

Voimanosto on laji, jossa mitataan raakaa voimaa. Koitan tässä nyt muutamalla virkkeellä kuvata voimanoston luonnetta ja se sujunee parhaiten kun käydään pitemmittä puheita itse asiaan.

Jalkakyykky

Kilpailutilanteessa kovan koitoksen avauslaji. Sanotaan että ensimmäisen onnistuneen jalkakyykyn jälkeen puolet kisasta on ohi ja tämä pitäneen hyvin pitkälti paikkansa kilpailutilannetta noin psykologisesta näkökulmasta asiaa lähestyttäessä. Jalkakyykky on vaativin osalaji voimanostossa ja näin ollen myös fyysisesti vaativin harjoiteltavista liikkeistä. Se vaatii kehittyäkseen kovaa, peräänantamatonta ja suunnitelmallista harjoittelua. Aloittelijalta vaatii runsaasti aikaa keskittyä kyykyn tekniikkaharjoitteluun ennen kuin oikeat kulmat jalkaterille, polville ja selällä löytyvät. Voimanostossa jalkakyykyn syvyys on määritelty kutakuinkin seuraavasti: ”reiden yläpinnan lonkkanivelen kohdalta on käytävä polven yläosien alapuolella”.

Penkkipunnerrus

Joka salin suosikkiliike hauiskäännön ohella. Tässä syy siihen miksi käydään myös penkkipunnerruskilpailuita. Takamus kiinni penkissä ja pysäytys rinnalla. Siinä kaksi oleellisinta seikkaa, jotta nosto voidaan luokitella penkkipunnerrukseksi. Keskivartalovipit ja muut ihme ”muljautukset” ovat sitten ihan jotain muuta kuin penkkipunnerrusta.

Maastanosto

Tanko lattialle ja kilpailu mitaleista voi alkaa. Maailmalla menestyneiden suomalais-nostajien vahvin ase vuosien saatossa. Kuulostaa helpolta ottaa tangosta kiinni ja seuraavaksi oikaista polvet, selkä ja ylävartalo, mutta tässäkin lajissa on omat kiemuransa. Urheilijoiden erilaiset mittasuhteet aiheuttavat hienoisia eroja tekniikoissa, sekä jalat kapealla, että sumo-tyylillä vedettäessä, mutta kahteen asiaan tulee kiinnittää huomiota aivan erityisesti. Käytä jalkoja ja nosta selkä suorana. ”Kissan selällä” nostaminen saattaa aiheuttaa pitemmällä aikavälillä epämukavia tuntemuksia selässä.

Tässäpä lajit pähkinäkuoressa. Kilpailutilanteesta valaistakoon vielä sen verran, että

jokaisessa osalajissa on kolme yritystä ja parhaat osalajitulokset lasketaan yhteistulokseen, joka ratkaisee kuka pokkaa kovimman karjun tai gimman pokaalin. Kilpailusuoritukset arvostelee kolme tuomaria. Voimanoston yksi hienous piilee siinä, että täysin erilaiset anatomisen rakenteen omaavat urheilijat voivat kilpailla tasapäin voitosta, koska kaikki osalajit ovat luonteeltaan täysin erilaisia. Esimerkkinä mainittakoon jo klassikoksi muodostunut taistelupari Martikainen-Sandvik.

Tsemppiä treeneihin ja kisoihin.

Jari Martikainen (MM1 2008, EM1 2008 ja 2009)

[Voimanoston säännöstö \(SVNL\)](#)