

Muistilista kisavalmistautumiseen

Ennen kisaa

- Maastanoston aloituspainon (ja 2. noston) kokeilu n. 2-1,5 viikkoa ennen kisaa
- Jalkakyykyn aloituspainon (ja 2. noston) kokeilu n. 1,5-1 viikkoa ennen kisaa
- Penkkipunnerruksen aloituspainon (ja 2. noston) kokeilu n. viikko ennen kisaa
- Viimeisellä viikolla ennen kisoja ns. herkistelytreeni (esim. 4x3x70 %) viimeistään kolme päivää ennen kisoja, maastanostossa jopa viikko ennen kisoja.
- Mittaa lämmittelyjesi pituus (yleensä 20–40 min)
- Jos painosi on painoluokan ylärajalla, tarkkaile painoa viimeinen viikko ja tiivistä syömissä tarvittaessa.
- Pakkaa mukaan:
 - o Nostotrikoo
 - o Maastanostosukat
 - o Seura-asu
 - o Rannesiteet
 - o Nostovyö
 - o Polvenlämmittimet
 - o Nostokengät
 - o Kuitti kisamaksusta
 - o Vauvataalkki
 - o Magnesium
 - o Henkilöllisyystodistus (passi tai henkilökortti)

Kisapäivänä

- Mittaa heti aamusta painosi
- Jos paino on ns. tarkalla, nauti aamupalalla vain kuppi kahvia mustana
- Jos painosi sen sallii, syö kuitu- ja proteiinipitoinen aamupala, jolla jaksat pitkään.
- Saavu punnitukseen viimeistään 15–30 min ennen punnitusta ja tarkista painosi.
- Aloita neste- ja energiatankkaus välittömästi punnituksen jälkeen. Suosi helposti sulavia ja energiapitoisia ruokia (keksit, urheilujuomat jne.)
- Tarkista telinekorkeudet ja kirjaa ne pöytäkirjaan.
- Aloita lämmittelyt ajoissa
- Huoltaja seuraa kisan edistymistä ja huolehtii nostajan lämmittelyjen aikataulusta
- Seuraava energia- ja nestetankkaus on hyvä tehdä välittömästi jalkakyykyn päätyttyä.
- Muista laittaa nostosukat jalkaan ennen maastanostoa!
- Huoltaja levittää vauvataalkin nostajan jalkoihin. Nostaja ei saa koskea talkkiin käsillään!
- Muista hyvä käytös kisapaikalla. Epäurheilijamainen käytös johtaa diskaukseen!