



**KASITONNISEN URHEILIJAT RY  
PAINONNOSTO**

**OPAS PAINONNOSTON MAAILMAAN**

## **Tervetuloa Kasitonnisen Urheilijoihin!**

Kasitonnisen Urheilijat ry on espoolainen painonnostoseura, joka toimii hulpeissa CrossFit 8000 isännöimissä tiloissa Espoon Kivenlahdessa (Ruukintie 3, Espoo).

Tähän oppaaseen on koottu keskeiset tiedot painonnoston harrastamisesta Espoossa.

Mikäli et löydä vastausta kysymykseesi, niin otathan yhteyttä. Nopeiten vastauksen saat CrossFit 8000 infomailin kautta [info@kasitonniseturheilijat.com](mailto:info@kasitonniseturheilijat.com).

### **Painonnoston harjoittelu**

Painonnoston harjoittelu tapahtuu seuran vuoroilla ainoastaan painonnostolle varatulla takalavalla. Huomioithan, että CrossFit 8000 harjoitusallilla on myös paljon muita harjoitustiloja, jotka ovat muussa käytössä.

Painonnostajille on rakennettu oma treeniareenansa laadukkailla nostotangoilla sekä parhailla kisalevypainoilla, kyykkyräkeillä sekä nostopukeilla. Painonnostolavan saa rajattua erillisellä verholla, jotta voit keskittyä nostoihisi kunnolla.

Seuran vuorot löydät parhaiten nettisivuilta: [www.kasitonniseturheilijat.com](http://www.kasitonniseturheilijat.com)

Kulku tiloihin tapahtuu henkilökohtaisella avainkortilla, jonka saat seuran jäsenmaksun ja harjoittelumaksun maksettuasi.

### **Jäsen- ja harjoittelumaksut**

Seuran jäsenmaksu on 79€ kalenterivuodelta. Jäsenmaksusta saat laskun ilmoittautuessasi seuratoimintaan mukaan.

Jäsenmaksun maksettuasi kannattaa liittyä seuran jäsenten omaan facebook ryhmään ”Kasitonnisen Urheilijat jäsenryhmä”, jonne tehdään jäsenille tarkoitettua harjoitusohjelmointia ja jossa tiedotetaan seuraan liittyvistä asioista. Mikäli et ole facebookissa, tietoa toiminnasta löydät harjoittelutilan valkotalulta ja kysymällä valmentajilta.

Jäsenmaksun lisäksi tulee maksaa puolivuositainen kausimaksu, joka oikeuttaa harjoittelemaan vapaasti seuran vuoroilla. Kausimaksun maksat suoraan verkkokaupan kautta:

<https://avoinna24.fi/crossfit8000/webstore?g=painonnosto>

Kausimaksun maksettuasi teemme sinulle oman avainkortin, jolla pääset kulkemaan harjoitustiloihin.

### **Alkeiskurssi**

Painonnoston harjoittelu kannattaa aloittaa alkeiskurssin kautta, jossa käymme läpi tempauksen ja työnnön pilkkoen ensin osiin ja rakentaen sitten kokonaisuuksiksi. Alkeiskurssilla opit painonnoston peruseriaatteen ja se sopii hyvin niin vasta-alkajille kuin itseoppineille nostajille, jotka haluavat parantaa nostotekniikkaansa. Alkeiskurssin vetää painonnostoliiton kouluttamat kokeneet valmentajat.

Uudet alkeiskurssit löydät helpoiten nettisivuilta ja paikan varaat nettikaupamme kautta:

<https://avoinna24.fi/crossfit8000/webstore?g=painonnosto>

### **Painonnostovalmennus**

Omatoimisen harjoittelun lisäksi seuramme tarjoaa erilaisia valmennusryhmiä sekä yksilöllistä painonnostovalmennusta.

Valmennusryhmiä on tarjolla niin harrastajille kuin kisanostajillekin. Valmennusryhmät kokoontuvat 2-3 kertaa viikossa joko aamuisin tai ilta-aikaan. Valmennusryhmän hinta on 50€/kk (syksy 2020) sisältäen niin valmennuksen kuin ohjelmoinnin. Käynnissä olevat ryhmät löydät parhaiten nettisivuilta: [www.kasitonnisenuurheilijat.com](http://www.kasitonnisenuurheilijat.com)

Yksilövalmennuksesta kannattaa kysyä suoraa valmentajilta tai sähköpostitse: [info@kasitonnisenuurheilijat.com](mailto:info@kasitonnisenuurheilijat.com) kautta. Yksilövalmennuksessa meillä on säännöllisesti niin painonnoston vasta-alkajia kuin kilpailuihin tähtääviä nostajia.

### **Kilpaileminen**

Seuramme järjestää painonnostokilpailuja, joihin on helppo tulla kokeilemaan kisaamista kenen tahansa. Tiedotamme kilpailuista nettisivuillamme.

Lisäksi seuramme jäsenet ovat aktiivisia kilpailijoita mm. masters sarjoissa.

Mikäli haluat virallisen tuloksen kilpailuista, tulee sinulla olla painonnostoliiton kautta ostettu lisenssi.

### **Lisenssi ja vakuutukset**

Lisenssi hankitaan painonnostoliiton kautta Suomisport järjestelmästä. Lisenssin oston yhteydessä voit hankkia halutessasi myös painonnoston kattavan vakuutuksen.

Mikäli sinulle ei ole Suomisportin kautta hankittua painonnoston kattavaa vakuutusta, tarkistathan vakuutusyhtiöltäsi, että vakuutuksesi kattaa myös tämän harrastuksen (painonnosto voi vaatia urheilulaajennusta riippuen vakuutusyhtiöstä).

Seura ei ole vakuuttanut kurssilaisia tai jäseniään erikseen.

Lisätietoa kilpailemisesta löydät myös painonnostoliiton sivuilta:  
<https://painonnosto.fi>

### **Varusteet**

Painonnoston aloittamiseksi et tarvitse kummempia treenivarusteita. Tasapohjaisilla treenikengillä ja sisäliikuntavarusteilla pärjät mainiosti.

Kun harrastus etenee, niin salimme kautta saat hankittua kaiken tarvittavan painonnostopuvusta, nostokengistä aina sormiteippiin saakka.

### **Yhteystiedot:**

Kasitonnisenuurheilijat ry  
Ruukintie 3, 02330 Espoo  
[www.kasitonnisenuurheilijat.com](http://www.kasitonnisenuurheilijat.com)  
email: [info@kasitonnisenuurheilijat.com](mailto:info@kasitonnisenuurheilijat.com)

Seuran puheenjohtaja:

Pasi Hälikkä  
p. 040 706 0209

