

Fitness **URHEILIJA**



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

1/2022

★FITNESS KUULUU KAIKILLE★



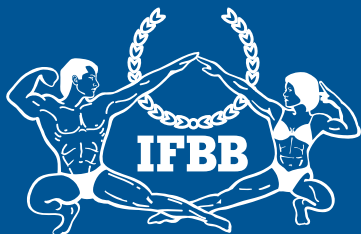
PERIKSIANTAMATON

***Milla
Kelahäärä***

KUIVA, RASVATON,
KIREÄ – IHO

FITNESSURHEILUN
MERKITYS?

KEHONKOOSTUMUKSEN
MITTAAMISEN HAASTEET



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

GOES GORILLA WEAR



**Gorilla Wear on Suomen Fitnessurheilu ry:n virallinen asutoimittaja.
Nyt voit tehdä tilauksen myös tiimiasuista IFBB/SFU:n logoilla varustettuina
ja saada oman tiimisi logolla painettuna.
Kysy lisää: info@suomenfitnessurheilu**

Gorilla Wear on yksi maailman suurimmista fitness- ja bodybuilding -vaatteiden sekä varusteiden toimittajista. Suomen Fitnessurheilu ry. on mukana hankkeessa, jossa kaikkien Pohjoismaiden joukkueiden vaatetoimittaja on vuodesta 2022 lähtien Gorilla Wear! Liity joukkoon tiimisi kanssa!





Päätoimittajalta



Fitnessurheilu Suomessa 30 vuotta!



Ajatella, että siitä on jo 30 vuotta, kun ystäväni kanssa perustimme yhdistyksen nimeltä Ms. Fitness Finland ry kesällä 1992. Emme mitenkään suunnitelleet tai ajatelleet, että meidän pikkuviritelmästä tulisi iso kansanliike Suomessa, jossa on yli 100.000 harrastajaa tai että fitness olisi jotenkin suosittua vuosikymmenien päästä. Me teimme vain suurella intohimolla ja energialla sitä vuodesta toiseen ja nyt olemme yksi sosiaalisen median seuratuimmista urheilulajeista ja olemme Suomen Olympiakomitean valtakunnallinen urheilujärjestö, jolla valmennuskoulutustoimintaa urheiluoipistoilla.

Tämä vuosi on meille kaikille merkittävä, koska 30 vuotta mukana urheilutoiminnassa on juhlan paikka. Kauden aloittaa Fitness Classic Lahti -kilpailu. Monet ehkä eivät muista historiaa, mutta ensimmäinen Fitness Classic pidettiin Lahden Konserttitalolla vuonna 1997. Nyt kilpailu palaa kotiinsa ainakin täksi vuodeksi.

SFU ry. järjestää juhluvuoden kunniaksi supersiistin kaksipäiväisen Fitness Summer Campin Liikuntakeskus Pajulahdessa, jossa varmasti kaikille toimintaa! Myös uusi kilpailupaikka Vantaan Energia Areena toimii tulokkaiden SM-kilpailun näyttämönä, jossa myös juniori- ja masters-sarjat sekä yleisen sarjan kansallinen kilpailu. Ja tämäkin kilpailu on kaksipäiväinen!

Koska Fitnessurheilu-lehti on saanut erittäin positiivisen vastaanoton lukijoilta, siksi olemme päättäneet lanseerata lehden myös lehtipisteisiin kautta maan. Tämä ei vaikuta teihin nykyisiin lehden saajiin millään tavalla, vaan lehtitilaus pysyy edelleen voimassa lisenssien ja Fitnesspassin ostajille. Lehti ei tule muuttumaan mitenkään, vaan se tulee voimistumaan tulevaisuudessa, samoin koko fitnessurheilu!

Nordic Fitness Expo pidetään Lahden Messukeskuksessa kuten usein on ollut tapana. Syksyllä järjestettävät messut ja kilpailutapahtumat ovat taas entisellään ja jatkamme siitä mihin jäimme vuonna 2019 ennen koronaa. Juhlavuotta otetaan tietysti vastaan NFE:ssä ja tiedossa on monien tunteita kutsuvieraita vuosien takaa.

Monet ovat ehkä jo kuulleet ja nähneetkin trailerin Punttikomedia-elokuvasta, jossa pääosissa Iina Kuustonen ja Mikko Töyssy. Elokuvan ensi-ilta jouduttiin siirtämään tammikuulta rajoitusten takia ja uusi ajankohta ensi-illalle on lokakuun lopulla, Nordic Fitness Expon jälkeen. Suomen Fitnessurheilu ry. ja Nordic Fitness Expo järjestävät fitnessurheiluväelle oman ensi-illan 20. lokakuuta, jolla myös juhlitaan fitnessurheilun 30-vuotista taivalta Suomessa, sillä ensimmäinen fitnesskilpailu pidettiin nykyisessä Fellmanni Instituutissa Lahdessa 24. lokakuuta. Kutsumme paikalle lajille vihkittyneitä ja ansiokkaita urheilijoita ja urheiluvaikuttajia sekä tietysti arvomme lippuja faneille.

Alkanut vuosi on fitnessurheilun suuri juhluvuosi ja toivon, että pääset mukaan juhlistamaan vuotta mahdollisimman moniin tapahtumiin ja kilpailuihin!

Terveisin
Päätoimittaja KP Ourama

KUSTANTAJA:

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

PÄÄTOIMITTAJA:

K.P. Ourama

VISUAALINEN ILME JA TAITTO:

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

ILMOITUSMYynti:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:

2670-3750

PAINO:

Grano Oy

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAANTUNTIJAT JA AVUSTAJAT:

Ville Isola
Timo Kosonen
Pasi Lakaniemi
Anne Pietilä

SUOMEN FITNESSURHEILU RY. HALLITUS

KP Ourama, puheenjohtaja
Pasi Lakaniemi, varapuheenjohtaja
Petri Helenius, sihteeri
Aino-Maija Laurila, rahastonhoitaja
Kike Elomaa, jäsen
Ville Isola, toiminnanjohtaja



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

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

Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

1/2022



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 MILLA KELAHAARA



Bikiniestä body fitnessiin vaihtanut ja 2020 MM-kisoista pronssia napannut Milla kilpailee keväällä Fitness Classicissa!

SIVU 26 FITNESSURHEILUN MERKITYS



Valmentaja Jussi Koivisto pohtii miten erilaisia asioita eri ihmisille fitnessurheilu voi merkitä.



18 KEHONKOOSTUMUKSEN HAASTEET

Voimakkaat kehon nestevaihtelut häiritsevät kehonkoostumuksen mittaustuloksia.



34 KUIVA, RASVATON, KIREÄ – IHO

Kuivaihoisuus on yleinen iho-ongelma. Mitä asian eteen voi tehdä?



38 EM-KILPAILUT

Aino-Maija Laurila antaa vinkkejä EM-kilpailuun valmistautuville.

14 Fitnesslajit - pelkkää blingblingiä ja muovirasialounaita?

22 Fitnessurheilija – harjoitteletko riittävästi?

30 110 metrin mielen aitajuoksu

42 Juniori esittely

50 Summer Fitness Camp Pajulahdessa!

62 IFBB:n kansainvälinen kilpailukalenteri

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

54 Valmentaja Tuomas ”Jedi” Takalo

56 Valmentaja Tanja Koskinen

58 Valmentaja Markku ”Sensei” Tikka

60 Valmentaja Antti Ala-Laurinaho



**8.-9. LOKAKUUTA
LAHDEN MESSUKESKUKSESSA.
BE THERE!**

Milla Kelahaara:

Periksiantamattomuus ja kilpailuhenki vie fitnessurheilun konkaria eteenpäin.

Kevään Fitness Classic -kisoihin valmistautuvalla tamperelaisella Milla Kelahaaralla, 30, on käynnissä jo kilpailijauransa 9. kisadieetti. Kelahaara aloitti kisaamisen vuonna 2013 lajinaan bikini fitness. Myöhemmin body fitnekseen vaihtanut Kelahaara on niittänyt menestystä niin Suomessa kuin kansainvälisillä lavoilla.

Kisavuosiin mahtuu paljon onnistumisia ja hienoja muistoja. Kunnianhimoinen ja periksiantamaton urheilija on ymmärtänyt kilpavuosiensa aikana myös levon tärkeyden ja oman itsensä kuuntelemisen. Kelahaara on kokenut reilussa 10 vuodessa SM-voiton ja MM-kisamatkan mutta myös kisaputken aiheuttaman kisaupumuksen ja tauon jälkeisen uuden innostuksenkipinän fitnessstä kohtaan.

MATKA FITNEKSEN HUIPULLE ALKAA

Aikaisemmin yleisurheilua harrastanut Milla siirtyi saliharjoittelun pariin noin 19-20 vuotiaana. Kelahaara löysi fitneksen muutamaa vuotta myöhemmin bikini fitness lajin tultua Suomeen 2011.

- Fitneksestä kuulin ensimmäisen kerran joskus 2000-luvulla, mutta en innostunut silloin heti. Salitreenaaminen ja kisaaminen osuivat uudestaan silmiin fitness-blogien kautta. Ensimmäisen kerran mietin kisaamista siinä 21-vuotiaana eli 2011-2012 paikkeilla, muistelee Kelahaara.

Kiinnostus kisaamiseen säilyi ja kypsyi vähitellen. Milla otti yhteyttä kisaavaisten johdattamana ensimmäiseen valmentajaansa, josta alkoi kisavalmennus ja tavoitteellinen salitreenaus.

- Fitness ei ollut tuolloin vielä yleinen harrastus ja toiminnan erikoisuus kiinnosti. Oli kiva lähteä tavoittelemaan jotain uniikkia.

Urheilullisen mutta hoikan vartalon omaavalla urheilijalle valikoitui lajiksi bikini fitness.

- Oma vartalon mallini oli tuolloin sellainen pitkä puikko ja tuntui, että bikini sopi si itselle. Myöhemmin laji vaihtuikin sitten body fitnekseen kisataun jälkeen, Milla kertoo.

KISAPUTKESTA KISATAUKOON

Vuodesta 2013 alkoi useamman vuoden kisaputki. Kelahaara siirtyi Pro Elite Teamin urheilijaksi Minna Pajulahden valmennukseen. Treenaaminen ja kisadieetillä olemisen vetovoima imaisivat määrätietoisien ja periksiantamattoman kilpailijaluonteen mukanaan. Tahto voittaa ja parantaa omaa suoritusta sai jatkamaan kisadieetiltä toiseen.

- Silloin alussa oli innostunut kaikesta ja kisaaminen jäi jotenkin päälle. Kun oli tiedossa seuraava kisatavoite ja dieetin aloituspäivä, sai paljon motivaatiota tehdä kovasti duunia ja treenata täysillä, Milla muistelee.

- Nuorempana oli motivaatiota ja jopa liikaa intoa. Kunnianhimoisena persoonana treenaa aina täysillä enkä himmaile tekemisissä. Sitä sitten kisasi aina uudestaan ja uudestaan, kun jäi fiilis, että voisi parantaa suoritusta ja kuntoa vielä entisestään.

Pikkuhiljaa menestyksestä huolimatta Kelahaara ei enää saanut samanlaista kipiä ja leimuavaa tunnetta tavoitteiden saavuttamisesta kuin aiemmin. Vähitellen ajatukset fitneksen lopettamisesta vahvistuivat ja vuoden 2017 kisat olivatkin hetkeen Millan viimeiset.

- En saanut lajista enää samanlaista nautintoa kuin aiemmin. Aloin miettimään, onko koko touhussa mitään järkeä. Kyseenalaistin kiinnostukseni lajiin ja pohdin, kisaanko vain tottumuksesta ja tavan vuoksi, Milla muistelee.



Siinä meni 2–3 vuotta ja jostain se kipinä syttyi. Aloin ajattelemaan, mitä jos vielä kerran kokeilisin. Tauon aikana olin ehtinyt kasvaa ihmisenä ja oppimaan itsestä paljon uutta.

- Tuli tunne, etten enää ikinä kisaa. Ajattelin, etten halua olla enää koskaan dieetillä. Olin henkisesti ja fyysisesti todella loppu. Innostuksen puute sai lopulta päättämään kisaamisen ja treenaamisen lopettamisesta.

Päätöksen tehtyään Kelahaara jätti tavoitteellisen treenaamisen hetkeksi kokonaan. Hän jatkoi huvin vuoksi ja fiilisohjailta treenaamista.

VAIKEUKSIEN KAUTTA UUTTA INTOA PELIIN

Kelahaara myöntää, että ensimmäisinä kisavuosina ei edes tajunnut, kuinka väsyttävää ja kuluttavaa kisaaminen voi olla. Uupumus tuli vaihkeaa.

- Oli niin kova drive päällä. Halusin vain kehittyä, olla parempi ja mennä uudestaan kisaamaan. Pikkuhiljaa jokin muuttui.

Kelahaara mainitsee, että innostumisen tunteen ja palon menettäminen ovat olleet vaikeimpia asioita lajin parissa vietettynä aikana.

- Viimeisellä dieetillä ennen taukoa tuntui todella pahalta. Mulla ei ollut pää eikä sydän mukana touhussa. Puuttui täysin se into ja intohimo tekemistä ja laji kohtaan, mikä oli ennen ollut. Oli vaikea ymmärtää, mihin kaikki se oli kadonnut.

- Tuolloin menetin jotakin, mikä oli ollut todella iso ja tärkeä osa elämäni pitkän aikaan. Oli tosi omituisia, kun kaikki ajatukset kisaamista ja urheilua kohtaan olivat negatiivisia.

Kisatauko teki kuitenkin tehtävänsä ja negatiiviset tunteet selätettiin levolla. Kelahaara on taas innoissaan tulevista kisoista ja ajattelee fitneksestä positiivisesti. Hän kääntääkin huonot vuodet voitoksi ja hyödyntää silloisia tunteita kisadieetitillä selviämässä.

- Onhan tää siistiä ja kivaa touhua. Nyt ajattelen, jos vähän nälättää ja väsyttää, että ne ovat normaaleja kehon tunteita. Yleisfiilis on positiivisen odottavainen, innostunut ja motivoitunut, iloitsee Kelahaara.

- Toki huonompiakin päiviä tulee kisadieetillä, mutta silloin turvaudun usein mieli-kuvaharjoituksiin. Ajattelen tavoitteita ja päämäärää. Iso haaste on, kuinka selättää

omat möröt ja päästä menemään niistä huolimatta eteenpäin. Päässä voi olla kaikenlaisia ääniä ja ajatuksia, jotka tulee ja menee. Epävarmuuden hetkiä on kaikilla, mutta tärkeintä on, ettei jää vatvomaan niihin, Milla pohtii.

LAJIN VAIHTO JA UUSI KIPINÄ KISAAMISEEN

Lopulta keho ja mieli olivat saaneet palautta tarpeeksi ja kiinnostuksen kipinä kisaamiseen syttyi jälleen. Millan elämässä oli tapahtunut myös muutoksia kisatauolla. Välivuosina hän valmistui yliopistosta ja siirtyi työelämään.

- Siinä meni 2–3 vuotta ja jostain se kipinä syttyi. Aloin ajattelemaan, mitä jos vielä kerran kokeilisin. Tauon aikana olin ehtinyt kasvaa ihmisenä ja oppimaan itsestä paljon uutta.

Vuoden 2020 kisoihin lajiksi valikoitui body fitness, sillä säännöllinen treenaaminen oli tuottanut tulosta, eikä Milla kokenut sopivansa enää bikiniin. Valmentajaksi tuli Millan puoliso Eeli Halonen.

- Tuntui kuin olisin löytänyt koko lajin uudestaan ja ihan kuin olisin menossa kisaamaan ensimmäistä kertaa.

- Muistan silloisen epävarmuuden. En osannut yhtään odottaa, miltä näytän ja sopii oma fysiikka lajiin. Sitten tulikin voitto. Se on yksi parhaimpia hetkiä fitneksessä. Onhan se nyt ihan mahtavaa, kun kova työ palkitaan, iloitsee Kelahaara.

SM-voitto ja MM-pronssi vahvistivat Millan kisaamishalua. Uusi laji motivoi treenaamaan entistä kovempaa ja tavoitteellisemmin kohti vuoden 2022 kisoja.

KOHTI KEVÄÄN KISOJA: HAASTAVAN TYÖN JA KISADIEETIN YHDISTÄMINEN

Kelahaaran elämä ei ole pelkkää fitnessiä, vaan arkeen mahtuu paljon muutakin. Milla työskentelee Tampereella Taysissa neurokirurgiaan erikoistuvana lääkärinä kolmatta vuotta.

- Työ on monipuolista ja haastavaa. Neurokirurgia on operatiivinen ala ja etenkin







Aina pystyy kehittymään lisää. Voi kehittää fysiikkaa, lavalookia, esiintymistä ja omaa päätä, mikä on ehkä tärkeintä. Ei kannata lannistua, jos ekat kisat ei mene hyvin. Sitten täytyy vain etsiä kehittämiskohdeet ja luoda uudet tavoitteet. Ei kaikkea tarvitse saada heti valmiiksi.



Millan faktat:

Syntymäaika: 23.5.1991
 Syntymäpaikka: Seinäjoki
 Asuinpaikka: Tampere
 Pituus: 171 cm
 Paino offilla: n. 70 kg
 Paino kisoissa: n. 62 kg
 Laji: Body fitness
 Lempitreeni: Erityisesti kyykkytreeni
 Tiimi: Jeven ja Eelin tiimi
 Valmentaja: Eeli Halonen
 Seuraavat kisat: Fitness Classic, Ruotsissa Nocco Pro Qualifier

Saavutukset:

2014
 Bikini fitness juniorit 1. sija
 Bikini fitness SM 1. sija
 Bikini fitness MM 6. sija
 2016
 Bikini fitness, Fitness Classic 1. sija
 2020
 Body fitness SM 1. sija
 Body fitness MM 3. sija

oman työn tuloksen näkeminen motivoi ja tuo työhön mielekkyyttä. Minulla on paljon päivystystä ja työtunteja tulee paljon. Työ on omalla tapaa myös henkisesti haastavaa.

Kelahaara kertoo, että urheiluun ja dieettaamiseen haastava työ vaikuttaa etenkin jaksamisen osalta. Päivystysvuoroina yönä saattavat jäädä huonoiksi, mikä näkyy treeneissä.

- Verrattuna opiskeluaikoihin, on dieettaaminen täysin erilaista kuin aikaisemmin. Aikaa on vähemmän ja työelämässä on enemmän velvollisuuksia, eikä treenaamista ja syömistä voi ihan samalla tapaa priorisoida kuin aikaisemmin.

- Nuorena ajattelin nälästä, että siistiä, nyt menee eteenpäin. Nyt ajattelen enemminkin, että saipsa pullaa. Taidan olla siinä suhteen aikuistunut, Kelahaara naurahtaa.

Hän muistuttaa myös, että elämän muihinkin osa-alueisiin pitää panostaa dieetin aikana. Täytyy ajatella kisa-ajan ulkopuolelle ja elämässä eteenpäin, eikä jättää muita asioita retuperälle.

- Väliillä energiatasot ovat ihan nollassa ja vaatii tsemppausta, ettei erakoidu sohvan pohjalle. Ystävien näkeminen piristää aina ja siitä saa voimaa. Onkin tärkeää miettiä, mitkä asiat ovat itselle elämässä tärkeitä ja etsiä aikaa myös niille.

VOUSIEN KOKEMUS JA MIELIKUVAHARJOITTELU RAUTAISEN LUJAN MENTALITEETIN TAKANA

Kelahaara vinkkaa, että tavoitteet ovat avainasemassa menestykseen. Ääneen lausuttu ja ylös kirjoitetut tavoitteet saavat jatkamaan eteenpäin.

- Teen itselleni tavoitteita, joita kohti etenen. Teen paljon mielikuvaharjoittelua, jossa kuvittelen hetken, kun saavutan tavoitteen. Psyyykkään itseäni lopulliseen hetkeen päivittäin. Tavoitteen miettiminen voittaa pienet nykyhetken epäroinnit ja sisäisen epävarman puheen.

Kelahaara ehti toimia hetken tuomarina ennen kisapäätöksen tekemistä. Tuomaroissa hän oppi näkemään selvemmin, mikä on lavaesiintymisessä tärkeää ja mikä ei. Kokenut kisaaja syttyy lavalle kävellessään eikä jännitä juurikaan ennen lavalle nousua.

- Ennen kisatilannetta pää on ihan tyhjä. Olen omassa kuplassani ja keskityn omaan tekemiseen. Lavalla oleminen ja esiintyminen on se juttu.

Lavasuurituksessa on tärkeää tuoda oma persoona esiin. Myös pakolliset poseeraukset ovat tärkeitä. Tärkeintä on kuitenkin, että kisaaja huomataan. Perusvarma lavasuoritus ilman turhia oheistoimintoja toimii.

- Kannattaa harjoitella asentoja mutta myös kuvitella joka päivä mielessä lavatilan ja omat poseeraukset ja I-kävely. Lavalla saa tuotua paremmin esille omaa itseään, kun on harjoitellut pienimmätkin käden liikkeet monia kertoja mielessä enne kisatilan, Milla vinkkaa.

KEHITTÄMISEN HALU VIE ETEENPÄIN

Kelahaaran mukaan fitneksessä saa jatkamaan kehityksen näkeminen ja myös tunne, ettei ole koskaan valmis. Joka kilpailutilanne on uusi paikka yllättyä siitä, mitä on kehityskaudella saanut aikaan.

- Olen erittäin kilpailuhenkinen, tosi määrätietoinen ja teen kaikkeni tavoitteen saavuttamiseksi. Motivoidun, kun näen kehitystä. Lisäksi kilpaileminen on koukuttavaa. Tulee suuria tunteita ja hienoja fiiliksiä, Milla pohtii päättäväisenä.

Kelahaaralla on useita vuosia salitaustaa ja treenivuosien aikana muodostuneet rutiinit helpottavat dieetilläkin. Arki sujuu vakiorytmin mukaan. Milla kertoo kuitenkin tarvitsevänsä kilpailullisen sijoitustavoitteen, joka motivoi riittävästi jaksamaan dieetin vaikeiden päivien yli.

- Dieetillä on haastavaa, kun treenaaminen ei ole niin noususuuntaista eikä energiatasot ole normaalit. Itselle on iso haaste, kun näkee, ettei enää ole niin vahva. Kisavoite saa kuitenkin jatkamaan.

Kelahaaran tämänhetkisenä tavoitteena on kirkastaa aikaisemmat suoritukset. Tavoitteena on päästä EM-kisoihin ja suoriutua viimekertaista MM-pronssisijaa paremmin.

- Haluan nähdä, onko tullut kehitystä ja onko fyysiikka kireämpi kuin viimeksi. Sitä kohti mennään ja se on tällä hetkellä isoin motivaattori.

Kelahaara on varautunut myös pettymykseen. Jos kisat eivät mene halutunlaisesti, hän aikoo käydä läpi kisamateriaalin ja analysoida niistä, mikä meni pieleen. Uuden suunnitelman tekeminen toimii keinona motivoida itseään uudestaan.

- Aina pystyy kehittämään lisää. Voi kehittää fyysiikkaa, lavalookia, esiintymistä ja omaa päätä, mikä on ehkä tärkeintä. Ei kannata lannistua, jos ekat kisat ei mene hyvin. Sitten täytyy vain etsiä kehittämiskohteet ja luoda uudet tavoitteet. Ei kaikkea tarvitse saada heti valmiiksi.

Milla muistuttaakin, että fitnessurheilu ei ole pikamatka. Kukaan ei ole parhaimmillaan ensimmäisissä kisoissa. Pitkäjänteisyys tuo tulosta, vaikkei se pakosti kuulosta hauskalta. Perustyö kehityskautena on kaiken a ja o.

TULEVAISUUDEN SUUNNITELMAT?

Kevään Fitness Classic -kisojen jälkeen Milla ei usko kisaavansa hetkeen.

- Toivon, että pääsen tämän vuoden jälkeen takaisin tuomariksi. Haluan olla mukana kehittämässä lajia ja päästä kisafiilikseen, vaikkei itse kisaakaan. On hauska seurata kisoja ja superkivaa tuomaroita, kun saa uutta näkökulmaa lajiin.

Lääkäriyön vaativat erikoistumisopinnot vievät tällä hetkellä paljon kapasiteettia ja tiukka kisapreppi ei sovi yhteen työn kanssa. Milla aikookin pitää taukoa kisaamisesta ja kertoo kisaavansa seuraavaksi ehkä masters-sarjassa.

Fitnesslajit - PELKKÄÄ BLINGBLINGIÄ JA MUOVIRASIALOUNAITA?

Fitnessurheilu on yksinkertaistettuna kehon muokkaukseen tähtäävää lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla, runsasproteiinisen ja terveellisen ruokavalion noudattamista sekä ajoittain energiansaannin rajoittamista.

Parhaimmillaan lajista saa turvallisen ja terveyttä edistävän harrastuksen, mutta se, kuten mikä tahansa kilpaurheilulaji yhä pidemmälle mentäessä, voi vaikuttaa elämään myös negatiivisesti - varsinkin ilman asiantuntevaa valmennusta tai tiettyjen persoonallisuuspieriteiden korostuessa. Tänä päivänä fitnessurheilu näyttäytyy vahvasti sosiaalisessa mediassa. Treenaaminen ja terveellisten ruoka-annosten kuvaaminen on arkipäivää, poseeraaminen ja kisaglamour näyttää somessa houkuttelevalta. Helposti unohtetaan, että kisapäivä on vain pieni osa fitnessistä ja päivän kunto vaatii paljon työtä ja epämukavuusalueelle menemistä päivästä toiseen.

Somen kautta voi saada inspiraatiota omaan elämäntapaan, mutta se voi toisaalta luoda paineita, vertailua ja tyytymättömyyttä omaan kehoon. Kehotytymättömyyttä esiintyy 70 prosentilla nuorista naisista. (Syömishäiriökeskuksen nettisivut). Urheilijoiden mielessä tehty kehojen vertailu voi muodostua keskinäiseksi kilpailuksi ja yllyttää urheilijan pätemään liiallisella laihoodella tai muulla ulkonäköön liittyvällä ominaisuudella (Charpentier).

FITNESSURHEILUN HAASTEITA

Fitnessurheilussa on monia haasteita; mm. energian saannin ja kulutuksen väliset vaihtelut ovat suuria muihin lajeihin verrattuna, kehon kuunteleminen vaikeutuu kilpailukaudella. Kilpailudieetit perustuvat kalorien rajoittamiseen ja usein painonvaihtelu harjoituskauden ja kilpailukauden välillä voi olla suurta. Dieetin jälkeen varmasti jokainen kilpailija on joskus hämmentynyt oman kehonsa muuttumisesta. Tyytymättömyys omaan kehoon sekä painon jatkuva kontrollointi syömällä tai liikkumisella viittaavat jo syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Raja sopivan ja liian tiukan ruokavalion sekä harjoitusohjelman noudattamisen välillä on pieni.

Koska fitnessurheilussa joudutaan välillä rajoittamaan kaloreita ja noudattamaan tarkasti ulkopuolisen antamaa ruokavaliota, voi noudattamisesta tulla ahdistavaa tai

pakonomaista. Valmiiksi prepatut ruoat ja omien eväiden syönti esim. koulussa tai työpaikalla, on tarkoitus helpottaa fitnessurheilijan arkea ja varmistaa keholle säännöllisesti riittävästi ravintoaineita ja lihaksille rakennusaineita, mutta jos urheilija esim. eristäytyy tämän takia, ei "uskalla" enää syödä jonkun muun tekemiä ruokia, tai muu perhe syö eri aina ruokia, on riski häiriintyneeseen syömiskäyttäytymisen syntyyn suuri. Kehityskaudella ei juuri ole merkitystä, vaikka yksi ateria päivässä olisi ns. "mitä sattuu tarjolla olemaan". Myös jos harrastaja matkii ihailemiensa kilpailijoiden tm. syömistä ja kokee, ettei voi olla "oikea" fitnessurheilija ellei syö ruokia esim. muovipurkista, on syömistä motiivit väärä ja haittaa hänen psyykkistä hyvinvointiaan.

ITSEOHJAUTUVUUS FITNEKSESSÄ

Yhteenkuuluvuuden tunnetta voi vahvistaa muilla keinoin, kuten esim. kuulumalla fitnessstiimiin, osallistumalla fitnessstahtumiin tai verkostoitumalla muiden harrastajien kanssa. Valmentajan vastuu terveellisten ruokailutottumusten, ruumiinkuvan ja itsetunnon sekä sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön tukemisessa on fitnessurheilussa erityisen merkittävä. Urheilijan on hyvä itse osallistua ruokavalion ja harjoitusohjelman suunnitteluun, jolloin hän voi kokea autonomian tunnetta. Urheiluvallennuksen tärkeimpiä kasvatuksellisia tavoitteita on urheilijan kasvu ihmisenä. Fitnessurheilu on kokonaisvaltaista ja saattaa herättää ympärillä olevissa ihmetystä, kun syödään usein omia ruokia; tämä vaatii mm. hyvää itsetuntoa. Urheilijaa olisi silti ohjattava ymmärtämään, että urheilu on osa elämää, ei kaikki kaikessa. (Herttua, 2006)

Valmentajan tulisi auttaa urheilijaa realististen tavoitteiden asettamisessa, eikä itse myöskään luoda ulkopuolelta liian kovia paineita. Häiriintynyt syöminen voi toimia suorituspaineen ja negatiivisten tunteiden hallinnan keinona, jos urheilija kokee, että hänellä ei ole muita, parempia keinoja tähän.





Kehonmuokkausharjoittelu sekä siihen liittyvä laihdutus eroaa muista urheilulajeista, koska lajissa tavoitellaan myös lihaksikkuutta, ei pelkkää kevyttä kehonpainoa. Harjoittelun ja laihdutuksen motiiveina on kehon muokkaaminen, mikä vahvistuu kilpailukauden edetessä.

SYÖMINEN EI HALLITSE

Painon pudottaminen on terveellistä tiettyyn pisteeseen ns. setpointiin asti. Pitkään jatkuessa laihtuessa tapahtuu hormonitoiminnassa negatiivisia muutoksia [kuukautiset voivat jäädä pois, testosteronitaso laskea, kilpirauhashormonin tuotanto häiriintyä, perusaineenvaihdunnan taso laskea], voi esiintyä elektrolyyttihäiriöitä, ravintoainepuutoksia, ylikuntoa, stressitaso nousee ja kehon luonnolliset viestit, kuten nälkä ja kylläisyyden tunne katoavat ja saavat mielessä negatiivisia merkityksiä. Kun urheilija kokee hallitsevansa tunteitaan syömisen ja laihduttamisen avulla, katoaa kyky kuunnella oikeita kehon viestejä, mikä voi johtaa myöhemmin syömisen hallinnan katoamiseen ja ahmimiseen. Tärkeää olisikin oppia kuuntelemaan kehon viestejä ja syömään nälän ja kylläisyyden mukaan eikä pakkomielteisesti pelkkien ohjeiden mukaan kehityskaudella. Näin urheilijan pystyvyyden tunne vahvistuu, kun hän huomaa, että syöminen ei hallitse häntä vaan toisin päin.

FITNESSURHEILUA JÄRKEVÄSTI

Kehonmuokkausharjoittelu sekä siihen liittyvä laihdutus eroaa muista urheilulajeista, koska lajissa tavoitellaan myös lihaksikkuutta, ei pelkkää kevyttä kehonpainoa. Harjoittelun ja laihdutuksen motiiveina on kehon muokkaaminen, mikä vahvistuu kilpailukauden edetessä. Varsinkin kilpailujen jälkeen kehonkuvaan liittyvä huoli usein voimistuu fysiikkalajeissa. Perfektionistisilla piirteillä, kiinteyden tavoittelulla

ja tiedostamattomalla sekä tietoisella syömisen rajoittamisella on havaittu yhteys. Paitsi perfektionismi myös sosiaalinen paine vaikuttavat näihin. Kiinteyttä ja lihaksikkuutta tavoitteleva henkilö hakeutuu usein lajiin, jossa ilmenee näitä elementtejä. Kehoa muokkaavaan urheiluun liittyvä painon pudotus nähdään kuitenkin vähemmän haitallisena urheilijan psyykkiselle terveydelle, koska tavoitteena on lihaksikkuus, ei vain pelkkä laihuus (Mathisen ym., 2019)

Urheilijoiden syömisen ei voida olettaa olevan samanlaista kuin valtaväestön, sillä vaatimukset esimerkiksi energiansaannin suhteen ovat hyvin erilaiset. Vaikka syömistietoinen rajoittaminen ei arkielämässä kuulu terveenä pidettyyn syömisikäyttäytymiseen, on energiavajeen saavuttaminen fitnessurheilijalle kuitenkin välttämätön asia kilpailukuntoon pääsemiseksi.

Toivottavaa olisi, että urheilija toteuttaa riittävän energiamäärän sisältävää ja joustavuuden mahdollistavaa ruokavaliota, ja pärjää silti hyvin kilpailuissa ja syömisikäyttäytyminen olisi joustavaa myös urheilu-uran jälkeen (Juntunen, 2019). Kiskuntoon pääsee siis myös, vaikka söisi ruokia aina muovipurkista ;)

VASTUULLISTA FITNESSAVALMENNUSTA

Tärkeintä on ennaltaehkäisy vahvistamalla tervettä minäkuva ja kehonkuva. Parhaiten se onnistuu valmentajan omalla esimerkillä: joustavuus, levon ja palautumisen painottaminen, oman itsen ja kehon arvostus. Valmentajan kannattaa muistuttaa

riittävän syömisen tärkeydestä, jota voi perustella sillä, että liiallinen laihuus ja vähäinen energiansaanti estävät urheilijaa saavuttamasta tavoitteita, joita hän on asettanut itselleen. Kilpailukauden jälkeen tavoitteena on normaalipainon saavuttaminen (BMI 18,5 kg/m² tai fitnessurheilussa lihasmassan takia varsinkin enemmän) ja kuukautiskierron ja muiden veriarvojen palautuminen. Laboratoriomittaukset kilpailu- ja kehityskauden aikana ovatkin jo osa nykyvalmennuksen arkea.

Kun lajissa on tunnustettu riskit ja niiden ennaltaehkäisemiseksi on tehty toimenpiteitä, voidaan toivoa, että lajin "maine" syömishäiriöiden aiheuttajana laantuisi. Moniin esteettisiin urheilulajeihin liittyy riskejä, mutta fitnessurheilussa ravitsemusvalmennus on varmasti paremmalla tasolla kuin monessa muussa lajissa ja ravintoon suhtaudutaan tärkeänä kehittymistä tukevana osa-alueena. Kisadieetin ja syömishäiriön ero on, että kisadieetin voi lopettaa koska tahansa, jos haluaa, viimeistään kilpailupäivän jälkeen, syömishäiriöstä taas on vaikeampi päästä irti ja ne vaativat usein terapiaa, eikä sairauden hoitaminen ole valmentajan vastuulla.

FITNESSURHEILIJAN NORMAALI SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

- runsas ja monipuolinen ruokavalio, ei tiukkoja kieltolistoja kehityskaudella
- lautasmallin avulla kuormittavuuden mukaan päivittäistä vaihtelua
- valmentajan ohjeiden itsenäinen soveltaminen ja joustaminen esim. juhlapäivinä
- syödään kaudesta riippuen yli kulutuksen tai alle kulutuksen
- liikutaan ilon ja kehittymisen takia, ei kuluttaakseen kaloreita
- runsas proteiinin syönti, vähärasvaisten ja -sokeristen ruokien suosiminen
- ruokavalion ulkopuolisten ruokien syöminen silloin tällöin kohtuudella, ei hallitsemattomasti ahmien ja morkkista tuntien
- syödään kylläiseksi, reagoidaan nälän tunteeseen

VINKKEJÄ OMAN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN JA KEHONKUVAN ARVIOINTIIN

- Arvioi oma kehosi ulkomuoto 1-10? Perustele.
- Keskustele näistä valmentajasi kanssa
- Kuinka usein mietin painoani/ruokaa?
- Miksi haluan muokata painoasi syömällä/treenaamalla?
- Kuinka usein mietin vartalosi puutteita?
- Mitkä ovat kehoni parhaat puolet?
- Mitkä ovat parhaat psyykkiset puolet?
- Mitä riskejä näen alhaisessa rasvaprosentissa?
- Mitä tunteita sosiaaliset ruokailutilanteet herättävät minussa?
- Miten suhtaudun epäonnistumiseen ja pettymyksiin?
- Miten luulen kilpailudieetin vaikuttavan minuun?
- Mikä olisi minun mielestäni sopiva paino dieetin jälkeen?

Terve urheilija- sivustolla on saatavilla paljon materiaalia, joiden avulla voi hahmottaa riittävää energiansaantia ja sen joustavaa vaihtelua.

Lähteet

Urheilijan suhteellinen energijavaje, Syömishäiriökeskus, Borg
 Syömishäiriöt urheilijoilla, Charpentier
 Kasvaminen urheilumaailmassa syömishäiriöisen urheilijan näkökulmasta, Herttua, 2006
 Bikinifitnessurheilijoiden syömiskäyttäytyminen, Juntunen, 2017
 Mental Health Symptoms Related to Body Shape Idealization in Female Fitness Physique Athletes, Mathisen & Sundgot-Borgen, 2019
 Bodyfitness -kilpailijoiden kokemukset syömisestä ja kehonkuvasta, Mikkola, 2018
 Valmentajan käsitys huippu-urheilijan syömiskäyttäytymisestä, painonhallinnasta ja terveyden seurannasta, Vallittu
 Terve urheilija -nettisivut

Jevellä asiaa Vuoden merkittävin sporttjauhe lanseeraus



LAKTOOSITTOMIA JA RASVATTOMIA*

WHEY CLEAR ISO-HYDRO PINEAPPLE-LEMON

- Maailmalla palkittu uusi raikas heraproteiini-innovaatio
- Vain nopeasti imeytyvää vatsaystävällistä heraisolaattia ja -hydrolysaattia
- Rasvaton ja laktoositon
- Virkistävä, mehumainen maku

COMBAT RECO MILK CHOCO

- Ensimmäinen palautumisjuoma mikä tehostaa palautumista kontakteja sisältävästä suorituksesta ja kovatehoisesta voimaharjoittelusta
- Vatsaystävällistä heraisolaattia ja hydrolysoitua heraa + HBCD maltoa
- 10 g tutkittuja Fortigel™ ja Tendoforte™ kollageenipeptidejä
- Annos on laktoositon ja lähes rasvaton*

HYDROPOWER RECO MILK CHOCO

- Vatsaystävällistä heraisolaattia ja -hydrolysaattia + HBCD maltoa
- Herkullinen maitosuklaan maku, pehmeä suutuntuma
- Annos on laktoositon ja lähes rasvaton*

*Rasvaa 0,1g / 100 ml

Skandinaavisen ARLAn herateknologian huippuproteiinit

Leader PERFORMANCE
 leader.fi

MUUTOKSET KEHON NESTEISSÄ JA KEHONKOOSTUMUKSEN MITTAAMISEN HAASTEET

Voimakkaat kehon nestevaihtelut häiritsevät kehonkoostumuksen mittaustuloksia. Pahimmillaan virheellisiä tuloksia jää elämään tieteellisiin tutkimuksiin häiritsemään tutkimusten luotettavuutta. Bioimpedanssimittaustuloksiakin saa selitellä asiakkaille yllättävien kehonkoostumusmuutosten takia.

Teimme vuosina 2012-13 Kuntokeskus Karbonin yrittäjä valmentaja Juuso Alahaaviston kanssa kolme kuukautta kestäneen kokeen. Juuso siirtyi tarkalle ketodieetille, jonka aikana paino putosi 27 kiloa 116 kilosta 89 kiloon. Ketojakson päätteenä Juuso siirtyi runsashiilihydraattiselle perusdieetille. Seuraavan 24 tunnin aikana Juuson paino nousi 7,2 kiloa. Tässä ei sinänsä ollut mitään ihmeellistä,

näin sen piti mennäkin. Meille oli selvää, että kyse oli voimakkaasta glykokeenin superkompensatiosta ja nesteytymisestä.

WILSONIN KETOTUTKIMUS, VIIKOSSA 2 KG RASVAA JA 3 KG RASVATONTA MASSAA

Vuonna 2017 julkaistiin kohua ja kiistaa aiheuttanut

Wilsonin ja muiden tutkimus (Wilson et al, 2020). Jos vertailtiin kahta ryhmää yhteensä 25 kokenutta vastusharjoittelustaista henkilöä. Kahden sopeutumisviikon jälkeen toinen ryhmä siirtyi ketogeeniselle ruokavaliolle (13 henkilöä) ja toinen (12 henkilöä) jatkoi normaalilla länsimaisella ruokavaliolla. Energian saanti oli suurin piirtein samaa luokkaa noin 2600 kcal ketoryhmällä ja vertailuryhmällä noin 2500 kcal. Proteiinin saanti päivässä oli 130-140 gramman luokkaa kummallakin ryhmällä. Viikkojen 1-10 aikana ketoryhmällä hiilihydraattien osuus oli 30 g ja rasvaa noin 220 g vuorokaudessa. Verrokkiryhmällä hiilihydraattien saanti oli hieman yli 310 g ja rasvan noin 80 g.

Viikko 11. Ketoryhmällä hiilihydraattien saanti nousi 31 grammasta 263 grammaksi. Rasvojen saanti väheni ketoryhmällä 220 grammasta noin 116 grammaksi. Verrokkiryhmä jatkoi samalla ruokavaliolla viikon 11.

Ketoryhmällä paino nousi viikon 11 aikana hiilihydraattien voimakkaan lisäämisen seurauksena keskimäärin 5 kiloa. Tämä jakautui DXA (kaksoisröntgensädemittauslaite) analyysin perusteella kolmeksi kiloksi rasvatonta massaa ja kahdeksi kiloksi rasvamassaa. Tulos oli täysin mahdollinen. Miten tällaiseen tulokseen voidaan päätyä?

Rasva- eikä lihaskudosta voi syntyä tyhjistä vaan niiden tuottamiseen tarvitaan energiaposiitivista tilaa. Karkeasti arvioituna viisi kiloa kehonpainoa tarkoittaa noin 35 000 kilokalorin ylimääräistä energiamassaa.

Minua ja Juusoa tutkimustulos ei yllättänyt.







NESTEHEITTELYT HAASTEELLISIA KEHONKOOSTUMUKSEN NOPEILLE MUUTOKSILLE

Kehonkoostumusta mittaava DXA laite on laboratorio-olosuhteissa käytetty ja luotettava laite. Mutta sen luotettavuutta on haastettu tutkimuksissa ja erityisesti kuvatun kaltaisissa tilanteissa, joissa kehon nesteiden määrä on muuttunut voimakkaasti glykokeenivarojen tyhjentymisen seurauksena, glykokeenien superkompensaation ja kreatiinitankkauksen yhteydessä (Bone et al, 2016). Kuvatuissa tilanteissa kehon nestemäärät ovat merkittävästi eronneet viitearvoista, siitä syystä laite voi antaa vääriä kehonkoostumuksen arvoja.

BIOIMPEDANSSILAITTEET

Kuluttajapuolella luotettavat laitteet ovat ammattikäyttöön suunnitellut bioimpedanssilaitteet, joista esimerkkeinä InBody tai Tanita. Laitteet ovat myös

herkkiä nestevaihteluilla, minkä voi havaita jo käyttöohjeissa. Tiheässä seurannassa bioimpedanssilaitteiden tuottamia ”epäloogisia” tuloksia. Heidän on vaikea ymmärtää miksi laite voi ilmoittaa rasvaa kertyneen seurantajakson aikana, vaikka paino on pudonnut. Nesteheittelyt bioimpedanssimittauksissa johtaa selittelykierteeseen.

SYITÄ NESTEHEITTELYIHIN

Kyse on kehon nesteiden nopeasta ja voimakkaasta muutoksesta. Ketodieetillä hiilihydraattien saanti putoaa alle 50 g vuorokaudessa, osmoottista painetta ylläpitävän suolan poistuma eli natriureesi tehostuu. Osin näistä syistä nestettä poistuu ja keho kuivuu. Veden poistumisen määrään vaikuttaa ketoositilan vaihe ja ketoosin syvyys sekä energiansaannin erot energian kulutuksen välillä. Urheilulajillakin saattaa olla vaikutus lihasten glykokeenitasoihin.

Siirryttäessä ketodieetiltä tai ylipäätään fitness-

lajeissa matalahiilihydraattiselta ja -energiseltä dieetiltä nopeasti korkeaenergiseseen ja runsaasti hiilihydraatteja sisältävään dieettiin, lihasten glykokeenivaroissa tapahtuu superkompensatio, joissa glykokeenimäärä voi nousta 70 % normaalitason yläpuolelle. Glykokeeni sitoo vettä noin 3 g/ 1 g glykokeeniä. Superkompensatio nostaa lihasten glykokeenin määrää noin 400 g:sta 700 g:aan tai enemmän ja vesimassaa vajaan 1,2 kilosta yli 2 kiloon tai enemmän. Runsas ruokamäärä täyttää maha-suolikanavaa. Tämä määrä voi olla useamman kilon verran ihmisen koosta ja ruokahalusta riippuen.

Vesimassan lisääntyminen on rasvatonta massaa, jonka määrä näytti lisääntyneen Wilsonin tutkimuksen ketoryhmäläisillä 3 kg/vko. Käytännössä glykokeenivarojen palautuminen ja superkompensatio saattoivat nostaa energiaa sisältävää rasvatonta massa noin puolen kilon verran, loput nestettä.

Viikossa ei rasvaa voi kertyä kehoon kahta kiloa varsinkaan, eikä lihaskudoksen ja siihen sitoutuvan veden määrä voi nousta kolme kiloa, energiansaannin muuttumatta.

RASVAMASSA LISÄÄNTYMISEN MUUTOKSEN SYNNÄ LIENEE NESTEMÄÄRÄN VOIMAKKAASTA MUUTOKSESTA JOHTUVA VIRHE.

Wilsonin tutkimuksen tulokset piti esittää protokollan mukaisesti, vaikka tulos näytti varsin epäuskottavalta. Kävin keskustelua aiheesta kyseiseen tutkimukseen osallistuneen tutkija Ryan Loweryn kanssa. Hän totesi, että näin kävi, ilmoittaa piti DXA:n tulokset selaisenaan, vaikka he tiesivät, että tulokset eivät ole todellisia.

Viikossa ei rasvaa voi kertyä kehoon kahta kiloa varsinkaan, eikä lihaskudoksen ja siihen sitoutuvan veden määrä voi nousta kolme kiloa, energiansaannin muuttumatta.

Juuston tapauksessa emme tehneet kehonkoostumusmittausta, sillä oli selvää, että runsas ruokamäärä, suuret hiilihydraatti- ja suolamäärät nostivat kehossa osmoottista painetta vettä kohtaan.

Omaakohtaiset kokeilut kehon nestemäärien voimakkaasta heittelystä

Olen kokeilut erittäin niukkaenergiaista (n. 1000 kcal/pv) ketodieettiä 7 kuukauden ajan. Paino putosi yli 20 kiloa ja pienensi lihasten kokoa merkittävästi. Vastaavasti siirryttäessä nopeasti runsashiilihydraattiselle ja runsasenergiselle dieetille, 6 viikon aikana ilman vastusharjoittelua paino nousi 8 kiloa, josta bioimpedanssimittauksella rasvatonta massaa oli 6 kiloa ja rasvamassa 2 kiloa. Muutos lihasten koon palautuminen silmämääräisissä arvioissa oli varsin merkittävä, lähes hävinneet lihakset tulivat takaisin lähes edeltävälle tasolle. Lihaskudos tuskin lisääntyi.

MITEN SIIS MITATA FITNESSURHEILIJAN KEHON KOOSTUMUSTA?

Laboratorioiden ulkopuolella käytännössä bioimpedanssilaitteet ovat riittävän tarkkoja. Näitä käytetään myös tutkimuksissa. Hulmin Juha ja Isolan Villen tutkimuksessa (Hulmi, Isola ja muut, 2017) käytettiin DXA:ta, Bioimpedanssimittauksella ja ihopoimimittauksella. Mikään mittaus ei anna absoluuttista tulosta, mutta antaa riittävän hyvän käsityksen muutoksesta. Bioim-

pedanssilaitteiden osalta laitteiden väliset erot ovat usein merkittävän isoja, mistä syystä asiakaspalvelutyössä on parasta käyttää vain yhtä ja samaa laitetta. InBody laitteet lienevät tasalaatuisia tulosten suhteen.

KEHON NESTEVAIHELUKSET TULEE HUOMIOIDA DIEETEILLÄ

Ketoositilaa ei tarvitse määrätietoisesti tavoitella vaan siihen voi ajautua huomaamattaan. Kehon tuottaa ketoaineita yöpaaston ja treenin aikana. Treenin ollessa kovatehoista, ketoaineiden tuotto olla niin sanotun ravitsemuksellisen ketoosi-tilan tasolla. Ketoaineet ovat varsin tuttuja yhdisteitä kehoillemme, ne tarjoavat yhden energialähteen rasvojen, hiilihydraattien ja aminohappojen oheen.

Tosin ketoaineet eivät pysy pitkään koholla, sillä treenin jälkeen nautitun hiilihydraattipitoisen ruoan tehostama insuliini erityisesti vaimentaa ketoaineiden tuotannon nopeasti.

Kisadieettien aikana saatetaan ajautua ketoosiin energian saannin ollessa matalaa ja varsinkin jos samaan aikaan rajoitetaan voimakkaasti hiilihydraattien saantia. Muutokset näkyvät nopeasti kehon jonkin asteisena kuivumisena, mahdollisesti erottuvuuden lisääntymisenä, hengityksen ominaishajun muutoksena. Ketoosi-tila on niin sanotusti natriureettinen eli suolaa poistuu kehosta tehokkaasti. Tilan voi havaita verenpaineen laskuna, huimauksen lisääntymisenä varsinkin nopeasti ylös noustessa sekä yleisenä puhdittomuutena. Suolan saantia on tällöin lisättävä ainakin niin paljon, että huimauksia väistyy ja verenpaine normalisoituu ja että uupumus ja velttoisuus väistyy.

Muita havaintoja on lihasten pumppautuvuuden heikkeneminen. Lihasten poikkipinta-ala tuskin muuttuu ainakaan merkittävästi ketodieetillä ja ketoosiin ajaututtaessa, vastusharjoittelun kuullessa kiinteänä osana dieettiä.

Lihasten ja maksan glykogeenivarastojen väheneminen pitää huomioida, jos kuvattua tilaa jatkuu viikkojen ajan. Kun hiilihydraattien saantia lisätään jossain vaiheessa dieettiä, lihakset ottavat hyvin vastaan glukosia ja ne voivat superkompensoitua merkittävästi

ja kerätä nestettä kilon tai parikin henkilön koosta ja lihasten määrästä riippuen. Glykogeenivarastojen superkompensoituvuus voi tuoda tullessaan tilapäistä ödeemaa.

Erityisesti fitnesskisojen jälkeen siirryttäessä kohti normaalia ruokavaliota tai reversedieettiä, hiilihydraattien lisääminen ruokavalioon kannattaa aloittaa asteittaisella lisäämisellä, jos ei tunne kehonsa reagoitua näissä tilanteissa. Naisten osalta on käyty keskustelua niin sanotuista övereistä ödeemoista. Tila ei sinällään ole muuta kuin harmittava. Kehon sopeutuu suhteellisen pian ja ylimääräinen superkompensatio väistyy ja nesteet tasoittuvat.

POHDINTAA

Tarvitseeko fitnessurheilijan toteuttaa ankaria energivajeisia dieettejä, pitää vuotuisia lihasmassan kasvuun tähtääviä massan hankintakuureja? Ei tietenkään. Mutta nämä ovat aina kuuluneet voimajajihin jonkin asteisina sekä kestoisina.

Lajistamme julkaistuja tiedeartikkeleita lukeville halusin selvittää mitä tulosten taustalta voi löytyä, esimerkkinä Wilsonin tutkimus. Mahdollomat muutokset ovat mahdollisia ja silti ne voivat olla joltain osin tosia, mittaustavat voivat vain ontua.

Yllättävät turvotukset tai kuivumiset voivat pilata Fitnesskisan, siksi näitä tiloja pitää oppia väistämään.

Nesteiden palautumista, ylikompensoitumista ja lihasten poikkipinta-alan samanaikaisia muutoksia pitäisi tutkia.

Ketoositutkimijoiden pitäisi muuttaa tutkimusmetodia. Jos kehon koostumus on mitattu testin alussa glykogeenivarastot normaalissa täyttöasteessa ja veren osmolaliteetin ollessa normaali, ketoositutkimus pitäisi lopettaa koetta edeltävään ravitsemustilaan ja varata siihen adaptoitumiseen mielellään 2-4 viikkoa ennen kuin suoritetaan loppumittauksia kehonkoostumuksen ja hormonaalisten muutosten selvittämiseksi. Ketoosivaiheen jälkeen keho on kuivunut, eikä sitä voi verrata lähtötilanteeseen.

FITNESSURHEILIJAJA – HARJOITTELETKO RIITTÄVÄSTI?

Kilpailukaudella fitnessurheilija harjoittelee keskimäärin 4–6 voima- ja 1–4 poseeraus- sekä 2–6 kestävyysharjoitusta viikossa.



Teksti: Ville Isola,
SFU toiminnanjohtaja
Kuvat: pixabay.com

Fitnessurheilijan kestävyysharjoittelun tavoitteena ei tyypillisesti ole kestävyysominaisuuksien kehittäminen, vaan harjoittelun tehtävänä on lisätä energiankulutusta. (Rossow ym. 2013; Helms ym. 2014). Poseerausharjoittelu on 30–60 sekuntia kestävä isometristä lihastyötä, jossa lihaksia

jännitetään eri poseerausasennoissa lajikriteerien mukaisesti noin 30–60 harjoituksen aikana (Isola 2018). Puolestaan fitnessurheilijan voimaharjoittelu on pääasiassa kuntosalilla tehtävää voimaharjoittelua, joka sisältää konsentrista, isometristä ja eksentristä lihastyötä (Fleck & Kraemer 2014, 2–3).

Voimaharjoittelulla tavoitellaan lajikriteerien mukaista lihasmassan kasvutusta ja ylläpitoa (Helms ym. 2014; Isola 2018). Kestävyys- ja poseerausharjoittelun määrä kuitenkin vähenee siirryttäessä ylimenokaudelle ja harjoittelukaudelle ja näin ollen vuositasolla harjoittelu jäänee karkeasti laskettuna noin 600 harjoittelutuntiin. Onko tämä harjoittelu määrä riittävä?

MUISSA LAJEISSA HARJOITELLAAN JOPA 1000 TUNTIA VUODESSA

Kansainvälisellä huipulla maantiepyöräilijät harjoittelevat 900–1300 tuntia vuodessa (Matomäki 2016). Maastohiihdossa puolestaan A-maajoukkue harjoittelee 800–1000 h vuodessa sekä 700 tuntia on suositeltava harjoittelumäärä jo 12 ikävuodesta alkaen, aina 20-vuotiaiden yli 900 tunnin harjoitusmääriin (Ohtonen 2018). Tosin maantiepyöräilyssä ja maastohiihdossa kestävyysominaisuuksilla on suuri merkitys lajissa menestymiseen sekä kestävyyskehittäminen vaatii harjoitustunteja ihan eri tavalla, joten fitnessurheilijan harjoittelua ei voi suoraan verrata kestävyyslajien huippuihin. Puolestaan taitoluistelijat harjoittelevat keskimäärin noin 850 tuntia vuodessa. Myös huippupainonnostaja harjoittelee vuositasolla noin 850 tuntia (Kivelä 2013). Mitä muissa lajeissa tehdään sitten enemmän kuin fitnessurheilussa?

LAJIHARJOITTELUN LISÄKSI KESTÄVYYS- JA MUUTA OHEISHARJOITTELUA

Painonnostajan harjoitusohjelma sisältää harjoitte-





lukaudella lajiharjoittelua eli painonnoston työntö ja tempaus -lajien harjoittelua kuntosalilla. Näiden lisäksi tehdään myös niitä tukevia harjoitteita, niin sanottuja apuliikkeitä. Perinteinen painonnostoharjoitus sisältää 4-5 voimaharjoitusliikettä. Voimaharjoitusten lisäksi painonnostaja harjoittelee myös kestävyys-, nopeus- ja muuta oheisharjoittelua. (Kivelä 2013.) Myös taitoluis- telussa tehdään lajiharjoitusten lisäksi kestävyys-, voima- ja muuta oheisharjoittelua (Aalto 2017). Ennen kuin liikaa peilataan muiden lajien harjoittelua fitnessurheiluluun, on hyvä ymmärtää fitnessurheilulajin ydin siitä, että fitnessurheilu ei ole suorituskykylaji.

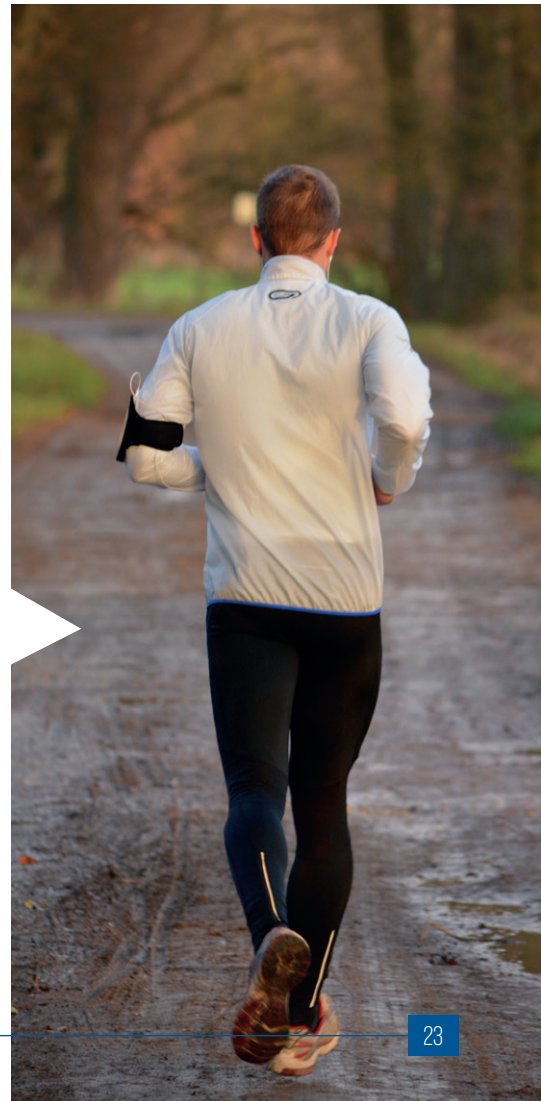
Fitnessurheilussa urheilijan ulkoista olemusta arvostellaan lajikriteerien mukaisesti lajinomaisten poseerausten perusteella. Ja näissä poseerauksissa

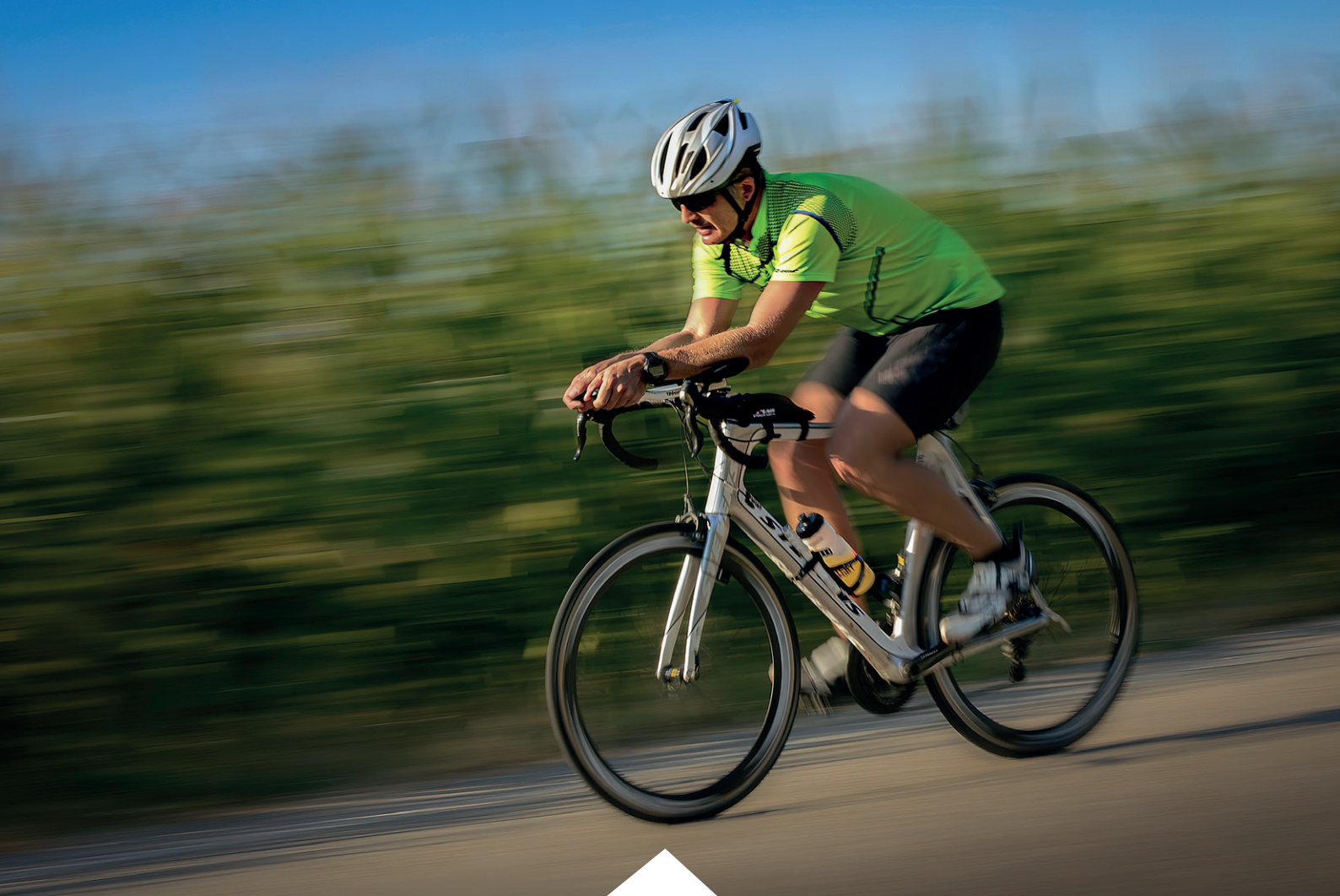
ei vaadita kovinkaan suurta maksimaalista hapenotto- kykyä, jotta urheilija jaksaa poseerata koko kilpailujen ajan. Puolestaan artistic ja acrobatic fitness -lajeissa vaaditaan myös hyvää maksimaalista hapenotto- kykyä, voima- ja nopeusominaisuuksia, sillä näiden lajien va- paaohjelman tulee sisältää näitä ominaisuuksia ilmen- täviä liikkeitä.

KESTÄVYYS ON PAHASTA FITNESSURHEILIJALLE VAI ONKO?

"Kestävyys tappaa gainzzit" tai "kestävyys estää lihas- kasvua" ovat mantroja mitä kuulee salilla puhuttavan. Ja onhan perinteisesti fitness- ja kehonrakennuksen harjoituskulttuuriin kuulunut ajatus siitä, että "salilla annetaan itsestä kaikki ja loppupäivä levätään ja anne-

"Kestävyys tappaa gainzzit" tai "kestävyys estää lihaskasvua" ovat mantroja mitä kuulee salilla puhuttavan. Ja onhan perinteisesti fitness- ja kehonrakennuksen harjoituskulttuuriin kuulunut ajatus siitä, että "salilla annetaan itsestä kaikki ja loppupäivä levätään ja annetaan lihasten kasvaa."





Suomen Fitnessurheilu ry:ssä toteutettiin vuoden vaihteessa kysely kaikille vuoden 2021 fitnessurheilun kilpailijoille, harrastajille sekä valmentajille. Tämän kyselyn perusteella joka neljäs fitnessurheilija liikkuu kestävyysliikunnan osalta jopa vähemmän kuin mitä kansalliset liikuntasuosituksot suosittelevat, mikä on siis 2 h 30 min reipasta kestävyysliikuntaa.

taan lihasten kasvaa.” Muistan myös nähneeni yhden suomalaisesta kehonrakentajalegendasta kertovan dokumentin, jossa kehorakentajan puoliso sai kantaa kauppakassitkin kotiin, jotta ei vaan tulisi ylimääräistä kulutusta kehonrakentajalle. Yhtään väheksymättä tämän kehorakentajalegendaan äärimmäisen kovia saavutuksia, jolloin hän edusti lajinsa huippua. Se oli sen ajan parasta tietoa kehonrakennusvalmennuksesta.

On totta, että kovatehoinen yhtäaikainen kestävyys- ja voimaharjoittelun kanssa voi haitata voiman ja lihasten kasvua, mutta matalatehoisella kestävyys- ja voimaharjoittelulla tällaista häiriövaikutusta ei ole havaittu (Fyfe ym. 2016). Ja mitä tulee nykyaikaiseen fitnessurheilijan harjoitteluun, niin oletko nähnyt monen fitnessurheilijahuipun tekävän juurikaan muuta kuin voimaharjoittelua ja poseerausharjoittelua kuntosalilla? Minä en ainakaan ole.



Vaikka nykyisellä keskimääräisillä vuosiharjoitusmäärillä suomalainen fitnessurheilija näyttää pärjäävän erinomaisesti kansainvälisesti, niin voi vaan spekuloida millaiselle tasolle päästäisiin, jos saataisiin lisättyä fitness- ja kehonrakennusharjoittelukulttuuriin harjoitusmääriä vuositasolla.



FITNESSURHEILIJAI LIKKUU AIVAN LIIAN VÄHÄN

Suomen Fitnessurheilu ry:ssä toteutettiin vuoden vaihteessa kysely kaikille vuoden 2021 fitnessurheilun kilpailijoille, harrastajille sekä valmentajille. Tämän kyselyn perusteella joka neljäs fitnessurheilija liikkuu kestävyiden osalta jopa vähemmän kuin mitä kansalliset liikuntasuosituksukset suosittelevat, mikä on siis 2 h 30 min reipasta kestävyysliikuntaa. Urheilijan vaatimukset kestävyyskunnan osalta ovat paljon suuremmat kuin "toppohousukansalaisella".

Tämä on huolestuttavaa, sillä hyvällä kestävyyskunnolla on myös terveyttä edistäviä vaikutuksia, mutta ennen kaikkea huono kestävyyskunto voi rajoittaa fitnessurheilijan harjoittelua ja siten optimaalista kehitymistä. On jopa tutkimusnäyttöä siitä, että huono kestävyyskunto voi rajoittaa lihasten kasvua, sillä heikko kestävyyskunto voi johtaa alentuneisiin mitokondrioiden määrään lihaksissa, jotka ovat keskeisessä roolissa muun muassa lihaskasvussa. Lisäksi heikko

kestävyyskunto voi rajoittaa riittävän kovien jalkatreenien suorittamista. Hyvä kestävyyskunto siis luo edellytyksiä voiman ja lihaksen kehittymiselle mutta erityisesti auttaa urheilijaa jaksamaan ja palautumaan treeneistä. (Tomlin & Wenger 2001.)

HARJOITUSOHJELMA TULISI SISÄLTÄÄ MYÖS NOUSUJOHTEISTA KESTÄVYYDEN KEHITTÄMISTÄ

Vaikka kestävyysurjoittelulla onkin fitnessurheilussa pääasiassa energiankulutusta lisäävä rooli, ei sovi unohtaa sitä, että kestävyysominaisuudet tulee olla riittävällä tasolla optimaalisen harjoittelun tukemiseksi. Fitnessurheilijan tulisi harjoitella 2-4 kertaa viikossa pitkäkestoisista matalatehoista kestävyysurjoittelua, riippuen harjoittelukaudesta, kehittääkseen kestävyyskuntoaan. Lisäksi matalatehoinen pitkäkestoinen kestävyysurjoitus voi toimia aktiivisena palautuskeinona ja vähentää muun muassa voimaharjoittelun aiheuttamaa viivästynyttä lihasarkuutta (Sayers ym.

2000) ja se voi vähentää henkistä kuormittumista (Suzuki ym. 2004), mitkä ovat omiaan tukemaan fitnessurheilijan kokonaisurjoittelua.

FITNESSURHEILIJAI – HARJOITTELE ENEMMÄN!

Vaikka nykyisellä keskimääräisillä vuosiharjoitusmäärillä suomalainen fitnessurheilija näyttää pärjäävän erinomaisesti kansainvälisesti, niin voi vaan spekuloida millaiselle tasolle päästäisiin, jos saataisiin lisättyä fitness- ja kehonrakennusharjoittelukulttuuriin harjoitusmääriä vuositasolla. Näkisin, että kansainvälisen huippufitnessurheilijan tulee harjoitella 800-1000 tuntia vuodessa saadakseen irti täyden potentiaalinsa.

Kannattanee lähteä liikkeelle lisäämällä kestävyysurjoittelua viikoittaiseen harjoitusohjelmaan ja tämän jälkeen muuta oheisharjoittelua. Myös liikuntavammoja ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita fitnessurheilijan kannattaa lisätä harjoitusohjelmaansa nykyisestä, mutta se onkin jo oman artikkelin aihe.

Lähteet

Aalto, A. Taitoluistelun lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto.



MIKÄ ON FITNESSURHEILUN MERKITYS?

Monta syytä urheilla. Nykyaajan yksi paradokseista on se, että nykytieteen tulosten perusteella liikunnalla on erittäin myönteinen vaikutus niin kehoon kuin mieleenkin, mutta samaan aikaan länsimaissa ihmisten kunto rapautuu.

Teknologian ja hyvinvointiyhteiskunnan kään-
töpuoli on, että se ohjaa salakavalasti pros-
soitujen ja runsaskaloristen ruokien syömiseen
sekä liikunnan vähyyteen. Nykyään tarvitaankin
erityisen tietoista elämänsäennettä, jos haluaa elää
terveellisesti.

Nähdäkseni etenkin fitnessurheilun pariin löytävät
tiensä juuri tällaiset tiedostavat ja jotain parempaa
etsivät ihmiset. Toisin sanoen moni lajista kiinnostunut
etsii hyvää tai nykyistä parempaa elämää. Jos fitness-
urheilu kuitenkin olisi vain terveyden optimoimista,

olisi helpompi määrittää ihmisten motivaatio kyseisen
lajin harrastamiseen. Vastaus olisi edellä mainitun
perusteella itsestään selvä: urheilen, jotta voisin elää
psykkisesti ja fyysisesti terveempää elämää. Toki syi-
nä voi olla tämän lisäksi muitakin; esimerkiksi irtaan-
tuminen työstä ja arjen haasteista, treeniä seuraava
endorfiiniryöppy jne.

Kuitenkin kun fitnessiä lähestyy kilpaurheilun näkökul-
masta, motivaatiokysymys vaikeutuu tai ainakin saa
monia uusia ulottuvuuksia – etenkin kun ottaa huo-
mioon, kuinka paljon suunnittelua, sinnikkyyttä, arjen

hallintaa, kipukynnyksen ylittämistä ja myös rahallista
panostusta laji vaatii. Miksi niin moni on valmis uhraa-
maan monia asioita upeita mutta vain kertaluonteisia
kisasuorituksia varten?

Vastauksia tähän kysymykseen on monia. Joku voi
esimerkiksi pyrkiä saamaan mainetta, julkisuutta ja
kunniaa kilpailun kautta. Joku taas haaveilee oman
ulkonäön ehostamisesta pärjätäkseen paremmin pa-
rinvalinnassa. Joku saattaa toivoa somekuuluisuutta
ja sitä kautta taloudellista menestystä. Joku ehkä ha-
muu menestyksen kautta mehevää kosta koulukiu-

Toki moni kisaamaan lähtevä tulee huomaamaan, että itse asiassa fitness on parhaimmillaan erinomainen elämäntapa. Siten fitnessistä voi tulla välinearvon kautta myös itseisarvo ja oman kokemuksen mukaan näin usein tapahtuukin.

saajilleen tai ilkeästi kommentoiville. Jollekulle saattaa riittää se, että Instagramissa saa aina paljon tykkäyksiä, kun julkaisee kisakuvan – vaikka lavallaolosta olisikin jo 5, 10 tai 20 vuotta. Joku haaveilee maailmanmestaruudesta tai vaikkapa ammattilaiskortista. Listaa voisi jatkaa paljon pidemmällekin.

Kaikkia näitä luettelemiani motivaatioita yhdistää kuitenkin yksi asia: niissä fitnessurheilu näyttäytyy lähinnä välinearvona jollekin, mitä tavoitellaan. Välinearvon haaste on kuitenkin siinä, että kun sen avulla saatu väline saavutetaan tai sen saavuttaminen näyttää mahdottomalta, on hyvin vaikea jaksaa panostaa lajiin – ainakaan kovin intohimoisesti. Rakkaus lajiin usein kuolee tässä tapauksessa välinearvon mukana.

Toki moni kisaamaan lähtevä tulee huomaamaan, että itse asiassa fitness on parhaimmillaan erinomainen elämäntapa. Siten fitnessistä voi tulla välinearvon kautta myös itseisarvo ja oman kokemuksen mukaan näin usein tapahtuukin. Silti uskallan väittää, että [fitness] urheilulla saattaa olla syvällisempiä ja merkityksellisempiä puolia.

BODYMUNKKEILUSTA IHMISENÄ KASVAMISEEN

Kun puhutaan fitness- ja kehonrakennuslajien syvällisestä puolesta, merkityksestä tai itseisarvosta, yksi keskeinen käsite on ns. bodymunkkeilu. Se onkin yksi fitness- ja kehonrakennuslajien mielenkiintoisimmista käsitteistä, vaikka sitä käytetään myös halventavana terminä. Onpa aiheeseen liittyvästi Suomessa kirjoitettu kulttuuriantropologinen kirjakin eli Taina Kinnusen *Pyhät bodarit*¹.

Käsitteenä bodymunkkeilu kuvaa hieman askeettistaakin elämäntapaa, jossa kilpailija omistautuu lajilleen täysin. Toisin sanoen elämä palvelee urheilua ja urheilullista elämäntapaa, eikä toisinpäin. Bodymunkki on toisin sanoen bodymunkki 24 tuntia vuorokaudessa. Arjen toiminnot, nukkuminen, syöminen ja tietenkin treenaaminen, on alistettu bodymunkkeilulle sekä fitness- ja kehonrakennustavoitteille ja ylipäänsä poikkeukselliselle elämäntyyliille.

Toki muissakin urheilulajeissa kuin vain fitnessurheilussa moni maailman huippu elää täysin urheilulle omistautunutta elämää. Uskallan kuitenkin väittää, että fitnessurheilussa tämä korostuu mm. siksi, että siinä kiinnitetään etenkin ravintoon muihin lajeihin verrattuna paljon enemmän huomiota jo amatööri- ja harrastajatasollakin.

Bodymunkkeilun vetovoimana on se, että se toimii vahvana vastakulttuurina nykyajan helpolle ja usein epäterveelle elämäntyyliille. Bodymunkkeilu muistuttaaakin varhaisen kirkon askeettisia munkkeja, jotka



¹ Kinnunen 2001.



Vaikka bodymunkkeilussa onkin oma vetovoimansa, siinä voi olla myös kääntöpuolensa. Ensinnäkin se voi pahimmillaan kaventaa näkökulmaa elämään.

vetäytyivät maailmasta tavoittelemaan jonkinlaista arjen ylittävää kokemusta ja elämäntapaa. Varhaiset munkit tavoittelivat syvempää ymmärrystä Jumalasta, kun taas bodymunkit tavoittelevat esimerkiksi normeista hyvin poikkeavaa fysiikkaa ja samalla myös kilpailumenestystä fyysisesti ja psyykkisesti rankassa urheilulajissa.

Toisaalta tämä on karkea jako, koska bodymunkkeiluunkin on helppoa yhdistää myös esimerkiksi hengelliset tai henkiset motivaatiot (mm. mielen ja vaikkapa sinnikkyyden hyveiden kehittäminen). Ja samoin munkkeiluun on helppoa liittää fyysiset harjoitukset. Tästä hyvä esimerkki ovat kiinalaisen Shaolin-temppelin kuuluisat zenbuddhalaisuutta edustavat munkit, joiden elämässä keskeistä ovat kung-fu-taistelulajin harjoitukset.

Moni fitnessurheilusta innostunut saattaakin innostua bodymunkkeilusta niin paljon, että siitä tulee pysyvä tapa vuosikymmeniksi. Joillekuille taas saattaa käydä niin, että bodymunkkeilu kiinnostaa etenkin lajin alussa, mutta myöhemmin otteesta lajin harjoittamiseen tulee rennompaa.

Vaikka bodymunkkeilussa onkin oma vetovoimansa, siinä voi olla myös kääntöpuolensa. Ensinnäkin se voi pahimmillaan kaventaa näkökulmaa elämään. Bodymunkin kannalta voi olla vaikea ymmärtää niitä, jotka eivät elä samalla tavoin. Koska bodymunkki on ankara

itseään kohtaan ja asettaa itselleen korkeat standardit, se voi johtaa ns. tavallista elämää elävien ihmisten halveksimiseen ja laiskana pitämiseen.

Toiseksi bodymunkilta saattaa myös jäädä monia hyviäkin asioita kokematta. Jos elämä on rajattu liikaa yhteen asiaan, saattavat omaan persoonaan olennaisesti kuuluvat muut puolet unohtua. Toisin sanoen oma potentiaali elämän muilla alueilla saattaa jäädä hyödyntämättä – etenkin jos bodymunkkeiluun kuuluu vain tutulla ja turvallisella osaamisalueella eläminen.

Kolmanneksi bodymunkkeilu voi johtaa eristymiseen yhteiskunnasta ja muista ihmisistä – ehkä lukuun ottamatta lajin parissa olevia toisia bodymunkkeja. Usein introverteimmillekin meistä ovat elämässä tärkeää hyvät ja monipuoliset ihmissuhteet. Olemme myös sosiaalisia olentoja, joiden menestyksen salaisuus on historiassa ollut hyvin pitkälle hyvästä yhteistyöstä nousevaa – jopa aivan erilaisten ihmisten kesken. Muut ihmiset toimivat myös hyvänä peilinä meidän vahvuksillemme ja heikkouksillemme. Voimme oppia todella paljon itsestämme rakentavassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toisaalta rakentavassa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa meille voi avautua täysin uudenlaisia näkökulmia elämään ja maailmaan. Onhan jokainen ihminen myös äärimmäisen kiehtova ja ainutlaatuinen olento, jonka sisälle mahtuu oma universuminsa.

Toki on olemassa varmasti niitäkin moderneja bodymunkkeja ja aivan tavallisia munkkeja, joilla elämä on monipuolisesti ja hyvin tasapainossa. Haluankin tähdentää, että edellä mainitut kääntöpuolet edustavat lähinnä niitä riskejä, joita näen äärimmäisessä bodymunkkeilussa. Uskallan myös väittää, että välinearvon ja bodymunkkeilun lisäksi on olemassa vielä parempiakin teitä fitnessurheiluun liittyvään motivaatioon ja merkityksellisyysyteen.

(FITNESS)URHEILU KÄRSIMYKSEN VOITTAJANA JA HYVEELLISENÄ TAPANA ELÄÄ

Kun on ollut osa kilpaurheilua kauan ja nähnyt siitä eri puolia, oppii myös hahmottamaan sen, mikä urheilussa on pysyvää ja katoavaa. Vaikka kilpailun tai kilpailujen voittaminen on usein hyvä ja jalo tavoite, on tärkeää myös ymmärtää sen merkitys. Voitto voi avata hyviä mahdollisuuksia, mutta usein voitot ja palkinnot ovat ajan mittaan tärkeitä lähinnä voittajalle itselleen. Kuukaan muu kuin voittaja itse ei välttämättä juuri muista jonkin ajan kuluttua voittoa – olipa siihen panostettu energiaa, aikaa ja rahaa kuinka paljon tahansa. Onnitelijatkin saattavat onnitella vain kohteliaisuudesta ja olla todellisuudessa kateellisia.

Onkin hyvä muistaa omien voittojen ja saavutusten merkityksellisuuden perspektiivi. Ennen kaikkea nuo hetket ovat voittajalle itselleen merkityksellisiä. Voitot voivat parhaimmillaan muistuttaa esimerkiksi hyvistä

hetkistä, itsensä ylittämistä tai vaikkapa niistä ihmisistä, jotka liittyivät voittamiseen. Ja huomaa, voittamisella en tarkoita vain konkreettista voittamista eli kilpailun ensimmäiseksi sijoittumista – voittaminen voi yhtä hyvin olla vaikkapa oman pelon voittamista (esim. pelko fitnesslavalle astumisesta) tai vaikkapa itsensä ylittämistä.

Joskus toki hyvin konkreettinen voittaminen ja ensimmäiseksi sijoittuminen voi olla niinkin merkittävää, että siitä tulee jopa osa kansakunnan omaa eetosta. Silloin voitto elää voittajan lisäksi myös monissa muissa ihmisissä. Tällainen voitto on esimerkiksi Lasse Virénin kaatuminen vuoden 1972 Münchenin olympialaisissa 10 000 metrin juoksussa. Kaatumisesta huolimatta Virén voitti kilpailun ja vieläpä maailmanennätysajalla, joka olisi kova tulos vielä nykyäänkin. Kyseinen voitto onkin toiminut vuosikymmeniä suomalaisen sisun vertauskuvana.

Tai toisaalta suuri urheilutarina voi inspiroida ja tuoda toivoa ihmisille ympäri maailman. Hyvä esimerkki on nyrkkeilyn raskaan sarjan maailmanmestari Tyson Fury. Hänen tarinansa on mitä perinnäisin sankarin arkkityyppitarina. Fury nimittäin syntyi aikoinaan irlantilaiseen vaeltajiin (engl. Irish travellers) nyrkkeilijäsukuun. Hyvin pitkälle isänsä avustuksella nuori mies eteni lajissaan niin pitkälle, että hän pääsi vuonna 2015 ottelemaan kauan lajia dominoineutta Wladimir Klitschkoa vastaan. Monien yllätykseksi Fury voitti ottelun ja nousi hetkessä maailmanmaineeseen. Kun jo pikkupojasta asti mielessä itänyt haave maailmanmestaruudesta toteutui, Furyn elämän täytti tyhjyys. Tuota henkistä ja ehkä hengellistäkin tyhjyyttä (tosin hänen kristillinen vakaumuksensa oli yksi itsemurhaa ehkäisevä asia) Fury turrutti päihteillä ja itsetuhoisilla

ajatuksilla, jotka johtivat myös merkittävään ylipainoon ja kunnon huonontumiseen.

Fury joutui lopulta luopumaan voittamistaan mestaruusvoista, mutta siitä alkoi paranemisprosessi masennuksen ja itsetuhoisuuden syövereistä. Vuonna 2018 hän päätti palata takaisin myös nyrkkeilykehään. Nyt motivaationa toimi voittamattoman ja lähes tappavalla iskuvoimalla vastustajiaan tyrmäävän Deontay Wilderin kommentti, jonka mukaan Furystä ei ole enää nyrkkeilemään. Lopulta hämmästyttävästi kuntoutunut Fury pääsi ottelemaan Wilderia vastaan. Ottelua hallinnut Fury tyrmättiin ikonisesti viimeisessä erässä. Fury kuitenkin nousi viime hetkellä ”kuolleista” ja pani loppuerän vahvasti Wilderille kampoihin. Monien mielestä Fury voitti ottelun, mutta se tuomittiin tasapeliksi. Seuraavat kaksi ottelua Wilderia vastaan Fury taas voitti tyrmäyksellä.

Tunnetasolla juuri tällaiset vaikeuksien kautta saavutetut voitot ovat niitä, jotka usein sykähdyttävät laajasti ihmisiä. Ne antavat hetkeksi toivoa siitä, että altavastaajallakin on mahdollisuus. Parhaimmillaan ne jopa antavat ihmisten elämään toivoa. Tällöin voitto toimii ikään kuin mikrokosmoksena elämälle. Jos urheilija voi tuollaisista vaikeuksista huolimatta voittaa, se antaa myös penkkiurheilijoille toivoa voittoa ja selvitä arjen vaikeuksista. Kaikkein hienointa Furyn tarinassa on kuitenkin se, että hän on käyttänyt kuuluisuutta ja mainetta puhuakseen mielenterveysongelmien vaaroista ja pyrkinyt vähentämään niihin liittyvää häpeää.

Furyn tarina on myös hyvä esimerkki siitä, kuinka urheilussa on jopa uskonnollisia elementtejä. Moniin eri uskonnollisiin perinteisiin kuuluu ajatus kärsimyksen kautta tapahtuvasta valaistumisesta tai täyttymyk-

sestä. Äärimmäisin esimerkki tästä on kristinusko, jonka mukaan itse Jumala kärsii äärimmäisen hengellisen, psyykkisen ja fyysisen tuskan sekä jopa kuolee vain voittaakseen mm. pahuuden ja kuoleman vallan ja antaakseen kuoleville toivon kuolemattomuudesta. Ei olekaan ihme, että esimerkiksi altavastaajanyrkkeilijästä kertovat Rocky-elokuvatkin ovat saaneet innoitusta kristinuskosta ja käyttävät siihen liittyvää kuvastoa. Niin uskonnossa kuin urheilussakin on pohjimmiltaan kyse äärimmäisestä pahuuden voittamisen ja siitä selviämisen tunteesta. Juuri tässä on yksi kilpaurheilun syvimmistä ulottuvuuksista.

Syvemmällä tasolla fitnessurheilun voi myös valjastaa ihmisenä kasvamiseen hyveiden kautta. Saliharjoittelussa ja kilpailussa koetut vaikeudet (mm. loukkaantumiset tai häviöt) voivat esimerkiksi lisätä empatiakykyä niitä ihmisiä kohtaan, jotka kärsivät. Suuret ja arvostetut urheilupersoonat ovat usein myös erittäin ystävällisiä ja kannustavia kaikkia ihmisiä kohtaan – etenkin jos he ovat Furyn tavoin kohdanneet vaikeuksia. Heissä kiteytyvät fyysinen ja psyykinen erinomaisuus, josta jokainen meistä kilpailusta nauttivista voi hakea inspiraatiota. Eikö tässä pyrkimyksessä olla parempi ihminen monella eri tasolla ole mitä parhain syy urheilla kilpaa?

Yhden suuren urheilijan eli Rose Namajunasin sanoja mukaillen: voitto on ekstraa, tärkeintä on olla hyvä ihminen.

Kirjoittaja Jussi Koivisto, TT, fitnessvalmentaja (Team Voimailaitos) ja luterilainen pastori, jolle mm. fitness, kilpauinti, nyrkkeily ja eri tanssilajit ovat lähellä sydäntä



110 METRIN mielen aitajuoksu

Valmentaja Sampo Kirjovaara vie lukijat kuvitteelliseen aitajuoksuun oman mielen kanssa.

Mielen, toiminnan ja todellisuuden välillä on aina ristiriitoja ja näin kuuluukin olla.

Salilla teknisesti täydellinen harjoittelu voi olla harmonista ja upean tahdikasta suoritamista, mutta pienet odottamattomat säröt tekevät harjoittelusta tahdolle kiinnostavampaa.

Jos kaikki menisi pilkulleen kuten haluaisimme ja tulokset ylittäisi vilsimmätkin odotuksemme, niin mitä varten harjoittelisimme ja miksi jaksaisimme väentää, jos osaamme jo tarpeeksi ja tulosta tulisi niin, ettei kehityksen liidossa meinaa perässä pysyä? On hienoa, että emme ole sitä mitä tavoittelemme tai haluaisimme olla, nämä tekemisen ja saavutettujen tuloksien vajavaisuudet ovat uuden oppimiseen, ja puutteiden huomaamiseen parasta, jota itselle voimme toivoa niin fyisiikan kuin ajatusmallien kannalta.

Mielen ja todellisuuden ristiriitoja löytyy meiltä jokaiselta hyvin moneen asiaan, elämän monelta osa-alueel-

ta. Ristiriitoja voi olla työelämässä, harrastuksissa tai huonoimmillaan ulkoisista asioista muodostuneissa käsityksissä siitä, miten naapurilla on varaa ostaa joka vuosi uuden auton, vaikka uskoaksemme tienaatvat vähemmän kuin me. Nämä ristiriidat saattavat muuttua ihmiselle ongelmaksi, jos käsitys oman tekemisen ja todellisten asioiden välillä on muodostunut todellisuudesta vinouma.

Vinouma rajoittaa omaa toimintaa ja sosiaalista kytkeytymistä ympärillä olevaan yhteisöön, vaikkapa kuntosalilla tutustumista uusiin ihmisiin. Kaikki salilla olevat eivät sosiaalista kontaktia ole sieltä hakemassakaan, mutta monelle saman henkisten kanssa oleminen on osa saliharrastusta ja tukee hyvin omaakin tekemistä. Joskus itselleni on tullut vastaan määritelmä, että olen introvertti luonne ja tykkään olla sekä tehdä asioita omissa oloissani. Introvertti katsoo maailmaa sisäisen kautta ja saattaa olla toimissaan sisäänpäin

kääntynyt - tyytyä kahvipöydässä seuraajan rooliin.

Kuitenkin introvertti juo treenin jälkeen palautusjuomaa kahvion sohvalla ja selailee sosiaalista mediaa ottaakseen kontaktia ihmisiin?

On hyvä sanonta; käytä korvasi enemmän kuin suutasi, mutta olisiko tässä kohtaa takana kuitenkin itsetunto ja vinouma siitä olenko riittävä tähän tilanteeseen?

RISTIRIITA-AITA

Oma tunne teknisesti horjuvasta treenaamisesta tai tunne riittämättömästä lihaserottuvuudesta saattaa olla syy myös sille miksi tunnemme epäsovpuutta yhteisöön, vaikka useimmiten kyse on vain yhden ihmisen tunteesta ja hän on ainoa joka kokee epävarmuutta sillä hetkellä.

Altistumme helposti näkemään kaikki ja kaiken ympärillä tapahtuvan uhkana sille kuinka hyvänä itseä



pidämme, mihin kykenemme, tai jopa ajattelemaan murentavasti siitä kuinka hyväksi tai taitavaksi voimme tulevaisuudessa tulla (minusta ei varmaan ikinä tule tuollaista). Mielen maiseman ja todellisuuden ristiriita kahlitsee meissä jo olevaa potentiaalia, jonka olisi tarkoitus tehdä meidät paremmaksi. Ristiriita syö rotan lailla itseluottamusta, kun vertaamme itseämme muihin, luomme rajoittuneen näköalan, jossa sijoitumme muiden alapuolelle, vaikka paikkamme olisi aivan muualla.

Huonoimmillaan tämä vinoutunut näköala laskee tavoitteidemme rimaa, kun pelkäämme epäonnistumista liian korkealle asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa jolloin tahto ja usko ottaa osumaa muiden "hyvyydestä".

RAJA-AITA

Pohjimmitaan rakennamme nämä ristiriidat itse ja valittavan usein perusteena on eräänlainen "illuusio" eli aisti ja/tai havaintoharha ympäristöstä, jota mieleemme ohjailee haluamaansa suuntaan. Mieleemme toimii tämän tavoin hyvin helposti, jos emme usko itseemme

riittävästi, ja etsimme turvaa rajaamalla uskomuksiamme ympäristöstä tietynlaiseksi ja kyseenalaistamalla omia kykyjämme. Mielenmallimme, joita opetamme itsellemme, luovat raamit sille mitä haluamme nähdä tai mitä haluamme oikeaksi uskoa. Riittävän kauan, kun katselemme asioita näiden rajoittuneiden raamien läpi, emme oikein muuta osaa kuvitellakaan kuin enemmän tai vähemmän vinoutunutta todellisuutta, jossa itse olemme vain pelinappulana muiden tekemisten armoilla. Onneksi kyseessä on vinouma. Itselle luotu harha johon voimme vaikuttaa.

Kun kaikki ei onnistukaan ja menee rytisten päin helvettiä, on helpompi huomata asioita, jotka ovat jo pielessä tai hyvää vauhtia menossa sinne päin. On siis suorastaan upeaa, että toisinaan menee päin helvettiä! Lähes kaikki toimivat ohjeistukset, ohjelmoinnit ja hyvyys on löytynyt epäonnistumisien tai kokemusten satumien kautta, joita on alettu jälkikäteen tutkia, miksi juuri tämä juttu on niin hyvä?

Jos ystävällä menee huonosti, on sekin molemminpuolinen mahdollisuus. Mahdollisuus antaa omia vahvuuksia niitä tarvitsevalle tai luoda yhteistä synergi-

aa; vahvuutta, joka vahvistaa myös auttajaa annetun hyvän kautta. Oikealle ystävälle et ole pelinappula, olet tärkeä ja pyyteetön voimavara. Voitto kinkkisestä tilanteesta voi olla suunnaton apu ystävälle ja voitto myös omalle vahvistumiselle. Voitto nostattaa itseluottamusta (itsetunto/identiteetti) ja yhteisen päämäärän saavuttaminen antaa uskoa yhteisöllisyydestä (sosiaalisuuden vahvistuminen).

Molemmat ovat asioita jotka vahvistavat uskoa omaan kyvykkyyteen ja pystyvyyteen!

ENTÄ JOS EN SITTENKÄÄN ONNISTU?

Kun etsitään itselle parasta tapaa kehittyä päästäkseen eteenpäin, on tapana kiertää huonoilta vaikuttavilta vaihtoehdolta kaukaa. Halumme suunnitella ja kontrolloida kaikkea etukäteen on luonnollinen osa elämää ja etenkin urheilua. Vaikka lausahdus "mikään ei ole niin varmaa kuin epävarma" on tuttu kaikille, suunnittelemme silti elämää, harjoittelua ja huomista päivää niin kuin mikään ei olisi milloinkaan muuttumassa, ilman minkäänlaisia epävarmuus tekijöitä. Tämä on luonnollista sillä epävarmuus tarkoittaa jotain sellais-

Oma tunne teknisesti horjuvasta treenaamisesta tai tunne riittämättömästä lihaserottuvuudesta saattaa olla syy myös sille miksi tunnemme epäsopevuutta yhteisöön, vaikka useimmiten kyse on vain yhden ihmisen tunteesta ja hän on ainoa joka kokee epävarmuutta sillä hetkellä.



ta, jota emme varmaksi tiedä tai ajankohtaa, jota on vaikea ennakoida. Kun suljemme silmämme siltä, että jokin voi muuttua, olemme hyvin kapealla vaihtoehtojen pelikentällä.

Yritämme ennakoida, luottaa olemassa olevaan tietoon tai jopa ennustaa vaihtoehtoista parasta ja rakentaa kestäväää pohjaa arvaamattomalle tulevaisuudelle. Tällainen ennakkointi on parhaimpia tapoja upottaa itsensä loputtomaan stressaamisen kierteeseen. Valtaosa ihmisen stressistä juontaa juurensa menneistä jo tapahtuneista asioista tai asioista mitä ei ole vielä edes tapahtunut.

Molemmat ovat juttuja mitä emme voi varmuudella muuttaa, vaikka kuinka haluaisimme.

MATKA ON TÄYNNÄ MUUTTUJIA!

Oma identiteetti riitelee vastaan sosiaalisen paineen ohjatessa toisaalle tai opittu toiminta ei istu elämän ympyrään millään. Kontrolli, joka ohjaa ryhmää/urheilijaa valmiin suunnitelman pohjalta johtaa helposti siihen, että kaikki, jotka eivät omaan mielenmaisemaan

sovi, on jollain tapaa väärin tai ainakin jonkun muun vika. Mieli ei ole valmis uudelle ja raameista, joissa ollaan, pyritään pitämään kiinni kynsin hampain. Usein sanotaan, että aseta tavoite sinne missä haluat tulevaisuudessa olla, vaikkapa viiden vuoden päästä.

Tee suunnitelma ja paiski hullun lailla töitä tavoitteiden ja unelmien eteen. On hyvä olla päättäväinen ja fokusoitunut mutta kukaan, siis ei kukaan, tiedä mitä meitä viiden vuoden päässä odottaa. Urheilu on raaka laji, jossa on hyvä olla avoin sattumille ja elämän erilaisille oikuille, kaikkea voi sattua ja kaikki tapahtumat vaikuttavat siellä jossain odottavaan tavoitteeseen.

Hyvässä suunnitelmassa voi olla melkein mitä vain, mutta yksi asia suunnitelmassa on ylitse muiden, sitä voi tarvittaessa muuttaa! Jos viiden vuoden kuluttua et ole siellä mihin suunnittelit pääseväsi, et ole epäonnistunut. Olet vain eri kohdassa polkua joka alun perin oli suunniteltu.

Elämässä ja urheilussa on nöyryyttävä sille, että kaikki ei mene niin kuin paraskaan tehty suunnitelma. Suoraan huipulle vievät suunnitelmat löytyvät vain jälkiviisaudes-

ta, se on viisaus, jossa ongelmat muuttuvat helpoksi ja täydellisellä kaaoksellakin oli kultareunukset.

Onnistumista ei mitata sillä missä olet, vaan sillä teitkö kaiken sen mitä oli mahdollista tehdä saavuttaaksesi tavoitteesi?

Jos vastaus on "tein aivan kaiken" et vain ole vielä valmis tavoitteeseen, tarvitaan hiukan lisää aikaa ja kykyä muuttaa toimintaa sillä alkuperäinen suunnitelma oli väärässä ajoituksen suhteen.

Suunnitelmaa olisi pitänyt muuttaa.

Jos vastaus on "olis in voinut tehdä jotain paremmin" emme voi tietää olitko valmis tavoitteeseen, tarvitaan vain hiukan lisää aikaa ja kykyä muuttaa toimintaa kohti tavoitetta, suunnitelma ei ole välttämättä väärässä mutta tahdossa toteuttaa suunnitelmaa olimme väärässä.

Tämän tyyppisillä suunnitelmien yhteenvedoilla on usein paljon samaa. Todennäköisin yhtenevä tekijä on se, että pysyttiin suunnitelmassa. Jatkuvaan kehitykseen on hyvin hankala tarkoin ennustaa pitkää ajanjaksoa ja etenkin henkistä kehitystä, joka on



Elämässä parhaat asiat ovat niitä, joita eniten haluaa tehdä ja johon eniten haluaa panostaa. Elämän onnistumisen kannalta voi asioiden tärkeysjärjestys olla kuitenkin jotain muuta kuin ne, joita eniten haluaa ja aina on asioita, jotka ovat välttämättömiä tehdä, halusi niitä tai ei.

välttämätöntä tekemisen laadun sekä jatkuvuuden saavuttamiseksi.

KOHTI 110 METRIÄ – ELÄ KUITENKIN UNELMAASI

Elämässä parhaat asiat ovat niitä, joita eniten haluaa tehdä ja johon eniten haluaa panostaa.

Elämän onnistumisen kannalta voi asioiden tärkeysjärjestys olla kuitenkin jotain muuta kuin ne, joita eniten haluaa ja aina on asioita, jotka ovat välttämättömiä tehdä, halusi niitä tai ei. On kuitenkin niin, että ilman välttämättömiä asioita ei ole mahdollista saada asioita, joita elämässä eniten haluaisi toteuttaa. Länsimainen kulttuuri on opettanut meidät pitämään elämäämme projektina, joka helposti siirtyy niihinkin asioihin, joita eniten haluamme, esimerkiksi urheiluun.

Meitä opetetaan asettamaan tavoitteita, laatimaan suunnitelmia, tähtäämään korkealle ja priorisoimaan

elämää maksimituloksen saavuttamiseksi. Kun elämästä tai urheilusta tulee projekti, niin sen arvo riippuu onnistumisesta. Jos projekti tarjoaa hyvää fiilistä ja onnistumisen tunnetta ainoastaan onnistuneeseen tavoitteeseen päästyä, niin onko matka sinne kaiken ponnistelun arvoinen, vastoinikäymisineen ja jatkuvan stressin alla elämiseen? Projektin lopputulos selviää usein vasta kaukana tulevaisuudessa, jonka aikana intohimo muuttuu raskaaksi työksi.

Projekteissa on sen kaltainen ongelma, että ne tekevät urheilusta välineen: olennaista ei enää ole urheileminen vaan urheilun käyttäminen jonkin asian saavuttamiseen. Urheilussa voi kilpailla, sitä voi käyttää kehon muokkaamiseen, se voi olla keino parantaa tai ehkäistä sairauksia mutta yhtä kaikki, tällöin se on väline jos sitä käytetään vain osana projektia.

Tässä syy sille miksi moni ei koskaan saavuta haaveitaan kun intohimosta tulee vain väline.

VIIMEINEN LOIKKA: RAJOITTAMATON INTOHIMO

Maailmamme on täynnä rajoitteita. Valtioilla on rajat, jäähalliin mahtuu vain tietty määrä katsojia ja eurola saa tietyn arvoisen asian. Elämän tai urheilun ei tarvitse olla rajoitettu projekti, ne voivat olla paljon enemmän! Urheilu antaa valtavasti tilaa, jossa yksilö voi toteuttaa omia unelmiaan ja mahdollisuuden kokea onnistumisen merkityksellisyyttä itselle tärkeissä asioissa.

Projektit, ohjelmoinnit, uskomukset tai suunnitelmat ovat vain toteutuksen välineitä, suurin päämäärä on saada urheilulta jotain paljon enemmän. Urheilu on vapautta, suurien haaveiden elintilaa keholle ja mielelle joka hamuaa vapautta tulla paremmaksi ja elää todeksi suuria unelmiaan!



KUIVA, RASVATON, KIREÄ...

*Tunnetusti haluttuja ominaisuuksia fitness-piireissä.
Vähemmän haluttuja silloin kun puhutaan ihosta.*

Normaali, terve iho on pehmeä, kimmoisa ja joustava. Kun iho kuivuu, se muuttuu karheaksi ja hilseileväksi ja voi myös punoittaa. Iho myös tuntuu tällöin "epämukavalta" ja joustamattomalta, jolloin se kiristelee, kutiaa ja ärtyy helpommin. Kuivaihoisuus on erittäin yleinen iho-ongelma, joka johtuu siitä, että ihosta haihtuu liikaa vettä. Käytännössä kuivassa ihossa on siis normaalia vähemmän vettä, jolloin ihon voidaan kuvaila olevan "kosteusköyhä".

MIKSI IHO KUIVUU?

Syyt ihon kuivuuteen ovat yksilöllisiä ja iholta haihtuu kosteutta useista eri syistä. Ihossa on luonnostaan monia kosteutta ylläpitäviä tekijöitä, joita esimerkiksi toistuvat liialliset pesut voivat viedä pois. Erityisesti talviaikaan kuiva sisäilma ja matala ilmankosteus lisäävät ihon kuivumista. Talviaikaan myös

ihon läpäisyeste on heikompi, jolloin iho kuivuu herkemmin ja tarvitsee siis enemmän hoitoa.

Ihon aivan päällimmäisen kerroksen, sarveissolukerroksen rakenteelliset ominaisuudet ovat usein syynä ihon kuivumiseen. Sarveissolukerroksen tärkein tehtävä on suojata, mutta myös estää liiallista veden haihtumista elimistöstä. Sarveissolujen väleissä esiintyvä soluväliaine koostuu lipideistä eli rasvamaaisista aineista, joiden tehtävänä on estää kosteuden haihtuminen iholta. Tärkeimpiä näistä lipideistä ovat rasvahapot, keramidit ja kolesteroli. Kun näiden veden haihtumista estävien rasvojen määrä sarveiskeroksessa vähenee, vettä pääsee haihtumaan ihosta liikaa ja liian vapaasti, jolloin tuloksena on ihon pintakerroksen kuivuminen. Tämä näkyy ja tuntuu ihon karheutena, hilseilyinä ja jopa pieninä pintajuonteina. Kuivumisen jatkuessa ja pahentuessa seurauksena voi ihoon syntyä jopa lievä tulehdus.

A woman with dark hair, wearing a black lace top and a silver chain necklace, is applying a thick white cream to her left forearm. Her right hand is spread across her forearm, spreading the cream. The background is a solid blue color.

Ihon huolellinen puhdistus on ihonhoitorutiinin tärkein vaihe myös kuivaa ihoa hoidettaessa. Pesu- ja puhdistustuotteiden valintaan kannattaa kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota.



Ihohoitoöljyt ovat nousseet ihonhoidossa suureen suosioon, ja niillä onkin paikkansa erityisesti kuivaa ihoa hoidettaessa. Öljyt, olivat ne sitten luonnosta peräisin olevia kasviöljyjä tai synteettisesti valmistettuja, eivät tuo iholle kosteutta mutta säilyttävät kosteutta tehokkaasti.

KUIVAN IHON HOITORUTIINIT KUNTOON!

Ihon huolellinen puhdistus on ihonhoitorutiinin tärkein vaihe myös kuivaa ihoa hoidettaessa. Pesu- ja puhdistustuotteiden valintaan kannattaa kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota. Liian pesivät tai liian voimakkaat aineet sekä liian tiheään toistuvat pesut voivat poistaa liiaksi iholle luonnollista suojaa antavia tekijöitä ja näin ollen kuivattaa ja ärsyttää ihoa entisestään. Hellävaraiset puhdistustuotteet sisältävät useimmiten myös kosteuttavia ja kosteutta sitovia aineita ja vastaavasti vähemmän voimakkaasti peseviä pinta-aktiivisia aineita. Puhdistusvoide tai -öljy voi olla kuivahoiselle kokeilemisen arvoinen valinta.

Kuivuuteen taipuvainen iho voi myös hyötyä, jos suihkun jälkeen iholle levitetään vartalo- tai kosteusvoide välittömästi, kun iho on vielä hieman kostea. Tällöin voide tai rasva muodostaa ihon pinnalle "kalvon" joka lukitsee kosteuden ihoon ja estää vesikosteutta haihtumasta iholta pois.

Kasvoilla kuivan ihon hoidossa tärkeä tuote puhdistuksen jälkeen on kasvovesi, jonka avulla iholle voidaan tuoda lisäkosteutta ja tasapainottaa iho sen luonnolliselle happamuustasolle, joka ylläpitää iholle suotuisaa mikrobiomia.

KOSTEUSVOITEEN ANATOMIAA

Kosteusvoiteiden tarkoituksena on nimensä mukaisesti kosteuttaa ihoa ja pehmentää ja silottaa sitä. Tämä onnistuu erilaisten kosmeettisten raaka-aineiden kuten humektanttien, emollienttien ja okklusioivien aineiden avulla.

Humektantit ovat aineita, jotka vetävät puoleensa kosteutta. Ihotuotteissa niiden tarkoituksena on sitoa itseensä vettä ja näin kosteuttaa ihoa. Yleisesti käytettyjä ja siedettyjä humektantteja ovat mm. glyseroli eli glyseriini, hyaluronihappo, urea ja esim. sorbitoli ja xylitoli.

Jotta kosteus saataisiin myös pysymään ihossa, käytetään ihovoiteissa okklusioivia aineita, jotka puolestaan estävät kosteutta haihtumasta ihosta pois. Ne ikään kuin muodostavat ihon pinnalle "kalvon" joka jättää kosteuden alleen ihon pintaan. Kosmetiikassa yleisesti käytettyjä okklusioivia raaka-aineita tai raaka-aineryhmiä ovat erilaiset silikonit ja silikonijohdannaiset, mineraaliöljy ja sen johdannaiset ja esimerkiksi lanoliini eli lampaanvillarasa.

Ns. emollientit eli ihoa pehmentäviä ainesosat ehkäisevät osaltaan kosteutta haihtumasta ihosta. Mm. luonnonkosmetiikassa suosittuja ihoa pehmentäviä aineita ovat erilaiset kasvipäriset öljyt, vahat ja kasvivoit.

Hyvä kosteusvoide siis sekä tuo ihoon kosteutta, että myös auttaa kosteutta säilymään iholla. Joskus tämä ei kuitenkaan riitä tai halutaan muuten ottaa käyttöön myös muita kosmeettisia valmisteita, jotka täydentävät päivittäistä ihonhoitorutiinia silloin, kun ihossa on erityisiä haasteita tai vaatimuksia. Seerumit, tehohoitot tai naamiot ovat mainioita erikoishoitotuotteita, joihin on "pakattu" suuri pitoisuus haluttuja ainesosia, joilla pystytään taltuttamaan esimerkiksi juuri kuivuutta.

Ihohoitoöljyt ovat nousseet ihonhoidossa suureen suosioon, ja niillä onkin paikkansa erityisesti kuivaa ihoa hoidettaessa. Öljyt, olivat ne sitten luonnosta peräisin olevia kasviöljyjä tai synteettisesti valmistettuja, eivät tuo iholle kosteutta mutta säilyttävät kosteutta tehokkaasti. Tämän vuoksi öljyjen alle on perusteltua "kerrosta" esimerkiksi kosteuttava kasvo- tai hoitovesi, joka tuo ihoon tarvittavan vesikosteuden.

MIKSI KOSTEUSVOIDE JOSKUS KIRVELEE?

Joskus kovin kuivaa ihoa rasvatesa saattaa tuntua ikävää kirvelyä. Kirvely harvemmin johtuu allergisesta reaktiosta tai yliherkkyydestä, vaan useimmiten siitä, että käytettävä tuote on kuivalle iholle suhteessa liian vesipitoinen, tai että tuote pääsee "imeytymään" ihoon liian nopeasti, kun soluväleistä puuttuvat ihoa suojaavat lipidit. Tilanne helpottuu usein yksinkertaisesti vaihtamalla kosteuttava voide rasvapitoisempaan tuotteeseen, joka korjaa ihon "suojaumuuria".

KUTINAA, KUIVUUTTA, HILSEILYÄ...VOIKO KYSEESSÄ OLLA ATOPIA?

Ihon voimakas kuivumistaipumus voi toisinaan johtua myös atopiasta eli ihon rakenteellisesta poikkeavuudesta, jossa ihon kärsii sarveissolukerroksen välissä olevien rasvamaisten aineiden, erityisesti keramidien, huonolaatuisuudesta tai vähyydestä. Tällöin ihon läpäisyeste on heikentynyt ja ihon läpi pääsee haihtumaan liiaksi kosteutta ja vastaavasti ihoon pääsee ihoa ärsyttäviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa tulehdusta. Atoopikon on syytä kääntyä ihotautilääkärin vastaanotolle silloin, kun ihon kuivuutta ei pystytä käsikauppatuottein hoitamaan tai kutina ja tulehdus äityvät normaalia elämää haittaaviksi.

KOSTEUTA, KOSTEUTA, KOSTEUTA...

Ihon kunto vaihtelee niin yksilöiden, ihoalueen, iän, hoitotottumusten, elintapojen kuin vuodenajankin mukaan, eikä yleispäteviä kaikille soveltuvia ohjeita voida antaa. Yksittäisten tuotemerkkien tai raaka-aineiden tuijottelun sijaan tärkeintä kuivahoiselle on löytää itselle ja omalle iholle parhaiten toimiva tuote. Ihoärsytyksen ja ihotulehdusten estämiseksi ihon ehjänä ja joustavana pitäminen on kaiken perusta, puhumattakaan siitä, että hoitamattomana ihon kuivuus voi jopa johtaa ihon ennenaikaiseen ikääntymiseen, jota kukaan ei kohdalleen halua. Silloin kun tuotteet ovat oikeat, kuivan ihon hoitorutiiniksi soveltuu hyvin yleispätevä ohje: puhdistu, kosteutu, suojaa.

Plus kosteutta, kosteutta ja kosteutta vielä vähän lisää.

Kiristele siis huoletta kuntoasi, älä ihoasi!

EM-kilpailut SANTA SUSANNASSA



Tänä vuonna Euroopan mestaruuskilpailut käydään 4.-9. toukokuuta perinteikkäästi Espanjan Santa Susannassa. Fitnessurheilun arvokilpailuja on käyty tässä Capital of Fitnessiksi kutsutussa katalonialaiskaupungissa jo vuodesta 2003 ja Suomen joukkue on ollut mukana alusta lähtien.



Tänäkin keväänä Suomea lähtee edustamaan suuri ja iskukykyinen joukkue. Tässä uuden kilpailumestaruuden käsittelevän artikkelisarjan ensimmäisessä osassa kerrotaan, mitä EM-kilpailumatkalta kannattaa odottaa ja ketkä nappaavat himoitut edustuspaikat Team Finlandin riveissä!

Paikkakunnan lisäksi myös itse kilpailupaikka on pysynyt samana kaikki nämä vuodet. Santa Susannassa saadaan usein nauttia Välimeren rannan auringosta, palmuista suurten hotellikompleksien uima-altailla, tuoreesta fitnessruoasta ja hyvistä hotelleista. Areenan rakenteet ovat kolkon kiviset ja rakennusta kiertävistä ikkunoista sisään pääsee runsaasti luonnon valoa. Joskus kylmempinä ajankohtina sisään on päässyt myös hyttävää viimaa, jota vastaan on taisteltu bakkarilla

huovin ja viltein. Santa Susannan tai kilpailupaikan vetovoima ei kuitenkaan johdu ulkoisista puitteista tai valtavasta kilpailulavasta vaan se kumpuaa ainutlaatuisesta kihelmöivästä tunnelmasta. Se superlatautunut fiilis, joka syntyy useiden kymmenien maiden joukkueiden ja satojen huippukuntoisen urheilijoiden kokoontuessa ja valmistautuessa ottamaan mittaa toisistaan, on käsin kosketeltava.

Santa Susannan EM-kilpailu on ollut kautta aikojen suomalaisille suurin yksittäinen arvokilpailuponnistus, sillä siellä ratkotaan kaikkien lajien ja sarjojen mestaruudet. Viime vuosina Suomen joukkue on kuulunut suurimpien joukkoon ja olemme saavuttaneet mittavaa menestystä niin henkilökohtaisissa kilpailuissa kuin myös maiden välisessä rankingissä.

Artikkelin kirjoittaja Aino-Maija Laurila on SFU:n pääsihteeri ja johtaa Suomen edustusjoukkueet kansainvälisiin kilpailuihin.



PITKÄ MATKA PERILLE

On aina yhtä hieno hetki, kun Suomen joukkue kokoontuu aamuvarhaisella lentokentälle lähteäkseen EM-kilpailumatkalle. Matkustuspäivä pitkin rekisteröintijonoineen on kuitenkin raskas, sillä perille päästyä alkaa välittömästi saapumisen virallinen osuus. Kilpailuun rekisteröidytään kahdessa osassa: ensin joukkueen johto ilmoittaa Team Finlandin kisaan ja samalla vahvistetaan mm. kilpailumaksuihin, majoituksiin ym. liittyvät asiat. Tämän jälkeen on urheilijarekisteröinnin vuoro. Jokainen urheilija käy siellä rekisteröitymässä henkilökohtaisesti kilpailuun. Tässä yhteydessä tarkistetaan myös kilpailusarjat ja niihin liittyvät pituudet, painot sekä asut. Urheilijarekisteröintiä varten jokainen saa myös kansainvälisissä kilpailuissa tärkeän Liability Weiverin (vastuulomake), joka on täytettävä ja allekirjoitettava jokaista omaa kilpailusarjaa varten ja luovutettava toimitsijalle rekisteröinnissä. Samoin jokainen saa kansainvälisen kilpailupassin tai leiman

omaansa, jos omistaa sellaisen jo ennestään. Vasta molempien rekisteröintien kaikkien vaiheiden jälkeen joukkue saa järjestäjän osoittamat hotellihuoneet ja kaikki pääsevät ansaitusti lepäämään.

KANSAINVÄLINEN TOIMINTATYYLI

Tulopäivä on joka vuosi pitkä ja muistutammekin aina urheilijoita varautumaan siihen eväillä, mukavilla vaatteilla ja erityisesti pitkällä pinnalla. Toiminta poikkeaa hyvin paljon meillä kotimaassa totutusta ja näissä tilanteissa on tärkeää hallita hermonsia ja ottaa rennosti. On myös hyvä tiedostaa, että Suomen kilpailujärjestelyt ovat poikkeuksetta huippuluokkaa yleiseen kv-tasoon nähden ja tähän on tärkeää osata varautua, jottei oma kisakunto mene pilalle stressaamisesta ja turhasta hermoilusta. Näille kisareissuille ei myöskään kannata laatia kovinkaan tiukkoja ja kelloitettua viimeistelyä, sillä kaikki tapahtuman aikataulut ovat lähinnä suuntaa antavia. Viimeistelyitä ja paikan päällä toimimista puolestaan helpottaa se, että kisahotelleissa on tarjol-

la urheilijoille sopivaa ruokaa kaikilla aterioilla.

Rekisteröintipäivän iltana koittaa odotettu hetki, jolloin lopullinen kilpailujärjestys, sarjat ja osallistujalistat julkistetaan. Sen jälkeen alkaa aina armoton laskeminen, milloin jokaisen oma lavalle nousun hetki koittaa. Tarkkaa tietoa tästä ei siis tule annettuna, vaan näissä kilpailuissa ilmoitetaan aina vain kunkin kilpailupäivän aloitusaika ja kilpailujärjestys ja aloitusaikakin on todellisuudessa poikkeuksetta huomattavasti ilmoitettua myöhäisempi. Kokemuksista oppineena olemme pyrkineet taklaamaan tämän haasteen ja yksi suomen joukkueen vahvuuksista onkin toimiva tiedotus, johon osallistuu koko joukkue. Näin kaikkien ei tarvitse kärkkyä vuoroaan koko päivää bäkkärillä, vaan kisan kulkua voi seurata hotellilla ja tulla paikalle itselle sopivana aikana.

ARMOTONTA KILPAILEMISTA

EM-kilpailu on armottoman kova, lava iso ja isku on ol-tava päällä välittömästi esiin astuttaessa. Vaikutus on

On aina yhtä hieno hetki, kun Suomen joukkue kokoontuu aamuvarhaisella lentokentälle lähteäkseen EM-kilpailumatkalle. Matkustuspäivä pitkin rekisteröintijonoineen on kuitenkin raskas, sillä perille päästyä alkaa välittömästi saapumisen virallinen osuus.



EM-kilpailu on armottoman kova, lava iso ja isku on oltava päällä välittömästi esiin astuttaessa. Vaikutus on tehtävä heti, jos mieli lunastaa itselleen jatkopaikan. Sarjojen line upit ovat isoja ja taso tasaisen kova, jolloin kaikki pienetkin osatekijät ovat merkityksellisiä.



tehtävä heti, jos mieli lunastaa itselleen jatkopaikan. Sarjojen line upit ovat isoja ja taso tasaisen kova, jolloin kaikki pienetkin osatekijät ovat merkityksellisiä. Tuomaripaneelit koostuvat arvokilpailujen tapaan vähintään yhdeksästä tuomarista ja ne on laadittu kansallisuudet sekä kokemusluokitukset huomioiden. Kilpailua voikin kuvailla hyvin tasapuoliseksi, joskin erittäin tiukaksi väänöksi.

Kun tapahtumassa on mukana yli tuhat urheilijaa, on täysin mahdollista, että kilpailun kulkuun joudutaan tekemään muutoksia. Viimeksi näin kävi syksyllä, kun joidenkin sarjojen finaaaleista i-kävelyt lyhennettiin minimiin. Viime vuosina EM-lavalle on tultu sisään poikkeuksellisesti yleisöstä katsottuna oikealta. Toinen merkittävä huomion arvoinen asia on, että kilpailun aikana etuasennossa ollaan usein verrattain kauan ja etuposeerauksen merkitys kokonaisuudessa korostuu. Lisäksi lava on viime vuosina ollut todella leveä, jolloin liikkuminen sekä kävelytaidot korostuvat. Nämä poikkeustekijät ovat viime vuoden aikana kääntyneet suomalaisten eduksi, sillä meillä esiintymis- ja kilpailutaidot ovat nousseet kautta linjan. Enää suomalainen ei jää EM-lavalla muiden jalkoihin epävarmuuttaan, vaan kisaan tullaan varmuutta uhkuen, oma tekeminen hiottuna ja ison joukkueen tuki takana. Suomalaiskilpailijat ovat tyypillisesti myös hyvin valvettuneita ja tietävät, mitä heiltä odotetaan. Myös vieraalla kielellä annettuja ohjeita osataan kuunnella, samoin osataan keskittyä kilpailamiseen, vaikka yllättäviäkin tilanteita tulisi eteen.

TEAM FINLANDIN TOIMINTA

Suomen joukkue kootaan heti karsintakilpailun jälkeen ja tiedotus tapahtuu Facebook-ryhmässä. Ryhmällä halutaan tarjota urheilijoille mahdollisuus tutustua toisiinsa, keskustella ja ryhmäytyä ennen kilpailumatkalle lähtöä. Paikan päällä joukkue kokoontuu iltaisin käymään läpi mennyttä kilpailupäivää sekä valmistautumaan tuleviin koitoksiin. Kilpailijoille järjestetään myös mahdollisuus käydä läpi suorituksiaan ja sparrata omaa esiintymistä sekä halutessaan saada siihen tukea mukana olevilta tuomareilta. Kokoon-tumisilla halutaan myös varmistaa, ettei kukaan jää yksin. Jokaisella on mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavista asioista sekä saada tukea joukkueen johdolta sekä muilta urheilijoilta.

Suomen joukkue onkin nykyään varmasti yksi EM-kilpailujen yhtenäisimmistä ja erottuu kisakaupungissa edukseen. Oman lisänsä kilpailamiseen tuo myös se, että suomalaisia on aina kisakatsomossa kannustamassa, kun meidän urheilijamme on lavalla.

TUOMARIT OSANA JOUKKUETTA

Team Finlandiin kuuluu urheilijoiden lisäksi joukkueen johto ja delegaatteina toimivia



Team Finlandiin kuuluu urheilijoiden lisäksi joukkueen johto ja delegaatteina toimivia tuomareita. Delegaattien tehtäviin kuuluu Suomen edustaminen kilpailuihin liittyvissä kokouksissa, tiedottaminen sekä laajalla skaalalla parhaansa mukaan varmistaminen, että kaikki sujuu.

tuomareita. Delegaattien tehtäviin kuuluu Suomen edustaminen kilpailuihin liittyvissä kokouksissa, tiedottaminen sekä laajalla skaalalla parhaansa mukaan varmistaminen, että kaikki sujuu. Lisäksi kansainväliset tuomarit osallistuvat tuomaritehtäviin kukin vuorollaan. Suomen tuomareiden aktiivista osallistumista sekä osaamista arvostetaan kansainvälisellä tasolla korkealla ja usein se näkyy myös meille osoitettujen paneelipaikkojen määrässä.

Kaiken muun toiminnan lisäksi kisamatkoille osallistuvien tuomarien erittäin tärkeä tehtävä on katsoa kilpailuja ja seurata tarkasti, missä lajin kansainvälinen kärki

menee. Jokaisen tavoite on ottaa irti kaikki kilpailuista saatavilla oleva oppi ja tuoda se mukanaan kotimaan toimintaan. Näin voidaan varmistaa Suomen asemaa kansainvälisen kehityksen kärjen mukana. Olemalla paikalla eturintamassa ja lavan takana urheilijoiden tukena sekä osallistumalla kaikkeen toimintaan aktiivisesti tuomarit osoittavat tukensa Suomen urheilijoille ja luovat osaltaan joukkuehenkeä.

Huhtikuun 23.-24. päivä käytävässä Fitness Classicissa on jälleen panoksena himoitunut EM-kilpailupaikat. Toivottavasti näemme mahdollisimman monta Fitnessurheilijan lukijaa mukana EM-kilpailuissa nyt tai tulevana vuosina!

PAIKAN EM-KILPAILUUN ITSELLEEN VOITTAVAT:

YLEISET SARJAT:

Fitness Classicin sarjavoittajat lähetetään EM-kilpailuun SFU:n kustantamina.

- Jos sarjassa on kilpailijoita kuusi tai enemmän, 2. ja 3. sijoittuneilla on edustusoikeus
- Jos sarjassa on puolestaan 1-5 kilpailijaa, 2. sijoittuneella on edustusoikeus.

JUNIOREIDEN SARJAT:

Fitness Classicin juniorisarjojen voittajat lähetetään EM-kilpailuun SFU:n kustantamina.

MASTERS -SARJAT:

Fitness Classicin masters-sarjojen kolme parasta saavat edustusoikeuden EM-kilpailuun.

Suomen Fitnessurheilu ry:n yhteistyökumppani on Gorilla Wear

BODY FITNESS

Claudia Päivänurmi

Olen Claudia Päivänurmi, 20-vuotias fitnessurheilija Joensuusta. Olen asunut Joensuussa koko ikäni, mutta haaveenani olisi muuttaa täältä vielä joku päivä jonnekin isompaan kaupunkiin. Olen valmistunut lähihoitajaksi kesällä 2020, mutta niitä töitä en ole tykännyt tehdä muutoin kuin välillä keikkaluontoisesti. Sen sijaan olen aina haaveillut työskenteleväni liikunta-alalla ja kohta minun pitäisikin valmistua personal traineriksi. Liikunta on pienestä pitäen ollut iso osa minua, joten koen, että myös sillä alalla työskentely on minun juttuni.

Astelin salille ensimmäisen kerran äitini kanssa 14 vuoden ikäisenä. Tätä ennen olin harrastanut vajaan 10 vuoden ajan telinevoimistelua ja kokeillut muita eri lajeja. Telinevoimistelun jälkeen mikään muu harrastus ei oikein saanut minua innostumaan, kunnes sitten

eksyin salille. Aluksi treenaaminen oli lähinnä vain eri liikkeiden ja laitteiden testailua, mutta jo parin kuukauden testailun jälkeen päätin, että haluan tehdä tätä tosissani ja tavoitteellisesti. Telinevoimistelu ajoilta minulle oli jäänyt myös kilpailuvietti, joten siksikin halusin lähteä katsomaan, mihin minusta olisi. Treenasin itsekseni parisen vuotta ennen kuin otin yhteyttä Katarina Tunturiin. Katarinan silloiset valmennettavat pärjäsivät kisoissa hyvin, joten halusin itsekin valmentajan, jonka avulla pystyisin menestymään. Katarina vaikutti muutenkin minulle juuri sopivalta, sillä tykkään, että asioista puhutaan suoraan, ilman sen suurempia kaulonpuheita.

asiana on myös rutiinit. Itse olen aina rakastanut rutiineja, niin syömisen, treenaamisen kuin kaiken muunkin suhteen. Lajiin lähteminen oli siis niin sanotusti luonnollinen siirtymä tuoden lisänä tietysti myös itse kilpailemisen.

Minulla on pienenä ollut sydänvika ja minulle on sanottu, ettei minusta ikinä voisi tulla urheilijaa. Tässä sitä nyt kuitenkin ollaan. Ensimmäinen kisakauteni menikin paremmin kuin osasin odottaa. Tavoitteeni on alusta asti ollut voittaa maailmanmestaruus, mutta en todellakaan uskonut sen tapahtuvan näin nopeasti. Suomen kisoihinkin lähdin sillä ajatuksella, että voittoa

Rakensimme valmentajani kanssa vielä pari vuotta lisää lihasta ennen kuin aloin valmistautua ensimmäisiin kisoihini.

Rakensimme valmentajani kanssa vielä pari vuotta lisää lihasta ennen kuin aloin valmistautua ensimmäisiin kisoihini. Tässä lajissa ei voi ikinä olla täysin valmis, joten siksi ei kannatakaan jäädä liian pitkäksi aikaa odottelemaan. Maltti on kuitenkin valttia ja siksi halusinkin itse kilpailla vasta sitten, kun uskoin oikeasti pystyväni menestymään. Ajatukseni kisaamisesta on aina ollut se, että en halua mennä sinne vain "katselemaan", vaan oikeasti taistelemaan voitosta. Tämä ajatusmalli kertoo minusta paljon myös muuten ihmisenä, sillä olen hyvin kärsivällinen ja päämäärätietoinen niiden asioiden suhteen, mitkä minua kiinnostavat ja jotka ovat minulle tärkeitä.

Kiinnostus kilpailemiseen oikeastaan lähti siitä, että ensinnäkin rakastan treenaamista ja sitä oloa, minkä kovista sarjoista ja treeneistä saa. Mikään ei voita sitä tunnetta, kun ensin käyt pääsi sisällä taistelua jokaisen tuskaisen toiston aikana ja kun olet saanut tehtyä ne jokaiset sarjan toistot ja vielä muutaman lisääkin, olo on voittamaton. Tässä lajissa nimenomaan se itsensä haastaminen ja joka kerta ääri rajojen yli vieminen kiehtoo. Mielestäni treenaamisesta pitää aidosti nauttia, jotta tätä lajia jaksaa harrastaa. Toisena tärkeänä

ja MM-paikkaa haetaan, mutta nekin tulivat lopulta täysin yllätyksenä. Paljon on kuitenkin vielä saavutettavaa etenkin yleisen sarjan puolella, joten matka on vasta alkanut.

Claudian faktat:

Ikä: 20 vuotta.

Pituus ja paino: 158cm / 58kg

Parhaimmat kilpailusijoituksesi:

1. Junioreiden PM-kilpailut 2021

1. Junioreiden MM-kilpailut 2021

Seuraava kilpailu: Kevät 2023

Valmentaja: Katarina Tunturi

Motto: Jos tarpeeksi uskoo itseensä

ja luottaa tekemiseensä, kaikki on

mahdollista.

IG: claudiapaivanurmi





BIKINI FITNESS

Oona Kaartinen

Olen Oona, 19-vuotias bikini fitness -kilpailija Järvenpäästä. Ajauduin lajin pariin vuonna 2018 ja aloitin kilpailamisen siitä kaksi vuotta myöhemmin, vuoden 2020 syksyllä. Alun perin tavoitteenani oli saada jotakin muotoa langanlaihaan kroppaan, eikä kilpaileminen vielä aloittaessani ollut varsinaisesti mielessä. Tuolloin olin treenannut pitkään kestävyysurheilupainotteisesti, juoksin pitkiä lenkkejä ja olin aloittanut koulun ohella tallityöt. Lisäksi olin omistanut hevosen jo useamman vuoden ajan. Tallitöiden ansiosta yläkroppassani oli jo jonkin verran lihasta ennen kuin aloitin salitreeneit, mutta kyykkäämisen sai kyllä aloittaa ihan vaan pelkällä tangolla. Kehitys lähti kuitenkin heti hyvin käyntiin, kun opettelini syömään riittävästi ja treenasin oikein.

Saadessamme valmentajani kanssa kuulla, että uuden sääntömuutoksen ansiosta jo 16-vuotiaat pääsevät

kilpailemaan, päätimme vuoden 2020 olevan ensimmäinen kilpailuvuosi. Tavoitteena oli saada lavakoke-musta ja ajattelin, että finaaliin pääseminenkin olisi kova juttu. Vastassa oli kuitenkin vanhempia urheili-jointa pidemmällä treenitaustoilla. Kun sitten voitin heti ensimmäiset kilpailut, olin todella häkeltynyt. Ajattelin olevani aivan liian pieni ja kokematon. Lihasta oli kuitenkin ehtinyt kertyä juuri oikeisiin paikkoihin lyhyestä salitaustasta huolimatta. Voittaminen toi heti lisää it-sevarmuutta omaan tekemiseen. Tajusin, että minulla todella on mahdollisuudet pärjätä. Siitä lähtien olenkin asettanut tavoitteet korkeammalle kuin pelkkä finaali-paikka.

Olen luonteeltani määrätietoinen, sinnikäs ja tietyllä ta-paa hullu. Rakastan viedä itseni ääriajoille ja tehdä asioi-

että antaa itsestään kaikkensa pari tuntia päivässä, vaan etenkin dieetillä rutiineissa on pysyttävä 24/7. Lopullinen kovan työn tulos näkyy sitten lavalla. En sano, että olisi ollut helppoa tai välttämättä järkevää kirjoittaa ylioppilaaksi, tehdä fyysisesti raskasta työtä, omistaa hevonen ja valmistautua kisoihin samaan aikaan, mutta kuten aiemmin kerroin, tykkään tehdä vähän hullulta kuulostavia juttuja ja haastaa itseäni. Tuohon samaan tyyliin meni kolme kisakautta putkeen. Nyt, kun lukio on ohi ja en ole tällä hetkellä valmistau-tumassa kisoihin, elämä tuntuu melko tyhjältä. Käyn toki edelleen salilla normaaliin tapaan, ja tallilla kuluu paljon aikaa töiden ja oman hevosen parissa, mutta kontrasti aiempaan on suuri. Täytyisi oppia myös ole-maan ilman, että suorittaa jatkuvasti.

Saadessamme valmentajani kanssa kuulla, että uuden sääntömuutoksen ansiosta jo 16-vuotiaat pääsevät kilpailemaan, päätimme vuoden 2020 olevan ensimmäinen kilpailuvuosi.

ta, jotka saattavat kuulostaa järjettömiltä. Jos saan ide-an kokeilla jotakin uutta ja mielenkiintoista, en juurikaan epäröi tai mieti, mitä muut ajattelevat siitä. Esimerkiksi hevosen ostaminen 13-vuotiaana oli yksi tällainen hullu päätös. Hevosen omistaminen ja sen tuomat haasteet eivät kuitenkaan riittäneet ja muutama vuosi myöhemmin kiinnostuinkin fitness-lajeista. Ajattelin, että jos jossain olen vahvoilla, niin tuossa. Tiesin, että vaikka fyysiset ominaisuuteni eivät vielä silloin olisikaan riittäneet mihinkään, voisin luonteeni ja henkisten vahvuuksieni ansiosta päästä vielä pitkälle.

Ennen fitnesslajeja en ollut kilpaillut tosissani missään, vaikka monia eri lajeja olinkin kokeillut. Kaikki harras-tamani lajit ovat aina olleet yksilölajeja, minusta ei saisi joukkueurheilijaa tekemälläkään. Mikään ei kuitenkaan koskaan tuntunut niin omalta kuin fitness. Siinä yhdis-tyy kaikki, mistä pidän ja missä olen vahvoilla: itsensä haastaminen, kurinalaisuus, esiintyminen ja tietyissä rutiineissa pitäytyminen. Moniin muihin lajeihin verrat-tuna fitness on paljon kokonaisvaltaisempaa, ei riitä,

Oonan faktat:

Ikä: 19 vuotta.

Pituus ja paino: 158 cm / n. 48 kg

Parhaimmat kilpailusaavutuksesi:

1. Tulokkaiden SM-kilpailut 2020, yleinen sarja

1. Junioreiden SM-kilpailut 2021, 16-19 vuotiaat

1. Fitness Classic 2021, yleinen sarja

2. PM-kilpailut 2021, yleinen sarja

Seuraava kilpailu: Kevät 2023

Valmentaja: Marianne Kankaisto

Motto: If you don't have confidence, you'll always find a way not to win.

IG: oonakaartinen





WELLNESS FITNESS

Raquel Alvo Santos

Urheilu on ollut pienestä lähtien osa elämääni. Asuin lapsuuteni Portugalissa, missä aloitin 3-vuotiaana rullaluistelun. Kilpailin kyseisen lajin parissa monta vuotta. Muutettuani Suomeen minun piti luopua rullaluistelusta, mutta löysin taitoluistelun sen sijaan. Ne ovat hyvin samankaltaisia lajeja, mutta se ei lopulta ollutkaan minulle sopiva. Lisäksi teini-ikäisenä tunnustelin jalkapallon maailmaa, mikä jäi lyhyeen. Äitini innostamana päätin aloittaa kuntosalilla käymisen, mistä en aluksi pitänyt laisinkaan. Hiljalleen kuntosalista alkoi kuitenkin muovautumaan minun lempipaikkani.

Koko lapsuusikänä olen kilpaillut urheilun parissa ja kaipasin sitä myös uuteen kuntosaliharrastukseeni. Halusin tavoitteen, jota varten voisin tehdä töitä. Ihailin lihaksikkaita vartaloita, varsinkin lihaksikkaita reisiä ja sitä halusin tavoitella myös itse. Halusin tehdä unel-

mistani totta ja ensimmäinen askel siihen oli hankkia pätevä valmentaja, jonka kanssa voin seurata kehitystäni. Minun ei tarvinnut pitkään miettiä, kenet halusin valmentajakseni, sillä olen aina ihailut ja arvostanut Minna Pajulahtea. Meillä on nyt vajaan kahden vuoden valmennussuhde takana.

Fitnessstarinani ei ole kuitenkaan aina ollut pilvillä tanssimista. Vuonna 2017 aloin tekemään töitä vuoropäällikkönä pika-ruokaravintolassa, missä lopetin vuonna 2021 syksyllä. Suurin osa kisadieetitistäni meni töiden ja koulun ohella, mikä oli todella raskasta. Työssä saattoi olla päiviä, kun en ole päässyt ollenkaan tauolle. Ateri-

vin pitkään. Muistan ajatelleeni, että halusin heti takaisin. Vaikka en saavuttanut asettamiani tavoitteita, olin todella iloinen, että sijoitin kolmanneksi junioreiden PM-kilpailussa.

Seuraavaksi nousen lavalle hyvin pian Fitness Classic -kilpailussa. Päätin jatkaa kisakautta, sillä tämä on viimeinen juniorivuoteni. Lisäksi koen, että pystyn tänä vuonna antamaan itsestäni paremman version, kun minulla on nyt täysin erilaiset lähtökohdat. Minulla on suuria tavoitteita tämän lajin suhteen ja olen valmis kehittämään fysiikkaani sekä ennen kaikkea kehittämään ihmisenä oman hyvinvointini edelle laittaen. En

Koko lapsuusikänä olen kilpaillut urheilun parissa ja kaipasin sitä myös uuteen kuntosaliharrastukseeni.

avälini venyivät, mikä vaikutti sekä kilpailuvalmistautumiseen että omaan hyvinvointiin. Ennen kisadieetin alkua minulla oli todella huonot elämäntavat ja menetin itseni täysin. Ruokavalioni koostui epäterveellisistä pika-ruokaravintolan aterioista, mikä vaikutti jaksamiseen ja hyvinvointiini negatiivisesti. Suhteeni ruokaan oli huono ja menetin hallinnan täysin.

Elämäni muuttui yhdessä yössä, kun sain tietää, että seuraavana päivänä alkaakin kisadieetti. Tiesin sen olevan raskasta ja sitä se olikin. Tästä huolimatta olin todella innoissani. Tiesin myös sen, että halusin tätä enemmän kuin mitään muuta ja jos halusin toteuttaa tämän unelmani, sen eteen oli tehtävä töitä. Olen onnekas, että minulla on aina ollut läheisten tuki läsnä.

Ensimmäisen kilpailudieetin aikana opin paljon ja suhtautuminen ruokaani parani huomattavasti. Arnold Classic Europe oli ensimmäinen kilpailuni, jossa sijoitun 8. sijalle. Oli upea aloittaa kisaaminen heti isolla kansainvälisellä areenalla.

En ole koskaan ollut mikään suuri jännittäjä. Koen asian niin, että kun olen itsevarma siitä, mitä teen, jännitykseen ei ole aihetta. Lavalle nouseminen kaiken kovan työn jälkeen oli uskomatonta ja olin odottanut sitä hy-

pelkää kovaa työtä tai haasteita. Olen todella innoissani kotimaassani Portugalissa järjestettävistä kisoista marraskuussa 2022, joihin haluaisin ehdottomasti osallistua. Tämän jälkeen olen valmis levähtämään ja pitämään kilpailutaukoa.

Raquelin faktat:

Ikä: 22 vuotta

Pituus ja paino: 157cm / 59kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

3. junioreiden PM-kilpailut 2021

8. Arnold Classic Europe 2021

Seuraava kilpailu: Fitness Classic 2022

Valmentajat: Minna Pajulahti ja Jani Ihalainen

Motto: You can't miss what you have never had.

IG: raquel.alvo





BIKINI FITNESS

Taru Partanen

Olen Taru, vielä hetken 23-vuotias. Olen alun perin kotoisin Kirkkonummelta, mutta nykyään asun Jyväskylässä. Opiskelen liikunnan ja terveystiedon opettajaksi, joka on ollut lapsuudesta asti haaveammattini. Bikini fitnessin lisäksi harrastan lumilautailua talvisin. Talviini onkin kuulunut viimeisen vajaan 10 vuoden aikana muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta perheen kanssa laskettelu-reissu ulkomaille isoihin mäkiin.

Kiinnostuin fitnesslajeista 2017 loppuvuodesta. Olin juuri lopettanut jalkapallon pelaamisen, kun joukkueemme siirtyi pelaamaan enemmän höntsäpelejä. En ole koskaan oikein perustanut höntsäpeleistä, vaan innostun ja motivoitun siitä, kun saan tehdä täysillä ja tavoitella jotain haastavaa. Olin treenannut salilla

jonkin aikaa omatoimisesti, mutta ensimmäisen valmentajan myötä sain ensimmäisen kunnan treeni- ja ruokaohjelman sekä ennen kaikkea uuden tavoitteen. Innostun tavoitteista tosi paljon ja rakastan asioiden suunnittelemista. En ole yhtään extempore-ihminen, vaan nautin suunnattomasti asioiden aikatauluttamisesta, tarkasta suunnittelemisesta ja ylös kirjaamisesta. Välillä se on mennyt aivan äärimmäisyyksiin, ja korona-aika onkin opettanut hieman hölläämään ja elämään enemmän hetkessä.

Kuvailisin itseäni iloiseksi ja ulospäinsuuntautuneeksi. Tykkään olla hieman pienemmässä, mutta tiiviimmässä

seuraavana syksynä uudelleen ja koko vuosi 2021 oli yksi parhaimmista, koska en enää vertaillut itseäni muihin, vaan näin vain oman tasoni, jonka halusin ylittää. Olin vihdoin oma motivaationi ja tein kaiken niin paljon paremmin verrattuna ensimmäiseen kertaan. Tämä kaikki palkitsi, sillä jo Arnold Classicin bäkkärillä tiesin voittaneeni edellisen kisakunnan ja lavapersoonani 100-0. Kausi 2021 sisälsi yhteensä 3 eri kisatapahumaa ja 8 kilpailua. Dieetti oli opettavainen ja antoisa, mutta ehdottomasti pitkä ja ajoittain hyvinkin raskas. Tällä hetkellä haluan ottaa hieman happea ja palautua, sillä haluan seuraavallakin kisakaudella saavuttaa vastaavanlaisia onnistumisia ja saada samanlaisia WOW

En ole yhtään extempore-ihminen, vaan nautin suunnattomasti asioiden aikatauluttamisesta, tarkasta suunnittelemisesta ja ylös kirjaamisesta.

porukassa. Oikeiden ihmisten kanssa rakastan vitsailla ja piikitellä sekä keskustella syvällisiä. Olen mielestäni hyvä kuuntelija, vaikka ajoittain suu käy useamman ihmisen edestä. Toimin lähes kaikissa asioissa kaikki tai ei mitään -periaatteella. Höntsäily ja puolivaloilla toimiminen on ehdoton ei ja minulla menee tällaiseen hermo välittömästi. Se on ehdottomasti vahvuus siinä mielessä, että kun ryhdyin johonkin, niin teen kaikkeni ja mikään ei ole pysäyttämässä minua. Siksi minusta kisadieetillä on tietyllä tapaa helppoa olla, koska silloin treenit ja ruoka tulevat aina ensimmäisenä ja tällainen suorittajasielu pääsee aikatauluttamaan ja tekemään täysillä. Harjoituskaudella onkin vaikeuksia sen kanssa, että ruokailun ja esimerkiksi juhliessa käymisen suhteen tahtoo olla vain on tai off -nappi.

Ensimmäinen kisakauteni oli syksyllä 2020 ja silloin niin moni asia ja tunne tuli uutena ja koko kisadieetti oli super jännittävä. Kunto jäi vähän liian pehmeäksi, ja NFE:ssä jäin finaalin ulkopuolelle. Päällimmäinen ajatukseni oli kuitenkin se, että nyt on oma taso tiedossa ja jatkossa tavoitteena onkin olla parempi. Kilpailin

-hetkiä omasta kehityksestä ja tekemisestä. Se on ehdottomasti yksi parhaista asioista, joita fitnessurheilu on minulle antanut.

Tarun faktat :

Ikä: 23 vuotta

Pituus ja paino: 165 cm / n. 65 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

6. junioreiden MM-kilpailut 2021

6. yleisten sarjojen MM-kilpailut 2021

1. PM-kilpailut 2021, junioreiden sarja

Seuraava kilpailu: kevät 2023

Valmentaja: Marko Eloranta

Motto: Kaikki tai ei mitään

IG: tarupartanen







SUMMER FITNESS CAMP PAJULAHDESSA!

Heinäkuun 15.-17. päivä järjestetään kaikkien aikojen suurin fitnessleiri Liikuntakeskus Pajulahdessa, Nastolassa ja se on osa fitnessurheilun 30-vuotisjuhlaa!



Kauan odotettu Suomen Fitnessurheilu ry:n järjestämä Fitness Summer Camp toteutuu vihdoin ensi heinäkuussa. Tule kokemaan rentoa menoa sekä yhdessäoloa leirillä. Juuri sitä, mitä hyvältä leiriltä haetaan, yhteisöllisyyttä hyvässä porukassa!

Leiri on tarkoitettu fitnessurheilusta kiinnostuneille harrastajille ja jo kokeneille kilpailijoille. Osallistujat jaetaan kahteen eri ryhmään, kilpailijoihin ja harrastajiin. Viikonlopun aikana pääset tapaamaan kilpailijoita ja kilpailua aloittavia fitnesslajien harrastajia sekä saat tietoa fitnessurheilijan monipuolisesta harjoittelusta ja ruokavalion noudattamisesta.

TULE TALENTTIRYHMÄÄN

Kilpailijoille on puolestaan tarjolla mielenkiintoista tietoa sosiaalisen median käytöstä, urheilusponso-



Viikonlopun aikana pääset tapaamaan kilpailijoita ja kilpailua aloittavia fitness-lajien harrastajia sekä saat tietoa fitnessurheilijan monipuolisesta harjoittelusta ja ruokavalion noudattamisesta.

roinnista, kilpailujen stailauksesta, kisa-asuista ja kilpailemisesta kansainvälisissä kilpailuissa. Lisäksi osana fitnessurheiluleiriä järjestetään ensimmäistä kertaa Talentti-ryhmä, joka on tarkoitettu kaikille niille kilpailijoille jotka tähtäävät kansainväliseen menestykseen vuoden 2022-2023 aikana IFBB:n kilpailuissa. Vaatimuksena Talentti-ryhmään pääsy on top 6-sijoitus kansainvälisistä kilpailuista.

HARJOITUSKILPAILUT

Harjoituskilpailu on suunnattu kaikille fitnessurheilun kilpailijoille ja harrastajille. Harjoituskilpailut järjestetään lauantaina 16. heinäkuuta Pajulahti-hallissa, joka tarjoaa mahtavat puitteet harjoituskilpailuille. Pajulahti-halli on 55 x 90 m kokoinen urheiluhalli, johon rakennetaan suuri lava valoineen, äänentoistoineen ja katsomoineen. Kilpailua voi tulla seuraamaan ilman pääsymaksua ja toivomme, että mahdollisimman monet harjoituskilpailuun osallistuvat innostavat läheisiään, sukulaisiaan ja kannattajiaan tulemaan paikan päälle ja tuomaan oikeaa kisahenkeä kannustuksineen. Halli on terveysturvallinen hyvine ilmastointineen ja tiloineen.

Harjoituskilpailuissa lajit ja sarjat jaetaan kilpailija- ja harrastajaryhmiin. Harjoituskilpailut järjestetään 12 viikkoa ennen syksyn päätapahtumaa fitnessurheilun





yleisen sarjan SM-kilpailuja, jotka järjestetään perinteiseen tapaan Nordic Fitness Expossa. Lisäksi harjoituskilpailut ovat yhdeksän viikkoa ennen Vantaalla pidettäviä Tulokkaiden SM-kilpailuja, joten se tarjoaa erinomaiset olosuhteet hioa kilpailusuuritusta kuntoon syksyä varten.

KUIN OIKEA KISA!

Fitness -harrastajat pääsevät puolestaan kokeilemaan autenttisissa olosuhteissa fitnessurheilun kilpailusuuritusta. Harjoituskilpailussa kilpailija voi olla lavalla joko kilpailusääntöjen mukaisessa asussa tai alla määritellyssä asussa, sillä sarjat jaetaan kahteen eri kategoriaan: kilpailuasus-sarja ja harjoituskilpailun asus-sarja.

Naisten sarjoissa harjoituskilpailussa kilpailusääntöjen mukaiselle asulle vaihtoehtoinen asu on: mustat vartalonmukaiset mustat trikoot/thightsit, jotka voivat olla pitkät tai puolipitkät. Ylävartalon asuna vartalonmukainen musta sporttitoppi ja korkokengät, ei urheilujalkineita. Women's physique -lajissa ei ole kenkiä. Miesten sarjoissa harjoituskilpailussa kilpailusääntöjen mukaiselle asulle vaihtoehtoinen asu on: Mustat kokotrikoohausut, ei kenkiä.

Harjoituskilpailuista ei peritä erillistä maksua, vaan harjoituskilpailut sisältävät Fitnesspassin ja kilpailulisenssin hintaan. Edellytyksenä harjoituskilpailuihin osallistumiselle on siten voimassa oleva Suomen Fitnessurheilu ry:n Fitnesspassi tai kilpailijalisenssi.

Tule kokemaan rentoa menoa sekä yhdessäoloa leirillä. Juuri sitä, mitä hyvältä leiriltä haetaankin, yhteisöllisyyttä hyvässä porukassa!





Liikuntakeskus Pajulahti
heinäkuu 15.-17. 2022



Suomen Fitnessurheilu ry ja Pajulahti yhdistivät voimansa heinäkuusta 2021 alkaen, jonka myötä Pajulahdesta tuli suomalaisen fitnessurheilun valtakunnallinen valmennuskeskus.



VALMENTAJIEN TÄYDENNYSKOULUTUSTILAISUUS

Suomen Fitnessurheilun virallisille valmentajille järjestään täydennyskoulutustilaisuus saman viikonlopun aikana. Lisenssivalmentajille koulutus on ilmainen ja muille täydennyskoulutukseen kuuluu pieni omavastuuosuus. Valmentajien täydennyskoulutustilaisuudessa on kuntosaliharjoittelun tekniikka -workshopeja ja luentoja kilpailuun valmistautumisesta sekä viimeistelystä, psykikisistä valmennuksesta ja muista ajankohtaisista asioista.

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

Suomen Fitnessurheilu ry ja Pajulahti yhdistivät voimansa heinäkuusta 2021 alkaen, jonka myötä Pajulahdesta tuli suomalaisen fitnessurheilun valtakunnallinen valmennuskeskus.

Olympia ja Paralympia Training Center Pajulahti on vetovoimainen huippu-urheilun valmennuksen, liikunnan koulutuksen ja hyvinvoinnin osaamiskeskus Suomessa ja se on myös Suomen ainoa Olympia- ja Paralympiakomitean virallinen valmennuskeskus.

Liikuntakeskus Pajulahti sijaitsee luonnonkauniilla alueella järvenrannalla, jossa upea uimaranta useine rantasaunoineen, beach -aktiviteetteja, liikuntamahdollisuuksia jokaiseen lajiin!

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen leirille avataan maaliskuussa. Tulkaa Pajulahteen koko tiiminne tai kaveriporukan kanssa! Seuraa sähköpostiasi ja tiedät milloin ilmoittautuminen kesän suurimmalle fitness tapahtumalle avautuu! Myös viikonlopun ohjelma tarkentuu kevään aikana.



Pajulahti



TUOMAS "JEDI" TAKALO

Fitnessvalmentaja
Team Pro Level
tuomasprolevel@gmail.com
www.prolevel.fi
www.prolevelcoaching.com



Ravinto ja lisäravinteet

Pro Levelin valmennuskonseptin toinen pilari on ravinto. Tässä artikkelissa käymme läpi keskeisiä asioita ravinnosta sekä lisäravinteista.

Tärkein ensin, eli pitää muistaa aina, että olemme yksilöitä: Sama malli ravinnon kanssa ei sovi kaikille. Toinen tykkää syödä paljon hiilihydraatteja, toinen enemmän rasvoja hiilihydraatin sijaan ja kolmas puhtaasti ketolla. Siksi valmentajien on hyvä tietää ja tutkia eri malleja, jotta ei tarvitse sanoa "Kyllä kaikki muutkin syövät näin, pitäis toimia sullakin". Eli hanki lisää työkaluja työkalupakkiin!

"ET OLE SITÄ MITÄ SYÖT - OLET SITÄ, MITEN KEHOSI KÄYTTÄÄ SYÖMÄSI RAVINNON."

Ruoansulatus, vatsahapot, matala-asteiset tulehdustilat yms. vaikuttavat todella paljon esimerkiksi siihen, imeytyykö vai varastoituuko nautittu ravinto. Ravinnossa ei kannata olla "One size fits all" -periaatteella. Kaikille ei yksinkertaisesti sovi suuri määrä hiilihydraattia, toisille sopii hieman korkeampi proteiiniinsaanti jne. Toiset taas oikeasti selkeästi hyötyvät lisäravinteista, ja toiset jopa tarvitsevat niitä, vaikka eivät itse edes sitä tiedä (osa vegaaneista). Myös oikean ruokamäärän optimointi tavoitteen mukaan on puolet hommasta. Tässä ei pystytty millään laskukaavalla huomioi-

Fitness-kentällä monesti näkee, että on vain yksi totuus tehdä asioita. Iso osa tyrmää täysin vhh:n tai ketoosin käyttämisen fitneksessä, koska se ei ole optimaalisinta.

maan sitä, onko valmennettavan keho stressitilassa ja onko hänen palautumisensa riittävää. Nämä kaksi asiaa vaikuttavat suoraan siihen, mitä kehossa tapahtuu.

Fitness-kentällä monesti näkee, että on vain yksi totuus tehdä asioita. Iso osa tyrmää täysin vhh:n tai ketoosin käyttämisen fitneksessä, koska se ei ole optimaalisinta. Kysymys pitäisi olla, mihin se ei ole optimaalisinta? Lihaksen hankkimiseen? Totta, ei paras vaihtoehto! Kisadieetillä? Ei järkevintä. Insuliiniresistenssin (syömäsi ruoka varastoituu kehon rasvaksi helpommin) parantamisessa lyhytkestoisella jaksolla? Toimii! Tässä tosin ongelmaksi voi tulla se, että insuliiniresistenssi heikentää myös rasvahappo aineenvaihduntaa, joten suuri määrä rasvaa ei olekaan optimaalista, ja tästä pitää jatkaa vhh-malliin.

PARAS RUOKAVALIO ON SE, MIKÄ SOPII SINULLE

Ravinnossa, niin kuin muissakin osa-alueissa, täytyy adaptoitua tilanteeseen. Paras ruokavalio on se, mitä pystyt noudattamaan. Jos sinulla on tällä hetkellä esim. 6 ateriaa päivässä, 3 lämmintä ruokaa, vaihtuvat hiilihydraatit ja rasvamäärät ateriakohtaisesti, ja aikataulullisesti pystyt noudattamaan tätä, mitä tapahtukaan, jos arkeen tuleekin muutujia. Työkiireet, koulukiireet, lapsi yms vaikeuttavat tämän toteuttamista. Jos silti yrittää väkisin tehdä asiat samalla tavalla, vaikka se ei ole realistista, alkaa toteuttamisesta tulla stressiä: Aterioita jää väliin, energiatasot tippuvat, saliilla ei jaksa samalla tavalla kortisolitasot nousee, turhautuu pikkuhiljaa koko ruokavalioon. Siinä vaiheessa pitää pysähtyä hetkeksi miettimään: Millä on merkitystä isossa kuvassa, miten pystyn toteuttamaan ruokavalion noudattamisen mahdollisimman tehokkaasti seuraavan kiireisen kuukauden ajan, mutta ilman stressiä. Ensin katsotaan, että saadaan suurin piirtein annettu kalorimäärä täyteen. Sitten mietitään, mikä on realistinen määrä aterioita päivässä, mitä voin ja ehdin syödä. Palataan takaisin isoon kuvaan, ja tarkennetaan sitten taas tarvittaessa, kun arki sen mahdollistaa.

SUHTAUDU RUOKAILUUN MYÖNTEISESTI

Tärkeässä roolissa on myös suhtautuminen ruokaan-se pitää säilyä terveenä. En mielelläni puhu "cheat-daysta" tai "cheat-mealista". "Huijaaminen" on kiellettyä, ja jos jonkin ruoan alkaa mieltämään kiellettynä tai huijauksena, se voi saada aikaan ei toivottua ajattelumallia ruokaa kohtaan. Pitää muistaa, että mikään ruoka ei ole kiellettyä, kaikkea saa syödä, myös herkkuja. Sinun tavoitteesi määrittää sen, missä suhteessa terveellisempää ruokaa ja herkkuja kannattaa syödä. Kisadieetti on asia erikseen, silloin ruoka-aineita rajataan paljon tarkemmin pois ja herkkupäivien merkitys dieetin edistymisessä on lähinnä psykologista-mikä tietenkin on myös tärkeää.

Nykyään on myös suosittua IIFYM-malli (If It fits your macros), eli käytännössä voi syödä mitä tahansa ruoka-aineita, kunhan ne täsmäävät annettuihin makroihiin. Paperilla ja teoriassa (joskus jopa käytännössä) tämä voi olla toimiva malli, mutta itse suosin ruoka-aineiden pääsääntöistä rajaamista terveellisimpiin vaihtoehtoihin. Ei nimittäin ole ihan sama asia, ottaako esim. hiilihydraateista suurimman osan täysjyvästä vai sokerista.

Pääasia on aina, että valmennettavalle löydetään hänen arkeensa ja mieltymyksiin sopivat ruoka-aineet sekä ateriaritmi ja tapa toteuttaa ruokavaliota.



STUDIOKUVAUS

2022 FITNESS CLASSIC

23.-24. huhtikuuta, Lahti-Halli, Lahden messukeskus

Ikuista kisakuntosi ja kuvauta itsesi kisojen
yhteydessä backstagella! Hinta: 50€/5 käsiteltyä kuvaa

*** KUVIEN TOIMITUS HETI SAMANA PÄIVÄNÄ! ***



Varaukset: tomi@rehell.com



TANJA KOSKINEN

Fitnessvalmentaja

Team Strongbody

tanja.k.koskinen@gmail.com



Kehonkuvan haasteet

Fitnessurheilussa kilpailuvälineenä toimii oma keho ja kilpailijoita arvostellaan kisatilanteissa lajien vaatimuksien mukaan. Sijoittumiseen vaikuttaa se, kuinka lajinomaisen fysiikan urheilija on saavuttanut ja miltä se lajikriteereihin peilaten näyttää. Kriteerit vaihtelevat kussakin lajissa, mutta yleistä kaikille lajeille on kuitenkin esteettinen, tasapainoinen, lihaksikas ja vähärasvainen ulkomuoto. Fysiikan pitää olla tasapainoinen ja rakenteen sopusuhainen.

Harjoittelu- sekä kilpailukauden tuomat fyysiset kehon muutokset, voivat aiheuttaa urheilijalla erilaisia haastavia tunteita ja ajatuksia. Urheilijan on opittava hyväksymään kehon ulkoiset muutokset, kilpailualueilla rasvanmäärän pieneneminen, mutta myös yhtä lailla dieetin jälkeinen kehon normaali rasvanmäärän lisääntyminen. Nämä voivat aiheuttaa urheilijalle haasteita, kun omaa kehoa tarkastellaan monesti osana omaa identiteettiä, mutta samalla myös ulkopuolisin silmin, esimerkiksi vertaamalla, miltä oma fysiikka näyttää suhteessa muiden kilpailijoiden fysiikkaan.

SUHTAUDU KEHONKUVAAN MYÖNTEISESTI

Koska fitnessurheilussa kilpailuvälineenä on oma keho, fitnessurheilua harrastavalla tai siinä kilpailevalla tuleekin olla mahdollisimman rento ja terve suhtautuminen

Koska fitnessurheilussa kilpailuvälineenä on oma keho, fitnessurheilua harrastavalla tai siinä kilpailevalla tuleekin olla mahdollisimman rento ja terve suhtautuminen omaan kehonkuvaan.

omaan kehonkuvaan. Kilpailuihin valmistavan dieetin seurauksena urheilija voi silti kokea kehonkuvan haasteita: matalan rasvaprosentin mukanaan tuomasta ulkomuodosta muodostuu uusi normaali sekä vertailukohta jatkoa varten. Ympärivuotinen kilpailukunnan ihannoiminen voi ruokkia vääristyneen kehonkuvan ja epäterveen kehonkoostumuksen ylläpitämistä. Urheilija ei uskalla kilpailuiden jälkeen nostaa kehon rasvaprosenttia terveelliselle tasolle ja voi tuntea itsensä jopa lihavaksi muutaman kilon painonnousun jälkeen, vaikka tosiasiaa hänen painonsa olisi vielä hyvin kaukana normaalista harjoituskauden painosta.

Sosiaalisen median ja lajikulttuurin myötä vertailu on läsnä myös urheilijoiden keskuudessa. Kilpailuihin valmistautuva urheilija saa usein ulkopuolisilta paljon kehuja kiristävistä ja muuttuvasta ulkomuodostaan. Sen sijaan dieetin jälkeen, kun kehon rasvanmäärä palautuu normaaliksi, kommentointi muuttuu, jolloin kehut lakkaavat ja urheilijalle voi tulla ajatuksia, että hän on riittävän hyvä vain tietyn kokoisena. Kehonkuvan haasteita lisää se, että monesti urheilijat jakavat kisan lähellä otettu-

ja kuntokuvia someen ympäri vuoden, mutta jättävät monesti julkaisematta kuvia, jotka on otettu harjoituskaudella, varsinkin jos kokevat, etteivät ole lajin vaatimassa kunnossa harjoituskaudella.

MUUTAKIN KUIN FITNESSURHEILUA

Kehoon liittyviä haastavia tunteita voidaan helposti yrittää ratkaista oman kehon kautta. Tällöin voidaan herkästi ajautua tilanteeseen, jossa ajatellaan, että keho on jotain vikaa ja yritetään saada helpotusta haastaviin tunteisiin omaa kehoa muokkaamalla, ruokavalion kontrolloimisella ja lähes pakonomaisella harjoittelulla. On erittäin tärkeää, että urheilija osaa arvostaa itseään myös urheilun ulkopuolella. Oma identiteettiä kannattaakin rakentaa myös muiden tekijöiden, kuin vain pelkän urheilun varaan. Sosiaaliset suhteet, opiskelu tai työt tuovat elämään monipuolista ja värikästä sisältöä, joka arjessa vahvistaa terveellä tavalla itsetuntoa sekä pystyvyyden tunnetta. Jossain kohtaa kilpailukaudella voi tulla hetkiä, kun sosiaaliset suhteet voivat hiukan kärsiä, mutta eristäytymistä olisi hyvä silti välttää.

KESKITY SUORITUSKYKYYN

Ympäri vuoden, mutta varsinkin kilpailuiden jälkeen olisi hyvä keskittyä oman suorituskyydyn nostoon ja mahdolliseen voiman lisäämiseen. Katse kannattaa kääntää suorituskyydyn sen sijaan, että seuraisi vain omaa peilikuvaa ja vaa'an lukemaa. Kehonkoostumuksen muutokset ovat äärimmäisen epäkiitollinen mittari, sillä muutokset tapahtuvat hyvin hitaasti. Voimaharjoittelu sen sijaan antaa meille hyvinkin lyhyellä aikavälillä onnistumisen tunteita ja kertoo edistymisestä nostettuina kilomäärinä.

MISTÄ VOI OLLA APUA OMAN KEHON KUVAN KANSSA?

Urheilijan, joka tunnistaa vertaavansa itseään herkästi muihin, kannattaa valita tarkkaan, miten aikaa sosiaalisessa mediassa käyttää. Sen sijaan että käy katsomassa mille kilpakumppanin kisadieetin edetessä näyttävät ja vertaa heitä itseensä, kannattaa etsiä seurattavia, jotka tukevat omaa hyvinvointia ja poistaa kuvalähteet, jotka aiheuttavat pahaa mieltä tai altistavat vertailulle.

Myös ulkonäkökeskisyttä ja -tietoisuutta voi yrittää vähentää. Se, mitä ja miten, puhutaan omasta tai muiden kehoista vaikuttaa paljon. Oman vartalon havainnointi neutraalisti. Jos helposti sortuu arvostelemaan omaa kehoaan kannattaa alkaa sinikkäästi toistojen kautta niin sanotusti siedättämään itseään omalle keholle, ilman arvottamista. Hyvyys tai huonous kun ei ole kehomme ominaisuus, vaan mieleemme arvion tuote. Uuden näkökulman opettelu voi olla haastavaa, mutta se on mahdollista.

Hetkelliset tyytymättömyysjaksot omaan kehoaan kohtaan ovat tavallisia eikä niistä tule huolestua. Mutta jos kehonkuva kuitenkin vaikuttaa jokapäiväiseen elämään ja alkaa tuottaa ahdistuksen tunteita, on syytä jutella valmentajalle ja tarvittaessa miettiä, vaikka yhdessä olisiko hyvä käydä keskustelemassa myös jonkun alan ammattilaisen, kuten psykologin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Fitness URHEILIJAT

FITNESSURHEILIJAT-LEHTI ETSII ILMOITUSMYYJÄÄ!



Haluatko lisäänsioita fitnessurheilusta?

Etsimme itsenäisiä ja markkinointia hallitsevia ilmoitusmyyjiä provisiopalkkiolla.
Työtuna on näköalapaikka fitnessurheiluun, tapahtumiin ja kilpailuihin.

Lähetä lyhyt kuvaus itsestäsi osoitteeseen: kp.ourama@kpfitness.fi



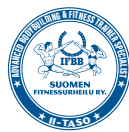
MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja

Fitness VAT

Sensei Team

mt@protrainer.fi



FITNESSURHEILIJAN VOIMATREENI vs. VOIMANOSTO

Voimatreeni on eri asia kuin voimanostotreeni. Kun puhutaan hypertrofiaharjoittelua palvelevasta voimajaksoista, niin moni olettaa, että silloin tarkoitetaan kyykkyä, penkkiä ja maastavetoa, mutta näinhän asia ei välttämättä ole.

Kun tarkoitus on kehittää maksimivoimaa suorituskykyä varten, on voimatasojen nostaminen ja voimantuoton parantaminen itsessään lopullinen tavoite. Voimatreeniä voidaan kuitenkin suorittaa myös lopullisena tavoitteena lihasmassan kasvatus, jolloin voima ei ole lopullinen tavoite, vaan väline tehostaa korkeampien voimatasojen avulla hypertrofiatreenin tuloksekkuutta.

Samat sarjat, samat toistot, samalla lihastuntumalla, mutta isommalla kuormalla on enemmän kehitykseen johtavaa ärsykettä. Suurempi mekaaninen kuorma johtaa suurempiin lihassoluvaurioihin ja korkeampaan kokonaisvolyymiin.

Voimanostotreeniä taas tehdään voimanostoa varten, joka on urheilulaji, jossa kilpaillaan jalkakyykyyn, penkkipunnerruksen ja maastavedon yhden toiston maksimikuormien yhteistuloksella. Nostajalla on kolme yritystä jokaisessa nostomuodossa eli yhdeksän nostoa yhteensä. Jokaisen noston suurimmat kuormat lasketaan yhteen ja summasta saadaan yhteistulos. Jokaisen painoluokan suurin yhteistulos voittaa.

Suurin ero voimatreenillä ja voimanostotreenillä on, että voimanostotreeni ei ole lihasryhmien kesken tasapainoista.

ERI TAVALLA SAMANLAISTA

Suurin ero voimatreenillä ja voimanostotreenillä on, että voimanostotreeni ei ole lihasryhmien kesken tasapainoista. Voimanostossa vain kyykky, penkki ja maastaveto ratkaisevat. Leuanvedon tai pystypunnerruksen voimatasoilla ei varsinaisesti ole merkitystä. Tasapainoista fysiikkaurheilijan kehitystä ajatellen voimanostotreenissä osaa lihasryhmistä suorastaan laiminlyödään.

Toinen merkittävä ero hypertrofiatreenin voimajaksoon nähden on, että voimanostotreenissä tärkeintä on kehittyä yhden toiston maksimissa. Voimatreenissä taas 3 - 5 toiston maksimissa kehittyminen on jopa oleellisempaa kuin yhden toiston maksimissa kehittyminen, vaikka näiden välillä toki onkin vahva korrelaatio. Näin siitä syystä, että muutaman toiston maksimivoima välittyy ykkösmaksimia paremmin ns. funktionaaliseen hypertrofiaan eli lihaksen voimaa tuottavien osien koko kasvaa eikä kyse ole vain hermostollisesta kehityksestä ja oppimisesta.

Hypertrofiatreenin voimakaudellakin voi niin halutessaan ykkösmaksiminsa ihan vaan mielenkiinnosta testata. Silloin viimeistään käytännössä huomaa, miksi ykkösmaksimi ei ole hypertrofian kannalta oleellista. 100% kuormalla pelkästään noston yleinen hallinta nostaa päätään vielä selvästi enemmän kuin esim. 90% kuormalla. Ja hypertrofiatreenin voimakaudella muutaman toisto noin 90% kuormalla maksimista antaa kyllä kaiken sen voimatasojen kehityksen, minkä yksi toisto 100% painollakin. Jopa enemmän. Hieman yleistäen voidaan sanoa, että muutaman toiston sarjoilla voimaa kehitetään ja ykkösillä sitä vain testataan.

OIKEASTI YKSILÖLLISTÄ

Emme siis tavoittele mahdollisimman korkeaa yhteistulosta voimanostossa, vaan mahdollisimman korkeaa koko kehon tasapainossa olevaa maksimivoimatasoa, jotta pystymme jatkossa käyttämään hypertrofiatreenissä isompia kuormia ja saamaan aikaan enemmän lihaskasvua.

Kyykky, penkki ja maastaveto ovat hyviä voimaliikkeitä. Mutta eivät kaikille. Voimanostossa niitä on pakko tehdä. Voimatreenissä taas ei ole pakollisia liikkeitä. Sopivat voimatreenien pääliikkeet ym. ohjelmoidut voimaliikkeet tulisivat valita jokaisen treenaajan omien heikkouksien ja vahvuuksien, kehon mittasuhteiden sekä mahdollisten vammojen ym. rajoitteiden pohjalta.

Jos tarkoitus on kehittää ensisijaisesti etureisien voimatasoa, mutta treenaajan kehon mittasuhteet ovat sellaiset, että jalkakyykky tuntuu lähinnä alaselässä ja pakarissa, niin voimaliikkeeksi valitaan yleensä etukyykky tai SSB-kyykky.

Sama lihasryhmäheikkouksien ja -vahvuuksien suhteen. Jos rintalihakset ovat vahvuus, mutta olkapäät ja ojentajat heikkous, niin penkkipunnerrus ei välttämättä ole paras valinta voimaliikkeeksi, vaan pystypunnerrus ja dippi-punnerrus kuulostavat paremmalta.

KÄYTÄNNÖN SUUNTAVIIVOJA

Emme mene syvällisesti voimajakson treenien ohjelmointiin, koska kyseessä on sen verran laaja aihealue, että ansaitsee vähintäänkin oman artikkelinsa. Käydään kuitenkin läpi hieman yleisiä suuntaviivoja, jotka erottavat voimatreenin ja voimanostotreenin toisistaan.

Voimanoston kyykky, penkki, mave ei ole koko kehoa ajatellen tasapuolinen jako. Voimatreeniin tulisivat valita vähintään neljä erityyppistä ohjelmoitua pääliikettä:

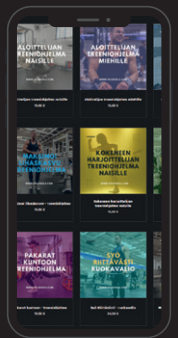
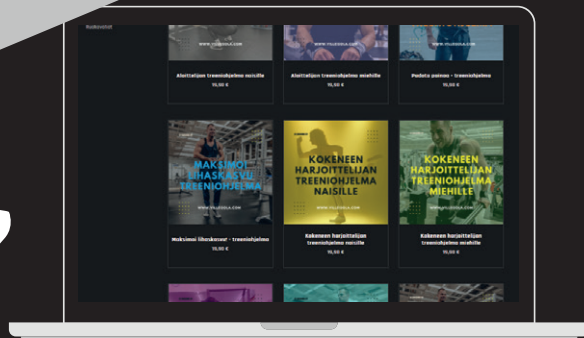
1. Ylävartalon työntävä liike
2. Ylävartalon vetävä liike
3. Alavartalon etupainotteinen liike
4. Alavartalon takapainotteinen liike

Ylävartalon työntävät sekä vetävät liikkeet voidaan edelleen jakaa vaakasuuntaisiin ja pystysuuntaisiin liikkeisiin. Tiukan lihasryhmäajattelun sijaan ajatellaan liike-malleja ja liikesuuntia. Siinä mielessä lihasryhmäajattelu kuitenkin pidetään mukana, että pitää pystyä mieltämään, mikä lihasryhmä on kyseisen treeniliikkeen pääsuorittaja, mitkä toissijaisia ja mitkä liikettä tukevia lihasryhmiä.

Tasapuolinen voimatreeni on siis eri asia kuin optimaalinen voimanostotreeni. Fitnessurheilijan voimatreenissä kehitetään koko kehon voimaa yksilöllisten lähtökohtien pohjalta, jotta jatkossa pystytään nostelemaan isompia kuormia välineenä suuremman lihasmassan kehittämiseen.

Olkaa siis tietoisia omista tavoitteistanne ja henkilökohtaisista ominaisuuksistanne ja valitkaa oikeat työkalut niiden perusteella. Älkää tehkö asioita vain siitä syystä, että sellaisiakin asioita on olemassa tai joku muu niitä tekee.

TUTUSTU KATTAVAAN
VERKKOKAUPPAAN



TREENIOHJELMAT
19.90 - 29.90 €

RUOKAVALIOT
24.90 €



VI COACHING OY

WWW.VILLEISOLA.COM



@villeisola
#villenvinkit



ANTTI ALA-LAURINAHO

Fitnessvalmentaja

Team Green Beat

antti.alalaurinaho@gmail.com



Kemiallinen kuorma ja hormonitasapaino

Hormonitasapaino on tärkeä tekijä terveyden ja treenitulostenkin kannalta. Yksi merkittävä hormonitasapainon häiriö voi olla kemiallinen kuormitus. Tämä tarkoittaa sitä, että altistumme synteettisille kemikaaleille, jotka voivat kuormittaa kehoa ja olla haaste hormonitasapainolle. Nykyään altistuminen eri kemikaaleille on täysin toista luokkaa, kuin vaikkapa 100 vuotta sitten.

Xenoestrogeenit voivat olla luonnollisia tai synteettisiä yhdisteitä, jotka mimikoivat kehossa estrogeenin vaikutuksia naisten sekä miesten kehoissa. Näitä synteettisiä yhdisteitä löytyy mm. muovista, kosmetiikasta ja ruoan torjunta-aineista. On ehdotettu, että runsas xenoestrogeeneille altistuminen on saattanut olla ainakin yksi osatekijä tyttöjen murrosiän aikaistumisessa ja toisaalta xenoestrogeenit voivat lisätä miehen naisellisia piirteitä (mm. rinnan ja lantion alueelle kertyvä rasva). Miesten viimevuosikymmenten feminisaatio nousee myös esiin keskusteluissa.

Jokainen aiheesta kiinnostunut voi lähteä selvittämään asiaa enemmän, mutta itse uskon että arkisilla valinnoilla oman kemiallisen kuorman vähentäminen voi lisätä hyvinvointia ja vaikuttaa positiivisesti kehonkoostumukseen ja suorituskykyyn. Täydellisyys illuusion kanssa ei kannata lähteä painimaan, eikä maailma tule valmiiksi heti huomenna, mutta kerronpa muutaman vinkin, joita itse toteutan.

Jokainen aiheesta kiinnostunut voi lähteä selvittämään asiaa enemmän, mutta itse uskon että arkisilla valinnoilla oman kemiallisen kuorman vähentäminen voi lisätä hyvinvointia ja vaikuttaa positiivisesti kehonkoostumukseen ja suorituskykyyn.

RAVINNON LAATU

Pyrin itse suosimaan luomua ja välttämään turhia lisäaineita, mikäli mahdollista. Idea on vähentää mm. torjunta-aineille altistumista ja syödä mahdollisimman vähän prosessoitua ravintoa. Mitä lyhyempi sisällysluettelo, sen parempi. Ellei sisällysluettelo ole ollenkaan, vieläkin parempi! Mahdollisuuksien mukaan vielä luomuleimä.

Ostokoristani löytyy luomuna ajankohdasta riippuen mm. jauhelihaa, kokonaista pakastebroileria, kananmunia sekä luomutilalta haettuja sisäelimiä, kuten sydäntä ja maksaa. Kasviksista yleensä löytyy banaania, appelsiinia, omenaa, sitruunaa, rucolaa, pinaattia, parsakaalia, punajuurta ja valkosipulia. Tärkkelyspitoisista ruoka-aineista taas kaurahiutaleita, kauraleipää, riisiä, kvinoa ja perunaa. Muita ostoksia ovat taas oliivi-, MCT- ja kookosöljy, voi, hunaja, mausteet, spiruliina ja chia-siemenet. Kahvia juon hyvin harvoin, mutta sekin menee luomuna. Suosin kotimaisissa metsissä kasvanutta mustikkaa ja sitä toisaalta en edes suostu ostamaan luomuna. Se on minulle jo luomua!

Olen usein kuullut sanottavan, että suomalainen tavallisesti tuotettua ruokaa on parempaa, kuin muualta maailmalta tuotu luomu. Varmasti totuuden perää tässä. Metastään silti luomutarroja sekä tietenkin suosin kotimaista, jos mahdollista. Ymmärrän toki sen, ettei luomuviljelijäkään voi estää ilmansaasteiden pääsyä pellolle.

VESI

Ihminen on suurimmaksi osaksi vettä ja sitä juodaan paljon päivän aikana. Suosin helppokäyttöistä ja kustannustehokastakin hanaan asennettavaa vedenpuhdistajaa, joka suodattaa vedestä esim. torjunta-aineita, mikromuoveja, antibiootti- ja hormoni-jäämiä, muutama mainitakseni. Kyseessä on niin mikroskooppisia partikkeleita, että jopa suihkustamme löytyy suodatin. Ei heti uskoisi, paljonko iho pystyy "juomaan" mikrohiukkasia. En silti kyläile oman vedenpuhdistajani kanssa tai tarvitse BPA-vapaata kokovartalokumipukua kastaakseni itseni avantoon Itämeressä. Järki ja kohtuus kädessä!

KOSMETIIKKA JA PESUAINEET

Mikroskooppisen pieni kemiallinen kuormitus ei tapahdu ainoastaan suun kautta, mutta myös ihon kautta kuten totesin. Siksi suosittelen kosmetiikassa ja pesuaineisakin mahdollisimman luonnonomukaisia vaihtoehtoja. Useita tuotteita saa nykyään parebeenittomina ja sekä ihmiselle että luonnolle parempina vaihtoehtoina. En ole aiheen asiantuntija, mutta ihonhoitokin voi mielestäni tapahtua merkittävältä osin "inside out". Ravinnon laatu ja suoliston kunto vaikuttavat paljonkin ihon hyvinvointiin. Itse en koe tarvetta suihkuttaa xenoestrogeenipitoisia hajusteita kainalooni tai peseytyä sinertävällä ja ylimainostetulla pesuaineella. Onneksi on miedompia vaihtoehtoja saatavilla.

RUOAN VALMISTUS

Ruoan valmistuksessa suosin puisia tai teräksisiä välineitä ja valurautaista pannua. Alumiinia, teflonia ja muovia pyrin välttämään ja ruoan säilön lasiseen astiaan. Suosittelen teräksistä tai lasista juomapulloa myös muovisen tilalle tai vähintäänkin BPA-vapaata materiaalia.

YHTEENVETO

Myös muilla elämäntavoilla on väliä. Haitallisten nautintoaineiden ja päihteiden käyttö ei tietenkään ole hyväksi kemiallisen kuormituksen näkökulmasta. Maksa on yksi kehon tärkeimmistä jätteenpoistajista ja sillä on suuri rooli hormonitasapainon säätelyssä satojen muiden tehtävien lisäksi. Suoliston hyvinvoinnilla ja stressinhallinnalla on oma merkityksensä tässä kokonaisuudessa.

Kun puhun kemiallisesta kuormituksesta, tarkoitukseni ei ole lietsoa ahdistusta tai paniikkia. Kukaan ei pysty täydelliseen suoritukseen ja pahimmillaan liika stressi voi kin olla pahempi kuin alkuuperäinen ongelma itse. Tämä on kuitenkin aihe, johon olen itse kiinnittänyt huomiota hyvinvoinnista kiinnostuneena henkilönä sekä valmentajana lähes kymmenen vuoden ajan. Ymmärrä kyllä, jos joku kategorisoi tämän "foliohattuosastoon", mutta itse ainakin uskon, että helpoilla arkisilla valinnoilla voidaan pitkässä juoksussa saada hyötyä.



Fitnessurheilu 30 vuotta Suomessa!

Suomen Fitnessurheilu ry julkaisee massiivisen kirjan fitnessurheilun historiasta Suomessa ja miten kaikki koko tarina alkoi sekä kehittyi.

Mukana valtava määrä kilpailuraportteja, tärkeitä urheiluelämän päätöksiä ja taustatietoa, jota et ole koskaan aikaisemmin tiennyt.

Kirja ilmestyy syksyllä ja se on myynnissä myös Nordic Fitness Expoissa 8.-9. lokakuuta Lahden messukeskuksessa.

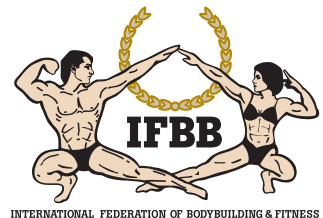


**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

PUHDASTA URHEILUA
VUODESTA 1995



IFBB:n kansainvälinen KILPAILUKALENTERI



Suomen Fitnessurheilu ry:n kilpailulisenssillä sinulla on mahdollisuus kilpailla lähes missä päin maailmaa haluat. Kaikkiin muihin kilpailuihin, paitsi arvokilpailuihin, kuten Euroopan mestaruuskilpailut ja maailmanmestaruuskilpailut ovat kaikkien kilpailijoiden tavoitettavissa.

Tämä IFBB:n kilpailukalenteri on sikäli epävirallinen, koska uusia kilpailuja tulee jatkuvasti lisää, joten kannattaa myös seurata ifbb.com/events/ sivua, jossa kaikki kilpailut listattuina aikajärjestyksessä. Käy katsomassa sillä kilpailujen esittelyjä (Inspection Report), jossa kerrotaan kilpailusta ja huomioon otettavista asioista.

Näihin listattuihin kilpailuihin voivat suomalaiset kilpailijat osallistua omakustannematkana ilmoittamalla Suomen Fitnessurheilu ry:n samalla lomakkeella kuin mihin tehdään Fitness Classic ja SM-kilpailujen ilmoittautuminen. Ilmoittautuminen kansainvälisiin kilpailuihin pitää tehdä Suomen Fitnessurheilu ry:lle 30 päivää ennen kilpailua.

Liian aikaisin ei matkaa tai hotellia kannata varata tai ainakaan maksaa, sillä jokaisen kilpailijan pitää seurata maailmantilannetta niin tällä hetkellä Ukrainan sodan kuin myös koronarajoitusten takia. Jos et oikein tiedä mikä kilpailu sinulle voisi sopia, niin lisäneuvontaa voi kysyä valmentajaltasi tai Suomen Fitnessurheilu ry:ltä sähköpostitse: info@suomenfitnessurheilu.fi

Suosittellemme valitsemaan kilpailupaikkana lähellä olevia maita kuten Ruotsi ja Norja, sillä niissä voi olla varma, että kaikki toimivat niin kuin on Inspection Reportiin laitettu. Myös Espanjassa järjestettyjä kilpailuja, kuten Arnold Classic Europe, voidaan suositella SFU ry:n puolesta, mutta kannattaa varautua jonottamaan monissa suurissa kilpailuissa.



MAALISKUU

26. IFBB Battle of Scandinavia, Alingsas, Ruotsi

HUHTIKUU

8.-10. IFBB Nocco Pro Qualifier, Tukholma, Ruotsi

15.-17. IFBB Mr. Universe India, Pune, India

15.-17. IFBB Herkules Macedonia, Skopje,
Pohjois-Makedonia

23.-24. IFBB Diamond Cup Malta, Malta

TOUKOKUU

30.4.-2.5. IFBB World Fit Model Cup, Riika, Latvia

4.-9. IFBB Euroopan mestaruuskilpailut*,
Santa Susanna, Espanja

13.-14. IFBB Tiger Classic & Diamond Cup,
Bukarest, Romania

20.-22. IFBB Mr. Universe Europe, Praha, Tsekin Tasavalta

27.-29. IFBB European Fit Model Championships,
Tallinna, Viro

**Arvokilpailu, johon karsinta Fitness Classic Lahti -kilpailusta.*

KESÄKUU

3.-5. IFBB International Cup, Rimini, Italia

3.-5. IFBB Diamond Cup Hungary, Unkari

10.-12. IFBB Diamond Cup Czechia, Tsekin Tasavalta

11.-12. IFBB Georgia Grand Prix, Tbilisi, Georgia

17.-19. IFBB Fifth Balkan Cup, Knjazevac, Serbia

17.-19. IFBB Diamond Cup Luxembourg, Luxembourg

HEINÄKUU

9.-11. IFBB Diamond Cup Napoli, Napoli, Italia

SYYSKUU

2.-3. IFBB Romania International Grand Prix, Romania

9.-11. IFBB Malta International Grand Prix, Malta

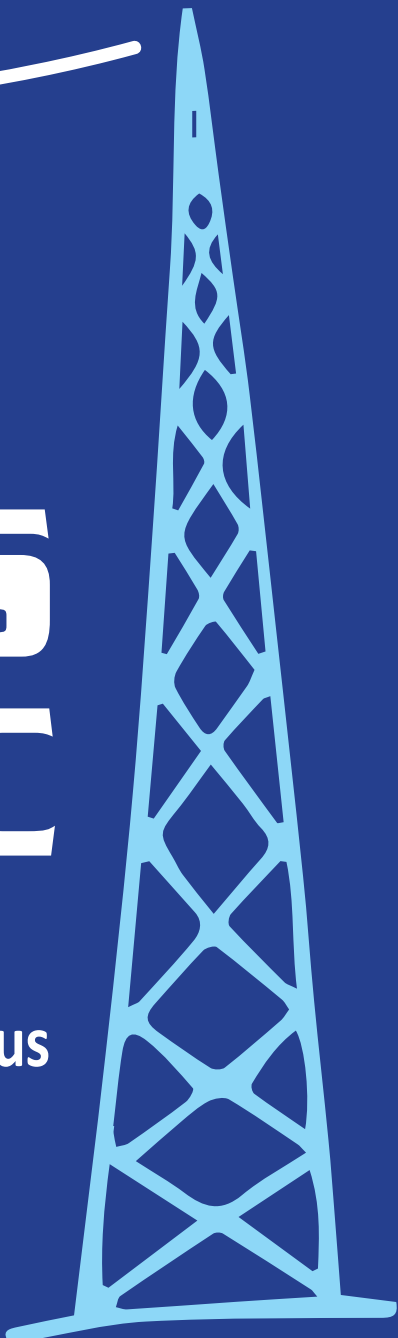
15.-19. IFBB Arnold Classic Europe*, Espanja

23.-25. IFBB Bellux Cup, Luxembourg

30.9.-2.10. IFBB Fit Model World Championships,
Poltava, Ukraina

30.9.-2.10. IFBB Diamond Cup Prague, Praha,
Tsekin Tasavalta

**Paikka tai/ja kaupunki ilmoitetaan myöhemmin*



LAHTI

2022

FITNESS CLASSIC

23.-24. huhtikuuta 2022
Lahti-Halli, Lahden Messukeskus

TERVETULOA TÄYTTÄMÄÄN KATSOMOT!

Ennakkolipunmyynti: ticketmaster.fi/fitnessclassic