

# **VOIMAMIESURHEILU IV**



# VOIMAMIESURHEILU IV



**OHEISHARJOITTELU  
LAJITIIETOUS**

**KIRMO VARVIKKO**

# VOIMAMIESURHEILU IV

## **Kirjoittaja:**

Kirmo Varvikko

## **Kuvat:**

Etukannen kuva: Suunnitellut ja toteuttanut Kirmo Varvikko.

Takakannen kuvat: Voimalaitos.ws.

Sivun 73 kuva: Jarkko Mehtälän arkisto.

Muut kuvat: Voimalaitos.ws.

## **Lähteet:**

Kirjassa olevien tuloksien lähteitä ovat muun muassa kirjoittajan ylläpitämät tilastot ja kilpailuiden järjestäjien tilastot. Kirjoittajan tietämys on peräisin vuosien aikana eri lähteistä kerätystä tiedosta.

## **Kirjoittajan kiitokset:**

Kiitos kuvien ottajille, haastateltaville ja kaikille muillekin avuliaille.

## **Julkaisija:**

Team Voimalaitos ry

[www.voimalaitos.ws](http://www.voimalaitos.ws)

[mail@voimalaitos.ws](mailto:mail@voimalaitos.ws)

Kirjoittaja ei ole vastuussa kirjan soveltamisen terveydellisistä vaikutuksista.

© 2017 Kirmo Varvikko ja Team Voimalaitos ry

ISBN 978-952-93-8462-4 (nid.)

ISBN 978-952-93-8463-1 (PDF)

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2. OHEISHARJOITTELU</b>	<b>9</b>
<b>3. LIHASHUOLTO, HENKINEN PUOLI JA RAVINTO</b>	<b>37</b>
<b>4. HAASTATTELU</b>	<b>47</b>
❖ Suomessa oli 1990-luvulla hurja taso – Jarno Jokisen comeback	47
❖ Maatilan työt tukevat voimainaslajien harjoittelua – Kirsi Salokiven tavoitteena voimatason nostaminen	53
❖ Suolahdessa miteltiin kesällä uudessa voimamiestapahtumassa – Veli-Pekka Kauhanen tähyää kärkikahinoihin	58
❖ Voimamieskilpailuissa on hyvä ilmapiiri – Jarno Leppämäki kuntoutumassa selkävaivasta kisakuntoon	63
❖ Voimamiesurheilu veti uudelleen puoleensa – Jarkko Mehtälän tarkoituksena kisata jälleen	68
❖ Voimamiesurheilun harjoittelu on monipuolista – Bill Winter – voimanostaja ja voimamies	74
<b>5. KILPAILURAPORTTEJA JA -TULOKSIA 2010–2016</b>	<b>79</b>

