksiin kuuluu ketkä ovat voittaneet samana vuonna voimanoiston ja painonnoiston Suomen mestaruuden. Siihen ovat yltäneet Hannu Saarelainen (1971, 1975 ja 1977), Yrjö Haatanen (1972), Viljo Issakainen (1975), Taito Haara (1976), Pekka Niemi (1977), Aimo Tuomisto (1981), Anna-Liisa Prinkkala (1987), Hanna Rätty (1987), Susanna Samuelsson (1996) sekä viimeisimpänä Anni Vuohijoki (2013).

Los Angelesin vuonna 1984 painonnoston olympiaprönssimitalistin Pekka Niemen meriittilistalta löytyy kolmannenkin voimailualan titteli eli Suomen vahvin mies -kilpailun voitto, vieläpä kahteen otteeseen 1980-luvun alussa. Tempauksen Maailmanmestari (1970) ja ME-mies sekä yhteistuloksen MM-hopeaa (1970) nostonut Kalevi Lahdenranta siirtyi painonnostouransa jälkeen voimanostoon ja voitti Suomen mestaruuden viimeisimmän kerran vuonna 1980. Painonnoston maailmanennätysmiehistä voimanostossa kunnostautuivat myös Juhani Avellan ja Mauno Lindroos. Avellanilla oli pitkään hallussa 82,5 kg -sarjan jalkakyykyyn SE 272,5 kg. Lindroos puolestaan innostui kilpailemaan penkkipunnerruksessa masterssarjoissa ja teki useita ikäluokan suomenennätyksiä.

Ensimmäisissä painonnoston naisten MM-kilpailuissa (1987) Suomen edustajana ollut Elinä Sorakunnas voitti mestaruuden ensimmäisissä voimanoston (1983) ja painonnoston (1987) naisten SM-kilpailuissa. Sama meriitti on myös voimanoston nelinkertaisella Maailmanmestarilla (1987, 1989, 1990 ja 1994) Anna-Liisa Prinkkalalla sekä Hanna Rädyltä.

Seurajoukkuepuolella molemmissa lajeissa Suomen mestaruuden ovat voittaneet Lahden Atomi (voimanosto 1975 ja 1976, painonnosto 1972, 1973 ja 1978) sekä Keravan Bodonos (voimanosto ja painonnosto 1994). 1970-luvulla seurajoukkuekilpailuja käytiin jopa kymmenmiehisin joukkuein, joten oli luonnollistakin että nostajia oli mukana molempien lajien SM-finaaleissa. Esimerkiksi vuonna 1978 painonnostossa Suomen mestaruuden voittaneesta Atomin joukkueesta Ari Välimaa, Markku Walamies, Pentti Pelkonen ja Taito Haara nostivat samana vuonna SM-pronssia saavuttaneessa voimanostojoukkueessa.



Akseli Lintulaakso on viimeisin molempien lajien SM-mitalisti

Viimeisin laajempi SM-kattaus on vuodelta 2015, jolloin molempien lajien kisoissa nähtiin useita kahden lajin taitajia. Tänä vuonna painonnoston yleisessä ja klassisen voimanoston avoimessa SM:ssä oli mukana ainoastaan Tuulia Viljanen (painonnostossa hopea, voimanostossa viides). Viime vuonna molemmissa lajeissa mitaleille ylsi Alekski Lintulaakso (painonnostossa kulta, voimanostossa pronssi).



Chen Wei-Ling on kansainvälisten arvokilpailujen voittaja sekä voimanostossa että painonnostossa

Kansainvälistä huippuvoimailua

Kansainvälisiltä lavoilta tähän tarinaan voidaan poimia kaksi mielenkiintoista urheilijaa. Taiwanilaisella Chen Wei-Lingillä on arvokisavoitto molemmista lajeista. Voimanostossa hän kuuluu lajilegendoihin 13 MM-mitalilla avoimessa luokassa (kahdeksan kulta, neljä hopeaa ja yksi pronssi), World Games -kilpailun voitolla (2009) sekä viidellä voimassaolevalla maailmanennätyksellä. Painonnostossa taiwanilaisen paras saavutus on olympia-voitto Pekingissä vuonna 2008.

Yhdysvaltalainen Shane Hamman piti pitkään hallussaan superraskaan sarjan jalkakyykyyn ME:tä (457,5 kg) ja saalisti voimanoston MM-hopeaa Porissa vuonna 1995. Hamman vaihtoi hieman harvinaisemmin voimanostosta painonnostoon, jossa parhaita saavutuksia ovat MM-kisojen neljäs sija ja Pan American Games -kilpailujen voitto.

"Näin sujuvat voimanostot"

Teksti: Jaarli Pirkkiö

Kyseinen otsikko löytyy Suomen Painonnostoliiton julkaisemasta Painonnoston käsikirjasta vuodelta 1971 - siis samalta vuodelta kuin Suomen Kehonrakennus- ja Voimanostoliitto perustettiin. Artikkelissa esitellään voimanostoa ja käydään tiivistysti läpi lajin sääntöjä.

Heti artikkelin ensimmäinen kappale on mielenkiintoinen, sillä se kuuluu seuraavasti: "Kilpailuja voidaan pitää yhdessä tai useammassa lajissa, mutta jos kaikki kolme nostomuotoa ovat ohjelmassa, on suoritusjärjestys seuraava: jalkakyyky, penkkipunnerrus ja maastanosto." Kappaleessa luotailtiin omalla tavalla tulevaisuuteen, sillä ensimmäisissä SM-kilpailuissa vuonna 1971 ja ensimmäisissä MM-kilpailuissa vuonna 1972 suoritusjärjestys oli penkkipunnerrus, jalkakyyky ja maastanosto. Nykyiseen lajijärjestykseen siirryttiin vuonna 1975.

Voimanoston kolme lajia on suoritettu periaatteessa lähes samalla tavalla kuin nyky-päivänä, mutta säännöt ovat luonnollisesti tarkentuneet vuosien varrella. Kyykyyn syvyyden määritelmä on mielenkiintoinen: "Nostajan on seisottava suorana (tanko niskan takana) - sitten taivutettava polvensa ja laskettava vartalonsa, kunnes hänen reitensä yläosat ovat ainakin rinnakkaiset (yhdensuuntaiset) lattian kanssa." Kyykystä sanotaan myös: "Pieni määrä pehmustetta voidaan lisätä levytangon keskiosaan, mutta nostajan ei saa sallia käyttää liinoja tai ylimääräisiä vaatteita niskan tai olkapäiden ympärillä." Hylättäväksi suoritukseksi määriteltiin muun muassa levytangon paneeminen selän taakse alemmaksi kuin niska sekä pehmusteiden, vaatteiden tai siteiden liiallinen käyttö. Artikkelissa oli lyhennelmä säännöistä, joten siinä ei mainittu esimerkiksi mitä tarkoittaa siteiden liiallinen käyttö.

Penkkipunnerruksen määritelmässä mainittiin muun muassa: "Käsiotteiden leveyttä rajoittaa vaatimus, että kyynärvarsien on oltava pystysuorana rinnasta punnerruksen aikana." Maastanosto oli vaatimuksiltaan lähimpänä nykyäntöjä. Sumotyylillä oli vielä 1970-luvun alussa harvinaisen.

Voimanostoa esiteltiin myös Fokus-Urheilu-lehdessä vuonna 1968 otsikolla Bodybuilding ja voimanosto. Kehonrakennusta ja voimanostoa käsiteltiin siinäkin yhtenä kokonaisuutena kuten lajiliiton ensimmäisessä virallisessa nimessä. Fokus-Urheilun artikkeli oli esittelytyyppinen eikä siinä käyty tarkemmin läpi voimanoston sääntöjä. Yhdysvaltalaisen Pat Caseyn, Gary Gubnerin ja George Frennin kuvista kuitenkin selvisi, mistä penkkipunnerruksessa, jalkakyykyssä ja maastavedossa on kyse.



MM-pronssia Prahasta vuonna 2008

MERJA MYNTTINEN – KOSKAAN EI OLE LIIAN MYÖHÄISTÄ ALOITTA

Teksti: Merja Mynttinen, kuvat: Markku Savolainen & Merjan kotiarhasto

Vielä 90-luvun alkupuolella ei tullut mieleenkään, että alkaisin harrastaa aktiivisesti liikuntaa tai että kiipeäisin joskus jopa kisasalvalle. Olin koko ikäni ollut liikunnan suhteen lähes sohvaperuna. Vähän yli kolmikymppisenä alkaneet selkäkivut vaivasivat ajoittain ja kesällä vuonna 1995 välilevyn pullistuma ärtyi niin pahaksi, etten 1,5 kuukauteen pystynyt kävelemään, istumaan enkä edes nukkumaan. Kun pullistuma pikkuhiljaa alkoi hävitä ja kipu laantua, piti opetella uudelleen kävelemään aloittaen muutamasta kymmenestä metrillä. Silloin päätin, että niin kauan kun voin itse asialle jotain tehdä, en tuohon tilaanteni enää joudu.

Syksyllä -95 löysin avokuntoutuksen kautta tieni kuntosalille, jossa en ennen sitä ollut koskaan käynyt. Kunto parani pikkuhiljaa ja jossain vaiheessa kokeilin myös penkkipunnerrusta. Alussa pelkkä tankokin tuntui raskaalta. Innostuin kuitenkin lisäämään painoja vähitellen ja vuonna 2000 eräs salikaveri innosti minua osallistumaan kanssaan seuraavan vuoden

mastersien SM-kilpailuun. Hän teki ohjelman ja niinpä ensimmäinen kisanani oli Tapanilan Erällä tammikuussa 2001. Sarja oli M1/90+ kg ja ensimmäisen kisan tulos 87,5 kg. Nostin T-paita päällä varuste kisoissa, sillä tuohon aikaan ei vielä ollut klasista nostomoottoa. Sen aikakauden penkkipaidat olivat sellaisia ”makkarankuoria”, että niihin ahtaautuminen tuntui totuttomasta mahdottomalta. Kokeilin alkuvaiheessa salilla myös kyykyä ja vetoa, mutta siitä ei selkää tykännyt ja tyydyin pelkkään penkkiin.

Ensimmäiset mastersien EM-kisani nostin Tsekin Nymburgissa elokuussa 2002, tuolloinkin vielä ilman penkipaitaa. Mestaruus tuli tuloksella 100 kg, ruotsitar hävisi penkipaita päällä ja se innosti lisää.

Syksyllä 2002 nyt jo edesmennyt mestari Juhani ”Jussi” Äijö teki minulle penkkihjeelman, joka sarja- ja toistomääriensä sekä erilaisten apuliikkeiden takia tuntui aluksi suorastaan tappavalta.

Tulokset alkoivat kuitenkin nousta ja kun opettelin samalla penkkipaidan käytön, Jyväskylän SM-kilpailuissa helmikuussa 2003 nousi jo 120 kg. Lieneekö äkillisen tulosparannuksen syytä, että jonkin aikaa kisan jälkeen oli ADT ovella...

Tuohon aikaan oli avoimen ja mastersien kisat eri aikaan ja kisailin molemmissa sekä SM- että kansainvälisellä tasolla. Mastersien MM-kilpailuissa Slovakian Trencinissä huhtikuussa 2004 nostin elämäni suurimmat raudat: toisella nostolla 143 kg ja kolmanella 145 kg, jotka molemmat olivat M1/90+ kg-sarjan ME-tuloksia. Vahinko, ettei tuohon aikaan ollut vielä klassisia kisoja. Salilla paras tulos "raakana" oli 122,5 kg.

Vuoteen 2006 mennessä pudotin elopainon painoluokkaan alle 90 kg. Paras tulos tuossa painoluokassa oli Åiskän penkkareissa vuonna 2008 nostettu 141 kg. Vuosille 2007 ja 2008 ajoittuivat myös parhaat saavutukseni avoimessa eli MM-pronssit. Mainittakoon, että 2008 olin täyttänyt jo 50 vuotta ja heiluin maajoukkueen äitihahmona. Hyvin vanha rouva otettiin porukkaan mukaan, ikäsyrjintää en kokenut missään vaiheessa.

Oikea olkapää sanoi sopimuksen irti vuonna 2010 ja leikkauksen takia olin poissa kisalavoilta reilun vuoden. Samaan aikaan tuli painoluokkamutokset ja kisalavoille palasin vuonna 2011 painoluokassa 84+ kg. Viisikymppisten paras tulos 142,5 kg syntyi Northumberlandissa huhtikuussa 2014. Klassisella puolella paras kisanosto oli 107,5 kg tässä ikä- ja painoluokassa.

Taas alkoi elopainon tikistäminen alaspäin ja vuoden 2015 alusta olen kisannut sarjassa 84 kg tähän päivään asti. Ennätykset M2-ikäluokassa olivat paidalla 122,5 kg ja klassisessa 95,5 kg.

Kohta alkaa ympyrä sulkeutua. Ikää on yli 60 ja tulokset suunnilleen samaa luokkaa kuin mistä aloitin. Paitanostoja en ole kovin paljon enää tehnyt, mutta sen verran kisailin, että 110 kg jäi tilastoihin. Klassisen ennätystulos sarjassa M3/84 kg on 86,5 kg. Selkä on onneksi pysynyt kunnossa, mutta olkapäät huutavat jo hoosiannaa ja ortopedin mukaan mitään ei ole enää tehtävissä.

Paljon on kulu neeseen 20 kisavuoteen mahtunut. Laskujeni mukaan Suomen mestaruuksia on neljässä ikäluokassa tullut yhteensä 29. Lisäksi neljä hopeaa ja yksi pronssi. Suomeennättyksiä on laskujeni mukaan tullut paranneltua yli 120 kertaa, jos lasketaan eri ikäluokkien ja samassa kisassa tehtyjen parannusten lukumäärät erikseen. Euroopan mestaruuksia masterseissa on seitsemän, yksi hopea. Maailmanmestaruuksia masterseissa kuusi, yksi hopea. Ja tietysti parhaina saavutuksina ne kaksi avoimen MM-pronssia. Mastersien europanennättyksiä on syntynyt kahdeksan ja ME-tuloksia kaksi.

Myös voimapunnerrusta on tullut harrastettua vuosien varrella, lähinnä maksimia, mutta joskus myös toistoa. Tiheä kisaaminen on pitänyt motivaation korkealla!

Monia maita ja monenlaisia kisapaikkoja - majoituksista puhumattakaan - on saanut nähdä ja mukavia kisareissuja tullut tehtyä. Ennen kaikkea olen saanut paljon ystäviä ja tuttavuuksia ympäri Suomea. Kiitos kuuluu myös joka kisassa huoltajana kulkenneelle aviomiehelleni Hannulle, joka on urhoollisesti kestänyt huollettavan kisajän nityksestä aiheutuneet kiukunpuuskat. Kiitos myös kaikille kisoissa ja kisareissuilla mukana olleille kisakumppaneille, kyllä voimannostoväki on upeaa porukkaa!



Olivia Kyösti ja Tuulia Lohivuo ovat innoissaan kisaan osallistumisesta, koska se on hyvä välitavoite ennen seuraavia SM-kisoja



NFE POWERLIFTING CHALLENGE KUTSUU SUOMEN KOVIMMAT VOIMANOSTAJAT OTTAMAAN MITTAA TOISISTAAN

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Päivi Ristolainen, Janne Ylimys & Sari Uskin kotiaarkisto



Jari Saario, 120+ kg painoluokan hallitseva mestari, osallistuu lokakuussa miesten voimanoltdsaan Turussa

Suomen Voimanoltdliitto jrrjstää Nordic Fitness Expon, eli tuttavallisemmin NFE:n, yhteydessä voimanoltdn haastekisan sekä miehille että naisille. Kilpailut ktydään Turun Messukeskuksessa, naisten kisa lauantaina 10. lokakuuta ja miesten kisa sunnuntaina 11. lokakuuta. Tarkemmat tiedot kisasta ltyvät osoitteesta <https://nordicfitnessexpo.com/nfe-powerlifting-challenge/>

Kisa on kutsukilpailu, jossa paremmuus ratkaistaan IPF-pisteytyksen perusteella. Kisaan on valittu ja kutsuttu Suomen parhaat voimanoltdajat, joten jännittävä kisa on luvassa, ja kannustajia toivotaan siksi paikan päälle kisaan katsomaan. Toki sillä varauksella, että COVID-19 -tilanne mahdollistaa kisan seuraamisen paikan päällä Messukeskuksessa.

Miesten kisassa paremmuudesta taistelevat Antti Savolainen, Eetu Aalto, Mikko Ronkainen, Mikko Muttonen, Tuomas Hautala, Niko Nurmi, Jari Saario, Robert Gleisner, Aku Heinonen, Jarkko Perttula, Eetu Kumpulainen ja Eino Järvisalo.

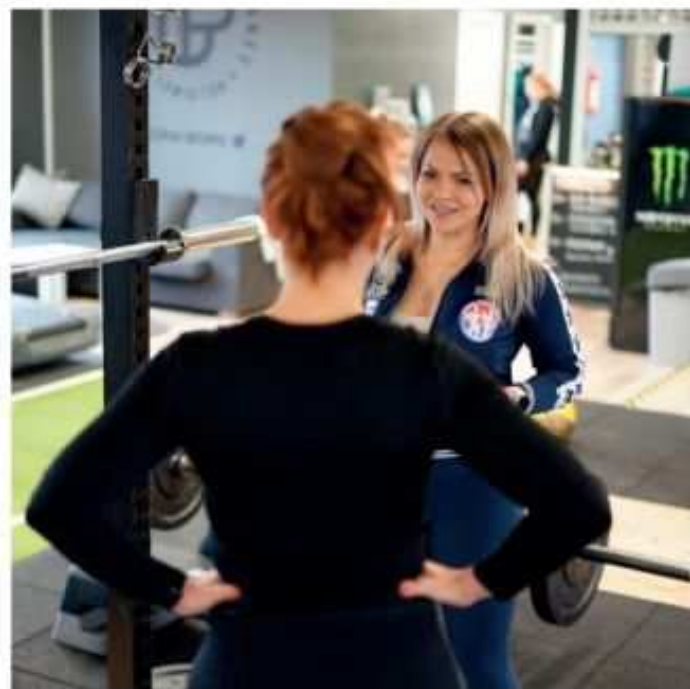
Naisten kisaan osallistuu myös fitness-kisaajia, joten on mielenkiintoista seurata, millaiseksi kisa kehkeytyy. Mukaan kisaan ovat lhdössä lina Tatarin ov, Emma Järvelä, Reetta Kanniainen, Hanna Rantala, Olivia Kyösti, Satu Pylväs, Fanny Lamminen, Johanna Kankus, Jonna Kettunen, Leena Vatanen, Tuulia Lohivuori, Henna Kaasalainen, Johanna Ilves, Anniina Luotonen, Mirka Valo ja Ulpu Silvennoinen.

Tällä kilpailijakokoonpanolla voidaan kisasta odottaa sekä omia ennätyksiä että SE-tuloja. Kisa antaa voimanoltdlle hienon mahdollisuuden tulla näkyvämmäksi ja tunnetummaksi suurelle yleisölle.

Sari Uski on ollut sekä ideoimassa kisaan että organisoimassa sitä.

- Mun haave on jo pitkään ollut jrrjstää naisten kutsukisa, jossa olisi mukana sekä voimanoltdjia että fitness-kisaajia. Näin voimme näyttää suurelle yleisölle, ettai voimanoltdn treenaaminen automaattisesti tarkoittaa liian lihaksikasta ja maskuliinista fysiikkaa, eikä naisten tarvitse pelätä isoilla painoilla treenaamista. Haluan näyttää, ettai isoilla painoilla treenaaminen on voimaannuttavaa, eikä voimanoltd estä fitness-kisaamista. On ollut hieno huomata, miten innokkaana sekä KP Durama että Voimanoltdliitto ovat olleet ideasta ja jrrjstämässä kisaan kanssani!

Tapahtumaa voi seurata mm. Facebookissa @NordicFitnessExpo ja Instagramissa #nfe2020.



Sari Uski on NFE:n voimanoltdsan ideoiija ja puuhanainen. Sarin idea oli, ettai naisten ldsaan otetaan mukaan myös piasasiassa fitness-kilpailevia naisia.

COVID-19 -AIKAINEN KILPAILUTOIMINTA

Teksti & kuva: Kaj Mattila



Tuomarit hengityssuojaimissa

Kahdet tämän uuden normaalin ajan kisat järjestäneenä muutamia kommentteja asiasta.

Käsidesiä tulee varata riittävästi mahdolliselle yleisölle ja toimihenkilöille. Käsiensuun on hyvä varata poikkeuksellisen paljon paperia, jotta puhtaus pysyy hyvänä. Yleisön istuinpaikkojen sijoittaminen riittävän väljästi, jotta lähikontakteja ei tahattomasti synny. Levymiesten osalta lähikontakti syntyy tahtomatta ja heidän onkin syytä käyttää käsineitä ja hengityssuojaimia. Silmien suojaaminen on haastavampaa.

Lämmittelytila kannattaa eristää lippusiimalla tai vastaavalla, jos se vaan on mahdollista. Puffetti tai kahviotoiminnassa myös kannattaa huomioida nykytilanne, teipillä tai vastaavalla kannattaa merkitä lattiaan turvaväli. Rahankäytössä suojakäsineiden käyttö on tärkeää, toki korttimaksu suositeltavin, mutta ei kaikilla mahdollista.

Mahdollisen tartuntaketjun kartoittamiseksi yleisö ja kilpailijat tulee rekisteröidä. Jos tunnet kaikki henkilöt, heidän listaaminen riittää, mutta paras tapa kuitenkin on kerätä kaikkien henkilöiden nimet ja puhelinnumerot, josta heidät tarvittaessa voi saada kiinni. Tämä on äärettömän tärkeä asia.

Lämmittelytilassa ja kisalavalla tangon puhdistaminen on myös tärkeää. Desifointi lajin välissä on huomioitava ja tarvittaessa tanko voidaan puhdistaa useamminkin. Vaikka kättely on kohteliasta, on sitä nyt syytä välttää, joten palkintojenjaossakin voi jakaa palkinnot kätelemättä.

Omat kokemukset näistä kisoista järjestäjän näkökulmasta eivät paljon poikkea normaalista järjestelystä. Kisapaikan valmistelut vaativat hieman normaalia enemmän tarkkuutta, mutta kisat on saatu käytyä. Pidetään toisistamme huolta ja pyritään pitämään tilanne kurissa, jottei Covid-19 saa suurempaa otetta.

Suomen Voimanolliiton linjaus Covid-19 -tilanteeseen

Suomen Voimanolliitto noudattaa Valtioneuvoston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön, ulkoministeriön ja Suomen Olympiakomitean linjauksia koronavirus-tilanteessa. Seuroissa toteutettavan harraste- ja kilpailutoiminnan osalta tulee huomioida, että aluehallintovirastot ovat tartuntalain mukaisia päätösvaltaisia viranomaisia, joiden ohjeita ja rajoituksia paikallisesti tulee noudattaa järjestettäessä kilpailutoimintaa.

Liikunnan ja urheilun harrastaminen sekä harjoittelu Covid-19 -tilanteessa

Suosittelme omatoimista liikunnan ja urheilun harrastamista viranomaisten asettamat rajoitteet huomioiden. Jos saat Covid-19-tartunnan, noudata THL:n ohjeita:

- Älä harjoittele, jos sinulla on hengitystieinfektion oireita. Covid-19-virus voi aiheuttaa sydänlihaskuumeen ja keuhkokuumeen. Fyysisen kuormituksen yhteys näiden komplikaatioiden kehittymiseen on vielä tuntematon, mutta mahdollinen.
- Infektio-tilanteessa ole yhteydessä omalääkäriisi tilanteen seuraamiseksi ja harjoitteluun palaamisen määrittämiseksi.
- Noudata hyvää käsihygieniaa ennen ja jälkeen harjoituksen sekä puhdista käyttämäsi välineet huolella desinfiointi-aineella.

Kilpailut ja muu toiminta

Kilpailutoiminta on mahdollista edelleen 1.9.2020 alkaen huomioiden yleisötilaisuuksista annetut ohjeet koronavirus-tartuntojen ehkäisemisestä. Suositeltavaa on, että edelleen kansallisten sekä seurojen jäsentenvälisen kilpailuiden väkimäärä rajoitetaan 50 henkilöön aluehallintovirastojen päätöksen mukaisesti.

Kilpailutilan tulee mahdollistaa henkilömäärän rajaaminen, turvaväliä sekä tehostettu hygieniavalmius (käsiensuunmahdollisuudet, riittävän käsidesin järjestäminen sekä käytettyjen välineiden tehostettu desifointi).

Varmistajien tulee käyttää hengityssuojainta sekä suojakäsineitä. Myös silmien suojaus on suositeltavaa. Tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden osalta em. suojainten käyttäminen on myös suositeltavaa.

Kaikkien mukana olevien henkilöiden on oltava terveitä eikä mahdollisia hengitystieinfektio-oireita saa päästä tilaan, missä kilpailut järjestetään.

Riskiryhmiin kuuluvien osalta on suositeltavaa, että he välttävät osallistumista kilpailutoimintaan.

Tilaisuuden järjestäjä vastaa osallistujien yhteystietojen keräämisestä mahdollisen koronavirus-tartunnan tai sille altistumisen jäljittämistä varten kilpailupaikan rajatuissa eri tiloissa (kilpailutila, lämmittelytila, punnitus, pukutilat, katsomo). Tiedot tulee hävittää heti, kun tilaisuuden järjestämisestä on kulunut 14 vuorokautta ja viimeistään kuukauden kuluttua tilaisuuden järjestämisestä (OKM ohje 14.5.2020).

Kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuminen

Liitto jatkaa maajoukkutoimintaa käynnistämällä maajoukkueisiin ilmoittautumisen, kun ulkoministeriö poistaa suosituksen olla matkustamatta ulkomaille. Käytännössä tämä tarkoittaa niitä kilpailuja, joiden alkuun on vähintään neljä (4) kuukautta, kun suositus olla matkustamatta ulkomaille on peruttu. Aikaisintaan paluu kansainväliseen kilpailutoimintaan tapahtuu vuoden 2021 puolella.



KORONAKEUJÄÄN KOTITREENEISSÄ KEKSELIÄISYYS ARUOSSAAN

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Vesa Korhonen, Vappu Kopra & Jukka Lariola

Kun maaliskuussa Suomi sulkeutui COVID-19 -viruksen vuoksi, olivat sekä kilpailijat että yleensä kuntosalilla treenaavat tiukan paikan edessä. Kunnalliset salit, jotka monilla paikkakunnilla ovat voimanoistajien kotisaleja, menivät lähes kaikki kiinni. Myös osa kaupallisista saleista sulki ovensa.

Moni kilpailija mietti kevään aikana, miten saa ylläpidettyä treenimotivaation tilanteessa, jossa seuraavista kisoista ei ollut mitään tietoa. Sosiaaliseen mediaan alkoi ilmestyä monenlaisia koti- ja ulkotreenikuvia, kun kilpailijatideoivat tapoja vähintäänkin säilyttää kunto olemassa olevalla tasolla poikkeustilan ajan. Kotisaleja rakenneltiin autotalleihin, terasseille ja parvekkeille.

Kyykkyteelineitä sijoiteltiin myös olohuoneisiin ja penkkipunnerruspennkejä viriteltiin keittiön tuolin varaan. Onneksi kevät oli varsin lämmin, joten ulkonakin pystyi lenkkeilyn lisäksi treenaamaan monella tavalla.



Vesa Korhonen kilpailee M17/120+ kg -sarjassa. Hänellä on kotona Ylöjärvellä Asbestigymiksi nimetty tila, jossa on penkkitreeniä varten penkki ja riittävästi rautaa. "Riittävästi" ei tarkoita muutamia kymppiä kiekkoja vaan 220 kg klassisen penkin mies tarvitsee painoja treeniin kohtuullisen paljon ja penkkiin myös turvaraudat.

← *Leuanvedot onnistuu helposti puistossa*



Vappu Kopran Myyrägymin yleisnäkymä on karu ja tila melko ahdas, mutta treenipaikkana Myyrä toimii varsin mainiosti



Vesa Korhonen treenasi itsensä kovaan kuntoon Asbestigymiksi nimeämällään kotisalilla

Asbestigym ei ole kodin kauneimpia huoneita, mutta siellä soi hyvä musiikki ja rauta kulkee, joten sisustus lienee sivuseikka. Taustamusiikkina kajareista tulee mm. Topi Sorsakoskea ja muuta kotimaista vanhemmaa iskelmää.

Asbestigymillä Vesa teki kestäkuussa ns. sikapenkkin, jossa ensimmäinen penkkisarja oli 20 x 20 kg, seuraava 19 x 30 kg ja viimeinen eli 20. sarja 1 x 210 kg. Mies on muuten kovassa kunnossa syksyä ja talvea silmällä pitäen. Vesan penkkitreenejä sekä Asbestigymillä että vähän finimillä saleilla voi seurata Instagramissa @jutaani74.

Vappu Kopran Myyrisgymiksi ristitty treeni paikka on Hämeenkyrössä kodin pihapiirissä. Kylmässä ulkorakennuksessa sijaitseva sali on Asbestigymiä vielä asteen verran askeettisempi. Sieltäkin kuitenkin löytyy lähes kaikki tarpeellinen treenijä varten. Penkkipunnerruspenkki, tankoja ja käsipainoja, joilla saa hyvän treenin aikaiseksi. Kyykkytelineen virkaa toimittavat autonrenkaat vanteineen. Kävin itsekin testaamassa Myyrin ja kyykkytreeni sujui siellä ihan mallikkaasti. Vapunkaan salilla ei soi Rammstein vaan kotimainen musiikki.



← Aputiikkeitä voi tehdä myös ulkona lähtökuntapaikoissa



Pistoolikyykkyjä lenkkipolun varrella



Hiekkasälästäkin saa vastusta, jos salille ei pääse

IPF:N TIEDOTE METALIN SOPIMUKSEN IRTISANOMISESTA

IPF ilmoitti 27.7.2020 IPF:n ja Metal Sportin välisen lisenssisopimuksen irtisanomisesta välittömästi sopimuksen ehtojen noudattamatta jättämisen vuoksi. Tämän sopimuksen irtisanomisen seurauksena Metalin tuotteet poistetaan IPF:n hyväksymästä luettelosta.

Metalin varusteita, jotka ovat olleet IPF:n hyväksymässä luettelossa - trikoot, polvenlämmittimet, vyöt ja ranne-siteet - saa käyttää 31.12.2021 asti kaikissa IPF:n kisoissa maailman, alueellisella ja kansallisella tasolla. Tällä siirtymäajalla IPF Executive Committee haluaa ajatella myös nostajia, jotka joutuvat uusiaan kisavarusteitaan.

IPF:n hyväksytyjen varusteiden lista on päivitetty 27.7.2020:

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/approved-list/Approved_List_2019-2022_Final.pdf

Metal (valid until 31.12.2021)

Metal Singlets (various colour combinations allowed) Equipped & Classic	Metal Knee Sleeves (various colour combinations allowed) Equipped & Classic
Metal Belts (various colour combinations allowed) Equipped & Classic	Metal Wrist Wraps (various colour combinations allowed) Equipped & Classic

SBD

SBD Singlets Equipped & Classic	SBD Wrist Wraps Equipped & Classic	SBD Knee Wraps Equipped
SBD lifting Singlet 2019 Equipped & Classic	SBD Flexible Wrist Wraps 2019 Equipped & Classic	SBD Knee Sleeves Equipped & Classic
SBD Powerlifting Singlet Men's 2019 Equipped & Classic	SBD Stiff Wrist Wraps 2019 Equipped & Classic	SBD Dynamic Knee Sleeves 2019 Equipped & Classic
SBD Powerlifting Singlet Women's 2019 Equipped & Classic	SBD Knee Wraps Competition 2019 Equipped	SBD Knee Sleeves 2019 Equipped & Classic
SBD Belts Equipped & Classic	SBD Knee Wraps Training 2019 Equipped	

ELEIKO

ELEIKO Wrist Wraps Equipped & Classic	ELEIKO Singlet Equipped & Classic	ELEIKO Knee Sleeves 5mm Equipped & Classic
ELEIKO Powerlifting Belt Equipped & Classic	ELEIKO Knee Wraps Equipped	ELEIKO Knee Sleeves 7mm Equipped & Classic

Rogue

Ohio 3" Lifting Belt Equipped & Classic	Rogue 13mm Lever Belt Equipped & Classic	Rogue 13mm Power lifting Belt Equipped & Classic
Rogue 7MM Knee Sleeves Equipped & Classic		

A7

A7 CONE Knee Sleeves (different colours) Equipped & Classic	A7 55 Medium Wrist Wraps – 55mm Equipped & Classic	A7 Lever Belt – 10mm Equipped & Classic
A7 CONE Knee Sleeves – Stiff (different colours) Equipped & Classic	A7 77 Medium Wrist Wraps – 77mm Equipped & Classic	A7 Lever Belt – 13mm Equipped & Classic
A7 Singlet – Black Equipped & Classic	A7 99 Medium Wrist Wraps – 99mm Equipped & Classic	A7 Pioneer Cut Prong Belt – 10mm Equipped & Classic
A7 55 Flex Wrist Wraps – 55cm Equipped & Classic	A7 55 Stiff Wrist Wraps – 55mm Equipped & Classic	A7 Pioneer Cut Prong Belt – 13mm Equipped & Classic
A7 77 Flex Wrist Wraps – 77mm Equipped & Classic	A7 77 Stiff Wrist Wraps – 77mm Equipped & Classic	
A7 99 Flex Wrist Wraps – 99cm Equipped & Classic	A7 99 Stiff Wrist Wraps – 99mm Equipped & Classic	

Unbroken Designs

Rhino Power Belt 10mm – Single Prong leather Belt Equipped & Classic	Block Party Knee Sleeves Equipped & Classic	Tropical Explosion Knee Sleeves Equipped & Classic
Stars & Stripes Singlet Equipped & Classic	Lioness Squared Knee Sleeves Equipped & Classic	Ahoy Knee Sleeves Equipped & Classic
Leopard and Lace Singlet Equipped & Classic	Purple Ombre Knee Sleeves Equipped & Classic	Paradise City Knee Sleeves Equipped & Classic
Día de los Muertos Knee Sleeves Equipped & Classic	Sea Lilies Knee Sleeves Equipped & Classic	2018 Apalooza Tie Dye Knee Sleeves Equipped & Classic
Stars and Stripes Knee Sleeves Equipped & Classic	Paradise Pink Knee Sleeves Equipped & Classic	2018 Apalooza Flag Knee Sleeves Equipped & Classic
Night Swim Knee Sleeves Equipped & Classic	White Snake Knee Sleeves Equipped & Classic	Lioness Knee Sleeves Equipped & Classic
Swirls for Girls Knee Sleeves Equipped & Classic	Silver Tron Knee Sleeves Equipped & Classic	

Lift.Net (Stoic)

Stoic Wrist Wraps Equipped & Classic	Stoic Knee Sleeves Equipped & Classic	Stoic Lever Belt Equipped & Classic
Stoic Singlet Equipped & Classic	Stoic Single Prong Belt Equipped & Classic	

Rehband

2 Panel Design – Rehband Blue Line Knee Sleeves 7mm #7084 Equipped & Classic	V-Shape Design – Rehband Original Knee Sleeves 7mm #7051 Equipped & Classic	4-Panel Design – Rehband RX Knee Sleeves Power Max 7mm – All Sleeves starting #1055 – same design, different colours Equipped & Classic
4-Panel Design – Rehband Knee Sleeves RX 7mm – All Sleeves starting #1054 – same design, different colours Equipped & Classic	* 2-Panel Design with reinforced seams – Rehband RX Knee Sleeves MAX 7mm – All Sleeves starting #1056 – same design, different colours Equipped & Classic	

Titan Support Systems

Titan Singlets – various colour combinations allowed <i>Equipped & Classic</i>	Signature Gold Wrist Wraps <i>Equipped & Classic</i>	Titan Spartan Suit <i>Equipped</i>
Titan Knee Sleeves <i>Equipped & Classic</i>	Wrist Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripes) <i>Equipped & Classic</i>	Titan Super Suit <i>Equipped</i>
Titan Knee Sleeves YellowJacket <i>Equipped & Classic</i>	Knee Wraps T.H.P. (with lettering or yellow stripes) <i>Equipped</i>	Titan Fury Bench Shirt <i>Equipped</i>
Titan Velocity Deadlift Suit <i>Equipped</i>	Knee Wraps RPM (black with green, pink or orange stripes) <i>Equipped</i>	Titan Fury NXG+ SHP Bench Shirt <i>Equipped</i>
Titan Lever Belts <i>Equipped & Classic</i>	Titanium Knee Wraps <i>Equipped</i>	Titan F6 Tomado Bench Shirt <i>Equipped</i>
Titan Quick Release Belts <i>Equipped & Classic</i>	Red Devil Knee Wraps <i>Equipped</i>	Titan Katana + Super Katana Bench Shirt <i>Equipped</i>
Titan Belts with Single or Double Prong <i>Equipped & Classic</i>	Signature Gold Knee Wraps <i>Equipped</i>	Titan Super Katana low cut Bench Shirt <i>Equipped</i>
Wrist Wraps MAX RPM (black with green, pink or orange stripes) <i>Equipped & Classic</i>	Titan Squat Suit <i>Equipped</i>	Titan Super Katana low cut Collar Shirt <i>Equipped</i>
Titanium Wrist Wraps <i>Equipped & Classic</i>	Titan Centurion Suit <i>Equipped</i>	Vortex Shirt <i>Equipped</i>
Red Devil Wrist Wraps <i>Equipped & Classic</i>	Titan Super Centurion Suit <i>Equipped</i>	

Inzer

INZER Singlets – various colour combinations allowed <i>Equipped & Classic</i>	Z-Suit <i>Equipped</i>	Iron Knee Wraps Z <i>Equipped</i>
* <i>IAD Singlet</i> <i>Equipped & Classic</i>	Erector Shirt – No Sleeves <i>Equipped only</i>	W30 Knee Wraps (Red Line) <i>Equipped</i>
INZER Knee Sleeves <i>Equipped & Classic</i>	Heavy Duty Erector Shirt - Sleeves <i>Equipped only</i>	W40 Knee Wraps (True Black) <i>Equipped</i>
* <i>IAD Knee Sleeves</i> <i>Equipped & Classic</i>	Heavy Duty Blast Shirt <i>Equipped</i>	W50 Knee Wraps (Gripper) <i>Equipped</i>
INZER Belt with prongs <i>Equipped & Classic</i>	High Performance Heavy Duty Blast Shirt (HPHD) <i>Equipped</i>	W60 Knee Wraps <i>Equipped</i>
INZER Lever Belts <i>Equipped & Classic</i>	Extra High Performance Heavy Duty Blast Shirt (EHPHD) <i>Equipped</i>	W70 Knee Wraps (Black Beauty) <i>Equipped</i>
PR Belt (Power Raget) <i>Equipped & Classic</i>	Blast Shirt <i>Equipped</i>	W80 Knee Wraps (4x4) <i>Equipped</i>
* <i>IAD Belt</i> <i>Equipped & Classic</i>	The Wrath Bench Shirt <i>Equipped</i>	W30 Wrist Wraps (Red Line) <i>Equipped & Classic</i>
Champion Suit <i>Equipped</i>	The Rage Bench Shirt <i>Equipped</i>	W40 Wrist Wraps (True Black) <i>Equipped & Classic</i>



Hard Core Suit Equipped	The Rage-X Bench Shirt Equipped	W50 Wrist Wraps (Gripper) Equipped & Classic
TRX Squat Suit Equipped	XB Bench Shirt Equipped	W60 Wrist Wraps Equipped & Classic
Megathrust Squat Suit Equipped	Phenom Bench Shirt Equipped	W70 Wrist Wraps (Black Beauty) Equipped & Classic
MAX DL Deadlift Suit Equipped	Bolt Bench Shirt Equipped	W80 Wrist Wraps (4x4) Equipped & Classic
Fusion Deadlift Suit Equipped	CB Bench Shirt Equipped	
XDL Deadlift Suit Equipped	Iron Wrist Wraps Z Equipped & Classic	

Iron Tanks

Iron Tanks Conquer Singlet / Soft Suit (all models) Equipped & Classic	Iron Tanks Lever Belt (all models) 10mm; 13mm Equipped & Classic
Iron Tanks 7mm Iron Knee Sleeves (all models) Equipped & Classic	Iron Tanks Single Prong Belt (all models) 10mm; 13mm Equipped & Classic
Iron Tanks Ironclad Wrist Wraps (all models) (12", 18", 24", 30", 36", 40") Equipped & Classic	

ONI Ltd. (Bukiya)

Oni Singlet Equipped & Classic	GLFIT Wrist Wraps Equipped & Classic
Oni Knee Sleeves Equipped & Classic	Oni Bench Press Shirt Equipped
Oni Knee Sleeves XX Equipped & Classic	Oni Lever Belt Action Equipped & Classic
Oni Wrist Wraps Equipped & Classic	Oni Quick Release Belt Equipped & Classic
Oni Wrist Wraps XX Equipped & Classic	Oni Single Prong Belt Equipped & Classic

Strength Shop

Strength Shop Singlets Equipped & Classic	Strength Shop Lever Belts 2", 2.5", 3", 4" Equipped & Classic
Strength Shop Inferno Knee Sleeves Equipped & Classic	Strength Shop Single/Double Prong Buckle Belts Equipped & Classic
Strength Shop Zeus Medium Wrist Wraps Equipped & Classic	Strength Shop Single/Double Prong Buckle Belts with Front logo Equipped & Classic
Strength Shop Thor Heavy Wrist Wraps Equipped & Classic	Strength Shop Single/Double Prong Buckle Belts with Grip Equipped & Classic



Lifting Large

Singlets "Basics" <small>Equipped & Classic</small>	Lever Belts "Economy" <small>Equipped & Classic</small>
Singlets "Economy" <small>Equipped & Classic</small>	Lever Belts "Competition" <small>Equipped & Classic</small>
Lever Belts <small>Equipped & Classic</small>	Single Prong Belts "Economy" <small>Equipped & Classic</small>
Double Prong Belts <small>Equipped & Classic</small>	Single Prong Belts "Competition" <small>Equipped & Classic</small>

Super Training Products/Sling Shot

Black Singlet <small>Equipped & Classic</small>	Sport Knee Sleeves <small>Equipped & Classic</small>	Sling Shot Knee Wraps <small>Equipped</small>
Signature Singlet <small>Equipped & Classic</small>	Sling Shot Wrist Wraps <small>Equipped & Classic</small>	World Record Knee Wraps <small>Equipped</small>
Performance Singlet <small>Equipped & Classic</small>	Gansta Wrist Wraps <small>Equipped & Classic</small>	Strong Knee Wraps <small>Equipped</small>
Classic Singlet <small>Equipped & Classic</small>	Strong Wrist Wraps <small>Equipped & Classic</small>	Gansta Knee Wraps <small>Equipped</small>
Sling Shot Knee Sleeves 2.0 <small>Equipped & Classic</small>	Stretchy Wrist Wraps <small>Equipped & Classic</small>	Strong Belt <small>Equipped & Classic</small>
Strong Knee Sleeves <small>Equipped & Classic</small>	Power Wrist Wraps <small>Equipped & Classic</small>	Lever Belt <small>Equipped & Classic</small>
Extreme "X" Knee Sleeves <small>Equipped & Classic</small>	Gansta Flex Wrist Wraps <small>Equipped & Classic</small>	

Wahlanders

Belts with Prongs <small>Equipped & Classic</small>

Beast Genetics

Singlets <small>Equipped & Classic</small>	Belts with Single or Double Prong <small>Equipped & Classic</small>	Lever Belts <small>Equipped & Classic</small>
---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Hyväksytyt tangot, levypainot ja telineet

ELEIKO	Bench/Squat Racks, PL Bars and discs
ER EQUIPMENT	Bench/Squat Racks
IVANKO	PL Bars and Discs
LEOKO	PL Bars and Discs
PALLINI	Bench/Squat Racks, PL Bars and Discs
ROGUE	Bench/Squat Racks, PL Bar and Discs
UESAKA	PL Bars and Discs
TITEX	PL Bars and Discs
ZAOPA BULL	PL Bench/Squat Racks, PL Bar and Discs

Hyväksytyt logot

- MAXREP
- German Powerlifting Distr.
- Kappi
- Progressive Rehab
- RTS
- Athletic Alliance Sport
- Barbell Medicine
- Quest Nutrition
- LVD Fitness
- LFT Performance Nutrition and Apparel, Inc.
- CardiraMD
- TOR Equipment
- APLYFT
- Dedicated Sports
- Prevail Lifestyle
- IntelligentStrength

JULKINEN VASTINE KANSANEDUSTAJA AND TURTIAISEN KIRJOITUKSEEN FACEBOOK-SEINÄLLÄÄN SEKÄ UUSI SUOMEN BLOGIT-PALSTALLA 2.8.2020

Koska Turtiaisen kirjoitus sisältää virheellisiä väittämiä, katson tarpeelliseksi kertoa asiasta oman näkemykseni niihin. Turtiainen viittaa kirjoituksessaan kesäkuussa Twitterissä julkaisemaansa rasistiseksi luonnehdittuun twiittiin, joka liittyi mustan amerikkalaisen Georg Floydin kuolemaan amerikkalaisen poliisin pidättäessä häntä, sekä siitä aiheutuneeseen kokuun ja lehti-kirjoituksiin mm. Iltalehdessä.

Julkisuudessa olleiden tietojen mukaan Perussuomalaisten eduskuntaryhmä erotti Turtiaisen ryhmästä ja poliisi aloitti twiitin johdosta esitutkinnan. Kohun seurauksena mm. Iltalehden, mutta myös muiden tiedotusvälineiden edustajat olivat yhteydessä allekirjoittaneeseen. Totesin tuolloin tiedotusvälineille, että Suomen Voimanostoliitolla ei ole Turtiaisen eikä hänen yrityksensä kanssa minkäänlaista yhteistyösopimusta olemassa. Sen sijaan tuo yhteistyösopimus on ollut Turtiaisen voimanosto- ja voimailuvälineitä valmistavalla sekä markkinoivalla yrityksellä Kansainvälisen Voimanostoliitto IPF:n kanssa.

IPF:n alaiset USA:n ja Kanadan Voimanostoliitot tekivät nopeasti kesäkuun alussa ratkaisun, että näiden liittojen voimanostokilpailuissa ei saa käyttää Turtiaisen yrityksen METAL-merkkisiä nostovarusteita. Tätä tiedusteltiin myös liitoltamme, mihin totesimme, että Suomessa liittona noudatamme IPF:n sääntöjä sekä hyväksytyjä varusteita kilpailuissamme. METAL:n nostovarusteilla saa nostaa Suomessa voimanostokilpailuissa niin kauan kuin ne ovat IPF:n hyväksytyjen varusteiden luettelossa. Emme ole IPF:n alainen liittona asettaneet itseämme IPF:n yläpuolelle kuten Turtiainen kirjoituksessaan väittää.

Sen sijaan monet nostajamme ovat yksityisesti ilmoittaneet tuolloin, että eivät tule käyttämään METAL-varusteita enää jatkossa. Ymmärtääkseni nämä nostajien reaktiot eivät rajoittuneet pelkästään Suomeen. Kysyttäessä ilmoitin toki liiton puheenjohtajana, että ymmärsin kyllä USA:n ja Kanadan liittojen ratkaisua ja että Turtiaisen rasistista twiittailua ei voida pitää mitenkään hyväksyttävänä.

Suomen Voimanostoliitto saa valtionosuutta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä 55 000 euroa tänä vuonna. Tämä johtuu siitä, että liitto toimii virallisessa urheilujärjestelmässä. Olemme Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestö ja urheilijamme ovat Suomen urheilun eettisen keskuksen dopingvalvonnan piirissä. Toisin kuin ns. urheilijat, jotka ovat nostaneet Turtiaisenkin järjestämissä ns. ammattilaiskilpailuissa.

Yksittäisen urheilun lajiliiton - Suomen Voimanostoliiton tai muunkaan - saamaa valtionapua ei saada käytettäväksi muihin tarkoituksiin kuin ne on valtion talousarviossa päätetty käytettäväksi. Turtiaisen viittaamia näitä muita ns. ammattilaisliittoja ei ole mahdollista saada valtionavun piiriin ainakaan niin kauan kuin ne toimivat virallisen urheilujärjestelmän ulkopuolella ilman dopingvalvontaa.

Tero Hyttinen
puheenjohtaja, Suomen Voimanostoliitto
sääntövaliokunnan puheenjohtaja ja hallituksen jäsen,
Euroopan Voimanostoliitto

Kuuluttaja herkistyi kyyneliin

POHJAVESÄ KOIVUMÄKI

— Lähes kymmenen vuotta voimansotkissa kuuluttanut Heikki Oksanen saati Jarmo Toivasen mestaruuden jäl-

leen, että hän oli koskaan ennen joutunut tekemään yhtä tuskallista kuulutusta.

— Se kun jäi väkiseiseen nostoon ja onnistui. Tämä oli urani yksivuotinen. Minulla oli juomapullo vatsassa siitä vä-

liltä jos näin alkoi väriä. Oksanen kertoi silmit paino- tavina.

Myös yleisöäkin selostus- kappana kävi mukava, kun kunniamäärit Sakari Sel-

känaho avasi. Heik Erik Wallenroos.

Selkänaho löi ja perjontaa Jarmo Virtasen muuten onnistuneita nostoksia pit- täen niin että mikrofonit

peräperäsi ja toisi, että se on siinä.

— Tässä siinä sellainen pe- minnävaihtelu, että porukka saa tulla näkemään kappia nostottien. Wältsen- tuot sama, että siinä vaan.

Selkänaho kappi, heik- kenen kyllä kappi, että hän on — nosti ja sikäin on. Pieni pitkäkappi on selkän- oksi.



LEHTILEIKE

Huh, siitäkin tulee tänä vuonna 25 vuotta, niin vuodet menee ja valitettavasti vain yhteen suuntaan! Tämä lehtileike oli Satakunnan Kansan-lehdessä Porissa pidettyjen voimansoston MM-kisojen yhteydessä vuonna 1995. Näihin kisoihin loppui Virtasen ja Toivasen kansainväliset kisat. Se oli Virtasen 9. MM-kulta ja Toivasen 2. MM-kulta. Kisapaikkana oli Porin Urheilutalo.

KALENTERI JA LIPPIS

Löysin arkistoistani pari ”löytöä”, jotka olen aikoinaan saanut suomivoimansoston legendalta Hannu Saarelaiselta.

Kalenteri ”toimii” vieläkin entisen SVNL:n jäsen seurun Urheilukerho TIK:n (myöhemmin Elisa Sport ry.) voimailu- salilla Helsingin Käpylässä. Kalenteri on ollut käytössä ainakin 40 vuotta ja siitä lähtien on aina salille ensimmäisenä tuleva päivittänyt kalenterin. Tapa toimii edelleen, sillä salilla käy edelleen treenaajia, vaikei seura enää ole SVNL:n jäsen seura.

Kalenterissa on Saarelaisen silloin Hyvinkään Valtakadulla sijaitsevan liikkeen osoite sekä puhelinnumero, johon ei kannata enää soittaa, se ei ole käytössä. Aikoinaan tuo puhelin oli ahkerassa käytössä, sillä olihan Saarelaisen kaupassa polkupyörien lisäksi monipuolinen valikoima voimansotatarvikkeita, joita tilattiin sieltä. Ei siihen aikaan 1980-luvulla ollut vielä mitään nettimyyntiä eikä kännyköitä.

Kuvan valkoinen lippalakki on myös niiltä ajoilta. Sitä olen pitänyt eräänä ”aarteenaani”, sillä tuskin niitä monia on enää olemassa.



Suomen Voimanostoliitto ry. sekä Ylöjärven Ryhti ry. järjestävät

MASTERSIEN KLASSISEN VOIMANOSTON SM-KILPAILUT

14.-15.11.2020

Kilpailupaikka Ylöjärven Urheilutalo, Koulutie 6, 33470 YLÖJÄRVI



Alustava aikataulu Huom! Aikataulu täsmenee osallistujamäärien mukaan! Aikataulumuutokset ovat mahdollisia, joten seurakkaa liiton verkkosivuja kilpailun alkuun saakka.

Lauantai 14.11.2020			Sunnuntai 15.11.2020		
Avajaiset kello 13.00 alkaen.					
Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
N50, N60, N70	07.00-08.30	09.00	M50	07.00-08.30	09.00
N40	11.30-13.00	13.30	M40	11.00-12.30	13.00
M60, M70	15.30-16.00	17.30			

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti 24.10.2020 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumislinkki päivittyy myöhemmin. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä **70€/kilpailija** ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään **24.10.2020 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

Tuloksenteokoalka: 18.11.2019 – 24.10.2020. Ilmoittautuminen päättyy 24.10.2020 klo 24.00.

Tulosrajat: Masterserille ei ole tulosrajoja mutta yksi hyväksytyt yhteistulos voimanostokisasta (klassinen kisa) vaaditaan tuloksenteokoajan sisällä.

Kilpailuhotellit:

Oma Hotelli Ylöjärvi, osoite: Työväentalontie 5, 33470 Ylöjärvi
Puhelinnumero: 050 4431000 (klo 08-18.00), sähköposti: varaus@omahotellit.fi
Majoitushinnat: 1hh 75€ / vrk, 2hh 87€ / vrk, 4hh 150€ / vrk, 6hh 200€ / vrk

Majoitukseen sisältyy aamupala. Huoneissa on jääkaappi, mikro, Moccamaster ja aamiaistarvikkeet toimitetaan huoneeseen edellisenä päivänä. Sis. Leipää, leivettä, leikkelettä, juustoa, maitoa, mehua, jogurttia, hedelmiä, vihanneksia, kahvia ja teetä. Erikoisruokavaliot järjestetty mainittaessa etukäteen hotellille. Jokaisessa huoneessa oma kylpyhuone/wc ja televisio. Hotelli on valmistunut 2018. Jokainen majoittuja varaa huoneensa itse suoraan hotellista yllä olevista yllä olevia yhteystietoja käyttämällä. Ilmoita varatessasi, että kyseessä on voimanoston SM-kisan majoitus. HUOM! Varaus on tehtävä 25.10.2020 mennessä. Huoneita on rajoitettu määrä. Kisavaaka on Oma Hotellin tiloissa.

Lapland Hotels Tampere, osoite: Yliopistonkatu 44, 33100 Tampere

Majoitushinnat: 139€ / yhden hengen huone / vuorokausi, 154€ / kahden hengen huone / vuorokausi

Huonehinta sisältää aamiaisbuffetin ja iltasaunan käytön. HUOM! Varaus on tehtävä 25.10.2020 mennessä suoraan hotellista tunnuksella Mastersien SM-kisat tampere@laplandhotels.com | 03 - 383 0000

Lisätietoja:

SVNL | puh. 010 309 4270, info@svnl.fi
Ylöjärven Ryhti | puh. Päivi Ristolainen, 050 536 5768, paivi.ristolainen@svnl.fi

Tervetuloa Ylöjärvelle!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden aikataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.

Tuomariklinikka 2020

Tuomariklinikka saatiin kaikista huolimatta järjestettyä 27.6.2020 ennen liiton kevätkokousta Pörmäisilla noudattaen Suomen hallituksen kokoon-tumisrajoituksia koronaan liittyen. Voimanostotuomareiden koulutus kuuluu yhtenä osana Suomen Voimanostoliiton strategiaan. Tässä vielä yhteenveto tuomariklinikan sisällöstä.

1.1.2020 alkaen IPF:n sääntökirjaan ei tehty kuin muutama sääntötarkennus esim. hylkäämiseen johtava syyllaikka jalkakyykyssä on nyt sininen (ennen keltainen): kaksiospomppu tai useampi kuin yksi ylöstuloyritys noston alaseinnosta, tai mikä tahansa ylösnousun aikana tapahtuva alaspäin suuntautuva liike. Viralliset tekstit teknisistä säännöistä ylläpitää IPF ja ne julkaistaan englanniksi. Jos englanninkielisen ja muun kieliversioiden välillä on jokin ristiriita, niin englanninkielinen versio on ratkaiseva.

Liitolla on tällä hetkellä 8 tuomarikouluttajaa, joilla on oikeus pitää kansallisen II-luokan tuomarikursseja ja -kokeita sekä valvoa kansallisen I-luokan tuomarikokeita. Jäsenseuran tulee ottaa yhteyttä ko. tuomariin tai tuomarivastaavaan, jotta koetilaisuus voidaan järjestää. Tällä hetkellä tuomareita on yhteensä 179, joista 19 % on naispuolisia. Suotavaa on, että jokainen tuomari rekisteröityy eli hankkii vuosittaisen tuomarilisenssin. Lisenssin hintaan (5 €) sisältyy Voimanostaja-lehti. Jokaisen tuomarin pitää olla Suomen Voimanostoliiton alaisen seuran jäsen. Suomen Voimanostoliiton tuomariuokitus alhaalta ylöspäin: kansalliset I-II, kansalliset I-I, kansainväliset I-II sekä kansainväliset I-I. Kaikilta tuomareilta vaaditaan IPF:n voimanostosääntöjen tuntemusta sekä myös niihin vuosittain tehdyt muutokset. Tuomareiden on itse huolehdittava tarvittavasta aktiivisuudesta, jotta tuomaripätevyys saa säilytettävä. Päivitetty tuomariluettelo löytyy liiton nettisivulta.

Muistutuksena vielä tuomariasuun merkityksestä: tuomariasua ja -tunnuksia ei saa käyttää muualla kuin SVMNL:n alaisissa kilpailutoiminnassa. Tuomariasuissa ei myöskään saa toimia huoltotehtävissä. Tuomarit pukeutuvat valkoiseen kauluspaitaan, joka kesällä voi olla lyhyhihainen. Liiton tuomarimerkki tulee olla siististi

kiinnitettynä itsestä katsoen rintaosan vasemmalle puolelle. Liiton vanhoja tuomaripaitoja ei saa enää käyttää. Kansallisen tason kilpailuissa voidaan käyttää harmaiden pukuhousujen sijasta siistejä farmarihousuja. Tuomarimerkkejä voi tilata liitosta tai tuomarivastaavalta. Tässä kohtaa keskusteltiin myös hankittavaksi virallinen pusero/takki käytettäväksi kansallisille tuomareille, koska urheiluhalleissa on usein kylmä istua paikallaan virallisessa tuomaripaidassa.



Kuva: Jarmo Virtanen

Toimintasuunnitelma 2020

Klassisessa voimanostossa ja penkkipunnerruksessa voidaan järjestää kilpailuja myös 12-14-vuotiaiden nuorten ikäluokassa. Ikäluokassa voivat kilpailla nostajat, jotka ko. vuonna täyttävät 12 vuotta, mutta enintään 14 vuotta. Täytettyään 14 vuotta nuori voi kilpailla myös alle 18-vuotiaissa kansainvälisten kilpailusääntöjen mukaisesti. Suomenennätyksiä voidaan kirjata nostajan täytettyä 14 vuotta.

Samassa SM-kilpailutapahtumassa nostaja voi osallistua oman ikäluokan ja avoimen kilpailuihin, jos se kilpailun aikataulu huomioiden on mahdollista. Subjuniorit voivat osallistua junioreiden sarjaan.

SM-kilpailuihin ilmoittautuminen päättyy 21 vuorokautta ennen kilpailua. Kaikilla nostajilla on ilmoituttava oltava tulos/tulosraja tehtynä.

Voidakseen kilpailla ylempässä sarjassa on tehdyn tuloksen oltava vähintään ko. sarjan tulosrajan suuruinen. Jäsenseura vastaa siitä, että ilmoittautuminen on perillä ajoissa liiton sähköisessä järjestelmässä.

Klassinen ja varustekilpailu voidaan käydä yhtenä kilpailuna siten, että klassisen ja varustekilpailun nostajat punnitaan yhdessä punnituksessa, mutta kilpailua varten heidät jaetaan eri osiin: klassiset omaansa ja varustenostajat omaansa. Kilpailun järjestäjän on tehtävä kummastakin ryhmästä oma kilpailupöytäkirja. Tällaiseen kilpailuun osallistuvan nostajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava kummassa ryhmässä (klassinen tai/ja varuste) aikoo nostaa.

Kilpailujen järjestämishjeet

Kisailmoitukseen on liitettävä yhteystieto, kenelle ja miten mahdollisesta myöhästymisestä tai kisoista poisjäänti ilmoitetaan. Käytännössä riittää, että ollaan paikalla hyvissä ajoin ennen punnituksen alkua tai sitten, jos ollaan vielä matkalla kisa-paikalle, niin tulee lähettää esim. kilpailunjohtajan kautta tietoa paikalle tulosta.

Kilpailupaikalla tulee olla ensiapuvälineet ja ensiaputaitoinen henkilö, jolla on vähintään voimassaoleva EA1-kortti. SE-nosto hyväksytään vain, mikäli kaikki kolme tuomaria ovat vähintään kansallisen I-luokan tuomareita. SM- ja alemman tason kilpailuissa ei saa käyttää Suomen maajoukkue-trikoita nostettaessa eikä maajoukkue-asu palkintojenjaossa.

Vain seuran sisäisiin kilpailuihin voivat kilpailun ulkopuolella osallistua myös seuran omat lisenssittömät henkilöt, jotka haluavat kokeilla "oikeita" kilpailunostoja. Tämä koskee henkilöitä, joilla ei ole ollut lisenssiä. Näiden henkilöiden tekemiä tuloksia ei rekisteröidä eikä julkaista eikä merkitä viralliseen pöytäkirjaan. Tässä pitää huomioida, jos lisenssittömiä kilpailijoita on mukana, niin kaikkien nostajien pitää olla oman seuran jäseniä, ulkopuolisia nostajia ei täten sallita samassa kilpailussa.

Kansallisissa kilpailuissa voidaan käyttää myös kumilevyjä, joilla lastattaessa on tangon hiihoihin jäätävä riittävästi (n. 10 cm) tilaa varmistajan käsiotteelle.

Jos kilpailukutsussa on ilmoitettu kilpailun olevan kaikille ikäluokille, silloin kyseessä kilpailussa saa tehdä ikäluokkaennätyksiä muistakin kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista. Tällöin korotuksen on oltava vähintään 0,5 kiloa. Tämä koskee kaikkia ikäluokkia. Huom. avoimen luokan kilpailussa ei saa tehdä ikäluokkaennätyksiä (nuorten ja/tai mastersien) muista kuin 2,5 kilolla jaollisista painoista.

Kilpailupöytäkirja on laadittava liiton hyväksymässä muodossa. Pöytäkirjassa pitää olla nostajan nimen lisäksi seura ja syntymävuosi. Tulokset toimitetaan välittömästi kilpailun päättymisen jälkeen tulokset@svnl.fi ja paivi.ristolainen@svnl.fi.

Tuomareille huomioitavia asioita

Jalkakyykyssä pitää muistaa, että tuomarimerkit annetaan vasta kun tanko on palautettu telineeseen. Polvet pitää olla noston alussa ja lopussa suorana eli ns. koukkupolvet on hylättävä. Penkkipun nerruksessa yleisimmät hylkäämissyyt pään tai takamuksen nousu on hylättävä, mutta noston kokonaisuus on tuomareiden kuitenkin nähtävä. Maastanostossa noston loppuasennossa polvien on oltava suoraksi lukittuna ja olkapäiden on oltava takana. Reisikannatus on hylättävä. Tuomarit voivat sijoittua eri nostomuotojen tuomitsemisen kannalta parhaimmaksi katsomalleen paikalle nostolavan ympärille, jotta he pystyvät näkemään mahdolliset nostajan virheet.

Jury tehtävänä kilpailuissa on varmistaa, että teknisiä sääntöjä sovelletaan oikein. Jos tuomitsemisessa sattuu vakava virhe, joka on vastoin teknisiä sääntöjä, voi jury ryhtyä tarkoituksellisiin toimiin virheen korjaamiseksi.

Yhteistulostenätys rekisteröidään vain, jos ennätysten tehneen nostajan kaikissa nostoissa on ollut vähintään kansallisen I-luokan tuomarit. Nostajan on saavutettava kilpailussa kaikkien kolmen nostomuodon yhteistulos, jotta yksittäisessä nostomuodossa tehty ennätys voidaan hyväksyä.

Kinesioteippaukset eivät ole sallittu voimannostossa. Peukalon ympärille voidaan laittaa kaksi kierrosta ihoteippiä. Huom. vammoihin voidaan laittaa ihoteippiä vain jos kilpailun jury, virallinen

lääkäri tai vastuussa oleva ensiapuhenkilö antaa siihen etukäteen virallisen hyväksynnän. Jos hyväksyntä on annettu, ihoteippi on kuitenkin laitettava niin, että se ei anna nostajalle aiheutonta etua.

Sponsorit

Seurat voivat tehdä omia trikoita kilpailukäyttöön. Se on hyvää urheilua ja voimannostokulttuuria. Mikäli trikoissa on mainoksia, niin se tulee hyväksyttäväksi liiton hallituksella. Huom. ei sallittuja logoja ei saa enää teipata piiloon eli varuste on hylättävä.

Liiton koulutukset

Koulutusta tullaan järjestämään syksyllä mm. ohjaaja- ja valmennuskoulutusta sekä maajoukkueleirejä siten kuin se on mahdollista. SUEKin Puhtaasti Paras verkkokoulutuksen voi suorittaa netissä:

<http://puhtaastiparas.fi/>

Erivapaudet

Mikäli terveyden ylläpitämiseen tai sairauden hoitoon ei ole saatavilla sallittua lääkettä tai menetelmää, lääkityksen voidaan hakea erivapautta. Erivapautta haetaan joko ADT:n erivapauslautakunnalta tai IPF:n erivapauspaneelilta. ADT:n erivapauslautakunnan myöntämä erivapaus on voimassa kansallisella tasolla, mutta se ei ole automaattisesti voimassa kansainvälisen tason kilpailuun varten. Selvitä tilanteesi hyvissä ajoin ennen kilpailua. Lisätietoja löytyy SUEKin nettisivuilta www.suek.fi. Myös lääkehaku www.kamu.suek.fi auttaa selvittämään kielletyt lääkkeet urheilussa. Liiton yhteyshenkilönä erivapausasioissa toimii liiton puheenjohtaja.

Suomen Voimannostoliiton Yhdenvertaisuussuunnitelma

Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.

Tasa-arvolla viitataan yleensä pelkästään miesten ja naisten väliseen tasa-arvoon. Syrjintä on ihmisten eriarvoista kohtelua sillä perusteella, että he kuuluvat tiettyyn ryhmään. Syrjintää voi olla yksittäinen teko tai se voi olla seurausta epäoikeudenmukaisuutta tuottavista käytännöistä tai säännöistä. Yhdenvertaisuuslaki kieltää kaiken syrjinnän yksityisessä ja julkisessa toiminnassa.

IPF:n hyväksytyt varusteet

Päivitetty 27.7.2020 (voimassa 31.12.2022 asti) varustelista löytyy netistä:

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/approved-list/Approved_List_2019-2022_Final.pdf

Toivomuksena tilaisuudessa esitettiin, että varustelistaan tulevaisuudessa lisätäisiin myös kuvat hyväksytyistä varusteista.

Tulevat tapahtumat

Liiton syyskokous on 24.10.2020. Klassinen voimannoston mastersien SM-kilpailut järjestetään Ylöjärvellä 14-15.11.2020 ja varustepenkkipun nerruksen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailut Ahvenanmaalla 12-13.12.2020. Huom. varustepenkkipun nerruksen kilpailijamäärän ollessa yli 120 nostajaa, pidetään kisa kaksipäiväisenä.

Suomen Voimannostoliitto noudattaa Suomen hallituksen, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, sosiaali- ja terveysministeriön, ulkoministeriön ja Suomen Olympiakomitean linjauksia koronavirus-tilanteessa. Seuroissa toteutettavan harraste- ja kilpailutoiminnan osalta tulee huomioida, että aluehallintovirastot ovat tartuntalain mukaisia päätösvaltaisia viranomaisia, joiden ohjeita ja rajoituksia paikallisesti tulee noudattaa järjestettäessä kilpailutoimintaa.

Kysyvä ei tieltä eksy

Tyhmiä kysymyksiä ei olekaan tai ne voivat olla jopa niitä parhaimpia. Ottakaa rohkeasti yhteyttä, jos jokin asia jäi askarruttamaan.

Margetta Salminen
tuomariavustaja



Uusi normaali?

Korona ei osoita vieläkään laantumisen merkkejä maailmalla ja Suomessaakin kehitys menee väärään suuntaan. Suomessa olemme päässeet aloittamaan kansallisen kilpailemisen, kisojen järjestämiseen toki on annettu kattava suositus/ohjeistus nykytilanteen johdosta.

Kansallisia kisoja on kalenteriin tullut melko mukavasti, joten loppuvuoden SM-kilpailuihin tarvittavat kisarajat pääsee tekemään kyllä mukavasti. Uusia nostajia on lajin pariin tullut joka kisassa ja taukoa pitäneitä nostajia on palannut lajin pariin.

Valmentajat ovat joutuneet korona-aikaan turvautumaan sähköisiin menetelmiin ollakseen yhteydessä valmennettaviinsa. WhatsApp ja muut palvelut ovat korvanneet läsnäolevan valmentajan. Onko tässä uusi normaali, johon olemme menossa? Valmennus siirtyy läsnäolevasta etävalmennukseen? Jos etävalmennus toimii, hyötynä voi olla suurten etäisyyksien saavuttaminen. Silloin toki urheilijan mielialat ja muut pienet seikat jäävät huomioidatta. Onko meidän siirryttävä tähän etävalmennukseen tulevaisuudessa?

Edellisessä kirjoituksessa kirjoitin että korona-aika on ollut oivaa aikaa tehdä pohjakuntoharjoituksia ja parantaa heikkouksiaan. Nyt kun kisalavat ovat kansallisella tasolla avautuneet, urheilijat pääsevät vihdoin taas mittlelemään voimiaan kisalavalle.

Lokakuussa on liiton järjestämä kutsukilpailu Nordic Fitness Expon yhteydessä Turussa. Naisten ja miesten erilliset kisat ovat saaneet kovimmat nostajamme liikkeelle. Naisten kisa on lauantaina Messulavalla, joten kisapaikalle on odotettavissa suuri yleisö. Sunnuntain kohokohta onkin miesten kisa, joka päättää koko tapahtuman. Nostajat uhkuvat kovaa kuntoa ja onkin lupa odottaa useita SE-tuloksia.

Liiton järjestämien koulutusten osalta edetään maltillisesti, ohjaajakoulutusta on kaavailtu syksyille. Tällä kertaa koulutus olisi tarkoitus järjestää muualla kuin Etelä-Suomessa. Valmentajakoulutuksen aikataulu vielä etsii hieman paikkaa, tiedotamme siitä piakkoin.

Treenataan ahkerasti ja nähdään kisapaikalla.

Kaj Mattila
päävalmentaja

Suomen Voimanostoliitto ry. sekä Ålands Kraftsportklubb r.f järjestävät

VARUSTE PENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT

12.-13.12.2020 (kaksipäiväisyys edellyttää yli 120 nostajaa)

Kilpailupaikka Idrottsgården, Neptunigatan 23, 22100 Mariehamn



Lauantai 12.12.2020

Avajaiset kello 9.30 alkaen.

Päivä	Ikäluokka	Punnitus	Kilpailu
la 12.12.	M40, M50	08.00-9.30	10.00
la 12.12.	M60, M70, N40, N50, N60, N70	11.00-12.30	13.00
la 12.12.	N18, N23, N, M18, M23, M	13.30-15.00	15.30

Ilmoittautumiset:

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 21.11.2020 klo 24.00 mennessä. **Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.**

Osallistumismaksu: Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä **60,00 €/ kilpailija** ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään **21.11.2020 mennessä SVNL:n yleistilille: OP FI18 5680 0020 2315 32.**

Tuloksenteokoalka: Liiton toimintasuunnitelma 2020 mukaisesti, Tuloksenteokoalka on 8.12.2019-21.11.2020.

Kilpailuhotelli:

Park Alandia Hotell, Norra Esplanadgatan 3, 22100 Mariehamn

<https://www.parkalandia.com/fi>

Varaukset sähköpostitse info@parkalandia.com tai puhelimitse +358-18-14130. Varauksen koodilla - FM i bänkpress saat alennetun kilpailuhinnan. Kahden hengen huone 92 € yöltä, yhdenhengen huone 89 € yöltä. (Normaalihinta 100 € / 97 €). Kilpailuhotellilla on vaaka. Sauna klo 18.00-20.00 ja klo 08.00-10.30.

Matkustaminen:

Viking Linen varaukset sähköpostitse sportaland@vikingline.com ja ilmoita matkustustoiveen yhteydessä: FM bänkpress alennuksen saadaksesi. Muista ottaa henkilöllisyystodistus laivalle.

Viking Line: <https://www.vikingline.fi/>

Tallink/Silja Line: <https://www.tallinksilja.fi/etsi-matka>

Finnlines: <https://www.finnlines.com/fi/laivamatkat>

Ålandstrafiken: <https://www.alandstrafiken.ax/fi>

Lisätietoja:

info@kraftsport.nu (ÅKKs hallitus) tai kilpailunjohtaja Niclas Strand, niclas.strand1@gmail.com, gsm 040 1774 289

Tervetuloa Maarianhaminaan!

Kilpailun järjestäjät pidättävät itsellään oikeuden alkataulumuutoksiin lopullisten nostajamäärien selvittyä.



Liiton yhteystiedot

Liiton väliaikainen postiosoite on toistaiseksi 1.3.2020 lähtien Suomen Voimnostoliitto ry, c/o Tero Hyttinen, Alkkulanraitti 72 as 2, 95600 YLITORNI. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270.

Käytössä olevat sähköposti laatikot ovat:

jasentieto@svnl.fi (liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset),
tulokset@svnl.fi (kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)
voimnostajalehti@svnl.fi (Voimnostaja-lehteen menevät aineistot) sekä **margetta.salmi@svnl.fi**
(kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)
info@svnl.fi (yleiset kysymykset liittoon liittyen)

Seurakysely 2020

Liiton jäsen seurakysely 2020 on nyt seurojen vastattavana.

Ilmoittakaa seuranne nykyisen yhteyshenkilön nimi ja yhteystiedot. Toimintaa kuvaavat tiedot pyydetään kertomaan vuoden 2019 toiminnasta. Seuran jäsenmääränä 31.12.2019 tieto. Yleisseurojen tulee ilmoittaa koko seuran jäsenmäärä ja erikseen voimnostotoimintaan osallistuvien määrä.

Mahdollisimman kattavalla toimintaa kuvaavien lukujen kartoituksella voi olla vaikutusta tulevaisuudessa liiton valtionavun suuruuteen. Tämän ja yhteyshenkilön tiedon päivytyksellä on merkitystä myös sillä, että liitto osaa lähestyä oikeaa henkilöä seurassanne. Vastattehan kyselyyn mahdollisimman pian.

<https://www.suomenvoimnostoliitto.fi/uutiset/seurakysely-2020-on-jasenseurojen-vastattavana>

Uusia jäsenseuroja

Liiton uudeksi jäsen seuraksi on hyväksytty

- Team United Brothers ry (TUB)
- Power Lifters Pori ry (PLP)
- MKO Powerlifting ry (MKO)
- Lohjan Bodaus ry (LoBo)
- Viilinkin Nostajat ry (VINO)

Vuoden 2021 varustevoimaston SM-kilpailuille haetaan edelleen järjestäjää

Varustevoimaston SM-kisat kaikille ikäluokille 13-14.2.2021, on edelleen haettavissa. Ne myönnetään ensimmäiselle hakijalle. Liiton sivuilta löytyvässä SM-kisajärjestäjän ohjeessa on kerrottu, miten SM-kisat tulee järjestää sekä mistä järjestelyissä vastaa seura ja mistä asioista liitto.

Liitto täyttää 50 vuotta ensi vuonna

SVNL täyttää 50 vuotta ensi vuonna. Liiton juhlaulkaisu on tuleva toimimaan Voimnostaja-lehti nro.2/2021. Lehden päätoimittaja Heikki Virtaselle (etu nimi.sukunimi@svnl.fi) voi lähettää juttuvinkkejä ym. liiton historiaan liittyen.

Liiton ohjeet kilpailujen ym. toiminnan järjestämisestä

Liitto on julkaissut ohjeet kilpailutoiminnan ja muun toiminnan järjestämisestä nyt COVID-19 tilanteen aikana. Liiton ohjeita päivitetään, mikäli valtiovalan ja/tai Olympiakomitean ohjeet asiassa muuttuvat. Mahdollista on myös se, että syksyn aikana ohjeet voivat vaihdella eri osissa maata, joten järjestäjien tulee seurata tarkasti myös itse ohjeistuksia ja niiden mahdollisia muutoksia.

Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiön opiskelurahojen haku lukuvuodelle 2020-21 aukeaa 1. syyskuuta

Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiö (URA) myöntää vuositaittain opiskelurahoja kansainvälistä menestystä tavoittelevien tai aktiiviuransa jo päättäneiden huippu-urheilijoiden ammattiin valmistavaan ja tutkintoon tähtävään opiskeluun. Apurahat lukuvuodelle 2020-21 ovat haettavissa syyskuun ajan.

Täyden URA-apurahan määrä on 3000 euroa ja se maksetaan kahdessa osassa, joulukuussa 2020 ja maaliskuussa 2021. Apuraha voidaan myöntää myös puolikkaana koko lukuvuodeksi tai vain syys- tai kevätlukukaudeksi.

Tarkempaa tietoa apurahan hakemiseen liittyen sekä linkki sähköiseen hakulomakkeeseen (1.9. alkaen) löytyy URA-säätiön nettisivulta: <http://olympiakomitea.fi/urasaatio>



Liiton nettisivut uudistuiat

Teksti: Päivi Ristolainen, kuva: Antti Savolainen

Voimanostoliitto on saanut uudet WordPress-pohjaiset nettisivut. Uudistuksen on toteuttanut markkinointi-, mainos- ja viestintätoimisto Zeroten Oy.

Uusi sivusto palvelee aikaisempaa paremmin sekä lajista kiinnostuneita että jo lajin parissa kilpailevia yksilöurheilijoita ja harrastajia sekä toiminnassa mukana olevia seuroja. Myös median tarpeet on uudella sivustolla huomioitu aikaisempaa paremmin.

Lajista kiinnostuneet löytävät etusivulta tietoa lajista, Suomessa toimivista voimanostoseuroista ja kilpailemisesta. Enää ei tarvitse etsiä seurojen tietoja useampien linkkien kautta vaan ne löytyvät etusivun kautta yhdellä klikkauksella. Jo lajin parissa toimivat harrastajat ja kilpailijat löytävät esimerkiksi kansallisten kilpailujen, SM-kisojen ja arvokisojen tulokset etusivun linkkien kautta. Myös tilastot löytyvät helposti etusivulta.

Seurojen tarvitsemat materiaalit, kuten kilpailuilmoitukset ja linkki jäsentietojärjestelmään, sijaitsevat sivun alaosassa. Samasta paikasta löytyvät lomakkeet ja kokousmateriaalit, toimintaketomukset ja tiedot liiton tuomareista ja valmentajista.

Mediaa varten sivustolle on kerätty kilpailijoiden valokuvia kuvapankkiin, joka täydentyy ajan myötä. Myös SVNL:n, EPF:n ja IPF:n logot ovat median löydettävissä helposti.

Etusivulla näkyy myös Suomen Voimanostoliitto somessa eli Facebookin ja Instagramin päivitykset tulevat näkyviin myös nettisivuille. Sivulle on lisätty myös linkit liiton somekanaviin.

Uusi sivusto on ulkoasultaan raikas ja toiminnallisesti selkeä. Sivustolla hyödynnetään liiton värejä eli valkoista ja sinistä, mutta valokuvat ja vaihtuvat somejulkaisut tuovat etusivulle vaihtelua ja värikyyttä. Kaiken kaikkiaan uusi sivusto on nykyaikainen, helppokäyttöinen ja informatiivinen.

Suomen Voimanostoliitto ry
Finnish Powerlifting Federation
c/o Tero Hyttinen

Rikkulanraitti 72 as 2, 95600 YLITORNI
puh. 010 309 4270

E-mail: info@sun.fi www.suomenuoimanostoliitto.fi

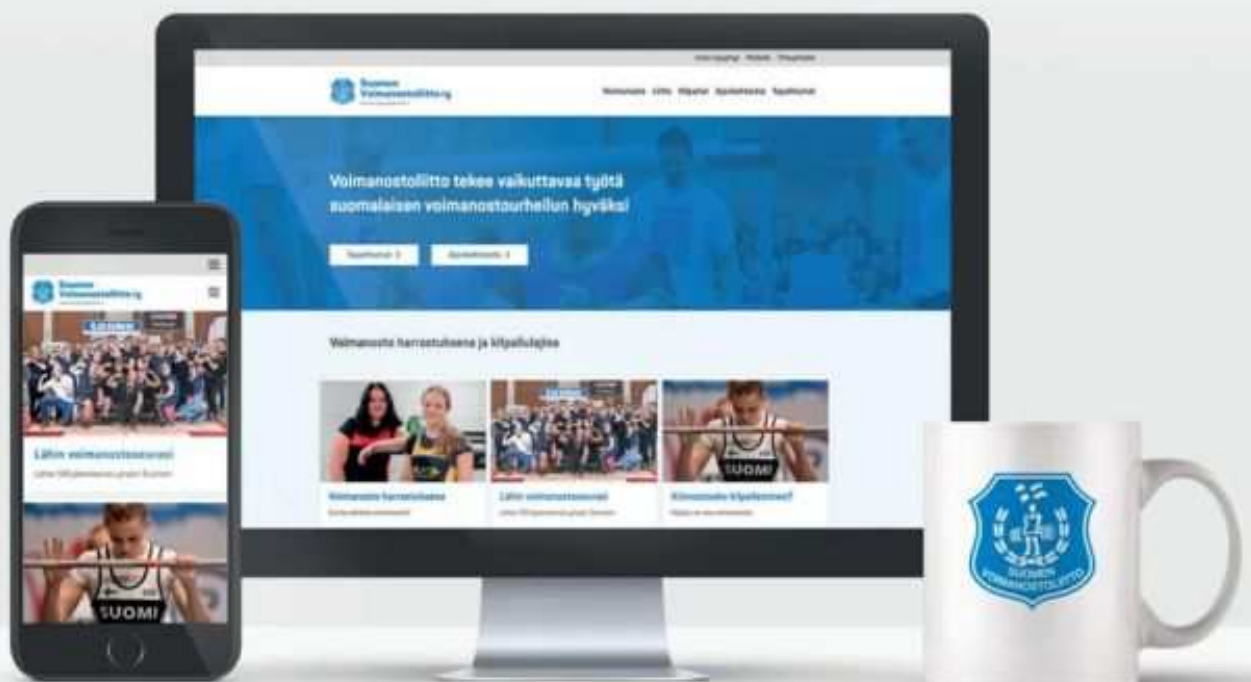
Liiton pankkitilit

Hämeenlinnan Seudun Osuuspankki:

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili (= Päätili)

FI22 5680 0020 2315 57 Uoimanostaja-lehden tili

FI82 4212 0010 0338 36 Mastersuoliokunnan tili





NFE POWERLIFTING CHALLENGE

10.-11.10.2020
TURUN MESSUKESKUS

NFE POWERLIFTING CHALLENGE AIKATAULU

NAISTEN KUTSUKILPAILU:
LAUANTAI 10. LOKAKUUTA, KLO 16:00

MIESTEN KUTSUKILPAILU:
SUNNUNTAI 11. LOKAKUUTA, KLO 15:00



Tapahtuman järjestää:

**Suomen
Voimanolioitto ry**

