

Rautakoura Kimmo Kokko tarjoaa

Puristusvoimakisoja vahvanäppisille



Kimmo Kokko kannattelee yhdellä kädellä kahta 75 kilon salkkua eli rautakouraa. Yhteispainoa yhdelle kädelle tulee näin 150 kiloa.

Rautakoura on pitkälle Kimmo Kokon kehittälemä käsen puristusvoimaan keskittyvä lajikokonaisuus. Rautakoura ja muut puristusvoimalajit vaativat sormilta voimaa ja kestävyttä.

Rautakoura Kimmo Kokko on tuonut voimaurheiluun takaisin vanhoja perinteisiä puristusvoimalajeja, joita nimitetään yhteisesti nimikkeellä rautakouralajit. Hän on kehittänyt ja rakentanut lähes kaikki lajin variaatiot itse välineitä myöten.

Rautakouralajeja mies lähti kehittämään, kun hän oli katsomassa Järvenpäässä kisoja, joissa kilpailijat kantavat hankalan muotoista rautamötkikää ilmassa aikaa vastaan. Kokko huomasi pitkäsormisten hyötävän selvästi kisoissa, sillä he saivat mötkikistä paremman otteen.

– Halusin kehittää tästä lajin, johon kaikki voivat osallistua tasapuolisesti. Järvenpäässä olin pistänyt merkille, että pienikätiset eivät saaneet kunnolla kiinni rautamötkikistä. Nyt kehittämissäni lajeissa voivat menestyä niin miehet ja naiset kuin nuoret ja vaarikin käden kokoon katsomatta, sillä kaikki saavat ilmassa kannattavista rautaesineistä yhtä lailla sopivan otteen.

Laji lähti Kokon myötä nousuun. Nyt rautakourassa pidetään SM-kilpailuja kolmesta eri välineestä: 16,2-kiloisesta kiekosta, rautakourasalkuista ja 21 kilon putkesta, jota pidellään ilmassa pihlittöillä. Ja lajin suosio vain kasvaa.

– Viimeisen vuoden aikana kiinnostus ja uusien harrastajien määrä on lisääntynyt selvästi, Kokko lisää vakuudeksi.

Vahvoin rantein rautaa ilmaan

Rautakoura-puristusvoimalajin päälajeja on salkut eli varsinainen rautakoura. Tästä 75 kilon rautakourasta muotoutuu kahdeksan eri variaatiota.

– Eniten käytetty variaatio on kannatella yhtä salkkua käsillään haarojen välissä aikaa vastaan, toiseksi suosituin lajin muunnos on pidellä kahta salkkua molemmissa käsissään. Muita kehittämiäni puristusvoimalajeja ovat ratakiskon pätkien tai kaivinkoneen kynsien kannattelu ilmassa sekä 50 kilon Leoko-kiekon nosto sekä erittäin vaativa kartio, joka edellyttää tarkkaa voiman ajoitusta, sillä sitä pitää puristaa ja nostaa samaan aikaan, Kimmo Kokko esittelee.

Rautakouralajit tekee erittäin vaativiksi juuri nostettavien esineiden pinnan sileys. Usein ilmaan nostettava esimerkiksi pyöreitä kuulia joko kaksisormi tai puristusotteella. Tämä vaatii sormilta voimaa ja kestävyttä.

– Täysin uusissa puristusvoimalajeissa, kuten harjateräksen väännössä pitää olla vahvat ranteet. Monesti rautakourakisoissa pärjäävätkin kädenväöntäjät ja painijat, Kokko lisää.

Tasaisen hyvä

Rautakoura Kimmo Kokko kilpalee itse tällä hetkellä 45-vuotiaiden sarjassa, ja hänen tavoit-



Rautakoura Kimmo Kokko tuo puristusvoimälajeja suomalaisille tunnetuksi. Kisapaikoilla hän toivoisi jatkossa näkevänsä enemmän kilpailijoita.



Tällä hetkellä Kokko kilpalee 45-vuotiaiden sarjassa, mutta vasta kolmen vuoden kuluttua, kun hän täyttää 50-vuotta, mies aikoo kamppailia taas toisissaan. Kuvassa Kimmo Kokko Helsingin urheilutalolla 7. marraskuuta vuonna 2004.



Kimmo Kokon oma ennätys 50 kilon Leoko-kiekossa on 18 sekuntia. Hänen tavoitteenaan on saada 50 kilon kiekko vuorotellen molemmin käsin ylös.

teenaan on saada vielä tulosta 50 kilon Leoko-kiekossa.

– Tähtään siihen, että kolmen vuoden kuluttua, kun täytän 50-vuotta, kamppailen taas toisiani. Tuloksia haluan Leoko-kiekon lisäksi puristusvoimälajeista: vaakapuristus, puristusvoimatesteri ja akseli 33 kiloa, mies uhoaa.

Kilpailijana hän on tasaisen hyvä, eikä kukaan Suomessa ole vielä pystynyt rikkomaan läheskään kaikkia hänen ennätystuloksiaan. Rautakourakisoista Kokko kantaa esimerkiksi ennätystulosta lajista, jossa nostetaan yhdellä kädellä viiden millimetrin paksuisen teräslaatan kannattelemlia lisäpainoja. Harvempi suomalainen on myöskään kannatellut yhdellä sormella 75-kiloista rautasalkkua 13 sekunnin ajan. Kimmo Kokko on sen tehnyt.

Kimmo Kokko käteensä Captains of Crush
jouspuristimet, joiden vastus on 88 kiloa.



Sormitreeniä ja venyttelyä

Miehen parhaana ominaisuutena voidaan pitää hyvää puristusvoimaa. Tämä on määrätietoisuuden ja pitkäjänteisen sormivoimailajien harjoittelun tulosta.

– Harjoittelu on tässäkin lajissa kaiken A ja O. Teen paljon staattisia pitoja ja pitkiä toistoja, mikä vaatii kärsivällisyyttä. Yleensä harjoittelen paljon pienillä painoilla ja käytän eri välineitä. Jos haen tiettyä lajia, johon keskityn, rakennan vuodessa kaksi kuntohuippua sekä lisään näitä lajeja ajatellen paljon vastusta tasaisesti.

Täältä tulee sormivoima, hän kuvailee treeniään.

Sormivoimatreeniänsä Kokko ajoittaa kuntosalitreenejensä välipäiville. Näitä kertyy viikossa 2-3. Harjoitteet hän tekee kotona.

Sormillisten vahvistusten kanssa yhtä tärkeää on niiden huolto eli venyttely. Sormien venytystä Kimmo Kokko tekee joka päivä avaamalla kyynärvarret.

Sen sijaan hierojalla käynnit ovat miehellä jääneet vähemmälle.

– Hieron kyllä itse kyynärvarsia jonkin verran. Mutta kun treeni jatkuu, käynnit kovernevat, ja tavoitteet alkavat painaa, käyn hierojallakin useammin.

Pöytätenniksestä voimailajiin

Kimmo Kokko on urheillut koko ikänsä. Lapsena hänen lajinaan oli pöytätennis, jossa hän ponkaisi

nuorisokerhojen SM-noloseksi. Hiukan myöhemmällä iällä mukaan tulivat karate, israelilainen lähitalistelulaji Grav Maga sekä pesäpallo ykkössarjatasolla.

Koulussa Kokko tykkäsi juosta pitkiä matkoja, ja hänen peruskuntonsa sai tästä erinomaisen pohjan. Vähitellen nuoruudesta alkoivat kiinnostamaan myös voimailut.

– Muurrosiassa innostuin etunojapunnerruksista ja leuanvedosta. Täältä lähti hyvä pohja voimailuun, hän sanoo.

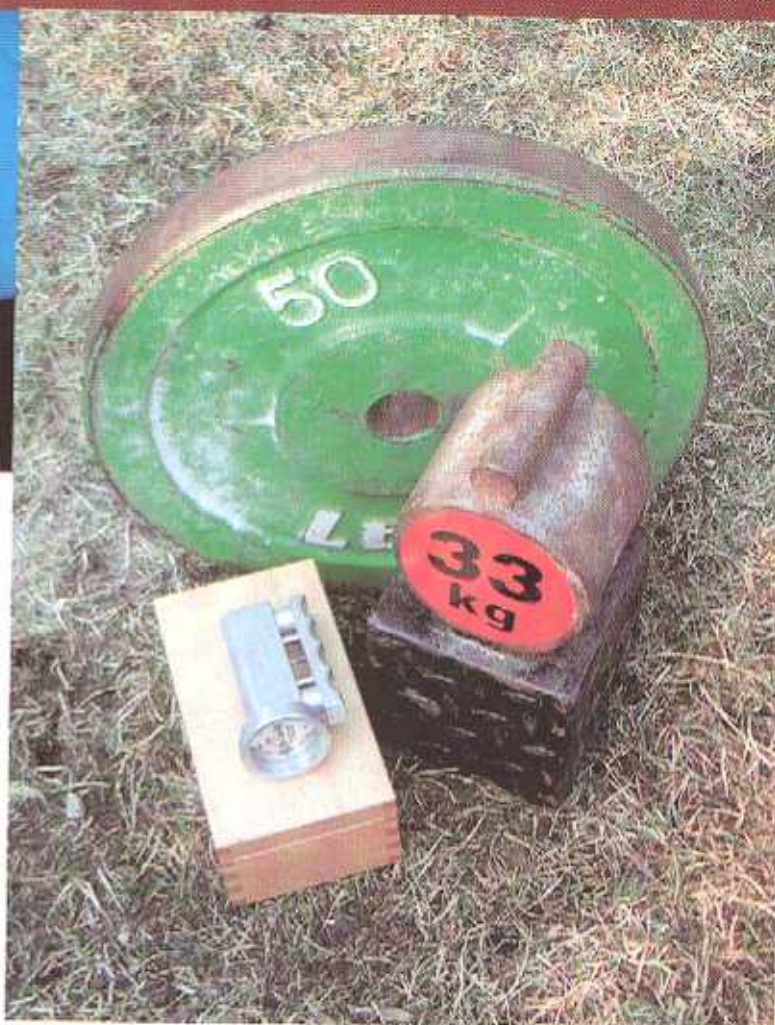
Punttisali, rauta ja hiki vetivät nuoruudesta puoleensa entistä enemmän ja pian tavoitteita alkoi syntyä näissäkin lajeissa. Penkkipunnerruksessa Kokko on nimittäin nostanut rautaa ilmaan kaksi kertaa oman painonsa T-paidalla kilpailuissa, ja leuanvedossa hän on tehnyt 13 toistoa 30 kilon lisäpainolla.

Puristusvoimailajien myötä mies on keskittynyt tällä hetkellä rautakouralajeihin, mutta myös leuanveto on haastavana lajina alkanut mieltä uudelleen kiinnostamaan.

– Leuanvetoon haluaisin vielä panostaa. Se on erittäin vaativa laji, eikä se ole minulla nyt ollut treeniissä. Sotilaspenkkiinkin olisi tarkoitus tulevaisuudessa parantua paremmin, hän sanoo.

Rakkaudesta voimailuun

Kimmo Kokon nykyharrastuksiin kuuluvat rautakouran lisäksi kun-



Rautakouralajit tekee erittäin vaativiksi nostettavien esineiden painon sileys. Tämä vaatii sormilta voimaa ja kestävyttä.

Rautakouraa ihmisten pariin

Luonteeltaan Kimmo Kokko on hyväntahtoinen, jämäpi, kärsivällinen, omalla tavallaan temperamenttinen ja ihmisten kanssa hyvin toimeen tuleva.

Hänelle tärkeitä arvoja ovat terveystieteet, perhe ja luonto. Tärkeää on myös viedä rautakouraa ihmisten pariin.

– Toivoisin kilpailijoita lisää klubaikoille. Kaikki ovat kisoihin ja lajin pariin tervetulleita, niin nuoret kuin vaaritkin. Rohkoasti mukaan vain ja kyselomään treenivinkkejä, mies kehottaa.

ERJA VEIHO

tosali, pyöräily ja kävely. Tällä hetkellä hänen kuntosaliohjelmansa koostuu lähinnä rintaseikka-harjoitteista sekä ojentajaharjoitteista. Näitä hän treenaa Järvenpään Harjulan koulun salilla sekä kunto-keskus Fortiuksessa.

Kimmo Kokko arvioi urheilun lähtötulevaisuudessa kääntyvän enemmän kestävyyslajeihin, pyöräilyyn ja pitkiin kävelylenkeihin.

– Kun 50 vuotta tulee miltariin, treenit hellittänevät hiukan, mutta kisoissa aion olla edelleen mukana. Tähän minua ajaa rakkaus voimailuun. Voimailu on minulla sydämessä, eikä polte ole vähentynyt yhtään. Mottoni onkin: Huumorilla ja kovaa, Kokko julistaa.

Keskeisenä tavoitteena miehellä on lisäksi saada nuori polkanse mukaan urheilun pariin.

– Nyt 6-vuotias Vili-Artturi on harrastanut painia jo pari vuotta, ja haluan viedä tätä eteenpäin. Toinen polkani on jo maailmalla, mutta sieltäkin kasin hänen onnistuu ylläpitää minun rautakourasivustoja, Kokko kertoo.

Harvempi suomalainen on kannatellut yhdellä sormella 75-kiloista rautasalkkua 13 sekunnin ajan. Kimmo Kokko on sen tehnyt.