

Pasuunan parista painimatolle

Columbiasta
Suomeen
16-vuotiaana
muuttanut Juan
Carlos viihtyy
painiareenalla

JÄRVENPÄÄ
Kirsi Komulainen

Piirtoisten urheiluhallissa käy melkoinen vilskeläinen ilta. Hallin perimmäisessä lohkossa on meneillään Järvenpään Voimailijoiden nuorimman ryhmän painiharjoitukset. Tövin päästi alkaa hieman vanhempien treenit, joita innostuneena odottaa muiden ohella 12-vuotias Juan Carlos Forstén.

-Tämä on hauska harrastus, vaikka palkat ovatkin vähän kipeät, Juan Carlos hymyilee.

Juan Carlos adoptoitiin Suomeen 4-vuoden ikänsä, ja Keravalle perheensä kanssa asettunut nuorukainen halusi pian mielekkääseen harrastukseen painin lisäksi.

-Huomasimme kuinka monipuolinen ja upea laji paini on. Juan Carlos innostui heti, kun kerroimme hänelle tällaisesta mahdollisuudesta. Juan Carlosin äiti Kirsi Makkonen kertoo.

Kolumbialaiset juuret omaava Juan Carlos on harrastanut painia nyt reilut kolme vuotta. Sopiva seura löytyi Järvenpään Voimailijoista, joten äidille pojan harrastus tietää kauskoisista pari kertaa viikossa, minkä lisäksi on kisamatkoja.

Kirsi-äidin mielestä harrastaminen ei saa olla liian tukkapoista. Juan Carlos ei otakaan painista turhia paineita, vaan hän aikoo edetä lajissa päivä kerrallaan.

-Mukavinta on huomata, kuinka tässä kehittyä. Painia voi suositella muillekin, hän tiivistää ja pukee painitrikoon ylleen.

Kankelle lihaksille kepeyttä

Paini on Järvenpään Voimailijoiden mukaan mainio laji, jos haluaa vaikkapa notkistaa kankia lihaksiaan.

-Tämä sopii hyvin vaikka kaksoislajiksi, meillä käykin paljon pallotiljoita ja muita joukkuelajin harrastajia eli paini tukee muita lajeja, seuran painipuolen päävalmentaja Jouni Härkänen ja valmentaja Jukka Nie-



Maassa on. Nike Mesiäinen iloitsen saatuun painikaverinsa maahan.



Valmentaja kumoon. Juan Carlos Forstén treenasi käsivarsiheittoa valmentajensa, Jouni Härkäsen, kanssa.



Perusliikkeitä seuraamassa. Kari Matilainen näyttää maassa makavan Jouni Härkäsen kanssa painin perusliikkeitä.



minen sanovat. Valmentajakakkosikko kuitenkin muistuttaa, että varsinainen painiharjoittelu on tiukkaa ja kurinalaista.

– Ei täällä kuitenkaan paasata nuorille mistään painonpudotuksesta tai karkkipäivistä, Nieminen jatkaa.

Aivan nuorimmille, 5–6-vuotiaille nassikkaryhmäläisille, opetetaan perusliikkeitä.

– Nyt aloitimme vapaapainin harjoittelun, ja keväällä on edessä siirtyminen kreikkalais-roomalaiseen painiin, Nieminen kertoo.

Käsi alle. Valmentaja Jukka Nieminen opastaa Jimi Töyrylää laittamaan käden jalan alta.

Painiryhmiin mahtuu vielä mukaan, Järvenpään Voimailijoilla on tällä hetkellä noin 70 painijaa, joista suurin ryhmä on nassikat, joita on parikymmentä.

– Lukumäärä on pyörinyt samoissa viimeisenä parina vuotena. Joskus on ollut puolet vähemmänkin, toki ryttöjä kaivataan rinkiin mukaan, nyt heitä on vain kolme.

– Myös maahanmuuttajat ovat tervetulleita, Nieminen kertoo.

Isoja varustehankintoja painiharrastuksen aloittamiseksi ei tarvitse tehdä, vaan t-paita, verkkarit ja sukat riittävät aluksi.

– Kausimaksu liikkuu 120–160 eurossa, se ei ole paljon, Nieminen toteaa.