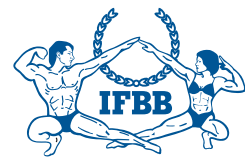


Fitness URHEILIJA+



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

1/2020

★ UUSI LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

**TIETEELLINEN TREENI
TUOTTAA TULOSTA**

Ville Isola ja Timo Kosonen

**NFE2020
TURUSSA!**

***Senni
Nieminen***

SM- ja MM overall
voittaja 2019

**OTA KISAPOSET
HALTUUN!**

IFBB

Ainoa testiliitto
Suomessa

***Mika
Sihvonen***

Lihasten harmoniaa Kouvolasta

TILAA FITNESSU

Fitness
URHEILIJAT



SUOMEN
FITNESSURHEILU R.Y.
1/2020

★ UUSI LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

TIETEELLINEN TREENI
TUOTTAA TULOSTA
Ville Isola ja Timo Kosonen

NFE2020
TURUSSA!

**Senni
Nieminen**

SM- ja MM overall
voittaja 2019

OTA KISAPOSET
HALTUUN!

IFBB

Ainoa testiliitto
Suomessa

**Mika
Sihvonen**

Lihasten harmoniaa Kouvolasta



OSTAMALLA FITNESSPASSIN,
SAAT SAMALLA LEHDEN JA
PALJON MUITA ETUJA.

RHEILIJA-LEHTI!

Fitness
PASSI



MUKANA FITNESSURHEILUSSA!

FITNESSPASSILLA SAAT:

- 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Fitnessurheilija-lehden.
- 2 harrastajille suunnattua luento- ja treenipäivää.
- Suljettu Facebook-ryhmä, jossa voit kysellä treeni- ja ravintoasioista.
- Fitnessharrastajan opas: 24-viikon treeniohjelma ja ruokavalio.

HUOM: Ainoastaan linsenssin lunastaneet ja FITNESSPASSIN ostajat saavat Fitnessurheilija-lehden. Lehteä ei voi erikseen tilata eikä sitä myydä missään lehtipisteissä. Osta Fitnesspassi 15 päivää ennen lehden ilmestymistä, jotta saat uusimman numeron!

NÄIN OSTAT FITNESSPASSIN:

- 1) Mene osoitteeseen www.suomispport.fi
- 2) Rekisteröidy, anna tietosi ja luo oma profiili.
- 3) Valitse Suomen Fitnessurheilu ry. ja valitse "oma lajisi".

**FITNESS-
PASSIN**

hinta on vain

25€

FITNESSPASSIN voi ostaa myös yritys, joka saa lehden postitettuna ja bonuksena tietonsa SFU ry:n mukana Fitnessurheilussa-sivulle.

Päätoimittajalta



Tervetuloa uuden Suomen Fitnessurheilu ry:n lehden pariin!

Lehti tähän lehteen tuli siitä, että Suomessa ei ilmesty enää yhtään alan lehteä. Moni on kysynyt vuosien varrella, tuleeko suomenkielistä lehteä ja tässä on vastaus. Itselleni lehden tekeminen on hyvin helppoa, sillä tulihan tuota tehtyä jo 31 vuotta ja paljon niistä vuosista lehden taittaja Tapani Moisalan kanssa. Valehtelisin jos sanoisin, etteikö tämä olisi minulle, Tapsalle, Rehellin Tomille, Aino-Majjalle, Villelle ja monille muille lehden tekemiseen osallis-tuvilla hauskaa. Se on, todella isolla tavalla.

Lehti tavoittaa silti paremmin kuin some, josta on tullut jokapäiväinen asia. Some ei ollut vielä läheskään näin iso neljä vuotta sitten kun printtimediaa alkoi kaatua. Lehdessä on se oma viehätys, kun sen ottaa käteen. Ja kuvat puhuttelevat varmasti enemmän, kun ne ovat yli 10 senttiä leveämpiä.

Fitnessurheilija-lehden on tarkoitus yhdistää meitä kaikkia. Lehteä tehdään vain ja ainoas-taan urheilijoille, eikä siinä julkaista mitään turhia proteiini ABC- juttuja tai 10 tapaa kasvattaa hauksia. Lehden tekijät ovat suurimmaksi osaksi yhdistyksen valmentajia ja toimihenkilöitä, jotka saavat näin tuoda esiin omaa ammattitaitoaan.

Fitnessurheilijassa on henkilökuvia, kuten tässäkin numerossa on Senni Niemisestä, Mika Sihvosesta, Pernilla Böckermannista ja Milad Amrista, mutta nyt kerrotaan minkälaisia he ovat, eivät miten he treenaavat. Ne tiedot löydät paremmin somesta ja netistä. Loput jutuista tulee valmentajilta, joita SFU ry. on kouluttanut viiden vuoden aikana 150! Valmentajat saavat oman vuoronsa Ville Isolalta, joka hoitaa koulutusasioita yhdistyksessä.

Lehden idea tuli Snautseri-Pinseri-lehdestä, jota selailin tammikuun alussa. Ihmettelin, miten koiraväki pystyy julkaisemaan omaa lehteä, mutta fitnessurheilijat ei? Sain idealleni kan-natusta SFU ry:n hallitukselta ja oli tarkoitus lanseerata lehti Fitness Classicissa. No, sitten tuli korona ja loppu on historiaa...

Muistakaa, tätä lehteä tehdään teille, joten kaikenlaiset vinkit ovat tervetulleita urheilijoilta!



Terveisin
Päätoimittaja KP Ourama

KUSTANTAJA:

Suomen Fitnessurheilu ry.
info@suomenfitnessurheilu.fi
www.suomenfitnessurheilu.fi

PÄÄTOIMITTAJA:

K.P. Ourama

VISUAALINEN ILME JA TAITTO:

Tapani Moisala/Ad Way Oy
tapani.moisala@adway.fi

ILMOITUSMYNTI:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:

2670-3750

PAINO:

Arkmedia Oy, Vaasa

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

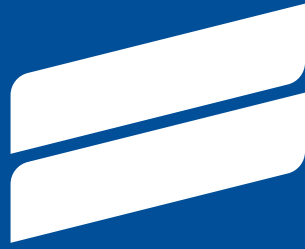
ASIAANTUNTIJAT JA AVUSTAJAT:

Ville Isola
Timo Kosonen
Pasi Lakaniemi
Anne Pietilä

Toimitus ei vastaa tilaamattomasta kuva- tai tekstimateriaalista.



Fitnessurheilija-lehti on korkealuokkainen journalistinen tuote, jolla ei ole kaupallisia sidoksia lisäarvonne- tai harjoitusväline markkinoilla. Fitnessurheilija-lehti tukee kansainvälisen kehonrakennus- ja fitnessliiton (IFBB) toimintaa. Fitnessurheilija-lehti kannattaa terveitä elämäntapoja ja antaa lukijoilleen neuvoja harjoittelussa ja ravintoasioissa. Fitnessurheilija-lehti ei julkaise doping -testeissä positiivisen näytteen antaneiden kilpailijoiden kuvia näiden kilpailukiellon aikana.



NOCCO

NO CARBS COMPANY



ARE YOU NOCCO ENOUGH?

Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

1/2020



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 SENNI NIEMINEN



Vuoden 2019 body fitnessin MM-kilpailun overall -voittaja esittäytyy Fitnessurheilija-lehden ensimmäisessä artikkelissa.

SIVU 14 MIKA SIHVONEN



Kouvolalainen IFBB Elite Pro alle 90-kiloisten kaksinkertainen maailmanmestari tähtää nyt yleisen sarjan mestariksi.



30 PERNILLA BÖCKERMAN

Lahjakas urheilija, joka osaa loistaa myös sosiaalisessa mediassa.



38 MILAD AMIRI

Mestari, joka palaa neljän vuoden tauon jälkeen lavalle.



24 NFE TURUSSA

Nordic Fitness Expo muutti Turkuun. Mitä uutta tarjolla?

20 Fitnessurheilu ja tiede

34 Missä lajiliitossa kilpailet

42 Aloita poserausten ja lavasuorituksen harjoittelu ajoissa!

46 Valmentajuus eilen ja tänään fitnessurheilussa

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

52 Valmentaja Laura Antikainen

54 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

56 Valmentaja Tanja Koskinen

58 Valmentaja Antti Ala-Laurinaho

60 Somebody News

SUPERMASS NUTRITION



Senni Nieminen ei kiirehdi IFBB Elite Pro -ammattilaiseksi, vaikka hän voitti overall-tittelin vuoden 2019 IFBB body fitnessin maailmanmestaruuskilpailuissa.

Senni Nieminen

SUOMALAINEN TÄYDELLISYYS



Jos kysyt menestyneiltä kansainvälisiltä kilpailijoilta, mikä on heidän unelmansa saavutettuaan vaikka SM-kullan, on vastaus 99% todennäköisyydellä saada IFBB Elite Pro -kortti ja kilpailla ammattilaiskilpailuissa. Kun kysyin Senniltä heti MM-kisavoiton jälkeen, haluaako hän nyt jatkaa uraa ammattilaisena, hän sanoi, että hänellä on vielä monta kilpailua voitettavana amatöörinä mukaan lukien Euroopan mestaruuskilpailut. Kuka uskaltaisi ja kehittäisi sanoa samalla tavalla? Vain urheilija, jolla on todella korkeat tavoitteet ja paljon parempi itseluottamus kuin useimmilla meistä.

Vielä mielenkiintoisempaa on se, että Senni on vain 153 senttimetriä pitkä ja on silti onnistunut taistelemaan menestyksekkäästi paljon pidempiä ja myös samalla näyttävämpiä urheilijoita vastaan. Koska muuten viimeksi lyhyen sarjan

153-senttinen kilpailija voitti overall-tittelin? Kyse onkin muodosta, symmetriasta ja optimaalisesta lihaksikkeudesta. Suurin osa nuorista fitnessurheilijoista haluaa vain kasvaa isommaksi, koska heillä on hyvin kehonrakennusmieliset valmentajat, jotka kuuluttavat ainoastaan lihaskoon ja kireyden perään. Sennin valmentajana toimii "Suomen lihaksikkain nainen" Minna Pajulahti, mutta hän tuntee pelin, sen säännöt ja se on tärkein asia - tietää mitä ja miten harjoitella paremmaksi kilpailijaksi.

Senni asuu ja on töissä Jyväskylässä. Tapasin hänet Solo Sokos Hotel Jyväskylä -hotellissa, jossa teimme valokuvausession ja haastattelun. Senni on nuori ja erittäin lahjakas urheilija, jolla on paljon hyviä ajatuksia ja siksi haastattelun tekeminen oli erittäin helppoa.

Haastattelu: KP Ourama
Kuntosalikuvat: Tomi Rehell
Lavakuvat: Eastlabsphoto
Kuvauspaikka: Solo Sokos
Hotel Jyväskylä kuntosali

Sennin faktat:

syntynyt 1996 Jyväskylässä ja asuu Jyväskylässä. Pituus 153 cm, paino off season 55 kg, kisapaino 46 kg.
instagram: @senninieminen

Kilpailu-ura:

2017 Junioreiden SM-kilpailut **2**, Fitness Classic **1**, Euroopan mestaruuskilpailut **12**
2018 Junioreiden SM-kilpailut **1**, Fitness Classic **2**, Junioreiden EM-kilpailut **1**
2019 NFE Junior Cup **1**, SM-kilpailut **1 + overall**, IFBB Nordic Cup **2**, Junioreiden MM-kilpailut **2**, MM-kilpailut **1 + overall**



Sennin kilpailukauden ulkopuolinen ruokavalio

ATERIA 1

kaurahiutaleita, 1 kokonainen muna, raejuustoa ja marjoja

ATERIA 2

kana / liha / kala, vihannekset ja oliiviöljy

ATERIA 3

rahkaa, marjoja ja pähkinöitä

ATERIA 4

kana / liha / kala, riisi, vihannekset ja oliiviöljy

ATERIA 5

rahkaa, marjoja ja pähkinöitä

En voi kuvitella eläväni ilman treenaamista tai terveellistä ruokavaliota.



Millainen tausta sinulla on urheilussa ennen kuin aloitit punttitreenit ja kilpailemisen fitnessurheilussa, kuinka kaikki alkoi?

- Taustani on aika monipuolinen. Aloitin laskettelon kaksivuotiaana, josta sitten vaihdoin myöhemmin lumilautailuun. Toinen harrastukseni oli tanssi. Harrastin erilaisia urheilulajeja, mutta en kuitenkaan kilpaillut yhdessäkään niistä. Löysin kuntosalin, kun olin 15-vuotias. Jokin kiehtoi minua siinä ympäristössä ja olin todella kiinnostunut painoilla harjoittelemisesta. Hyvin pian sen jälkeen, kun olin aloittanut kuntosaliharjoittelun, aloin etsiä tietoa treeniohjelmista ja ruokavaliosta, koska halusin kehittyä. Luin lehtiä ja etsin tietoa netistä, sitten löysinkin fitnessin ja fitnesskilpailut. Kävin katsomassa kilpailuja ja aloin ajatella, että haluan olla jonakin päivänä lavalla. Treenasin muutaman vuoden omilla opeilla, kunnes otin yhteyttä valmentajaani. Aloimme työskennellä yhdessä ja alle vuoden päästä siitä olinkin jo ensimmäisissä kisoissani.

Tähtesi fitnessaivaalla nousi melko nopeasti ja olet kilpaillut muutaman kerran kansainvälisellä tasolla. Oletko muuttanut jotain kilpailuun valmisteluissa ensimmäisestä kisastasi?

- Ehdottomasti kyllä, olen näiden vuosien aikana kehittänyt itseäni monilla osa-alueilla. Olen parantanut harjoittelutehoa ja mentaliteettiäni. Saan itsestäni enemmän irti ja toisaalta vaadin itseltäni enemmän joka päivä. Paremmaksi kilpailijaksi kasvaminen on ollut erittäin tärkeä prosessi. Kilpailuun valmistautumisesta on tullut elämäntapa, ja kokemus on antanut minulle lisää itseluottamusta.

Mistä saat motivaation treenata ja pysyä ruokavaliosi päivittäin?

- Rakastan treenaamista ja siitä tulee aina hyvä olo. Treenitunnit ovat myös täysin omaa aikaani, ja harjoittelu antaa minulle mahdollisuuden itseni haastamiseen päivittäin.

Harjoittelu on erittäin tärkeä osa elämääni. Terveellinen syöminen on myös elämäntyyliini ja rutiiniini. Se antaa minulle energiaa ja luo hyvää oloa. En voi kuvitella eläväni ilman treenaamista tai terveellistä ruokavaliota.

Kerro meille, mikä on ihanteesi body fitnessissä?

- Ihanteellinen body fitness -kilpailija on naisellinen, jolla on itsevarma olemus sekä sopivasti lihaksikas ja urheilullinen fysiikka. Kilpailijan on osattava esiintyä ja ottaa lava haltuunsa. Hyvä body fitness -kilpailija on näyttävä, joka pystyy luomaan "wau-efektin". Tähän pyrin aina, kun olen lavalla.

Kuinka harjoittelet lavaesiintymistäsi?

- Harjoittelen lavaesiintymistä kävelemällä korkokengillä ja poseeraamalla peilin edessä. Käyn mielessäni läpi kilpailua ja sen kulkua sekä kiinnitän huomiota jokaiseen yksityiskohtaan. Mielestäni yleinen lavaolemus kilpailijalla on erittäin tärkeä. Kun laitan korkokengät jalkaani, jokin muuttaa koko olemukseni. Minulla on tietty kävelytyyli ja tietynlaiset elkeet, jotka tulevat suoraan alitajunnasta.

Mikä on suurin virhe, jonka body fitness -kilpailijat tekevät lavalla?

- Olen nähnyt monia kilpailijoita, joilla ei ole mitään aavistusta, kuinka kävellä korkokengillä tai esiintyä lavalla. Jotkut kilpailijat eivät ota lainkaan kontaktia tuomareihin tai yleisöön, eivätkä pysty olemaan läsnä. On monia kilpailijoita, joilla olisi paljon parannettavaa erityisesti lavaesiintymisessä.



Treenaan
VIISIJAKOISELLA
ohjelmalla







Mikä on tyypillinen päiväsi rutiini?

- Kun valmistaudun kilpailuihin, teen aamulla herättyäni ensin aerobisen harjoitteen. Sitten syön aamiaisen ja pakkaan ruokani sekä treenivarusteeni mukaan päivää varten. Käyn töissä ja työpäivän aikana nautin lounaan sekä välipalan. Lopetan työt yleensä kuuden ja kahdeksan välillä. Kuntosalitreenit teen mieluiten päivän päätteeksi. Salin jälkeen menen kotiin ja syön päivällistä. Yleensä iltaisin valmistan ruokaa, tarkistan, mitä sosiaalisessa mediassa tapahtuu tai katson TV-sarjoja. Syön iltapalani juuri ennen nukkumaanmenoa. Yritän nukkua noin 8 – 9 tuntia yössä.

Millainen on ruokavaliosi?

- Yleensä valmistautuessani kilpailuun olen ketoosidieetillä ja se toimii minulle. Haluan pitää ruokavalioni yksinkertaisena ja sellaisena, joka on helppo sovitaa jokapäiväiseen elämään. Haluan kuitenkin syödä ympäri vuoden monipuolisesti ja syön mielelläni erilaisia vihanneksia. Pidän tuoreesta ja mausteisesta ruuasta. Syön muutaman tunnin välein ja juon paljon vettä.

Kuinka pitkään olet kisadieetillä?

- Se riippuu siitä, kuinka paljon kilpailuiden välillä on aikaa, mutta sanoisin kuusi kuukautta. Haluan aina varata tarpeeksi aikaa.

Käytätkö lisäravinteita ja jos, niin mitä?

- Käytän lisäravinteita harjoitusteni ympärillä ja niiden aikana. Ennen harjoittelea juon yleensä pre workout -juoman. Varsinaisen kuntosaliharjoituksen aikana juon BCAA:ta ja treenin päätyttyä otan heraproteiinia. Käytän myös vitamiineja ja mineraaleja päivittäin.

Kuinka näkisit itsesi urheilussa 10 vuoden kuluttua?

- Olen varma, että vielä silloinkin olen mukana kilpailutoiminnassa tavalla tai toisella. On mahdollista, että olen lopettanut urani, mutta ei ole poissuljettua sekään, että yhä kymmenen vuoden kuluttua olen valmistautumassa uuteen kilpailuun. Aika näyttää.

Kuinka kuvailisit harjoitusrutiiniasi?

- Harjoittelen viisi kertaa viikossa kuntosalilla. Kaikki viikon harjoitukset ovat keskenään erilaisia. Treenaan viisijakoisella ohjelmalla, ylävartaloa kolme kertaa viikossa ja jalvoja kahdesti viikossa. Pidän raskaista perusliikkeistä, mutta mielelläni myös maustan treeniäni esimerkiksi supersarjoilla olkapäille. Sanoisin, että olkapäätreenit ovat oikeastaan suosikkini. Kisaan valmistautuessani teen aerobista harjoittelua melkein joka päivä.

Mikä on ollut mieleenpainuvuin hetki urallasi?

- Viimeisin voittoni, kun minusta tuli body fitnessin maailmanmestari. Tuo hetki tuntui epätodelliselta, vaikka se olikin ollut tavoitteeni. Se oli suurin unelmani ja tuo tavoite oli mielessäni monta kertaa, kun valmistauduin kilpailuihin. Vaikka en ole voittanut jokaista kilpailua urallani, minulla oli silti usko ja tahto siihen, että voittaminen on minulle mahdollista. Asetan tavoitteeni aina korkeammaksi kuin mihin luulen pystyväni ja voitettuani MM-tittelin oli niin vaikea uskoa, että se todellakin tapahtui. En unohda sitä hetkeä koskaan.


Voitit sarjasi ja overall -tittelin IFBB:n body fitnessin maailmanmestaruuskilpailuissa. Monet nuoret urheilijat olisivat siirtyneet ammattilaiseksi saman tien. Miksi päätit jatkaa uraasi kuitenkin amatöörimä?

- Se on totta, mutta tällä hetkellä en näe itseni kilpailemassa ammattilaisena, ainakaan vielä. Rakastan amatöörikilpailujamme ja on monia titteleitä, jotka haluan saavuttaa. On kilpailuja, joissa en ole vielä kilpaillut ja joita en ole voittanut. Minulla ei ole kiire, joten haluan kokea ja nähdä vielä monia kilpailuja amatöörimä. Tulevaisuus näyttää, tullaanko minua näkemään ammattilaislavalla.

**Tuo hetki tuntui epätodelliselta,
vaikka se olikin ollut tavoitteeni.**



Minulla ei ole kiire, joten haluan kokea ja nähdä vielä monia kilpailuja amatöörimä.



Mika Sihvosesta on muodostunut synonyymi symmetriselle ja esteettiselle kehonrakentajalle, jolla ei ole heikkoja kohtia.

Mika Sihvonen

Teksti: KP Ourama. Kuvat: Tomi Rehell

Niillä harvoilla, jotka näkivät Mika Sihvosen ensimmäisen kilpailun Fitness Classicissa Helsingin Kulttuuritalolla keväällä 2017, ei ollut aavistustakaan siitä, kuinka hyväksi kilpailijaksi hän voisi tulla ja vielä niin lyhyessä ajassa. Mika on kuitenkin debyyttiään seuranneen kolmen vuoden aikana nostanut itsensä tunnetuksi kilpailijaksi ympäri maailmaa.

Pitää tosin muistaa, että Mikalla oli ennen ensiesiintymistään takanaan jo 15 vuoden kokemus treenaamisesta. Aloitteija hän ei myöskään dieettipuuhissa ollut, koska Mika oli harjoitellut kireämmän kunnan virittämistä joka vuosi, vaikka ei vielä tässä vaiheessa kilpaillutkaan. Tämä puolestaan takasi sen, että Mikalla oli jo ensimmäistä kertaa kilpailllessaan hyvä tietämys itsestään sekä siitä, kuinka päästä vaikuttavaan kilpailukuntoon.

Nykyään useimmilla aloittelijoillakin on jo omat valmentajansa tai gurunsa, jotka antavat kalliita neuvojaan harjoittelijoille, joilla ei ole halua oppia tuntemaan

MIKAN KILPAILU-URA

2019	IFBB Elite Pro World Championships, avoin luokka	3
	IFBB Elite Pro World Championships, alle 90 kg	1
	IFBB Elite Nordic Nocco Pro	1
	IFBB Elite Pro Arnold Classic Europe	2
2018	IFBB Elite Pro World Championships, alle 90 kg	1
	IFBB Elite Nordic Pro	1
	IFBB Elite Pro Arnold Classic Europe	5
2017	Diamond Cup Rome, Rooma, Italia	1
	Ben Weider Legacy Cup, Nordic Fitness Expo, Finland	1 + overall
	Arnold Classic Europe	1
	Amateur Olympia, Spain	1
	Diamond Cup Portugal	1
	Fitness Classic	2

Instagram: @mika_sihvonen

Facebook: mika.sihvonen.9



PRO
SUPERMASS
NUTRITION



Ensimmäisessä kilpailussaan Sihvosen paino oli keveät 77 kiloa ja tänä vuonna, kun hän nousee lavalle joulukuussa Arnold Classic Europessa, on kilpailupaino noin 95 kiloa.

omaa kehoaan. Mika sen sijaan valitsi toisen tien, oppi kaiken itse ja sen takia hän on menestynytkin. Mika tietää, missä hän menee ja mitä hänen pitää tehdä.

Kerrottakoon, että ensimmäisessä kilpailussaan Sihvosen paino oli keveät 77 kiloa ja tänä vuonna, kun hän nousee lavalle joulukuussa Arnold Classic Europessa, on kilpailupaino noin 95 kiloa. Tämän artikkelin kuvissa, jotka otettiin kevättalven harjoittelukaudella, painoa oli 105 kiloa ja kuten kuvista näkyy, ei rasvakerros piilotellut lihaksia liiaksi silloinkaan.

ENEMMÄN LIHAKSIA, ENEMMÄN SYMMETRIAA

Mika on todennut, että joskus hänellä saattaa olla jokseenkin hauskaa nähdä itsensä peilistä. Kun olet tottunut näkemään itsesi peilistä ja kuntosi menee eteenpäin melkein päivittäin, se voi välillä sekoittaa mielesi. Tästäkin huolimatta Mika tietää tarkalleen, minne kohtaan kehokarttaa hän laittaa ne ylimääräiset lihaskiilat.

Nähdessään kaksi vuotta vanhoja kuviaan Mika tajuaa itse, kuinka paljon hän on kehittynyt ja kuinka ison eron hän on luonut fysiikkaansa verrattuna amatööriai-koihin. Vuonna 2017 hän voitti kaikki viisi IFBB:n kansainvälistä kutsukilpailua: kolme IFBB Diamond Cupia,

Ben Weider Legacy Cupin sekä maineikkaan Arnold Classic Europe Amateur -kilpailun.

Lavapotretit eivät kuitenkaan ole ainoa todiste mestarin kehityksestä. Mika on saanut kuulla tästä lukuisia kertoja verbaalista palautetta, kun monet samoilla saleilla treenaavat kaverit ovat olleet ihmeissään hänen kehityksestään, jos eivät ole nähnyt Mikaa muutamaan kuukauteen. Tämä on erittäin palkitsevaa pitkällä tähtäimellä, koska normaalisti kehonrakentajat luulevat olevansa jumitilanteessa, eivätkä näe omaa kehitystään oikealla tavalla.

ARNOLD 2019

Harjoitellessaan vuoden 2019 Arnold Classic Europe -kilpailuun Mikalla oli koko ajan mielessä edellisvuoden kilpailu, jossa hän sijoittui viidenneksi avoimessa luokassa. Mika tiesi, että kovalla ja määrätietoisella treeniällä hänellä on mahdollisuus kasvaa isommaksi, mutta siitäkään huolimatta hän ei halua kasvaa yli omien ihanneominaisuuksien. Nämä ovat symmetria, esteettisyys ja tinkimätön kunto, jotka ovat myös Mikan vahvuudet. Mika tiedosti siis varsin hyvin, että vaikka hän olisi altavastaajana koon puolesta vuoden 2018 voittajaan, 120-kiloiseen ja yli 180-senttiseen Michal Krížánekiin nähden, niin hän pystyisi omilla vahvuuk-



sillaan luomaan lavalla illuusion paljon suuremmasta paketista kuin hänellä oikeasti on kilomääräisesti.

Kun Mika sitten otti matsia Krizánekkin kanssa vuoden 2019 Arnold Classic Europe -kilpailussa, hän tiesi kehittyneensä paljon, mutta palkintojen jaossa hänet kuulutettiin toiseksi, juurikin Krizánekkin uudessa voittonsa. Ottaessaan vastaan toiseksi suurinta palkintolaattaa Mika kuitenkin tajusi ensimmäistä kertaa, kuinka lähellä hän oli voittaa Arnold Classicin avoimen luokan.

AMMATTILAISTEN MM-KILPAILU

Viime vuoden ammattilaisten maailmanmestaruuskilpailuihin Mika valmistautui erittäin huolellisesti ja kaikki näytti menevän niin kuin piti, paitsi kilpailuviikolla, jolloin hän alkoi tuntea olevansa heikossa kunnossa johtuen pienestä flunssasta. Mutta mitäpä muuta voi tässä tilanteessa tehdä kuin nousta koneeseen, lentää Barcelonaan ja sieltä sitten kisapaikalle Tarragonaan.

MM-kilpailussa Krizanek ei ollut oikein voittokunnon, mutta puolalainen Szymon Lada oli taas vetänyt itsensä sopivan tiukaksi ja vei siten voiton. Mikällä ei tosin ollut muuta kuin hyvää sanottavaa Szymon Ladan voitosta, koska hän on voittanut Szymonin monta kertaa ja hän tietää nyt pystyvänsä voittamaan maailmanmestaruuden tänä vuonna joulukuussa, mikäli kilpailu pidetään koronaviruksen sotkettua koko kisavuoden kilpailut.







Mika on saanut noin 16-17 kiloa lihaksia viimeisen neljän vuoden aikana, joka on käsittämätön määrä.



Vuoden 2019 lopulla Cancunissa Mika voitti erittäin helposti toistamiseen alle 90-kilon maailmanmestaruuden, joka oli jaossa ehkä viimeistä kertaa, sillä IFBB Elite Pro suunnittelee yhdistävänsä ammattilaiskehonrakennuksen vain yhdeksi sarjaksi.

KAUSI 2020

Koronaviruksen takia Mikan suunnitelmat ovat menneet uusiksi sitten kevättalven, sillä kaikki ammattilaiskilpailut peruttiin kevään osalta ja näyttää siltä, että vain joulukuussa pidetään kaksi tärkeää kisaa eli Arnold Classic Europe ja MM-kilpailu.

Nordic Fitness Expossa, jonka yhteydessä järjestetyn IFBB Nordic Pro -kilpailun Mika on voittanut suveen vuosina 2018 ja 2019, ei nähdä tänä vuonna ammattilaiskilpailua lainkaan, koska kilpailijat eivät ole vielä valmiita kilpailemaan lokakuun alussa ja siksi kilpailusta olisi voinut tulla siinä suhteessa pannukakku. Mika sai tästä tiedon kehonrakennuksen osalta jo kesäkuussa, joten se ei sotkenut hänen suunnitelmiaan, vaan antoi hänelle yli kaksi kuukautta lisäaikaa valmistautua joulukuun kilpailurupeamaan ilman vaaraa tulla kipeäksi ennen pääkilpailua, kuten viime vuonna.

Mika kertoo haluavansa Arnold Classic -patsaan kotiin, koska se tulisi näyttämään niin hyvältä ennen kaikkea siinä vaiheessa, kun tulee aika jäädä eläkkeelle ja muistella uraa. Arnold Classic -patsas on pokaali, jota hän tavoittelee 100%. Silmissä on tietenkin myös MM-titteli, mikäli ammattilaisten MM-kilpailu tänä vuonna järjestetään.

PÄÄVASTUSTAJAT 2020

Tänä vuonna Mika ei ole enää huolissaan Michal Krížánekista, vaikka hän onkin erittäin massiivinen kehon-

rakentaja. Viimeistellystä kunnosta tunnettu Szymon Lada on aina vaarallinen, ja Mika asettikin hänet pääkilpailijakseen, mutta hän ei suinkaan ole ainoa tarkkailtava vastapeluri. Kovassa nosteessa oleva Ukrainan Volodymyr Byruk vaanii nimittäin Mikan selän takana ja hänet on huomioitava tarkasti, olipa kyseessä sitten Arnold Classic Europe tai MM-kilpailu.

Tietysti voihan jostain pimeydestä nousta joku uusi haastaja, jollainen Mika oli kolme vuotta sitten, mutta se ei ole kovin todennäköistä. Mika aikoo keskittyä vain yhden henkilön lyömiseen ja se on hän itse. Jos kaikki sujuu kuten hän on suunnitellut, niin hän on lavalla 4-5 kiloa isompana ja entistä symmetrisempänä. Silloin Mika tietää, että muut joutuvat tekemään todella parhaansa voittaakseen hänet.

HYVÄSTI ALLE 90 KG!

Mika kokee tietyllä tavalla helpotukseksi, ettei hänen tarvitse vedättää painoaan alle 90 kiloon, kuten hän on tehnyt nämä kaksi vuotta ammattilaisena. Toisaalta hänen kisapainonsakin on kasvanut niin paljon, ettei hän mitenkään edes mahtuisi enää alle 90 kilon painoluokkaan menettämättä yhtään lihasta.

Mika on saanut noin 16-17 kiloa lihaksia viimeisen neljän vuoden aikana, joka on käsittämätön määrä. Kyllä se sitä onkin, mutta aina pitää muistaa, ettei yhtä lahjakkaita urheilijoita kuin Mika ole kovin montaa kehonrakennuksessa eli sellaista, jolla on täydellinen rakenne, esteettiset lihasten muodot ja takana lähes 20 vuotta kovaa treeniä ja harjoittelua kilpailuun.

Fitnessturheilu ja tiede

Fitnessturheilijoiden harjoittelusta ja ravitsemuksesta sekä lajiin liittyvistä muista tekijöistä kuten levosta on alettu tuottaa tieteellisiä julkaisuja tämän vuosituhannen puolella kiihtyvään tahtiin.

Teksti: Timo Kosonen, Suomen Fitnessturheilu ry

Suuri osa tutkimuksista on tapauksertomuksia, joissa on tutkittu etupäässä yhden urheilijan joko kisadieetin tai kisadieetin että palautumisjakson vaikutusta lukuisiin tekijöihin. Juha Hulmi, Ville Isola ja useat muut tutkijat Jyväskylän yliopistosta ovat tuottaneet laajimman tutkimuksen suurimmalla osallistujamäärällä. Jyväskylästä valmistuneen ensi vuoden puolella toinen fitnessturheilijatutkimus, jälleen laaja suomalaistutkimus.

FITNESSTUTKIMUKSISSA SELVITETTYÄ

Fitnesstutkimukset yleisesti ovat sisältäneet runsaasti tietoa fitnessturheilijoiden kisoihin valmistautumisesta ja kisoista palautumisesta. Tietomassaan on sisällynyt kuvauksia kisadieeteistä eri laajuudella, niiden erilaisista toteuttamisista, puhtaasta lajiharjoittelusta, aerobisesta treenistä, näiden määristä ja intensiteeteistä ja suhteista.

Kisoja edeltävien viikon-parin dieetit ja treenit ovat kuvattu melko hyvin. Osassa tutkimuksista esitelty myös eripituiset kisoista palautumisjaksot, niissä käytetyt dieetit ja treenit. Tietomassaan on sisällynyt vaihtelevasti jopa tarkkoja mittauksia hormonaalisista muutoksista eri jaksoilta, kehon koostumuksista useilla mittausmenetelmillä sekä muutoksista psyyken osalta.

Tutkimuksia läpikäydessä tulee selväksi erilaisten muuttujien runsas määrä. Urheilijat noudattavat erilaisia treenimetodeja, kiertoja, eri intensiteetin, yhdistettynä aerobiseen harjoitteluun, erilaisia dieettejä, suorittavat kisaviikon tankkauksia, painottavat energiaravintoaineiden jakoa eri tavoin, käyttävät vaihtelevasti ravintolisä. Ravintolisien osalta käytetään hillitysti yhdisteitä, joilla on osoitettu jonkinlaisia suotuisia

vaikutuksia suoritusarvojen säilymiseen. Takavuosien rasvanpolttajatuotteet loistavat poissaolollaan.

Kisavalmisteludieeteillä urheilijat saattavat pitää cheat-päiviä, eli olla noudattamatta perusdieettiä, saattavat nostaa hiilihydraattien saantia merkittävästi päivän tai päivien ajaksi. Proteiinin määriä säädellään myös dieetin aikana.

Kisoihin valmistautumisviikolla/viikoilla vaihtelua on myös laidasta laitaa ilmeisesti liittyen yleisesti viimeistelyn (epä)onnistumiseen. Erilaisia tyhjennys- ja tankkaustoimenpiteitä harrastetaan, tosin huomattavasti vähemmän ja kevyemmin kuin kehonrakennuksessa.

Kilpailujen jälkeistä palautumista kuvataan nykyisin hyvin, jopa useiden kuukausien ajan. Aiemmin ohjeiden antaminen keskittyi lähinnä lihassmassan hankintaan ja kisakireyden metsästämiseen.

Psyyken muutoksista ei aiemmin ollut mitään tietoa. Tai oikeammin psyyken muutoksilla ei tainnut olla mainittavaa roolia.

SYNTYY YKSITYISKOHTAISTA HYÖDYNNETTÄVÄÄ TIETOA

Kun tutkimuksia alkaa purkaa, detaljeja kertyy valtaisa määrä. Tiedonjyvien järjesteleminen loogiseksi osakokonaisuudeksi on työlästä. Eikä helpota yhtään, se että tutkimuksia on tuotettu edelleen sängen vähän. Yksittäistapauksista ei ole yleistyksiä. Positiivista on se, että fitnessturheilussa dopingaineiden käyttöä ei

Fitnesstutkimukset yleisesti ovat sisältäneet runsaasti tietoa fitnessturheilijoiden kisoihin valmistautumisesta ja kisoista palautumisesta.

Kokemusperäinen tieto ei ole parempaa tai huonompaa, mutta se ei ole yhtä tarkasti dokumentoitua.

sallita. Tällä on iso merkitys. Tutkimuksia lukiessa ei tarvitse jäädä pohtimaan mitä on jäänyt ilmoittamatta/selvittämättä. Parhaissa uusimmissa tutkimuksissa on selvitetty valtava määrä yksityiskohtia ja pohdittu niistä saatua informaatiota.

Tiede pyrkii tarkastelemaan ilmiötä ja selvittämään mitä niiden taustoja. Fitnessurheilututkimuksissa on jo tässä vaiheessa tuotettu sellaista tietoa, joka varmasti kiinnostaa ketä tahansa lajivalmentajaa. Kynnyksenä on tieteen käyttämä esitystapa. Tiede ei luo totuuksia, sillä niitä tieteessä on vain vähän. Tämän päivän tieto voi vanhentua tai ainakin täydentyä ja syventyä kiihtyvään tahtiin.

TIETEEN DOKUMENTOINTI

Kokemusperäinen tieto ei ole parempaa tai huonompaa, mutta se ei ole yhtä tarkasti dokumentoitua. Tieteen tapa dokumentoida tutkittuja tekijöitä on tarkkaa ja itse tutkimus on aina toistettavissa viimeistä piirtoa myöten. Tulokset ovat luotettavia niillä ehdoilla, mikä on kulloinkin ollut tutkimusasetelma. Tutkimuksista saatua tietoa voi ja käytetään valmennuksen apuna. Valmentajat voivat tutkimustuloksia tarkastellessaan peilata tuloksia omaan havaintoihinsa tai aiempaa kokemuspohjaista tietoa vasten. Tiede tuottaa valmentajille tai kenelle tahansa heille "maksutonta" tietoa, josta osa on sellaista, jota on huomattavan haastavaa tai jopa mahdotonta itse tuottaa.

TIEDE EI UHKA KOKEMUSTA

Tieteellinen tieto ei ole uhka kokemusperäiselle tiedolle vaan se voi vahvistaa tai korjata sitä. Jokainen valmentaja haluaa varmaa tietoa työkalupakkiinsa. Jos kokemusperäinen tieto vahvistuu tieteellisin menetelmin saadulla tiedolla, sen esittäminen tai tutkimukseen viittaaminen antaa tiedon vastaanottajalle mahdollisuuden perehtyä aiheeseen ja tehdä siitä omia johtopäätelmiään.

TIETEEN LUKUTAIDOLLE TARVETTA

Tieteen lukutaitoa tarvitaan tutkimusten lukemiseen. Tätä taitoa pitäisi opettaa yhteiskunnassa laajemmin. Koodaamistaitoja opetetaan jo peruskoulun tasolla, tieteen lukutaitoa pitäisi opettaa vähintään lukiotasolla, mieluummin jo aiemminkin.

Tiede leimaa uutisvirtaa, tieteen termejä vilisee informaatiovirrassa. Hyvällä lukutaidolla oman mielenkiinnon kohteena olevan alan kuten fitness tutkimusten tuottama tieto alkaa järjestyä samaan tapaan kuin pa-



Tiede on kaikkia varten ja kaikille tarjolla. Tiede avartaa ja tuottaa runsaasti lisää kysymyksiä.



lapeliin eteneminen. Alussa ison kuvan hahmottaminen on vaikeaa, mutta mitä pidemmälle palapeli valmistuu, sitä helpommin paloille löytyy paikka, joka edelleen helpottaa palapelin valmistumista ja tiedon osalta kokonaisuuden hahmottamista.

Fitness tutkimuksiin perehtymistä helpottaa se, että lajille ominaiset piirteet on tunnettu pitkään, treeni-metodit ovat olleet pitkään tunnettuja samoin ravitsemukset karkeat perusteet lienee useille kuntosali-harjoittelijalle tuttuja. Tutkimustiedon tuottama data on pitkälti samaa mitä valmentajat ovat käyttäneet valmennuksissa vuosikymmenten ajan.

Tapa esittää tieteellistä aineistoa eroaa valmentajien perinteisestä tavasta listata asioita syklisille aikajanoille tarkkoine kuvauksineen toisto- ja sarjamääristä sekä ruokapäiväkirjoista. Se pitää hyväksyä ja toki oppia.

TIEDE PERKAA ASIOITA JA PYRKII VAKIOIMAAN

Tieteellisin menetelmin tuotetun tiedon taustalla on tapa vakioida asioita. Tutkimuksen löydökset toteutuvat tarkasti niillä ehdoilla mitä tutkijat ovat mittauksin löytäneet. Tilastotietoa, joka on ehkä alue, joka on vierainta monelle, käytetään soveltamaan löydöksiä vaikkapa käytäntöön. Tilastoa joilla löydetään erilaisten ilmiöiden välille yhteyksiä, korrelaatioita tai jopa syy seuraussuhteita.

TIEDEVÄEN TIETO ON JÄSENTYNYTTÄ JA DOKUMENTOITUA

Valmentajat ovat vieneet fitnesslajia eteenpäin vuosikymmenten ajan etsimällä tietoja omista kanavistaan ja jakamalla sitä toisilleen. Se on vain ollut jäsentymätöntä ja usein jäänyt valmentajien omaan käyttöön. Tiede julkaisee löydöksensä tiedelehdissä, joihin ne jäävät lähes kaikkien saataville. Kaikille avointen ja maksuttomien tiedelehtien määrän lisääntyminen piinaavaan hitaasti. Fitness tutkimusten parasta antia ovat julkaisujen pohdintaosuudet. Nämä kiinnostavat varmasti ketä tahansa voimalajien valmentajia. Kiitettävän usein fitness tutkimuksia julkaistaan tiedelehdissä, joiden julkaisut ovat maksuttomia. Monille kynnysenä on harmillisesti tieteen lukutaidottomuus.

VALMENTAJA AUTTAA ASIAKASTAAN, KUKIN OMALLA TAVALLAAN

Kehorakennusväen vanhan kaartin taholta kuulee piikittelyä fitnessurheilun suuntaan. Äänensävy on toisinaan puolustavaa ja piikittelyä. Fitnessurheiluvallennuksen tavoitteena ei ole korostaa vastakkainasettelua ns. vanhan kaartin suuntaan tai yrittää osoittaa olemalla parempaa valmennusta. Tarkoituksena on vaan jäsentää tieteen tuottamaa tietoa valmennukseen sopivina kompakteina kokonaisuuksina kolmessa eri tasossa. Kuntosali liikunnan kuluttajilla on erilaisia tavoitteita, joihin valmentajat tarjoavat omaa osaamistaan. Kuluttaja on se, joka päättää tavoitteistaan ei niinkään valmentaja. Valmentaja voi ja esittelee kuntosaliharjoittelijan polun ja ohjaa asiakkaan hänen tavoitteisiinsa. Fitnessvalmentajalla on asiakkaina tavallisia matalan tavoitetaso kuntosaliharjoittelijoita ja kuntoilijoita. Uskoisin että näiden asiakkaiden määrä kasvaa tulevaisuudessa. Sillä terveet ja liikunnalliset elämäntavat ovat kasvussa. Fitnessvalmentaja koulutautuu sen mukaisesti. minkälaisia asiakkaita hän haluaa palvella.

TIEDE TARJOAA ENEMMÄN POHDITTAVAA

Fitnesslajien antidoping status tekee lajista haasteellisemmän. Kun tiedeyhteisö alkaa selvittää asioita edellytyksenä on tutkimusten turvallisuuden takaaminen tutkittaville. Löydökset mitä tutkimuksista tehdään ovat oletuksen mukaan turvallisia otettavaksi valmennuksen käyttöön. Ihmiskehon hormonaalista statusta ei korjailla tai paikkailla lääkeaineilla. Uskallan väittää, että yksilölliset erot tulevat esille voimakkaammin juuri hormonitoimintojen osalta dopingvapaassa urheilussa. Tutkimusten valossa juuri hormonaaliset eroavuudet tuottavat paljon pohdittavaa ja usein sumentavat johtopäätösten tekemistä. Toisaalta se, että yksilöllisten erojen syitä ei kunnolla tiedetä, antaa sijaa uusille löydöksille. Ongelmana hormonaalisten muutosten osalta on niiden käytettävyyden valmennuksessa. Vaikka laboratoriopalvelut ovat siirtyneet kaikkien saataville nettiin, tutkimusten hinnat nousevat usein esteiksi. Mittauksia pitäisi tehdä kilpailukauden aikana muutamia kertoja useiden hormonien osalta. Minun mielestäni ja kiinnostukseni kohteen osalta fitness tutkimusten parasta antia ovat juuri hormoni-

tutkimukset ja niiden tulokset. Tulosten soveltaminen suoraan sellaisenaan käytäntöön on haasteellista tällä hetkellä tutkimusten vähäisen lukumäärän ja tutkimusryhmien pienuuden takia. Positiivista on, että fitness tutkimusten määrä on tällä hetkellä kiihtyvä eli seurattavaa valmistuu hyvään tahtiin.

FITNESSVALMENNUSTIEDETTÄ PAKETTEIHIN

Ville Isolan vetämänä fitnessurheiluvallmentajakoulutus on ollut suuri kehityskaskel lajin tiedonkeruun kannalta. Suomen Fitnessurheilun valmennusopit eivät johda beserwisseriyteen vaikka niin kentältä toisinaan kuulee väitetyä.

Ville Isola on käyttänyt tieteen lukutaitoa tehokkaasti ja koonnut tutkimuksista oleellisen tiedon valmentajakoulutuksen aineistoiksi. Suomen Fitnessurheilu ry:n valmentajakoulutuksen aineistot ovat perinpohjaisia ja äärimmäisen kiinnostavia. Vaikka lajin tutkittu tieto pitää sisällään epäloogisuutta ja valtaisan muuttujamassan, Ville on koonnut koulutuspaketteja, joihin hän on kasannut suurella pieteetillä lähes kaiken mitä fitness tutkimuksista on saatu unohtamatta yleistä fysiologian ja ravitsemuksen tietämystä. Koulutukseen on liitetty valmentajalle muitakin tärkeitä asioita kuten syömishäiriöiden tunnistamista, kuormitusoppia ja yli-kuormitusoireiden varhaista tunnistamista. Aineistoa täydennetään sitä mukaan, kun uutta tietoa valmistuu.

EI KOSKAAN VALMISTA

Tiede ei ole koskaan valmista. Minäkin voisin listata useita kiehtovia, selvitettäviä asioita, jotka ovat as-karruttaneet minua. Useat niistä ovat ravitsemukseen liittyviä ja sitä kautta metaboliaan, hormonaalisiin mekanismeihin. Näiden ohessa myös harjoittelun kuormittavuuden ja palautumisen optimointi kiinnostaa eli miten edistyä mahdollisimman "vähällä" työllä tai toisin päin, miten välttää liiallista harjoittelua ja miten oppia vähentämään muun elämän kuormittavuutta.

Lukemaan oppii vain lukemalla! Alussa kaikki voi olla haasteellista. Tiede on kaikkia varten ja kaikille tarjolla. Tiede avartaa ja tuottaa runsaasti lisää kysymyksiä.

499



FITNESSURHEILIJAA EI VOI OLLA VÄÄRÄSSÄ!

Nordic Fitness Expossa Turun messukeskuksessa 10.-11. lokakuuta pidettäviin fitnessurheilun SM-kilpailuihin ilmoittautui 499 urheilijaa, jotka näyttävät kuinka suosittua laji on.



LAUANTAI 10.10.

MESSULAVA (Messulipun hinnalla 20 €.)

10:00 Masters SM 40 classic bodybuilding, classic physique
10:30 Juniorien SM men's physique, classic bodybuilding, classic physique
11:30 Juniorien SM body fitness
13:00 Masters SM 35, 40, 45 body fitness

PÄÄLAVA (Liput 50 €, sisältää messulipun.)

11:00 Women's physique SM (+ masters women's physique),
fitness SM (+ juniori fitness), fit model SM
13:00 Classic bodybuilding SM, classic physique SM
15:00 Body fitness SM

Fitnessurheilun Suomen mestaruuksia on jaettu jo vuodesta 1992 lähtien, mutta vasta viimeiset viitisen vuotta laji on muodostunut oikeaksi urheiluksi, kun Suomen olympiakomitea otti lajin kattojärjestön Suomen Fitnessurheilu ry:n valtakunnalliseksi jäsenjärjestökseen. Nyt Turun messukeskuksessa laji pääsee pitkästä aikaan yhdistymään, kun yleensä keväällä pidetyt juniorien ja masters-SM-kilpailut pidetään samanaikaisesti yleisen sarjan SM-kilpailun kanssa samana viikonloppuna.

Fitnessurheilun SM-kilpailut ovat olleen myös suomalaiselle urheilulle hyvin merkittävä tapahtuma, jo pelkästään lajin suosion ja tapahtuman laajuuden ansiosta, mutta myöskin tähtitehtaana, joka on suoltanut suomalaisia urheilijoita maailmankartalle mestaruuksien ja mitaleiden saattelemana.

Turussa parhaiten tunnetaan men's physique -kilpailija kaksinkertainen EM-voittaja ja MM-mitalisti Sherko Eliassi, joka heinäkuussa ilmoitti palaavansa takaisin amatööriksi ensi vuonna. Myös viime vuonna body fitnessissä maailmanmestaruuden ja kaikkien sarjojen voittaja Senni Nieminen on SM-kilpailun voittanut ja läpikäynyt urheilija. Maailmanmestariksi SM-kisavoiton kautta ovat kulkeneet myös bikini fitnessissä Anna Virmajoki (2012) ja Sofia Belorf (2015) sekä women's physique'ssa Susanna Mantila (2013).

ISO URHEILUTAPAHTUMA

Yleisen sarjan kilpailussa suosituimmat lajit ovat aikatauluissa luonnollisesti päivän päättävänä lajeina. Lauantain päättää body fitness ja sunnuntain bikini fitness. Molemmat lajit ovat huippusuosittuja niin kilpailijoiden kuin katsojienkin keskuudessa. Ilahduttavinta on myös wellness fitness -sarjan suosion nousu viimeisen vuoden aikana ja on oletettavaa, että kilpailun taso on kovempaa kuin koskaan!

Ilahduttavaa on myös se, että vapaaohjelma fitness on taas kilpailijoiden keskuudessa palaamassa takaisin. Turussa heitä nähdään tosin vain seitsemän, mutta se on isoa kasvua monen vuoden kuivien kusiin jälkeen, jolloin lavalla oli vain 1-3 kilpailijaa.

Miesten sarjoissa suosituin on men's physique, joka kilpailaan sunnuntaina. Myös classic bodybuilding on taas nostanut päätään parin vuoden rauhallisemman vuoden jälkeen.

Juniorisarjat ovat aina tärkeitä ja vaikka keväällä traditionaalisesti pidetyt juniorien SM-kilpailut jouduttiin siirtämään syksyille, ei se karsinut osanottajia. Juniorien bikini fitness on vahvin laji ja siinä on peräti kolme eri pituusluokkaa. Body fitness ja bikini fitness tulevat hyvin perässä samoin mens physique.

Masters SM-kilpailut olivat myös suunniteltu keväälle, mutta nyt ne pidetään Turun messukeskuksessa.

Hyvä näin, sillä masters -sarjat ovat aina olleet hyvin suosittuja.

LIPUT ENNAKKON!

Normaalisti yleisen sarjan SM-kilpailut ovat keränneet katsojia noin 2000-2200 per päivä, mutta nyt vallitsevan epidemian takia on tästä jouduttu tinkimään ja Turkuun pääsee vain noin puolet aikaisemmasta väkimäärästä. Siksi ennakkolipun hankkiminen on suositeltavaa Ticketmasterin kautta (ticketmaster.fi/nordicfitnessexpo).

Vaikka tapahtuma on muuttanut Lahdesta Turkuun, niin lava ja sen tekniikka tulevat olemaan vähintäänkin yhtä hyvät ellei paremmat kuin Lahdessa, sillä sama tiimi tekee edelleen hommia eli turkulaisten ei tarvitse hävetä suorassa Yle Areenan lähetyksessä, joka tulee ulos molempina päivinä ja kattaa kaikki yleisen sarjan lajit.

Vaikka taival SM-kilpailuun on monille ollut varmasti raskas, ottaen huomioon kovat ajat olemme kokeneet ja koemme edelleenkin, niin ainakin sosiaalisen median innostuksen ja kuvien perusteella tulemme saamaan huippukovan SM-kilpailut niin yleisessä, juniori- ja masters -sarjoissa!



SUNNUNTAI 11.10.

MESSULAVA (Messulipun hinnalla 20 €.)

10:00 Masters SM 35 wellness fitness
10:30 Juniorien SM wellness fitness & bikini fitness
12:30 Masters 35, 40, 45 bikini fitness

PÄÄLAVA (Liput 50 €, sisältää messulipun.)

11:00 Men's physique SM
13:00 Wellness fitness SM
15:00 Bikini fitness SM



Messut



Nordic Fitness Expo on monipuolinen messu- ja kilpailutapahtuma, jossa tapaavat lajin piiristä tuttuja ympäri Suomen, mutta myöskin tutustut fitnessalan yrityksiin ja heidän esittelemiä tuotteisiin.

Messut ovat Nordic Fitness Expon sydän, sillä kaikki nivoutuu niiden ympärille. Fitnessalan yritykset ovat nuorekkaita ja täynnä innovaatiota. Se kaikki näkyy ja sykkii messujen ympärillä, jossa monet viihtyvät pitkäänkin, koska näkemistä ja ennen kaikkea kokeamista on niin paljon.

Monet yritykset tuovat esiin uutuustuotteitaan ja kampanjoivat tarjouksillaan, mutta yhtä paljon myös osastoilla voi jutella ja ottaa selfien tunnettujen urheilijoiden ja fitnesspersoonien kanssa. Hyvin usein on vielä niin, että osastoilla voi kokeilla itse jotain haastetta tai kilpailua ja palkinnot ovat hyvät luonnollisesti. Monet näytteilleasettajat sanovatkin, että Nordic Fitness Expo on heille vuoden törkein viikonloppu, sillä siellä he voivat jutella tuotteidensa käyttäjien kanssa ja saada aitoa palautetta.

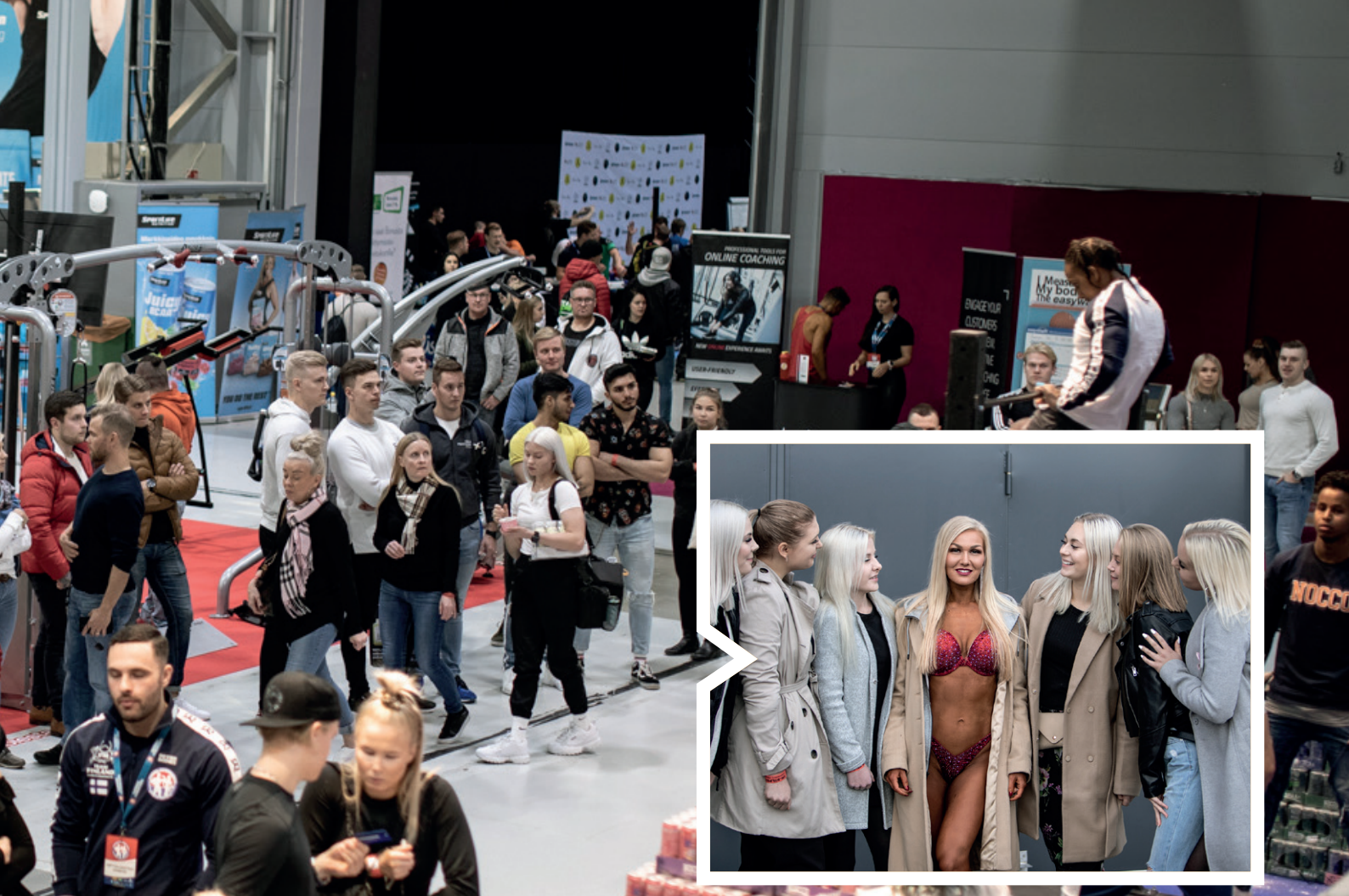
Fitnessurheilussa, joka perustuu kokonaan salitreeniin, on tärkeää saada tietoa uusista tuotteista ja vaikkapa treenilaitteista. Netissä voi lukea ja katsel-

la vaikka mitä, mutta paikan päällä kokeileminen on aivan ykkösjuuttu. Ethän halua ostaa sikaa säkissä?

KOKEILE UUSIA LAJEJA!

Oletko koskaan ajatellut, millaista on oikea kädenvääntö, jossa on oikeat säännöt ja varta vasten tehdyt penkit? Viime vuonna moni käveli Suomen Kädenvääntöliitto ry:n osaston ohi, tuijotti hetken ja päätti kokeilla, koska se näytti niin hauskalta. Aivan samalla tavalla messuille tulee esimerkiksi turkulaisen P&P Fitness Centerin organisoima Hauiskäännön SM-kilpailu, johon voi kuka tahansa osallistua. Lajina on toistomäärä ja maksimiykkönen. Selkä seinää vasten, pakarat ja selkä sekä takaraivo kiinni seinässä. Sitten vaan väätäntämään ja kokeilemaan kenellä vahvin hauis.

Monet naistreenaajat rakastavat jalkakyykyä ja lisää kyykyohjeita saa Suomen voimanostoliitto ry:n osastolta, jossa alan expertit kertovat treenisalaisuuksiaan.





Martina Aitolehti



Eevsku Tistelgren

Nordic Fitness Expon luennot ovat koottu yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi!

FITNESS KUULUU KAIKILLE Luennot



Linda Sonntag



Marko Yrjövuori



Ville Isola

Vuosi vuodelta suosittumaksi tulleet luennot päätettiin koota yhdeksi kokonaisuudeksi ja niiden pitopaikka on idyllinen 500-paikkainen auditorio, jossa katsojat kuulevat ja pääsevät keskittymään paremmin luennoitsijoiden aiheisiin, koska messujen ympärillä oleva äänimaailma ei ole niin häiritsevää kuin messulavalla, jossa kauhea kakofonia. Sisäänpääsy messujen päivälipulla, 20 €. Messujenpääsylippuja myydään tapahtumaviikonloppuna messukeskuksen lippukassoilla.

HUIPPULUENNOITSIJAT

Nordic Fitness Expo on aina halunnut tuoda esiin eri alojen asiantuntijoita, joilla on paljon sanottavaa. Tämä vuosi ei ole poikkeus, mutta uutena formaattina on tuotu paneelit, joissa eri aihealueita kuten esimerkiksi kuinka pääsee kuntoon yli neljäkymppisenä tai millaista oli bodybuilding 30 vuotta sitten ja miten treeni- ja ravintoasiat ovat muuttuneet? Myös uudelle somesukupolvelle on kehitetty paneeli, jossa fitnessvaikuttajat kertovat omista elämästään, lifestylestä ja miten ne liittyvät somettamiseen ja kuntoiluun.

LAUANTAI 10. LOKAKUUTA

- 11:00 Paneeli: fitness influencerit
- 12:00 Eveliina Tistelgren: Opi palautumaan & saa itsestäsi ja elämästä enemmän irti!
- 13:00 Marko Yrjövuori: Urheilijan liikkeenhallinta
- 14:00 Martina Aitolehti: Intohimon kautta onnistumisiin
- 15:00 Jussi Koivisto: Fitness elämäntapana
- 16:00 Old School Bodybuilding: Jiipee Pulkkinen & Juha Hakala

Martina Aitolehti on varmasti Suomen kiireisin ja tunnetuin kuntolähtettiläs sosiaalisessa mediassa ja paljon muissakin medioissa. Martina on mukana Nordic Fitness Expon luennoitsijana jo kolmatta kertaa peräkkäin, mutta hyvästä syystä. Hän osaa ottaa yleisönsä ja jengi elää luennon mukana täysillä.

Marko Yrjövuori on kaiken nähnyt urheiluhieroja valmentaja, joka teki ällistytävän 15 vuoden uran maailman kovimmissa ammattilaisurheiluliigoissa. NBA- ja NHL-kokemuksellaan kun Marko puhuu, niin muut ovat hiljaa.

Eevsku Tistelgren on supersuosittu somettaja ja valmentaja, mutta urheilijana hän saavutti urheiluelämänsä huipun viime vuonna voittaessaan vapaaohjelma fitnessin ammattilaisten maailmanmestaruuden. Eevsku tietää mitä on fitness ja tavoitteellinen kuntoilu.

Suomen fitnessurheilu ry:n toiminnanjohtaja ja koulutuspäällikkö **Ville Isola** on aina mies paikallaan. Villellä on tieteellinen suhtautuminen harjoitteluun, mikä on selvä asia, sillä hän tekee tohtorinväitöskirjaa aiheesta fitnessurheilu.

SUNNUNTAI 11. LOKAKUUTA

- 11:00 Voiko yli 40-vuotiaana päästä kuntoon?
Paneelissa Katarina Tunturi, Linda Sonntag ja Pasi Inkinen
- 12:00 Marko Yrjövuori: Huippusuorittajan palautuminen
- 13:00 Martina Aitolehti: Intohimon kautta onnistumisiin
- 14:00 Ville Isola: Tutkittuun tietoon perustuvat vinkit painonpudotukseen
- 15:00 Caroliina Kinnarinen: Fit model -harjoittelu
- 16:00 Seminaari vielä avoin



VOIMAILUA NFE-SSÄ!

Voimailu on palannut isolla tavalla Nordic Fitness Expon ohjelmaan, kun talvella ohjelmisto kasvoi Suomen vahvin- ja voimanosto-kilpailulla. Vaikka lajit ovat miehiset, niin ohjelmassa on otettu hyvin huomioon naisurheilijat ja siksi kilpailuista tulee varmasti menestyksekkäitä.

SUOMEN VAHVIN-KILPAILU

Suomen vahvin mies-kilpailu on pidetty jo vuodesta 1986 lähtien. Kilpailulla on ikoninen maine, sillä kaikki Suomen maailmallakin mainetta niittäneet voimamiehet ovat kilpailleet siinä. Ajan mittaa kilpailuun on saatu uusia tuulia, kun miesten 105-kiloisten- ja nais-tensarja on otettu käyttöön.

2020 Suomen vahvin-kilpailu on saanut paljon puhtia ja kilpailun järjestäjänä toimiva Markku Suonenvirta kertoi, että kilpailijoita tuntuu tulevan pitkästä aikaa paljon Turun messukeskukseen. Johtuuko se siitä, että kilpailu on löytänyt uuden kodin Nordic Fitness Exposta vai onko Mika "El Toro" Törrön ja Jesse Pynnösen julki-



set esiintymiset ja sanomiset kilvoittaneet muidenkin kilpailijoiden mielet mukaan kisaan?

Joka tapauksessa Suomen vahvin-kilpailu tekee Nordic Fitness Exposta aivan ylivoimaisen vahvan tapahtuman, ihan sananmukaisesti.

Yleisö muistaa hyvin Jouko Aholan, Janne Virtasen, edesmenneen Ilkka Nummiston, Riku Kirin ja kumppanit 1980- ja 1990-luvuilta, mutta nyt olisi aika saada uusi sukupolvi voimailijoita ja se aika alkaa Turun messukeskuksesta ja Nordic Fitness Exposta!



NFE POWERLIFTING CHALLENGE

Voimanosto ei ole kylpenyt suuren yleisön suosiossa vähään aikaan, vaikka laji harrastetaan todella paljon Suomessa ja meillä on siihen hienot perinteet. Turkulaisella voimanostaja/fitnessurheilijalla Sari Uskilla oli unelma järjestää kovatasoinen voimanostokilpailu ja niinpä hän sai luvan Suomen voimanostoliitto ry:ltä järjestää Nordic Fitness Expon kovatasoinen naisten voimanostokilpailu. Eikä siinä vielä ollut kaikki, vaan Sari sai myös tehtäväkseen järjestää myös miehille kovatasoinen voimanostokisa NFE:hen.

Voimanostokilpailu pidetään messulavalla heti Fitnesssurheilun juniorien ja masters-kilailun jälkeen molempina päivinä.

Naisten kilpailussa mukaan on saatu paljon kilpailijoita ja eikä pelkkiä voimanostajia, vaan myös fitnesssurheilupuolelta.

Miesten kilpailusta tehdään ns. records breaking -systeemillä eli tarkoitus on tehdä ennätyksiä. Kilpailu on saanut hyvän vastaanoton voimanostajilta ja mukana on Suomen huippunimiä.

KÄDENVÄÄNTÖ

Kädenvääntö on maailman nopein kamppailulaji, sillä ottelu voi olla ohi sekunnissa. Kädenvääntö on ollut mukana Nordic Fitness Expon ohjelmassa ainakin 10 vuotta ja se lumoo katsojat täysin, koska kun kädet ja



asetukset saadaan kohdilleen, niin sähäkän suorituksen jälkeen voittaja on selvillä.

Kilpailu käydään virallisilla säännöillä ja siitä vastaa Suomen kädenvääntöliitto ry. puheenjohtajansa Anssi Ainalin johdolla. Kilpailun lisäksi messuväellä on mahdollista kokeilla kädenvääntöä oikealla kädenvääntöpenkillä.

RAUTAKOURA

Monet kysyvät vieläkin mikä laji rautakoura oikein on? Rautakoura on voimailuexpertti Kimmo Kokon otevoimakilpailu, jossa käsissä pidetään 2 x 75 kilon painavia rautasalkkuja ja se, joka pitää salkkuja pisimpään, voittaa. Hyvin yksinkertaiset, mutta brutaalit säännöt. Ja onko tämä laji sitten sopiva myös naisille? Ehdottomasti! Monet rakennekyynnet ovat pidelleet 75-kiloista salkkua ja hyviä kiksejä on tullut onnistuneen pidon



jälkeen, mutta myös yhtä paljon kiro sanoja, jos nosto ei mennyt suunnitelman mukaan!

POSITIIVISESTI

Pernilla

Teksti: KP Ourama

Kuvat: Tommi Mankki, Tomi Rehell

Pernilla Böckerman ei ole pelkästään nuori ja lahjakas urheilija, vaan myös persoona, joka vetoaa suuriin ihmisjoukkoihin.

Pernilla Bockerman kilpaili ensimmäistä kertaa 2019 Fitness Classicissa bikini fitness juniorien SM-kilpailussa, mutta hävisi Sanna Paasimaalle niukasti. Seuraavana päivänä nuoret naiset ottivat uudestaan yhteen, tällä kertaa yleisessä sarjassa ja kuinka ollakaan, Pernilla vei pidemmän korren. Tämä kuvastaa hyvin sitä, kuinka vahva persoona hän on. Hän ei antanut periksi, vaan nosti suorituksensa tasoa ja sitkeästi itsensä voittoon!

SOMEJULKKIS

Vielä viisi vuotta sitten Pernilla oli kuten kuka tahansa tavallinen 15-vuotias nuori, joka alkoi tehdä omia YouTube-videoita. Kuten olettaa saattaa, videot olivat haparoivia ja monta kertaa äärettömän provosoivia jopa saman ikäisten nuorten silmissä. Monet eivät vain voineet sietää ruotsinsuomalaista teiniä, joka esitteli videoillaan muun muassa 700 euroa maksavaa takkia ja heittä-mällä sivulauseessa, että raha on vain rahaa. Varmaa on, että kritiikkiä tuli ja paljon, mutta sitkeä Pernilla vain jaksoi ja jaksoi hymyilemistä videoillaan ja aloittaen aina iloisesti: "Moi, mulla on ollut oikein hyvä päivä tänään, toivottavasti sullakin on ollut hyvä päivä".

Kuten kaikki menestyminen, Pernillan videot toistivat positiivisuutta. Ja se-hän tiedetään, että positiivisuus voittaa aina negatiivisuuden. Niin Pernillakin, sillä nyt hänellä on 200.000 Instagram- ja 145.000 YouTube -seuraajaa. Nämä luvut Suomessa eivät tule vahingossa, vaan sinulla on pakko olla lahjakas.





Moi, mulla on ollut oikein hyvä päivä tänään, toivottavasti sullakin on ollut hyvä päivä.

FITNESS VIE SYDÄMEN

Pernilla on harrastanut urheilua ihan pienestä pitäen ja jo kolmevuotiaana hän harjoitteli tavoitteellisesti rytmistä voimistelua. Monta vuotta meni rytmisessä voimistelussa hyvin, kunnes 10-vuotiaana hänelle tuli voimakkaita selkikipuja, jotka johtivat lääkäreissä juoksemiseen ja erilaisiin lääkityshoitoihin, joista mikään ei tuntunut tehoavan. Kun muut lapset juoksivat ja leikkivät välitunneilla, Pernilla saattoi nukahdella kesken koulupäivää, johtuen kovista kipulääkkeistä.

Lopulta hän pääsi erään ortopedin vastaanotolle, joka huomasi, että selkä oli voinut voimistelussa ja aiheutti virheasennon, joka taas aiheutti kivut. Kuntoutuminen ei tapahtunut silmänräpäyksessä, vaan se otti aikaa useamman vuoden ennen kuin Pernilla pääsi urheilemaan tehokkaammin.

Koska voimistelu oli poissuljettu laji, niin hän harrasti monia lajeja kuten esimerkiksi uintia ja yleisurheilua, mutta mikään ei vain tuntunut oikealta.

Pernilla löysi itsensä kuntosalilta ja ihastui siitä. Hän oli jo vuosia aikaisemmin tavannut IFBB Elite Pro -kilpailija Johanna Hermansin vuosia sitten, mutta vasta noin pari vuotta sitten kaikki alkoi loksahdella paikalleen. Se myös näkyi hänen postauksista. Eräässä YouTube -videossa hän lupasi paljastaa valmentajansa ja niinpä sitten Johanna toi videoilleen Johanna valmentajan roolissa. Johanna oli varmasti aivan nappivalinta hänelle, sillä itsekin lahjakkaana urheilijana hän näki, että nuoressa Pernillassa oli kovasti potentiaalia.





ITSEVARMUUTTA

On aivan eri asia ja lähtökohta alkaa treenaamaan kilpailuun ja jaat omia postauksia seuraajillesi, joita on parisataatuhatta. Jo pelkästään se, että ilmoitat itsevarmasti kilpailevasi, etkä epäroisi siinä yhtään, antaa joko itsevarman tai ylimielisen kuvan sinusta. Monet ehkä pitivätkin Pernillan ehdottomuutta hiukan outona, koska eikö suomalaisten pitäisi olla vain hiljaa ja tehdä kaikkea omassa pienessä kuplassa, ilman sen suurempia seremonioita? Tämä ei vain sopinut nuoren Pernilla pirtaan ja niinpä YouTubeen alkoi tulla videoita treenistä, ravinnosta, levon tärkeydestä ja tietenkin poseeraamisesta. Ja suosio sen kuin vain kasvoi.

YLE teki muuten Pernillasta dokumentin ennen 2019 kevään kilpailuja ja siinä ohjelman toimittaja innostuu poseeraamaan Pernillan kanssa pohtien mahdollisesti jatkavansa poseerauksia ohjelman teon jälkeenkin, koska se toi hänelle ryhdikkyyttä! Niin usein kun fitnessurheilijoita arvostellaan siitä, että lavalla ei tehdä mitään suorituksia, niin Pernilla pystyi vakuuttamaan heti toimittajan miten hauskaa ja hyödyllistä poseeraaminenkin voi olla. Eikä YLE ollut ainoa media, joka oli kiinnostunut tästä nuoresta työstä, jolla oli suuria suunnitelmia ja valtava vaikutus sosiaalisessa mediassa.

KEVÄT 2019

Kun Pernillan seuraajan olivat nähneet lähes päivittäin, kuinka hän oli herännyt aamulla, syönyt aina saman aamupalan, käynyt tekemässä aerobiset, treenannut, poseerannut ja tietysti touhunnut paljon sellaisia juttuja, joita nyt nuoret yleensä tekevät, niin vihdoin koitti aika lähteä katsomaan kilpailuun millaista se oikeasti on. Kamera seurasi häntä koko kisaviikonlopun Helsingin Kulttuuritalolla.

En voi edes kuvitella, minkälaiset paineet hänellä oli, kun 200.000 seuraajaa tuijottaa intensiivisesti mobiililaitettaan viikonloppuna ja odottaa miten kisassa käy. Tai hänellä ei ollutkaan paineita nousta lavalle, vaikka hän tiesi seuraajiensa olevan millili millili mukana ensimmäisessä kilpailussaan. Ehkä hän ei muistanut tai ajatellut seuraajaan ahdistavana, vaan enemmänkin kannustajina? Hyvin epäsuomalaista kuitenkin. Hyvä niin!

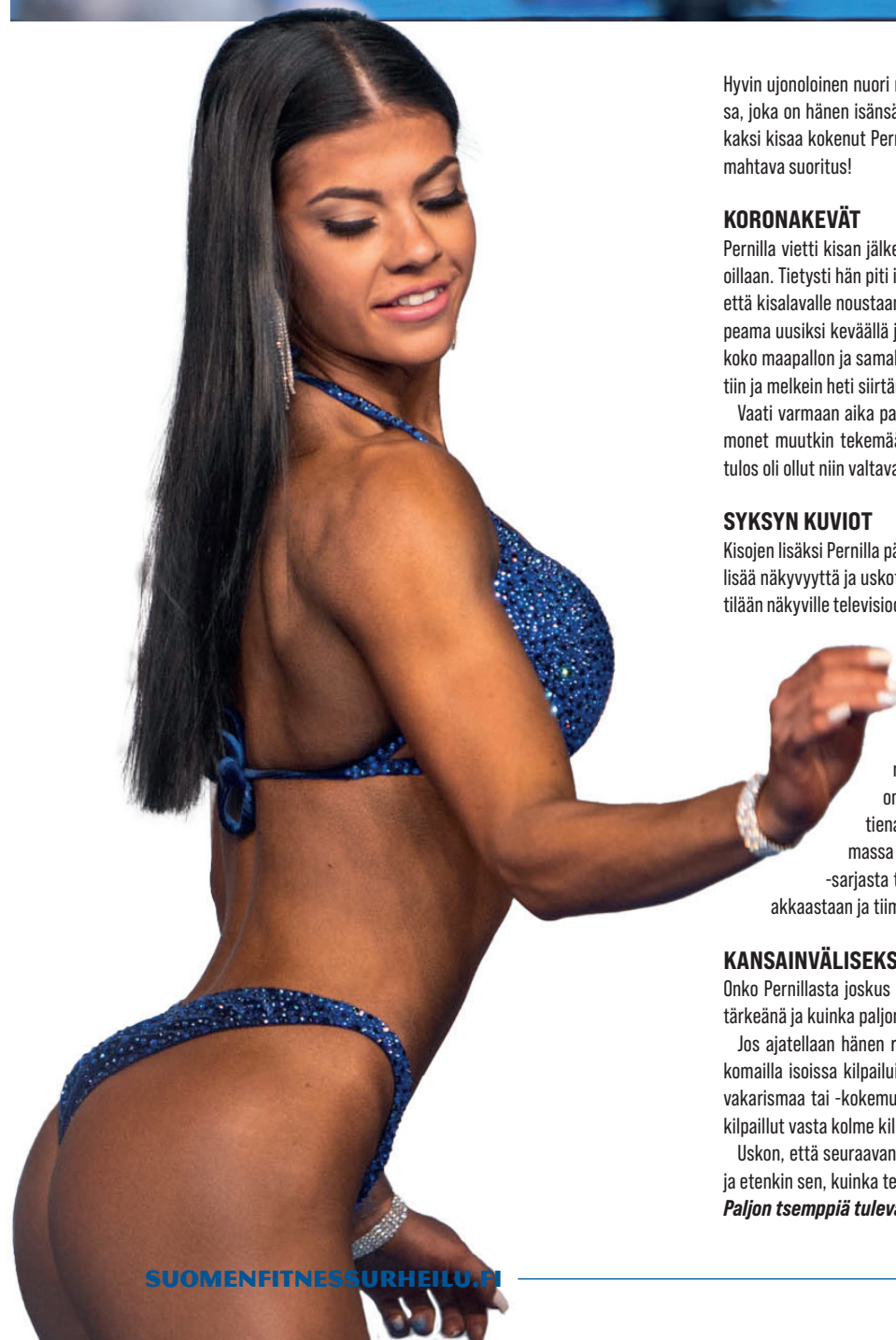
HIENO KISAKAUSI

Kuten alussa jo todettiin, ensimmäisenä kilpailupäivänä kisat menivät hyvin, mutta Pernilla joutui tyytymään toiseen sijaan Sanni Paasimaan ollessa voittaja juniorien SM-kisassa. Varmasti hyvin pettynyt Pernilla kuitenkin jaksoi dokumentoida fiiliksiään kisapäivän jälkeen ja sanoi oppineensa ensimmäisestä kisasta ja lähti taas tekemään parastaan – eli voittamaan.

SÖli sunnuntai ja uusi kisa. Nyt kyseessä yleisen sarjan kilpailu. Pernilla oli selvästi lavalla keskittyneempi eikä jännittänyt niin paljon kuin edellisenä päivänä ja se riitti! Maali oli saavutettu.

Muutama viikko Fitness Classicin jälkeen Pernilla istui Suomen joukkueen mukana Barcelonan koneessa ja määränpäänä Santa Susannan Euroopan mestaruuskilpailu.





Hyvin ujonoloinen nuori nainen oli hiljainen ja piti koko ajan läheistä kontaktia äitinsä kanssa, joka on hänen isänsä ja veljensä kanssa suurimmat ja tärkeimmät tukijat. Lavalle nousi kaksi kisaä kokenut Pernilla ja kotiin tuomisena oli juniorien EM-kilpailun kuudes sija. Aivan mahtava suoritus!

KORONAKEVÄT

Pernilla vietti kisan jälkeen rentoa elämää ja toi sen myös esiin kansalle julkaisemilla videoillaan. Tietysti hän piti itseään kurissa, kuten oikeat urheilijat tekevät ja oli hyvin tietoinen, että kisalavalle nousta ja parempaan pyritään. Tarkoitus oli ottaa vuodentakainen kisarupeama uusiksi keväällä ja olla paremmassa kunnossa. Valitettavasti koronapandemia yllätti koko maailman ja samalla myös pisti Pernillan suunnitelmat uusiksi, kun kisat ensin siirrettiin ja melkein heti siirtämisen jälkeen peruttiin kevään osalta.

Vaati varmaan aika paljon hermoja siirtää kisasuunnitelmat syksyille, mutta niin joutuivat monet muutkin tekemään. Yhteistyö Johannan kanssa jatkui ja miksei olisi jatkunut, sillä tulos oli ollut niin valtavan upeaa.

SYKSYN KUVIOT

Kisojen lisäksi Pernilla pääsi Fitnesspäiväkirjat-televisio-ohjelmaan, joka antaa paitsi hänelle lisää näkyvyyttä ja uskottavuutta, mutta myös samalla koko fitnessurheiluun saa hyvän lähettilään näkyville televisioon. Vaikka sosiaalinen media on suuri voima nykyään, niin televisiossa on oma voimansa. Kun olet menestynyt ja lahjakas somevaikuttaja, pääset televisioon, mikä nostaa tunnettuuden moninkertaiseksi ja tuo sinua esille vieläkin laajemmalle yleisölle. Hyvänä esimerkkinä esimerkiksi somevaikuttaja Roni Bäck.

Vaikka Pernilla on vasta 20-vuotias, niin lehtihaastattelujen mukaan tuhansien eurojen tulot, joilla hän on ostanut Helsingistä oman asunnon. Miettikää, parikymppinen nuori nainen, jolla on itse tienattu asunto. Vaikuttavaa! Pernillalla on myös oikea manageri hoitamassa hänen asioitaan ja sopimassa hänen bisneksiään. Viidakon tähtöset -sarjasta tuttu somevalmentaja Emmi Lehtomaa pitää huolen tunnetusta asiakkaastaan ja tiimissä on vielä juniorimanageri Nilla.

KANSAINVÄLISEKSI TÄHDEKSI?

Onko Pernillasta joskus suureksi fitnessmestariksi? Kaikki riippuu siitä mitä hän itse pitää tärkeänä ja kuinka paljon hän on valmis panostamaan urheiluun.

Jos ajatellaan hänen rakennettaan, niin hänellä on genetiikkaa voittaa mestaruuksia ulkomailta isoissa kilpailuissa. Hänellä on hyvät mittasuhteet ja hyvän malliset lihakset. Lavakarismaa tai -kokemusta voisi olla tietysti hiukan enemmän, mutta toisaalta Pernilla on kilpaillut vasta kolme kilpailua ja yhden kilpailukauden.

Uskon, että seuraavan kahden vuoden aikana tulemme näkemään Pernillan oikeat kynnet ja etenkin sen, kuinka terävät ne ovat.

Paljon tsemppiä tulevaan ja pidä fitnessurheilun lippu korkealla, Pernilla!



MISSÄ LAJILIITTOSSA KILPAILET?

Teksti: Jussi Koivisto, pastori ja fitnessvalmentaja
Kuvat: Tomi Rehell, NFE arkisto



Paljon epätietoisuutta liikkuu kentällä. SFU:n valmentaja ja kilpailija Jussi Koivisto selvittää tilannetta.

Kehonrakennus- ja fitness on lajina uusvanha. Voimaharjoittelua tehtiin jo antiikin aikana, mutta nykyinen kehonrakennus ja fitness ovat lajeina noin 150 vuoden kehityksen tulos. Aluksi kehonrakennus oli modernina aikana läheisessä kytköksissä erilaisiin voimailulajeihin, mutta erkaantui vähitellen omaksi lajikseen. Erityisen suosittua siitä tuli 50-70-luvuilla ja laji on kasvanut ja kehittynyt sen jälkeenkin.

Nykyistä fitnessiä voi pitää kehonrakennuksen jatkumona, vaikkakin tämä on karkea pelkistys. 1980-luvun alussa koettu fitnessinnostus nosti lajin suosiota moninkertaisesti ensin Yhdysvalloissa ja myöhemmin muualla maailmassa. Tämä myös edesauttoi kilpailulajien kehittämisessä, kun laajempi määrä harrastajia astui mukaan salimaailmaan.

IFBB ORGANISOITUU

Samalla, kun kehonrakennus ja fitness kehittyivät omiksi lajikseen, syntyi luonnollisesti tarve tehdä urheilusta organisoidumpaa. Sitä varten tarvittiin muun muassa sääntöjen yhdenmukaistamista aivan samaan tapaan kuin muissakin urheilulajeissa. Maailmanlaajuisesti niistä tunnetuimmaksi organisaatioksi muodostui kansainvälinen kattojärjestö IFBB eli International Federation of Bodybuilding and Fitness (aikaisemmin International Federation of Body Builders), jonka perustivat vuonna 1946 kanadalaiset veljekset Joe ja Ben Weider.

Myös NABBA (National Amateur Body-Builders Association) on toinen varhaisimmista lajiliitoista. Nykyään IFBB:n lajiliiton päämaja sijaitsee Madridissa Espanjassa. IFBB onkin nykyisin profiloitunut vahvasti dopingtestatunkehonrakennuksen ja fitnessurheilun lajiliitoksi.

KANSAINVÄLINEN SKISMA

IFBB:n lähihistoriasta on alkuun hyvä tietää se, että vuonna 2005 kyseinen organisaatio jakaantui kahteen osaan: kansallisten amatöörilajiliittojen kansainväliseen kattojärjestöön (IFBB) ja ammattilaisille tarkoitettuun järjestöön (IFBB Pro League). IFBB Pro League oli IFBB:n ammattilaisosasto IFBB Pro Divisionin työn jatkaja, jonka piiristä karsintakilpailujen ja -kriteerien perusteella valittiin kilpailijat lajin päätapahtumaan eli Mr. Olympia -kilpailuun. Mm. Arnold Schwarzenegger voitti urallaan Mr. Olympian seitsemän kertaa. Samalla kun IFBB keskittyi amatöörurheiluun, se myös lähti dopingtestattua urheilua edistävälle linjalle ja omaksui WADA:n (World Anti-Doping Agency) säännöt.

Vuonna 2017 USA:ssa IFBB:n toimintaa tukenut National Physique Committee eli NPC oli laajentanut toimintaansa mm. Australiaan, Japaniin, Etelä-Koreaan ja muutamaan muuhun maahan ja se oli luomassa omaa järjestöään kansainvälisen lajiliiton sisällä. Tämä ei tietenkään ollut mahdollista, koska yksi maa ei voi kansainvälisissä lajiliitoissa hallita kuin vain omaa toimintaansa.



Samalla, kun kehonrakennus ja fitness kehittyivät omiksi lajeikseen, syntyi luonnollisesti tarve tehdä urheilusta organisoidumpaa.

IFBB:n perustajat Ben ja Joe Weider sekä IFBB:n nykyinen presidentti Rafael Santonja



Tämä tilanne kärjistyivät vuonna 2017 muutama päivä ennen Olympia-viikonloppua. Tuolloin IFBB Pro League:n johtaja Jim Manion ja IFBB:n presidentti Rafael Santonja ja Euroopan varapresidentti Pavel Filleborn pitivät palaverin, joka päättyi erinäisiin näkemyksiin.

Tilanne johti siihen, että IFBB:n edustajat kieltäytyivät toimimasta tuomareina amatöörien Olympia-kilpailuissa. Syynä tähän oli se, että Yhdysvaltalaisen amatöörlajiliiton eli NPC:n (National Physique Committee) edustajat edellyttivät sitä, että heidän tuomarinsa johtavat tilaisuutta (eivätkä siis IFBB:n tuomarit), vaikka kyseessä oli kansainvälinen IFBB:n valtuuttama kilpailutapahtuma, jossa oli enemmän kansainvälisiä kilpailijoita kuin Yhdysvalloista kilpailuun osallistuneita.

SYY EROON DOPINGTESTAUS

IFBB:n edustajat vetäytyivät tämän seurauksena koko tapahtumasta. Asiaan oman mausteensa tuo se, että Jim Manion toimi myös NPC:n johtajana. NPC taas oli ennen tuota tapaamista ollut käytännössä Yhdysvalloissa IFBB:n amatöörlajiliitto, mutta samalla paljon autonomisempi kuin muiden maiden lajiliitot, jotka toimivat IFBB:n alaisuudessa. Näin ollen IFBB erotti NPC:n ja samalla IFBB Pro League:n ennen kaikkea sen takia, että heillä oli erivät näkemykset Jim Manionin kanssa dopingtestaamisesta. Siten luonnollisesti viimeisetkin sidokset NPC:n ja IFBB:n välillä katkesivat.

Koska NPC ei ollut koskaan toiminut IFBB:n hyväksymän WADA:n dopingsäännösten mukaisesti, sai NPC:n

johtaja Jim Manion neljän vuoden rangaistuksen WADA:lta ja joutui sen mustalle listalle, jossa hänen nimensä löytyy numerolta 87 (www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/asp_list_12_01_2018.pdf)

Toisin asiassa on edelleen myös se mielenkiintoinen puoli, että IFBB omistaa IFBB Pro League:n tuotemerkkinä eri puolilla maailmaa koskevassa patentissa. Samoin on hyvä huomata, että IFBB Pro League ja NPC ovat tällä hetkellä juridisesti organisaatioita (vrt. yrityksiä), eivätkä voittoa tuottamattomia liittoja, kuten IFBB. Toisin sanoen IFBB Pro League ja NPC ovat yksityisiä yrityksiä, eivätkä demokraattisesti valittuja liittoja.

Välittömästi erottamisen jälkeen IFBB taas kehitti oman uuden ammattilaisjärjestön eli IFBB Elite Pro:n, jossa suomalaisetkin ovat saavuttaneet menestystä. Samasta syystä IFBB ei luonnollisesti ole enää missään tekemisissä esimerkiksi Olympia-viikonlopun kanssa.

OLYMPIA

Olympia-viikonloppu toimiikin nykyään yhteistyössä IFBB Pro League:n kanssa. Olympia-viikonlopun tausta taas palautuu vuoteen 1965, jolloin Joe ja Ben Weider perustivat ammattilaisille oman huippukilpailunsa: Mr. Olympian. Vuonna 2002 tapahtuma myytiin amerikkalaiselle jättiläiselle mediatallolle American Media Incorporated:lle (AMI), jonka toimitusjohtaja on David Pecker. David Pecker taas myi Olympia-viikonlopun tämän vuoden helmikuussa amerikkalaiselle liikemiehelle Luke Woodille.

Lisäksi on hyvä huomata, että IFBB Pro League tunnusti NPC:n ainoaksi amatöörligiksi, josta voi saada IFBB Pro League:n ammattilaiskortin. Lisäksi NPC järjestää nykyään eri maissa karsintakilpailuja, joista voi voittaa ammattilaiskortin IFBB Pro League -liigaan. Toisin sanoen erottamisen jälkeen kansainvälinen IFBB ei ole ollut mitenkään sidoksissa IFBB Pro League -liigaan

eikä sen kilpailuihin.

ARNOLD CLASSIC -TAPAHTUMAT

Arnold Classic -tapahtumat ovat sen sijaan jakautuneet kahteen ryhmään järjestäjiensä Jim ja Bob Lorimerin suostumuksella. IFBB:tä ja Elite Pro:ta tukeva puoli järjestää Arnold Classicin Espanjassa ja Etelä-Afrikassa. NPC:tä ja IFBB Pro League:a tukevat puolestaan järjestävät Arnold Classicin Yhdysvalloissa, Australiassa ja Brasiliassa.

Tämän jaon seurauksena myös ammattilaisiksi pääseminen vaihtelee riippuen siitä, kilpaileeko IFBB:n vai IFBB Pro League:n/NPC:n alaisuudessa. IFBB:n Elite Pro-kisoihin voi voittaa ammattilaiskortin IFBB:n amatööririkisoihin ympäri maailmaa. Esimerkiksi Suomessa ammattilaiskortin voi voittaa Nordic Fitness Expo:ssa (NFE) järjestettävästä kansainvälisestä kilpailusta IFBB Jan Tana Classic (aiemmin Nordic Cup). NFE:n yhteydessä on myös nykyään IFBB Elite Pro -kilpailu.

IFBB Pro League:n järjestämiin kisoihin voi saada ammattilaiskortin vain NPC:n kilpailujen kautta. On myös tärkeää huomata, että eri puolilla maailmaa on olemassa myös muita organisaatioita, jotka ovat täysin yritysperäisiä toimivia ns. "private business" -organisaatioita, joista osa on keskittynyt ns. "naturaaliin" kehonrakennukseen omilla testausmenetelmillään.

Näihin testausmenetelmiin kuuluvat esimerkiksi valheenpaljastustesti ennen kilpailua ja/tai muut laboratoriotestit, joita WADA ei ole hyväksynyt. Kilpailut järjestävä yritys on esimerkiksi saattanut maksaa testit ja sen vuoksi niitä ei voida hyväksyä WADA:n toimesta tai pitää puolueettomina.

ENTÄ SITTEEN SUOMI?

Valtaosa suomalaisista fitnessurheilijoista kilpailee Suomen Fitnessurheilu ry:n eli SFU:n alaisuudessa. SFU on IFBB:n lajiliitto Suomessa. SFU on myös ollut vuo-



SFU ry:n puheenjohtaja KP Ourama, Ben Weider ja Rafael Santonja

Valtaosa suomalaisista fitnessurheilijoista kilpailee Suomen Fitnessurheilu ry:n eli SFU:n alaisuudessa.



desta 1995 asti kansallisen dopingvalvonnan alaisena (nykyään Suomen urheilun eettinen keskus ry eli SUEK). Fitnessurheilijat ovatkin Suomessa testatuimpien urheilijoiden joukossa. SFU on myös Suomen olympiakomitean valtakunnallinen jäsenjärjestö ja myös IFBB pyrkii saamaan Kansainvälisen olympiakomitean (International Olympic Committee eli IOC) täysjäsenyyden. Tällä jäsenyydellä vakiinnutettaisiin IFBB:n asema virallisena urheilujärjestönä. IFBB:ssä onkin nykyään mukana peräti 199 maata, joten se kattaa lähes kaikki maat, joissa urheilua harrastetaan.

IFBB poikkeaa myös kokonaisuutena muista kansainvälisistä kehonrakennus- ja fitnessorganisaatioista, että se noudattaa WADA:n antidopingohjelmaa ja se on ainoa kehonrakennus- ja fitnessliitto, jossa tehdään WADA:n hyväksymiä dopingtestejä. Lisäksi se kuuluu myös SportAccord:iin, joka taas on kattojärjestö olympia- ja ei-olympiaurheilulajiliitoille. Näin ollen IFBB sekä SFU ovat profiloituneet fitness- ja kehonrakennusmaailmassa urheiluliitoksi, jotka järjestävät harjoitus- ja kilpailukaudella dopingtestausta aivan samalla tavalla kuin muissakin urheilulajeissa eri puolilla maailmaa.

MITEN TÄMÄ SITTEN KOSKETAA SUOMALAISTA FITNESSURHEILIJAA?

Paljonkin. Olen huomannut, että niin Suomessa kuin maailmassakin lajiliittojen tai -organisaatioiden erot aiheuttavat paljon hämmennystä. Etenkin uuden fitnessurheilijan on hyvä tietää, mihin lähtee, kun lähtee kilpailemaan fitnessurheilussa. Oikeastaan osin tätä varten kirjoitin tämän blogimerkinnänkin. Kun siis valitset lajiliittoa kilpailemista varten, mieli seuraavia asioita:

1. Mikä on pitkän tähtäimen suunnitelmasi?

Jos haluat kilpailla ei-testatuissa kisoissa, on monissa hyvin vaikeaa menestyä ilman dopingia varsinkin ammattilaistasonalla.

Jos päätät astua doping-aineiden pariin, on tärkeää ottaa huomioon, että niiden käyttämisestä on väistämättömiä seurauksia: mm. niiden myyminen on Suomessa laitonta ja ne vaikuttavat haitallisella tavalla elimistön toimintaan pitkällä aikavälillä sekä todennäköisesti lyhentävät elä-



mää (mm. sydän- ja munuaissairaudet ja erilaiset muut vakavat sairaudet, kuten aivohalvaukset). Dopingaineiden käyttö on myös kallista ja et voi dopingaineiden käyttäjänä kilpailla IFBB:n tai SFU:n kilpailuissa. Lisäksi saatat joutua ehkäisemään dopingaineiden haittavaikutuksia muilla lääkeaineilla jne. Mm. näiden syiden vuoksi en voikaan suositella kenellekään doping-aineiden käyttöä.

2. Urheilijoiden doping-kontrolli

Jos haluat esimerkiksi Suomessa kilpailla doping-kontrollin alaisena, se onnistuu luontevimmin SFU:n alaisissa kilpailuissa. Kaikkein eniten näkyvyyttä on myös SFU:n kisoissa. Esimerkiksi Suomen suurimman fitness tapahtuman eli NFE:n yhteydessä pidettävistä SM-kisoista tulee lähetys Yle Areena:sta. Harvalla lajilla onkaan yhtä hyvää näkyvyyttä suomalaisessa mediassa kuin SFU:n

fitnessurheilulla, jolla on hyvät suhteet myös muihin valtamediaan.

Jos haluat ns. testattuna urheilijana parhaan mahdollisuuden voittaa tunnettu ja arvostettu amatöörien Maailmanmestaruus, on IFBB ja SFU sinulle oikea tie. Lisäksi IFBB on sinulle oikea lajiliitto, jos haaveilet IFBB Elite Pro:n eli ammattilaisten maailmanmestaruudesta.

Sen sijaan, jos haaveesi on olla joku päivä esimerkiksi Mr. Olympia, siihen ei ole muuta mahdollisuutta tällä hetkellä kuin yhdysvaltalainen IFBB Pro League. Karrikoidusti voisikin sanoa, että Yhdysvallat ovat jossain määrin kulkeneet omia teitään fitnessurheilussa ja kehonrakennuksessa verrattuna muihin maihin.

3. Millaista valmennusta etsit?

Minun on vaikea arvioida, millaista on valmennuksen taso etenkin IFBB:n ja SFU:n ulkopuolella. Sen

kuitenkin tiedän, että maailmalla on kyllä hyvin päteviä ja tunnettujakin valmentajia ja tutkijoita (mm. Jeff Nippard, Layne Norton ja Brad Schoenfeld). SFU:n valmentajat ovat käyneet tieteeseen perustuvan valmennuskoulutuksen tai koulutuksia (ks. lisää: <https://suomenfitnessurheilu.fi/valmennus/>).

Itse olen suorittanut esimerkiksi I- ja II-tason koulutukset sekä aloitan ehkä VAT:n vuoden 2021 alussa. Lisäksi Suomessa tehdään kansainvälisestikin merkittävää tutkimustyötä fitnessurheilusta. Jos siis haluat Suomessa jonkinlaisen laatutakuun valmennuksesta, sellaisen tarjoaa ainakin SFU, jossa jokaisesta kilpailutiimistä tulee löytyä vähintään yksi virallinen valmentaja. Kaikkein varmin ratkaisu on palkata valmentajaksi virallisen valmentajakoulutuksen käynyt valmentaja.

Lopuksi on todettava, että olen pyrkinyt laatimaan tämän kirjoituksen mahdollisimman objektiivisesti ja tiede- ja kirkonmiehenä minua kiinnostaa ennen kaikkea totuuden etsintä. Voi silti hyvin olla, että kirjoituksessa näkyy myös subjektiivisia elementtejä. Onkin tärkeää huomata, että kilpailen itse SFU:n ja IFBB:n kilpailuissa sekä olen SFU:n ja IFBB:n virallinen valmentaja. Olen myös henkeen ja vereen ollut aina puhtaan urheilun puolesta puhuja - onpa lajini ollut mikä tahansa kilpailunista nyrkkeilyyn, fitnessiin jne. Nämä ovat intressini ja taustani on lukijan hyvä tiedostaa.

Miladin PALUU

*Tulokasvuotenaan Milad Amiri ylsi varsin kabinettikelpoiseen meriittili-
taukseen, mutta tämän jälkeen lavacharmillaan vakuuttanutta nuoru-
kaista ei ole shortsit jalassa ainakaan kilpailulavoilla nähty. Nyt nähdään.
Vuoden 2016 SM-kilpailuiden over all -voittaja palaa Nordic Fitness Expon
areenalla shortsijalkaisten maailmaan, neljän vuoden tauon jälkeen.*

Voitit vuonna 2016 SM -kilpailuiden over all -tittelin, mutta tämän kilpailukauden jälkeen sinua ei ole lavalla nähty.

Miksi näin?

- Halusin kisojen jälkeen antaa kropan palautua, syödä hetken vapaasti ja nauttia olostani perheeni ja ystäväni kanssa. Vuoden lopussa jo päätin kuitenkin pitää vuoden tauon kilpailemisesta ja keskittyä kehittymiseen ennen kaikkea lihassmassan osalta, jotta minulla olisi paremmat mahdollisuudet pärjätä kansainvälisissä kilpailuissa. Vuodet vierivät yllättävän nopeasti ja seuraavana vuonna sitten työkuviot vaihtuivat. Halusin löytää itselleni sopivan työn, jossa viihdyn. Oikeastaan koko elämäntilanne oli sellainen, ettei aika vaan juuri silloin ollut sopiva kilpailemiselle. Nyt, kun kaikki muut asiat ovat kunnossa, on helpompi keskittyä taas kilpailmiseen.

Kilpailutaukosi on verrattain pitkä, miten summaisit tämän ajan lajin näkökulmasta?

Treenaaminen on ollut minulle aina lähellä sydäntä. Koko kisatauon ajan olen treenannut säännöllisesti, mutta tavoitteena on ollut ennemminkin hyvän kunnon ylläpitäminen. Kehitystä on saattanut tulla hieman, mutta en juurikaan päässyt siihen kunnonla keskeyttymään kuin vasta vuoden 2019 loppupuolella, jolloin treenaaminen alkoi olla siinä määrin järkevää, että päätös tänä keväänä kilpailemisesta oli perusteltu. Tätä aiemmin aika ei vain ollut kypsä, vaikka nälkää vuoden 2016 kilpailukaudesta oli jäänyt. Tämän vuoden alussa sitten asetimme tavoitteet sekä fysiikan että kilpailuiden osalta valmentajieni Sherko Eliassin ja Johanna Hermansin kanssa.

Miladin faktat:

Syntynyt 1994 ja asuu Helsingissä.

Pituus: 170 cm. Paino 80 kg off season / 70 kg kisapaino.

instagram: @mizyzz

Parhaimmat saavutukset: 2016

Fitness Classic, junioreiden SM-kilpailut 1

Junioreiden EM-kilpailut 3

NFE Junior Cup 1

SM-kilpailut 1+ overall

Ben Weider Legacy Cup 3

Oikeastaan koko elämäntilanne oli sellainen, ettei aika vaan juuri silloin ollut sopiva kilpailemiselle. Nyt, kun kaikki muut asiat ovat kunnossa, on helpompi keskittyä taas kilpailmiseen.



Mikä on muuten motivaation laita aikana, jolloin kilpailuja ei ole tiedossa lähitulevaisuudessa?

Kyllä se motivaatio kasvaa aina entistä enemmän, kun saa hieman kehitystä aikaiseksi tai kun suoritukset paranevat tiettyssä liikkeessä. Kieltämättä kuluneen neljän vuoden aikana motivaatio on ajoittain hiipunut, kun yksinkertaisesti on ollut kaikkea muuta ajateltavaa. Aina en saa yhtä hyviä treenejä aikaseksi, mutta intohimoni salia kohti on todella iso. Tästä syystä huonot treenipäivät eivät minua lannista. Seuraan sosiaalisessa mediassa paljon ihmisiä, jotka ovat samalla aaltopituudella, treenaavat ja pitävät kunnostaan huolta. Nämä ihmiset osittain myös motivoivat minua ja pitävät huolen siitä, että myös minä jaksan tavoitella omia unelmiani.

Tulet taas kilpailuihin mukaan syksyllä, mutta eri lähtökohdasta kuin neljä vuotta sitten rookie -kaudellasi. Millaisia ajatuksia kilpaileminen näin pitkän tauon jälkeen sinussa herättää?

Lähden kilpailuihin aivan samalla mentaliteetillä kuin tulokaskaudellani eli nöyränä ja pää kylmänä, joskin omat tavoitteet mielessä. Isoja odotuksia minulla ei ole, sillä omaan silmään kehitykseni ei ole ollut merkittävää. Sen tiedän, että kunhan pääsen vain hyvissä ajoissa kuntoon, niin tämän jälkeen kaikki on omasta esiintymisestääni ja tuomareista kiinni. Onhan paluussa omat haasteensa, mutta silti "tatsi" on tallella, ja harjoittelen poseeraamista jokaisen treenin jälkeen. Haluan tehdä näyttävän comebackin ja toivon, että onnistun siinä.

Sanotaan, että kilpailemaan oppii vain kilpailemalla. Nuoreksi kilpailijaksi ehdit hankkia tulokasvuotesi aikana kiitettävästi kokemusta. Mitkä ovat tärkeimmät oppisi kilpailemisesta ensimmäiseltä kisavuodeltasi?

Itseensä uskominen, omaan valmentajaan luottaminen ja lavaesiintymisen merkitys. Jos et usko itseesi ja omaan tekemiseesi, älä odota muidenkaan uskovan sinuun. Uskoin itseäni ja tiesin, että asiat sujuvat hyvin, kun kuuntelen valmentajaani ja luotan hänen osaamiseensa. Valmentajan kuuntelemisen ja häneen luottamisen merkitys korostuu kilpailukaudella, kun oma pää ja silmät eivät ole terävimmillään. Olen huomannut, että moni kilpailija saattaa näyttää todella kovalta takahuoneessa, mutta menestystä kilpailusta ei sitten ole tullutkaan. Poseerauksilla ja lavaesiintymisellä eli sillä, miten fysiikka esitetään, on lajeissamme iso rooli.

2016 vs. 2020, mikä on muuttunut?

Olen tänä aikana kasvanut fyysisesti sekä henkisesti. 4 vuoden sisällä olen päässyt matkustelemaan eri maihin, tutustumaan uusiin ihmisiin, tekemään uusia asioita ja ennen kaikkea kehittämään itseäni entistä enemmän. Suurin muutos on kuitenkin varmasti ajattelumaailmassani, sillä en pysty ajattelemaan enää samoin. Elin nuorempana siinä hetkessä ajattelematta huomista, mikä tietenkin oli tietyllä tavalla jännittävää. Nykypäivänä olen hyvin tarkkaavainen ja tietoinen siitä, mitä huomina tuo tullessaan. Olen asettanut itselleni isot ja naurettavat tavoitteet, joita kohti menen. Jos sinun elämässäsi ei ole sattunut tai tapahtunut 4 vuoden sisällä mitään odottamatonta tai odotettua, en usko, että olet haastanut itseäsi tarpeeksi.

Historiasta lähemmäksi nykyhetken. Nimesi oli printattu jo kevään kilpailijalistaan ja olit kovassa kunnossa, kun kilpailut peruutettiin. Miten koit tämän?

Se oli todella kova pala minulle. Olin valmistautunut tekemään keväällä comebackin laivoille ja siksi olin panostanut kaiken peliin laittaen elämässä paljon muuta taka-alalle. Tämä harmitti etenkin, koska olin päässyt mielestäni hyvään kuntoon ja aikaakin oli vielä reilusti kisoihin, mutta liiton päätös oli tärkeä ja fiksusti ajateltu.

Olin jo alkuvuodesta päättänyt kilpailla myös syksyllä. Otin asenteen, että kilpailujen peruuntuminen ei häiritse yhtään, vaan nyt keskitytään seuraaviin ja mennään niihin vieläkin kovempaan. Olin kuitenkin ollut niin pitkään poissa, joten kilpailemisen siirtyminen yhdellä kisakaudella ei enää häiritse yhtään.

Kevät ja kesä on kokonaisuudessaan ollut varsin poikkeuksellista ja rajoitusten värittämää aikaa. Vaikuttiko tämä jollain tavalla sinun omaan valmistautumiseesi?

Vaikutti osittain. Kuntosalit menivät kiinni ja tästä syystä en päässyt treenaamaan kunnolla, mutta toisaalta ei päässyt moni muukaan kilpailija. Ulkosalit olivat kuitenkin auki ja sinne eksyin pariin otteeseen, muutoin tein paljon aerobisia harjoitteita kotona ja välillä ulkona lenkkejä. Onneksi kuntosalit olivat vain hetken kiinni, muuten olisin ollut hyvin nopeasti taas dieetin lähtörudussa syksyn kilpailuihin nähden.





Elin nuorempana siinä hetkessä ajattelematta huomista, mikä tietenkin oli tietyllä tavalla jännittävää. Nykypäivänä olen hyvin tarkkaavainen ja tietoinen siitä, mitä huomina tuo tullessaan.

Valmistaudut tähän kauteen edellisen kisakauden tavoin Suomen menestyksekkäimmän men's physique -kilpailija Sherko Eliassin siipien suojassa. Miten kuvaisit Sherkon ja hänen mittavan kokemuksen "antia" sinulle ja valmennussuhteellenne?

Valmentajana Sherko on erittäin pätevä ja kokenut. Hänen pitkä kilpailijauransa antaa vahvan perustan osaamiselle lajin eri osa-alueista ja sitä kautta valmentamiselle. Valmentajana Sherko osaa asettaa kilpailijan asemaan, kuuntelee ja samalla myös ohjeistaa, mitä arvostan valmentajassa todella paljon.

Millainen Milad sitten nähdään Turun SM-kilpailussa?

Mikäli teemme vertausta vuoden 2016 Miladiin, tulette näkemään freesimmän, isomman, kireämmän sekä iloisemman Miladin.

En tiedä, oletko skannannut kilpailijalista etukäteen, mutta kiistatta vuoden 2016 menestyksesi ansiosta olet ennakkoon yksi sarjasi vahvimmista voittajakandidaateista. Onko sinulla paineita menestyä?

Olen katsonut kilpailijalista ja muutaman kilpailijan tunnenkin omasta sarjastani, mutta ei minulla ole paineita tai en ainakaan tunnista niitä tällä hetkellä. En ota paineita siitä, että menestykö tulevissa kilpailuissa vai en. Tavoittelen joka tapauksessa SM-voittoa ja samalla MM-kisapaikkaa. Tiedän, että olen ollut pitkään poissa ja tänä aikana on tullut uusia mestareita, mutta olen täällä hakemassa sen tittelin takaisin itselleni.

Paineita tai ei, listaa 3 teesiä menestykseen?

Usko, tavoitteellisuus ja kova työ.

Sivusit jo osittain aihetta, mutta mitkä ovat tavoitteesi alkavalle kilpailukaudelle?

Kuten jo totesin, tavoitteeni on SM-voitto uudessa kilpailuympäristössä ja mahdollisuus edustaa Suomea syksyn MM-kilpailuissa. Haluan kuitenkin tavoitella korkeampaa tasoa eli IFBB Elite Pro -ammattilaiskorttia. Minua motivoi ajatus kilpailla huippu-urheilijoiden kanssa samalla lavalla, tiedän kuuluvani siihen joukkoon. Men's physiquen ammattilaistalossa ei ole nähty kovin montaa suomalaista kilpailijaa ja tavoittelemassa MM-titteliä. Haluaisin ottaa tämän roolin, koska tiedän, että minulla on halua tehdä se työ ja sitä kautta menestyä. Tulen kilpailemaan niin kauan, kunnes saavutan tavoitteeni.



Aloita poseerausten ja lavasuorituksen harjoittelu ajoissa!

Teksti: Aino-Maija Laurila

Kuvat: Tommi Mankki, Tomi Rehell

Fitnessurheilussa lavasuorituksen ja poseeraamisen merkitys kasvaa koko ajan. Syy tähän on yleinen tason nousu kilpailuissa ja harjoittelun laadun paraneminen. Nykyään eroja sijoituksissa tehdään entistä enemmän suorituksen onnistumisen pohjalta ja tämä on oikein, sillä tuomaristo arvio vain ja ainoastaan sen, mitä näkee lavalla. Tuomari ei mieli potentiaalia tai mahdollisuuksia, hän arvio vain sen, mitä heille lavalla näytetään. Onnistunut suoritus on sellainen, jossa urheilija esittää oman fysiikkansa parhaalla mahdollisella tavalla lajinomaisesti. Fitnessurheilu ei ole esiintymiskilpailu, jossa pelkän näyttävyyden takia liuskellaan lavalla ja suoritetaan liikkeitä. Kaiken esiintymisen tarkoitus on näyttää fysiikkaa tai vähintään parantaa urheilijan yleisvaikutelmaa! Ihannetilanteessa kaikella liikkeellä ja joka asennolla, jotka lavalla tehdään, on tarkoitus.



KUINKA OPPIA HYVÄKSI POSEERAAJAKSI?

Opettely etenee vaiheittain ja oppimisen nopeus riippuu urheilijan pohja-osaamisesta, lahjakkuudesta, keskittymisestä, harjoitteluun käytettävissä olevasta ajasta ja valmennuksesta. Hyvät motoriset perustaidot tarjoavat urheilijalle hyvän perustan poseeraamisen oppimiselle. Fitnessurheilussa näitä ovat esimerkiksi tasapaino, rytmittäjä, kehon hallinta ja tuntuma, nopeus jne. Poseeraamista voi kuitenkin varsin hyvin oppia ilman vahvaa pohjaakin, se vaan todennäköisesti vie kauemmin ja vaatii enemmän harjoittelua. Aloitustasosta riippumatta motorinen oppiminen on aina jatkuva prosessi, joka etenee perustaidoista kohti vaativimpien lajitaitojen oppimista.

Hyvä nyökkisääntö on, että poseerausharjoittelu tulisi aloittaa silloin, kun tekee päätöksen kilpailuihin osallistumisesta. Harjoittelusta kannattaa tehdä kiinteä osa treeniohjelmaa ja varata riittävästi aikaa kaikkien oppimisen vaiheiden läpikäyntiin. Hyvä posetreeni ei välttämättä ole pitkä kestoaltaan eikä se aina vaadi mitään erityistä paikkaa. Joitakin harjoitteita voi hyvin tehdä kotona tai vaikka tauoilla töissä. Osaan tarvitaan peili ja reilummin tilaa. Yksi oleellinen asia on, ettei tee

posetreenistä liian vaikeaa ja kuormittavaa. Taitoharjoittelu on parhaimmillaan hauskaa ja joka tapauksessa se vaatii enemmän keskittymistä kuin hikeä ja kyyneliä.

OPPIMISEN KOLME VAIHETTA

Kognitiivisessa vaiheessa taito yritetään ymmärtää ja hahmottaa kokonaisuutena. Tekeminen on silloin vielä kömpelöä ja epätarkkaa. Käytännössä urheilija vasta opettelee, kuinka poseeraukset otetaan ja miten lavalla liikutaan. Tässä vaiheessa kannattaa apuna käyttää mallista oppimista ja pyytää säännöllisesti palautetta, jotta oppii perusasiat varmasti oikein. Harjoittelua voi tehdä missä ja milloin vain, oleellista on oppia rutiiniin.

*Suomen Fitnessurheilu ry:n
meritoitunein tuomari ja
virallinen valmentaja
Aino-Maija Laurila kertoo
miten opitaan hyväksi
poseeraajaksi ja miksi
harjoittelu kannattaa
aloittaa ajoissa.*



Asennot löytyvät luontevasti, liikkuminen sujuu ja kehoa osataan kantaa tyylikkäästi.

Assosiativisessa oppimisvaiheessa suoritus on jo tuttu. Asennot löytyvät luontevasti, liikkuminen sujuu ja kehoa osataan kantaa tyylikkäästi. Myös kilpailun kulku ja toiminta lavalla on selvää. Tässä vaiheessa suoritusta tulee harjoitella paljon ja oppia tekemällä.

Suoritusta on hyvä videoida ja analysoida itse sekä pyytää ajoittain palautetta asiantuntijoilta. Tässäkin vaiheessa harjoittelua voi tehdä missä ja milloin vain. Nyt on kuitenkin korkea aika siirtyä ainakin välillä isompiin tiloihin, joissa etäisyydet ym. ovat samat kuin kilpailuissa ja voi keskittyä viemään koko suorituksen läpi ilman tilan rajoituksia.

Automaation vaiheessa suorituksesta on tullut sujuva kokonaisuus. Tekeminen on varmaa ja kilpailusuoritus pystytään tekemään kaikissa olo-



Hyvä nyrkkisääntö on, että poseeraus-harjoittelu tulisi aloittaa silloin, kun tekee päätöksen kilpailuihin osallistumisesta.





#fiitnessexpo
#nfe2019
#suomenfitnessurheilury



Harjoittelua voi tehdä missä ja milloin vain, oleellista on oppia rutiinit.

suhteissa. Käytännössä tähän vaiheeseen pääsy on vaatinut treenejä ilman peilistä katsomista, eri vireystiloissa harjoittelua ja kovaa keskittymistä. Suorituksen läpiviemi on automaattista ja havaintotoimintoja alkaa vapautua myös ympäristön seuraamiseen ja reagointiin. Tämä tarkoittaa käytännössä, että urheilija kykenee aidosti kilpailemaan lavalla muita vastaan eikä kaikki huomio mene omaan suoritukseen keskittymiseen.

Muita vastaan kilpaileminen tarkoittaa sitä, että urheilija on täysillä läsnä lavalla, ottaa kontaktin tuomaristoon, huomioi annetut ohjeet, reagoi oletetusta poikkeaviin tilanteisiin tyylikkäästi ja on koko ajan "tilanteen herra". Tässä vaiheessa harjoittelua keskittymisen määrän on oltava huipussaan. Harjoittelussa määrän ei ole tarpeellista olla enää niin suurta, mutta laadun sitäkin parempaa. Kilpailujen lähestyessä kannattaa myös kasvattaa mielikuvaharjoittelun määrää ja sisällyttää siihen koko kisatilanne.

MIKSI TARVITAAN NÄIN PALJON HARJOITTELUA?

Taso kotimaan kilpailujen suosituimmissa lajeissa, saati arvokisalavoilla on niin kova ja laaja, että eroja sijoitusten välillä syntyy myös pelkän esiintymisen ja poseeraamisen perusteella. Maailmanluokan fysiikan voi saada pilattua huonolla poseeraamisella ja vastaavasti lajinomaisen olemuksen korostaminen sekä omien vahvuuksien esittely on aina etu. Kun fysiikan hiominen kilpailuun vaatii valtavasti työtä, on tyytymättömyyttä jättää sen esittäminen sattuman varaan. Tuomaritahan arvioivat aina vain ja ainoastaan sen, mitä näkevät lavalla.

Loppuun asti harjoiteltu lavasuoritus takaa sen, että urheilija pääsee oikeasti esittämään fysiikkansa niin hienona, kuin se voi olla ja saa ansaitsemansa sijoituksen kilpailussa. Ikävin lopputulos on aina se, kun kisakunnon eteen tehty kova duuni ei tule

arvoisella tavalla esiin ja kilpailukokemus jää vajaaksi. Kaiken kisakunnon eteen tehtyyn työhön verrattuna poseerausharjoittelu on verrattain helppoa ja parhaimmillaan hauskaa, joten siihen kannattaa panostaa!

ÄLÄ LÄHDE SUORITUKSEEN FIILIS-POHJALTA

Riittävällä harjoittelulla vältetään myös yksi yleisimmistä epäonnistumisen syistä, se että suoritus riippuu fiiliksestä. Suorituksen läpiviennin kilpailutilanteessa ei pitäisi olla riippuvainen ulkoisista tai sisäisistä seikoista kuten paikka, musiikki, muut ihmiset, fyysinen olo, tunnetila jne. Kuinka todennäköistä oikeasti on, että kilpailupäivänä olosuhteet olisivat optimaaliset? Päätä voi särkeä, edellisen yön unet jäädä väliin, matkalla kisapaikalla tapahtua jotain, kisassa soitettu, kilpakumppanit näyttävät yllättävän kovilta tai kisan musiikki voi olla epämieluisaa.

Ulkomailla kilpailtaessa voidaan näiden lisäksi miettiä aikataulujen tuomaa stressiä. Ja aina pitäisi pystyä tekemään oma paras suoritus. Jos onnistuminen on jätetty fiiliksen varaan niin vaikeuksia on edessä. Kun suoritus on pitkällä automaatiivaiheessa, se onnistuu missä olosuhteissa tahansa!

Kun fysiikan hiominen kilpailuun vaatii valtavasti työtä, on tyytymättömyyttä jättää sen esittäminen sattuman varaan.



#nordicfitnessexpo
#nfe2019
#suomenfitnessurheilury



KUINKA OPPIMINEN TAPAHTUU?

Kun lähtee suunnittelemaan poseeraus- ja lavasuoritukseen tähtäävää harjoittelua, on hyvä tiedostaa, että ihminen oikeasti oppii vain sen, minkä hän prosessoi mielessään. Eli jos ei keskity tekemiseen ei myöskään opi kunnolla. Opettamisen pitää myös perustua urheilijan tasoon ja edellytyksiin oppia. Suomeksi sanottuna, et voi opettaa maailman luokan i-kävelyä treenaajalle, joka ei vielä osaa kävellä korkokengillä kunnolla. Lisäksi oppiminen on yksilön oman aktiivisuuden tuotetta.

Kukaan, ei edes maailman kaikkeuden paras poseervalmentaja, voi pakottaa toista oppimaan. Jos oppimista ei tapahdu, ei ole ollut opettamista eikä oppilaan keskitymistä.

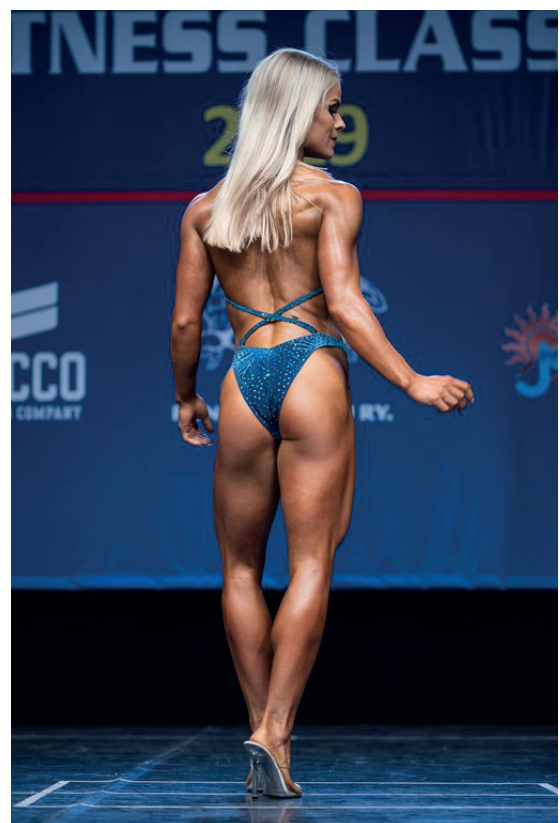
On vaan puuhasteltu jotain yhdessä.

ETSI, KOKEILE JA ONNISTU!

Poseerausharjoittelu on parhaimmillaan etsimistä, jossa urheilijalla on aktiivinen rooli ja valmentaja luo edellytykset oppimiselle. Lähes aina harjoitteluprosessiin kuuluu erilaisten suoritustapojen kokeilua ja virheitä. Näiden avulla löydetään jokaiselle yksilölle paras tyyli ja tapa esittää oma fysiikkaansa sääntöjen asettamissa raameissa. On yleinen harhaluulo, että olemassa on yksi ja ainoa paras tyyli, jonka oppimalla voi menestyä. Tai, että kopiaamalla sokeasti jonkun toisen tekemistä tulee itsekkin voittamattomaksi. Poseeraamisen ja esiintymisen on oltava yksilölle sopivaa ollakseen laadukasta.

Aloita siis ajoissa ja nauti matkasta! Poseerausharjoittelu on palkitsevaa - siinä pääsee iloitsemaan onnistumisista ja tuloksena oppii mittaamaan fysiikan kehitystä paremmin visuaalisesti.

Tsemppiä treeneihin, keep on posing like you mean it!



VALMENTAJUUS EILEN JA TÄNÄÄN FITNESSURHEILUSSA

Huippu-urheilu on muutoksessa, sillä huippu-urheilusta on tullut viihdettä ja liiketoimintaa, mutta samalla sillä on myös merkittävä yhteiskunnallinen asema. Huippu-urheilu tuottaa hyötyä ja iloa sekä yksilöille että yhteisöille.



Teksti: Ville Isola,
SFU toiminnanjohtaja
Kuvat: Tapani Moisala

Lajien suosio ja harrastaneisuus ovat muuttuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tämän osoittaa muun muassa tuore kyselytutkimus suomalaisten 15-74-vuotiaiden liikunnan harrastamisesta (Mäkinen 2018), jonka mukaan fitnessurheilulla on enemmän harrastajia kuin kansallislajillamme, pesäpallolla. Lisäksi harrastettujen lajien jakauma on erilainen kuin 10 vuotta sitten tehdyssä vastaavassa raportissa. Fitnessurheilu ja muut uudet lajit kuten elektroninen urheilu haastaa totut asetelmat ja käsitykset huippu-urheilun kentillä. Samalla suomalaisessa valmennuskulttuurissa on tapahtunut suuri muutos viime vuosina. Myös fitnessvalmentajuudessa on ollut käynnissä muutoksen tuulet viime vuosina

VALMENTAMISEN UUSI AIKA

Olemme eläneet yhteiskunnassa, jossa hierarkiat, selkeä työn- ja vastuunjako sekä vahvat säännöt ovat ohjanneet toimintaamme. Tuohon aikaan valmentaminen urheilussa on ollut perinteisesti autoritääristä, ylhäältä päin annettuja ohjeita sekä neuvoja. Harjoitusohjelmat, ruokavaliot ovat olleet valmentamisen ydintä, jonka tavoitteena on ollut suorituskeskeisyys. Maailma on kuitenkin muuttumassa. Elämme yhteiskunnassa, jossa yksilön itseohjautuvuus ja autonomia sekä merkityksellisyys korostuvat. Tämä on myös vaikuttanut vahvasti tämän päivän valmentaja-valmennettava suhteisiin.

Nykyaikaisessa valmennuksessa on keskeistä, että urheilija nähdään holistisesti kokonaisuutena ja moniulotteisena yksilönä. Valmentajan on vastattava urheilijan ongelmiin, tarpeisiin ja toimintaan. 2020-luvun urheilija omaa vahvan draivin ja innostuneisuuden sekä omistautumisen harjoitteluun ja kilpailemiseen mutta myös muuhun elämään kuten arkeen, kouluun

ja työelämään. Valmentajan tulee vastata näihin tarpeisiin ja mahdollistaa sekä luoda tilanteita, jossa urheilija kokee onnistumisia, oivalluksia ja positiivisia tunnekokemuksia. Samalla valmentajalla tulee olla aikaa ja halua kuunnella sekä keskustella valmennettavan kanssa sekä auttaa häntä elämän eri vaiheissa.



Myös fitnessvalmentajuudessa on ollut käynnissä muutoksen tuulet viime vuosina.



FITNESSVALMENTAJAN JUURET TULEVAT SALILTA

Ennen internetin tullessa koteihin ja ennen personal trainereita sekä nykyisiä koulutettuja fitnessvalmentajia, tieto siitä kuinka valmistautua fitness- tai kehonrakennuskilpailuihin hankittiin salilta tai alan lehdistä. Kuntosalilta kysyttiin neuvoa siltä "salin isoimmalta" -kaverilta tai jos tiedettiin, että joku oli kilpaillut aikaisemmin, niin häneltä kysyttiin neuvoa. Personal trainereiden yleistyessä 2000-luvun taitteessa, personal trainerit alkoivat ohjaamaan tulevia kilpailijoita yksilöllisten ravitsemus- ja liikuntaohjelmien sekä yhteisten harjoitusten avulla kohti kilpailuja. Nykyisin personal trainereita on Suomessa noin 2000.

Liikuntatieteellinen Seura toteutti keväällä 2019 hankkeen, jonka tavoitteena oli arvioida Personal training -palvelujen laajuutta, ammatissa toimivien henkilöiden määrää sekä alan liiketoiminnan luonnetta. Selvityksen mukaan personal trainerin työtä ei säätele mikään taho, vaan jokainen palvelun tarjoaja voi antaa sille oman sisältönsä. Alalle voi tulla vapaasti ilman aikaisempaa koulutusta tai muuta hyväksymisprosessia.

Suomessa toimii noin tuhat PT-palveluja tarjoavaa yritystä. Toinen merkittävä PT-palveluita tarjoava toimijaryhmä ovat erilaiset liikuntakeskukset ja kuntosalit. Todennäköisesti selvityksen ulkopuolelle jää yksittäisiä henkilöitä, jotka tarjoavat personal trainer palveluita mutta eivät anna yritysrekisteriin asiasta tietoa, eivätkä juurikaan mainosta toimintaansa.

MIKSI PERSONAL TRAINER-KOULUTUS EI VÄLTTÄMÄTTÄ RIITÄ FITNESSURHEILIJAN VALMENTAJALLE?

Alasen (2009) mukaan PT:n työ on luonteeltaan asiakkaan opettamista ja motivointia, jossa ohjaus on henkilökohtaista, suunnitelmallista, tavoitteellista ja tukee monipuolista liikuntaa. Tähän sisältyy ravitsemus- ja liikuntaohjelmien suunnittelua sekä yhteisiä harjoituksia ohjattavan kanssa. Tavoitteet vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan: kyse voi olla painonpudottamisesta tai -hallinnasta, terveydellisistä pää-

määristä, suorituskyvyn kehittämisestä tai ulkonäön muokkaamisesta.

Kuitenkaan personal trainerin koulutus ei välttämättä anna riittävästi valmiuksia fitnessurheilijan valmentamiseen, sillä fitnesslajien ominaispiirteet ja niiden vaikutukset urheilijaan eri harjoituskausina on hallittava. Fitnessurheilu on kehittynyt vuosien saatossa kehonrakennuksesta, jossa kilpailusuorituksessa arvostellaan verrattain suurta lihaksikkautta sekä samalla äärimmäisen alhaista rasvaprosenttia. Riippuen lajista, nämä samat kriteerit ovat myös fitnessurheilussa, ottaen huomioon, että kaikki tämä tulee toteuttaa ilman urheilussa kiellettyjä aineita ja menetelmiä.

Kuitenkin valmentamisessa on keskeistä, että urheilija nähdään kokonaisuutena ja moniulotteisena yksilönä. Valmentajan on vastattava urheilijan ongelmiin, tarpeisiin ja toimintaan. Ilman lajin ymmärrystä, siitä mitä ongelmia ja tarpeita fitnessurheilu voi urheilijassa synnyttää, valmentaja ei välttämättä kykene vastaamaan urheilijan tarpeisiin riittävästi.

Urheilija on nähtävä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalinen kokonaisuutena, johon kuuluvat myös uskonnollisten ja elämäntapomukseen liittyvät tarpeet.

MITÄ FITNESSVALMENTAJUUS ON NYT?

Aikaisemmin fitnessvalmentajille ei ole ollut tarjolla koulutusta, lukuun ottamatta yksittäisiä kursseja tai seminaareja. Tällä hetkellä fitnessvalmentajuudessa on erotettavissa selkäesti kaksi eri koulukuntaa: "Tutkittuun näyttöön perustuva valmennus" ja "käytännön kokemukseen luottavat". Yleensä nämä tutkitun näytön puolestapuhujat ovat nuoria valmentajia, kun taas käytännön kokemukseen liputtavat ovat pääsääntöi-

sesti jo kokeneita valmentajia.

Tämä sama ilmiö on nähtävissä myös muissa lajeissa suomalaisessa valmennuskulttuurissa. On tärkeää tunnistaa, että molempien koulukuntien valmentajat voivat olla osaavia ja analyyttisiä omilla tavoillaan. He vain toimivat omista lähtökohdistaan. Ikävä kyllä, molemmissa koulukunnissa on havaittavissa edustajia, jotka pitävät omaa koulukuntaa ainoana oikeana.

Wynne-Ellisin (2020) tuoreessa pro gradu -tutkielmassa selvitettiin muun muassa millaisena valmentajuus koetaan tällä hetkellä ja millaisia valmentajia fitnessurheilun valmennuskentällä toimii. Tulosten mukaan valmentajat ja urheilijat näyttäisivät omaavan samanlaisen käsityksen siitä, mitä valmentajuus on fitnessurheilussa. Lisäksi sekä urheilijat että valmentajat näyttäisivät arvostavan valmentajan koulutautumista

ja pitävät sitä tärkeänä, että valmentajat koulutautuvat. Kuten tutkielmassa todetaan, suomalaisten fitnessvalmentajien osaaminen on hyvällä tasolla.

Yhtä lailla tutkittuun näyttöön perustuva valmennuksen edustaja voi olla huono valmentaja, kuin myös käytännön kokemukseen luottavat. Jos tutkittuun näyttöön perustuva valmentaja ei ymmärrä sitä, että tutkimukset eivät koskaan suoraan kerro sitä "miten tulisi valmentaa", vaan ne vain auttavat päätöksenteossa. Tutkimustulokset ovat vain lisätyökaluja valmentajan työkalupakissa. Tutkimustuloksia voi harvoin sellaisenaan soveltaa käytäntöön vaan on otettava huomioon yksilön tarpeet ja odotukset sekä soveltaa tutkimuksista karttunut tieto yksilöllisesti. Vastaavasti, jos käytännön kokemuksen puolesta puhuja luottaa vain tietoon, joka perustuu omiin tai pienen porukan

Yleensä nämä tutkitun näytön puolestapuhujat ovat nuoria valmentajia, kun taas käytännön kokemukseen liputtavat ovat pääsääntöisesti jo kokeneita valmentajia.





kuten tuttavien kokemuksiin, harvoin osuu oikeaan oman valmennettavan kohdalla esimerkiksi optimaalisen harjoitusohjelman laadinnassa.

Kuului sitten kumpaan koulukuntaan tahansa, urheilijan valmentaminen lähtee siitä, että urheilijan tilasta tehdään analyysi urheilijan tuntemusten, testien ja eritulosten avulla. Näistä tunnistetaan urheilijan kehittämiskohteet, joiden perusteella laaditaan harjoitusohjelma. Harjoitusohjelman toteutuksen jälkeen arvioidaan jälleen tilannetta ja tällä tavalla saadaan tietoa siitä, kehittääkö harjoittelu urheilijaa vai ei. Valmentajan on myös tunnettava harjoittelun fysiologiset vaikutukset, oli sitten kysymys juoksemisesta, kuntosaliharjoittelusta tai vaikka pallon heitosta. Suoritusten oikeat liikeradat ja suorituksessa vaikuttavat voimat suhteessa urheilijan valmiuksiin on tunnettava.

Hyvä valmentaja osaa kehittää omasta ”työkalupakistaan” valmennukseensa toimintatapoja ja menetelmiä, joiden avulla hän saa selville, kehittääkö harjoittelu urheilijaa. Saamansa informaation ja johtopäätösten perusteella jälkeen hän voi suunnata urheilijan tulevaa harjoittelua edelleen kohti yhteistä tavoitetta.

MITÄ FITNESSVALMENTAJALTA VAADITAAN TÄNÄ PÄIVÄNÄ?

Valmentajuudessa vaaditaan sekä urheilijalta että valmentajalta ihmisenä kasvua ja pitkäjänteisyyttä.

Valmentajan tulee osata luoda ja mahdollistaa urheilijalle hänen lahjakkuutensa mukaista toimintaa, jossa urheilija saa harjoitella määrällisesti halujensa, lahjojensa, kykyjensä ja tarpeidensa mukaisesti. Valmentajan tulee kyetä luomaan sellaiset harjoitusolosuhteet, jossa urheilija käyttäisi tehokkaasti omia aistejaan tekemisensä tunnistamiseen ja palautteen saamiseen. Tällöin urheilijan oma toiminta ohjaa tehokkaammin tekemistä ja sen seurauksena urheilija tekee kilpailutilanteessa enemmän oikeita valintoja automaatioiden varassa.

Urheilijan itseluottamuksen vahvistaminen ratkaisee urheilijan psyykkisen vahvuuden. Onnistuneen valmennuksen seurauksena urheilija huomaa harjoituksissa ja kilpailutilanteissa hallitsevansa suorituksen ja luottaa omaan tekemiseensä. Tämä on mahdollista osoittamalla urheilijalle päivittäin konkreettisia esimerkkejä, kuinka hän kehittyy urheilijana. Itseohjautuvuus korostuu nykyisessä urheilijakeskeisessä valmennuskäsitelmissä, jossa urheilijalle on luotava myönteinen toimintaympäristössä, jossa hän saa kokeilla, tutkia ja epäonnistua. Kuitenkin liiallisen itseohjautuvuuden vaarana on ”heitteillejätto”, jota urheilija voi kokea, jos valmentaja ei ole riittävästi läsnä urheilijan toiminnassa.

Valmentajan tehtävänä on tukea urheilijan kasvua kohti itseohjautuvaa, vahvan itseluottamuksen omaa-

Valmentajuudessa vaaditaan sekä urheilijalta että valmentajalta ihmisenä kasvua ja pitkäjänteisyyttä.



Vaikka hyvä valmentaminen on valmentajan ja valmennettavan välistä vuorovaikutusta, joka on molempien osapuolten omakohtainen kokemus.

vaa ja lajitaidoilta erinomaista urheilijaa. Valmentajan itsensä kehittämisen taitoihin kuuluvat olennaisesti omien vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen. Valmentajan on tunnettava myös oma toimintaympäristö sekä oma rooli urheilijan elämässä. Hyvä

valmentaminen on vuorovaikutusta, jossa valmennetaan ihmistä ja valmentamisen menetelmät perustuvat fyysiikan lakeihin ja ihmisen fysiologiaan.

On myös tärkeää tunnistaa, että nykytekniikka mahdollistaa laadukkaan valmentamisen ilman lähikontaktia valmennettavan kanssa. Online-valmennuksessa on tärkeää ymmärtää ja tunnistaa mihin asioihin valmentaja voi valmennettavassaan vaikuttaa ja siten vastata näihin haasteisiin eri tietoteknisellä ratkaisulla. Valmentaminen siirtyy tulevaisuudessa yhä enemmän jossain muodossa online-valmennukseksi.

FITNESSVALMENTAJIEN KOULUTUKSELLA VASTATAAN TARPEESEEN

Fitnessvalmentajille on tarjolla Suomen Fitnessurheilury:n järjestämää koulutusta. Syksyllä 2016 järjestettiin ensimmäinen I-tason fitnessvalmentajakoulutus Vierumäellä ja vuoteen 2021 mennessä I-tason suorittaneita fitnessvalmentajia tulee olemaan noin 200. Fitnessvalmentajien valmentajakoulutusjärjestelmä pohjautuu suomalaisen valmennusosaamisen malliin ja urheilijakeskeiseen valmentamiseen. Koulutusjärjestelmä on suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK)

mukainen. Fitnessvalmentajille on tarjolla 2- ja 3-tason VOK-ohjaaja ja valmentajakoulutusta. Lisäksi nykyisin fitnessvalmentajan on mahdollista suorittaa myös ammattitutkinto fitnessvalmentajuudesta.

Koulutusjärjestelmän tavoitteena on kehittää suomalaista fitnessurheilun valmennusta, joka tuottaa kansainvälisesti menestyviä urheilijoita. Fitnessvalmentajakoulutuksissa tavoitellaan hyvää valmentajuutta, joka vastaa nykypäivän ja tulevaisuuden tarpeisiin. Koulutus perustuu tutkittuun tietoon, mutta myös hyvin todettuihin käytännön kokemuksiin ja käytänteisiin.

Vaikka hyvä valmentaminen on valmentajan ja valmennettavan välistä vuorovaikutusta, joka on molempien osapuolten omakohtainen kokemus. Se minkä toinen kokee hyväksi valmentamiseksi, voi taas toiselle olla merkityksetöntä. Kuitenkin hyvää valmentajuudesta on löydettävissä niitä tekijöitä, jotka kehittävät urheilijaa, mutta myös valmentajaa. Vuorovaikutustaitoja on myös mahdollista kehittää. Hyvä valmentaja on tietävä, kehittyyvä, kommunikoiva, luotettava ja opettava.

Lähteet

- Alanen, M. M. (2019). Personal trainer-koulutus ja ammatti Suomessa.
 Ala-Vähälä, T. (2019). Selvitys PT-toiminnasta Suomessa: personal trainer on yleensä pienyritystä. Liikunta ja tiede, 56(5).
 Forsman, H., & Lampinen, K. (2008). Laatua käytännön valmennukseen. Jyväskylä: Gummerus, 24, 28.
 Mäkinen, J. (2019). Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro, 67, 16-17.
 Wynne-Ellis, M. (2020). Valmentajuus fitnessurheilussa.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

Virallinen maajoukkueasujen toimittaja

**BETTER
BODIES**



**Ylpeinä ja tyylikkäänä maailmalle
Better Bodies -asuissa!**

www.betterbodies.com



LAURA ANTIKAINEN

Fitnessvalmentaja,
toimintaterapeutti,
vapaaohjelmafitness urheilija
Team Elixir Physique
laura@elixirphysique.fi



Mitä on fitnessurheilijan oheisharjoittelu?

Missään urheilulajissa ei kehity harjoittelemalla yksipuolisesti. Poseerausharjoittelu ja kuntosalitreeneit ovat fitnessurheilussa luonnollisesti kaiken keskiössä, mutta ne vaativat rinnalleen myös oheisharjoittelua. Mitä se tarkalleen ottaen tarkoittaa fitnessurheilussa ja miksi siihen tulisi kiinnittää huomiota? Jos verrataan harjoittelumääriä eri lajien huipuilla, voidaan huomata, että fitnessurheilijat harjoittelevat tuntimäärällisesti vähemmän verrattuna monen muun lajin huipuun.

Kuntosaliharjoittelua ei voida tehdä määräänsä enempää, mutta tässä kohtaa oheistreenit ja huoltava harjoittelu astuvat kuvaan. Monipuolinen oheisharjoittelu ja huoltava liikunta ovatkin osa-alueita, jossa monella fitnessurheilijalla on varaa vielä kehittyä.

ALKULÄMMITTELYLLÄ PERUSTAIOT TAITOT HALTUUN

Kaikissa urheilulajeissa perustaidot tulee omaksua ja niitä tulee jatkuvasti myös ylläpitää ennen vaativampia harjoitteita. Fitnessurheilussa perustaitoina voidaan pitää kehon perusliikemallien hallitsemista, eli urheilijan tulee hahmottaa raajoissaan ja nivelissään tapahtuva liike, suunta ja suunnanmuutos, ennen kuin liikkeeseen voidaan lisätä painoja. Alkulämmittelyyn on hyvä sisällyttää tulevassa treenissä tarvittavia perusliikemalleja kehonpainoa, kuminauhuja tai erilaisia tasapainoa vaativia alustoja hyödyntäen.

Kyykky, lannesarana, työntö ja vetoliikkeet eri suunnissa ovat perusliikkeitä, joiden ympärille kaikki kuntosalilla tehtävät liikkeet rakentuvat. Jos ei hahmota kyykyn eri vaiheita, on iso riski lähteä kyykkäämään isoilla lisäpainoilla. Kehon-

Kaikissa urheilulajeissa perustaidot tulee omaksua ja niitä tulee jatkuvasti myös ylläpitää ennen vaativampia harjoitteita.

hahmotus ja koordinaatio ovat ominaisuuksia, jotka moni ajattelee hallitsevansa, mutta käytännössä näissä voidaan huomata isoja puutteita, jos salitreenaaminen on vienyt mukanaan ja jättänyt varjoonsa kaiken muun monipuolisen harjoittelun.

VALMISTA KEHO TULEVAAN HARJOITUKSEEN LÄMMITTELYLLÄ

Erilaiset yhden- ja kahdenjalan hyppy sekä askellukset eri suuntiin, loikat ja hypypysarjat sekä suunnanmuutokset ovat hyviä harjoitteita, jotka lämmittävät kehoa ja samalla kehittävät kehon ja mielen yhteistyötä. Tarkkaavuutta vaativat oheis- ja koordinaatioharjoitteet ennen varsinaista kuntosalitreeneitä valmistavat kehon entistä parempaan suoritukseen ja ne voivat parantaa lihastuntumaa treenin aikana (mind-muscle connection).

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho ja mieli tulevaan harjoitteluun.

Jos et koskaan tee mitään ajattelua vaativaa alkulämmittelyn yhteydessä, suositelen haastamaan itsesi ja siirtymään kuntopyörän sijasta lämmittelyalueelle tekemään koordinaatio- ja tasapainoharjoituksia ennen salitreeneitä. Todennäköisesti huomaat eron heti tulevassa treenissä.

LIKKUVUUSHARJOITTELU KEHITÄT MYÖS POSEERAAMISTASI

Jotta treenaaminen on kuntosalilla tehokasta ja turvallista, tulee liikkeet pystyä tekemään hyvällä liikeradalla, mikä edellyttää riittävää liikkuvuutta. Mikäli kehossa on isoja liikkuvuusongelmia, se voi ajan saatossa kuormittaa niveliä ja ympärillä olevia kudoksia, jolloin on vain ajan kysymys, että rasitusvaivat ja -vammat alkavat vaivaamaan.

Hyvä liikkuvuus on ensisijaisen tärkeää myös fitnessposeerauksissa ja usein haasteet poseeraamisessa johtuvatkin jonkin lihasketjun kireydestä. Mikäli omaa vaikeita liikkuvuusongelmia, kannattaa valmentajan tai muun ammattilaisen kanssa selvittää tarkemmin ongelman syntymekanismi. Syynä voi olla puutteellisen kehonhuollon lisäksi esimerkiksi lihasepätasapaino ja jonkin lihasryhmän heikkous, jota vahvistamalla liikkuvuutta voidaan parantaa yhdessä liikkuvuusharjoitteiden kanssa.

Kannustan jokaista myös itse havainnoimaan aktiivisesti oman kehonsa toiminnallisuutta ja lieviä liikerajoitteita isompien vaivojen tai loukkaantumisten ennaltaehkäisemiseksi.

FITNESSURHEILU ON MUUTAKIN KUIN YKSIPUOLINEN PUNTTITRENI

Lihastasapainoa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta saa omatoimisesti ylläpidettyä monipuolisella harjoittelulla. On täysin perusteltua sisällyttää treeniiviikkoonsa omia liikkuvuus- ja koordinaatioharjoituksia sekä palauttavaa kehonhuoltoa. Liikkuvuuden ylläpidossa tärkeintä on säännöllisyys, siksi liikkuvuusharjoitteita on perusteltua sisällyttää sopivissa määrin myös alkulämmittelyn yhteyteen.

Se, missä ja miten kehittää ja ylläpitää liikkuvuuttaan ja kehonhallinnallisia taitojaan, on täysin yksilöllistä. Joku tykkää tehdä niitä salitreenin yhteydessä, toinen tykkää tehdä niitä omina harjoitteinaan jossain aivan muussa ympäristössä kuin kuntosalilla. Mielelle tällainen ympäristön vaihdos voi olla varsin virkistävää ja yleisurheilukenttä tai pururata tuovat erilaisen harjoitteluympäristön myötä monipuolisuutta kokonaisharjoitteluun.

Mikäli fitnessurheilu on se ykkösjuuttu, mutta veri vetää silloin tällöin myös seinäkkeilyyn, voimistelun tai painin pariin, älä suotta yritä luopua näistä hyvistä harjoitusmuodoista kokonaan - voit liittää ne varsin toimivasti tukemaan fitnessharrastustasi. Fitnessurheilu on muutakin, kuin yksipuolinen punttitreeni.



Onsite Tan on ainoa väripalvelu, joka on backstagella huolehtimassa kilpailijoiden viimeistelystä.

SM-kilpailujen, Kotka ja Ideapark Fitness Cup-kilpailujen virallinen väripalvelu ONSITE TAN takaa voittajien värit kilpailuissa ja hoitaa kilpailijat lavalle viimeisteltynä takuutyönä.



Tilaa väripalvelu: www.onsitetan.com/book-here





MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja
Team Sensei
mt@protrainer.fi



Syöminen ylimenokaudella

U skallan väittää, että suurimmalle osalle fitnessurheilijoista ylimenokauden eli reverse dieetin syöminen on henkisesti haasteellisempaa kuin kilpailukauden dieettisyöminen. Kilpailut on kilpailtu. Dieetti on ohitse. Rautainen fokus tiettyyn hetkeen on useimmiten hieman hukassa. Tavallaan on taas lupa syödä, mutta sitten ei oikeastaan kuitenkaan.

Fitnessurheilijoiden asemaa tavallisiin dieettaajiin verrattuna sentään hieman helpottaa tieto, että oleellinen osa kisadieetistä palautumista on, että rasvamassaa annetaankin ylimenokauden alkuun tulla kohtuudella takaisinpäin. Tosin eipä se silloinkaan holtitonta toimintaa saa olla ja painotus sanalla "kohtuudella".

Ylimenokauden alkuun ruokamäärää nostetaan vaiheittain, jotta dieetin aikana hidastuneeseen aineenvaihduntaan potkitaan vauhtia ja hormonaalinen palautuminen lähtee hyvin liikkeelle, kun energiataso nousee ja päästään taas terveellisiin kehonrasvoihin.

Mitä pidempi ja vaativampi dieetti ja mitä kireämpi loppukunto, niin sitä surkeammalla mallilla metabolia sekä hormonitoiminta yleensä ovat. Jos harjoituskaudella on syönyt hyvin ja kehon ylläpitokulutus on ollut vaikkapa 3500kcal/vrk ja pitkän dieetin aikana aineenvaihdunta on tuosta hidastunut ja lopulta on syöty esim. vain 2000kcal ja sillä oltu juuri ja juuri miinuksen puolella noin 300kcal verran, niin kehon ylläpitokulutus on silloin vain 2300kcal.

Mikäli tuosta asetelmasta palaa kerrasta 3500kcal päivittäiseen ruokamäärään, niin keho onkin yhtäkkiä 1200kcal/vrk plussan puolella ja kyllä sen tietää miten siinä käy. Jäätävä nestepöhö, pahaolo ja koko homma menee kirjaimellisesti läskiksi.

Vielä kun yhtälöön lisätään, että cardio-liikuntaa on saatettu tehdä paljonkin ja sitäkin palautumisen nimissä vähennetään, niin päivittäinen plussakaloreiden määrä voi nousta jo jonnekin 1500 - 2000kcal välille ja rasvamassan kasvu kiihtyy entisestään. Aineenvaihduunnan taso, kun ei nouse kuitenkaan samaa tahtia ruokamäärän kanssa.

KÄYTÄNTÖ LYHYESTI

Yksilöiden metabolian nopeudessa ja kalorikulutuksessa on valtavia eroja. Eroja on myös siinä, miten nopeasti aineenvaihduunnan tasoa pystyy kiihdyttämään. Ruokamäärää ei kuitenkaan pidä nostaa liian hitaastikaan, koska se tarkoittaisi vain dieetin jatkamista.

Mitä pidempi ja vaativampi dieetti ja mitä kireämpi loppukunto, niin sitä surkeammalla mallilla metabolia sekä hormonitoiminta yleensä ovat.

Ensimmäinen nosto dieetin päätyttyä tulee olla suunnilleen kulutuksen tasolla. Fitnessurheilijan kohdalla mieluummin vähän yli kuin vähän alle. Jatkossa ruokamäärää on tarkoitus nostaa 50-200kcal kerralla. Jos absoluuttinen ruokamäärä on pieni ja

aineenvaihdunta tuntuisi käyvän todella hitaalla, niin jo 50-100kcal on sopivasti. Jos mitään dramaattista hidastumista ei ole tapahtunut, niin 100-150kcal on turvallinen kertanosto ilman, että liiallista rasvan kertymistä tarvitsee pelätä. Jos paino jatkaa putoamistaan, niin seuraava nostaa saa olla jopa 200kcal.

Jatkossa ruokamäärää nostetaan samojen suuntaviivojen mukaisesti painoseuran perusteella siten, että jokaisen noston jälkeen tarkkaillaan tilannetta viikko tai kaksi. Vähintään. Jos paino nousee, niin ei tarvetta lisätä ruokamäärää. Jos paino ei nouse, niin suoritetaan seuraava lisäys. Jos paino putoaa, niin voidaan nostaa ruokamäärää hieman reippaamminkin.

Mitään oikeaa, väärää tai keskimääräistä normaalia ei minun valmennuskokemukseni perusteella ole oikeastaan edes olemassa. Kaikki riippuu siitä, mikä on metabolian tilanne kisadieetin lopussa ja miten keho vastaa kalorinostoihin.

HENKINEN HAASTE

Kuten todettu, on ylimenokaudella oikein syöminen henkisesti jopa haastavampaa kuin varsinainen kisadieetti. Kyllähän kuka tahansa pystyy ruokamäärää nostamaan, mutta kun se pitäisi tehdä jokseenkin tarkasti ja pitkäjänteisesti ilman liiallista rasvan kertymistä.

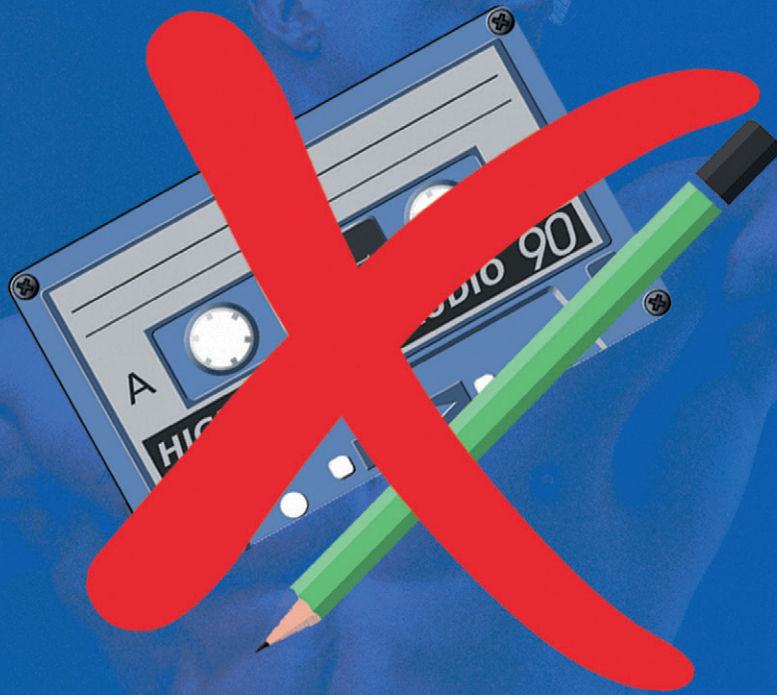
Juuri on isolla vaivalla vedetty itsensä kovaan kisakuntoon ja nyt siitä pitäisi luopua. Lihasmassa ei kasva kunnolla, koska ruokamäärä ei riitä eivätkä hormoniarvot ole normaalit. Treenitehot kyllä nousevat dieettiin verrattuna, mutta eivät nekään vielä parhaat mahdolliset ole. Old school bodashype, että heti kisadieetin perään on paras aika kehittyä, ei pidä paikkaansa.

Jos dieetillä syö kovasti ohi suunnitellun ruokamäärän ja saa rasvaa aikaan, niin sen pystyy kyllä paikkaamaan, kun vaan jatkaa dieettiä suunnitelmien mukaan. Ylimenokaudella ei tällaista mahdollisuutta ole. Jos tapahtuu liikaa ohilyöntejä, niin siihen ei pidä lähteä, että sitä yrittää paikata liian vähän syömällä. Liikaa syöminen on virhe ja liian vähän syöminen on toinen virhe, kun metaboliaa yritetään sopeuttaa suurempaan ruokamäärään.

Ylimenokauden syöminen vaatii kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä, itseuria sekä kaiken lisäksi hyvät suunnitelmat. Oikein suoritettu ylimenokausi kuitenkin mahdollistaa sen, että aineenvaihdunta palautuu, hormonitoiminta kehittyy yksilön normaalille tasolle, treenitehot nousevat ja kaiken kaikkiaan keho toimii taas normaalisti. Prosessi ottaa oman aikansa ja vaatii vaivannäköä, mutta on tulevaa kehityskautta ajatellen ehdottomasti sen ajan ja vaivan arvoista.

VAPARIMUSAT PRO-TASOLLE

HELPOSTI, NOPEASTI, LAADUKKAASTI!



- ✓ Editoimme haluamasi musiikin vapaaohjelmaasi.
- ✓ Saat käyttöösi korkeatasoisen, studio-laitteilla editoidun tiedoston.
- ✓ Tiedosto on aina ladattavissa käyttöösi netistä.

**TARJOUS FITNESSURHEILIJA-
LEHDEN LUKIJOILLE!**

80€ /vaparimusa

Lisätiedot: www.ohjelma-akseli.com/Vaparimusat.html

Ota yhteyttä: posingmusicfinland@gmail.com



TANJA KOSKINEN
Fitnessvalmentaja
Team Strongbody
tanja.k.koskinen@gmail.com



Tunteista voimaa

Tunteet ovat osa meidän jokapäiväistä elämäämme ja mukana kaikessa mitä me teemme. Urheilu ja kilpaileminen tuottaa paljon erilaisia tunteita ja parhaimmillaan mahdollistaa turvallisen ympäristön tunteiden harjoitteluun. Tunteiden kokemisessa keholla ja mielellä on merkittävä yhteys. Tunteen herättää jokin ärsyke, joka voi kummuta meistä itsestään tai ulkopuolelta. Tunteessa on kyse spontaanista lyhytkestoisesta ja ohimenevästä reaktiosta, jonka ihminen kokee ajatuksissaan sekä kehossaan. Tunteilla on urheilussa keskeinen rooli ja ne vaikuttavat mm. oppimiseen, suoritukseen ja kilpailusuorituksessa onnistumiseen sekä menestymiseen.

Urheilu ja kilpaileminen tuottaa tunteita laidasta laitaan; iloa, riemua, onnistumista, jännitystä, epävarmuutta, pelkoa, turhautumista, epäonnistumista, pettymystä ja vihaa. On erittäin tärkeää tiedostaa, ettei mikään tunne itsessään ole hyvä tai paha. Huomattavasti suuremmissa merkityksessä on se, kuinka hyvin urheilija tunnistaa ja sanoittaa omat tunteensa ja minkäläiseen toimintaan tämä johtaa. Kaikilla meidän tunteilla on viestinsä. Siksi niitä on erittäin tärkeää oppia kuuntelemaan. Kun opimme tulkitsemaan omia tunteita, sekä niiden lähettämiä viestejä, voimme ohjata omaa toimintaamme tasapainoisemmaksi. Parhaimmillaan tunteet antavat meille voimaa ja pystyvyyden tunnetta.

Tunteiden tiedostaminen ei tarkoita niiden tukahduttamista. Ei ole olemassa oikeaa tapaa kokea ja tuntea tunteita. Jokainen meistä eroaa toisistaan siinä, kuinka paljon ja kuinka voimakkaana kokee omat tunteet erilaisissa tilanteissa ja kuinka me omia tunteitamme ilmaisemme. On hyvä tiedostaa, että jokaisen kokema tunne on kokijalleen todellinen. Näin ollen toinen ei voi väheksyä toisen henkilön kokemaa tunnetta.

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISEMINEN

Esimerkiksi kilpailutilanteessa koettu jännitys on varmasti monelle meille tuttu vieras. Sen sijaan että hokisit itsellesi tai tiimikaverillesi "älä jännitä" "ihan turhaan jännität", on paljon parempi vaihtoehto tunnistaa oma jännityksen tunne ja käydä läpi mistä se tulee ja mikä kilpailutilanteesta tekee jännittävän. Jännitys voi kertoa esimerkiksi siitä, että olet tekemässä jotain, mikä on itsellesi hyvin merkityksellistä ja yksi mahdollinen keino käsitellä omaa jännitystä on itsepuhelu. Rauhallinen syvään hengitys ja lempeän rohkaiseva itsepuhelu ennen jännittävää tilannetta, saa meidät paljon luottavaisemmaksi omaan tulevaan suoritukseen. Tällainen voi olla esimerkiksi: "huomaan että minua jännittää aika paljon. Haluaisin kovasti onnistua siinä mitä olen kohta menossa tekemään. Ei mikään ihme, että minua jännittää, mutta ei haittaa, selviydyn siitä kyllä todella hienosti, vaikka minua jännittääkin."

Tunteiden tunnistamisen lisäksi on hyvä tarvittaessa opetella tunneilmaisua. Se on kyky näyttää omia tunteitaan ja myös kanavoidsa itselle hankalampia tunteita, niin etteivät ne käännä itseään vastaan. On hyvä tiedostaa, ettei ole kiellettyjä tunteita, kaikki tunteet on sallittuja. On tärkeää huomioida, että myös hankalampia ja negatiivisempia tunteita voi ilmaista, kunhan se tapahtuu hyvän käytöksen rajoissa. Vaikeammatkin tunteet mahdollistavat meille oppimisen. Epäonnistuminen on mahdollisuus uudelle. Sen avulla pystyy mahdollisesti näkemään tilanteesta asioita, joita on hyvä vahvistaa, jotta onnistuminen useammin olisi mahdollista.

Epäonnistumiset ja pettymykset

Suhtaudumme helposti omiin epämiellyttäviin tunteisiin hyvin kielteisesti, mutta epämiellyttävätkin tunteet ovat luonnollisia ja kuuluvat osana urheilijana kasvami-

seen. Tunteiden kieltäminen ei ole kauaskantoinen toimintamalli, koska kieltämisen jälkeen haudattu tunne ennen pitkää työntyy takaisin mieleen, mutta aina hiukan voimakkaampana. Tällainen tunne voi olla vaikka kilpailussa kohdattu epäonnistuminen ja pettymys, joka iskee päälle hyvin vahvana ja voimakkaana. Oma epäonnistuminen kilpailusuorituksessa, voi olla jälkepäin hyvin raskas käsitellä. Suru, avuttomuus, pelko sekä viha ovat sellaisia tunteita, joita epäonnistumisen ja pettymyksen osuessa kohdalle, voi joutua kohtaamaan ja työstämään. Hankalimmatkin tunteet kuitenkin kannattaa käsitellä. Tunteiden käsittely tarvitsee aikaa, läsnäoloa ja vahvuutta purkaa tapahtunutta ja vasta tämän jälkeen voidaan kohdistaa katse tulevaan.

Rauhallinen syvään hengitys ja lempeän rohkaiseva itsepuhelu ennen jännittävää tilannetta, saa meidät paljon luottavaisemmaksi omaan tulevaan suoritukseen.

TUNTEET HALTUUN

Urheilijan onkin siis hyvä opetella analysoimaan omia tunnereaktioita. Näin on mahdollista havaita mitkä tekijät saivat itsessä tunteen aikaiseksi, tai millä tavalla olisi mahdollisesti mahdollista ylläpitää hyvää tunnevirettä, tai kuinka pystyisi tarvittaessa rauhoittamaan omaa kiihtynyttä tunnetilaa. Näitä tekijöitä harjoittelemalla päivittäin arjen harjoitustilanteissa, voi oppia paremmin ennakoimaan, sekä myös muokkaamaan ja parantamaan omaa suorituskyykyä sekä viritäytymään paremmin tulevaan harjoitukseen. Tämä mahdollistaa ennen pitkää laadukkaamman ja paremman keskittymisen harjoitteluun ja kilpailusuoritukseen.



2020
**Kotka
Fitness
Cup**

& HARJOITUSKILPAILU

Steveco Areena 19. syyskuuta

VAIN 500 LIPPUA MYYNNISSÄ!

Paikan päällä ei ole lipunmyyntiä.

Kaikki liput myydään Ticketmasterin kautta,
hakusanalla "kotka fitness cup".

10:00 Harjoituskilpailu

14:00 Masters -sarjat

16:00 Tulokkaiden SM-kilpailu



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**





ANTTI ALA-LAURINAHO

Fitnessvalmentaja
Team Green Beat
antti.alalaurinaho@gmail.com



Hallitse stressiä ja onnistumista kisadieetillä

Elämä haastaa meitä jatkuvasti! Mieltä pitää valmistaa onnistumiseen, mutta myös haasteiden kohtaamiseen. Meillä on karkeasti kahdenlaisia eloonjäämismekanismeja. Kasvu- ja suojausmekanismeja. Kun altistumme stressille, suojaus aktivoituu. Kun suojaus on aktiivinen, ei kasvujärjestelmä toimi optimaalisesti. Vaihtelu näiden kahden välillä on kuitenkin normaalia, kuten yö ja päivä, anabolia ja katabolia mutta pitkään ylivirittynyt suojaus on haaste. Lihaskasvu heikkenee tai muuttuu negatiiviseksi, rasva ei pala kunnolla, palautuminen kärsii ja mieli on maassa. Taidon harjoittelu hankaloituu, itseluottamus heikkenee, ravinnon imeytyminen ja hormonitoiminta kärsivät etkä ole välttämättä parasta seuraa läheisille.

HALLITSE MIELTÄSI

Stressinhallinnalla on valtava merkitys kisadieetillä, kehityskaudella ja elämässä yleensä! Stressiä ei pääse pakoon, mutta sitä pitää osata hallita! Stressi on opettajamme, mutta se ei saa olla isäntä! Dieetti on usein stressaavaa aikaa. Listaa kaikki kuormitustekijät ylös ja pohdi, mihin voit itse vaikuttaa ja mihin et. Kaikki listan asiat eivät ole sinun hallittavissa, mutta voit AINA hallita asennettasi niihin liittyen.

Ihmisellä on jopa 60 000 ajatusta päivässä ja noin 80% niistä voi olla negatiivisia. Onneksi jokainen ajatus ei aiheuta meissä negatiivista tunnetta, huh! On kuitenkin normaalia, että ajatus aiheuttaa tunteen kehossa -biokemiallisen reaktion. Negatiiviset tunteet aktivoivat suojausta ja positiiviset taas kasvua. Kehossa oleva tunne lietsoo sitä puoltavia ajatuksia ja kehä on valmis pyörimään. Tämä toimii molempiin

Stressinhallinnalla on valtava merkitys kisadieetillä, kehityskaudella ja elämässä yleensä!

suuntiin. Rasittunut ja nälkäinen keho voi "vaatia" sinulta tunnetta puoltavia ajatuksia. Siksi kisadieetillä negatiiviset ajatukset voivat pöllähtää, kuin tyhjältä kaiken ollessa hyvin. Tämä ketju on hyvä ymmärtää, jotta saat niskalengin tapahtumasta. Sinun ei tarvitse antaa ajatuksillasi lisää polttoainetta negatiivisuudelle. Siinä missä hallitset rautaa, hallitset myös mieltäsi. Käsitteilyä vaativia tunteita ei voi juosta karkuun, mutta haitalliselta ajattelulta voit kyllä murtaa niskan harjoittelemalla!

USKO ITSEESI JA TEKEMISEESI

Kun tunnistat varhaisen merkin kehossasi stressiin tai negatiiviseen ajatteluun liittyen, hengitä syvään nenän kautta ja pidä hetki. Puhalla sitten suun kautta pienestä aukosta ilma ulos vasteen kautta keskivartaloa jännittäen. Tämä toimii jarruna reakti-

tiolle, mutta ei vielä yksinään riitä. Nyt sinun tulee kehittää itsellesi toimiva mantra kelkan kääntämiseksi. "Kiitos, että kaikki sujuu juuri kuten kuuluukin ja lopputulos on paras mahdollinen! Kiitos, että minä hallitsen tilanteen kuin tilanteen!" Mikä toimisi sinulla parhaiten?

Alitajunta vaikuttaa yli 90% kaikkeen toimintaamme. Toimimme alitajujen ohjelmien ja uskomusten ohjaamina. Jokainen on kuullut, miten plasebo-vaikutus saa "ihmeitä aikaan". Uskot, että sokeripilleri on tehokas lääke ja uskomuksen voima vaikuttaa biologiaasi positiivisesti. Siksi on hyvin tärkeää, miten ajattelee ja uskoo itsestä ja elämästä. Positiivisilla vahvistuslauseilla, meditaatiolla sekä kiitollisuus-harjoituksilla olen uskotellut omaan alitajuntaani positiivisia ohjelmia. Ne tekevät minusta paremman vaikuttajan stressiin, kehooni ja elämäni liittyen. Ole siis tarkka, miten puhut itsellesi ja mihin uskot? Tämä on kehitettävä taito ja opittavissa siinä missä kyykkytekniikkakin. Edessä on toistoja! 60 päivää on aika, jolloin uusi tapa tai ajattelumalli juurtuu sinuun eikä se vaadi enää järkevästi tahdonvoimaa.

KÄYTÄNNÖN TOIMET STRESSINHALLINTAAN

Ethän milloinkaan tingi myös unesta! Laadukas ja riittävä uni tukee hormonitoimintaa, stressinsietokykyä, rasvanpolttoa sekä kasvujärjestelmän toimintaa. Jos tingit unesta aamulenkin takia, niin tulet saamaan vivahteen ureaa muroihisi. Usko pois! Kun uni on kunnossa, nälkähormonit ja mielialakin pysyvät aisoissa sekä lihasten insuliiniherkkyys hyvänä.

Hengitysharjoitukset aktivoivat parasympaattista hermostoa eli kasvujärjestelmää ja niitä voit toteuttaa milloin tahansa. Tapoja on monia, mutta voit ennen nukkumaan menoa kuunnella bin aural beats -musiikkia ja tehdä rauhallista syvää hengittelyä. Hengityksen pidätys voi olla nopea oikotie rentoutumiseen! Yhdistä hengitykseen kiitollisuutta, positiivisia vahvistuksia sekä visualisointia onnistumisestasi. Anna soluliellesi biokemiallinen kylpy hyvää ajatuksen voimalla!

Hormeettiset stressorit, kuten kylmä- tai kuuma-altistus ovat hyviä kehon tasapainottajia. Hieronta, venyttely, luontoretki, piikkimatto, läheisyys ja voimaannuttavat sosiaaliset kontaktit ovat myös oivia työkaluja stressinhallintaan. Älä hurjastele kofeiinilla, vaikka nälkä olisikin kova. Pysähdy hengittämään ja varmista riittävä magnesiuminsaanti.

Vaikka kisaaminen onkin tärkeää, on se kuitenkin vain kisaamista. Harvoin asiat menevät täydellisesti, mutta kasvusi kannalta juuri niin kuin kuuluukin! Luota prosessiin ja luota elämään. Luota itseesi.

2020 Ideapark Fitness Cup

Ideapark Lempäälä
26. syyskuuta

11:00 Rekisteröityminen Ideaparkissa
(vain kilpailijoille)

13:00 Classic bodybuilding, men's physique

14:00 Wellness fitness

15:00 Body fitness

16:30 Bikini fitness



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.



ideapark



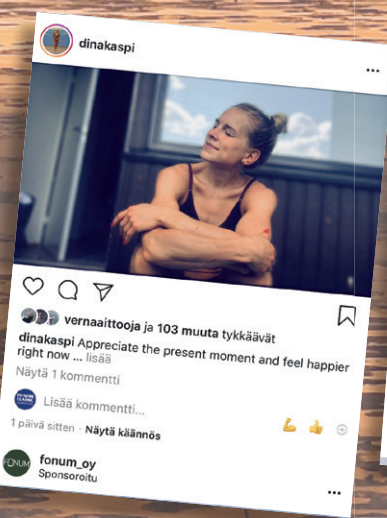
Instagram

SOMEBODYNEWS

Heinäkuun helteillä fitnessväki oli ulkona ja nauttii kesästä täysillä siemauksilla mökillä, järvellä, häissä, puistossa ja vaikka missä. Tällä aukeamalla, jos missä, on sitä kesäfiilistä!



Seuraa SFU:n toimintaa somessa
Instagram: [suomenfitnessurheilu](#). Facebook: [suomenfitnessurheilu](#)



Fitness URHEILIJA

HYVÄT TIIMIT JA VALMENTAJAT!

Fitnessurheilija-lehti tarjoaa teille mahdollisuuden markkinoida toimintaanne moduuli-ilmoituksissamme. Eikä maksa paljon!

Ilmoituksen* hinta on

vain 65 € [+alv%]. *koko 100 mm x 55 mm

Haluatpa huomiota toiminnallesi, lisää tiimiläisiä tai asiakkaita tai vaikkapa kiittää tiimiäsi hienosta menestyksestä, moduuli-ilmoitus on juuri sitä varten. Netissä ja somessa kaikki menevät kiitojunan lailla ohi, mutta lehdestä kaikki luetaan useimmiten vielä moneen kertaan ja se huomataan oikeassa kohderyhmässä.

Myös kuntosalit, jotka haluavat antaa kannatustaan fitnessurheilulle, voivat julkaista ilmoituksia näillä sivuilla.

Viereisellä sivulla näet moduuli-ilmoitukset. Niitä voi myös ostaa useamman, kuten voitte huomata.

Tärkeintä on se, että ilmoitusten hinnat menevät suoraan fitnessurheilun tukemiseen!

SFU ry:n tiimit ja valmentajat sekä kuntosalit ilmoittavat!

FITFABRIKEN
KISATIIMI & JUNIORIAKATEMIA
0400-320868
info@fitfabriken.fi
@teamfitfabriken



BAOSHOP
ALL OUT

"Jos" on suomen kielen rumin sana"
- Bull Mentula

Valmennuspalvelut
info@bulsallout.fi / BAOSHOP.FI



TEAM

FITFARM

harri@fitfarm.fi



FITNESS Village
TRAINING CENTER

FITNESS & CENTER

YOUR BODY IS OUR MISSION

**FITNESSURHEILIJAN YKKÖS
TREENIMESTA KAISANIEMESSÄ
TULE TUTUSTUMAAN!**

Helsingin yliopiston metroasemalla Kaisaniemenkatu 7



Golden Fitness
HAE NYT MUKAAN!

Bikini Fitness
Wellness Fitness
Body Fitness
Fit Model

Myös
harrastajaryhmä!
WWW.GOLDENFITNESS.CO



KUNTOSALI KESKELLÄ TURKUA

KAIKKI JOILLA ON KILPAILULISENSSI VOIMASSA,
SAAVAT TREENATA -50% ALENNUKSELLA.

PERSONAL TRAINERIT SAAVAT TULLA MAKSUTTA,
MAKSAVAN ASIAKKAAN KANSSA.

K&M KUNTOKESKUS

LIFT

2009

TILAA FITNESSURHEILIJALEHTI!

OSTAMALLA FITNESSPASSIN, SAAT SAMALLA LEHDEN JA PALJON MUITA ETUJA.



FITNESSPASSILLA SAAT:

- 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Fitnessurheilija-lehden.
- 2 harrastajille suunnattua luento- ja treenipäivää.
- Suljettu Facebook-ryhmä, jossa voit kysellä treeni- ja ravintoasioista.
- Fitnessharrastajan opas: 24-viikon treeniohjelma ja ruokavalio

HUOM: Ainoastaan linsenssin lunastaneet ja FITNESSPASSIN ostajat saavat Fitnessurheilija-lehden. Lehteä ei voi erikseen tilata eikä sitä myydä missään lehtipisteissä. Osta Fitnesspassi 15 päivää ennen lehden ilmestymistä, jotta saat uusimman numeron!

NÄIN OSTAT FITNESSPASSIN:

- 1) Mene osoitteeseen www.suomisport.fi
- 2) Rekisteröidy, anna tietosi ja luo oma profiili.
- 3) Valitse Suomen Fitnessurheilu ry. ja valitse "oma lajisi".

**FITNESS-
PASSIN**

hintaa on vain

25€

FITNESSPASSIN voi ostaa myös yritys, joka saa lehden postitettuna ja bonuksena tietonsa SFU ry:n mukana Fitnessurheilussa-sivulle.