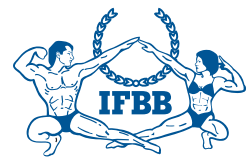


Fitness URHEILIJA+



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

1/2021

★ LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

TUOMARIT
ESITTÄYTYVÄT

FITNESS CLASSIC TURKU
LIVESTRIIMI!



***Victoria
Kebede***

- SYKSYN 4 X MESTARI!

BODY FITNESS
POSEERAUKSET

PALAUTUMINEN



Fitness
URHEILIJAT

SUOMEN
FITNESSURHEILIJAT RY.
1/2021

★ LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

TUOMARIT
ESITTÄYTYVÄT

FITNESS CLASSIC TURKU
LIVESTRIIMI!

**Victoria
Kebede**

SYKSYN 4 X MESTARI!

BODY FITNESS
POSEERAUKSET

PALAUTUMINEN

Fitness
URHEILIJAT

SUOMEN
FITNESSURHEILIJAT RY.
2/2020

★ UUSI LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

Overall SM-voittajat:
**ELVI ALEKSEVA
DINA KASPI**

2020
FITNESS SM
FITNESS MM

**Sherko
IS BACK!**

POSEERAA OIKEIN
MILLOIN ON OIKEA
HETKI KILPAILLA?
MITEN LIHAKSET
KASVAVAT?

Fitness
URHEILIJAT

SUOMEN
FITNESSURHEILIJAT 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

MITEN TILAAAN FITNESSURHEILIJA-LEHDEN OSTAMATTA LISENSSIÄ?

1. KLIKKAA WWW.SUOMISPORT.FI
2. VALITSE SUOMEN FITNESSURHEILU RY. JA
VALITSE "OMA LAJISI" (tai mikä kiinnostaa sinua).
3. REKISTERÖIDY!



HUOM: Fitnessurheilija-lehti tulee automaattisesti kaikille kilpailija-, tiimi- ja valmentaja-lisenssin lunastaneille sekä niille, jotka ovat ostaneet Fitnesspassin (25€).

**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY**

A man wearing a blue button-down shirt, a black baseball cap, and glasses is speaking at a podium. He is gesturing with his right hand, pointing upwards. The podium is red and features the 'TURKISH SPORTS' logo and the 'NIGAZLIK FITNESS' logo. The background is a large red banner with white text and graphics, including the words 'TURKISH SPORTS' and 'NIGAZLIK FITNESS'.

W. G.

Fitnesssurheilija-lehti on korkealuokkainen journalistinen tuote, jolla ei ole kaupallisia sidoksia lisäarvinn- tai harjoitusväline markkinoilla. Fitnesssurheilija-lehti tukee kansainvälisen kehonrakennus- ja fitnessliiton (IFBB) toimintaa. Fitnesssurheilija-lehti kannattaa tervettä elämäntapojaa ja antaa lukijalleen neuvoja harjoittelusta ja ravitossasta. Fitnesssurheilija-lehti ei julkaise doping -testeissä positiivisen näytteen antaneiden kilpailijoiden kuvia näiden kilpailukielun aikana. Toimitus ei vastaa tilaamattomasta kuvasta tai tekstimateriaalista.



YOUR
FUTURE
STARTS
NOW

Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

1/2021



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 VICTORIA KEBEDE



Victoria teki selvää jälkeä syksyn kisoissa. Neljä kilpailua, neljä voittoa!

SIVU 14 SARI USKI



Kuka vielä epäilee voiko fitnessharjoittelun ja voimaharjoittelun yhdistää?



20 JEVE OJALA

Junioreiden EM-voittaja tulee nyt jyrkämpänä kuin koskaan.



26 FITNESS CLASSIC 2021

Kevästä kesään siirretty kilpailu pidetään!



34 URHEILIJAN PALAUTUMINEN

Palautumista voi edistää muullakin kuin vain levolla.

30 Fitness Sports Games

32 Pohjoismaiden mestaruuskilpailujen paluu!

38 Voihan venymäjälki!

42 Uskottava ja lajinomainen esiintyminen

42 Fitnessurheilu tarjoaa liikkumisen iloa

58 Sinitakit esittäytyvät, osa 1

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

50 Valmentaja Antti Ala-Laurinaho

52 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

54 Valmentaja Tanja Koskinen

56 Valmentaja Laura Antikainen

62 Somebody News

VILLEN WEBINAARIT keväällä ja kesällä 2021!

*Teitä on kuultu ja näitä
aiheita toivottiin eniten.*

Ke 21.4 klo 18.00–20.00

*Fitnessurheilijan kisaviimeistelyt;
kuinka kannattaa toteuttaa?*

Ke 19.5 klo 18.00–20.00

*Fitnesskilpailujen päivän kulku ja
tapahtumat – mitä urheilijan tulee
huomioida?*

Ke 23.6 klo 18.00–20.00

*Kuinka palautua kesän kisoista ja voiko
jatkaa syksyyn? Mitä syksyn kilpailijan
kannattaa huomioida?*

Ke 21.7 klo 18.00–20.00

*Voimaharjoittelu ja lihaskasvu, näin
teet sen optimaalisesti!*



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

**PUHDASTA URHEILUA
VUODESTA 1995**

HINTA 39€

Seuraa @suomenfitnessurheilu -somea ja
bongaa ilmoittautumisohjeet webinaareihin!

Nähdään linjoilla!

Victoria Kebede

– Voitosta voittoon

Viime syksynä yksi uusi kilpailija nousi yli muiden bikini fitnessissä – Victoria Kebede! Neljä kilpailua ja neljä voittoa on melko vakuuttava saldo syksyiltä.







Bikini fitness on ollut Suomessa jo kymmenen vuotta. Olemme saaneet menestystä lajissa maailmanmestaruuksista saakka jo useamman kerran. Victoria Kebede on yksi kaikkien aikojen potentiaalisimmista bikini fitness -kilpailijoista mitä Suomessa on nähty, sillä jo heti ensimmäisessä kilpailussaan Kotka Fitness Cupin tulokkaiden SM-kilpailussa hän loisti kuin tähti niin upealla fysiikallaan kuin myös valloittavalla hymyllään. Vaikka hymy ei ole suoranaisesti arvosteltava kriteeri lajissa, niin laji on kuitenkin naiskauneuden ilmentymä, jossa kaunis luonnollinen hymy on oikea ase lavalla!

Victoria ei halunnut lähteä maailmanmestaruuskilpailuun vielä korona-aikaan, koska hän kuuluu riskiryhmään. Erittäin fiksua ja suuripäätös, mutta myöskin varmasti kauaskantoinen, sillä kun hän seuraavan kerran nousee lavalle syksyllä, on hyvin mahdollista, että hän on mukana edustusjoukkueessa.

Kerro hiukan taustoja itsestäsi?

Nimeni on Victoria Kebede, olen 23-vuotias Helsingissä asusteleva nuori nainen. Luonnottani kuvailisin rauhalliseksi, harkitsevaksi ja empaattiseksi. Olen syntynyt ja kasvanut Vantaalla, mutta osan peruskoulusta ja lukion olen suorittanut Kouvolassa. Asuimme pienellä paikkakunnalla, Elimäellä perheeni kanssa. Lukiota valmistuttuani pidin kaksi välivuotta, tein paljon töitä ravintola-alalla ja reissasin Australiassa. Pääkaupunkiseudulle olen muuttanut 2018 syksyllä, kun pääsin opiskelemaan Haaga-Heliana myynnin tradenomiksi. Nyt olen opintojeni loppusuoralla, suunnittelen opinäytetyöni aihetta ja suoritan viimeisiä kursseja. Pyrin valmistumaan tämän vuoden aikana koulusta.

Mitä työtä teet?

Työskentelen lisäksi asiakkuusneuvojana finanssialalla. Etenen piakkoin rahoitusneuvoksi, jolloin siirryn neuvottelemaan lainapuolelle. Työni on hyvin monipuolista asiakkaiden kohtaamista erilaisissa kanavissa, koronan myötä yhä enemmän etäkanavissa. Nautin työstäni, se on haastavaa ja vaatii jatkuvaa oppimista sekä tarkkuutta. Minusta on hienoa, kun alallani pääsee kehittymään jatkuvasti vastuullisempiin tehtäviin ja pääsee hyödyntämään myös omaa persoonallisuuttaan. Työni on myös täydellinen vastapaino harrastukselleni.

Harrastitko urheilua lapsena?

Olen harrastanut lapsena monia eri urheilulajeja, kuten jalkapalloa ja sulkapalloa, mutta ne olivat enemmänkin kokeiluja. En koskaan oikein löytänyt sellaista lajia, joka olisi tuntunut täysin omalta. Pitkääikäisin harrastukseni aikaisemmin oli tanssi, sitä harrastin n. 3 vuoden ajan.

Minkälainen ruumiinrakenne sinulla oli ennen kuin aloitit treenaamaan salilla?

Ruumiinrakenteeltani olen ollut aina suhteellisen hoikka, kuitenkin ihan normaalipainoinen.

Miten päädyit treenaamaan kuntosalille?

Ensimmäisiä kertoja olen treenannut salilla joskus 14-15-vuotiaana, varmaankin kävimme salilla tutustumassa ihan koululiikunnan kautta. Lukion aikana kuntosalitreenaamisesta tuli oma tapani purkaa erilaisia tunteita, sulkeuduin salilla omaan kuplaani ja sain älyttömän hyvän fiiliksen treeneistä. En kuitenkaan silloin käynyt salilla kovinkaan aktiivisesti tai seurannut kehitystäni tarkasti, tykkäsin käydä silloin kun huvitti. **Oliko sinulla jokin kaveri, joka innoitti ja millä salilla aloitit treenaamaan?**

Ei oikeastaan ole ketään yksittäistä henkilöä. Aloitin aktiivisemmin treenaamaan silloin kun asuin vielä Elimäellä, Börje Vahtisen omistamalla salilla.

Mistä sait neuvoja treeneihisi heti alussa ja entä myöhemmin? Missä vaiheessa ajatus fitnesskisoista tuli mieleesi?

Katsoin jonkin verran erilaisia treenivideoita YouTubea ja Instagramista, mutta alkuun tein kyllä todella

paljon miettimättä tekniikkaa sen enempiä. Ajatus kilpailemisesta tuli pikkukillaa mieleeni ensimmäisiä kertoja 2018 syksyllä NFE:n aikoihin. Minulla oli jonkin verran ennakkoluuloja lajia kohtaan, joten en innostunut kilpailemisesta kovin nopeasti. Kuitenkin etsin koko ajan lisää tietoa fitnessurheilijan elämästä ja kiinnostuin lajista enemmän.

Miten asiat etenivät sen jälkeen, kun olit ajatelleesi kilpailevasi joskus fitnessissä?

2018 loppuvuodesta aloin etsimään itselleni valmentajaa. Laitoin muutamalle valmentajalle yhteydenotto-pyyntöni, mutta päädyimme loppujen lopuksi tapaamaan Mikko Mantilan kanssa. Muistan, että ensimmäisiä sanoja, jotka Mikko minulle sanoi, oli "Tää ei sit oo mikään päivä prinsessana juttu." Huomasin heti, että Mikko todella haki tiimiinsä motivoituneita kilpaurheilijoita, jotka ymmärtävät lajin kokonaisvaltaisuuden. Aloitimme yhteistyön heti, marraskuussa 2018.

Olitko ajatellut kilpailla jo keväällä 2020?

Kyllä, alkuperäinen suunnitelma oli kilpailla ensimmäisen kerran kevään 2020 Fitness Classicissa. Kun tieto kilpailujen peruuntumisesta tuli, dieetti katkaistiin ja energiansaantia lisättiin. Treenasin pääsääntöisesti voimapainotteisesti heinäkuuhun 2020 saakka, jonka jälkeen jatkoimme dieettiä ja lajinomaista treenaamista kohti syksyn Nordic Fitness Expoa.

Minkälaista oli lähteä kisadieetillä ja treenata salilla tietäen, että nousee lavalle?

Olihan se jännittävää, kun en ollut koskaan dieettannut tai treenannut tavoitteellisesti tietyt kilpailut mielessäni. En aluksi osannut identifoida itseäni kilpaurheilijaksi. Dieettiarki tasoittui kuitenkin nopeasti normaaliksi, eikä sitä oikeastaan edes ajatellut olevansa dieetillä lukuun ottamatta viimeisiä viikkoja.

Mikä oli kaikkein vaikeinta kilpailuun valmistautumisprosessissa?

Minulle varmaankin haastavinta oli psyykkinen puoli. Ensimmäisten kilpailujen lähestyessä jännitys kilpailutilanteesta alkoi nousta, ja se alkoi vaikuttaa jo yöuniinkin. Tässä auttoi se, että pyrin rauhoittamaan illat pelkälle olemiselle ja rentoutumiselle.

Miten opettelit poseerausta?

Poseerauksissa minua opettivat Susanna Mantila ja Maija Jouhki. Harjoittelin poseerauksia aktiivisesti treenien jälkeen, ja kuvasin esiintymistäni myös paljon. Suosittelen tätä muillekin, sillä videolta näkee hyvin omia kehityskohteita ja mitkä asiat toimivat itselle parhaiten.

Miten valmentajasi antoi sinulle ohjeita, kun valmentauduit kilpailuihin?

Olimme aktiivisesti yhteyksissä WhatsAppin kautta, sain sinne treeniohjelmat ja ruokavalion. Kisojen lähestyessä pidimme yhteyttä tarvittaessa jopa päivittäin.

Muistan, että ensimmäisiä sanoja, jotka Mikko minulle sanoi, oli "Tää ei sit oo mikään päivä prinsessana juttu."





Kuinka usein teillä oli live-tapaamisia valmentajan kanssa, entä kuinka usein oli kuntocheck?

Treenasimme yhdessä viikoittain ja yleensä treenin jälkeen katsottiin myös kunto. Viimeisillä viikoilla kisojen välissä kuntoa seurattiin muistaakseni vieläkin useammin, silloin laitoin kuntokuvat myös kisa-aamu- tai edellisenä iltana.

Oliko syksyn kisavalmistautumisessa jotain sellaista, jota tulet vaihtamaan, kun kilpailut seuraavan kerran syksyllä Turussa?

Aion ehdottomasti pitää lomaa kisojen aikaan. Viime kisakaudella minulla ei ollut ollenkaan lomaa, vaan olin töissä normaalisti. NFE:n rekisteröintiinkin kiiruhdin

suoraan töistä... Tällaista tilannetta en halua enää, vaan tavoitteeni on päästä rauhoittumaan ja keskittymään kilpailuun hyvissä ajoin.

Kilpailit neljässä kilpailussa ja voitit ne kaikki. Kerro mitkä fiilikset tulokkaiden SM-kisasta Kotkasta?

Kilpailukauteni alkoi Kotkassa Tulokkaiden SM-kilpailulla. Minusta oli ihan mahtavaa, että ennen itse kilpailua järjestettiin harjoituskilpailu. Tästä sain arvokasta palautetta esiintymisestääni ja suurin jännitys unohtui. Kilpailulavalle nousu jännitti kuitenkin tosi paljon, mutta luotin itseeni kovan työn tuottamissa tuloksissa niin kunnan kuin esiintymisenkin puolesta. Kun palkintojenjaossa jäin viimeiseksi ja voitin kilpailun, olin aivan hämilläni ja yllätynyt. Tunne oli sanoinkuvailematon.

Victorian faktat :

syntynyt 01.07.1997 Vantaalla ja asuu Helsingissä.

Pituus 168,5 cm , paino off season n. 63-64kg, kisapaino n. 55-56kg.

Lempilihasryhmä: olkapää.

Mieliruoka: vaikea valita yhtä lempparia, mutta ensimmäisenä mieleen tulee kermainen kanapasta

Ota yhteyttä IG:ssä @victoriamsele

Kilpailu-ura:

2020

SM-kilpailu, -169 cm **1**,

Juniorien SM 20-23-vuotiaat -169 cm **1**,

Ideapark Fitness Cup + 169 cm **1**

Kotka Fitness Cup

tulokkaiden SM - 172 cm **1**

Kilpailukauteni alkoi Kotkassa Tulokkaiden SM-kilpailulla. Minusta oli ihan mahtavaa, että ennen itse kilpailua järjestettiin harjoituskilpailu. Tästä sain arvokasta palautetta esiintymisestääni ja suurin jännitys unohtui.



Ja sitten mentiin Lempäälään viikon päästä?

Kotkan kilpailun jälkeen oli kuitenkin tärkeää nollata tilanne nopeasti ja keskittyä jo seuraavan viikon Ideapark Fitness Cupiin. Ideaparkissa en jännittänyt paljoakaan, oli todella hyvä ja rauhallinen fiilis. Voitto Ideaparkissa tuntui ihan mahtavalta, olin kuitenkin lähtenyt kilpailuun avoimin mielin enkä osannut odottaa voittoa heti uudelleen.

NFE:n SM-kisoissa tulikin sitten tupla-voitto?

Nordic Fitness Expon kilpailut olivat kilpailukauteni kohokohta, ja olin todella latautunut ja innostunut noustessani juniorien SM-lavalle. Esiintymiseni oli rentoa ja iloista, koska nautin niin paljon lavalla olostani ja esiintymisestä. Kun minun kuulutettiin juniorien SM-voittajaksi, purskahdin itkuun, sillä olin niin onnellinen. Oli hankalaa sisäistää, että olin saavuttanut Suomen Mestaruuden. Juniorien ja yleisen sarjan SM-kilpailussa oli kuitenkin vain muutama tunti aikaa välissä, joten piti taas nollata pää ja rauhoittua seuraavaan kilpailuun. yleisen sarjan SM-lavalle nousin myös rennon itsevarmana. Luotin paljon jo omaan tekemiseeni ja kokonaisuuteeni. Tunne yleisen sarjan voitosta oli samankaltainen kuin aamupäivällä junioreissa. Niin

paljon tapahtui yhdessä päivässä, että minulla kesti kyllä viikkoja ymmärtää sinä päivänä tapahtuneita asioita.

Kun SM-kisa oli ohi mitä teit ensimmäisenä?

Kilpailupaikalta poistuttua lähdimme etsimään jotain hyvää ruokapaikkaa, mutta meillä ei ollut pöytävarausta ja kaikki paikat Turussa oli täyteen buukattuja. Päädyimme loppujen lopuksi matkan varrella olleeseen Hesburgeriin.

Miten suhtaudut vieläkin vallalla olevaan Covid-19 epidemiaan?

Suhtaudun tilanteeseen vakavasti ja toivon, että tilanne olisi pian jo parempi.

Onko korona vaikeuttanut treenejäsi jollakin tavalla?

Koronatilanteen pahentuessa ensimmäisen kerran harjoittelu täytyi siirtää pois salilta. Hankin kotiin joutakin käsipainoja ja kuminauhoja erilaisilla vastuksilla. Saimme yllättävän

hyvää kehitystä aikaiseksi ilmeikkään salia, kotitreeneiden ja ulkosalien kautta.

Miten Suomen Fitnessurheilu hoiti mielestäsi syksyn kilpailut Covid-19 turvallisuuden kannalta?

SFU hoiti tilanteen mielestäni erittäin vastuullisesti. Maskeja oli saatavilla jo heti sisäänkäynnillä, ja tilanne oli kokonaisuutena hallinnassa.

Onko sinulla kotimaisia tai ulkomaisia idoleita lajissa?

Minulla ei ole ketään yksittäisiä idoleita, mutta seuran muutamat upeat venäläisiä bikinikilpailijoita ihailen. Irina Pimenova ja Yulia Shestakova ovat upeita.

Mikä on tulevaisuuden suurin tavoitteesi bikini fitnessissä?

Pyrin kehittämään kilpailu kilpailulta paremmaksi kokonaisuudeksi. Teen parhaani niin kehitys- kuin kilpailukaudellakin, ja tämä sitten riittää toivottavasti mahdollisimman pitkälle. Menestyminen arvokilpailuissa olisi älyttömän hienoa, enkä pidä mitään mahdottomuutena. Olen luonteeltani aika nöyrä, joten minulle on hankala vastata tämänkaltaisiin kysymyksiin, mutta tottakai toivon ja tavoitteeni on, että tuon Suomeen ulkomailta mitalleja. Ehkäpä jopa sen kirkkaimman, kun hetki on oikea!



Sari Uski kilpailee kahdessa lajissa menestyksekkäästi.
Hän on yhdistänyt fitnessurheilun ja voimanoston.

Fitness POWERIA

Vanha totuus on lihakset ovat voimaa ja voimaa lisäämällä lihas kasvaa. Tämän on todennut myös wellness fitnessin EM-pronssimitalisti, joka on myös kilpaillut voimanostossa MM-tasolla. Sari on päättäväinen nainen, joka ei tyytynyt vain yhteen lajiin ja miksi olisikaan, kun kummankin lajin harjoittelut tukevat toisiaan?

Mikä sai nuoren naisen löytämään itsensä kuntosalilta?

Kuntosali on aina ollut itselle kotoisa paikka. Olin lapsena vanhempien mukana salilla ja yläasteella kävimme usein vapaatunneilla treenaamassa kaverin kanssa. Kuntosalitreenaaminen on aina ollut itselle se omin liikuntamuoto.

Mikä siinä salitreeneissä viehätti? Oliko se voima vai kehonmuokaus?

Alun perin kuntosali oli vain mukavaa ajanvietettä, mutta parikymppisenä kehonmuokaus tuli melko nopeasti tärkeäksi syyksi treenata.

Missä vaiheessa tuli ajatus, että tätähän voisi tehdä ihan kilpailumielessä? Ja kumpi se oli fitness- vai powerlifting?

Seurasin fitness -lajeja blogien kautta jostain 2010 tienoilta ja kun bikini fitness rantautui Suomeen, halusin itse päästä kokeilemaan lajia. Tuolloin tuttuni eh-

dotti voimanostoa ja nauroin, ettei bikini ja voimanosto sovi yhteen. Eli fitness tuli ensin!

Miten päädyit nousemaan ensimmäistä kertaa bikini fitness -lavalle?

Bikiniin tutustuin Body -lehden kautta, jossa oli Anna Virmajoen haastattelu. Otin Annaan yhteyttä ja parin viikon kuluttua olin samassa tiimissä Annan kanssa.

Kilpailit muutaman kerran bikini fitnessissä, kunnes vaihdoitkin voimanostoon useaksi vuodeksi. Miksi näin?

Ensimmäisen kisavuoden jälkeen, vuonna 2013, poltin itseni pahasti loppuun ja pahimmillaan pelkäsin, etten enää ikinä pysty kisaamaan fitnesslajeissa uudelleen. Salilla ihastuin kyykkäämiseen ja huomasin omaavani lahjoja voimailuun. Aloinkin treenaamaan voimaa 2014 ja vaikka kisasin bikinissä vielä 2015, voimailu pysyi mukana koko ajan. Voimanosto vei mennessään ja tuntuu, että lihasta oli jo liikaa bikiniin, joten fitness -haa-



Klassinen voimanosto EM-kisat Kaunasissa 2018



Fitness EM-kisat Santa Susannassa 2019.



Ensimmäiset klassisen voimanoston SM-kisat 2016



NFE 2019

veet jäivät useammaksi vuodeksi. Voimanoston kautta löysin täysin uuden aspektin treenaamiseen ja löysin itsestäni paljon uusia henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. **Voimanosto on hyvin brutaali laji, mutta se on myös erittäin hyvä keino kasvattaa lihasmassaa tasaisesti, sillä apuliikkeet antavat lajille aivan oman ulottuvaisuuden. Miten voimanosto sinun mielestäsi sopii vaikkapa bikini fitness -kilpailijalle?**

Voimanosto sopii hyvin kaikille, jotka haluavat kasvattaa lihasmassaa, voimaa ja haastaa itseään henkisesti. Laji sopii erittäin hyvin fitnessin kehityskaudelle,

siitä voi saada ihan uutta motivaatiota kehittymiseen, kun fysiikan sijaan keskitytäänkin voimien kasvattamiseen ja pystyvyyteen salilla.

Mikä on mielestäsi vahvin puolesi voimanostajana?

Minulla on korkea kipukynnys ja sellaista tahdonvoimaa, jota ei ihan joka salipirkolta löydy. Pystyn tsemppaamaan itseni läpi erittäin intensiivisten treenien ja isot painot tuovat parhaiten esiin tahdonvoimani ja positiivisen itsepuhelun. Olen parhaimmillani kovissa ykkösissä, en pitkissä sarjoissa.

Mitä voimanosto sinun mielestäsi on? Monet ajattelet, että siinä nostetaan

- Pystyn tsemppaamaan itseni läpi erittäin intensiivisten treenien ja isot painot tuovat parhaiten esiin tahdonvoimani ja positiivisen itsepuhelun. Olen parhaimmillani kovissa ykkösissä, en pitkissä sarjoissa.



Klassisen voimanoston MM-kisat 2018, Kanada, moninkertaisen maailmanmestarin Jen Thompsonin ja samassa sarjassa kisanneen Stina Lindellin kanssa

isolla painoilla ja isot painot voivat olla haitallisia loukkaantumisten takia. Miten itse koet tämän?

Kaikki urheilu kilpatasolla, on huippu-urheilua omine riskeineen, mutta jos urheilulajeja verrataan keskenään, on palloilulajit paljon riskialttiimpia loukkaantumisten suhteen kuin voimanosto. Enemmän loukkaantumisia tulee silloin kun salikävijät innostuvat testailemaan ohjelmaan kuulumattomia maksimeja omin päin. Voimanostossa tavoite on hioa tekniikka huippuunsa ja hyvällä ohjelmoinnilla kaivaa esiin huipukunto kisa- tai testipäivinä, eikä testejä tehdä kuin muutaman kerran vuodessa. Pääasiassa treeni tapahtuu hyvin hallituilla painoilla, 3-6 toiston alueella.

Minkälainen olo on, kun on maastavetä nostanut oman ennätyksensä ja silmät ovat meinanneet pullistua päästä? Pakkohan siinä on olla jotain euforiaa? Kerro siitä!

Itsellä kovimmat euforiat tulee kyykystä ja se tunne on jotain aivan käsittämätöntä! Paras muisto on klassisen voimanoston MM-kisoista 2018, kun nostin samalla lavalla maailman huippujen kanssa ja latasin viimeiseen kyykkyy 155 kiloa, 7,5 kilon korotus toiseen nostoon ja 5 kiloa yli oman kisaennätyksen. Olin omassa kuplassa lavalla ja tyhjyydestä kuulin vain muiden suomalaisten hurjan kannustuksen. Myöhemmin huoltaja sanoi, ettei olisi uskonut, että pystyn siihen, mutta kyykky oli onnistunut. Sijoituin kisassa 10. sijalle, paremmin kuin ikinä uskalsin toivoa. Tuo muisto on edelleen yksi parhaista kisamuistoista ikinä ja saa edelleen kyyneleet silmiin sitä muisteltaessa!

Siirryit fitnessurheilussa wellnessiin, joka näytti toimivan sinulle paremmin, koska olit voimanostovuosiessiesi aikana saanut lisää lihasmassaa oikeisiin paikkoihin. Mistä idea vaihtaa biksuista wellness fitnessiin?

Tiesin jo 2015, että minulla alkoi olla liikaa lihasta bikiniin ja voimanoston myötä sitä kertyi seuraavien parin vuoden aikana vielä reippaasti lisää. Kun wel-



Sarin faktat:

Syntynyt 22.9.1986 Pöytyällä ja asuu Turussa.

Pituus 163 cm, Paino kisoissa ja paino offilla: bikini- nissä paino oli 53 kg 2015, wellness fitness 58 kg 2019 ja kehityskaudelle 68-72 kg.

Lempilihasryhmä: alakroppa on aina ollut se oma lempipari, liikkeenä kyykky on se oma rakkaus!

Mieliruoka: olen kaikkiruokainen, joten mahdoton valita yhtä.

Treenikaveri: treenaan 99% ajasta yksin

Yhteystiedot: @sausti @team_spower

teamspowerfitness.com/

teamspowerfitness@gmail.com



Klassinen voimanosto EM-kisat Kaunasissa 2018

Iness tuli Suomeen, ostin lisenssin saman tien. Jätin kuitenkin kisaamatta 2018, sillä halusin laittaa kaiken voima- ja keuhkokuolemaan. Valmentajakoulutuksen myötä kisainnostus kasvoi kuitenkin niin kovaksi, että 2019 päädyin kisaamaan jo keväällä, alkuperäisen suunnitelman syksyn sijaan.

Wellnessissä annoit palaa ja voitit Fitness Classicin ja sait edustuspaikan EM-joukkueeseen. Se varmaan todisti sinulle, että laji on löytynyt? Kerro vähän millaista oli olla Euroopan mestaruuskilpailussa ja vielä tuoda sieltä huippusijoitus uudesta lajista?

Rehellisesti menestys Fitness Classicissa tuli yllätyksenä, sillä en osannut kuvitella miltä oma fyysikkä näyttäisi muiden rinnalla kaikkien voimastovuosien jälkeen. Olin erityisesti iloinen siitä, että vihdoin oli laji, joka sopi omalle fyysikalle ja kaikille, jotka rakastaa treenata kovaa!

Nautin kisaamisesta suunnattomasti, itsensä haastaminen kilpaurheilussa on elämän yksi parhaista asioista! Kisalavalla keskityin vain tekemään parhaani ja nauttimaan ohikiitävästä hetkestä!

Sarin voimanosto tulokset:

Päivä	Kyykky	Penkki	Mave	Yt.	Pisteet	Painoluokka	Paino	City (*classic)	Sijoitus
15.10.2016	115.0	70.0	130.0	315.0	68.97	63	62.92	Salo*	
05.11.2016	130.0	70.0	140.0	340.0	74.40	63	62.98	Helsinki*	
09.12.2016	130.0	72.5	140.0	342.5	75.39	63	62.41	Vuokatti*	SM-6
17.06.2017	137.5	77.5	150.0	365.0	79.93	63	62.91	Laitila*	
14.09.2017	137.5	80.0	140.0	357.5	78.73	63	62.37	Hamm*	LänsiEM-7
08.12.2017	142.5	82.5	162.5	387.5	84.94	63	62.81	Pornainen*	SM-3
16.03.2018	150.0	80.0	165.0	395.0	86.94	63	62.42	Ylöjärvi*	SM-2
06.06.2018	155.0	85.0	162.5	402.5	88.12	63	62.93	Calgary*	MM-10
24.11.2018	140.0	85.0	167.5	392.5	86.09	63	62.75	Kaunas*	EM-9
15.12.2018	155.0	87.5	162.5	405.0	84.39	72	68.30	Huittinen*	
15.03.2019	152.5	85.0	155.0	392.5	86.33	63	62.48	Ylitornio*	SM-3
04.06.2019	160.0	85.0	160.0	405.0	84.25	72	68.50	Helsingborg*	MM-16
13.03.2020	145.0	82.5	167.5	395.0	86.64	63	62.75	Oulu*	SM-3

Fitnessurheilun kilpailu-ura:

- 2019** Wellness fitness SM - 163 **1.** Ideapark Fitness Cup, wellness fitness **3.**
IFBB Euroopan mestaruuskilpailu **3.**
Fitness Classic, wellness fitness - 164 cm **1.**
- 2015** Bikini fitness SM, - 163 cm **10.** Oulun karsinta, bikini fitness - 163 cm **4.**
Jyväskylän karsinta, bikini fitness -163 cm **11.**
- 2013** Fitness Classic, bikini fitness - 163 cm **7.**

Voimastossa tavoite on koko ajan ollut SM-kulta, kyykyn Suomenennätys ja MM-kisapaikka. MM-kisat on nyt koettu kahdesti, mutta SM-kulta ja kyykyn Suomenennätys on vielä haaveissa. Wellness fitnessissä haaveissa on SM-kulta, MM-kisapaikka ja päästä kirkastamaan arvokisamitali!



Tiimipäivät 2020 alkuvuodesta, aikaa ennen koronaa.



SFU:n valmentajakurssien avulla verkostoiduin myös paljon tehokkaammin muiden valmentajien kanssa ja on kiva, kun voi välillä pohtia asioita muiden valmentajien kanssa.

Olet myös Suomen Fitnessurheilu ry:n I- ja II-tason lajivalmentaja ja sinulla on myös oma tiimi. Millä tavalla olet saanut uutta potkua valmentamiseen käymällä nämä lajivalmentajakurssit?

Olen tehnyt personal trainerin töitä päälle 6 vuotta, mutta valmentajakoulutukset avasivat omat silmät siihen, miten paljon jo tiedän valmentamisesta ja tajusin, että fitness- ja voimannostovalmennus on se oma intohimoni. Viimeisen vuoden aikana pääpaino onkin siirtynyt Elixiasta omaan yrityksessä valmentamiseen ja tavoite on siirtynyt täysipäiväiseksi valmentajaksi tämän vuoden aikana, jos ja kun tiimi pikkuhiljaa kasvaa. SFU:n valmentajakurssien avulla verkostoiduin myös paljon tehokkaammin muiden valmentajien kanssa ja on kiva, kun voi välillä pohtia asioita muiden valmentajien kanssa. Toivon että seuraava fitnessvalmentajan ammattitutkinto koulutus saadaan startattua ensi vuonna, jotta pääsee taas kehittämään omaa ammatitaitoa muiden kanssa sparraten!

Mitkä ominaisuudet tekevät sinun mielestä hyvän valmentajan?

Olen urheilijalähtöinen valmentaja, joka pyrkii sovittamaan valmennuksen urheilijan elämään sopivaksi. Meillä on mahtava tiimi, jossa yhteishenki ja toisten tukeminen on isossa roolissa. Itselle tärkeitä asioita valmennuksessa on niin fyysinen kuin henkinen terveys ja hyvinvointi, sekä valmennettavien opettaminen ja sparraaminen omatoimiseksi itsevarmoiksi urheilijoik-

si. Asioita mietitään yhdessä, sillä uskon, että ihmiset antavat parhaansa, kun he kokevat tulleensa kuulluksi ja voivat itse vaikuttaa päätöksiin.

Noin vuosi sitten juttelimme puhelimessa ajatuksesta tehdä Nordic Fitness Expoon Suomen Voimannostoliitto ry:n kanssa yhteistyössä voimannostokilpailu, jonka nimeksi tulikin NFE Powerlifting Championships. Kerro vähän tästä sinun ideoimasta kisasta, joka toteutui syksyllä?

Tavoite oli tuoda kaikki Suomen huiput voimannostajat, sekä muutampia voimailusta innostuneita fitness kisaajia NFE isolle lavalle kisaamaan. Halusin näyttää lajien synnergian toisilleen, todistaa ennakkoluuloja vääräksi ja saada näkyvyyttä voimannostolle vakiintuneen harrastajakunnan lisäksi.

Kuinka voimannostoväki otti kilpailun vastaan ja tulla mukaan suureen messutapahtumaan Turkuun?

Voimannostoliitto innostui ideasta ja kisaajat olivat vieläkin innokkaampia kisojen suhteen! Yhtään negatiivista kommenttia ei omini korviini kiirinyt.

Covid varmaan söi kilpailua, mutta minkälaiset olivat nostajien fiilikset kisan jälkeen?

Valitettavasti suurin osa fitnesskisaajista joutui jättämään kisat väliin, mutta lähes kaikki voimannostajat osallistuivat. Kaikki osallistuneet kiittivät kisoista

ja olivat äärimmäisen innoissaan mahdollisuudesta päästä Nordic Fitness Expoon lavalle kisaamaan! Toivon todella, että tästä tulee vuotuinen kisaperinne!

Olet taas itsekkin valmistautumassa kilpailuihin, jotka alun perin piti järjestää huhtikuussa, mutta nyt ne on siirretty kesäkuuhun. Miltä tuntuu ajatuksena olla kisakunnossa ja kesäkunnossa?

Olin jo varautunut kisojen siirtoon ja asiasta oli keskusteltu valmennettavien kanssa. Tämä antaa mahdollisuuden tehdä dieettiä rauhassa ja hioa kuntoa ja esiintymistä huippuunsa. Ehkä vihdoin saan sen oman tämänhetkisen haavekunnan lavalle!

Mikä muuten on ultimaattinen tavoitteesi näissä kahdessa lajissa?

Voimannostossa tavoite on koko ajan ollut SM-kulta, kyykyn Suomenennätys ja MM-kisapaikka. MM-kisat on nyt koettu kahdesti, mutta SM-kulta ja kyykyn Suomenennätys on vielä haaveissa. Wellness fitnessissä haaveissa on SM-kulta, MM-kisapaikka ja päästä kirjastamaan arvokisamitali! Näiden lisäksi tärkein haave on pitää sisäinen palo treenaamista ja kisaamista kohtaan, haluan kisata vielä eläkkeelläkin!



Syteen tahi saveen

*Kesän Fitness Classic -kilpailuun
valmistautuva vuoden 2014 junio-
reiden Euroopan mestari Jere
Ojala listasi uransa hitit ja hudit
– jälkiviisauden äänellä.*

Teksti: Anne Pietilä
Kuvat: Tomi Rehell
Kilpailukuvat: Eastlabs





Jeven vyön alle on kertynyt vuosien aikana paitsi voitoiksi ja tappioiksi luokiteltavia kilpailusuorituksia myös lukuisista onnistumisista ja epäonnistumisista ammennettu mittava määrä oppia kehityksen polulla. Mikä sitten kannatti ja missä mentiin metsään?

1. HYVÄSTI HUUHAA, TERVETULOA KOULUTUS.

Yksi tärkeimmistä oivalluksistani kehonrakennusharjoittelun liittyen on se, että aina voi oppia uusia asioita jo vanhoista tempuista. Ajattelin tietäväni lähes kaiken olennaisen kehonrakennusharjoitteluun ja optimaaliseen ravitsemukseen liittyen ennen kuin aloitin opiskelemaan liikuntafysiologiaa Jyväskylän yliopistossa. Ajattelin näin, koska minulla oli niihin aikoihin takana jo lähes 10 vuoden oma kokemus voimaharjoittelusta, olin menestynyt hyvin kilpailijana ja valmentajana sekä olin koko treeniurani ajan imenyt tietoa lukuisista eri lähteistä.

Ensimmäisinä opiskeluvuosinani tajusin, että en tiennytkään ihan kaikkea ja mitä pidemmälle opinnot etenivät, sitä vähemmän oikeastaan ymmärsin tietäneeni silloin aiheesta. En taida olla vieläkään saavuttanut yhtä suurta itsevarmuutta osaamisestani kuin ennen opintojeni aloittamista. Tämä Dunning-Kruger -efektiä kutsuttu ilmiö omien kykyjen yliarvioimisesta on itse asiassa hyvin yleinen.

Koulutuksen myötä osaan paitsi suhtautua kriittisesti käyttämiini lähteisiin myös ennen kaikkea keskittyä olennaisiin asioihin harjoittelussa ja ravitsemuksessa sekä tunnistaa epäoptimaaliset tai kokonaan väärät toimintamallit. Ennen anatomian opintoja pidin muun muassa takakykyä hyvänä takareisiliikkeenä, sillä kyykyt tuntuivat hyvin takareisien seudulla. En meinannut millään uskoa, että kyyky ei olekaan hyvä takareisiliike ennen kuin luin, että kyykyssä ei itseasiassa ole juurikaan takareisissä lihasaktiivisuutta, eikä sillä saa sinne merkittävää lihaskasvua. Lopulta tajusin, että lihasarkuus kyykyssä ei ollutkaan peräisin takareiden lihaksista, vaan reiden lähentäjälihaksesta, joka kiinnittyy reisiluun takaosaan.

2. VOIMABODAUS / VOIMANOSTO

Aloittaessani kuntosaliharrastuksen reilu 12 vuotta sitten mietin, suuntautuisivatko kilpailupyrkimykseni voimanostoon vai silloin Suomeen rantatuneeseen CBB-lajiin. Tuohon aikaan ei kuitenkaan tietämykseni mukaan ollut vielä voimanostokilpailuja, joissa ei käytetty nostoissa avustavia varusteita. Kun minulla ei sitten

ollut halua tai varaa sellaisia ostaa ja kärkeänsä tuloksetkin vaikuttivat kovin mahdolltomilta saavuttua, valintani kohdistui realistisemmaksi arvioimaani klassiseen kehonrakennukseen.

Kuitenkin palo raskaiden rautojen nosteluun ja omien ennätysten rikkomiseen oli vahvasti mukana treeniurani alusta asti. En syttynyt yhden käden keskittettyjen hauiskääntöjen tekemisestä urani alkuvaiheessa, vaikka olinkin lajivalintani tehnyt. Itse asiassa minulle tarttui voimaa kohtalaisen hyvin, ja kilpailinkin niin ikään euralaisen Anni Vuohijoen suostuttelemana opiskelijoiden voimanostokisoissa, joissa olin harvalukuisen osanottajajoukon kakkonen. Hävisin superlahjakkaalle Otto Selinille yhteistuloksessa ainakin yli 100 kiloa. Tulos ei tosin minua lannistanut, päinvastoin se lisäsi motivaationi tulla vahvemmaksi. Halusin rimpuilla edes jonkinlaisen "iskuetaisyyden" päässä vahvemmista kavereista. Erityisesti minua motivoi silloisen esikuvani Utti Hietalan voimatasojen saavuttaminen, ja hyvän haasteen siitä itselleni otinkin.

Miksi tämä voimailutyylinen harjoittelu sitten on yksi isoimmista hiteistäni? Sekin on selvinnyt koulutuksen myötä tarkemmin. Nykyinen ymmärrys tukee sitä, että lihaksen kokema mekaaninen kuormitus eli yksinkertaistettuna raudat tangossa on tärkeämpää lihaskasvun kannalta kuin lihaspumppi. Esimerkiksi pakaralan kasvattamisessa kannattaa panostaa mieluummin isoihin raskaisiin perusliikkeisiin kuten kyykyyn ja maastavetoon, jotka eivät välttämättä tuo samanlaista tuntumaa lihasiin kuin pakarapotkut ja sivuttaiskävelyt kuminauha polvien ympärillä.

3. RENTO SUHTAUTUMINEN FITNESSIIN

Treeniurani alkutaipaleella ajattelin, että jos en omistaudu täysin fitnessille, annan tasoitusta muille, enkä voi pärjätä kilpailuissa. Olin siinä uskossa, että fitnessurheilijan pitää treenata tietyn kaavan mukaan ja syödä tietyn ruokavalion mukaisesti joka päivä niin harjoitus- kuin kilpailukaudellakin tai annan tasoitusta muille, jos käyn silloin tällöin viihteellä ystäväni kanssa, panostan harjoittelussani toisinaan myös voimanoston ykkösmaksimeihin tai käyn pelaamassa jalkapalloa puulaakisarjassa.

Yksi tärkeimmistä oivalluksistani kehonrakennusharjoitteluun liittyen on se, että aina voi oppia uusia asioita jo vanhoista tempuista.

Jeven faktat:

Syntynyt 18.07.1991, Eura.

Pituus: 185 cm

Paino: Off 106kg, kisa 92kg

Treenivuodet: 12,5 vuotta

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

Junioreiden Euroopan mestaruus

Junioreiden SM-kulta x2

Motto: Suurinta lahjakkuutta on

harjoittelulahjakkuus.

IG: @jeveojala

Youtube: Jeve Ojala



Useiden vuosien ajan podinkin alemmuudentunnetta siitä, että minua ei napanut noudattaa mitään tiettyä ruokavaliota, vaan halusin syödä nälän mukaan sitä, mitä sattui olemaan tarjolla koulussa, mummulassa tai työpaikalla. Uskoin, että tällä tyylillä menetän ainakin 10 % siitä kehityksestä, mitä olisi saatavilla. Lopulta hyväksyin asian ja olin sinut sen kanssa, että menetän sen 10 % optimaalisesta kehityksestä, jotta saan syödä aavistuksen rennommin.

Nykyään jälkiviisaana ymmärrän, että en menettänyt yhden yhtään prosenttia optimaalisesta kehityksestä, vaikka en vasten tahtoani noudattanutkaan mitään tiettyä ruokaohjelmaa. Itse asiassa olen varma siitä, että liian kurinalainen ja toinen suhtautuminen fitnessiin ympäri vuoden olisi minunkaltaisella hedonistiselle ja vaihtelusta nauttivalle ihmiselle johtanut ennemmin tai myöhemmin koko harrastuksen loppumiseen, enkä olisi enää pystynyt nauttimaan samalla tavalla siitä, mistä nautin eniten eli kovasta saliharjoittelusta. Samoin ymmärrän nykyään hyvin sen, että kerran viikossa pelattu puulaakipeli, 10 km juoksulenkki tai satunnaiset alle kolmen toiston sarjat salilla eivät vaikuta kehittymiseesi millään lailla negatiivisesti, vaan fitnessurheilijakin voi vapaasti nauttia monipuolisesti liikunnan ilosta ilman pelkoa siitä, että juokseminen sulattaa kaikki lihaksesi.

4. HARJOITTELUN SUUNNITELMALLISUUS

Erittäin kova bodausharjoitteluintensiiviteetti eli suomeksi sanottuna "treenaa aina täysillä" -mentaliteetti voisi olla yksi menestymisen avaimistani treeniurani aikana, mutta nykyään alan vakuuttua yhä enemmän siitä, että harjoittelua kannattaa ohjelmoida suunnitelmallisesti, eikä treenata joka treenissä itseään niin loppuun kuin mahdollista. Moni ei tosin kuitenkaan välttämättä tunnista omia rajojaan riittävän hyvin. Tällöin harjoittelu on vuodesta toiseen mukavuusalueella läpsyttelyä, jos omista rajoistaan ei ole oikeasti ottanut selvää riittävän säännöllisellä kovalla harjoittelulla. Siinä mielessä siis vuosien "aina täysii" -mentaliteetti on ainakin taannut sen, että harjoitteluni ei ole myöskään ollut liian kevyttä, eikä toisaalta liian kovalla harjoittelulla juurikaan vahinkoa, ainakaan pluskaloreilla, saa aikaiseksi.

Viime aikoina olen kuitenkin havainnut, että harjoittelun suunnitelmallisuus takaa usein sarjapainojen paremman kehittymisen pitkällä aikavälillä. Kun kehoa ei treenata kerralla aivan murskaksi, voi harjoittelua samoille lihaksille tehdä tiheämmällä frekvenssillä, mikä on tärkeää lihasmassan sekä -voiman optimaalisen kehittymisen kannalta.

5. MALTTI ON VALTTIA DIEETILLÄ

Maltti on valttia dieetillä, jos ei lasketa aivan dieetin alkua, jolloin olen itsekin valmentajana tehnyt sen virheen, että olen suhtautunut ihmiskehon toimintaan liian matemaattisesti. Maltin tärkeys korostuu siinä vaiheessa, kun dieetti on edennyt jo hyvän tovin ja paino alkaa ensimmäisiä kertoja junnaamaan paikallaan. Siksi on tärkeää seurata kunnan edistymistä säännöllisesti myös valokuvien, videoiden ja valmentajan silmän avulla. Aiemmillä dieeteilläni olen liian sokeasti luottanut vaakalukemaan. Jos vaa'alla ei ole tapahtunut edistystä, olen kiristänyt ruuvia. Viime dieetillä kuitenkin aloin luottaa enemmän valokuvien kunnostani ja pysyn rauhallisena, vaikka vaakalukema ei heti muuttunutkaan.

Kilpailijan tai valmentajan ei ole koskaan helppoa täysin objektiivisesti seurata kunnan edistymistä ja tehdä päätöksiä dieetin kiristämisen suhteen. Viime dieetilläni opin kuitenkin odottamisen taidon tilanteessa, jos dieetti tuntuu toimivan ja kunto näyttää edistyvän, vaikka vaakalukema ei toiveita vastaisikaan. Näin pääsin viime dieetillä aloituskaloreilla pakarat säikeillä -kuntoon, vaikka meinasin jo useita viikkoja aiemmin tiputtaa energiansaantiani. Harvemmin dieetillä on käytössä peruutusnappulaa ja usein tuleekin tehtyä ratkaisuja "varman päälle" dieetin kiristämisen puolesta. Toki tätä malttamista helpottaisi se, jos dieettiin olisi alun perin varattu jo viikko tai kaksi pelivaraa, jolloin kaiken mennessä suunnitelman mukaan on helppo nostaa hetkeksi energiansaantia, mikä saattaa myöhemmin potkaista taas uuden vaihteen silmään.



Rankin dieetti, jonka olen koskaan käynyt läpi, oli toinen kisadieettiini vuonna 2012, jolloin treenasin kaksi kertaa päivässä, 10 – 12 kertaa viikossa, 13 viikon ajan ennen kilpailua.



1. TUNTUMAPUMPPAILU

Suurimmaksi vikatikiksi treeniurallani nousee ehdottomasti äärimmilleen viety tuntumapumppailu. 1,5 vuoden aikana taisin menettää lihasmassaa parisen kiloa, jos vertaan kisapainoina tuntumapumppailun välisistä ajanjaksoja kevästä 2014 syksyyn 2015. Samaisen tuntumapumppailuperiodin aikana menetin myös ilon treenaamiseen.

Toki hetken aikaa se oli ihan hauskaa kokeilla, miten vähäisellä määrällä toistoja lihaksen saa pienilläkin vastuksella uskomattomaan tuntuun siitä kuin joku kääntäisi puukkoa lihaksessa, jolloin sarja oli vaan pakko lopettaa. 10 kilon alataljasarjat, vipunostot sivuille pelkillä omilla käsillä ja 40 kilon kantakorotetut kyykyt selkä täysin pystysuorassa toivat mielettömiä poltteita kohdelihaksiin. Vaan eivät ne lihaskasvu, eikä se ole mikään ihme. Jos jossain lihaksessa olisi 100 motorista yksikköä, jotka vastaavat lihaksen supistumisesta, ja käyttämäni pienet treenikuormat saivat aikaan kymmenen motorisen yksikön aktivoitumisen, jäi 90 % kohdelihaksen lihassoluista ilman harjoitusvaikutusta liian pienten harjoituskuormien takia.

Tällainen tuntumapumppailu saa helposti aikaan tunteen ja ajatuksen ennenkokemattomasta poltteesta, jolla lihaksen on ihan pakko kasvaa. Onko sittenkään? Lihas kasvaa, kun sitä kuormittaa nousujohteisesti enemmän ja enemmän. Nousujohteisuus ei suinkaan tarkoita kovempaa lihaskipua eikä suurempaa tuntumaa lihaksissa, vaan yksinkertaistettuna suurempaa rautaa tangossa. Ajattelin joskus, että etureitini eivät kasva sitten millään, mutta kyykättyäni 230 kiloa huomasin, että eturei-

teni ovat ottaneet hyvin kokoa tuon prosessin aikana, kun nostin yksinkertaisesti kyykymaksimiani suuremmaksi.

2. LIIAN KOVAA JA LIIAN PALJON TREENAAMINEN – ERITYISESTI DIEETILLÄ

Kovaa treenaaminen päättyy myös hutien puolelle, koska olen aiheuttanut itselleni paljon turhaa kärsimystä erityisesti miinuskaloreilla ollessani sillä, että olen suurimman osan treeneistäni itseni kiusaamisen ilosta tehnyt useimmiten niin kovaa kuin mahdollista. Miinuskaloreilla eli silloin, kun palautumiskapasiteetti on muutoinkin rajoittunut, on tämä liian kovaa treenaaminen aiheuttanut minulle yleistä väsymystä päivien aikana sekä yönien merkittävää heikentymistä. Tämän havaitsin vasta nykyisellä dieetilläni, kun en ole kärsinyt ollenkaan uniongelmissa rajoitettuani harjoittelun intensiteettiä dieetillä niin, että jätän sarjoissa varastoon suunnitelmallisesti kolmesta yhteen toistoa.

Jotta kurjuus voitaisiin maksimoida, treenataan täysillä kahdesti päivässä. Minuskaloreilla. Rankin dieetti, jonka olen koskaan käynyt läpi, oli toinen kisadieettiini vuonna 2012, jolloin treenasin kaksi kertaa päivässä, 10 – 12 kertaa viikossa, 13 viikon ajan ennen kilpailua. Kunnossa tosin olin, mutta jälkiviisaana voin sanoa, että aika paljon vähempikin olisi riittänyt.

3. ILMAN VALMENTAJAA KILPAILEMINEN

Minulla ei ole koskaan ollut valmentajaa. Pidän tätä matkaa useine erehdyksineni ja onnistumisineni henkilökohtaisesti hyvin opettavaisena



kokemuksena, josta voin ammentaa niin kilpailijana kuin valmentajana-kin paljon, mutta siltikin osaavan valmentajan kanssa olisin säästynyt todella monilta virheilta treeniurani aikana. Erityisesti ensimmäiset kisaprojektini olivat sellaisia, että tietämättömänä tein lähes kaikki virheet, joita ylipäättään dieetin, kilpailuviimeistelyjen ja lavasuorituksen suhteen voi tehdä.

Ensimmäisten kisojen aikaan minulla ei ollut mitään havaintoa siitä, millaisella aikataululla kunnon pitää edetä kohti kisoja tai millaiselta ylipäättään ideaalinen kisakunto näyttää, puhumattakaan poseerauksesta, jotka olivat vuosien ajan suoraan sanottuna karmeita. Jos voisin palata ajassa taaksepäin, kehottaisin itseäni ottamaan mukaan valmentajan, joka pystyy objektiivisesti seuraamaan edistystä dieetillä sekä optimoimaan kehittymisen harjoituskaudella.

4. LIIAN VÄHÄN RASVAA RUOKAVALIOSSA

Monella dieetillä olen syönyt yksinkertaisesti aivan liian vähän rasvaa ruuasta. Tämä tapahtui helposti silloin, kun tein tuplatreenejä ja keho suorastaan huusi polttoaineksi hiilihydraatteja, jolloin puolestaan rasvan saantia tuli laiminlyötyä pahasti. Toisaalta kehoni huusi myös sitä rasvaa, mutta en vain osannut yhdistellä silloin palapelin palasia toisiinsa. Esimerkiksi vuoden 2014 dieetillä kantapäissäni oli paha avohaava, mikä teki kävelemisestä hyvin kivuliasta ja sormenpäiden iho halkeili. Myös testosteronitasoni tippuivat dieetillä nopeasti, minkä ajattelin olevan täysin normaalia.

Sitä se varmasti onkin silloin, kun rasvan määrä ruokavaliossa tippuu

aivan liian pieneksi. Rasvan saannin ehdottomana alarajana kannattaakin käyttää vähintään 0,66 g / per rasvaton painokilo. Itse aloitin aiemmin osan dieeteistä tuota vähäisemmällä rasvan määrällä, joten ei ihme, että kohtasin ongelmia hormonitoiminnan ja ihon kuivuuden kanssa.

5. RAHOJEN HAASKAAMINEN TURHIIN RAVINTOLISIIN

Vaikka söin monipuolisesti ja sain varmasti ravinnosta riittävästi lähes kaikkia vitamiineja ja kivennäisaineita, minulla oli jossain vaiheessa mahdoton arsenaali eri tuotteita, joihin haaskasin rahojani. Vitamiinien ja kivennäisaineiden täydentämisen leikkiin lähtiessä huomaa pian tarvitsevänsä kaikkia mahdollisia pillereitä ja purkkeja, koska jos otat yhtä, se vaatii imeytyäkseen toista ja toinen kuluttaa kolmatta. Siksi vitamiineja ja kivennäisaineita olisi hyvä ottaa vain asiaan kunnolla perehtyneen asiantuntijan neuvosta, ja se asiantuntija ei ole ainakaan luontaistuotekauppias.

Samaan kategoriaan menevät tietysti kaiken maailman ravintolisät, joita olen käyttänyt aina männynsiitepölyuutteista ties mihin, sillä tietämättömänä olen uskonut jonkin asiantuntijan vinkkeihin ja suuriin lupauksiin esimerkiksi juuri edellä mainitun tuotteen toimivuudesta testosteronitasojen nostamisessa. Aivan turhaan.



TURKU FITNESS CLASSIC

- Ensimmäinen kesällä pidettävä
fitnessurheilukilpailu Suomessa!

*Lue miten asiat etenivät vuodessa kevään kilpailun kohdalla
ja miten päädyttiin Turkuun?*

Teksti: KP Ourama

Kuvat: Tommi Mankki

Korona on sekoittanut koko maailman ja samalla jokainen meistä on joutunut jollain tavoin kärsimään siitä. Viime keväänä alkanut pandemia vaikuttanut fitnessurheiluun isolla tavalla.

Viime keväänä oli suunnitteilla pitää Fitness Classic huhtikuun 18.-19. päivänä, mutta maaliskuun valtioneuvoston tiedotustilaisuuden jälkeen kilpailu siirrettiin 6. kesäkuuta, joka myös piti loppujen lopuksi perua mahdollottomassa tilanteessa. Näin koko kevätkisakausi jäi pitämättä. Se oli asia, joka hämmensi varmasti meitä kaikkia, niin urheilijoita, Suomen Fitnessurheilu ry:tä

ja myöskin tapahtuman järjestäjää eli tämän artikkelin kirjoittajaa.

Ei ollut yhtään helppoa ensinnäkään siirtää perinteistä kisaa myöhemmäksi, saati sitten kokonaan perua se. Onneksi urheilijamme ovat valveutunutta väkeä ja ymmärsivät kesken kovan dieetin ja kisaan harjoittelukaudella, että jotka asiat ovat vain täysin hallitsemattomia.

KISAPAIKAN ETSINTÄ

Koko viime syksyn oli uuden kilpailupaikan etsintä käynnissä. Aikaisemmin käytetty Helsingin Kulttuuri-

talo oli heti pois kysymyksestä, sillä sen takahuone-tilat ovat todella pienet ja eivät siksi sovellu suuren kilpailijajoukon kokoontumiseen. Lisäksi Kulttuuritalon takatilat ovat hyvin matalat eikä siellä ole sen takia tarvittavaa ilmastointikapasiteettia, joka takaisi ilmanvaihdon ja turvallisuuden. Kultsa on hieno paikka, mutta tähän maailmantilanteeseen se on viimeinen vaihtoehto fitnessurheilulle.

Samat kommentit myös uudehkolle (verrattuna Kulttuuritaloon) Jyväskylän Paviljongin auditoriolle, jossa on pidetty monet hienot kilpailut. Kapeat, matalat ja



Kupittaaan Palloiluhalli on valmistunut vuonna 2017 ja siellä on 2500 katsomopaikkaa, joten tarvittaessa voidaan istua väljästi. Hallin korkeus on lähes 20 metriä, joten tilaa riittää ja siellä on voimakas ilmasto.

huonosti ilmastoidut takatilat ja niihin johtajat käyttävät eivät soveltuneet käyttöömmme.

Kävin katsomassa neljää eri suurta hallia, jossa olisi tilojen puolesta voitu pitää Fitness Classic, mutta kaikissa oli jotain puutteita, joita tarvitsimme fitnessurheilukilpailussa. Tehtävä oli melko vaativa ja aika alkoi loppua kesken, kunnes sitten Turusta väläytettiin Kupittaaan Palloiluhallia ja heti käynnin jälkeen se vaikutti ainoalta ja oikealta paikalta järjestää Fitness Classic ja nyt siis Turku-päätteellä.

KILPAILUPAIKKA

Kupittaaan Palloiluhalli on valmistunut vuonna 2017 ja siellä on 2500 katsomopaikkaa, joten tarvittaes-

sa voidaan istua väljästi. Hallin korkeus on lähes 20 metriä, joten tilaa riittää ja siellä on voimakas ilmasto.

Kupittaaan Palloiluhallin tilat tekivät vaikutuksen ja suurin syy kilpailupaikan valintaan oli turvallisuus. Katsojille Kupittaaan Palloiluhallissa on avarat tilat ja modernit tilat.

Kilpailijat tulevat rekisteröintiin ja kilpailupäivinä takaoven kautta, sillä heti sisään tultuaan he pääsevät pukuhuoneisiin sekä laajalle lämmittelyalueelle eli warm up -alueelle, joka on suurempi kuin täysimittainen koripallokenttä (esimerkiksi saman kokoinen kuin Kotka Fitness Cupin koko kisapaikka katsomoinen).



Kupittaaan Palloiluhalli

TURKU  **SPORT**



Kun Kupittaan Palloiluhallista päästiin sopimukseen Turun kaupungin kanssa, niin asetettiin päivämäärä 10.-11 huhtikuuta eli normaali ajankohta kevätkisoille. Tuolloin elettiin marraskuuta ja sen loppupuolta.

Warm up -alueelta kilpailijat haetaan sarja kerrallaan lavan taakse odottamaan lavalle nousua ja kun edellinen sarja tulee lavalta, niin seuraava sarja nousee ylös lavalle.

Katsojille on paljon tilaa ja katsomot on jaettu lattialta neljään katsomolohkoon ja nousevissa katsomoissa sivu- ja päätykatsomoihin.

SIIRTO KESÄÄN

Kun Kupittaan Palloiluhallista päästiin sopimukseen Turun kaupungin kanssa, niin asetettiin päivämäärä 10.-11 huhtikuuta eli normaali ajankohta kevätkisoille. Tuolloin elettiin marraskuuta ja sen loppupuolta. Kuitenkin koronan takia jätettiin pieni ikkuna auki siihen, jos epidemia olisi voimakkaana vielä tuolloin. Marraskuussa virus vain tiukensi otetta, mutta huhtikuuta pidettiin täysin mahdollisena, sillä rokotteitakin oli luvassa heti

vuodenvaihteessa. Silloin usko ja toivo huhtikuuta kohtaan oli vielä vahva.

Tammikuu oli aivan liian aikainen ajankohta tehdä siirto, sillä rokotuksia alkoi tulla, mutta heti alkuun niiden toimitus oli surkeaa. Päätettiin antaa vielä hiukan aikaa katsoa tilanne pidemmälle, mutta ei liian pitkälle, ettei urheilijoiden valmistautuminen olisi mennyt liian lähelle kisa-ajankohtaa. Kun kisoihin oli vielä 8 viikkoa aikaa, päätettiin tehdä toimenpide siirtää kilpailu kesään ja sieltä löydettiin sopiva ajankohta 12.-13 kesäkuuta. Aikaisempi viikonloppu olisi myös ollut hyvä, mutta monilla saattaa olla koulujen päättymisjuhlia. Kilpailupäivämäärän julkistaminen tapahtui välittömästi, kun kaikki asiaankuuluvat toimenpiteet oli tehty ja tapahtuman järjestelyissä oleville tahoille oli lähetetty tieto siirrosta.



Tarkoitus oli tehdä riittävän aikainen päätös, jotta urheilijoiden valmistautuminen ei kärsisi tai aiheuttaisi mahdollisimman vähän ongelmia. Tässä tilanteessa ei ollut mitään järkeä siirtää tapahtumaa toukokuulle, sillä kesäkuu on varmasti turvallisempi vaihtoehto kaikkien mielestä.

Tarkoitus oli tehdä riittävän aikainen päätös, jotta urheilijoiden valmistautuminen ei kärsisi tai aiheuttaisi mahdollisimman vähän ongelmia. Tässä tilanteessa ei ollut mitään järkeä siirtää tapahtumaa toukokuulle, sillä kesäkuu on varmasti turvallisempi vaihtoehto kaikkien mielestä.

STRIIMI

Jos virus epidemia näyttää toukokuun alussa vielä niin pahalta, ettei katsojia saa ottaa katsomoon kesäkuussa, niin Fitness Classic Turku pidetään siitakin huolimatta. Tapahtumasta tuotetaan yhtä laadukas striimi kuin viime vuosina on totuttu näkemään Yle Areenasta,

sillä mukana on täysin sama tuotantotiimi, joka tekee striimistä huippulaadukkaan ja televisiotason.

Striimi on turvallinen vaihtoehto ja myöskin helppo, koska nähdäksesi kilpailun jokaisen kilpailijan jokaisen poseerauksen, voit istua kotona ja nauttia live-lähetyksestä! Näin olleen sinun ei tarvitse matkustaa, varata hotelleja tai ostaa lippuja kilpailuun.

Suomen Fitnessurheilu ry. tiedottaa myöhemmin striimin hinnasta ja mistä sen voi tilata. Odotamme siihen saakka miten tautitilanne kehittyy ja toivomme, että saisimme paikalle liveyleisön, sillä onhan se kilpailijan kannalta hauskaa kuulla kannustajien huutoa katsomosta.

PÄÄSYLIPUT

Fitness Classic Turku 2021 ennakkoliput tuodaan myyntiin huhtikuun puolivälissä. Lippujen hinnat ovat lauantai 50 € ja sunnuntai 50 €. Lippuja voi ostaa kassoilta vain pankki- ja luottokorteilla. Ei käteismaksua!

AIKATAULUT

PERJANTAI 11.6.

16:00-20:00

Kilpailijoiden rekisteröityminen kilpailupaikalla Kupittaan Palloiluhallissa.

LAUANTAI 12.6.

09:00

Men's physique juniori & masters SM
Wellness fitness juniori & masters SM
Bikini fitness juniori & masters SM

14:00

Classic bodybuilding
Classic Physique
Wheelchair bodybuilding
Women's physique
Fitness
Fit model
Body Fitness

SUNNUNTAI 13.6.

09:00

Classic bodybuilding juniori- ja masters SM
Classic physique juniori- ja masters SM
Body fitness juniori SM ja masters 35, 40, 45 SM

14:00

Men's Physique
Wellness Fitness
Bikini fitness

Lisätietoja tapahtumasta:
www.fitnessclassic.fi ja
IG @fitnessclassicturku

TURKU SPORT

Uusi multiurheilutapahtuma pidetään 28.6.-4.7. Santa Susannassa, Espanjassa. Myös suomalaisilla fitnessurheilijoilla on mahdollisuus päästä mukaan!



Santa Susanna FITNESS SPORTS GAMES

Fitness Sports Games on terveys ja lifestyle -tapahtuma, jonka tarkoituksena on tuoda esiin erilaisia kansainvälisiä amatöörifitnesslajeja, johon kaikilla on mahdollisuus osallistua.

Urheilu on ainoa kieli, jota kaikki osallistujat käyttävät viestintävälineenä. Fitness Sports Games -tapahtuman järjestää World Fitness Union, IFBB:n tuella ja kokemuksella sekä Fitness-maailman pääkaupungiksi tunnustetun Santa Susannan matkailukohteen yhteistyöllä. Fitness Sports Games ovat ainutlaatuinen tilaisuus kaikille kunto- ja urheiluharrastajille osallistua

viralliseen IFBB:n kansainväliseen kilpailuun ja nauttia Santa Susannan monille jo tutuksi tulleesta ympäristöstä. Se tarjoaa ainutlaatuisen kokemuksen monille eri fitnesslajien harrastajille.

IFBB LIFESTYLE

IFBB ja Santa Susanna jakavat fitnessurheilun kautta intohimoa terveelle ja aktiiviselle elämäntavalle. Tämä on myös arvokas asia jakaa kaikille ihmisille, mutta erityisesti nuorimmille, joille urheilu ja tasapainoinen ruokavalio luovat perustan terveelliselle elämälle.

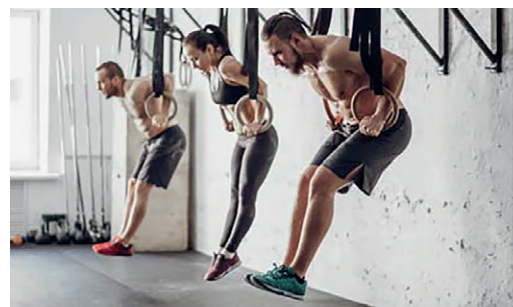
IFBB:n presidentti Dr. Rafael Santonja ja pormestari Joan Campolier ovat johtaneet tätä projektia ja pitävät avoimeen viestintään ja yhteisiin arvoihin perustuvaa suhdetta, jossa urheilu ja terveelliset elämäntavat ovat aina olleet läsnä ja menestyksen perusta.

MAAILMANLAAJUISTA TOIMINTAA

International Federation of Bodybuilding and Fitness eli IFBB, Kansainvälinen kehonrakennus- ja fitnessliitto, perustettiin vuonna 1946, on se tällä hetkellä yhteydessä yli 200 kansalliseen liittoon, joiden kautta



Urheilu on ainoa kieli, jota kaikki osallistujat käyttävät viestintävälineenä. Fitness Sports Games -tapahtuman järjestää World Fitness Union, IFBB:n tuella ja kokemuksella sekä Fitness-maailman pääkaupungiksi tunnustetun Santa Susannan matkailukohteen yhteistyöllä.



miljoonat urheilijat ja kuntoilijat voivat harrastaa säännöllisesti urheilua. Se tekee fitnessistä urheilulajin, jossa järjestetään tuhansia tapahtumia joka vuosi IFBB:n logon alla viidellä mantereella.

THE FITNESS WORLD CAPITAL

Tällä hetkellä Santa Susannan ja IFBB:n vuodesta 2003 lähtien tekemän yhteistyön ansiosta ja 29 maailman- ja Euroopan mestaruuskilpailun jälkeen, joissa yli 48 000 maailman huippu-urheilijaa on kilpailut, Santa Susanna tunnustetaan "The Fitness World Capitaliksi" - maailman fitnesspääkaupungiksi" ja sen nimi tullaan aina liittämään kuntoilun arvoihin.

Suomen joukkueella on paljon hienoja ja menestyksekkäitä muistoja Santa Susannasta, sillä joukkueemme on joka vuosi tuonut sieltä mitaleita ja jopa mestaruuksia.

MUKANA ERI URHEILULAJEJA

Fitness Sports Games ei ole vain fitnessurheilutapahtuma, vaan mukana on paljon erilaisia fitnesslajeja kuten street workout, street lifting, pole dance, spartan race, cheerleading, urban dance, crossfit, world chase tag, cardio box, water sports, roller skating, rugby 7, skate boarding, tai chi ja paljon muuta.

Tietysti fitnessurheilu ja kehonrakennus ovat tiettyllä tavalla pääroolissa tässä suuressa multi sports -tapahtumassa.

MUKAAN FITNESS SPORTS GAMESIIN?

Mikäli koronapandemia mahdollistaa, niin suomalaisilla fitnessurheilijoillakin on mahdollista kilpailla Fitness Sports Games, joka varmasti on turvallinen paikka järjestää kilpailut. Viime vuonna, kun pandemia oli täysin päällä, Santa Susannassa pystyttiin järjestämään mallikkaasti Euroopan- ja maailmanmestaruuskilpailut sekä joulukuun lopussa Arnold Classic Europe.



POHJOISMAIDEN MESTARUUSKILPAILUJEN PALUU!

6 ammattilaiskorttia overall -voittajille ja suljettu kilpailu ainoastaan Suomelle, Ruotsille, Norjalle, Tanskalle, Islannille ja Virolle. Tässä hienot ainekset kovatasoiseen kansainväliseen kilpailuun! PM-kilpailu pidetään Nordic Fitness Expossa 4.-5. syyskuuta Turun Messukeskuksessa.



Pohjoismaiden mestaruuskilpailut eli Nordic Championships oli suuressa arvossa 1970-luvulta aina 2010-luvun alkuun, jolloin kilpailu alkoi väsähtämään ja samalla menettämään otettaan kansainvälisessä kilpailukalenterissa. Lopullinen PM-kisojen tuho oli IFBB:n tuodessa kilpailukalenteriin uusia kiinnostavia Diamond Cup -kilpailuja, joissa vielä jaettiin ammattilaiskortteja kilpailun sarjojen yleisvoittajille eli overall-voittajille.

Monet nuoret kilpailijat ajattelivat, että miksi lähteä PM-kilpailuun, kun voi matkaa kansainvälisiin kilpailuihin ja voittaa sieltä ammattilaiskortin. Perinteet unohtuvat aina, kun etuja tulee tarpeeksi. Se ei ole yhtään paha asia, vaan nykypäivää.

ERITYISASEMA

Koska kilpailu on suljettu muilta kuin Pohjoismaan kilpailijoilta, on se suuri apu monille ammattilaisiksi haluaville kansainvälisille kilpailijoille. Euroopassa on kova taso mm. Venäjällä, Ukrainassa, Slovakiassa ja Tsekeissä, mutta kilpailuun saa osallistua vain Suomen, Ruotsin, Norjan, Tanskan, Islannin ja Viron kilpailijat.

Kilpailijat ilmoittautuvat omien maiden liitoille, jotka sitten hyväksyvät kilpailijat PM-kilpailuun ja lähettävät tiedon PM-kilpailun järjestäjälle.

Suomalaiset kilpailijat voivat ilmoittautua samalla, kun tehdään ilmoittautuminen muihin syksyn kotimaisiin kilpailuihin, kuten Kotka Fitness Cupiin (tulokkaiden SM) ja tietysti SM-kilpailuun, joka pidetään Nordic Fitness Expossa Turun Messukeskuksessa viimevuotiseen tapaan.

Koska Suomi oli viime syksynä maailman kolmanneksi paras maa fitnessurheilussa, voimme myös odottaa hyviä sijoituksia PM-kilpailuista.



SARJAT

Pohjoismaiden mestaruuskilpailussa kilpaillaan bikini fitnessissä, body fitnessissä, wellness fitnessissä, men's physique, classic physique ja bodybuildingissä. Junioreille on omat sarjat bikini fitnessissä, body fitnessissä, wellness fitnessissä, men's physique ja classic physique.

Vaikka Suomessa ei ole ollut bodybuilding -kilpailijoita, niin sarjaan voi myös osallistua kaikki classic physique -kilpailijat, jotka haluavat kokeilla toista lajia.

Suomen mestaruuskilpailujen ja Pohjoismaiden mestaruuskilpailujen aikataulut sopivat hyvin yhteen, sillä samassa lajissa kilpaillaan vain toisena päivänä. Tällä tavalla lavalta toiselle juoksemiset jäävät pois ja kilpailija saa keskittyä kokonaan yhteen kilpailuun kerralla. Myös tuomaristo on PM-kilpailussa täysin erilainen, koska jokaisesta kuudesta maasta tulee yksi tuomari paneeliin ja sen lisäksi vielä IFBB:n valitsema Pohjoismaiden ulkopuolinen seitsemäs arvosteleva tuomari.

IFBB ELITE PRO -KORTTI

Kaikissa yleisissä sarjoissa käydään overall -kilpailu ja sen voittaja saa IFBB Elite Pro -kortin ja samalla halutessaan siirtyä ammattilaisiksi. Monille ammattilaiskortti on unelmien täyttymys ja nyt se on taas mahdollista saada kotimaassakin, poikkeuksellisen viime vuoden jälkeen, jolloin Suomessa ei järjestetty kansainvälistä kilpailua.

IFBB Elite Pro -kilpailukalenterissa on, koronasta huolimatta, paljon hienoja kilpailuja ympäri maailmaa, jos haluaa nähdä kisaamisen lisäksi maailmaa. Juuri nyt matkaaminen saattaa olla melko haasteellista, mutta tilanne varmasti muuttuu tämän vuoden aikana.

URHEILIJAN PALAUTUMINEN

Tässä ensimmäisessä urheilijan palautumiseen keskittyvässä artikkelissa keskitytään peruseriaatteiden läpikäyntiin. Tavoitteena on vastata kysymyksiin: mitä palautuminen tarkoittaa, mitkä asiat siihen vaikuttaa ja miten sitä mahdollisesti voidaan nopeuttaa?

Jokainen teistä lukijoista todennäköisesti tietää kuinka treenata kovaa ja tavoitteellisesti. Tiede ja kokemus vahvistuu jatkuvasti tukemaan tekijöitä, joita kunkin yksilön fitnessurheilussa menestyminen vaatii. Tavoitteellisen harjoittelun kulmakivet: Harjoittelu, ravinto ja lepo ovat kaikille tuttuja sanoja ja niiden välisen tasapainon löytäminen on urheilijalla jatkuvaa hienosäätöä. Harjoitteluun liittyvä tietotaito on yleisesti korkealla tasolla ja valmentajakoulutukset syventyvät yhä enemmän lajispesifeiksi. Ravintotietous on vahvaa ja tiedetään kuinka syödä tavoitteisiin nähden oikein yksilöt huomioiden. Mielikin on valjas-

tettu toteuttamaan kurinalaisesti laadittua ohjelmaa ja tavoitteisiin tähdätään täysillä ja ilman tekosyitä.

Palautuminen sen sijaan, niin henkisesti kuin fyysisesti, jää valitettavasti usein taka-alalle ja usein myös terveyden kustannuksella. Lähes jokainen kovaa treenaava on varmasti joskus käynyt ylikunnon tai ylläsurin puolella. Monesti palautumisen merkitys ymmärretään vasta sitten, kun keho on ylikunnossa tai urheilija on lopen uupunut. Tällöin harjoittelutaukoon pakottavien syiden taustalta löytyy monesti riittämättömän palautumisen harjoittelukauden aikana.

Se, että oppisimme tunnistamaan mitkä asiat palautumista edistää tai heikentää ei välttämättä ole aivan helppo juttu, mutta siinäkin tiede ja kokemus vahvistuu koko ajan.

MITÄ PALAUTUMINEN TARKOITTAÄ?

Fysiologisesti palautuminen on prosessi, jossa yksilön fyysinen ja psyykinen tila palautuu rasitusta edeltäneeseen tasapainotilaan eli homeostaasiin.

Tavoitteellisessa harjoittelussa pyritään sen sijaan niin kutsuttuun superkompensatioon, jossa keho ns. ylikorjaantuu riittävän ravinnon ja levon vaikutuksesta ja haluttua kehitystä tapahtuu.

Kun aloitamme fyysisesti rasittavan treenin kuormituksen, vaikutuksesta kuntoimme laskee, mutta riittävän levon ja ravinnon avulla suorituskykymme nousee kohti treeniä edeltävää tasoa. Jotta pääsemme jatkuvaan superkompensatioon, on oleellista, että pa-

lautumisaika on riittävä levon ja ravinnon määrä oltava säännöllisesti oikea.

Kun harjoittelu, palautuminen ja ravinto ovat tasapainossa, syntyy kehitystä. Mikäli jokin peruselementistä ei toteudu riittävällä tasolla, jää palautuminen vajaaksi ja keho ei palaudu edes treeniä edeltävälle tasolle, jolloin suorituskykymme ja vastustuskykymme laskevat. Tällöin harjoittelun tulokset jäävät saavuttamatta ja riskit ylikuormittumiseen kasvavat.

PALAUTUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Se, miten harjoittelu ja muut kuormittavat tekijät vaikuttavat meihin ovat hyvin yksilöllisiä. Siten myös palautumisen optimoimiseksi on ensin hyvä tiedostaa siihen vaikuttavat tekijät ja sen jälkeen tunnistaa omaan palautumiseen toimivimmat toimenpiteet. Kun tiedät mitkä asiat sinua kuormittaa ja millä asioilla tehostat palautumista, on kyse tietysti vielä siitä, toteutatko palautumiseen vaikuttavia asioita rutiininomaisesti.

UNI EDELLEEN TÄRKEIN

Palautumiseen vaikuttavista tekijöistä tärkein on riittävä uni. Aikuisilla yleinen suositus riittävästä unen määrästä on 7-9 tuntia. Kovaa harjoittelevilla unen tarve on luonnollisesti keskimääräistä suurempaa. Jokaisen olisi hyvä kuunnella kehoansa ja tunnistaa kuinka paljon unta tarvitsee ollakseen virkeä ja mahdollisimman palautunut. Unenmäärän ei siis tulisi olla liian vähäistä, mutta ei liiallistakaan. Ihanteellisella



Yksi uusimmista keinoista vaikuttaa suotuisasti yksilön palautumiseen on kryoterapia. Tässä yhteydessä puhutaan siis huippukylmähoidosta, ei kylmähauteiden käytöstä tai pikaisesta avantopulahduksesta.





Uusia tapoja vaikuttaa edullisesti yksilön palautumiseen tulee markkinoille jatkuvasti lisää ja niistä päästään tekemään tieteellistä tutkimusta, joka on loistava asia.



unenmäärällä vältetään epäterveellisiä tekijöitä, kuten sydän- ja verisuonitautien sekä aikuistyyppin eli tyyppi 2 diabeteksen riskiä.

Huonosti nukutun yön jälkeen voimistuu väsymyksen tunne, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus heikkenee, huomiokyky kaventuu, muistaminen vaikeutuu ja reaktionopeudet hidastuvat. Nämä ovat osaltaan nostamassa riskiä erilaisiin loukkaantumisiin, konfliktieihin ja uupumukseen.

RAVINTO

Ravinnon merkitys palautumiseen on äärimmäisen tärkeä. Fitnessurheilussa ruokavaliot ovat erittäin tärkeässä roolissa eri harjoituskausilla ja paikoitellen treenataan hyvin niukoilla kaloreilla, joka omalta osaltaan tuo haasteensa palautumiseen harjoittelukauden aikana ja kisojen jälkeen. Ravinnon merkitystä ei käsitellä tässä kirjoituksessa enempää.

ITSETUNTEMUS

“Levossa kehittyä” pitää nykytiedon valossa edelleen paikkansa. Yksilön kyky ottaa kuormitusta vastaan ja palautua siitä vaihtelee suuresti ja tässä kohtaa onkin äärimmäisen tärkeää, että harjoittelun suunnittelukin on luotu yksilöllisesti. Sama harjoitusohjelma ja lepo-päivien määrät eivät sovi kaikille, ja kokonaiskuormi-

tukseen vaikuttavat myös muut elämän osa-alueet.

Tärkeää siis olisi, että urheilija itse osaisi tunnistaa omia tuntemuksiaan kehossaan, arvioida palautumistaan ja vireystilaansa sekä tulkita ajatuksiaan ja mielialaansa harjoittelukauden aikana. Kukaan muu ei tiedä paremmin miltä sinusta tuntuu, kuin sinä itse ja siksi vastuu myös palautumisesta kannattaa ottaa itselleen.

PALAUTUMISEN SEURANTA

Kun tieto ja itsetuntemus paranevat, on palautumisen arviointi ja optimointi päivittäisessä toiminnassa paremmin tehtävissä. Nykyään on käytössä paljon palautumisen arviointia helpottavia laitteita, joista on saatavissa arvokasta dataa siitä, missä tilassa keho milloinkin on. Näitä ovat mm. palautumisajan, harjoittelun aikaisen sykkeen, unenlaadun, sykevälivaihtelun ja leposykkeen muutokset. Vastaavasti voit oppia tunnistamaan muutokset eri treeniesi suhteen, kuten voimatasojen, lihasten aktivointikykyyn tai yleisen energiatason. Lihaskipu harjoitteluvuorossa olevissa lihaksissa on selkeä merkki vajaasta palautumisesta ja sitä kannattaa mahdollisuuksien mukaan välttää.

Palautumisen arviointiin voit käyttää esimerkiksi asteikkoa 0-10, jossa arvioit palautumistasoasi edellisestä treenistä. Mitä suuremman lukeman annat palautumisellesi, sitä korkeampi on myös ennustettu suorituskyky treenin aikana.

Mikäli arvioit palautumisesi alhaiseksi ja koet olosi väsyneeksi, ei ennuste harjoittelun suorituskyvyksi ole kovinkaan korkea. Tässä kohtaa mukaan tuleekin usein se vahva tahto ja sisukkuus, jonka avulla treenit vedetään kovaa kaikesta huolimatta ja se on ihan ok. Mitä korkeammalla tasolla urheillaan, sitä kovemmin haastetaan yksilön fyysistä ja henkistä sietokykyä ja monesti se on välttämätöntä tehdä menestyäkseen. Jos kuitenkin tunnet tai huomaat joidenkin mittavien arvojen osalta toistuvasti olevasi alipalautunut, havaitset hermostuneisuutta, huonontunutta unenlaatua,



epätavallisia sykereaktioita, negatiivisia tunnetiloja, huonosti kulkevia treenejä tai ruokahaluttomuutta, on syytä pysähtyä miettimään, onko treenaaminen menossa kohti toivottua lopputulosta. Kyseisessä tilanteessa kokonaistilanteen arviointi on paikallaan yhdessä osaavan valmentajan kanssa.

PERUSKUNNON MERKITYS

Kykyyn palautua vaikuttavat myös yksilön peruskunto eli peruskestävyys. Hyvä peruskestävyys on edellytys hyvälle hapensaannille kudoksissa ja sillä on lukuisia hyötyjä myös terveydelle, kuten sepelvaltimosairauksien, 2-tyyppin diabeteksen ja korkean verenpaineen riskien alentamisessa.

Peruskestävyyttä harjoitetaan 50-70%:a maksimisykkeestä ja sitä tulisi myös urheilijan tehdä muun harjoittelun tukena ja perustana. Hyvin usein kestävysharjoittelussa sykkeet nousevat liiaksi ja harjoitusvaikutukset ovat enemmänkin kuluttavia, kuin palauttavia. Siksi peruskestävyysharjoitteluun toimii monesti parhaiten kävely raittiissa ulkoilmassa, jolloin sykkeet

pysyvät aisoissa ja palautut kovemmista harjoituksista paremmin. Jos siis koet, että palautumisesi kestää tavallista kauemmin tai treeneissä meinaa loppua puhti, tarkastele ohjelmaasi onko syytä lisätä peruskestävyysharjoittelun määrää.

TREENI EI OLE AINOAA STRESSITEKIJÄ

Treeni on keholle stressitekijä, mutta ei suinkaan ainoa josta kehon tulisi palautua. Elämäntilanteista riippuen yksilöllä on useita osa-alueita, joissa stressiä esiintyy, kuten työelämän tai opiskelun kuormittavuus, taloudellinen tilanne, haasteet sosiaalisissa suhteissa tai äkilliset elämänmuutokset. Nämä seikat yhdessä menestyspaineiden ja itsekritiikin kanssa on hyvä ottaa huomioon kokonaisvaltaista palautumista ajatellen. Nämä tekijät vaikuttavat vahvasti myös mielialaan, joka vastaavasti vaikuttaa kaikkeen tekemiseen.

Jos huomaat, että jollain osa-alueella on valtavasti henkistä kuormitusta, on treenejä ehkä kevennettävä hetkellisesti, kunnes stressitasot laskevat, jotta jaksaminen on mahdollista pitkässä juoksussa. Tarvittaessa

on hyvä hakea rohkeasti tukea ammattilaiselta stressinhallintaan tai muihin henkisiin haasteisiin.

TIEDE JA KOKEMUS

Viime vuosina palautumisen merkitystä arjessa, liikunnassa ja huippu-urheilussa on tutkittu yhä enemmän. Uusia tapoja vaikuttaa edullisesti yksilön palautumiseen tulee markkinoille jatkuvasti lisää ja niistä päästään tekemään tieteellistä tutkimusta, joka on loistava asia. Tiede tuskin tulee koskaan täysin korvaamaan kokemusta, sillä jokainen, joka on joskus saanut apua kipuihinsa, kuntoutukseensa tai palautumiseensa jollain konstilla, uskoo siihen, vaikka tutkimusnäytöt jäisivätkin vähäisiksi. Tällaisia ovat eräiden tutkimusten valossa erilaiset pehmytkudoksäsitelyt, putkirullaus tai vaikkapa venyttely. Omakohtaista kokemusta tai edes placebon vaikutusta ei pidä kuitenkaan väheksyä. On vain löydettävä juuri ne keinot, jotka toimivat itselle, jotta voi treenata mahdollisimman usein, mahdollisimman palautuneena.

KRYOTERAPIA PALAUTUMISEN TEHOSTAJAKSI

Yksi uusimmista keinoista vaikuttaa suotuisasti yksilön palautumiseen on kryoterapia. Tässä yhteydessä puhutaan siis huippukylmähoidosta, ei kylmähauteiden käytöstä tai pikaisesta avantopulahuudesta.

Kryoterapiaa voidaan antaa joko koko keholle tai paikallisesti. Kryokabiinissa koko keho altistetaan 110-130 miinusasteeseen 2-3 minuutin ajaksi. Nestemäisen tyypin jäähdyttämän ilman vaikutuksesta ihon lämpötila laskee nopeasti aiheuttaen elimistölle thermoshokin. Kun kehon puolustusmekanismi aktivoituu tällä tavoin, saadaan aikaan useita positiivisia terveysvaikutuksia. Hoidon aiheina: stressinlievitys, nihäiriöt, lihas- ja nivelkiput ja arkuus, palautuminen fyysisestä rasituksesta, tulehduseräiset oireet, parasympaattisen hermoston toiminnan parantaminen ja aineenvaihdunnan tehostaminen. Lisäksi hoidosta tulee erittäin miellyttävä olo ja se on huomattavasti helpommin siedettävissä kuin esimerkiksi kylmä vesi. Kryokabiineita on käytössä huippu-urheilussa ympäri maailman.

Koko kehon kryoterapian tavoitteena on tukea yksilön palautumista yhdessä kaikkien edellä mainittujen osa-tekijöiden kanssa.

Huippukylmähoitoa on saatavissa myös paikallisesti (X-cryo) ja se on erittäin tehokas tapa hoitaa yksittäisten kehon osien kiputiloja ja liikerajoituksia. Siitä lisää seuraavassa numerossa.



KOKONAISVALTAISEEN PALAUTUMISEEN KESKITTYVÄ KLINIKKA

CTN Recovery Clinic on Vantaan Martinlaaksossa sijaitseva palautumiseen keskittyvä yritys, jonka tärkeimpänä missiona on tehostaa ihmisten palautumista arjesta, harjoittelusta, loukkaantumisista tai huippu-urheilun kuormituksista. Klinikana palvelutarjonnassa on Suomessa valmistettujen CTN-laitteiden hoitoja, mm. Kryokabiini, X-cryo paikallishuippukylmähoito, X-Tone Magnetic Muscle Stimulation. Klinikka tarjoaa osaamistaan palautumiseen laajalla rintamalla tarjoten laitehoitojen lisäksi mm. fysioterapiaa, urheiluhierontaa, henkistä valmennusta, jalkaterapiaa, lihastapainokartoituksia, askellusanalyysejä ja esteettisiä hoitoja.

Tervetuloa voimaan paremmin ja vahvemmin!

VOIHAN VENYMÄJÄLKI!

Venymäjäljet, raskausarvet, arpijuovat, striiat... nimiä on monia, kun puhutaan vartalon iholla esiintyvistä punertavista juovamaisista ihomuutoksista. Kyseessä on suhteellisen yleinen ja sinällään harmiton vaiva, jossa iholle ilmestyy näkyviä jälkiä ihokudoksen äkillisen venymisen seurauksena. Juovien ilmestymisen syynä on yleensä ihon nopea venyminen tai sidekudoksen "repeäminen" verinahassa eli dermiksessä.



Anna-Kaisa Toveri
Ihonhoidon ja kosmetiikan
asiantuntija

Kansankielellä näistä ihomuutoksesta käytetään usein nimitystä raskausarpi, koska juovia ilmestyy useimmille naisille jossain raskauden vaiheessa vatsan kasvun ja "vatsanahan" venymisen myötä. Nimitys raskausarpi on kuitenkin sinällään harhaanjohtava, koska arpijuovia voi vartalolle syntyä myös kaikissa niissä muissa tilanteissa, joissa iho joutuu nopean venymisen kohteeksi ja sidekudos repeää. Tällaisia tilanteita voi olla suhteellisen nopea painonnousu, joka voi johtua niin lihomisesta kuin hyvin nopeasta ja merkittävästä lihasmassan lisääntymisestä.

Siksi arpijuovat ovat tyypillinen näky myös kehonmuokkausta tavoitteellisesti harrastavilla tai voimailijoilla. Myös pelkästään nopea kasvupyrähdys teini-iässä voi olla syynä arpimuutoksiin. Plastiikkakirurgisista toimenpiteistä esimerkiksi rintojen augmentaatio eli suurennus voi aiheuttaa arpijuovia rintojen alueelle.

MITEN STRIOT SYNTYVÄT?

Strioiden syntymekanismit liittyvät fyysiseen venytykseen ja ihon kollageenin ja elastisen kudoksen

rakenteellisiin muutoksiin sekä hormonaalisiin muutoksiin, jotka vaikuttavat dermoksen fibrolasteihin ja lisäävät ihon rakenneproteiinien hajoamista. Taipumus saada arpijuovia on usein vahvasti perinnöllinen. Eräät systeemiset kortikosteroidit mutta myös anaboliset steroidit voivat myös toimia arpijuovien syntymiselle altistavana tekijänä.

Arpijuovat, latinaksi Striae distensae, ovat tavannomaisuudessaan hyvin yleinen ihomuutos; naisista niitä arvioidaan olevan jopa yli puolella ja nuorista miehistäkin kolmasosalla. Naisilla raskauden aikana syntyviä arpimuutoksia kutsutaan raskausarviksi, striae gravidarum. Niitä ilmestyy tällöin erityisesti rintoihin ja vatsan alueelle.

Muissa tilanteissa arpijuovia esiintyy tyypillisesti niillä ihoalueilla, jossa iho on joutunut paikallisesti venymisen kohteeksi kuten vatsassa, alaselässä, pakaroidissa, kyljissä, rinnan alueella ja käsivarsissa. Ne esiintyvät yleensä useamman juovan ryhmissä ja yksittäinen juova voi olla leveydeltään muutamasta millistä reiluun senttiin ja pituudeltaan useamman sentin pituisia. Juovia esiintyy yleensä symmetrisesti kehon



Taipumus saada arpijuovia on usein vahvasti perinnöllinen. Eräät systeemiset kortikosteroidit mutta myös anaboliset steroidit voivat myös toimia arpijuovien syntymiselle altistavana tekijänä.

molemmilla puolilla ja ne asettuvat kehon osasta riipuen joko vaakatasoon kuten selässä ja vatsassa tai pystysuuntaisesti kuten tyypillisesti käsi- ja olkavarssissa.

ERITYYPPISIÄ VENYMÄJÄLKIÄ

Venymäjälkiä voidaan katsoa olevan kahta eri tyyppiä; striae rubra ja striae alba. Striae rubra on tuore, väriltään punainen tai joskus jopa tumman purppurainen. Ajan myötä arpijuovat vaalenevat ja haalistuvat huomattavasti, jolloin niitä kutsutaan nimellä striae alba. Arpijuovien iho jää kuitenkin vaalenemisesta huolimatta normaalia ihoa ohuemmaksi, mistä syystä se myös rikkoutuu herkemmin. Muutoin venymäjäljet ovat pääsääntöisesti oireettomia, eivätkä vaadi hoitoa. Joskus harvoissa tapauksissa tuoreissa striioissa voi esiintyä kutinaa, minkä katsotaan kuitenkin olevan normaalia. Kutinaa voidaan hillitä levittämällä iholle mietoja kosteus- tai hoitovoiteita, esimerkiksi perusvoidetta tai ihoöljyä.



Arpijuovat, latinaksi Striae distensae, ovat tavanomaisuudessaan hyvin yleinen ihomuutos; naisista niitä arvioidaan olevan jopa yli puolella ja nuorista miehistäkin kolmasosalla



HOITO

Striatit eivät vaadi erityistä hoitoa ja niistä koituva haitta onkin kantajalleen lähinnä esteettinen. Suhteellisen tuoreita venymäjälkiä, joissa on vielä punoitusta jäljellä (striae rubra) voi halutessaan yrittää hoitaa tai pyrkiä häivyttämään erilaisilla hoitomenetelmillä. Kokonaan niitä on lähes mahdoton saada pois.

Paikallislääkevalmisteista / -voiteista retinoideja eli A-vitamiini johdannaisia tiedetään käytettävän venymäjälkien hoitoon. Niiden käytöstä saattaa kuitenkin aiheutua ihoärsytystä eikä hoitoaluetta saisi altistaa auringolle. Ne eivät myöskään sovi raskaus- ja imetyksen aikana. Ne eivät myöskään sovi raskaus- ja imetyksen aikana.

Ud-Din, McGeorge ja Bayat toteavat tutkimuksessaan "Topical management of striae distensae (stretch marks): prevention and therapy of striae rubrae and albae", että venymäjälkien hoidossa ensisijaisen tärkeää on huolehtia ihon kosteustasapainon ylläpitämisestä ja inflammaation ehkäisemisestä sekä pyrkiä lisäämään kollageenin muodostusta ihossa. Kosmeettisista raaka-aineista esimerkiksi rohtosammakonputkella (Centella Asiatica) on kliinisissä tutkimuksissa todettu olevan sekä ihoa kosteuttavia että inflammatorisia vaikutuksia. Rohtosammakon putken arvellaan vaikuttavan epidermisen kosteuspitoisuuteen ja suojarbarriäriin sen sisältämien bioaktiivisten aineiden, kuten triterpenoidien, fenolihappojen, triterpeenesteroidien sekä

aminohappojen ja sokereiden vuoksi. Inflammatorinen ja tulehduksia estävä vaikutus perustuu sen sisältämiin antioksidantteihin kuten flavonoideihin. Venymäjälkien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä rohtosammakonputki aktivoi dermisen fibroblast-solujen lisääntymistä ja erityisesti pro-kollageenin ja tyypin 1 kollageenin muodostusta, jotka edesauttavat venymäjälkien paranemista. Tutkimuksissa Centella Asiaticasta eristettyjen ainesosien on havaittu myös lisäävän ihon mikroverenkiertoa.

MITEN PÄÄSTÄ EROON?

Kosmetologisista laitehoidoista venymäjälkiä hoidetaan mm. mikroneulauksella. Mikroneulauksen idea perustuu ihon verinahkaan tehtäviin pieniin hallittuihin mikrotraumoihin, jotka aktivoivat ihon omaa uusiutumiskykyä sekä elastiini- ja kollageenisäikeiden muodostumista. Mikroneulausta voidaan tehdä joko käsin mikroneulaustelalla tai erityisellä laitteella.

Plastiikkakirurgien tai ihotautilääkärien hoitokeinoja häiritsevien venymäjälkien häivyttämiseen ovat esimerkiksi laser- tai radiofrekvenssi-hoidot, jotka yleensä ovat kauneushoitoloitten vastaavia menetelmiä huomattavasti tehokkaampia.

Ihon hyvästä kunnosta huolehtiminen ja sen riittävä kosteuttaminen asianmukaisilla vartalonhoitotuotteilla ovat myös venymäjälkien ennaltaehkäisyn kulmakiviä.



Valitusta hoitomenetelmästä huolimatta hoitokertoja vaaditaan tyypillisesti useampi, eikä haluttu hoitotulos siltikään ole taattu. Hoidoista ja -menetelmistä riippumatta sitkeällä ja huolellisella ihon kotihoidolla on suuri merkitys hoitotuloksen onnistumisen kannalta ja toimivin ratkaisu on venymäjälkien ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyn periaatteena on estää ihon hallitsematon venyminen eli rajoittaa painon liiallista ja liian nopeaa nousua sekä välttää tekijöitä, jotka mahdollisesti heikentävät ihon sidekudosta.

PIDÄ HUOLTA IHOSTASI

Ihon hyvästä kunnosta huolehtiminen ja sen riittävä kosteuttaminen asianmukaisilla vartalonhoitotuotteilla ovat myös venymäjälkien ennaltaehkäisyn kulmakiviä. Hoitotuotteeksi käyvät lähes mitkä vain ihoa kosteuttavat ja pehmentävät valmisteet.

Ilmevoiteita ei näilläkään markkinoilla ole, vaan parhaimpiin tuloksiin päästään kärsivällisyydellä ja säännöllisyydellä.

Fitness - ja kehonrakennuslajien kilpailutilanteissa tumma kilpailuväri riittää yleensä peittämään epäesteettiseksi koetut arpijuovat. Koska arpijuovien iho saattaa kuitenkin olla muuta ihoa ohuempaa ja näin ollen ikään kuin "kuopalla", saattavat väriaineet pakkautua juovan pohjalle, tehden väristä epätasainen. Ennen kisatilannetta arpialueita kannattaa alkaa hoitaa jo hyvissä ajoin ihon kuorrutuksella tai kuivaharjauksella ja erityisen huolellisella kosteutuksella, jolloin väri todennäköisemmin levittyy tasaisemmin.

Lähteet

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK436005/> <https://www.therapeutique-dermatologique.org/spip.php?article1631>
Lee, J., Jung, E., Kim, Y., Park, J., Park, J., Hong, S., Kim, J., Hyun, C., Kim, Y. S. & Park, D. 2006. Asiaticoside induces human collagen I synthesis through TGFbeta receptor I kinase (TbetaRIkinase)-independent Smad signaling. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16557473/>
Ratz-Lyko, A., Arct, J. & Pytkowska, K. 2016. Moisturizing and Antiinflammatory Properties of Cosmetic Formulations Containing Centella asiatica Extract. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852572/>
Ud-Din, S., McGeorge, D., & Bayat, A. 2015. Journal of the European Academy of Dermatology and Venerology. Topical management of striae distensae (stretch marks): prevention and therapy of striae rubrae and albae. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5057295/>

Uskottava ja lajinomainen ESIINTYMINEN

Teksti: Aino-Maija Laurila
Kuvat: Tomi Rehell, Eastlabs

*Artikkelisarjan toisessa osassa keskitymme suosikkilaji **body fitnessiin**. Kelaamme esiin punaisen langan sen lavasuorituksen oleellisimmista asioista ja analysoimme esiintymisen, poseeraamisen sekä niiden harjoiteluun liittyviä tekijöitä.*

SUOMALAISTEN SUOSIKKILAJI BODY FITNESS

Body fitness on Suomessa suosituimpaa kuin missään muualla. Meillä kilpaillaan kaikissa pituus- sekä ikäluokissa ja lajilla on oma vankka kannattajakuntansa. Erityisesti masters -sarjojen suosio kasvaa koko ajan ja body fitness sopiikin erittäin hyvin kaiken ikäisille.

Uskon, että lajin suosion takana on meillä kulttuuriin liittyviä tekijöitä. Suomessa on totuttu arvostamaan vahvoja ja atleettisia naisia ja lisäksi omassa suoraviivaisuudessaan body fitness puhuttelee meitä suomalaisia. Toinen lajin suosiota ylläpitänyt ja kasvattanut tekijä on, että meillä body fitness on pysynyt aina alkuperäisissä lajikriteereissään. Joitain vuosia sitten kansainvälisillä areenoilla törmättiin siihen, että kilpailijat alkoivat enenevässä määrin kasvaa ulos lajin kriteereistä, mutta tuoma-

rit eivät puuttuneet riittävästi asiaan. Nyt vajaan kolmen vuoden kovan työn ja koulutuksen jälkeen body fitness on saatu palautettua oikeille raiteilleen ja kansainvälisellä huipputasolla arvostetaan atleettisuutta, kehon linjoja ja mallia sekä kaunista huippukuntoa enemmän kuin pelkkää lihaksikkuutta.

KOROSTA ATLEETTISUUTTA

Body Fitness on hyvin atleettinen laji ja sen poseerauksissa tulee tuoda selkeästi esille lihaksikkuutta. Tästä huolimatta kehon äärilinjat ovat arvostelussa aina ensimmäinen asia, johon kiinnitetään huomiota. Vasta sen jälkeen aloitetaan fysiikan yksityiskohtien lähempi tarkastelu. Body Fitnessissä on erittäin tärkeää osata ottaa poseeraukset oikein, jotta pystyy esittämään kehon mittasuhteet mahdollisimman hyvinä ja pitämään tämän

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





Body Fitness on hyvin atleettinen laji ja sen poseerauksissa tulee tuoda selkeästi esille lihaksikkuutta.

vaikutelman yllä koko lavasuorituksen ajan. Suositussa lajissa line-upit ovat isoja ja taso kova, siksi kilpaillessa on tärkeää osata esittää fysiikka mahdollisimman edukseen, jotta saa kaiken kunnon eteen tehdyn kovan työn varmasti esille.

NÄYTÄ X-MALLI JOKA POSEERAUKSESSA

Body fitness -poseerauksissa korostetaan kehon x-mallia. Erityisen oleellista on näyttää leveä hartialinja, kapea vyötärö sekä myös jalkojen lihaksisto. Hartialinjan levittäminen kannattaa aloittaa oikeasta hengitystekniikasta, jonka avulla saadaan aktivoitua yläkeho ja maksimoitua sen ulottuvuus. Avaamalla samalla selkää trapeziuksen alaosaan alkaen ja lapoja sivuille liikuttamalla saadaan fysiikan x-malli kunnolla näkyville. Selän levittämisessä kannattaa keskittyä suuntaamaan liike suoraan sivuille, sillä olkapäiden vieminen eteen tai taakse heikentää selän mallia, lihaserotuvuutta ja ennen kaikkea fysiikan kokonaisuutta. Niskan seutu tulisi pyrkiä pitämään melko rentona ja jättää tilaa kaulalle.

Sivuasennoissa on oleellista esittää x-malli vetämällä vatsa sisään, ottamalla kunnolla happea keuhkoihin ja kääntämällä hartialinjaa eteen. Suosittelemme kiinnittämään huomiota myös siihen, että taaempi hartia pysyy linjassa etummaisien kanssa, jottei asento näytä kallistumaan kohti lavan reunaa. Moni tuskailee sivuasennoissa liikkuvuuden kanssa ja siihen kannattaakin





Ylväs, ryhdikäs ja helppo suorittaminen, jossa oikeita kohtia jännittämällä korostetaan x-mallia toimii parhaiten. Tuoreiden kansainvälisten linjausten mukaan eteen nojautumista etu-, takatai sivuasennoissa tulee välttää ja pitää asento suorana.

panostaa. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että ylävartalon kiertämisen tarve on hyvin yksilöllistä ja riippuu paljon kehon mallista. Maksimallinen kierto ei todellakaan sovi kaikille!

KESKITY KEHON LINJOIHIN

Body fitness -asennoissa käsillä tekemisen rooli on melko pieni ja niiden liika jännittäminen syö kehon isoja linjoja. Kädet kannattaa käytännössä pitää vain jätävästi siinä, mihin ne luontevasti laskeutuvat. Usein kuitenkin näkee käsiä nostettavan kyynärpäistä ylös, mikä liioiteltuna hävittää muotoa olkapäistä, heikentää hartialinjaa ja pilaa kehon mallia. Samoin kehon linjoja heikentää jalkojen lihaserotuvuuteen keskittyvä poseeraaminen, jossa polvet ovat koukussa ja jalat irti toisistaan. Tällä tyyliä lähietäisyydeltä katsottuna lihaserotuvuus saattaa korostua, mutta kauempaa katsottaessa kokonaisuus kärsii.

Ylväs, ryhdikäs ja helppo suorittaminen, jossa oikeita kohtia jännittämällä korostetaan x-mallia toimii parhaiten. Tuoreiden kansainvälisten linjausten mukaan eteen nojautumista etu-, takatai sivuasennoissa tulee välttää ja pitää asento suorana. Nykytrendin mukaan body fitness -asennot ovat parhaimmillaan tyylikkäitä, uljaita ja vaittoman näköisiä.

SULAVA JA ARVOKAS LIIKKUMINEN

Sulavat käännökset kruunaavat body fitness -poseeraamisen, samoin atleettinen ja naisellinen kävely. Käännöksiä voi tehdä monella tyyliä, yhtä ainoa oikeaa vaihtoehtoa ei ole. Oleellista kuitenkin on, että vertailuissa asento löytyy reippaasti, sillä viivyttely vie aikaa verrattavana olemiselta. Kiire ei kuitenkaan ole, vaan esiintyminen kannattaa pitää rauhallisen arvokkaana. Käännösten aikana on hyvä korostaa liikettä ja tuoda siihen sulavuutta käsiliiikkeillä. Käsillä ei kuitenkaan kannata huitoa turhaan, vaan tehdä liikkeet niin, että ne oikeasti korostavat fysiikkaa. Hyvä nyrkkisääntö on, että käsien liike saa alkunsa selästä ja itse käsi on jätävä, ei missään nimessä jäykkä. Selän käyttö auttaa ylläpitämään ryhdin sekä x-mallin myös käännösten aikana ja seuraavaan asentoon meno helpottuu huomattavasti.

Luonteva kävely korkokengillä on harvalle helppoa ja sitä kannattaa harjoitella hyvissä ajoin. Tyylikäs, atleettinen liikkuminen vaatii ennen kaikkea hyvää tasapainoa ja ryhtiä sekä kovaa core-lihaksiston hallintaa. Nämä kannattaa treenata ensin kuntoon ja vasta sen jälkeen keskittyä fiilistelemään lavakävelyyn liittyviä muita asioita.





Moni saattaa mieltää poseerausharjoittelun vain pelkäksi asentojen ottamiseksi, mutta parhaimmillaan se on yllättävän monipuolista taitoharjoittelua

OLE ROHKEA JA PIDÄ TEKEMINEN HAUSKANA

Moni saattaa mieltää poseerausharjoittelun vain pelkäksi asentojen ottamiseksi, mutta parhaimmillaan se on yllättävän monipuolista taitoharjoittelua. Käytännössä kilpailujen koko lavalla oloaika on yhtä kuin suoritus, eikä urheilijoiden arviointi rajoitu vain vertailualueelle seisomiseen. Tämän takia poseerausharjoittelun tulisi sisältää monia eri elementtejä.

Poseerauksia ja siirtymiä kannattaa alkaa opetella ajoissa ja tehdä sitä rohkeasti pienissä erissä vähän kerrallaan. Vaikka harjoittelu saattaa tuntua välillä rankalta ja sille voi olla haasteellista löytää aikaa, kannattaa siihen asennoitua positiivisesti ja pyrkiä tekemään sitä hyvällä fiiliksellä. Taitoharjoittelua ei ole järkevää tahkota väsyneenä ja isoja määriä kerrallaan. Pitkälle aikavälille jaksotettu rauhallisesti etenevä harjoittelu tuo yleensä parempia tuloksia näissä lajeissa, joissa suoritus itsessään ei ole valtavan vaikea, mutta psyykkisesti sitäkin vaativampi. Urheilija ehtii tottua tekemiseen sekä ajatukseen esiintymisestä ja alkaa pitää sitä luontevana jatkumona toiminnalle.

Harjoituskaudella on erityisen tärkeää hyväksyä oma kuntonsa sekä iloita esiintymisen oppimisesta. Treenatakseen poseeraamista ei todellakaan tarvitse olla kisakunnossa tai edes lähellä sitä. Harjoittelemalla myönteisessä ympäristössä ja

hyväksymällä itsensä voi oppia vähitellen ulos yleisestä häpeän tunteesta, joka valittavan usein nostaa päätään esiintymistilanteissa.

Kun taitoharjoittelun aloittaa ajoissa, ei paineita kasaudu kilpailuja edeltävään jaksoon. Silloin ollaan usein väsyneitä muutenkin ja on turha lisätä stressiä sillä, että kunnan viimeistelyn lisäksi on pakko oppia tekemään lavasuoritus lyhyessä ajassa tiettyyn päivämäärään mennessä. Urheilijalle tärkeää pystyvyyden tunne ei todellakaan lisäänty, jos mielessä takoo ajatus siitä, että joutuu nousemaan lavalle epävarmana osaamisestaan.

Treenaa siis hyvällä fiiliksellä ja luota itseesi. Body fitnessin tai minkään muunkaan fitness-lajin poseeraaminen ei vaadi erikoislahjakkuutta. Se vaatii työtä, oivalluksia sekä uskallusta ja nämä ovat kaikkien ulottuvilla!



Artikkelisarjan kolmas osa on ennakkotiedoista poiketen varattu kokonaan classic bodybuildingille ja classic physiquelle ja se ilmestyy seuraavassa numerossa!

FITNESSURHEILU TARJOAA LIIKKUMISEN ILOA VAUVASTA VAARIIN JA MUMMOSTA MUKSUUN

Fitnessurheilun toimintastrategia 2025 käynnistyy tänä vuonna, jonka tarkoituksena on tuottaa liikuntaa kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille.



Teksti: Ville Isola, SFU toiminnanjohtaja
Kuvat: Tomi Rehell

Alakoululaisten kestävyyskunto on heikentynyt tasaisesti viimeisen viiden vuoden aikana sekä vastaavaa viestiä on saatu jo useamman vuosikymmen ajan palvelukseen astuvien varusmiesten kuntotesteistä. Tästä kehityksestä seuraa merkittäviä haittoja kansanterveydelle ja tulevien sukupolvien terveys ja hyvinvointi sekä opiskelu- ja

työkyky ovat vaarantumassa. Suomen Fitnessurheily ry. on sitoutunut uudella toimintastrategiallaan edistämään suomalaisten liikuntaa.

Strategiatyössä taustavoimana ovat vaikuttaneet suomalaisen liikunnan ja urheilun muutosvoimat; digitalisaatio, kaupungistuminen ja työelämän muutos, kilpailukyky ja milleniaali-sukupolvi. Lisäksi strategiatyön

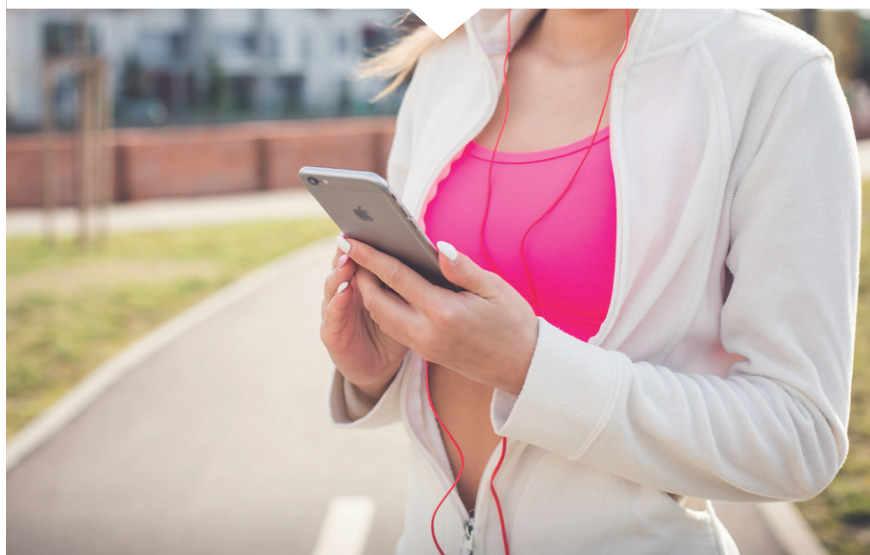
keskiössä on ollut selvittää fitnessurheilun suosiota sekä fitnessurheilun vahvuuksien kehittäminen. Mitä tämä strategia käytännössä tarkoittaa fitnessurheilijalle tai fitnessvalmentajalle?

DIGITALISAATIO ETENEE VAUHDILLA

Digitalisaatio muuttaa toimintatapojamme ja korona-aika on kiihdyttänyt digitalisaation edistymistä melkoisella kulmakertoimella. Digitalisaation myötä vuorovaikutuksen ja tiedonvälityksen nopeus, helpous sekä kansainvälisyys korostuvat. Tietoa on helpompi tuottaa, kerätä ja käsitellä. Fitnessurheilussa digitalisaatio mahdollistaa yksilötasolla hyvinvoinnin ja harjoittelun reaaliaikaisen seuraamisen, mittamisen sekä kehittämisen. Kaupungistuminen puolestaan näkyy eriarvoistumisena, kuluttaja-asenteen vahvistumisena sekä entistä monimuotoisempaa kansainvälisenä ja kulttuurisena toimintaympäristönä. Fitnessurheilu onkin edustanut jo pitkään yhtä monikulttuurisinta urheilulajia Suomessa, sillä suomenmestaruudesta mittelee joka vuosi kilpailijoita useasta eri kulttuurista ja uskontokunnasta.

KAUPUNGISTUMINEN MUUTTAA ARKEA NIIN TÖISSÄ KUIN VAPAA-AJALLA

Kaupungistuminen haastaa urheilijan harjoittelun, sillä kaupunkielämä kannustaa entistä harvemmin



Kuten yleisesti, niin myös fitnessurheilu kaupallistuu, viihteellistyy ja ammattimaistuu entisestään. Fitnessurheilussa kansainvälinen menestyminen vaatii lisää osaamista ja resursseja kuten rahaa matkustamiseen.



arjessa fyysiseen aktiivisuuteen. Joulukuussa saimme lukea muun muassa 5.- ja 8.- luokkalaisille tehdyistä Move!-mittaustuloksista, jotka osoittavat, että erityisesti 5.-luokkalaisten kestävyyskunto on heikentynyt tasaisesti viimeisen viiden vuoden ajan. Kaupungistumisen myötä myös työelämä muuttuu ja töitä tehdään yhä enemmän kotoa käsin. Tämä saa aikaan sen, että työn ja vapaa-ajan raja hämärtyy. Fyysinen kuormitus korvautuu siis psyykkisellä kuormituksella. Fitnessurheilu opettaa rutiinin ja suunnitelman noudattamisen tärkeyttä, mikä osaltaan vastaa tähän psyykkisen kuormituksen vaatimuksiin.

MONIMUOTOISTA KILPAILUKYKYÄ MILLENNIAALIEN SUOMESSA

Myös kilpailu ihmisten vapaa-ajasta kiihtyy, sillä kaupungistuminen tarjoaa useita muita virikkeitä arkeen kuin liikunta. Kansainvälinen kilpailu fitnessurheilussa kiristyy ja lajit kehittyvät koko ajan yhä haasteellisemmaksi. Kuten yleisesti, niin myös fitnessurheilu kaupallistuu, viihteellistyy ja ammattimaistuu entisestään. Fitnessurheilussa kansainvälinen menestyminen vaatii lisää osaamista ja resursseja kuten rahaa matkustamiseen.

Milleniaaleiksi kutsutaan 1990-luvun puolivälin tai 2000-luvun jälkeen syntynyttä sukupolvea. He ja heidän lapsensa määrittelevät tarpeet tulevaisuuden toiminnalle. Teknologia, jatkuva ja etäisyyksiä ylittävä vuorovaikutus sekä uudet elämäykset ovat heille aiempia sukupolvia luonnollisempia ja merkityksellisempiä asioita. Uudet sukupolvet odottavat fitnessurheilulta elämyksiä, omaehtoisuutta ja matalaa kynnystä.

FITNESSURHEILU KIINNOSTAA SUOMALAISIA!

Vuonna 2019 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaisi raportin aiheesta "Huippu-urheilun arvostus ja lajien seuraaminen: väestökyselyn tuloksia 2018". Tämän raportin mukaan fitnessurheilua seurasi vuoden 2018 aikana paikan päällä lähes 45 000 katsojaa. Lisäksi median välityksellä fitnessurheilua seurasi yli 100 000 suomalaista. Kyselyssä suomalaisilta tiedusteltiin myös maksimissaan neljää urheilulajia, jossa he toivovat kansainvälistä menestystä. Tämän kysymyksen perusteella lähes 70 000 suomalaista vuonna 2018 toivoi kansainvälistä menestystä fitnessurheilussa! Tätä tutkimustulosta tukee myös viime vuoden havainnot Nordic Fitness Expo -tapahtumasta, sillä tapahtuma keräsi yli 250 000 näyttökertaa YLE Areenassa.

FITNESSURHEILUN SUOSIOLLE EI NÄY LOPPUA

Fitnessurheilun suosio siis sen kuin kasvaa. Ja näkee-hän sen myös fitnessurheilua koskevien kirjoitusten lisääntymisenä eri medioissa. Fitnessurheilun suosiota pohdittaessa herää kysymys, miksi fitnessurheilun suosiolle ei näy hiipumisen merkkejä? Voiko suosiota selittää se, että siinä yhdistyy yhteiskunnan tämänhet-



kiset odotukset kuten yksilöllisyys, tavoitteellisuus, päämäärätietoisuus ja kehollinen itseilmaisu sekä ennen kaikkea tehokkuus ja optimointi. Kuuluuhan hyvä fyysinen kunto myös ihmisyksilön tahdonvapauden, yksityiselämän suojan ja itsemääräämisoikeuden piiriin.

On totta, että fitnessurheilu antaa parhaimmillaan tilan ja arvon kehollisen estetiikan kokemiselle. Myönteinen minäkäsitys vahvistuu ruokavalion noudattamisesta, arjen rutiinien suunnitelmallisuudesta sekä tavoitteellisesta ja kasvuhakuisesta voimaharjoittelusta. Yksi selittävä tekijä voi olla myös yhteiskunnan tehokkuuden ja arjen kiireiden tuomasta elämänhallinnan tarpeesta, johon fitnessurheilua harrastamalla tai siinä kilpailemalla on helppo vastata.

FITNESSURHEILUUN LIITTYVÄSTÄ HARJOITTELUN TERVEYSHYÖDYISTÄ ON HYLLYMETREITTÄIN TUTKIMUSNÄYTTÖÄ

Liikunta ja urheilu koskettavat meitä monia. Liikunnan positiivisista vaikutuksista kuten ihmisten parantuneesta fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta, mitattavista terveydellisistä ja kansantaloudellisista vaikutuksista, paremmista oppimisvalmiuksista ja sosiaalisesta hyvinvoinnista on luettavissa tuhansittain tutkimusnäyttöä.

Liikunta ja erityisesti fitnessurheiluun olennaisesti kuuluvaa voimaharjoittelu ylläpitää tasapainoa, liik-

kuvuutta, vahvistaa luustoa ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Lisäksi se kehittää lihasvoimaa, mikä puolestaan hidastaa lihasvoiman vähenemistä erityisesti ikäihmisillä. Voimaharjoittelulla on myös psyykkiseen toimintakykyyn positiivisia vaikutuksia.

Liikunta ja erityisesti fitnessurheiluun olennaisesti kuuluvaa voimaharjoittelu ylläpitää tasapainoa, liikkuvuutta, vahvistaa luustoa ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

VOIMAHARJOITTELUSTA SAA MYÖS PSYKKISTÄ VAHVUUTTA

Voimaharjoittelu voi tyydyttää kolmea ihmisen psykologista perustarvetta eli autonomian, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja kyvykkyyden kokemuksiä. Ihminen kokee autonomiaa, mikäli hänestä tuntuu, että hänellä on mahdollisuuksia itse tehdä valintoja. Sosiaalisen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään tai yh-

teisöön kuulumisesta sekä hyväksytyksi tulemisen ja turvallisuuden tunnetta. Koettu kyvykyys tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävyydestä erilaisissa haasteiden ja tilanteiden parissa. Fitnessurheilu opettaakin urheilijalle itsetietoisuutta, kurinalaisuutta, kypsymättä, periksiantamattomuutta ja tavoitteellisuutta. Se opettaa kärsivällisyyttä sekä rutiinien ja suunnitelman noudattamisen tärkeyttä. Eri-tyisesti kilpailueettia opettaa kykyä selviytyä fyysisistä ja psyykkisistä haasteista. Kilpailueetillä urheilija pääsee kokemaan, ettei mahdoton olekaan mahdotonta. Kisadieetillä oppii arvostamaan ihmissuhteiden tärkeyttä, elämänlaatua ja sekä elämän pieniäkin asioita.

FITNESSURHEILU ANTAA MYÖS HARRASTAJALLENSA PALJON

Fitnessurheilu puolestaan elämäntapana voi vahvistaa kaikkea näitä kolmea psykologista perustarvetta. Harrastaja voi omalla kuntosalillaan kuulua kuntosalin yhteisöön tai kuulumalla fitnessurheilun viralliseen tiimiin harrastaja on osa isompaa ryhmää. Sosiaalinen media mahdollistaa kuulumisen isompaan fitnessurheilun yhteisöön, paikkakunnasta riippumatta. Jakamalla kuvia omasta arjesta, ruokavalion noudattamisesta ja kehitymisestä salilla olet tunnistettavasti

fitnessurheilun harrastaja. Lisäksi voimaharjoittelu on erittäin hyvä harjoitusmuoto seurata omaa kehitystä ja olla selvillä omista kyvyistään sekä seurata omien kykyjen kehittymistä.

Lisäksi fitnessurheilulla voidaan vastata erityisesti nuorten omaan kehonkuvan liittyviin alati lisääntyviin haasteisiin. Sosiaalinen media luo erilaisia ulkonäköihanteita sekä paineita näyttää tietynlaiselta. Oikeanlaisella valmennuksella ja fitnessurheilulla elämäntapana on mahdollista tukea merkittävästi kehonkuvan liittyviä haasteita sekä kehittää nuorten itsetuntoa.

NELJÄSOSAKÄÄNNÖKSET JA TÄYDEN LIIKERADAN TOISTOT KÄYTÄNTÖÖN VIEMISEKSI

Valmentajakoulutuksemme ja huippu-urheilujärjestelmämme tuottaa yhä enemmän kansainvälisesti menestyviä urheilijoita eri fitnessurheilun lajeissa. Yhtenä selittävänä tekijänä tälle voidaan pitää edellisellä strategiakaudella luotua laadukasta ja nykyaikaista valmentajakoulutus- sekä huippu-urheilujärjestelmää. Olemme nyt valmiit suuntaamaan toimemme yhä vahvemmin harrastajiin ja urheilijoihin.

Uudella strategiakaudella fitnessurheilu tulee jalkautumaan yhä tehokkaammin eri paikkakunnille ympäri

Suomea erilaisilla tapahtumilla. Kehitämme harrastajille ja urheilijoille suunnattuja "tuotteita" kuten Fitnessurheilija-lehteä sekä erilaisia liikunta- ja luentotapahtumia. Hyödynnämme ja edistämme digitalisaatiota omassa toiminnassamme sekä vahvistamme Suomen Fitnessurheilu ry:n brändiä. Jatkamme vaikuttavaa viestintää fitnessurheilun arvostuksen lisäämiseksi ja rakennamme laaja-alaista yhteistyötä valituissa urheilukatemoissa ja valmennuskeskuksissa. Olemme edelleen vahvasti myös jatkossa mukana fitnessurheilijoilla tehdyssä kansainvälisessä tutkimustoiminnassa. Lisäksi parannamme tiimien ja valmentajien vuorovaikutuksen, valmennuksen ja ohjauksen laatua sekä kehitämme matalan kynnyksen toimintaa uusille kohderyhmille lapsista aikuisiin.

LOPUKSI

Laadukkaat kilpailutapahtumat yhdessä fitnessurheilun huippujen kanssa inspiroivat ja tarjoavat meille unohtumattomia elämyksiä myös jatkossa. Ne innostavat meitä liikunnalliseen arkeen, jonka pohjalle hyvinvointi sekä opiskelu- ja työkyky rakentuvat. Fitnessurheilu tulee tuottamaan liikuntapalveluita vauvasta vaariin ja mummosta muksuun. Fitnessurheilu kuuluu kaikille!

Fitnessurheilu tulee tuottamaan liikuntapalveluita vauvasta vaariin ja mummosta muksuun. Fitnessurheilu kuuluu kaikille!





ANTTI ALA-LAURINAHO

Fitnessvalmentaja

Team Green Beat

antti.alalaurinaho@gmail.com



Kehityskausi, dieetti, ylläpito -mitä, miksi, milloin?

KEHITYSKAUSI – EI KAIKKIA ÄSSIÄ HETI HIASTA!

Kehityskausi voi olla hyvä startata jonkinlaisesta ylläpitotilanteesta. Lasken tässä yhteydessä ylläpitoon myös kisojen jälkeisen ylimenokauden (reverse diet), jonka aikana keho ja myös mieli palautetaan tasapainoon. Kisakunnossa kun ei voi olla ympäri vuoden. Tässä kohtaa fysiikkaa ei pyritä puskemaan uusiin ennätyksiin, eikä maksimaaliset treenivolyymit ole vielä käytössä.

Tämän jälkeen voidaan aloittaa kunnianhimoisempi kehityskausi. Kehityskaudella hyperkalorinen ruokavalio varmistaa, että ylimääräistä energiaa riittää fysiikan kehittämiseen – kasvuun! Kevyempi ylläpitojakso on herkistänyt kehoa harjoitusärsykkeelle. Myös plussakaloreille siirtyminen auttaa tässä. Hyvin pohjustettu kehityskauden alku onkin treenikehityksen kannalta vähemmällä enemmän -tyyppinen tilanne. Siksi on järkevää nousta hiljalleen korkeampiin treenivolyymeihin (työsarjojen määrä/treenikierto) tulevien kuukausien aikana. "Yksi yksikkö treeniärsykettä maksaa" kehityskauden alussa vähemmän hauiskääntöjä kuin sen lopussa, jos asia yksinkertaistetaan.

KEHITYSKAUDELLA KEHITYTÄÄN!

Optimaalinen lihaskasvu vaatii sopivalla tahdilla kovenevaa harjoitusärsykettä sekä lähestulkoon aina ylimääräisiä kaloreita. Samalla urheilijan paino nousee, kun lihas kasvaa. Harvoin painonnousu on kuitenkaan täysin pelkkää lihasta. On normaalia, että myös rasvaprosentti nousee jonkin verran kehityskaudella.

Ennen kehityskautta on hyvä pohtia, pystytkö toteuttamaan riittävän kovaa nousujohteista harjoittelua, panostamaan palautumiseen ja nukkumaan tarpeeksi. Mikäli nämä asiat eivät ole kunnossa, voi rasvan osuus nousevasta painosta olla turhankin

Hyvin pohjustettu kehityskauden alku onkin treenikehityksen kannalta vähemmällä enemmän -tyyppinen tilanne.

suuri. Toisaalta optimaalista kehitystä ei voi lähteä tavoittelemaan liian alhaisin kalorein, koska rakennusaineet eivät yksinkertaisesti riitä. Kehitys vaatii resursseja!

Jossain kohtaa kehityskautta saatetaan lähestyä sellaisia treenivolyymeja, jotka liikkuvat jo palautumiskyvyn ylärajoilla. Plussakaloreilla tämä raja on toki korkeampi kuin miinus- tai ylläpitokaloreilla. Nyt ollaankin kentällä, jossa ei voida operoida koko vuotta yhteen mittaan – ainakaan kovinkaan tuottoisasti. Kehitystä vielä tulee, mutta raskas alkaa kumuloitua hiljalleen. Hyvällä jaksottamisella voidaan pysyä pidempään kehityskauden huipun "aallolla", mutta jossain kohtaa on hyvä höllätä hetkeksi.

YLLÄPITOJAKSO – PALAUDUTAAN JA HERKISTETÄÄN

Suurin osa varmasti nauttii kovaa treenaamisesta. Siltikin kevennysjakso voi tehdä hyvää myös mielelle. En tarkoita kevyttä viikkoa vaan hieman pidempää jaksoa. Vaikka lihakset palautuvatkin nopeasti, mm. nivelet ja jänteet kiittävät palauttavammasta jaksosta. Myös hormonaalinen järjestelmä. Keho on tottunut kovaan treenivolyymiin ja "yksi yksikkö treeniärsykettä maksaa" jo enemmän hauiskääntöjä. Jossain kohtaa enempiä ei enää riitä ja homma voi kääntyä jo miinukselle. Tietyn pisteen jälkeen enemmän volyymia ei ole enemmän kehitystä. Siksi ylläpitojaksolla mahdollistetaan pidemmän aikavälin palautuminen ja herkistetään kehoa uudestaan harjoittelulle. Energiansaanti asetetaan myös ylläpidon tuntumaan ja painoa ylläpidetään.

Todellisuudessa lihasmassan ylläpitovolyymi on hyvin pieni ja harva on oikeasti minimillä ylläpitovolyymilla. Monelle ylläpito tarkoittaaakin treenivolyymien jonkinasteista pienentämistä sekä ylläpitokaloreita.

Mikäli kunto - rasvaprosentti - on vielä sopivalla tasolla, voidaan ylläpidon jälkeen jatkaa kehityskautta. Toinen vaihtoehto on lähteä dieetille, joka tässä kohtaa tarkoittaa joko kسادieettiä tai muuten vain rasvanpolttojaksoa. En väitä, etteikö olisi mahdollista lähteä kehityskaudelta suoraan dieetille.

DIEETTI – TYÖN TULOS ESIIN

Dieetillä pyritään laskemaan kehon rasvaprosenttia ja säilyttämään lihasmassaa mahdollisimman hyvin. Tämä voidaan tehdä joko kisoja varten tai kehityskauden aikana nousseen rasvaprosentin tasoittamiseksi.

Rasvanprosentin laskeminen vaatii aina hypokalorisen ruokavalion. Syödään vähemmän, mitä kulutetaan. Tämä aiheuttaa toisaalta myös sen, että palautumiskyky laskee hiljalleen. Et välttämättä palaudu enää samasta ärsykkeestä dieetillä, kuin kovimmalla kehityskaudella.

Dieetti on yleisestikin katabolisempaa aikaa. Rasva palaa ja mahdollisesti hieman lihastakin, mikäli dieetti viedään pitkälle. Naiset säilyttävät miehiä paremmin lihas- ta, kiitos estrogeenin. Mikäli et palaudu harjoittelusta, treenaat vaikkapa liikaa, on lihaskatabolia korkeammalla. Siksi dieetillä on varmistettava palautuminen. Lihaksen ylläpito ei vaadi maksimaalisia treenivolyymeja, mutta toisaalta minimaalinenkaan treenivolyymi ei lisää juuri kulutusta. On löydettävä itselle sopiva määrä!

Mielestäni dieettitreenin tulee olla riittävän kovaa ja nousujohteista - ilman pakotamista - niin kauan, kuin mahdollista!



REHELL
photography

Laadukkaat fitnesskuvaukset



tomirehell

tomi@rehell.com

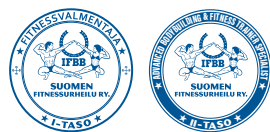
**FITNESS
CLASSIC
TURKU**

*Perinteinen studiokuvaus
jälleen kisapaikalla.*



MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja
Team Sensei
mt@protrainer.fi



Kaksi kertaa päivässä treenaaminen

Nyt ei puhuta aamulenkistä ja iltatreenistä, vaan kaksi kertaa saman päivän aikana nimenomaan salitreenin suorittamisesta ensisijaisena tavoitteena lihasmassan kehittäminen. Tästä menetelmästä paljon käytetty termi on tuplatreenaaminen.

Kehityksen kannalta oikein suoritettuna kaksi kertaa päivässä treenaaminen tarjoaa paljon hyvää. Hermostollinen aktivaatio, hormonaalinen toiminta, aineenvaihdunta, proteiinisynteesi. Lyhyesti sanottuna kaikki, mikä lihaskehitykseen oleellisesti liittyy, on korkeammalla tasolla. Toki ajankäytöllisesti tuplatreenien säännöllinen suorittaminen vaatii lähestulkoon ammattuurheilijamaisen omistautumisen, mutta jos vaan tahtoa ja hieman luovuutta löytyy, niin mikään ei ole mahdotonta.

KAKSI ERI TAPAA TOTEUTTAA

Tuplatreenit voidaan jakaa kahteen kategoriaan. Yksi tapa toteuttaa kaksi päivittäistä treeniä on harjoittaa treenikerroilla eri lihasryhmät. Tällöin saadaan samaan päivään kaksi lyhyehköä treeniä ja suhteellinen intensiteetti voidaan pitää lyhyemmästä kestoista johtuen korkeampana. Tuplatreenien todelliset hyödyt tulevat kuitenkin

Tuplatreenit voidaan jakaa kahteen kategoriaan. Yksi tapa toteuttaa kaksi päivittäistä treeniä on harjoittaa treenikerroilla eri lihasryhmät. Tällöin saadaan samaan päivään kaksi lyhyehköä treeniä ja suhteellinen intensiteetti voidaan pitää lyhyemmästä kestoista johtuen korkeampana.

esille silloin, kun päivän kahdessa treenissä harjoitetaan samat lihasryhmät. Jos siis päivän ensimmäinen treeni on rintaa ja hauista, niin myös päivän toinen treeni on rintaa ja hauista.

Ensimmäisen treenin on suositeltavaa olla hermostollisempaa räsistystä kuin päivän toisen treenin. Käytännössä tämä tarkoittaa lyhyempää sarjaa korkeammilla kuormilla. Suurilla suhteellisilla kuormilla suoritettavat lyhyehköt sarjat aktivoivat enemmän lihassoluja yhtä toistoa kohti kuin mitä pidemmät sarjat tekevät. Treenissä ei kuitenkaan haluta mennä failureen, koska tarkoitus on sopivan rasittamisen lisäksi myös aktivoida ja tavallaan herkistää kehoa päivän toiseen treeniin.

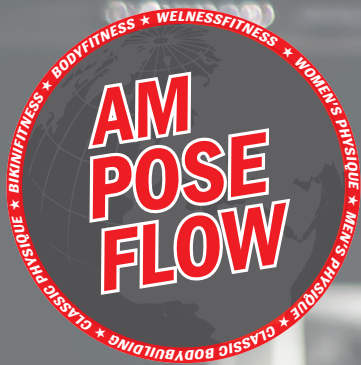
VOIMATREENIÄ ENSIMMÄISESSÄ TREENISSÄ

Lihasmassan kasvatuksen ollessa pääasiallisena tavoitteena raskaissa perusliikkeissä sopiva toistoasteikko on 3-5 toistoa ja kohdennetummissa liikkeissä 6-8 toistoa. Liikkeitä, joihin ei alle 10 toiston sarjat oikein sovi, ei tässä treenissä tehdä. Myös lihasmassaa tavoiteltaessa päivän ensimmäisen treenin tulee siis muistuttaa vahvasti voimatreeniä. Hieman ehkä hairahdetaan jo hermostollisen maksimivoiman puolelle, mutta pääosin kuitenkin pysytään funktionaalisessa hypertrofiassa.

Jälkimmäinen treeni on optimaalisinta suorittaa noin 5-7 tuntia ensimmäisen jälkeen. Neljä tuntia treenien välissä on liian lyhyt aika riittävään palautumiseen. Työpäivän 8-10 tunnin verran väliä ei nyt suoranaisesti heitä hukkaan ensimmäistä treeniä, mutta kyllä siinä hermostollista herkkyyttä aletaan jo menettää.

BODAUSTREENIÄ JÄLKIMMÄISESSÄ TREENISSÄ

Päivän toinen treeni onkin sitten ensimmäistä selvästi enemmän perinteisen mallin bodausta. Treenissä on tarkoitus tehdä kohtalainen määrä 10-20 toiston keskipitkiä sarjoja, joissa räsituksen alainen aika tähdätään jonnekin 30-60 sekunnin välille. "Kohtalainen määrä" sarjoja on kovin venyvä käsite, mutta tarkkoja lukuja on mahdoton sanoa. Pointtina kuitenkin, että sarjoja tehdään enemmän kuin päivän ensimmäisessä treenissä ja mahdollisesti lyhyemmällä palautuksella. Myös sarjayhdistelmiä, kuten supersarjoja ja kolmoissarjoja voidaan käyttää.



Poseeraus- ja lavasuoritus VERKKOVALMENNUS

Harjoittele milloin ja missä vain haluat - omaan tahtiisi!



BIKINI FITNESS
verkkovalmennus
Osa 1. Poseeraaminen
AM PoseFlow
MARJO VOUTILAINEN

BIKINI TAI BODY FITNESS OSA 1. POSEERAAMINEN

Ota haltuun lajin perusasennot ja poseeraa kuin mestari!

Valmennus etenee selkeästi vaihe vaiheelta ja voit katsoa osioita niin monta kertaa kuin haluat. Koko sisältö on heti saatavillasi ja voit edetä täysin omaan tahtiisi.

Yli 35 havainnollistavaa videota ja ohjetta!

- Poseerauksiin meno vaihe vaiheelta
- Tyylikkäästä käsiliikkeet
- Kauniit askeleet poseerausten välissä
- Ohjeet tarvittavien lihasryhmien aktivointiin
- Selkeät ohjeet selän levytyksen opetteluun
- Kootut yleisimmät virheet poseerauksissa
- Inspiraatiovideoita kansainvälisiltä lavoilta

Hinta: 59€/kk
(Ei kestotilaus)

Tilaa verkkokaupasta: www.amposeflow.com

Valmennus sopii kaiken tasoisille harrastajille aloittelijoista kilpatasoon. Se on toteutettu Trainda-alustalle ja se toimii sekä mobiilissa, että desktopilla.



BIKINI FITNESS
verkkovalmennus
Osa 2. Kävely
AM PoseFlow

BIKINI TAI BODY FITNESS OSA 2. KÄVELY

Opi atleetin ja tyylikäs kävely sekä persoonallinen poseeraustyyli!

Asiat käydään läpi vaihettain videoiden, puheen ja kirjallisten ohjeiden avulla. Koko sisältö on heti saatavillasi ja voit katsoa sitä niin monta kertaa kuin haluat!

Sisältää yli 45 havainnollistavaa videota ja ohjetta!

- Aloittelija- ja perustason kävelyharjoituksia
- Vaativampia lajinomaisia kävelyharjoituksia
- Ohjeita kehon kannatteluun
- Vinkit kauniisiin käsiliikkeisiin
- Neuvoja omiin persoonallisiin poseerauksiin
- Niksejä, joilla voi häivyttää virheitä
- Oman i-kävelyn koostaminen
- Yleisimmät virheet bikinin i-kävelyssä
- Inspiraatiota i-kävellyn kansainvälisiltä lavoilta

Hinta: 59€/kk
(Ei kestotilaus)



BODY FITNESS
verkkovalmennus
Osa 1. Poseeraaminen
AM PoseFlow
JONNA MÄKINEN

LISÄKSI:

- Yksityistunnit aloittelijoista mestaritasen urheilijoille
- Pienryhmävalmennus 2-3 hengelle
- Ryhmätreenit ympäri Suomea
- Online-tunnit, etäopetus



@amposeflow



AM PoseFlow

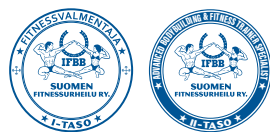


amposeflow@gmail.com

www.amposeflow.com



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



Kuka minä olen? Mitä minä haluan? Miksi minä haluan?

Kolme erittäin merkittävää kysymystä, joihin jokaisen meistä olisi hyvä löytää vastauksia.

Urheilijan psyykkisten taitojen ja kaiken tekemisen pohjalla on hyvä itsetuntemus. Itsetuntemuksen pohjimmaiset kysymykset ovat: kuka minä olen? Mitä minä haluan? Miksi minä haluan? Jotta urheilijana kasvamisen polulla päästäisiin sujuvasti liikkeelle, olisi näihin kysymyksiin lähdeittä etsimään vastausta omasta sisimmästään. Tällöin päästään kaiken liikkeelle panevan tekemisen alkulähteelle. Mitä parempi ja syvempi urheilijan oma itsetuntemus on, sitä helpompaa on sanoittaa omaa ajattelua ja toimintaa.

MISTÄ SINUN IDENTITEETTISI RAKENTUU?

Identiteetti vastaa ensisijaisesti kysymykseen 'kuka minä olen'. Sen sijaan että pohtisit identiteettiäsi ulkoisten saavutusten, harrastuksen, urheilu-uran, työn tai esimerkiksi ystävien kautta, voisi olla hedelmällisempää pohtia omaa identiteettiä sisäältä ulospäin. Identiteetti on sisäinen kokemus itsestä, ja juuri sen vuoksi – kysymys "kuka sinä olet" voi olla meistä monelle äärimmäisen vaikea.

Oma käsityksemme siitä millaisia me olemme, vaikuttaa monesti myös omaan toimintaamme, sekä käyttäytymiseemme. Jokaisen identiteetti vaihtuu ja muovaantuu tilanteen, ympäristön, meitä ympäröivien ihmisten, ajankuvan ja elämäntapahtumien mukaan: Niin ikään identiteetti kehittyy oman kasvumme ja kokiemme haasteiden myötä. Tästä syystä, identiteettiin ei tulisi suhtautua pysyvänä ominaisuutena, vaan sen kehittyminen tulisikin nähdä jatkuvana prosessina, joka muokkaantuu läpi elämän. Silloin kun oma identiteetti on rakentunut vahvalle pohjalle oman elämän merkityksellisyys voi näyttäytyä voimakkaampana. Meillä on tunne, että pystymme toteuttamaan itseämme, ja elämme sopusoinnussa omien valintojen ja arvojen kanssa kaikilla elämän osa-alueilla.

Jos sinulla ei ole vahvaa ja selkeää kuvaa itsestäsi, voit herkästi omaksua muiden mielipiteitä, arvoja ja ajatuksia osaksi omaa identiteettiäsi. Kun saat vastat kysymykseen: kuka sinä olet, olisikin hyvä pohtia millaisia uskomuksia ja asenteita minulla on, sekä sitä, millaiset ovat minulle merkityksellisiä arvoja. Mitä paremmin saat määrittää omat arvosi ja uskomuksesi, sitä vahvempi itsetuntemus sinulla on ja sitä helpommin kykenet määrittää itsellesi suunnan sekä toimia omien arvojesi mukaisesti matkalla kohti tavoitteitasi.

MIHIN SUUNTAAN KULKEA?

Kun on ensin miettinyt rauhassa omaa identiteettiä, eli sitä kuka oikeasti on, on helpompaa vastata kysymykseen: Mitä minä haluan? Tähän kysymykseen on monelle helppoa luetella lista asioista, joita haluamme saavuttaa esimerkiksi työssä, koulussa tai urheilu-urallamme. Sen sijaan monesti unohtamme miettiä miksi me haluamme näitä asioita? Mitä niiden saavuttaminen meille merkitsee ja mitä tarkoitusta se palvelee?

Koska jokainen meistä tarvitsee suunnan mihin kulkea, on välillä hyvä pysähtyä miettimään mitä minä todellisuudessa haluan? Mitä paremmin tiedostat itse mitä sinä haluat, sitä helpompaa sinun on asettaa itsellesi sellaisia tavoitteita ja päämää-

riä, joita kohden sinun on mielekästä kulkea. Silloin kun tiedostat, millaisia asioita tai tavoitteita sinä haluat saavuttaa, pystyt paremmin arvioimaan omaa tekemistäsi ja reflektomaan sitä arvojesi ja tavoitteidesi pohjalta.

MILLAISIA ASIOITA JA TAVOITTEITA HALUAN SAAVUTTA, MUTTA ENNEN KAIKKEA MIKSI HALUAN NIITÄ TAVOITTELLA?

Omat arvot voivat olla yksi elämän vahvimista suunnannäyttäjistä. Ohjaavatko arvoni tavoitteideni suuntaan vai niistä pois? Kun tiedostat millaisia sinun arvosi ovat, pystyt paremmin ohjaamaan omaa tekemistäsi haluttuun suuntaan. Teenkö todella sellaisia asioita, jotka vievät minua lähemmäksi tavoitteitani vai olenko priorisoinut toimintaani pois päin tavoitteistani.

Kirjaa ylös itsellesi millaisia asioita haluat elämässäsi tai urheilun saralla saavuttaa, sen jälkeen on helpompaa pohtia teenkö arjessani sellaisia valintoja, jotka vievät kohti tavoitteitani. Jos jotkin asiat tai ihmiset estävät minua tekemästä arvoihini pohjautuvia valintoja, onko minun mahdollista tehdä näille asioille jotain? Ovatko valinnat ja tavoitteet lähtöisin minusta itsestäni, vai ovatko ne ulkoapäin tulleiden paineiden ja odotusten asettamia? Minkälaisista asioiden tekemisestä minä itse nautin? Minkälaisista asioista saan onnistumisen kokemuksia, sekä kyvykkyyden- ja yhteenkuuluvuudentunnetta muiden samanhenkisten ihmisten kanssa?

URHEILIJANA KASVAMINEN JA KEHITYMINEN ON OMAN ITSETUNTEMUKSEN LISÄÄMISTÄ.

Itsetuntemustasi pystyt kehittämään parhaiten, kun opettelet reflektomaan omaa käyttäytymistäsi, ajattelua, tunteitasi ja toimintaasi suhteessa arvoihisi ja tavoitteisiisi. Mitä tietoisemmaksi tulet omista ajatuksistasi, tunteistasi ja toiminnastasi, sitä paremmin opit löytämään toiminnastasi, niitä asioita, jotka vievät sinua eteenpäin. Lisäksi sinun on helpompaa havaita vastaavasti myös niitä ajatusmalleja ja uskomuksia mitkä voivat kimpottaa sinut matkalla kohti tavoitteitasi. Kun tietoisuutesi kasvaa ja sinulla on selkeämpi ajatus siitä, kuka sinä olet ja mitä sinä haluat, sinun on helpompaa lähteä kehittämään itseäsi, sekä vahvistamaan omien arvojesi mukaista identiteettiä. Tällöin pystyt keskittämään voimavarasi paremmin ja sinun on mahdollista tehdä töitä saavuttaaksesi paras versio itsestäsi.



PROFESSIONAL TANNING SERVICE

THE WINNING TAN



WWW.THEWINNINGTAN.COM



LAURA ANTIKAINEN

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



Ruokavalion noudattaminen fitnessurheilussa

Fitnessurheiluun liittyy kurinalaisuus ja ruokavalion tarkka noudattaminen, yleisesti etenkin kisakaudella. Motivaation säilymiseen liittyy psykologisten perustarpeittemme täytyminen, joista yksi tärkeä osa on urheilijan oma autonomia ja sen toteutuminen urheilussa. Kun valmentaja antaa tarkan ruokavalion, voiko urheilija kokea saavansa tehdä omia valintoja, tai oppia tekemään omia päätöksiä syömisestä suhteeseen? Onko ulkopuolelta tulevien ohjeiden kurinalaisessa noudattamisessa riski, että urheilijan autonomian tarve ei toteudu ja sen myötä tekemisestä katoaa vähitellen ilo?

Urheilijan oma suhtautuminen ja asenne ruokavaliota kohtaan on avainasemassa, kun halutaan tavoitteita tukevan ruokailun jatkuvan pitkään, ei vain hampasta purren yhden kisaprojektin ajan. Urheilija voi johtaa itseään sekä tehdä omia valintojaan päivittäin, ja siitä huolimatta noudattaa hyvinkin tarkasti ulkopuolisen ammattilaisen laatimaa ruokavaliota.

Urheilija voi johtaa itseään sekä tehdä omia valintojaan päivittäin, ja siitä huolimatta noudattaa hyvinkin tarkasti ulkopuolisen ammattilaisen laatimaa ruokavaliota.

PAKON TUNNE VOI ALENTAA MOTIVAATIOTA

Joskus urheilija saattaa noudattaa ruokavaliota velvollisuuden ja pakon tunteesta. Syöminen saattaa olla joustamatonta ja kieltolistaa on pitkä. Ruokavalio koetaan määräyksenä, ei omia tavoitteita tukevana ohjeistuksena. Pakon tunne sotii aina omaa autonomian tunnetta vastaan. Salakavalasti iloinen tekeminen muuttuu pakonomaiseksi puurtamiseksi sekä muiden ja omien odotusten täyttämiseksi.

Joku saattaa kokea ohjeesta poikkeamisen epäonnistumisena ja jopa häpeällisenä, mikä on varsin vahingollinen tunne, kun se liitetään ruokaan. Tällöin kokee pettäneensä itsensä, valmentajansa sekä läheisensä, mahdollisesti jopa someuraajansa. Tällainen tunne ei johda terveeseen ruokasuhteeseen, eikä tue urheilijan omaa autonomian tunnetta, vaan asettaa hänet pakon tunteen, ehdottomuuden ja ympäristön luomien paineiden vankilaan. Jos ruokavalio koetaan ulkoapäin tulevana määräyksenä ja sitä noudatetaan pakonomaisesti ympäristön odotusten tai vaikka sosiaalisen statuksen vuoksi, on sanomattakin selvää, että motivaatio tekemiseen pikkuhiljaa alenee ja urheilija ei kauaa viihdy lajin parissa.

JOUSTAVAA RUOKAILUA

Ihanteellisessa tilanteessa urheilija voi luottaa valmentajansa ammattitaitoon ja antaa tälle vastuun huolehtia ruokavaliosta ja optimaalisesta ravinnonsaannista,

mikä tukee urheilijan omia arvoja ja tavoitteita. Urheilijalla tulee olla vahva sisäsyntyinen motivaatio tehdä asioita päivittäin siten, että ne tukevat häntä tavoitteissaan. Kun tavoitteet urheilussa ovat arvoasteikolla korkealla, toteutuvat niistä tukevat pienet arkiset valinnat kuin itsestään, ja tällöin niihin harvemmin liittyy pakon tunnetta. Pidättäytyminen huonommista valinnoista eivät ole kielloja itseltä, vaan oma valinta. Valio toimii ohjenuorana, ei kieltolistana tai vankilana, eikä se ole "vapauden omasta ajattelusta"-kortti. Vaikka urheilija säilyttäisi vastuun ruokavaliosta suunnittelusta ammattilaiselle, hän itse valitsee päivittäin noudattaa sitä. Hän ei syö ketään muuta, kuin itseään varten.

KISOJEN JÄLKEINEN HERKKUHIOMO

On varsin tavallista, että kisakauden jälkeen siirryttäessä ylimenokaudelle ja sitä kautta harjoituskaudelle, urheilijalle tulee vapautunut tunne siitä, että nyt voi hylätä ruoan suhteen. Tämä on täysin normaalia! On tärkeää, että valmentaja tukee urheilijaa ylimenokaudella, jotta urheilijan ei pidä kokea häpeää, huonoa omatuntoa tai salailua herkutteluhimojen suhteen.

Tarve herkutteluun pitkän dietin jälkeen on pelkästään jo fysiologisista syistä täysin asiaankuulua ja inhimillinen reaktio. Mitä avoimempaa keskustelu ruoasta on, sitä vähemmän sen ympärille yleensä muodostuu pakon tunnetta. Valmentajan rooli on muistuttaa urheilijaa tavoitteistaan ja auttaa häntä itse ottamaan vastuu omasta syömisestään siten, että ruokavalioon pohjautuvat fiksit ruokavalinnat lähtevät urheilijan omasta tahdostaan, ei valmentajan määräyksestä. Valmentaja ohjaa ja kannustaa, urheilija itse tekee valinnat.

JOUSTAVUUS EI TARKOITA JOKAISEEN MIELITEKOON TARTTUMISTA

Harjoituskaudella on hyvin yksilöllistä, kuinka tarkasti urheilija toteuttaa ruokavaliota. Yhtä oikeaa toimintatapaa ei tähän olekaan. Jos takana on jo harjoitusvuosia, omaa hyvän käsityksen energiantarpeestaan ja on ymmärrys eri ruoka-aineiden sisällöstä, voi urheilija kehittyä hyvinkin intuitiivisella ruokailulla. Kehittyminen ei automaattisesti vaadi vuodesta toiseen grammatarkan ruokavalion noudattamista, ja on varsin suositeltavaa harjoitella ruoka-aineiden soveltamista joustavaksi, kuitenkin niin, että syömisessä pysyy punainen lanka.

Vaikka fitnessurheilussa vaaditaan kurinalaisuutta, on tärkeää yhdistää siihen joustavuutta. Se, minkälainen joustavuus kenellekin sopii, riippuu täysin yksilöstä. Joustavuus sekä intuitiivisesti syöminen ei huippu-urheilussa tarkoita kuitenkaan jokaiseen mielitekoon tarttumista. Vaikka hetkelliseen mielitekoon tarttuminen tyydyttäisi hetkellisen himon, niin siitä pidättäytyminen toisaalta voi viedä urheilijaa lähemmäs isoja tavoitteita, jotka ovat hänelle merkityksellisiä.

CTN.FI

ELÄMÄ KULUTTAA, KYLMÄ PALAUTTAA

**"Sain polveni
liikeradan
kuntoon paljon
odotettua
nopeammin"**

ALEKSI TOIVONEN,
MMA-OTTELIJA

Aleksi Toivonen, MMA-ottelija hoitaa polvea X°CRYO:n avulla.

HUIPPUKYLMÄ PALAUTUMISEN TUKENA

X°CRYO-huippukylmähoitolaite on jo satojen ammattilaisten päivittäisessä käytössä yli 150 hoitolassa ympäri Suomen.

www.ctn.fi

SINITAKIT ESITTÄYTYVÄT

Suomen Fitnessurheilu ry:n tuomarit ovat tärkeä osa kilpailua ja myöskin menestystä maailmalla. Oikeat päätökset kotimaan kisoissa mahdollistavat menestyksen kansainvälisesti. SFU ry:n tuomarit ovat käyneet läpi kirjallisen tuomaritestin ja myös käytännön testin kilpailussa, jotta he ovat päässeet mukaan tuomaripaneeliin. Nyt on aika esitellä sinissä IFBB:n takeissaan arvostelujaan antavia tuomareita.

ESITIMME KOLME KYSYMYSTÄ TUOMAREILLE:

1. Miksi pidät tuomarina olemisesta?
2. Kerro tuomariurasi tähän asti hienoin hetki?
3. Mitä terveisiä lähettäisit kilpailijoille?



Niina Kallio-Nordlund

Turku

Siviiliammatti: johtaja

3 vuotta tuomarina

1. Saan antaa oman panokseni upean lajin kehittymiseksi ja opin samalla itse kokeneemilta tuomareilta.
2. Kaikki tilanteet, kun näen kilpailijan loistavan lavalla. Yksittäisistä hetkistä mieleeni on jäänyt Senni Niemisen ja Dina Kaspin vilpittömät reaktiot overall-voittoihin.
3. Harjoitella koronaturvallisesti ja pitääkää itsestänne sekä läheisistänne huolta.



Zena Ghraizi

Helsinki

*Siviiliammatti: freelance [tapahtuma/media-ala] +
tapahtumatuotannon opiskelija*

6 vuotta tuomarina

1. Koen olevani pienen paineen alla parhaimmillani, oli kyse sitten mistä tahansa tilanteesta. Tuomarityössä paineensietokyky näyttelee isoa roolia ja nautin siitä tunteesta tosi paljon. Samaan aikaan saan omalla toiminnallani ja omalla arvostellullani jokaisessa kisassa viedä fitnessurheilua eteenpäin niin Suomessa kuin maailmallakin. Tuomarityö on monipuolista ja erilaisia vastuualueita ja tehtäviä on kisassa (ja sen ulkopuolella) paljon. Mikä parasta, jokaisella osa-alueella voi aina kehittyä ja olla parempi. Kirsikkana kakun päällä meillä on äärettömän hienoja tyyppejä kasassa ja on ilo saada työskennellä niin rautaisessa porukassa.
2. Näitä hetkiä mahtuu kuuteen vuoteen todella monta! Omia henkilökohtaisia hetkiä on tietenkin tuomarikortin saaminen, mitä en silloin osannut edes haaveilla. Lisäksi kansainvälisen testin läpäiseminen ja kansainvälisen kortin saaminen on ollut hienoa. Parhaimpia hetkiä kuitenkin on ollut ne hetket, kun suomalaiset urheilijat ovat pärjänneet EM/MM-lavoilla sekä tietenkin myös PRO-puolella. Maamme-laulun kuuleminen saa herkistymään joka kerta urheilijan henkilökohtaisen menestyksen johdosta, mutta myös siksi, että tiedän tuomarityömme tuottavan hedelmää.
3. Haluan kiittää urheilijoita yleisesti upeista kehityskaarista esiintymisen ja poseerausten osalta, jossa on parin vuoden aikana menty isosti eteenpäin ja se on näkynyt kansainvälisillä lavoilla asti. Jatkakaa hienoa työtä ja nähdään taas kisoissa!



Anssi Ikävalko

Hollola

Siviiliammatti: yksityispankkiiri

3 vuotta tuomarina



1. Tuomarina saa haastaa itseään paineen alla ja voi olla mukana kehittämässä Suomen Fitnessurheilun tasoa. Myöskin on mukavaa aistia kilpailutunnelmaa aitiopaikalta, kun ei itse enää meinaa kilpailla. Myös tuomareilla on todella hyvä yhteishenki ja kiva kuulua tähän huippuporukkaan.
2. Tuomariuralle mahtuu jo nyt niin paljon hienoja hetkiä, että vaikeaa lähteä nostamaan yhtä kohokohtaa mutta joka kerta, kun pukee tuomarinpuvun päälle, tulee todella hieno fiilis. Kyllä viime syksyn NFE ensimmäisen kerran Turussa oli todella hieno tapahtuma ja kuinka Turussa fitnessurheilu otettiin vastaan, oli upea juttu.
3. Kilpailijoille haluaisin lähettää terveisiä, että koskaan ei voi ylikorostaa lavaesiintymisen merkitystä kilpailuissa. On se kautta linjan parantunut, etenkin naiskilpailijoilla mutta miesten lajeissa vielä tekemistä ja harjoiteltavaa riittää. Onhan se sääli, jos huippukuntoinen kilpailija pilaa mahdollisuutensa huonon esiintymisen vuoksi. Eli tiivistettynä treenatkaa sitä esiintymistä, niin nautitte enemmän kilpailutilanteesta. Ja vielä haluaisin muistuttaa kilpailijoita siitä, että me tuomarit olemme teitä varten siellä tuomaripaneelissa, eikä meitä tarvitse pelätä. Tulkaa rohkeasti nykäisemään hihasta ja kysykää asioita, jotka askarruttavat. Yhdessä tätä hommaa viedään eteenpäin ja nostetaan lajin ja kilpailijoiden tasoa. Kaikille kilpailijoille tsemppiä kisoihin ja nähdään Turussa kesäkuussa!



Lilia Mielonen

Helsinki

Siviiliammatti: talousjohtaja

Tuomarina vuodesta 2019

1. Olen ollut intohimoinen fitness urheilun seuraaja jo kahden vuosikymmenen verran. Rakkaudesta fitness- ja fysiikkalajeihin halusin osaksi Suomen Fitnessurheilu Ry:n toimintaa, jonka tarkoituksena on kehittää ja tehdä Suomen fitness- ja fysiikkalajit kansallisesti tunnetuksi. Tuomaristo on täynnä ihania kollegoja, joiden kanssa on superhauskaa ja mukavaa tehdä yhteistyötä ja puhalttaa yhteen hiileen kiireisinä kisaviikonloppuina.
2. Kaikki kilpailut, jossa olen ollut tuomarina mukana ovat olleet omalla tavalla hienoja kokemuksia. Jokainen kisaviikonloppu on ollut erilainen ja sisältää paljon kaikkea, joka pitää meidät tuomarit hyvin kiireisinä, mutta toisaalta tekevät myös kisaviikonlopuista erittäin mielenkiintoisia ja monipuolisia. Tuomarina yleisesti on mahtava huomata, miten suomalaisten fitnesslajien urheilijoiden määrä kasvaa ja taso kehittyy. On mahtava huomata, miten Suomesta tulee entistä enemmän kansainvälisellä tasolla menestyviä urheilijoita. Kun lavalle astuu rivistö urheilijoita, jotka kaikki ovat äärimmäisen hyvässä kunnossa ja kilpataso on kova, se on aina upea hetki kaikille fitnessurheilussa mukana oleville osapuolille.
3. Haluaisin lähettää kaikille tuleviin kilpailuihin valmistautuville urheilijoille aivan valtavasti tsemppiä tulevaan ja toivottaa hurjasti voimia tähän epätietoiseen elämäntilanteeseen, jossa koronan epidemia vaikuttaa mahdollisuuteen järjestää kilpailuja ja luo valtavasti epätietoisuutta meidän kaikkien elämään. Kilpailuihin valmistautuvalle urheilijalle kisadieetin pitkittyminen ja epätietoisuus on äärimmäisen haastavaa. Siksi haluankin tsemptata kaikkia kilpailijoita tasapuolisesti! Me tuomarit olemme teitä varten siellä tuomaripaneelissa, eikä meitä tarvitse pelätä. Tulkaa rohkeasti nykäisemään hihasta ja kysykää asioita, jotka askarruttavat. Yhdessä tätä hommaa viedään eteenpäin ja nostetaan lajin ja kilpailijoiden tasoa. Kaikille kilpailijoille tsemppiä kisoihin ja nähdään Turussa kesäkuussa!

Piia Pajunen

Tampere

Siviiliammatti: valmennusalan yrittäjä

6 vuotta tuomarina Suomessa ja kansainvälisenä tuomarina pian 4 vuotta.

1. Rakastan yleisestikin urheilussa analysointia ja syventymistä lajeihin ja tekemiseen eri kulumista. Tuomarina pääsen haastamaan itseäni ja toimimaan entistä syvemmin fitness-lajien parissa mielenkiintoisella tavalla. Etenkin kun oma kilpailu-ura on jo takana päin, niin on mielekästä pysyä näin mukana fitness-lajien kilpailutoiminnan ytimessä niin kansallisella kuin kansainvälisillä kilpailukentillä.
2. Jokainen kerta, kun olen päässyt tuomaroimaan "omaa lajiani" vapaaohjelmafitnessiä EM- tai MM-kilpailuissa.
3. Perehdy siihen, miten tuomarointi oikeasti toimii. Miten ja missä vaiheessa ensimmäiseen tuomarivertailuun valitaan kilpailijat? Miten pisteytys tapahtuu? Tämä kaikki voi helpottaa sinua ymmärtämään kilpailijana sitä, miten voit maksimoida onnistumisesi kilpailuissa sijoitusta ajatellen ja ymmärtämään myös omaa lopullista sijoitustasi.



Tomi Miettinen

Helsinki

Siviiliammatti: lääkäri

8 vuotta tuomarina

1. On etuoikeus päästä omalla näkemyksellään edesauttamaan upeiden lajijemme linjaamista niille tyypillisten lajikriteerien mukaisesti. Hienoa nähdä urheilijoita, jotka ovat valmiita näyttämään pitkäaikaisen treenaamisen tuloksia viimeisteltynä ilolla esiintyen.
2. Hienoimmat hetket tuomarina työskentelyssä on istua tuomaripöydän takana, kuulla kuinka juontaja toivottaa lavalle tervetulleeksi hyvin valmistautuneet huolitellut kilpailijat ja arvostelu voi alkaa.
3. Nauti kilpailupäivästäsi. Jännityksen yllättäessä hengitä pari kertaa syvään ja jatka hymyssä suin.

Anni Täckman

Helsinki (mutta silti ikuisesti Pori)

Siviiliammatti: projektipäällikkö, toimivapaalla järjestöpäällikön toimesta

5 vuotta tuomarina

1. Olen seurannut kehonrakennusta ja fitnessiä yli 25 vuotta ja nyt tuomarina pääsen toteuttamaan rakkauttani lajiin ihan virallisesti. On hienoa päästä seuraamaan meidän upeiden urheilijoiden suorituksia ja kehittymistä aitiopaikalta.
2. Vaikea nimetä vain yhtä. Ehkä se on se tunne NFE viikonlopun päätteeksi, kun kansallinen kisakausi on paketissa ja voi huokaista. Olo on väsynyt, mutta äärimmäisen onnellinen ja samalla olet ylpeä, kuinka hienoja urheilijoita meillä Suomessa on, ja että meillä on ihana paras tuomaritiimi <3.
3. Nouse lavalle ja tee parhaasi.



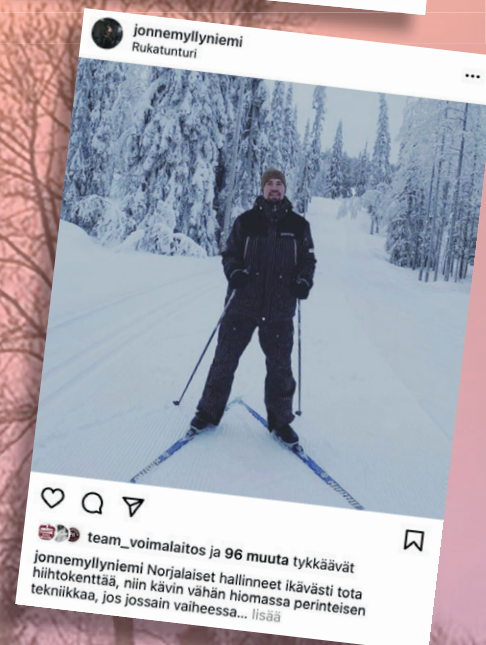
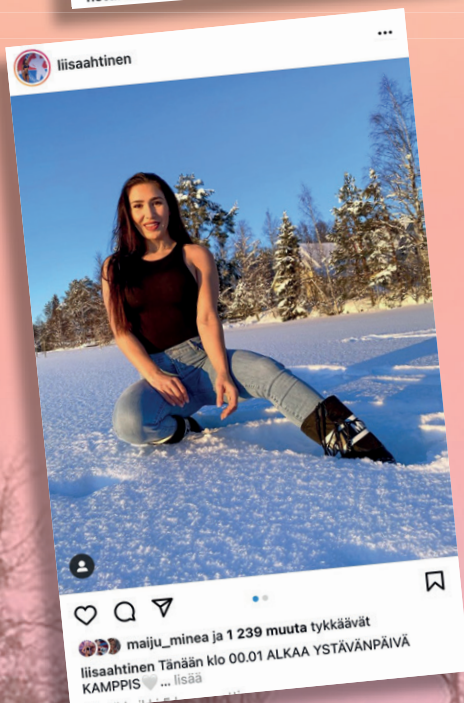


Instagram

SOMEBODYNEWS

Fitnessurheilija ei pelkää säätä. Vaikka treenaaminen tapahtuu pitkälti sisätiloissa, niin tämä talvi suorastaan innosti kaikki menemään ulos ja nauttimaan kunnon talvikeleistä! Mikä parhainta, niin moni tuttu fitnessurheilija postasi Instagram-tililleen talvisia kuvia, joista me Fitnessurheilija-lehdessä otimme kopin ja julkaisemme ne nyt lehden sivuilla.





FITNESS CLASSIC TURKU

LIVE Striimi



Kilpailu striimataan kokonaisuudessaan. Lähetyksen laatu on samaa kuin viime vuosina Yle Areenalla, sillä samat tekijät vastaavat striimauksesta.

Lisää tietoa myöhemmin keväällä!