

VOIMANOSTON SM-KILPAILUT, YLITORNIO 11-12.2.2012



Mervi Rantamäki, sarja 57 kg ensimmäinen ja kulta mitali

Marraskuun 2011 "epäonnistuneiden" MM-kisojen jälkeen suostui Hakkaraisen Sami ottamaan ohjat käteen ja tekemään kanssani yhteistyötä kohti päämäärääni tämän vuoden Puerto Ricon MM-kisoja.

Vedon kanssa on ollut eniten vaikeuksia viimeisen vuoden aikana. Alaselän ja lantionseudun kipu ja jäykkyys on vaikuttanut varmasti eniten siihen, etten vaan ole päässyt optimi asentoon. Eräs selkälääkäri totesi: ettei selässäni mitään vikaa ole (ei sitä tosin kuvattukaan) ja että ongelma on tukilihaksistoperäistä, joten anna mennä "täysillä" vaan. Hyvä niin! Se on vaan "hassua" miten veto häviää kuin tuhkatuuleen ihan kuin ei olisi koskaan tankoa nähnytkaan. Takapakkeja tulee, tiedetään! Niitä vaan ei koskaan tahdo hyväksyä!

Samin kanssa yhteistyö on lähtenyt hyvin käyntiin ja on hienoa kun hän jaksaa, ehtii ja pystyy olemaan avuksi. Arvostan sitä todella!

Treeni ohjelma muuttui ja tekniikkaa pyritään parantamaan, jotta saadaan kaikki se irti mihin rahkeeni riittää! Voimaa riittäisi jo kovempiin kyykkyihin ja vetoihin ne pitää vaan saada kaivettua esille sieltä, eihän voima pois katoa siellä sisällä se jyllää, odottaa oikeaa tekniikkaa ja lihashermotuksen oikeaa ajoitusta. Paljon kovaa treeniä ja toistoja!

Aikaa Ylitornion SMiin oli n.3kk. Uusi treeniohjelma alkoikin heti ja pikkuhiljaa alan omaksua pieniä muutoksia kyykyn ja vedon tekniikassa.

On kuvattu treenejä videolle ja kovimmat veto ja kyykkytreenit otettiin yhdessä Karhuvuoressa Kotkassa.

Mitään "ihmeellistä" kehitystä näin lyhyessä ajassa ei voi saada, mutta valoa on putken päässä! Pitkän nostouran, mahtavien ja pätevien taustajoukkojen ansiosta pohja on kunnossa! Tästä onkin hyvä jatkaa "rakentamista" huipulle saakka!

Tavoitteena SMissä oli voittaa, nostaa ehjiä nostoja, ja ylittää MM tulosraja.

Voitto tuli, mutta ikävä kyllä kyykky ei mennyt putkeen!

Sain kisa viikolla tiistaina antibiootti kuurin kovan yskän ja korvatulehduksen takia. Parin päivän sairasloman ansiosta oloni oli mielestäni hyvä ja vahva. Panacod, antibiootti ja minttukaakao auttoi.?

Mitään pitkää dieettiä en tällä kertaa pitänyt vaan pudotin aika nopeasti syömällä vähemmän pari kiloa ja sitten Ylitorniolla Helenan kievarissa saunoin loput n. kilon .

Sairastelu tai lääke saattoi hiukan vaikuttaa "terävyyteen" jotenkin kaikki kyykyt oli todella hitaita ja raskaita. Niinpä niin...

Aloitut 185kg tuli riittävän syvältä, mutta 195kg nostin kaksi kertaa ylös 2-1 hylättynä korkeana.

Penkissä kuitenkin saavutin oman "rekkani" tähän -57kg painoluokkaan 117,5kg ?

Penkki treeniä teen Pullisen Samin kanssa ja sitä on ehditty yhdessä hieromaan jo viime kesästä lähtien. Lähinnä paita nostamiseen olen saanut enemmän varmuutta ja penkkitreeni on muutenkin lisääntynyt Pullisen kanssa.

Maastavetoon lähdettiin varmalla aloituksella 160kg seuraava 175kg ja kolmas 180kg 3-0 ylös.

Vaikka olen vetänyt kympin enempi tähän sarjaan, olin tyytyväinen että rauta irtosi ja liikkui niinkin helposti. Olihan se jo VÄHÄN sinnepäin!
Yhteistulos 482,5kg ei anna aihetta riemuun, mutta ihan tyytyväinen olin kaikesta huolimatta!

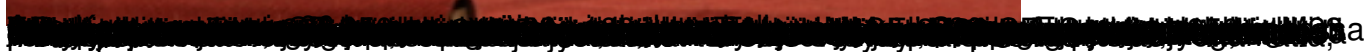
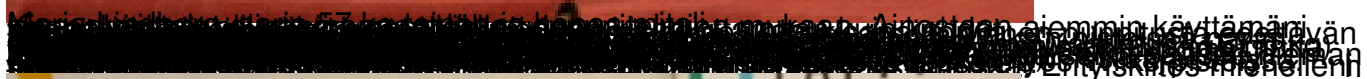
Ylitorniolla on ollut aina mukava nostaa! Kaikki toimi moitteettomasti ja Helenan kievarissa on kiva rentoutua kisan jälkeen tanssilattialla. ?
Etteenpäin sano mummo lumessa ja sitähan nyt riittää! Puerto Ricossa sitten räjäytetään pankki! Sitä ennen kuitenkin ehditään nostella penkki SMssä 3.3. hiihdellä Vuokatti hiihto maaliskuun lopussa ja tulla toukokuussa Kuopioon seuramme kisoihin.

On hienoa edustaa Kuopion painonnostajia, vaikken Kuopiolainen olekaan enkä painonnostaja ?
Kiitos!

Haluan kiittää rakasta huoltajaani Marko Hakulista sekä valmentajiani Hakkarasta sekä Pullista kaikesta tuesta! "Koordinaattori" Tommille myös kiitos kaikesta tuesta!
Kotkassa tullaan treenaamaan jatkossakin..

Yst.terv. Mervi "Mepsu" Rantamäki ?

PS. Treeni-intoa ja nauttikaa ihanasta talvesta ja aurinkoista kevättä!





2. ELÄÄNTIEN VOIMASTON OSMI KIELIÄEST, KUUSAMO 29.20.2.2012



