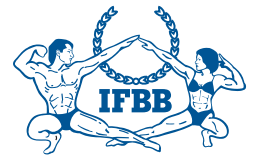


Fitness URHEILIJA+



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

2/2020

★ UUSI LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

Overall SM-voittajat:

ELVI ALEKSEEVA

DINA KASPI

**2020
FITNESS SM
FITNESS MM**

Sherko
IS BACK!

POSEERAA OIKEIN

**MILLOIN ON OIKEA
HETKI KILPAILLA?**

**MITEN LIHAKSET
KASVAVAT?**





Fitness URHEILIJA+

★ UUSI LEHTI FITNESSURHEILJOILLE! ★



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.
2/2020

Overall SM-voittajat:
ELVI ALEKSEVA
DINA KASPI

2020
FITNESS SM
FITNESS MM

Sherko
IS BACK!

POSEERAA OIKEIN

MILLOIN ON OIKEA
HETKI KILPAILLA?

MITEN LIHAKSET
KASVAVAT?

14

KERRO KAVEREILLES MITEN VOI TILATA FITNESSURHEILIJALEHDEN OSTAMATTA LISENSSIÄ!

Fitnessurheilija-lehti tulee automaattisesti kaikille kilpailija-, tiimi- ja valmentajalisenssin lunastaneille sekä niille, jotka ovat ostaneet Fitnesspassin.

**FITNESS-
PASSIN**

hinta on vain

25€

TILAA LEHTI OSTAMALLA FITNESSPASSI:

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



Ostamalla Fitnesspassin, saat lehden lisäksi:

- 2 harrastajille suunnattua luento- ja treenipäivää.
- pääsyn suljettuun Facebook-ryhmään, jossa voit kysellä treeni- ja ravintoasioista.
- fitnessharrastajan opas: 24-viikon treeniohjelma ja ruokavalio.

Päätoimittajalta



Vuosi 2020 jää historiaan ja jokainen tietää syyn.

On silti hienoa seurata kuinka fitnessväki on pitänyt yhtä ja osannut hoitaa asiansa kunnolla. Vaikka keväällä jotkut salit olivat kiinni muutaman viikon, niin pienen tauon jälkeen salit ovat kesän aikana palanneet melko normaalille tasolle kävijämäärissä, vaikka kunnalliset liikuntapaikat ovat olleet suljettuina enemmän.

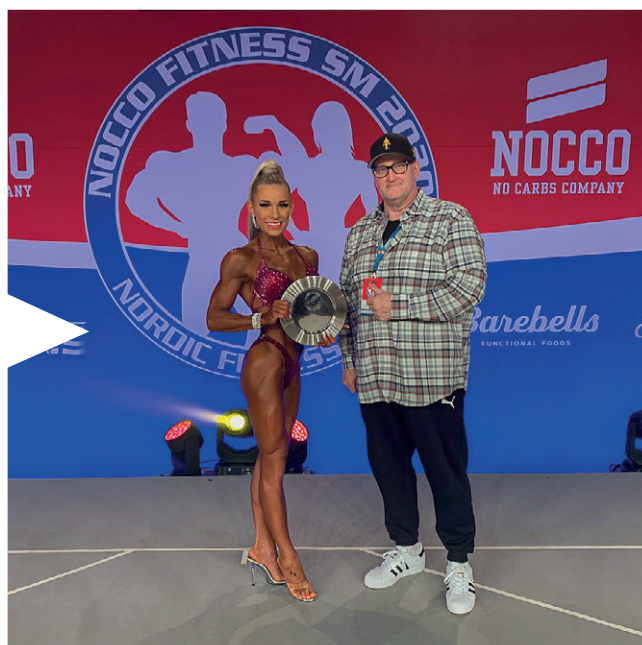
Tähän saakka ja korostan tähän saakka, jolloin kirjoitan tätä pääkirjoitusta, en ole saanut tietää yhdestäkään kuntosalista tai kuntokeskuksesta, joka olisi levittämällä levittänyt virusta. Varmasti tartuntoja on tullut, mutta ei siinä laajuudessa, jota olisi voinut luulla. Jopa allekirjoittanut oli epäluuloinen asian suhteen, mutta toukokuussa oli pakko palata K&M:lle sorvin ääreen ja jatkaa vauvapainojen nostelua.

Tässä vaiheessa on pakko antaa suuri kiitos ja hatunnosto Suomen kuntosaleille, jotka ovat liikuttamassa miljoonaa ihmistä. Kun muissa maissa salit olivat kiinni kevään ja kesän tai ovat vieläkin kiinni hamaan tulevaisuuteen, niin Suomessa ollaan saatu tähän saakka nauttia kuntoilusta. Joka tuo meidät tämän lehden pääaiheeseen eli kilpailmiseen.

Suomalaiset fitnessurheilijat ovat päässeet treenaamaan melko normaalisti koko tämän vaikean ajan ja se on myös antanut meille etua, koska urheilijat ovat päässeet tekemään sitä mitä he tekevät parhaiten eli urheilemista. Meillä oli huikean kovatasoinen SM-kilpailu, josta parhaat valittiin MM-kisaan ja sieltä tuli 14 mitalia!

Koko laji on noussut viime vuosina kansainvälisesti ja syynä on pakostikin tasokas valmennus sekä tietysti lahjakkaat kilpailijat, jotka ovat löytäneet fitnessurheilun. Tänä syksynä olemme olleet enemmän esillä mediassa kuin ikinä. Mikään ei ole ollut sattumaa, vaan kaiken takana on iso määrä harjoittelua, toistoa toiston perään.

Kiitos tästä vuodesta, ensi vuonna tästä on hyvä jatkaa!



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:

Arkmedia Oy, Vaasa

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAINTUNTIJAT 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
Anne Pietilä, jäsen
Ville Isola, toiminnanjohtaja



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



**ILOISTA JOULUNAIKAA
TOIVOTTAA TEAM NOCCO**



Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

2/2020



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 SHERKO ELIASSI



Sherko palaa amatöörilavoille 2021 ja aikoo voittaa maailmanmestaruuden!

SIVU 20 ELVI ALEKSEEVA



Fitnessurheilija kertoo lukijoilleen kuka on bikini fitness SM-overall -voittaja Elvi Alekseeva.



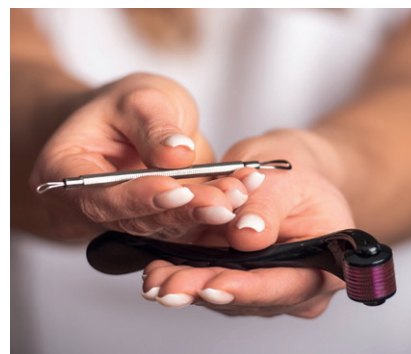
14 DINA KASPI

Dina Kaspi piti kolme vuotta taukoa ja palasi body fitness SM-lavalle voittajana.



26 FITNESS SM 2020

Fitness SM-kisat vietiin tyylikkäästi läpi pandemiasta huolimatta.



38 ASIAA AKNESTA

Akne on hyvin yleinen ihosairaus, joka koskettaa monia.

- 34 Miten lihakset kasvavat?
- 42 Uskottava ja lajinomainen esiintyminen
- 46 Milloin on oikea hetki kilpailla?
- 62 Kultaa ja mitaleita fitness MM-kilpailuista!

VAKIOT

- 4 Pääkirjoitus
- 52 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka
- 54 Valmentaja Tanja Koskinen
- 56 Valmentaja Antti Ala-Laurinaho
- 58 Somebody News

SUPERMASS

NUTRITION



#SUPERMASSNUTRITION



#SUPERMASSNUTRITION

SHERKO ***is back!***

Suomen kaikkien aikojen kovin
men's physique -kilpailija jättää
ammattilaisuransa ja jatkaa amatöörinä.

Teksti: KP Ourama, kuvat: Tapani Moisala, Tomi Rehell



Sherko Eliassi on tinkimätön kaveri joka asiassa. Hän haluaa tehdä kaiken niin hyvin kuin ikinä pystyy ja vieläkin paremmin. Niin varmaan useimmat meistä, mutta erona on se, että Sherkon päättäväisyys ja omistautuneisuus ovat aivan toista luokkaa kuin lähes 99,9 % meistä muista. Kummelia mukaillen, kun Sherko tekee, niin se on jämäpti.

Niin monet kilpailijat haaveilevat kilpailujen voittamisesta ja ammattilaiskortista, mutta Sherko on tässä suhteessa harvinainen poikkeus. Kun Sherko oli voittanut Euroopan mestaruuden ja saanut pronssia MM-kilpailusta, hän ei halunnut ammattilaiseksi, vaan sen sijaan tavoitteena oli maailmanmestaruuden voittaminen. Kun hän seuraavana vuonna sitten sijoittui tiukassa kamppailussa niukasti toiseksi MM-kilpailussa, vasta sitten hän päätti kokeilla ammattilaisuutta. Sherkolle oli itsestään selvää, että hän kilpaillee IFBB Elite Pro -sarjassa, koska lajin ominaispiirteet olivat siellä sen lajikriteerien mukaiset, eikä lavalalla ollut fysiikoita, jotka muistuttivat enemmän kehonrakentajia kuin men's physique -kilpailijan ihannetta.

PITKÄ MATKA TURKUUN

Nykyään personal trainerina itsensä ja perheensä elättävä Sherko tuli Suomeen ja Turkuun vuonna 2011 kurdipakolaisena. Päättäväinen Sherko opetteli ensin suomen kielen ja kielen opittuaan hän opiskeli itsensä lähihoitajaksi. Vaaditaan kovaa luonnetta opetella uusi kieli ja lähteä heti opiskelemaan.

Paini oli Sherkon kotimaassaan todella suosittu laji, ja hän oli siellä omalla alueellaan menestynyt ja tunnettu urheilija kahdeksan vuotta kestäneen painiuran ajan. Vielä vuosien jälkeen edustaessaan Suomea MM-kisoissa men's physiquea monet kurditurheilijat tulivat tervehtimään painisankariaan.

Suomeen tultuaan kuntosali vei Sherkon sydämen ja YouTubea hän sai oppia uuteen harrastukseensa. Hänellä ei ole vielä tähän päiväänkään mennessä ollut valmentajaa ja siinä hän on virkistävä poikkeus monista, jotka ottavat valmentajan samalla kun ostavat ensimmäisen kuukausikortin salille. Sherkon päättäväisyys ja analyttisyys sekä tietenkin valtava geneettinen potentiaali nostivat hänet hyvin nopeasti Turussa tunnetuksi salitreenaajaksi. Jo ennen kuin hän oli edes kilpailut koskaan, Turun salipiireissä tiedettiin kaverista nimeltä Sherko Eliassi. Ja nykyään ei taida Turun salipiireissä olla ketään, joka ei tuntisi tätä lähes jo lajilegendaa muistattavaa men's physique -ikonina.

HUIMA KILPAILU-URA

Sherkon kilpailu-ura on ollut nopea ja erittäin menestyksellinen. Hänet on valittu kaksi kertaa vuoden fitnessurheilijaksi vuosina 2016 ja 2017, mutta varsinainen kilpailu-ura alkoi Fitness Classicissa vuonna 2015, jonka hän voitti, ja hänet valittiin EM-joukkueeseen. EM-kilpailussa heti vakuuttava viides sija kovassa sarjassa antoi hienon kickstartin

uralle, joka jatkui samana syksynä SM-voitolla ja huipentui MM-kilpailussa pronssimitaliin.

Seuraava vuosi eli 2016 ei ollut yhtään huonompi, sillä keväällä tuli jo Euroopan mestaruus. Syksyn hän jätti väliin, koska vuodelle 2017 oli todella suuret suunnitelmat.

Kevään EM-kilpailusta tuli taas voitto, Arnold Classic Amateur Europe -kilpailusta toinen sija, Nordic Fitness Expossa pidetyissä SM-kilpailussa oman sarjan ja over all -vertailun voitto sekä samana viikonloppuna Ben Weider Legacy Cupin oman sarjan ja over all -kilpailun voitto. Nälkä ei ollut vielä syksyllä tyydytetty, joten Sherko meni Rooman Diamond Cupiin, otti sieltä kolmannen sijan ja lopulta kilpaili MM-kisassa jättämään tasapisteissä kakkoseksi. Eikä siinä vielä kaikki, vaan IFBB maailman cupissa tuli myös kolmas sija.

Ammattilaisura avattiin syksyllä Nordic Pro -kilpailussa kolmannella sijalla ja kauden toinen kisa oli ammattilaisten maailmanmestaruuskilpailu, josta tuli pettymykseksi uran heikon eli kahdeksas sija.

Vuosi 2019 oli Sherkolle merkittävä, koska se oli eräänlainen uran kulminaatiopiste, kun Nordic Pro -kilpailussa irtosi kolmas sija, minkä jälkeen hän alkoi miettimään uraansa tarkemmin.

FIT LIONS

Sherko on vetänyt Johanna Hermansin kanssa vuoden 2018 syksystä lähtien yhteistä tiimiä nimeltä Fit Lions. Johanna on ollut Sherkon suuri tukija, sillä hän on Nocco Finlandin Brand Manager ja sitä kautta myös Sherko on ollut vahvasti näkyvä hahmo Noccon markkinoinnissa Suomessa. Johanna kilpaili itse vuoden 2018 SM-kilpailuissa ja voitti silloin uuden wellness fitness -sarjan SM-kultaa. Ja kilpailipa 2019 keväällä eräs Pernilla Bockerman myös Fit Lionsin tiimissä ja otti voiton omassa bikini fitness -sarjassa.

Tiimi on lyhyen toimintansa aikana saanut hyvää menestystä aikaan ja tänäkin syksynä Fit Lionsia edusti SM-kilpailuissa kuusi kilpailijaa.

- Kaikki tiimin kilpailijat olivat finaalissa, yksi oli neljäs ja muut saivat pronssimitaleja, Sherko kertoo.

Tiimiin ei pääse ihan kuka tahansa, vaan he järjestävät try outin ja vain sitä kautta pääsee mukaan heidän toimintaansa. Try out on lähinnä tarkastelua, tulevatko valmennettava ja valmentaja toimeen keskenään eli pelaavatko kemiat hyvin yhteen. Tämä on tietysti hyvin tärkeä asia valmennuksessa sen lisäksi, että osaako valmentaja tuoda esiin tietonsa oikealla tavalla valmennettavalle.

- Teemme yleensä try outin siten, että tapaamme valmennettavan kanssa yksitellen, jotta pääsemme juttelemaan hänen kanssaan kunnolla. Me emme halua mitään massavalmennusta, vaan keskitymme enemmän yksilöllisempään toimintaan. Jos olisimme ottaneet kaikki halukkaat mukaan, meillä olisi valmennettavia jo yli sata, Sherko kertoo tiimistään.

Vaikka Sherko on opiskellut lähihoitajaksi, niin fitnessala on vetänyt

Sherkon kilpailu-ura:

2015

Fitness Classic 1, Euroopan mestaruuskilpailut, Espanja 5, Men's physique SM 1 + over all, Maailmanmestaruuskilpailut, Espanja 3, SM-kilpailut 1 + over all, Pohjoismaiden mestaruuskilpailu 1, Vuoden mies fitnessurheilija

2016

Fitness Classic 1, Euroopan mestaruuskilpailut, Espanja 1, Vuoden Fitnessurheilija

2017

Euroopan mestaruuskilpailut, Espanja 1, Arnold Classic Amateur, Espanja 2, SM-kilpailu 1 + over all Ben Weider Legacy Cup, Lahti 1 + over all, IFBB Diamond Cup, Rooma 3, Maailmanmestaruuskilpailut 2, Vuoden Fitnessurheilija

2018

IFBB Nordic Pro (ammattilaiskilpailu), Lahti 2, IFBB Elite Pro World Championships, Espanja 8

2019

IFBB Nordic Pro (ammattilaiskilpailu), Lahti 3





Kun lähdin amatöörien EM- ja MM-kilpailuihin joukkueen kanssa, se oli jotenkin helpompaa ja mielekkäämpää touhua.

miehen puoleensa ja miksipä ei. Sherko sanoi, että valmennuksia alkoi tulla niin paljon, että hänen oli lopetettava hoitotyö, joka toisaalta kyllä toi hänelle lisää valmiuksia nykyiseen ammattiinsa.

MIKSI AMATÖÖRIKSI?

Miksi hän ei jatkanut lyhyen kokeilun jälkeen ammattilaisena, vaan päätyi palaamaan takaisin amatööriksi?

- Kun lähdin amatöörien EM- ja MM-kilpailuihin joukkueen kanssa, se oli jotenkin helpompaa ja mielekkäämpää touhua. Ammattilaisena taas pitäisi kilpailla todella paljon, kiertää maailmaa ja saada nimeään tunnetuksi joka puolella. Minusta amatöörien EM- ja MM-kilpailut ovat todellisia arvokilpailuja, jossa kilpailevat Euroopan ja maailman parhaat kilpailijat. Se motivoi minua enemmän. Urheilijana olen silti pro, vaikka siirryinkin amatööriksi, sillä teen kaiken kuten ammattilaisetkin tekevät. Kun sitten amatöörinä

Sherkon faktat:

Syntymäaika ja -paikka 11.08.1989, Kurdistan. Asuu Turussa.

Pituus 171 cm, normaalipaino 87 kg ja kisapaino 74 kg.

Ammatti lähihoitaja, naimisissa.

instagram: @fitsher @teamfitlions

olen antidopingasioissa samalla viivalla muiden kanssa, se on minusta vain reilumpaa ja urheilullisempaa. Kun kilpailin amatöörinä, voitin monia kilpailijoita, joista sitten tuli myös ammattilaisena kovia nimiä kuten Dmytro Horobets, Sherko sanoo.

Sherkolla, jos jollakin, on näkemystä siitä, mitä on olla Suomessa ammattilaisena tai amatöörinä. Useimmat ammattilaisiksi tähtäävät ajattelevat, että sitten kun ammattilaisuus koittaa, niin kaikki tuntevat ja feimiä tulee aivan joka puolelta. Kysyin tätä asiaa Sherkolta.

- Kilpailin vuonna 2018 ammattilaisten MM-kilpailuissa ja samaan aikaan pidettiin myös amatöörien MM-kisat. Monet tulivat ihmettelemään, että miten en pärjännyt niissä MM-kilpailuissa, koska olin sijoittunut aina kärkeen koko urani aikana.

Tavalliset salilla treenaajat ja eivät kovin monet muutkaan erota, mikä on ammattilais- ja mikä on amatöörkilpailu. Ihmiset ajattelivat, että Sherko oli MM-kisassa vasta kahdeksas.

AIVAN HUIPULLE SAAKKA

Sherko ei halua vain pelkästään kilpailla amatöörinä, vaan hän haluaa menestyä kilpailuissa. Häneltä vielä puuttuu se kirkkain kaikista eli MM-kultamitali. Kaksi MM-mitalia, pronssia 2016 ja hopeaa 2017, on jo plakkarissa. Nyt tavoitteena on vain ja ainoastaan MM-kulta. Sherko totesi, että jos hän lähtee esimerkiksi ensi keväänä kilpailemaan, hänen tavoitteensa ei ole Euroopan mestaruus, vaan over all -voitto. Sitä kun hänellä ei vielä ole!

- Se on se, mikä motivoi minua tällä hetkellä, hän toteaa tyynen rauhallisesti.





Dina *on taas* **MESTARI!**

Kolmen vuoden tauko ja paluu lavalle mestarina. Siinä lyhykäisyydessään kuvaus Dina Kaspin kilpailusyksystä.



Haastattelu: Anne Pietilä
Kuvat: Tapani Moisala, Tommi Mankki
Eastlabs, Dinan arkisto

Dinan faktat:

Syntynyt 7.10.1993 Espoossa. Pituus 158 cm sekä paino kilpailukaudella 48-49 kg ja harjoituskaudella 56-58 kg.
instagram: @dinakaspi



Kovasta ja viimeistellystä kunnostaan fitness -piireissä tunnettu Dina Kaspi antoi todellisen näytteen lajikyvyistään vuoden 2017 SM-kilpailuissa, jolloin juniorivuotenaan lupaavia tuloksia saavuttanut urheiluhullu siirtyi tosinaisten sarjaan voittamalla Suomen mestaruuden yleisessä sarjassa. Sitten kuluikin tovi ja kului toinen. Dina Kaspi pysyi poissa lavoilta kolmen pitkän vuoden verran, mutta ainoastaan tullakseen takaisin, parempana läpikotaisin.

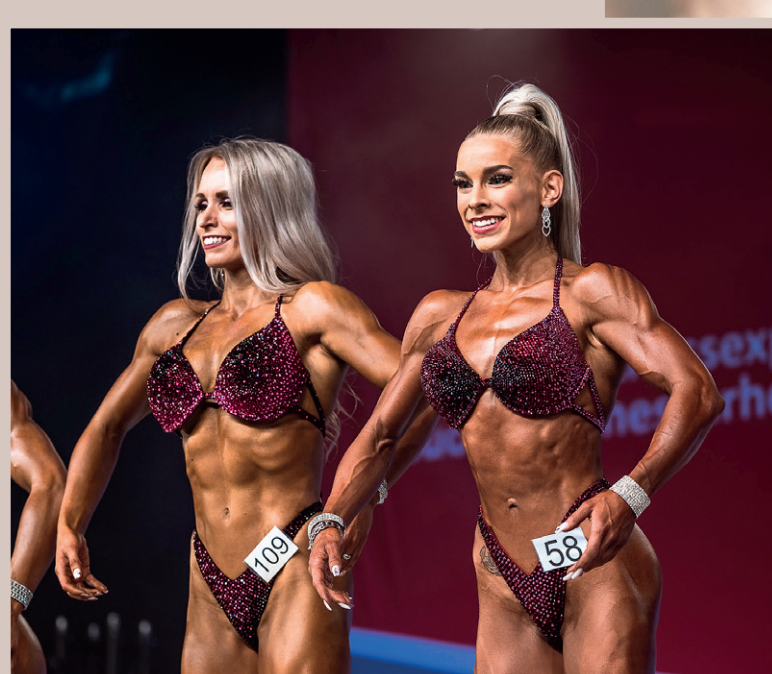
Peli kannatti. Henkisen ja fyysisen tason nostaminen johtivat nimittäin Dinan kohdalla SM -kilpailuiden over all -laattaan ja hopeiseen MM-mitaliin. Me Fitnessurheilija -lehdessä halusimme tavata tämän urheilijan, joka teki hiljaisuudessa lähes historiallisia tekoja.

Olet vuoden 2020 SM-kilpailuiden over all -voittaja, miltä tuntuu?

- Olen erittäin helpottunut ja innostunut. Heti SM-kisan jälkeen en vielä pystynyt sisäistämään NFE-vii-konlopun saldoa, sillä kisojen jälkeen tavoite ja katse siirtyi heti MM-kisoihin. Vasta, kun olin saanut hetken hengähtää MM-reissun jälkeen, pystyin ymmärtämään kaiken paremmin.

SM-voittosi ei kuitenkaan ollut ensimmäisesi. Tuuletit mestaruutta jo vuonna 2017, mutta sen jälkeen olit poissa useamman vuoden ajan. Missä olit, mitä teit ja miksi et kilpaillut?

- Olin elänyt liian pitkään "fitnesskuplassa" ja tavallaan hieman hukannut itseni matkan varrella. Otin aikalisän ja halusin keskittyä muihin asioihin eli ammattiin, opiskeluihin ja parisuhteeseen. Halusin löytää



elämään rennon ja terveellisen tasapainon. Kroppa oli muutenkin melko väsynyt ja tajusin, että olin vetänyt sata lasissa aivan liian pitkään. Tauon aikana opinkin olemaan armollisempi itseäni ja kehoani kohtaan. Panostin myös enemmän palautumiseen, joogaan ja kehonhuoltoon. Innostuin myös meditoinnista. Lyhyesti voisi sanoa, että tavoite oli löytää tasapaino ja siinä onnistuin.

Kolme vuotta on suhteellisen pitkä tauko aktiivikilpailijan "elinkaaressa". Miten laji ja sen elementit näkyivät arjessasi kilpailutauon aikana?

- Treenasin täysin normaalisti. Hieman jouduin vähentämään treenimäärää, ja panostin kunnolla riittävään palautumiseen. Liikun, syön terveellisesti ja pidän huolta omasta pääkopastani. Tämä elämäntapa on ja pysyy, oli sitten kisoja tai ei. Valmennussuhde pysyi kuitenkin kilpailutauon ajan yllä, ei tietenkään yhtä intensiivisesti, mutta treeniohjelmat olivat valmentajan tekemiä. Kilpailuja tuli myös seurattua paljon ja tiesin koko ajan, että minut nähtäisiin vielä lavalla heti, kun olen fyysisesti sekä henkisesti valmis.

Mitä sait irti tästä tauosta kilpailemisen ja lajin näkökulmasta?

- Löysin hyvän tasapainon elämään. Opin elämään hieman rennommin ja ymmärsin, että aina ei tarvitse tehdä täysillä. Ruokavalion ei tarvitse olla "tiptop" koko ajan, ja välillä voi ottaa ylimääräisen lepopäivän, jos siltä tuntuu ja se on täysin hyväksyttävää. Elämässä on paljon muutakin kuin fitness. Suurin oppi on kuitenkin ollut oman kehon kuunteleminen ja se on edelleenkin opettelussa, joka päivä. Opin myös katsomaan itse dieettiä eri tavalla kuin aikaisemmin. Ymmärsin, että tämä on täysin oma valinta. Kukaan ei pakota minua tähän ja voin koska tahansa jättää homman kesken, jos siltä tuntuu. Asenne ratkaisee. Mietin usein, minä joudun tekemään tai minä saan tehdä. Kumpi kuulostaa paremmalta? Lähdin tälle kilpailukaudelle "minä saan tehdä-asenteella" ja se on kyllä ollut itselleni iso game changer.

Kolmen vuoden irtiotto kilpailumaailmasta, miksi sitten nyt?

- Vuosi sitten syksyllä tiesin, että nyt on se hetki, kun kroppa ja pääkoppa olivat taas iskussa ja valmiina dieetille. Jos jotain olen oppinut näiden vuosien aikana, niin sen, että dieetille lähtiessä kaikki muut asiat täytyy olla kunnossa, jotta saataisiin mahdollisimman hyvä lopputulos aikaiseksi. Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Kilpailu-ura:
2015

Junioreiden SM-kilpailut **1.**

Euroopan mestaruuskilpailut **3.**

NFE junior cup **1.**

2017

SM-kilpailut **1.**

MM-kilpailut **7.**

2020

SM-kilpailut: **1. ja over all**

MM-kilpailut **2.**

- Olin elänyt liian pitkään "fitnesskuplassa" ja tavallaan hieman hukannut itseni matkan varrella. Otin aikalisän ja halusin keskittyä muihin asioihin eli ammattiin, opiskeluihin ja parisuhteeseen.





- Psyykkisellä valmennuksella on ollut iso rooli tällä kilpailukaudella. Olen saanut paljon hyviä työkaluja omaan tekemiseen.

Lopputulosta syksyn projektista voi pitää onnistuneena, mutta tuskin urheilija koskaan on tyytyväinen. Mihin olit ja mihin et ollut tyytyväinen?

- Meillä sujui valmentajan kanssa koko dieetti erittäin hyvin. Dieetti oli sen verran pitkä, että pystyin tekemään sitä hieman rennommalla otteella kuin aikaisemmin. Olen myös tyytyväinen siihen, että olen osannut kuunnella kehoa täysin eri tavalla kuin aikaisemmin, mutta edelleenkin siinä olisi parannettavaa. On vaikeaa, kun on kaikki tai ei mitään-tyyppiä. Täytyy osata pysähtyä ajoissa. Siksi onkin niin tärkeää, että on hyvä valmentaja, joka osaa näyttää stop-merkkiä silloin, kun sitä ei itse ymmärrä.

Valottaisitko hieman, mitä teit nyt eri lailla kuin aiemmin?

- Tämä dieetti on ollut helpoin ja paras tähän mennessä. Päätin jo dieetille lähtiessäni, että heti, jos tekeminen alkaa tuntua pakkopullalta, vihellen pelin poikki. Minulle on ollut erittäin tärkeää, että pääkoppa ja henkinen hyvinvointi pysyy kunnossa. Dieetin ei kuulu tuntua kärsimykseltä.

Olen tällä dieetillä myös panostanut enemmän palautumiseen, tehnyt paljon mentaaliharjoittelua ja meditointia. Koen, että näiden avulla rentous ja rauhallisuus on pysynyt läpi dieetin.

Millainen rooli sitten psyykkisellä valmennuksella on ollut omaan kisavalmistautumiseesi ja miten hyödynnät sitä lajissasi?

- Psyykkisellä valmennuksella on ollut iso rooli tällä kilpailukaudella. Olen saanut paljon hyviä työkaluja omaan tekemiseen. Yllä mainittu rentous ja rauhallisuus, tavoitteen asettelu ja visualisointi on auttanut minua paljon.

Tavalla tahi toisella, joka tapauksessa kaksi Suomen mestaruutta tekee sinusta varmasti jo jonkinasteisen lajikonkarin.

Mitkä ovat menestyksen teesisi?

- Sanoisin, että mielenlujuus on ratkaiseva tekijä. Minulla on kova pää.

Suurin virheesi ja onnistumisesi body fitness -kilpailijana?

- Virheeni opin ensimmäisellä kilpailukaudella; enempi ei välttämättä ole parempi. Täysillä saa ja pitääkin tehdä, mutta järkevästi. Suurin onnistuminen on varmasti se, mitä tänä vuonna olen oppinut. Olen näyttänyt itselleni, ettei kilpailudieetin tarvitse olla pelkkää kärsimystä.





- En tiennyt, miten olisin, kun minun nimeni kuulutettiin sijalle 2.

Olin tietenkin onnellinen ja ylpeä itsestäni, mutta tiesin itsekin sinä hetkenä, että voitto ei varmaankaan ollut kaukana. Eikä ollutkaan, hävisin yhdellä pisteellä.

Kuvaile MM-kisakokemustasi ja ajatuksiasi kilpailusta.

- Koko MM-kisareissu sujui erittäin hyvin ja meillä oli todella hyvä jengi kasassa. Fiilis oli erittäin rauhallinen ja innostunut ennen kilpailuja ja kaikki valmistelut onnistuivat paremmin kuin hyvin. Oli helppoa ylläpitää fokusta, luotin itseeni ja omaan tekemiseeni. Pitkän odotusajan jälkeen pääsin lavalle ja kilpailu oli ohi aivan liian nopeasti niin kuin aina. Omaan suoritukseen olen erittäin tyytyväinen. Kaikki meni hyvin ja annoin kaikkeni. Enempään en olisi pystynyt juuri silloin. Voin ensimmäistä kertaa sanoa, että onnistuin olemaan läsnä koko kilpailun ajan ja osasin nauttia siitä kunnolla. Uskon, että tämä on asia, mikä kehittyi ainoastaan kilpailemalla. Lavakokemus on siis erittäin tärkeä asia ja joka ikinen kerta olen oppinut tai ymmärtänyt jotain uutta itse kilpailutilanteesta tai valmistautumisesta. En tiennyt, miten olisin, kun minun nimeni kuulutettiin sijalle 2. Olin tietenkin onnellinen ja ylpeä itsestäni, mutta tiesin itsekin sinä hetkenä, että voitto ei varmaankaan ollut kaukana. Eikä ollutkaan, hävisin yhdellä pisteellä. Tietenkin se harmittaa, koska tämä on kilpaurheilua. Voin kuitenkin käsi sydämellä sanoa, että tein parhaani ja olen ylpeä itsestäni, mikä on tärkeintä. Uskon myös, että kaikella on tarkoituksensa. 2. sija tarkoittaa tietenkin sitä, että minulla jäi jotain hampaankoloon ja tämä täytyy korjata.

Entä miten vertaisit kisatunnelmaa MM-kisan ja SM-kisan välillä?

- Täytyy kyllä sanoa, että osaan taas arvostaa Suomen kilpailuja ihan eri tavalla tämmöisen kansainvälisen kilpailun jälkeen. Suomessa homma toimii, aikataulut pitävät ja kaikki on selvää. Huomaa hyvin myös sen, että Suomen kisoissa yhteishenki on ihan eri. Kaikki tsemppaavat toisiaan ja takahuoneessa on hyvä henki. KV-kisoissa fiilis on jotenkin erilainen, jotkut jopa yrittävät psyykätä toisiaan. Tällaiselle ei tietenkään saa antaa valtaa. Paras on keskittyä siihen omaan tekemiseen ja mikä tärkeintä, että osaa olla läsnä ja nauttia siitä, hetkestä, jota on odottanut monta, monta kuukautta.

Loogisesti loppuun, mitä tavoitteita sinulla on kilpailujaurallesi, näetkö vielä jatkoa?

- Tähän en vielä osaa vastata. Ensiksi minun täytyy käydä läpi tämän vuoden kisarupeama kaikessa rauhassa ja miettiä, mitä seuraavaksi haluan. Sen tiedän, että tämä ei ainakaan jäänyt minun viimeiseksi kilpailuvuodekseni. Mitä tavoitteisiin tulee, niin se on tietenkin sama mikä aina, että fysiikka kehittyä ja lavalle saisin vietyä astetta paremman paketin.

Tämä on lehtemme toinen numero ja mukana on paljon uutta harrastajakuntaa. Mitä tahansa kilpailu-urallasi tapahtuukaan, mitä ohjeita haluaisit heille antaa?

- Jahdatkaa unelmianne, älkää miettikö, mitä muut ajattelevat ja muistakaa nauttia siitä, mitä teette. Kova työ palkitaan aina.

Elvi Alekssova

Keski-Suomen
KUNINGATAR



***Bikini fitness on
Suomen suosituin
fitnesslaji ja vuoden
2020 lajin kuningatar
on jyväskyläläinen
Elvi Alekseeva.***

Teksti: KP Ourama
Kuvat: Tomi Rehell
Kuvauspaikka: Kuntokeskus K&M, spa-osasto
Kilpailukuvat: Tommi Mankki, Eastlabs

Bikini fitness on säälimätön laji, sillä jos sinulla ei ole kaikki mittasuhteet kunossa ja geneettiikkaa lihasten oikeisiin muotoihin, on hyvin vähän mitä voit itse tehdä menestyäksesi. Seikka, jolla voit tehdä paljonkin muutosta valmiiseen geneetiikkaan on treenaaminen. Noin viisi vuotta sitten jyväskyläläinen Elvi Alekseeva meni salille kokeilemaan, tietämättä yhtään, että hänellä oli kaikki lajiin tarvittavat ominaisuudet. Muutama vuosi harhailua ja pari kovaa treenivuotta, niin paketti oli kasassa SM-kisaa varten.

Haastattelimme Elviä ensin heti SM-kisan jälkeen ja toisen kerran hänen palattuaan MM-kilpailusta.

Heti alkuun on kysyttävä, miltä tuntui voittoa SM-kisa ja sen perään overall -kisa?

- Voitto tuli yllätyksenä, mutta tuntui tietenkin hyvältä ja uskomattomalta. Olin hyvin ihmeissäni koko tilanteesta. Overallissa jäin vain seisomaan paikoilleen, sillä en odottanut nimeni sanottavan ja mietin pitkään, että kuulinkohan nyt ihan oikein.

Tapahtuiko kisapaikalla mitään hauskoja kommelluksia, joita voisit kertoa?

- Kisapaikalla ei onneksi tapahtunut mitään kommelluksia, jos ei oteta huomioon, että luulin

koko ajan lavalla ollessani tekeväni kaiken aivan väärin, sillä oloni oli semmoinen etten kiinnittä tuomareiden huomiota.

Kun pääsit ensimmäiseen vertailuun, mitkä fiilikset sinulla oli silloin?

- Lavalla ollessani ihmettelin, miksei kukaan tuomareista katsonut minua ja yritin luoda katsekontaktia tuomareihin muttei kukaan katsonut takaisin. Pääsin ensimmäiseen vertailuun ja sama jatkui, tuntui hyvin oudolta, ja mietin itsekseen, että näinkö huono olin, ettei kukaan kiinnittänyt edes huomiota. Heti lavalta poistuttua, laitoin miehelle viestin katsomoon, että huonosti meni.

Minkälaisilla fiiliksillä treenoit yleensä syksyn SM-kisaan? Lähditkö kylmästi voittamaan vai oliko tavoitteena suomalaisen urheilijan tyypillinen "teen parhaani ja katsotan mihin se riittää"?

- Treenasin syksyn kisoihin hyvällä fiiliksellä loppuun asti. Tiesin, että bikinissä taso on kova ja kilpailijat tekevät paljon töitä tämän eteen. Ajattelin aina, että minun on tehtävä hommia vielä enemmän, ja menin salille silloinkin, kun ajattelin muiden lepäävän. Tietenkin jokainen haluaa voittaa, niin minäkin halusin, mutten pitänyt sitä itsestäänselvytyksenä. Tein parhaani ja ajattelin että paras voittakoot.



- Treenasin aluksi salilla itsekseni hyvin pienillä painoilla, sillä pelkäsin, että minusta tulee liian lihaksikas. Silloin en vielä tiennyt fitneksestä mitään.



Elvin faktat:

Syntynyt Jyväskylässä vuonna 1995 ja asuu Jyväskylässä. Perheeseen kuuluu 6-vuotias poika ja mies. Pituus 160 cm, paino off season 54 kg, kisapaino 49 kg. Harrastanut aikaisemmin balettia ja judoa
instagram: @elvictoria

Kilpailu-ura:

2018 Juniorien SM – 164 cm 3,
Fitness Classic – 160 cm 3
2020 SM-kilpailut 1 + overall
MM-kilpailut 4

Valmentajasi Sampo Kirjovaara asuu Lahdessa. Kuinka etävalmennus toimii ja käytkö kuinka usein tapaamassa valmentajaa?

- Käyn tapaamassa valmentajaa joka toinen viikko. Treenataan, jutellaan ja katsotaan kuntoa. Pidetään myös paljon yhteyttä muutenkin puhelimitse. Esimerkiksi, jos minusta ei hetkeen kuulu, Sampo pitää huolen ja soittaa kysyäkseen mikä meininki. Tämä valmennus on niin toimiva, etten koe välimatkan olevan ongelma.

Mitkä olivat sinun mielestäsi tärkeimmät ohjeet, jota sait valmentajaltasi valmistautuessasi SM-kisaan?

- Sampo on opettanut minulle olla stressaamatta, ja korostanut sitä miten rento mieli pitää olla. Sillä on menty pitkälle!

SM-kisan jälkeen pääsit edustamaan Suomen MM-kilpailuihin. Minkälainen matka kilpailuineen oli?

- Matka sujui mukavasti, Suomen joukkueella oli mahtava yhteishenki ja kilpailu onneksi järjestettiin. Kilpailupaikalle saavuttua menin hakemaan kilpailunumeroani mutta se olikin annettu jollekin toiselle, pienen sähläyksen jälkeen sain kuitenkin numeroni ja pääsin lavalle. Lavalla nautin todella paljon enkä jännittänyt yhtään.

Tulit kisassa hienosti neljänneksi. Osaatko sanoa missä osa-alueissa hävisit kilpakumppaneillesi?

- Lihaksisto olisi voinut olla tankattu täydemmäksi millä olisi saavutettu enemmän lihaspyöreyttä. Mielestäni omat mittasuhteet, nivelet ja luusto ovat hyvät. Vatsalihasisto pitää saada kuntoon, kehittää pakaraa, takareittä, yläselkään syvyyttä ja olkapäihin lisää pyöreyttä.

Mikä on seuraava tavoitteesi kilpailuissa?

- Seuraava kilpailutavoite on varmasti ensi vuonna, kunhan saa kehityskohteita paremmalle tasolle. Haa-veena olisi päästä arvokisoihin/Arnold Classiciin.

Kerroit kuvauksissa treenanneesi salilla vain viisi vuotta. Mistä sait ajatuksen lähteä kilpailemaan?

- Treenasin aluksi salilla itsekseni hyvin pienillä painoilla, sillä pelkäsin, että minusta tulee liian lihaksikas. Silloin en vielä tiennyt fitneksestä mitään. 2016 vuonna näin Jaana Malytchevan kuvan somessa ja mietin että VAU! Kiinnostuin lajista saman tien nähtyäni hänen kuvan ja aloin etsimään tietoa lajista.

Minkälainen kokemus oli ensimmäinen kilpailu keväällä 2018?

- 2017 loppuvuodesta otin yhteyttä ensimmäiseen kisavalmennukseen ja kisasin jo 2018 keväällä. Kisasin eri valmentajan kanssa tuolloin. Treenasin edelleen hyvin kevyesti ja pienillä painoilla, sillä en tiennyt tarpeeksi treenaamisesta. Sijoitin juniori- ja yleisessä sarjassa kolmanneksi. Olin hyvin iloinen sijoituksista. Nämä ensimmäiset kisat olivat hyvin opettavaiset, sillä tajusin, että taso on kova eikä auta pienillä painoilla heiluminen. Vuoden päästä kisoista tapasin nykyisen valmentajani, joka palautti minut maanpinnalle ja sanoi minulle suoraan etten ole kova treenaamaan. Sitten hän opetti minua kädestä pitäen esimerkiksi miten kyykätään. Tehtiin täyskäänös kaiken suhteen.

Asut Jyväskylässä. Minkälainen paikka Jyväskylä on, jos ajatellaan treenaamista fitnesskilpailuihin ja saleja?

- Mielestäni Jyväskylästä löytyy jokaiselle omien mieltymysten mukainen kuntosali. Treenaan itse Kuntomaailmalla sillä siellä on lapsiparkki ja peilisali jotka ovat itselleni tärkeitä.



- Kävin joka aamu ja ilta harjoittelemassa salilla poseerauksia. Kävin myös useamman poseerausvalmentajan luona, sillä halusin kuulla eri näkemyksiä.

Vaikuttiko pandemia sinun kilpailuihin valmistautumiseen?

- Pandemia on vaikuttanut kilpailukauteeni, sillä olen joutunut jatkuvasti miettimään, järjestetäänkö mitään kilpailuja edes. Ehdin olla dieetillä 14 viikkoa kevään kisoihin, jotka siirrettiin kesäkuulle. Jatkoin dieettiä kesäkuun kisoihin, mutta nekin peruttiin. Halusin kuitenkin jatkaa vielä syksyn kisoihin, sillä homma tuntui mukavalta. Kysyin myös useasti valmentajaltani, että teenköhän nyt hommat ihan oikein, sillä tämä on niin helppoa.

Kerroit kuvauksissa, ettei painosi pudonnut kuin vain viisi kiloa koko prosessin aikana. Miten pidät itsesi kunnossa ympäri vuoden?

- Treenaan ja syön terveellisesti ympäri vuoden. En koe tarvitsevani enempää painoa ja haluan myös näyttää urheilulliselta.

Harrastatko muuta liikuntaa off seasonilla tai kilpailuun valmistautuessa?

- En harrasta muuta liikuntaa, pyrin panostamaan kaiken energian salitreeneihin. Kilpailukaudella tulee tehtyä myös aerobista.

Kerro minkälaisia treenipäiviä sinulla on eli miten jaat eri päiville eri lihasryhmät ja mitkä ovat tyypilliset sarjat ja toistomäärät treeniliikkeissä?

- Treenaan salilla 5-6 treeniä viikossa, riippuen viikosta. Treeniohjelma jakautuu kolmeen ohjelmaan,

voima (toistot 3 x 6-8), Hypertrofia (toistot 3 x 10), voilyymi (3 x 15). Treenaan kaksi viikkoa putkeen 3 kertaa jalat ja 3 kertaa yläkroppa, sitten kaksi viikkoa putkeen 2 kertaa jalat ja 3 kertaa yläkroppa. Kilpailukaudella teen kaksi aerobista lisäksi tämän lisäksi.

Esiinnyit todella näyttävästi SM-lavalla. Kuinka paljon panostit esiintymisharjoitteluun koko kisoihin valmistautumisen aikana?

- Kävin joka aamu ja ilta harjoittelemassa salilla poseerauksia. Kävin myös useamman poseerausvalmentajan luona, sillä halusin kuulla eri näkemyksiä. Harjoittelin myös ulkomailla asuvan poseerausvalmentajan kanssa etänä. Mielestäni sitä ei voi tehdä liikaa ja haluan oppia lisää.

Mikä on mielestäsi tylsin juttu bikini fitnessissä?

- Tylsin juttu on ehdottomasti viimeistelyviikko! En millään malta odottaa, että pääsis kisaamaan!

Entä mukavinta?

- Mielestäni lajissa on mukavaa, kun voi kehittyä koko ajan lisää jokaisella osa-alueella. Tiedostan myös, että aina löytyy kovempia kisaajia, joten tykkään haastaa itseäni tekemään vielä enemmän hommia.

Ruokavalio/dieetti

Syön harjoitus- ja kisakaudella samaa ruokaa, määrät vain muuttuvat.

AAMUPALA

Kaurapuuroa, marjoja, raejuusto, voi, kahvi

LOUNAS

Riisi, kana/liha/kala, oliiviöljy, kasvikset

VÄLIPALA

Maitorahka, marjat, mehukeitto

TREENIN JÄLKEEN

Banaani ja palkkari

PÄIVÄLLINEN

Riisi, kana/liha, oliiviöljy, kasvikset

ILTAPALA

Kaurapuuro, marjat, raejuusto, voi



Body fitness + 168 cm top 6



Teksti: KP Ourama

Kuvat: AM Pose Flow: Mika Ankkuri, Antti Vähä
Tommi Mankki

**Uusi kaupunki, uusi kisapaikka,
mutta vanha hyvä meininki oli
Fitness SM-kilpailuissa hankalasta
tilanteesta huolimatta.**

Kevään koronan takia perutun kilpailun jälkeen epäilyksen siemen leijui uhkaavana pilvenä syksyn kisojen päällä. Eikä suotta, sillä kesän jälkeen tilanne alkoi taas heikentyä pandemian suhteen. Kun heinäkuussa ilmoittautuminen kilpailuihin alkoi nimiä tulla koko ajan lisää ja lisää. Lopulta kilpailijamäärä yhdistettynä juniorit, masters ja yleinen sarja oli huimat 499 kilpailijaa. Tämä taisi olla kaikkien aikojen suurin määrä kotimaisia lavalla yhden viikonlopun aikana! Kilpailijoita jäi pois ennen kilpailuja hyvin marginaalinen määrä, joten kaikilla oli selvänä, että syksyllä kisataan eikä vain ilmoitauduta.

MASKIT JA TURVAVÄLIT

Suomen Fitnessurheilu ry. oli järjestänyt perjantaina rekisteröinnin suureen messuhalliin, jossa pystyttiin pitämään hyvin turvavälejä ja kaikkien kilpailijoiden ja toimitsijoiden käyttäessä kasvomaskeja koko rekisteröinnin ajan. Kilpailijoille ja messuvieraille tarjottiin ilmaiset maskit heti pääsisäänkäynnillä.

Arviolta noin 90% 6.000 messuvieraan kokonaismäärästä käytti maskeja koko tapahtuman ajan. Tästä pitää antaa suuri kiitos fitnessväelle, joka ymmärsi maskien käytön fiksuuden.

*Rami Khalil, men's physique
overall -voittaja*



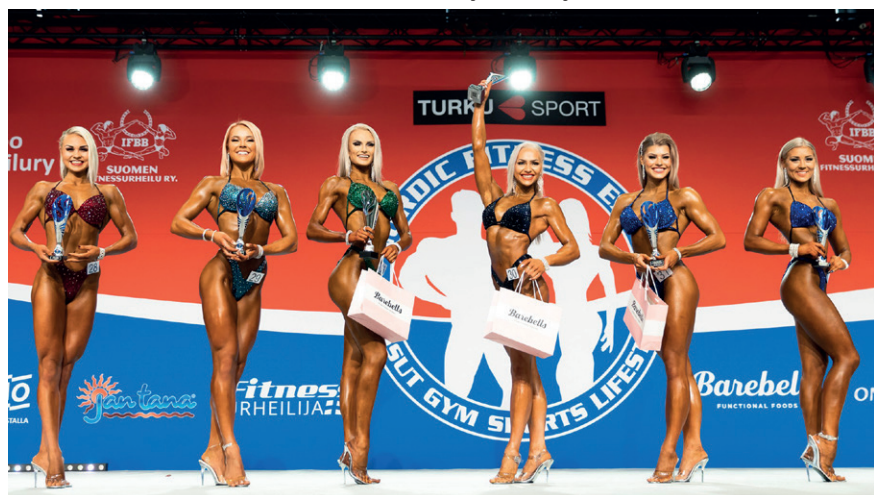
Women's physique top 3: Kokko, Honkala, Eriksson



Fitness -sarjan voittaja Laura Antikainen



Bikini fitness 20-23 +169 cm top3: Paloperä, Kebede, Böckerman



Body fitness juniorit top 6



Bikini fitness juniorit 20-23 - 169 cm top 6



Fit model top 3: Kaistamo-Vilen, Nikkanen, Hu-Pentikäinen



Bikini fitness juniorit 16-19 top 3: Kaartinen, Kaihua, Ikonen

KAKSI KISALAVAA

Nordic Fitness Expossa fitnessurheilukilpailut olivat jaettu kahdelle lavalle. Messulavalla kilpailivat juniori- ja masters -sarjat, kun taas päälava oli varattu yleisen sarjan SM-kilpailulle. Jako oli mitä ilmeisemmin onnistunut, sillä katsojia riitti kummallekin lavalle ja kilpailujen aikataulut eivät olleet kovin kireät, vaan sopivat kilpailijoille siirtyä messulavalta päälavalle.

Kaikissa sarjoissa oli huomattavan kova taso. Lavalla ei ollut yhtään huonoa kilpailijaa ja tämä kaikki näytti myös upealta Yle Areenan suorissa stream-lähetyksissä viikonlopun aikana. Streamia katso myös hurja määrä katsojia, sillä yli 250.000 katsojaa striimillä kertovat lajin kiinnostavuudesta!

Koska sarjoja oli lähes 50, ja siksi Fitnessurheilija-lehti joutui karsimaan kuvia oikein rankalla kädellä, mutta toivottavasti tämä tuo vielä näin jälkepäinkin iloa monille printin muodossa.

KIITOS TURKU

Turun kaupunki oli isolla tavalla mukana Nordic Fitness Expon läpiviemisessä ja tietenkin myös sen onnistumisessa. Ensi vuonna kaikki tietävät minne syksyllä lähdetään isolla porukalla. Vihje: se sijaitsee Lounais-Suomessa ja se on 100 % mukana fitnessurheilussa!



Wellness fitness juniorit, Oona Hentunen ja Iina Sirkkiö



Body fitness juniorit 20-23 - 163 cm top 6



Body fitness juniorit 20-23-vuotiaat top 6



Women's physique masters 35 top 6



Body fitness masters 45 - 163 cm top 6



Body fitness masters 45 + 163 cm top 6



*Dina Kaspi,
body fitness
overall-voittaja*



Bikini fitness masters 35 top 6



Bikini fitness masters 45 top 3: Laakso, Harjunpää, Luhtalampi



Bikini fitness masters 40 top 6



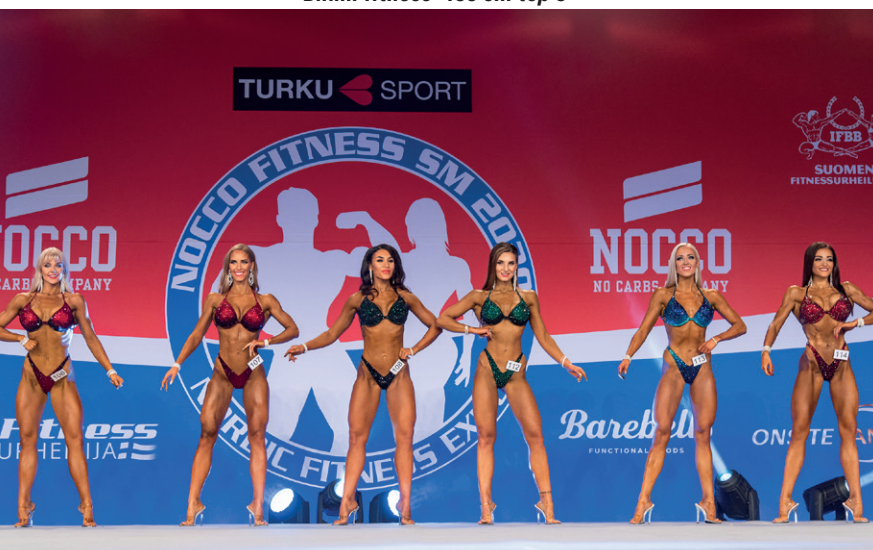
Body fitness masters 40 top 6



Bikini fitness -163 cm top 6



Bikini fitness -160 cm top 3: Hotti, Voutilainen, Paukku



Bikini fitness -166 cm top 6



Bikini fitness -169 cm top 6



Bikini fitness - 172 cm top 6



Bikini fitness + 172 cm top 6



Body fitness - 158 cm top 6



Body fitness - 166 cm top 6



Body fitness - 168 cm top 6



Wellness fitness - 163 cm top 6



Wellness fitness - 168 cm top 6



*Karoliina Skantsi ja
Anu Koski*



Wellness fitness + 168 cm top 6



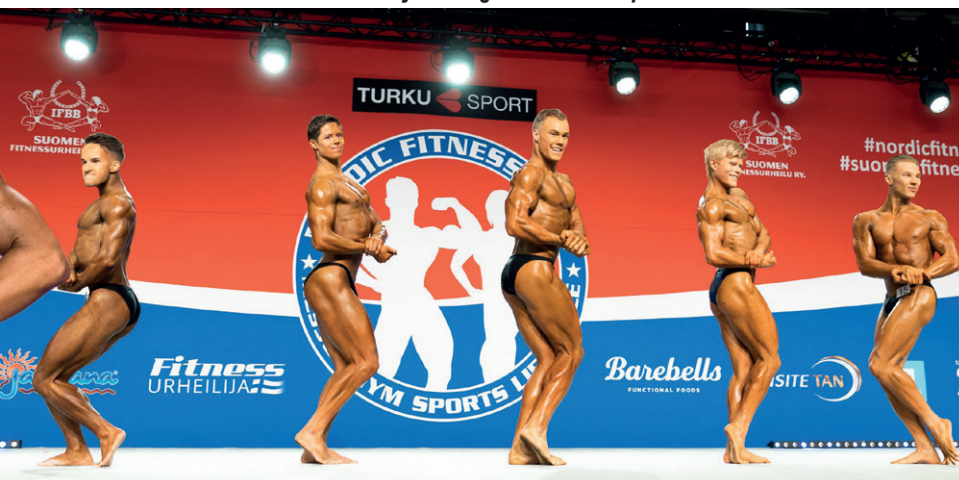
Wellness fitness - 158 cm top 6



Classic Bodybuilding masters 40 top 6



Body fitness - 160 cm top 3: Kaakkolahti, Mäkinen, Suonpää



Classic Bodybuilding juniorit 20-23 top 5



Body fitness - 163 cm top 3: Koski, Skantsi, Tihinen



Classic bodybuilding - 173 cm top 3: Kilpeläinen, Hajipour, Lähteenmaa



Classic bodybuilding + 173 cm top 6



Classic physique juniorikilpailijat Huuskonen ja Varjoranta



Men's physique juniorit 20-23 top 6



Men's physique masters 40 top 3: Kortekangas, Leinonen, Timonen



Men's physique - 182 cm top 6



Men's physique + 175 cm top 3: Al-Sudani, Amiri, Regalado



Classic physique top 3: Kinnunen, Antwi, Shokreh



Men's physique + 182 cm top 6



Eetu Lähteenmaa

2020 Fitnessurheilun SM-kilpailun tulokset Nordic Fitness Expo, Turun Messukeskus

MEN'S PHYSIQUE -175 CM

1. Milad Amiri, Team Fit Lions, Helsinki
2. Ali Al-Sudani, Team FitFarm, Tampere
3. Victor Regalado, Team Fitlions, Turku

MEN'S PHYSIQUE -182 CM

1. Rami Khalil, Team Badass Athletes, Lappeenranta
2. Janne Romppanen, Team Pro Level, Tampere
3. Estifanos Temesgen, Team Optimal Fit KGM, Lahti

MEN'S PHYSIQUE +182 CM

1. Andreas Hamberg, Team Pro Level, Helsinki
2. Roope-Mikael Maaranen, Team Pro Level, Joensuu
3. Samuel Koskela, Northern Lights Fitness Team, Oulu

MEN'S PHYSIQUE OVERALL

1. Rami Khalil, Team Badass Athletes, Lappeenranta

MEN'S PHYSIQUE 20-23-VUOTIAAT

1. Rami Khalil, Team Badass Athletes, Lappeenranta
2. Philip Ekblad, Team Powerfit, Inkoo
3. Janne Romppanen, Team Pro Level, Tampere

CLASSIC BODYBUILDING -173 CM

1. Eetu Lähteenmaa, Team Fitfarm, Tampere
2. Aapo Kilpeläinen, Team Fitfarm, Tampere
3. Aram Hajipour, Team Karboni, Turku

CLASSIC BODYBUILDING +173 CM

1. Nikolas Itälä, Team Karboni, Jyväskylä
2. Robert Nitz, Team Tähtikunto, Espoo
3. Eemi Nieminen, Team Finnish Physique Academy, Espoo

CLASSIC BODYBUILDING OVERALL

1. Eetu Lähteenmaa, Team Fitfarm, Tampere

CLASSIC BODYBUILDING 40-VUOTIAAT

1. Aapo Kilpeläinen, Team Fitfarm, Tampere
2. Robert Nitz, Team Tähtikunto, Espoo
3. Voitto Suosaari, Team Sportlife, Längelmäki

CLASSIC BODYBUILDING 20-23-VUOTIAAT

1. Nikolas Itälä, Team Karboni, Jyväskylä
2. Sami Puustinen, Team Badass Athletes, Kuopio
3. Veli Siltala, Team Fitfarm, Helsinki

CLASSIC BODYBUILDING 16-19-VUOTIAAT

1. Armando Balin, West Coast Fitness Academy, Rauma

CLASSIC PHYSIQUE

1. Benard Antwi, Team JiiPee, Kuusamo
2. Jesse Kinnunen, Team Power Gym, Lahti
3. Moein Shokreh, Team Fit Lions, Turku

CLASSIC PHYSIQUE 20-23-VUOTIAAT

1. Ville-Valtteri Varjoranta, Team BalancedBody, Tampere
2. Reino Huuskonen, Team Greenbeat, Turku

MEN'S PHYSIQUE 40-VUOTIAAT

1. Tero Leinonen, Northern Lights Fitness Team, Oulu
2. Tero Kortekangas, Northern Lights Fitness Team, Oulu
3. Simo Timonen, Team Sportlife, Joensuu

FITNESS

1. Laura Antikainen, Team Elixir Physique, Hyvinkää
2. Camilla Bergström, Team Balanced Body, Kerava (juniori)
3. Eevi Seikkula, Team Elite Academy, Rauma (juniori)

FIT MODEL

1. Johanna Nikkanen, Team Strong Body, Lohja
2. Salla Kaistamo-Vilen, Team Golden Fitness, Ulvila
3. Pingshan Hu-Pentikäinen, Team Golden Fitness, Vantaa

WOMEN'S PHYSIQUE

1. Ingá Eriksson, Northern Lights Fitness Team, Oulu
2. Saara Kokko, Northern Lights Fitness Team, Oulu
3. Agneta Honkala, Team Solana, Mustasaari

BODY FITNESS -158 CM

1. Dina Kaspi, Team Solana, Espoo
2. Tiina Niinimäki, Team Bull's All Out, Pirkkala
3. Noora Korpela, Team Fitfarm, Turku

BODY FITNESS -160CM

1. Jonna Mäkinen, Team Jiipee, Rovaniemi
2. Sanni Kaakkolahti, West Coast Fitness Academy, Vantaa
3. Meri Suonpää, Team Optimal Fit KGM, Turku

BODY FITNESS -163 CM

1. Karoliina Skantsi, Team Fysiomotion, Kaustinen
2. Anu Koski, Team Bull's All Out, Tampere
3. Suvi Tihinen, Team East Body, Muhos

BODY FITNESS -166 CM

1. Sanni Kastelvuori, Team Elite Academy, Tampere
2. Anna Syrjälä, Team Balancedbody, Alajärvi
3. Heidi Järvinen, Team Bull's All Out, Muurame

BODY FITNESS -168 CM

1. Mira Hotti, Team Athlete Figures, Lappeenranta
2. Krista Parviainen, Team Sportlife, Tampere
3. Anniina Tapanosilta, Team Bull's All Out, Tampere

BODY FITNESS +168 CM

1. Milla Kelahaara, Jeven ja Eelin Tiimi, Tampere
2. Katariina Pitkänen, Team Elite Academy, Turku
3. Verna Aitto-oja, Team Fitfarm, Turenki

BODY FITNESS OVERALL

1. Dina Kaspi, Team Solana, Espoo

BODY FITNESS 20-23-VUOTIAAT - 163 CM

1. Sanni Kaakkolahti, West Coast Fitness Academy, Vantaa
2. Meri Suonpää, Team Optimal Fit KGM, Turku
3. Noora Lahtinen, Team Solana, Helsinki

BODY FITNESS 20-23-VUOTIAAT + 163 CM

1. Anna Syrjälä, Team Balancedbody, Alajärvi
2. Katariina Pitkänen, Team Elite Academy, Turku
3. Iitu Laaksonen, Team Fitfarm, Vantaa

BODY FITNESS MASTERS 45 - 163 CM

1. Tiina Niinimäki, Team Bull's All Out, Pirkkala
2. Kati Olamo, Team Badass Athletes, Helsinki
3. Kirsi Timonen, Team Sportlife, Joensuu

BODY FITNESS MASTERS 45 + 163 CM

1. Susan Hakala, Team Bull's All Out, Akaa
2. Tiina Leppänen, Team Bulls All Out, Espoo
3. Anna Kilpeläinen, Team Fitfarm, Tampere

BODY FITNESS MASTERS 40

1. Noora Korpela, Team Fitfarm, Turku
2. Sanna Niemi, Team Finnish Physique Academy, Lemi
3. Anne Laukkanen, Team FitFarm, Jyskä

BODY FITNESS MASTERS 35-VUOTIAAT

1. Heidi Järvinen, Team Bull's All Out, Muurame
2. Riikka Tiainen, Invicta Fitness Team, Helsinki
3. Laura Virlander, Team BalancedBody, Turku

WELLNESS FITNESS - 158 CM

1. Oona Hentunen, Team Elite Academy, Jyväskylä
2. Suvi Eronen, Team Warriors, Helsinki
3. Linda Johansson, Team Strongbody, Nummela

WELLNESS FITNESS - 163 CM

1. Johanna Keikko, Team Tähtikunto, Helsinki
2. Iina Sirkkiö, Team Strong Body, Vantaa
3. Julia Paussu, VV Fitness Team, Porvoo

WELLNESS FITNESS - 168 CM

1. Laura Peltomäki, Team Fitfarm, Tampere
2. Kristiina Venäläinen, Team Fysiomaker, Vantaa
3. Henna Kyröjoki, Team Tzempipi, Tampere

WELLNESS FITNESS + 168 CM

1. Niina Kaunisto, Team Fitfarm, Vaasa
2. Salla Martikainen, Team Fit Lions, Riihimäki
3. Annina Lackman, Team Bull's Allout, Tampere

WELLNESS FITNESS OVERALL

1. Oona Hentunen, Team Elite Academy, Jyväskylä

WELLNESS FITNESS 35-VUOTIAAT

1. Anna Ropponen, Team Optimal Fit KGM, Mikkeli
2. Sanna Raumala, Northern Lights Fitness Team, Oulunsalo
3. Paula Nikulainen, Team FysioMaker, Suonenjoki

WELLNESS FITNESS 20-23-VUOTIAAT, AVOIN PITUUSLUOKKA

1. Iina Sirkkiö, Team Strong Body, Vantaa
2. Oona Hentunen, Team Elite Academy, Jyväskylä
3. Salla Martikainen, Team Fit Lions, Riihimäki

WELLNESS FITNESS 16-19-VUOTIAAT

1. Inka Helin, Team Bodyrock, Raisio]

BIKINI FITNESS -160CM

1. Marjo Voutilainen, Team Pro Level, Helsinki
2. Mirka Hotti, Team FitFire, Tampere
3. Noora Paukku, Team East Body, Helsinki

BIKINI FITNESS -163CM

1. Elvi-Victoria Alekseeva, Optimal Fit KGM, Jyväskylä
2. Iida Kaihua, Team Elite Academy, Lempäälä
3. Liisa Ahtinen, Team Fitfire, Pleskämäki

BIKINI FITNESS -166CM

1. Sanna Paasimaa, Team Elite Academy, Tampere
2. Sofia Yli-Leskijärvi, Team Fitfarm, Vantaa
3. Elina Loijas, Team Warriors, Äänekoski

BIKINI FITNESS -169CM

1. Victoria Kebede, Team East Body, Helsinki
2. Rosa Paloperä, Team Pro Level, Helsinki
3. Pernilla Böckerman, Team Fit Lions, Helsinki

BIKINI FITNESS -172CM

1. Petra Vanhapiha, Team Badass Athletes, Helsinki
2. Rita Rajala, Team Fit-X, Turku
3. Maaret Nousiainen, Team Jiipee, Tornio

BIKINI FITNESS +172CM

1. Beata Rantaeskola, Team Optimal Fit KGM, Tampere
2. Susanna Heiskala, Northern Lights Fitness Team, Oulu
3. Antonia Eneh, Team East Body, Helsinki

BIKINI FITNESS OVERALL

1. Elvi-Victoria Alekseeva, Optimal Fit KGM, Jyväskylä

BIKINI FITNESS 16-19-VUOTIAAT AVOIN PITUUSLUOKKA

1. Iida Kaihua, Team Elite Academy, Lempäälä
2. Oona Kaartinen, Team MK-Physique, Järvenpää
3. Viivi Ikonen, Team MK-Physique, Tampere

BIKINI FITNESS 20-23-VUOTIAAT - 164 CM

1. Noora Paukku, Team East Body, Helsinki
2. Mirka Hotti, Team FitFire, Tampere
3. Iida Nenonen, Team Warriors, Espoo

BIKINI FITNESS 20-23-VUOTIAAT - 169 CM

1. Victoria Kebede, Team East Body, Helsinki
2. Rosa Paloperä, Team Pro Level, Helsinki
3. Pernilla Böckerman, Team Fit Lions, Helsinki

BIKINI FITNESS 20-23-VUOTIAAT +169 CM

1. Rita Rajala, Team Fit-X, Turku
2. Antonia Eneh, Team East Body, Helsinki
3. Pinja Putkonen, Team Balancedbody, Jyväskylä

BIKINI FITNESS 45-VUOTIAAT

1. Marika Harjunpää, Team Fitfabriken, Helsinki
2. Sanna Laakso, Team FitFarm, Juokslähti
3. Katja Luhtalampi, Team Strong Body, Lohja

BIKINI FITNESS 40-VUOTIAAT

1. Ellen Tullinen, Team Fitfarm, Mikkeli
2. Maaret Nousiainen, Team Jiipee, Tornio
3. Anne Eronen, Team FitFarm, Joensuu

BIKINI FITNESS 35-VUOTIAAT

1. Michelle Fröberg, Team Strong Body, Lohja
2. Maiju Hilli, Team Warriors, Espoo
3. Johanna Rantala, Team Murves, Tampere





Teksti: KP Ourama
Kuvat: shutterstock

Miten LIHAKSET KASVAVAT?

Nykyään näkee niin paljon erilaisia teorioita siitä, miten lihasta pitäisi kasvattaa, mutta totuus on paljon helpompi kuin luulet. Tehdäänpä asia selväksi old school -tyyliin.

Kun tietää peruseriaatteen lihaksista on helpompi ymmärtää, kuinka niitä harjoitellaan. Vaikka sanotaankin, että kaikki ovat yksilöitä, silti lihakset kehittyvät samalla tavalla jokaisella yksilöllä. Keskustellaan sarja-, toisto- ja treenilii kemääristä, mutta keskustelu on sinänsä turhaa, sillä lihaksen kehittymiseen vaikuttaa vain kolme asiaa: harjoittelusta saatu ärsyke, riittävä ravinto ja palautuminen harjoituksesta. Jos yksikin näistä kolmesta edellä mainituista puuttuu tai jokin jää pienemmälle

huomiolle, lihaskehitystä ei voi tapahtua maksimaalisella tavalla.

Lihakselle annettun ärsyksen pitää olla sellainen, että lihaksen tasapainotila järkkyy. Lihaksen pyrkii aina korjaamaan tasapainotilaansa sillä tavalla, että tilanne ylikorjataan eli lihas kasvaa. Jos lihas on tottunut tekemään töitä 50 kilolla kuuden toiston sarjan verran, niin lisäämällä yhdenkin toiston tai kilonkin vastusta, lihas joutuu taas uudelleen vahvistamaan itseään eli kasvamaan.

HYPERPLASIA VAI HYPERTROPHY?

Tieteessä kiistellään, voiko lihassäikeet jakaantua (hyperplasia), mutta tähän ei nykytiede anna mitään riittäviä todisteita. Jotkut väittävät sitä ja toiset tätä. Lihaksen kasvaa siten, että lihassäikeet kasvavat suuremmiksi (hypertrophy). Tämä tulee muun muassa hyvin esiin kehonrakentajilla, joilla on uran alussa pienet, mutta kireät lihakset ja niiden erottuvuus (lihassäikeiden erottuvuus) on heikko. Kun sitten sama lihas kasvatetaan suuremmaksi, niin lihaksessakin alkaa näkyä jo



Lihakselle annetun ärsykkeen pitää olla sellainen, että lihaksen tasapainotila järkkyy. Lihas pyrkii aina korjaamaan tasapainotilaansa sillä tavalla, että tilanne ylikorjataan eli lihas kasvaa.

selvää erottuvuutta, kun säikeet kasvavat isommiksi.

Lihaskasvua voi tapahtua ainoastaan, jos laukaisemme reaktion, jossa on mukana insuliini, kasvuhormoni ja testosteroni. Näitä kolmea ainetta on jo kehossamme ja veri kuljettaa ne oikeisiin osoitteisiinsa aina, kun lihaksille annetaan riittävä ärsyke.

Proteiinia tarvitaan lihaksen rakennusaineeksi, hiilihydraattia eli glykogeenia ja rasvoja taas energian lähteeksi, ja osaksi myös rakennusaineesikin.

LIHAKSEN AINOA TEHTÄVÄ

Lihaksella on vain yksi tehtävä kehossa – se supistuu. Lihas ei ole todellakaan yhtä vaikeasti tajuttava kokonaisuus kuin vaikkapa munuaiset. Lihas vain supistuu ja se supistus laukeaa. Kun aktivoimme lihaksen, se aktivoituu koko alueelta. Vaikka jotkut liikkeet saattavatkin ärsyttää lihaksen jotain tiettyä kohtaa enemmän kuin toinen, niin silti lihas jännittyy koko alueelta. On vaikea yrittää jännittää vain yhtä osaa lihaksesta, sillä kun sitä kerran jännität, niin koko lihas on mukana.

Lihas käyttää vain osaa säikeistään supistumiseen, jos sitä ei kuormiteta tarpeeksi suurella rasituksella. Mutta jos lihas joutuu ottamaan käyttöönsä koko kapasiteetin ja kamppailemaan sen kanssa, niin saamme aikaiseksi lihasärsyksen. Jos ärsyke on ollut riittävä ja käytössä on insuliinia, kasvuhormonia, testosteronia ja sen lisäksi vielä ravintoa – lihas kasvaa. Piste.

Eli kun haluamme kasvattaa lihasta, raskitamme lihasta progressiivisesti eli nostamme ärsykettä harjoitus harjoitukselta. Periaatteessa lihas voi jopa kasvaa joka harjoituksesta, jos sille on annettu riittävä ärsyke, saatavilla on ravintoa ja palautumisesta on huolehdittu.

Harjoittelun teho on tärkein asia lihasten kasvattamisessa. Edesmennyt huippukehonrakentaja Mike Mentzer on sanonut: "Jos olisimme kaikki todellakin niin erilaisia yksilöitä kuin kehonrakentajat luulevat ja tarvitsimme erilaisia treenisysteemejä, niin koko koululäketiede olisi turhaa."

Tämä pitää paikkansa. Jos lihakset eivät kasvaisi raskailta painoilla ja tehokkaalla harjoittelulla, niin se olisi sama, kun lääkäri joutuisi ensin tutkimaan jokaisen potilaan fysiologian erikseen ja sitten pitkällisten

Harjoittelun on oltava niin lyhytkestoista, että siihen riittää energiaa. Jos harjoitellaan aikamääräisesti pitkään, rasitetaan myös kehoa enemmän ja se taas vaikuttaa palautumiseen. Sopiva aika harjoittelulle on 45-60 minuuttia harjoituskertaa kohden.



Ei ole olemassa mitään tiettyä toistomäärää, joka antaisi parhaat tulokset lihasmassan hankinnassa. Kaikki riippuu siitä, kuinka kovaa sarjan tekee. Jos sarja viedään loppuun raskailla painoilla, kehitys on varmaa.

tutkimuksien jälkeen voisi todeta, että potilaalla on esimerkiksi kuumetta, eikä hän vain muuten vain hikoilisi tai tuntisi epämiellyttävää oloa.

HARJOITUSTEHON LISÄÄMINEN

Miten sitten pystyy treenaamaan mahdollisimman tehokkaasti? Treeniin saadaan tehoa lisää kolmella tavalla:

1. Lisätään kuormitusta
2. Lisätään toistomäärää
3. Vähennetään harjoituksessa käytettävää aikaa

Vaihtoehto "3" on poissuljettu ajatus. Jos treenistä tulee kellon kanssa juoksemista, niin silloin tärkeää palautumisaikaa sarjojen välillä ei jää ja näin lihasrsykettä ei saada maksimaalisesti seuraaviin sarjoihin. Tietysti sillä tavalla voidaan harjoituksissa käytettävää aikaa vähentää, että lopetetaan turhat pulinat tai puhelimeen tuijottelu sarjojen välillä ja keskitytään pelkästään treenaamiseen. Mikä varmasti olisi monien kohdalla erittäin toimivakin käytäntö.

Tehoa saadaan lisää tiettyyn pisteeseen saakka, jos toistoja lisätään. Jos toistoja lisätään merkittävästi, niin silloin käytettävät painot pienenevät ja lihasrsykettä ei saada.

RAJOITA HARJOITTELUN MÄÄRÄÄ, SAAT LISÄÄ TEHOA

Harjoittelun on oltava niin lyhytkestoista, että siihen riittää energia. Jos harjoitellaan aikamääräisesti pitkään, rasitetaan myös kehoa enemmän ja se taas vaikuttaa palautumiseen. Sopiva aika harjoittelulle on 45-60 minuuttia harjoituskertaa kohden. Olen aika varma, että 60 minuutin harjoittelu täydellä teholla on melkein mahdotonta kenelle tahansa.

Harjoituksessa tarvitaan vain sen verran sarjoja, että mahdollistetaan lihaskasvu. Kysymys ei ole mistään suuresta määrästä sarjoja lihasryhmää kohden. Koska harjoituksen pitää olla tehokasta, niin myöskaan sarjamäärä ei voi olla kovin suuri. Teoriassa yksi sarja riittää stimuloimaan lihaskasvun. Mutta siis vain periaatteessa ja täysin optimaalisissa olosuhteissa. Koska emme elä täydellisessä maailmassa, niin sarjojakin pitää olla useampi.

Mitä suuremmat ja voimakkaammat lihakset ovat, sitä vähemmän niillä pystytään harjoittelemaan tehokkaasti. Suurilla lihaksilla on suurempi kapasiteetti ottaa tehoa ulos yhdellä kertaa kuin pienellä ja kehittymättömällä lihaksella.

Ei ole olemassa mitään tiettyä toistomäärää, joka antaisi parhaat tulokset lihasmassan hankinnassa. Kaikki riippuu siitä, kuinka kovaa sarjan tekee. Jos sarja viedään loppuun raskailla painoilla, kehitys on varmaa. Jos taas harjoittelet kevyillä painoilla ja vasta viimeiset toistot ovat raskaita, on paino ollut liian kevyt stimuloidakseen lihaskasvua. Jokaisen on löydettävä oma oikea toistomäärä, jolla kukin saa tulosta aikaiseksi.

Artikkeli on julkaistu KP Ouraman vuonna 2000 julkaistussa Mega Duty II -kirjassa, joka perustuu painoharjoittelun perusasioihin ja korkeaintensiiviseen progressiiviseen harjoitteluun. Mega Duty II oli jatkoa vuonna 1994 julkaistulle Mega Duty -kehonrakennusjärjestelmälle. Ensimmäisen kirjan kannessa poseerasi Jari Leino, turkulainen kehonrakennuslegenda ja toisen kirjan kannessa Marko Savolainen.



ASIAA AKNESTA

Kaunis, tasainen ja terve iho on kautta historian ollut haluttu ja arvostettu. Jopa Raamatusta löytyy viittauksia, joiden mukaan aknen ja siihen liittyvien ihomuutosten on uskottu johtuvan jumalan vihasta syntisiä kohtaan. Näistä ajoista on onneksi tiede ja tutkimus edistynyt paljon ja tulehduksellisista ihotaudeista tiedetäänkin jo paljon.



Anna-Kaisa Toveri
Ihonhoidon ja kosmetiikan
asiantuntija

Akne on hyvin yleinen ihosairaus, josta kärsii tai on kärsinyt jopa 60-80% väestöstä, ainakin jossain elämänsä vaiheessa. Yleisyydessään akne on tuttu vaiva myös fitness-lajien harrastajien keskuudessa, niin kuin myös monilla muilla kilpaurheilijoilla. Fitness-lajeissa, joissa kilpailijat laitetaan paremmuusjärjestykseen perustuen ulkoisiin tekijöihin, myös ihon kunnolla on suuri merkitys ollen osa kokonaisvaltaista estetiikkaa.

Aknen syntyyn vaikuttavat monet tekijät. Ainakin hormoneilla tiedetään olevan vahva vaikutus. Muita aknen syntyyn osallistuvia komponentteja ovat lisääntynyt talineritys ja talirauhastiehyiden tukkeutumistaipumus sekä lisääntynyt bakteerien määrä. Aknen patofysiologia ja sen perimmäinen syntyisyys ovat kuitenkin vielä jokseenkin epäselviä. Kiistatonta kuitenkin on, että perimällä ja geeneillä on suuri vaikutus aknen puhkeamiseen.

Tavallisesti akne on murrosiässä puhkeava vaiva, jonka syntyyn vaikuttaa ennen kaikkea muutokset nuoren hormonitoiminnassa. Yhä enenevässä määrin akne on myös murrosiän ohittaneiden vaiva. Sitä esiintyy eri muodoissaan myös aikuisilla yhtäläisesti sekä naisilla että miehillä. Myös myöhemmällä iällä puhkeavaan akneeseen on usein pääsyyssä hormonit ja hormonaaliset muutokset.

MITÄ AKNE ON?

Aknen tunnusmerkkejä ovat iholla esiintyvät valko- ja mustapäät sekä näppylät ja märkänäppylät. Näitä muutoksia esiintyy etenkin kasvojen alueella, mutta myös muualla keholla alueilla, jossa on eniten talirauhasia kuten rintakehässä ja yläse-



Vaikean aknen hoito kuuluu aina lääkärille, mieluiten ihotautilääkärille, joka osaa määrätä eri aknetyyppeihin parhaiten sopivat paikallishoitotuotteet tai vaikeampiin aknemuotoihin sisäisesti otettavat lääkkeet.

län alueella. Virallisen määrittelyn mukaan akne on sisäsyntyinen tulehduksellinen ihotauti toisin sanoen talirauhasen karvatupen krooninen tulehduksellinen sairaus.

Akne jaotellaan ihomuutosten perusteella vielä alatyyppeihin, jotka voivat esiintyä myös samanaikaisesti: komedoakne, ns. "tavallinen akne" eli papulopustulaarinen akne / märkääpääakne ja vaikeat aknemuodot kuten mm. kystinen akne ja muut kystiset aknemuodot. Hoito määräytyykin aina ihomuutosten ja niiden vakavuuden asteen perusteella.

AKNEN HOITO

Akne, varsinkin vaikea sellainen, vaatii tyypillisesti pitkäaikaista hoitoa, eivätkä tulokset synny yhdessä yössä. Hyvien hoitotulosten saavuttamiseksi tulee aknen hoidossa olla pitkäjänteinen ja motivoitunut eikä asianmukaista omahoitoa sovi unohtaa. Ihon kotihoidon tavoitteina on pääasiassa tulehduksen ja talinerityksen hillitseminen, bakteerien määrän vähentäminen ja tukkeutumien estäminen.

Vaikean aknen hoito kuuluu aina lääkärille, mieluiten ihotautilääkärille, joka osaa määrätä eri aknetyyppeihin parhaiten sopivat paikallishoitotuotteet tai vaikeampiin aknemuotoihin sisäisesti otettavat lääkkeet.





Aknen oireita pahentavina tekijöinä voidaan pitää mm. hikoilua ja ihoalueiden hautumista yhdessä hikoilun kanssa, joka luo ihanteelliset olosuhteet aknea aiheuttaville tai pahentaville bakteereille.

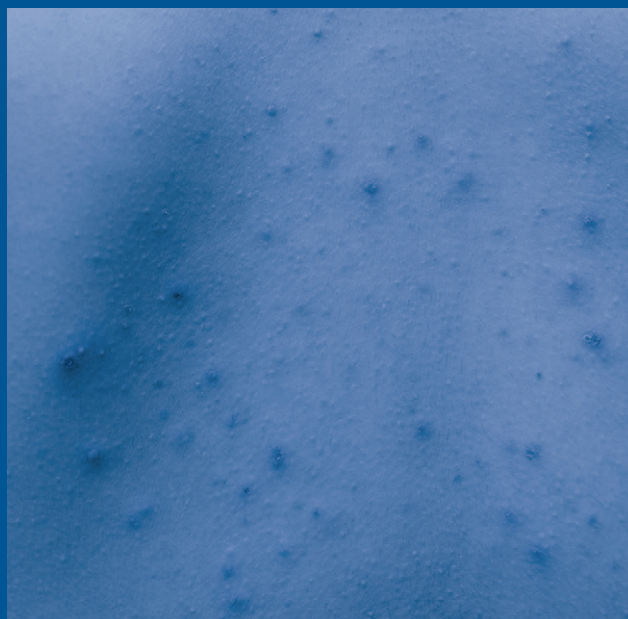
Lievemmän komedoaknen hoitoon voidaan hakea apua kosmetologin suorittamasta ihonpuhdistuksesta. Aknesta aiheutuvien arpjen ehkäisemiseksi on tärkeää, että aknen hoito aloitetaan tarpeeksi aikaisin, jolloin mahdollisten pysyvien arpjen syntyriski pienenee. Jo syntyneiden arpjen hoito voi olla myöhäisemmässä vaiheessa sekä vaikeaa että kallista.

AKNE JA FITNESS

Fitness-urheilijan tai ylipäättään paljon urheilevan näkökulmasta akneen vaikuttavia tekijöitä voi olla useita ja aknemuutosten esiintyvyys saattaakin olla kilpaurheilijoilla jopa tavallista yleisempi. Rankka fyysinen rasitus potentiaalisesti sotkee hormoni-tuotantoa ja siten edesauttaa aknemuutosten syntyä. Myöskään henkisen rasituksen merkitystä ei voida sivuuttaa. Stressitekijöiden tiedetään yhtäältä olevan yhteydessä sekä aknen puhkeamiseen että oireisiin.

Aknen oireita pahentavina tekijöinä voidaan pitää mm. hikoilua ja ihoalueiden hautumista yhdessä hikoilun kanssa, joka luo ihanteelliset olosuhteet aknea aiheuttaville tai pahentaville bakteereille. Varusteiden ja välineiden puhtaana pitäminen ja vain puh-taiden treenivaatteiden ja hikipyyhkeen käyttö sekä ihon puhdistaminen heti treenin ja hikoilun jälkeen auttavat asiaan.

Epäilyjä lisäravinteiden käytön vaikutuksista aknen syntyyn tai oireiden pahenemi-seen on myös esitetty. Oma lukunsa ovat kehon ulkopuolelta tulevat androgeenit, jotka ovat vahvasti yhteydessä talirauhasten toimintaherkyyteen.





Salilla kävijän näkökulmasta mielenkiintoinen löydös on lisäravinteiden ja erityisesti heraproteiinin käytön yhteys akneen, joka on ollut tutkimuskohteena useammassakin tutkimuksessa.

AKNE JA RUOKAVALIO/ LISÄRAVINTEET

Tutkimuksia ruokavalion yhteyttä aknen syntyyn ja oireiden vakavuuteen on tehty jonkin verran. Tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole olleet täysin kiistattomia, joskus jopa ristiriitaisia. Tuoreessa ranskalaisessa tutkimuksessa esitetään viitteitä runsaasti rasvaa, sokeria ja maitotaloustuotteita sisältävän ruokavalion yhteydestä aknen syntyyn ja esiintyvyyteen.

Salilla kävijän näkökulmasta mielenkiintoinen löydös on lisäravinteiden ja erityisesti heraproteiinin käytön yhteys akneen, joka on ollut tutkimuskohteena useammassakin tutkimuksessa. Lisäravinteina käytettyjen proteiinivalmisteiden uskotaan lisäävän näppylöiden muodostusta erityisesti muualla kuin kasvojen alueella eli rintakehässä ja yläselän alueella. Löydetyistä viitauksista huolimatta, aihe kaipaa vielä laajempia ja kattavampia tutkimuksia.

Eriyistä mielenkiintoa ovat saaneet myös tietyt ravintoaineet, joiden uskotaan ehkäisevän tai hillitsevän akneoireita. Tutkimisen arvoisena pidetään erityisesti omega-3-rasvahappojen, antioksidanttien, sinkin, A-vitamiinin ja ravintokuitujen vaikutusta akneoireisiin. Ennen tarkempien ruokavaliosuositusten antamista tarvitaan kuitenkin lisätutkimuksia vielä näistäkin.

LOPUKSI

Aknen yleisyydestä riippumatta, se voi olla kantajalleen kiusallinen ja elämän laatua heikentävä seikka. Aknen psykososiaalisia vaikutuksia ei voida väheksyä. Onneksi aknetaudeista kärsivä ei ole vaivansa kanssa yksin, vaan apua ja hoitokeinoja on jo saatavilla laajasti. Akne on lähes poikkeuksetta hoidettavissa ja sen hoitoon on olemassa tehokkaita hoitomuotoja, joita suunniteltaessa pystytään hyvin ottamaan huomioon laajomaiset piirteet, muut yksilölliset tekijät ja mahdolliset doping-säädökset.

Lähteet

Cengiz, F., Cemil, B., Emiroglu, N., Bahali, A. & Onsun, N., 2017, Health Promot Perspect. Acne located on the trunk, whey protein supplementation: Is there any association? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5350548/>
Hannuksela, M., Peltonen, S., Reunala, T. & Suhonen, R. (toim.), 2011, Ihotaudit, Duodecim
Penso, L., Touvier, M., Deschasaux, M. & muut 2020, Association Between Adult Acne and Dietary Behaviors. Findings from the NutriNet-Santé Prospective Cohort Study. JAMA Dermatol. 2020;156(8):854-862. doi:10.1001/jamadermatol.2020.1602, <https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract/2767075>
Pontes, T., Filho, G., Trindade, A. & Filho, J. 2013, An Bras Dermatol. Incidence of acne vulgaris in young adult users of protein-calorie supplements in the city of Joaze Pessoa. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3900340/>
Salava, A. 2017, Näin hoidan, Duodecim

Uskottava ja lajinomainen ESIINTYMINEN

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

Artikkelisarjan ensimmäisessä osassa käsitellään suosikkilajeja bikini fitness ja men's physique. Seuraavan numeron jatko-osassa avataan, kuinka body fitnessiä, classic bodybuildingia sekä classic physiqueta poseerataan uskottavasti.

Uskottavuus on menestykseen vaadittava viimeinen silaus hyvän kunnon, sääntöjen mukaisen esiintymisen ja tyylikkään olemuksen lisäksi. Ryhdyttyä arvokas itsensä kantaminen ovat tärkeitä joka lajin lavasuorituksissa. Samoin kaikissa fitnessurheilulajeissa arvostetaan

fysiikan symmetriaa, sopusuhtaisuutta ja x-mallia. Monista yhtäläisyyksistä huolimatta eri lajien arvostelukriteereissä ja painotuksissa on merkittäviä eroja. Jokaisella lajilla on omat erityispiirteensä, joihin panostamalla saa tuotua lavalle aidosti lajijomaisen ja viimeisen päälle uskottavan paketin!

BIKINISSÄ KOKONAISUUS RATKAISEE

Bikini fitness vaatii urheilijalta taitoa liikkua kevyesti ja tyylikkäästi fysiikkansa linjoja korostaen. Bikinissä poseerauksilla ei tavoitella maksimaalista lihasten tai yksityiskohtien esittämistä, vaan tärkeimmät elementit ovat kehon ääriviivat ja sopusuhtaisuus. Lajissa haetaan urheilullista ja tyylikästä fysiikkaa, jossa keho on symmetrinen ja kunto tasaisen kiinteä. Erittäin merkittävässä roolissa on fysiikan x-malli, joka on yksi tärkeimmistä, ellei jopa tärkein arvosteluperuste tässä lajissa.

Bikini fitness -poseerausten tulee olla ryhdikkäitä ja atleettisia, mutta lavasuorituksessa kokonaisuuden tulee näyttää sirolta ja kevyeltä. Tätä yhdistelmää ei ole aina helppo toteuttaa! Kovaa lihasten jännittämistä ja puskeamista kannattaa välttää. Bikiniiin pätee hyvin myös vanha kunnon nyrkkisääntö: jos asento tuntuu vaikealta se myös näyttää vaikealta. Liiallinen yrittäminen kostaatuu usein jäykkänä olemuksena, jolloin kehon linjat eivät pääse kunnolla oikeuksiinsa. Luonteva x-mallin korostaminen onkin paras vaihtoehto ja liikkeillä voi lisäksi korostaa yleisilmeen sulavuutta.

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





Bikini fitness -poseerausten tulee olla ryhdikkäitä ja atleettisia, mutta lavasuorituksessa kokonaisuuden tulee näyttää sirolta ja kevyeltä.



Bikiniässä vapaan käden tulee osoittaa alas



Kokonaisuus ja kehon linjat ovat tärkeitä bikini fitnessissä.

KÄSILIIKKEET

Bikiniässä käsiliikkeillä pehmennetään kokonaisvaikutelmaa sekä tuodaan näytävyyttä ja eleganssia esiintymiseen. Erittäin oleellinen pointti on myös se, että oikealla tekniikalla käsiliikkeillä voidaan aktivoida selän lihaksia, jolloin asentoihin meno helpottuu ja x-malli pysyy esillä. Pakollisissa poseerauksissa koukistettu käsi kannattaa asetella niin, ettei se estä vyötärön kapeuden näkymistä. Toinen tärkeä asia on, ettei koukussa olevan käden kulma ole ristiriidassa fysiikan linjoihin nähden, vaan näkymä on sopusuhtainen. Vapaan käden tulee olla sääntöjen mukaan rento ja suuntautua alas.

Rentous tässä yhteydessä ei tarkoita, että käsi olisi veltto, vaan että se laskeutuu luonnollisesti alaspäin. Vielä muutama vuosi sitten oli vallalla poseeraustyyli, jossa vapaa käsi leijaili lähes vaakatasossa, mutta nykyään tästä on onneksi päästy eroon. Historiaan on myös jäänyt bikinin alkuvuosina nähty vapaan käden heiluttelemisen. Turhaa heilumista kannattaa muutenkin välttää poseerauksien aikana, sillä se vain häiritsee tuomarien arvostelua.

JALAT

Pakollisissa poseerauksissa jalat kannattaa asettaa noin hartioiden levyiseen asentoon, ei leveämmälle. Polvet tulee pitää suorina ja tämä myös korostaa lajin omaista keveyttä. Jos polvet ovat luonnostaan kovin yliojentuvat, niin kannattaa opetella asettamaan ne niin, että jalan linja näyttää suoralta. Etu- ja takaposeerauksissa painon on oltava toisella jalalla. Tässä puoli on vapaasti valittavissa, mutta valtaosa kilpailijoista pitää painoa sillä puolella, jonka käsi on koukistettuna.

Kuten niin monessa poseeraukseen liittyvässä asiassa kannattaa tässäkin miettiä tarkasti, kumpi tyyli sopii omaan fysiikkaan paremmin!

LIKKUMINEN

Finaalissa fysiikkaa esitellään liikkeessä ja vertailuissa. Onkin erittäin tärkeää, että liikkuminen on kauttaaltaan kaunista sekä fysiikkaa korostavaa ja poseerausten vaihdot sulavia. Korkokengillä kävelemistä kannattaakin alkaa harjoitella hyvissä ajoin, jotta itsensä tyylikäs kantaminen onnistuu. Keskivartalolla ja coren lihaksistolla on myös suuri vaikutus liikkumisen, sillä se vaatii hyvää kehon kannattelua.

I-kävelyssä ei vaadita pakollisia poseerauksia, mutta niitä on hyvä sisällyttää omaan suoritukseen edes muutama, jotta lajinomaisuus säilyy. Muuten kannattaa suosia omia vahvuuksia korostavia poseerauksia, jotka esittävät kokonaisuuden parhaana mahdollisena. Ihanteellinen i-kävely on upea sulava kokonaisuus, jossa katsojan huomio pysyy urheilijan fysiikassa ja jossa kunto sekä vahvuudet nousevat selkeästi esiin.



Men's physique esiintymisen ja poseeraamisen tulee olla miehekästä, urheilullista ja helpon näköistä. Lajiin ei kuulu lihasten täysillä jännittäminen tai säikeitten esittely.





Men´ s physiquen poseerauksissa oleellisinta on fysiikan mallin esiin tuominen

MEN´S PHYSIQUESSA KEHON LINJAT OVAT AVAIN ASEMASSA

Miesten suosikkilajin men´ s physiquen poseerauksissa oleellisinta on fysiikan malli. Yksinkertaistetusti tämä tarkoittaa leveää hartialinjaa yhdistettynä kapeaan vyötäröön. Fysiikalta vaaditaan myös täyteläisyyttä, lihaksikkuutta sekä -erottuvuutta. Kunnan tulee olla vähärasvainen, mutta lihaspyöreä ja näyttävyyttä korostava. Men´ s physique esiintymisen ja poseeraamisen tulee olla miehekästä, urheilullista ja helpon näköistä. Lajiin ei kuulu lihasten täysillä jännittäminen tai säikeitten esittely. Poseerausten ja esiintymisen on tärkeää näyttää helpoilta ja miellyttävältä, vaikka se todellisuudessa olisikin haastavaa.

KOKONAISUUS

Liiallista yrittämistä kannattaa välttää, sillä se usein pilaa suorituksen. Yleisin virhe men´ s physique poseerauksissa onkin, että keskitytään liikaa yksityiskohtien esittämiseen ja kehon isot linjat kärsivät. Usein kilpailijat esimerkiksi pyrkivät näyttämään vatsa- tai kylkilihaksia niin kovaa, että olkapäät painuvat eteen ja hartialinja ei näy maksimaalisesti. Toinen melko yleinen virhe on pyrkiä saamaan vatsalihakset maksimaalisesti esiin nojaamalla taakse, jolloin kokonaisuus jälleen kärsii. Yleisvaikutelma ei ole uljas, eikä tekeminen helpon näköistä. Onkin erityisen tärkeää aina katsoa harjoittellessa ensin kokonaisuus ja kehon linjat kuntoon. Vasta sitten, kun raamit ovat kohdallaan on aika alkaa säätää yksityiskohtia.

SULAVAA POSEERAUSTA

Poseerauksiin menon on oltava sulavaa. Poseerauksiin voi mennä suoraan tai niiden välissä voi tehdä lyhyitä ylimääräisiä liikkeitä, mutta nämä osiot käännösten välissä on syytä pitää maltillisina ja lyhyinä. Suorat kehonrakennusposeeraukset vähentävät lajinomaista uskottavuutta ja liian pitkät liikesarjat vievät aikaa vertailussa ololta. Toisaalta luovat ratkaisut väli-

liikkeinä oman lajin pohjalta toimivat ajoittain erittäin hyvin. Oleellista on kuitenkin tehdä ne sulavasti ja riittävän nopeasti, jottei menetä aikaa hakemalla vertailuasentoa liian kauan.

I-KÄVELY

Kotimaan kilpailuissa men´ s physiquea tehdään finaalisissa i-kävely, mutta kansainvälisellä tasolla se on viime vuosina lähes poikkeuksetta jätetty pois. I-kävelyssä on hyvä tehdä vähintään muutama oman lajin poseeraus ja lisäksi voi ottaa mukaan muutaman mukaillun version niistä. Suoria kehonrakennuslajien poseja kannattaa kuitenkin välttää myös tässä yhteydessä. Vaikka osaisikin poseeraukset hyvin, on i-kävelyä on syytä harjoitella huolella. Ihanteellisessa men´ s physique kävelyssä välittyy urheilullinen fiilis sekä arvokkuus ja siinä onnistutaan tuomaan fysiikka kokonaisuudessaan parhaalla tavalla esille. Men´ s physique vaatii urheilijalta urheilullista ja rohkeaa asennetta, sillä lajin kilpailu on suhteellisen lyhyt ja huomion saantiin on panostettava.



Fitnessurheilijan seuraavassa numerossa käsitellään body fitness, classic bodybuilding ja classic physique esiintymistä. Stay tuned & keep on posing like you mean it!

MILLOIN ON OIKEA HETKI KILPAILLA?

Kilpailemalla opit kilpailemaan, joten oikea vastaus on – NYT!



Teksti: Ville Isola,
SFU toiminnanjohtaja
Kuvat: Tomi Rehell

Fitness- ja kehonrakennuslajien parissa kuulee, erityisesti miesten suusta puhuttavan; "Kyllä mä kisaan sitten joskus, kun olen riittävän hyvä" tai "En mä kehtaa vielä kuin ei mulla ole mitään näytettävää". Toki näitä puheita on myös naisten keskuudessa, muttei ehkä niin paljoa kuin miehillä. On myös tyyppillistä, että kerran kilpailleet pitävät suhteetoman pitkiä "kehityskausia" ensimmäisen kilpailujen jälkeen. Tällöin ei kilpailla vaan pyritään kasvattamaan lihasmassaa tai muuten kehittämään fysiikkaa kohti seuraavia kilpailuja. Kuitenkin on tärkeää tunnistaa, että kilpailemaan oppii vain kilpailemalla. Harvemmin

tällaiset pitkät tauot ovat paranteet kyseisen kilpailijan sijoitusta seuraaviin kilpailuihin. Tätä ovat myös sanoneet monet menestyneet fitnessurheilijat ja kehonrakentajat, että parhaiten he ovat kehittäneet omaa fysiikkaansa silloin kun ovat kilpailleet vuosittain. Tätä selittää se, että urheilija on yleensä motivoituneempi omaan tekemiseen, mitä lähempänä tavoitteet ovat (Ryan & Deci 2007). Kun tavoite on turhan kaukana, niin yhä enemmän "lipsutaan" harjoitusohjelman tai ruokavaliion noudattamisessa.

Fitness- ja kehonrakennuslajeissa elää vahva kulttuuri, jonka mukaan kilpailija tulee olla heti ensimmäi-

sissä kilpailuissaan suomenmestari, jotta hän voi tai saa edes kilpailla. Tai jo kerran kilpaillut ajattelee, että "viitsin seuraavan kerran mennä lavalle sitten kun olen yhtä iso tai kireä kuin suomenmestari". Tämä on ihan käsittämätön ajatus! Ajatellaan, että lavalle "ei kehtaa mennä, jos ei ole jo yhtä iso tai kireä kuin edellisen vuoden suomenmestari". Mieti jos hiihtäjä ajattelisi samalla tavalla; "en voi osallistua hiihtokisoihin ennen kuin olen paras" - Eihän siellä tällöin kukaan muu hiihtäisi kuin Iivo Niskanen tai Krista Pärmäkoski?

Jos vain odotetaan sitä "omaa parasta" aikaa kilpaila tai sitä hetkeä kun "selkä ja olkapäät ovat riittävän isot", niin voi käydä niin, että elämäntilanne ei enää mahdollistakaan täysipainoista urheilijan elämälle omistautumista. Ja näin ollen fitnessurheilussa kilpaileminen voi jäädä ikuisiksi haaveiksi. Mitään optimaalista fitnessurheilijan kehontyyppiä tai -muotoa sekä kehonraajojen pituuksia ei ole olemassa, ainakaan niistä ei ole tutkimuksia. Fry ym. (1991) tutkivat kehonrakentajien antropometristen ominaispiirteiden, kuten kehon ja raajojen pituutta sekä ympärysmittoja ja niiden yhteyksiä menestymiseen kilpailuissa. Tutkimuksen tuloksena oli, että ylävartalon pituus, rintakehän ympärysmitta, vyötärön ympärysmitta ja rasvaprosentti sekä kehonpaino selittivät yli 80 % kilpailumenestyksestä. Tästä voidaan siis päätellä, että fitnessurheilussa menestystä selittävät tekijät voidaan suurelta osin saavuttaa harjoittelulla! Lisäksi lajeja on nykyisin niin paljon, että aivan varmasti jokaiselle löytyy oma laji, johon oma synnynnäinen vartalon tyyppi



Fitness- ja kehonrakennuslajeissa elää vahva kulttuuri, jonka mukaan kilpailija tulee olla heti ensimmäisissä kilpailuissaan suomenmestari, jotta hän voi tai saa edes kilpailla.



on muokattavissa harjoittelulla. Älä jää siis odottelemaan sitä "oikeaa hetkeä" vaan kisaamisen aika on nyt!

KUINKA SITTEN PÄÄSTÄ ALKUUN? – HANKI AMMATTITAITOINEN VALMENTAJA

Fitnessurheilu on huippu-urheilua, joka vaatii tehokasta voima- ja poseerausharjoittelua, kurinalaista ruokavalion noudattamista ja hyvää palautumista. Lopputuloksena on lihaksikas, urheilullinen ja hyvin harjoitettu vartalo. Kannattaa ottaa mahdollisimman nopeasti yhteyttä ammattitaitoiseen valmentajaan, joka auttaa sinua niin voima- kuin poseerausharjoittelussa sekä ruokavalion noudattamisessa. Palkkaamalla ammattitaitoisen valmentajan opit harjoittelusta, ruokavalion noudattamisesta, fitnessurheilun elämäntavasta sekä kehityt nopeasti kohti tavoitteitasi.

Valmentaja kannattaa olla sellainen, joka on suorittanut Suomen Fitnessurheilu ry:n järjestämän I-tason fitnessvalmentajakoulutuksen. Tällöin varmistut siitä, että hän on saanut asianmukaisen koulutuksen työhönsä. Valmentajan valinnassa loppukädessä vaikuttavat sinun ja valmentajan välinen vuorovaikutussuhde, sillä lähes jokaisella valmentajalla on esimerkiksi sama tieto harjoittelusta ja ruokavalion laadinnasta. Tärkeintä on se, että miten valmentajan kanssa "kemat" toimivat. Löydät Suomen Fitnessurheilu ry:n valmentajakoulutuksen suorittaneiden valmentajien yhteystiedot nettisivuiltamme: <http://suomenfitnessurheilu.fi/valmentajat/>

Valmennus maksaa yleensä noin 150–350 € / kk:ssa ja se sisältää tapaamisen valmentajan kanssa kerran kuukaudessa tai useammin. Lisäksi erillinen kilpailudieetti ja kilpailuviikonloppu voi maksaa vielä erikseen. Tapaaminen sisältää yleensä yhteiset treenit sekä niin sanotun kuntotekin, jossa valmentaja arvioi kehitymistäsi ja keskustele kanssasi tavoitteiden saavuttamisesta. Luonnollisesti valmennus yleensä sisältää ruokavalio- ja harjoitusohjelmat. Yhteydenpito valmentajiin on yleensä viikoittaista tai useamminkin, riippuen valmentajan valmennustyylistä. Osa valmentajista voivat pitää yhteyttä harvemmin.

Kun kilpailet Suomen Fitnessurheilu ry:n tai IFBB:n alaisissa kilpailuissa sinulla tulee tiimin lisäksi olla kilpailulisenssi sekä allekirjoitettu urheilijan antidopingsopimus. Antidopingsopimuksella urheilija sitoutuu noudattamaan kulloinkin Suomessa voimassa olevaa antidopingsäännöstöä ja Suomen Fitnessurheilu ry:n sääntöjä. Antidopingsopimus astuu voimaan, sillä hetkellä, kun urheilija ostaa kilpailijalisenssin. Antidopingsopimus on voimassa toistaiseksi eli sopimus purkautuu vasta silloin kun urheilija erikseen irtisanoo antidopingsopimuksensa. Kilpailulisenssin voi ostaa ainoastaan kunkin kalenterivuoden tammikuun aikana, ei aikaisemmin eikä myöhemmin.

MITÄ PITÄÄ HUOMIOIDA ENNEN KISAPÄÄTÖKSEN TEKEMISTÄ?

Yhteinen tekijä kaikille fitnesslajeille on lihasmassan kasvatukseen tähtäävä voimaharjoittelu eli hypertrofinen voimaharjoittelu sekä poseerausharjoittelu.

Fitnessurheilu on huippu-urheilua, joka vaatii tehokasta voima- ja poseerausharjoittelua, kurinalaista ruokavalion noudattamista ja hyvää palautumista.





Urheilijan tulee hyväksyä painonpudotus, mutta ennen kaikkea painonnousu, mikä on välttämätöntä kisojen jälkeen. On tärkeää myös tunnistaa mahdolliset riskitekijät mitkä liittyvät fitnessurheiluun.

Loppukädessä kyse on urheilijan kehon koostumuksen muokkaamisesta lajikriteerien omaiseksi, ja siitä, että urheilija saa tuotua esille omat vahvuudet lajikriteerien mukaisesti erilaisilla poseerauksilla kilpailutilanteissa. Voimaharjoittelulla pyritään kasvattamaan lihasmassan määrä harjoittelukaudella. Puolestaan kilpailukaudella voimaharjoittelulla pyritään ehkäisemään lihasmassan hävikkiä, samalla kun keskitytään vähentämään kehon rasvan määrää. Tarvittaessa energiankulutusta lisätään entisestään aerobisella harjoittelulla. Tämä vaatii energiarajoituksen ja proteiinipitoisen ruokavalion noudattamista yhdistettynä kestävyys-, poseeraus- ja voimaharjoitteluun. Tällainen yhdistelmä harjoittelua ja energiavajetta asettaa fitnessurheilijalle haasteita, sillä lähtökohtaisesti lihamassan kasvatus tai sen ylläpito vaatii anabolista eli kasvattavaa tilaa. Puolestaan energiavaje aiheuttaa katabolisen eli hajotavan tilan elimistössä. Lisäksi harjoittelun suuri määrä yhdistettynä energiavajeeseen saa aikaan urheilijan

elimistön kuormittumista ja palautumiskyvyn heikkenemistä. Ja tämä kaikki voi vaikuttaa voimakkaasti urheilijan psyykeeseen.

Seuraavassa on esitetty kilpailijan checklist, joita jokaisen kilpailueitille ryhtyvän kannattaa miettiä ennen kuin tekee päätöksen aloittaa kisadieettinsä:

- Oletko tyytyväinen tämän hetken kehonkuvaasi, siihen miltä näytät peilistä?
- Onko sinulla perustietämys harjoittelusta ja urheiluravitsemuksesta?
- Onko aikaisemmat painonpudotusjaksot tai kisadieetit onnistuneet tai epäonnistuneet? Miksi?
- Sopiiko sinun nykyiseen elämäntilanteeseesi kisadieetti?
- Sopiiko urheilijan elämä nykyiseen arkeesi?
- Miksi sinä haluat kilpailla?

TIEDOSTA JA TUNNISTA FITNESSURHEILUUN LIITTYVÄT RISKITEKIJÄT

Fitnessurheilijalla tulee olla terve suhtautuminen omaan kehonkuvaan, ennen kuin hän lähtee kilpailemaan. Urheilijan tulee hyväksyä painonpudotus, mutta ennen kaikkea painonnousu, mikä on välttämätöntä kisojen jälkeen. On tärkeää myös tunnistaa mahdolliset riskitekijät mitkä liittyvät fitnessurheiluun. Yksi riskitekijä fitnessurheilussa voi olla urheilijan altistuminen syömishäiriöille, kuten se on riskitekijä muissakin esteettisissä, painoluokka-, ja kestävyyslajeissa (Lentillon-Kaestner 2015). Syömishäiriöitä on raportoitu kehonrakentajilla erityisesti kilpailujen jälkeen (Walberg-Rankin ym. 1993; Van der Ploeg ym. 2001).

Urheilijan tulee tietää, että oman kehonkuvan muutos on olennainen osa lajia, eikä sen muutos määritä yksilön paremmuutta ihmisenä vaan se osa kilpailusuoritusta. Tämä voi olla haastavaa, sillä urheilija suh-



Oikein toteutettuna fitnessurheilussa kilpaileminen voi olla yksi hienoimmista ja hyödyllisimmistä asioista elämäsi aikana!

tautuu kehoon osana omaa identiteettiä, mutta myös ulkopuolisen silmin - siten miten tuomarit sen näkevät osana urheilu-suoritusta. Fitnessurheilu haastaa urheilijaansa erityisesti siinä, että urheilijan tulee olla valmis hyväksymään oma kehonsa arvostelulle ja kilpailulle. Loppujen lopuksi on tärkeää tunnistaa ja ymmärtää se, että miltä näyttää kilpailuissa, ei määritä urheilijaa ihmisenä vaan kyseessä on vain ja ainoastaan urheilu-suorituksen lopputulos.

Ennen kisapäätöstä, on myös hyvä tiedostaa kilpailu-idean tuomat mahdolliset negatiiviset muutokset; näkökulma suurenee, suorituskyky heikkenee ja erilaiset unihäiriöt ovat mahdollisia. Sosiaaliset suhteet ja työkyky voivat heikentyä. Nämä ovat lähes väistämättömiä seurauksia mitä kisadieetin aikana tulee, mutta tärkeää onkin tunnistaa ja tiedostaa ne sekä pyrkiä palauttamaan ne mahdollisimman nopeasti normaaliiksi kisojen jälkeen, palautumisjaksolla.

MITÄ HYVÄÄ KILPAILEMISESSA ON?

Fitnessurheilu opettaa itsetietoisuutta, kurinalaisuutta, kypsyttää, periksi antamattomuutta ja tavoitteellisuutta. Se opettaa kärsivällisyyttä sekä rutiinin ja suunnitelman noudattamisen tärkeyttä. Erityisesti kisadieetti opettaa kykyä selviytyä fyysisistä ja psyykkisistä haasteista. Kisadieetillä viimeistään oppii arvostamaan ihmissuhteiden tärkeyttä, elämänlaatua ja oppii arvostamaan elämän pieniäkin asioita. Kisadieetti on varmasti monelle löytöretki minuuteen - matka, joka jää ikuisesti mieleen. Kilpaileminen opettaa myös kilpailemaan, sillä kilpailuun liittyvät rutiinit tulevat yhä tutummaksi ja jokainen kilpailu on oppi itsessään. On hyvinkin mahdollista, että menestyminen on jäänyt vain pienestä yksityiskohdasta kiinni, kuten yksittäisistä poseerauksista tai valmistautumisesta kilpailuun.

Jokainen kilpailija kilpailee omista lähtökohdistaan ja jokaisella on omat henkilökohtaiset tavoitteet. Kukaan

ei ole sanomaan toiselle sitä, että "mitä sä siellä kisoissa teit, et ole vielä riittävän kireä tai iso - mene kotia treenaamaan". Se yksittäinen kilpailusuoritus voi olla sille henkilölle juurikin se isoin voitto elämässä pitkään aikaan - olisi hänen sijoituksensa kilpailuissa mikä tahansa. Tai kyseinen kilpailu on ollut osa hänen pitkäjänteisen suunnitelmaa, ja päätavoite on asetettu myöhemmäksi.

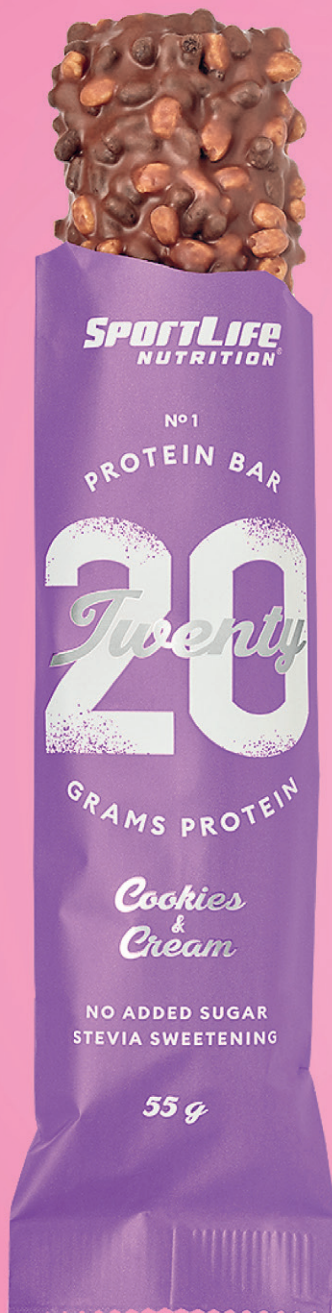
Fitnessurheilu on parhaimmillaan itsensä kehittämistä. Se tarjoaa tarkoituksen ja tavoitteen sekä suuren yhteisön, jossa on paljon saman henkisiä tyypejä. Oikein toteutettuna fitnessurheilussa kilpaileminen voi olla yksi hienoimmista ja hyödyllisimmistä asioista elämäsi aikana! Älä epäröi vaan tee päätös kilpailemisesta nyt!

Lähteet

- Fry, A., Ryan, A., Schwab, R., Powell, D. & Kraemer, W. 1991. Anthropometric characteristics as discriminators of body-building success. *Journal of sports sciences*, 9(1), 23-32
- Lentillon-Kaestner, V. 2015. Male and Female Eating Disorders in Fitness Sports. *Annals of Sports Medicine and Research*. 2(6):1039.
- Ryan, R. M., Williams G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. 2009. Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. Rochester: University of Rochester. *Hellenic journal of psychology*, 6, 107-124.
- Van der Ploeg, G., Brooks, A., Withers, R., Dollman, J., Leaney, F. & Chatterton, B. 2001. Body composition changes in female bodybuilders during preparation for competition. *European Journal of Clinical Nutrition* 55 (4), 268-277.
- Walberg-Rankin, J., Edmonds, C. & Gwazdauskas, F. 1993. Diet and Weight Changes of Female Bodybuilders Before and After Competition. *International Journal of Sport Nutrition* 3(1), 87-102.

HERKUTTELE 20G PROTEIINIA

New

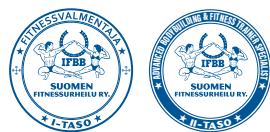


Twenty



MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja
Team Sensei
mt@protrainer.fi



Treeni ja liikunta ylimenokaudella

Kisadieetti tai mikä tahansa vaativa dieetti, jonka päätteeksi ollaan nautittavan kireässä kondiksessa, on kova rasitus keholle. Tavoitteellisessa fitnessurheilussa kilpailukautta seuraakin ylimenokausi, jota myös palautumisjaksoksi kutsutaan. Lehden edellisessä numerossa kävimme läpi, mitä tämä tarkoittaa ruokamäärän vaiheittaisen nostamisen ja aineenvaihdunnan tason normalisoimisen osalta. Tällä kertaa katsotaan, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon harjoittelun puolella.

Rasvanpolttieetillä kovan työn tekemiseen ja vaivan näkemiseen oikein asennoituminen on moneen muuhun olosuhteeseen verrattuna varsin suoraviivaista toimintaa. On olemassa selkeä tavoite ja fitnessurheilijan kisadieetin tapauksessa vieläpä päivämäärä, jolloin tavoitteen mukaisessa kunnossa on oltava. Mutta entäpä sitten kisojen jälkeen?

Sana, joka monella kuvaa hyvin kilpailuiden jälkeistä olotilaa, on "tyhjiö". Mikä on täysin ymmärrettävää, koska kisapäivä on niin vahva ja konkreettinen tavoite. Edistymistä seurataan mahdollisesti tiiviimmin kuin koskaan aikaisemmin ja visuaalistakin muutosta näkyy varsinkin loppua kohti koko ajan kiihtyvällä tahdilla. Nopeammin, korkeammalle ja voimakkaammin, kunnes BOOM!! Kisat suoritettu ja ylimenokaudella palautumisen nimissä pitäisi lyödä jarrua päälle kaikilla osa-alueilla.

KUINKA KÄYTÄNNÖSSÄ?

Käytännön toimenpiteinä ylimenokaudella himmaaminen ei ole mitään ydinfysiikkaa. Treenimäärää pudotetaan. Jos on treenannut salilla viisi kertaa viikossa, niin vähennetään neljään. Jos treenasi kisakaudella neljä kertaa, niin vähentää kolmeen. Myös yhden treenin sisällä tapahtuvaa volyyymia on hyvä laskea eli treeniviikon kokonaisvolyyymia pudotetaan melko reippaasti. Treenaamisen intensiteetin on tosin suotavaa säilyä ihan kunnollisena eli mistään läpsyttelystä ei ole kysymys. Määrää eli volyyymia vain lasketaan selvästi.

Sana, joka monella kuvaa hyvin kilpailuiden jälkeistä olotilaa, on "tyhjiö". Mikä on täysin ymmärrettävää, koska kisapäivä on niin vahva ja konkreettinen tavoite.

Aerobisen liikunnan kokonaismäärästä riippuen sitä tuodaan alemmas. Olettaen toki, että aerobista on ylipäättään tehty. Naisten kohdalla pelataan useimmiten sen verran pienillä marginaaleilla, että kulutusta on pakko luoda lisää aerobisella liikunnalla. Miesten kohdalla aerobista liikuntaa ei ole mikään pakko läheskään aina tehdä ollenkaan, vaan suuremman lihasmassan turvin metabolia hyrrää melko iloisesti ihan vain salitreenaamisenkin pohjalta. Kovasti yksilöllistä tämäkin ja poikkeuksia löytyy aina.

Yksi merkittävimmistä haasteista ylimenokaudella ei ole treenien ja aerobisten mekaaninen suorittaminen, vaan harjoitteluun motivoituminen. Pään sisäinen miljöö. Kuten edellä tuli todettua, niin kisadieetti on tavoitteen kirkkaudessa aivan omalla tasollaan, joten kontrasti ylimenokautteen voi olla varsin suuri. Mitä enemmän treenaajalla veri vetää siihen suuntaan, että on vain yksi vaihe ja se on täysillä, niin sitä haastavampaa on aina olla treenaamatta päätyyn asti.

PALAUTUMISJAKSO ON SIJOITUS TULEVAAN

Kaikki lähtee siitä, että tunnistaa tekemisen syyn. En tiedä sinusta, mutta minä en ainakaan mielelläni tee mitään, jos en tiedä miksi ylipäättään teen koko asiaa. Ylimenokaudella kisakaudesta palautuminen on väliä siihen, että pystyy uuden kehityskauden aloittamaan mahdollisimman hyvistä lähtökohdista. Palautumisjakso pitääkin ymmärtää pitkäaikaissijoituksena tulevaa kehitystään ajatellen.

Tekemisen syy ja tavoite ovat kaksi eri asiaa. Vaikka nyt treenataan määrällisesti vähemmän, niin kyllä ylimenokaudella saa ja suorastaan pitää asettaa myös kehityksellisiä tavoitteita. Antaakseen jotain mitä odottaa ja mitä varten luoda suunnitelmia, tavoitteen ei edes tarvitse olla erityisen suuri ja kattava. Jo pelkästään joidenkin treeniikkien tietyn toistomäärän maksimikuorman tai vakioipainon (esim. kehonpainon) toistomaksimin kehittäminen antaa ihan eri tavalla pohjaa suunnitelmallisuudelle kuin, että treenaan vähemmän, koska palautuminen.

Minkä tahansa asian tekemiseen motivoituminen on helpompaa silloin, kun se on hauskaa ja mukavaa. Ylimenokausi on kaukana seuraavasta kisakaudesta, joten kisa-tavoitteita ajatellen harjoittelun spesifisyys on siinä tilanteessa periaatteessa melko merkityksetöntä. Nyt on oikea aika tehdä kaikkea sellaistaikin, mitä kisojen alla ei ole ehtinyt, jaksanut tai kannattanut. Kunhan vain perusajatus palauttavasta kaudesta täyttyy eli tavoite maratonin juoksemisesta joutuu vielä odottaa hetken.

MUISTA MYÖS LEVÄTÄ

Jos kaikki muu pettää, niin pidä tauko. Ei se väärin ole. Ota pari viikkoa tai koko kuukausi äläkä mene salille kertaakaan. Väliä toivottavasti kisojen perään en useamman viikon totaali taukoa suosittelen. Mutta, kun ylimenokauden akuuttia vaihetta on yli kuukausi takana, niin on sekin mukana keinovalikoimassa.

Olet treenannut kovaa ja syönyt viimeisen päälle kuukausikaupalla tai jo monta vuotta putkeen eikä mikään tunnu juuri nyt sytyttävän, niin hellitä hetkeksi. Trust me! Luonnollisin keinoin vuosien kovan treenaamisen tuloksena rakennettu lihaskudos ei ole muutamissa viikoissa katoamassa yhtään mihinkään. Korkeintaan saat herikistettyä kehosi ottamaan treeniä vastaan paremmin kuin mitä se on tehnyt pitkään aikaan.

WORLDWIDE SHIPPING



ORDER YOURS TODAY AT
WWW.THEWINNINGTAN.COM

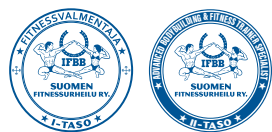


TANJA KOSKINEN

Fitnessvalmentaja

Team Strongbody

tanja.k.koskinen@gmail.com



Urheilijana kasvaminen

Urheileminen ja kilpaileminen opettaa meille paljon taitoja. Fitnessurheilu ja urheilijana kasvaminen ei ole mikään vuoden mittainen projekti, vaan se on koko urheilu-uran kattava matka, jossa pääsee syvempään kosketukseen oman itsensä kanssa, jos on valmis ja rohkea kohtaamaan itsensä. Se ei ole ainoastaan tavoitteiden mukana kasvamista, vaan myös kasvua ihmisenä.

Fitnessurheilu on siitä monesta muusta lajista poikkeava, että meillä ei ole monelle muulle urheilulle tyypillistä lapsuus ja nuoruusvaiheen urheilijan urakehitystä, vaan oma urheilu-ura on voinut alkaa vaikka vasta aikuisena. Siihen saakka on voinut olla täysin kilpaurheilun ulkopuolella, tai sitten aikaisempi urheilijatausta on jostain muusta lajista, kuten yleisurheilusta tai hiihdosta. Henkilön taustasta riippuen, urheilijaksi kasvaminen on jokaisella meistä erilainen, sekä erilaisessa vaiheessa. Siinä missä fitnessurheilun aloittanut harrastaja opettelee vasta urheilijan ensimmäisiä askelmerkkejä ja urheilullista elämäntyyliä, toisesta lajista fitnessurheiluun siirtynyt kilpaurheilija osaa hahmottaa urheilijana omat voimavarat, vaatimukset ja tavoitteet ihan eri tavalla ja kykenee suurempien suuntaviivojen sijaan keskittymään yksityiskohtiin.

Urheilijana kehittyminen on pitkä prosessi, jossa meistä jokainen etenee itselleen sopivalla vauhdilla. Urheilijan on vierellä useimmiten valmentaja, joka auttaa ja tukee urheilijaa koko kasvuprosessin ajan.

URHEILIJA OPPII TUNNISTAMAAN JA LÖYTÄMÄÄN OMAT VOIMAVARAT

Urheilijana kehittyminen on pitkä prosessi, jossa meistä jokainen etenee itselleen sopivalla vauhdilla. Urheilijan on vierellä useimmiten valmentaja, joka auttaa ja tukee urheilijaa koko kasvuprosessin ajan. Se millainen prosessi urheilijana kasvaminen on, riippuu mm. lähtökohdista, urheilijan iästä ja aikaisemmista kokemuksista. Urheilijalla itsellään tulee olla motivaatio, halu oppia ja viedä itseään eteenpäin. Matkan varrella urheilija oppii ottamaan vastuuta omasta valmennusprosessista ja on osana sen suunnittelussa. Näin vahvistuu urheilijan omistajuus ja pystyvyden tunne omasta tekemisestä. Vierellä kulkeva valmentaja toimii tällä tiellä suunnan näyttäjänä, mahdollistajana sekä opettaa urheilijaa löytämään henkiset voimavarat, joiden avulla urheilija pystyy etenemään haluttuun suuntaan.

Urheilijan itsetuntemuksen kasvaessa, sekä oman urheilulidentiteetin rakentuessa,

urheilija oppii koko aika paremmin reflektoidaan omaa tekemistään. Urheilijan itsetunnon vahvistuminen ja riittävä itsemyötätunto auttavat realistisesti arvioimaan omaa tekemistä. Nöyryys omaan tekemiseen auttaa näkemään sekä omat onnistumiset, että huomaamaan kehityksen kohteet.

KILPAILEMINEN KASVATTAU URHEILIJAA

Kilpaileminen ja kilpaurheilu herättää meissä jokaisessa erilaisia ajatuksia ja tunteita. Kilpailuissa urheilija joutuu hallitsemaan eri tavalla omia tunteitaan, tarkastelemaan omaa motiiviaan urheiluun sekä selviämään erilaisista tilanteista, kuin harjoittelussa. Kilpaileminen kehittää motivaatiota tekemiseen, se asettaa meille selkeitä tavoitteita, jossa pääsee näkemään omaa kehittymistään. Oikein asetetut tavoitteet ja motivaatio siivittää tekemistä eteenpäin myös kilpailuiden välissä.

Voittamisen ja sijoittumisen katsotaan olevan yleisesti hyvin sidoksissa kilpailemiseen ja monesti urheilija näkee sen tärkeäksi kilpailemisen kannalta. Kilpailla ei kuitenkaan kannata pelkää voittamisen ja sijoittumisen ilosta. On ihan erilaiset lähtökohdat kilpailla kilpailemisen vuoksi, kuin vain voittamisen vuoksi. Onkin hyvä miettiä, miksi haluaa kilpailla ja mitä sillä tavoittelee. Vaikka lavalla kilpailetkin kaikkia muita vastaan, ehkäpä jopa jotain hyvää ystävää tai tiimikaveria vastaan, niin lopulta kuitenkin pahin kilpakumppani olet sinä itse. Vaikka jokainen meistä varmasti haluaisi voittaa, niin helposti pelkät sijoittumiseen kohdistuvat tavoitteet saattavat heikentää meidän itsetuntoamme ja itsearvostusta, jos kilpailutilanteissa emme pääse tavoittelemaan kirkkaimpia sijoituksia. Tällöin myös motivaatio urheiluun voi herkästi hiipua kilpailuiden jälkeen. Jotta tällaista ei pääsisi syntymään, onkin hyvä jo hyvissä ajoin ennen kilpailukautta pohtia, mitkä asiat ovat minulle tärkeitä, mitkä ovat omat motiivini kilpailla ja mitä kilpailemisella haluan saavuttaa. Tavoitteet on hyvä asettaa niin, että ne palvelevat tekemistä myös pitkällä tähtäimellä, ei ainoastaan yhden kilpailun päähän.

YRITTÄMINEN JA OPPIMINEN

Kilpaileminen ja kilvoittelu on erinomainen tapa haastaa ja kasvattaa itseään niin urheilijana, kuin ihmisenä. Kilpaileminen tuo esiin meistä itsestämme paljon erilaisia piirteitä. Se tuo hyvinkin laajan ja voimakkaan kirjon tunteita, sekä näyttää meille omia toimintatapoja reagoida erilaisiin tilanteisiin paineen alla. Mutta ennen kaikkea se antaa myös mahdollisuuden siihen, että opimme käsittelemään tunteita ja huomaamme miten itse toimimme jännittävän ja merkityksellisen tilanteen äärellä. Se opettaa meitä onnistumaan ja epäonnistumaan. Siinä missä onnistumiset tuovat kuplivaa iloa ja tyytyväisyyttä omaan tekemiseen, niin epäonnistumiset opettavat ja kasvattavat meitä. Urheilijana kasvu ja kilpaurheilu on pitkäjänteinen prosessi, joka perustuu jatkuvaan yrittämiseen ja oppimiseen. Myönteinen lähestymistapa myös epäonnistumisen hetkillä mahdollistaa kehittymisen. Oppiminen ja urheilijana kasvaminen on taas yhden askeleen pidemmällä.

HUIPPUSUOSITUT WEBINAARIT JATKUVAT MYÖS VUONNA 2021!

AIHEENA OVAT MM.

- Lihaskasvuun tähtäävä voimaharjoittelu
- Kilpailudieetin toteuttaminen oikeaoppisesti
- Kehonkoostumuksen muokkaus
- Palautumisen hallinta, kuinka palautut kisoista?
- Fitnessurheilijan kisaviimeistelyt
- Lisäravinteet, onko niistä hyötyä?

Webinaarin kouluttajana toimii Suomen Fitnessurheilu ry:n toiminnanjohtaja, koulutuspäällikkö, LitM, SM Ville Isola.

Vuoden viimeinen webinaari!

SUORITUSKYKYÄ LISÄRAVINTEISTA, MITÄ JA KUINKA PALJON?

KE 9.12. KLO 18.00-20.00

Markkinoilla on myytävänä erittäin paljon eri lisäravinteita, joista voi olla vaikea löytää itselle sopiva tuote.

Mistä lisäravinteista on ylipäättään hyötyä?

Miten lisäravinteita tulisi käyttää, jotta niistä olisi mahdollisimman suuri hyöty? Tule linjoille ja opi, mitkä ovat sinulle hyödylliset lisäravinteet.

Skannaa koodi ja lunasta paikkasi webinaariin!

HINTA 39€



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

SUOMEN FITNESSURHEILU.RY
PUHDASTA URHEILUA VUODESTA 1995



ANTTI ALA-LAURINAHO

Fitnessvalmentaja

Team Green Beat

antti.alalaurinaho@gmail.com



Kisoista palautuva urheilija, muista nämä

JÄRKI MUKANA TREENISSÄ

Kun energiansaanti ruokavaliossa lisääntyy, niin hiki lentää taas treenissä, pumppikin löytyy ja pahin dieettiusva on lähtenyt pois päästä. Tässä kohtaa kannattaa olla kuitenkin tarkka, vaikka olo onkin osittain kuin uudestisyntyneellä.

Lihasten insuliiniherkkyys on yleensä hyvä dieetin jälkeen. Hiilihydraatit löytävät nästisti lihassolun sisään ja nesteen määrä lihaksessa lisääntyy. Lihakset "kasvat" silmissä ja rautaa saa laittaa tankoon. Nyt on energiaa treenata -siistiä! Lihaskasvun ansiosta dieetillä mahdollisesti hieman huvennut lihasmassakin palautuu kohtuullisen nopeasti takaisin. Fiilis on taas se, että "Nyt kulkee ja taataan!"

Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että keho olisi valmis välttämättä samoihin treenivolyymeihin ja -tehoihin, kuin ennen kisadieettiä tai sen kovimmassa rumbassa. Tämä dieetin jälkeinen "vauhtisokeus" ei tarkoita sitäkään, että keho olisi kovinkaan yhteistyökykyinen uusien lihaskilojen valloittamiseen, kun kisapalautuminen on vielä kesken.

On tavallista, että dieetin aikana tietyt lihaskasvulle tärkeät hormonitasot laskevat ja niiden palautuminen voi viedä yleisen nyrkkisäännön mukaan saman verran aikaa, kuin itse kisadieetti on kestänyt.

Testosteroni on tärkeä lihaskasvuun vaikuttava hormoni sekä miehillä että naisilla. Lisäksi optimaaliset estrogeenitasot edesauttavat myös naisten lihaskasvua. Kisadieetillä kohonneet stressihormonitasot (kortisoli) vievät myös aikaa normalisoitua. Korkeat kortisolitasot heikentävät lihaskasvua sekä rasvanpolttoa.

PSYKKINEN PALAUTUMINEN

Ensimmäisen kohdan "vauhtisokeus" yhdistettynä kovan motivaation ja haluun olla ensi kerralla parempi (tietenkin mahdollisimman pian), voi jossain määrin vääristää

Ei kannata ahnehtia liikaa kerralla. Muuten work out onkin yhtäkkiä burn out.

tunnetta omista psyykkisistä resursseista sillä hetkellä. Kisadieetti on aina kova rutistus ja vaatii jonkinlaista itsensä ylittämistä, elämän tarkkaa organisointia ja "laser focusta" (lue: putkinäköä). Vaikka rakas harrastus antaakin paljon, kyllä se myös ottaa. Uskallan väittää, ettei ole kovin montaa urheilijaa, jolla ei objektiivisessa tutkimuksessa löytyisi jonkinlaista tarvetta/suosittelusta psyykkiselle palautumisjaksolle kisan jälkeen.

Ei kannata ahnehtia liikaa kerralla. Muuten work out onkin yhtäkkiä burn out. Elämässä tapahtuvia asioita emme aina voi hallita, mutta voimme hallita sitä, miten kunnianhimoisesti tai raadollisesti piiskaamme itseämme. Kilpaileminen haastaa ja

kehittää urheilijaa myös psyykkisesti. On suositeltavaa huomioida mieli ja sen kauden mukainen harjoittaminen ennen kisoja kuin kisojen jälkeenkin.

USKALLA PÄÄSTÄÄ IRTI

Psyykkisen palautumisen ja motivaation kannalta voi olla hyvä päästää irti ainakin hetkeksi kisa-ajatuksista. Helposti voi kuitenkin tuntua siltä, ettei uskalla irrottautua henkisesti siitä "fitness-kuplasta", jossa on elänyt viime kuukaudet. Tuosta syvimmästä kuplasta, johon liittyy kisakunnossa oleminen ja ravinnon punnitseminen piilkuntarkasti 24/7, ei saa mielestäni tulla liian iso osa identiteettiä. Kisakunnossa ei voi olla ympäri vuoden ja vaakakin voi mennä rikki. Kuinkas sitten suu pannaan, heh?

On tärkeää päästä käsiksi siihen versioon itsestä, joka olisit myös ilman fitness-harrastusta. Siihen "kivijalkaversioon", josta käsin matkaat kohti tavoitteitasi elämässä yleensä. Fitness ja siinä itsensä kehittäminen on vain yksi niistä tavoitteista. Älä pelkää, elämäntapasi on ja pysyy. Olet varmasti happotestannut sen jo monesti eri olosuhteissa!

MUISTUTA ITSEÄSI SIITÄ MIKSI TREENAAT

Kisadieetin edetessä ja syvenyessä, urheilijan polku tavallaan "kapenee". Treeni, ruoka, lepo, läheiset, velvoitteet. Näiden asioiden kanssa tasapainotellaan. Väsy ja nälkä on jokaisella kisaajalla läsnä ainakin loppumetreillä. Seuraava ateria on palkinto ja etenkin se, kun saa sunnuntaiaamuna hilloa riisipuuroon ja vähän muutakin extraa valmentajan määrätessä tankkauksia. Seuraavasta aterista ja tankkauksesta tuleekin helposti se "seuraava lyhtypylväs", jolle jaksaa painaa. "Kyllä kovan treenin jälkeen maistuu, nyt olen ansainnut!"

Osa urheilijoista voi väliaikaisesti ehdollistua syömiseen palkintona siitä, että on jaksanut dieetata kovaa ja jaksaa treeneissä. On normaalia, että kisaaja kulkee osan matkaa pienessä sumussa ruoka lähes jatkuvasti mielessä. Ajatus saattaa vaeltaa myös aiheissa, kuten "Sitten kisan jälkeen syön sitä, tätä ja ainakin total!"

Kisan jälkeen on hyvä muistuttaa itseä siitä, että nyt syödään kehittyäksemme. Lautaselle ei "ansaita" täytettä polttamalla paljon kaloreita, kuten kisadieetillä, vaan nyt aineenvaihduntasi ja tuleva kehityksesi ansaitsevat niitä -rakennusaineita. Ajatus siitä, mikä treenin ja ravinnon rooli on tässä kohtaa urheilijan polkua, on pidettävä kirkaana mielessä. Nyt ei enää vain pelkästään polteta kaloreita, vaan nyt käytetään kaloreita kehittämiseen! Hyvä valmentaja osaa muistuttaa urheilijaa tästäkin asiasta samalla, kun kisadieetistä hidastunutta aineenvaihduntaa palautellaan järkevällä suunnitelmalla. Tästä Markku Tikka kirjoitti viime numerossa (Syöminen ylimenokaudella).

*Rentoudella ja järjellä kovia tuloksia,
Antti*

A man is lying on a cryotherapy machine in a gym. The machine has a digital display showing '01:57' and 'A 3 V'. A large white hose is connected to the machine. The background shows gym equipment and a window.

CTN

RECOVERY. FOR LIFE.

ELÄMÄ KULUTTAA, KYLMA PALAUTTAA

Huippukylmällä huippukuntoon.
Testattu, todistetusti toimiva ja nopea apu.

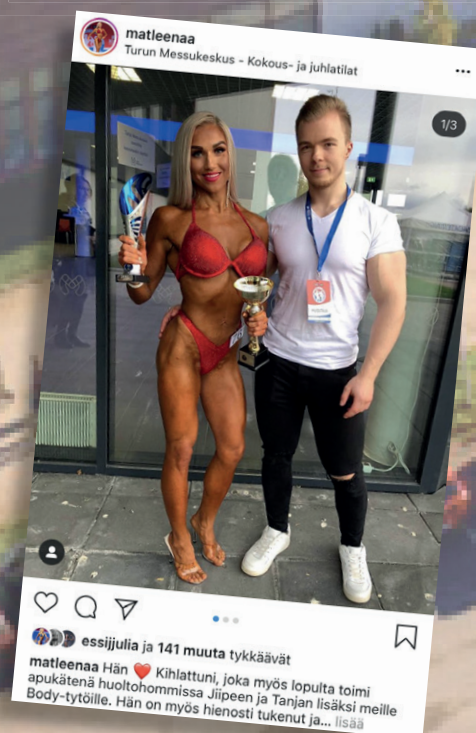
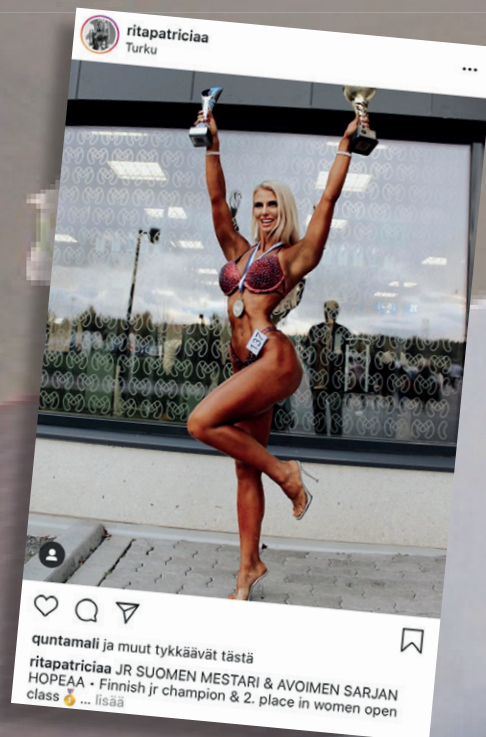
OTA YHTEYTTÄ WWW.CTN.FI

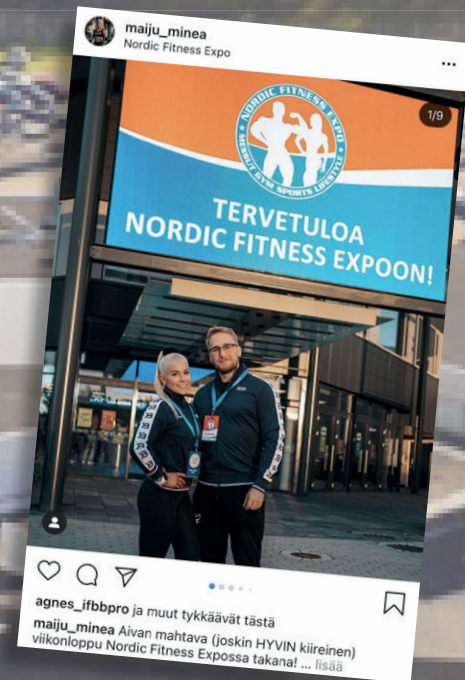


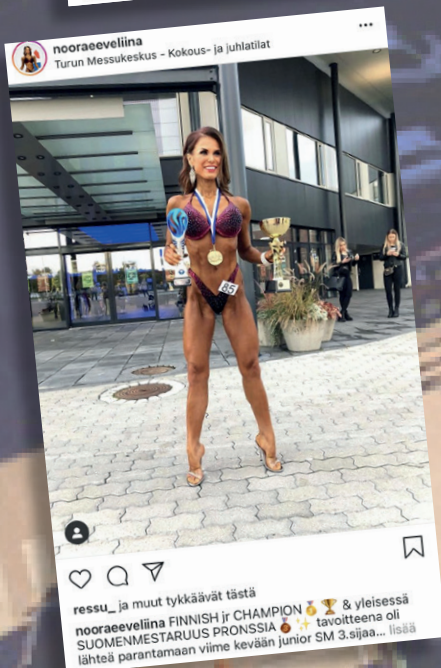
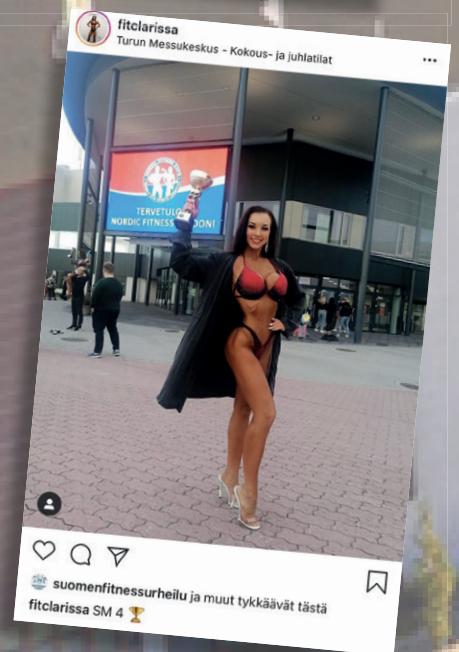
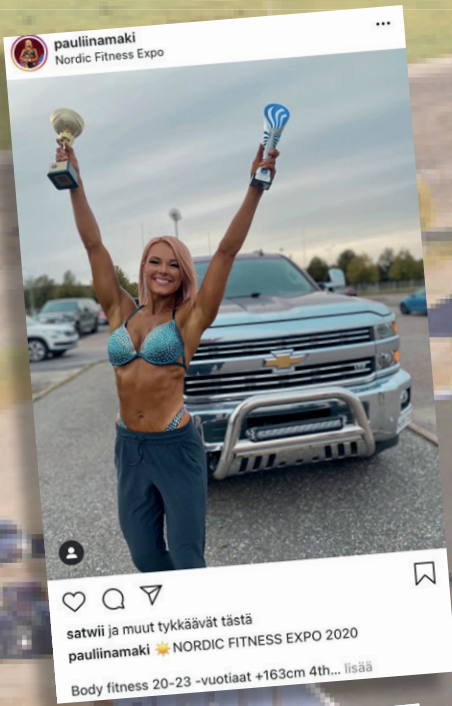
Instagram

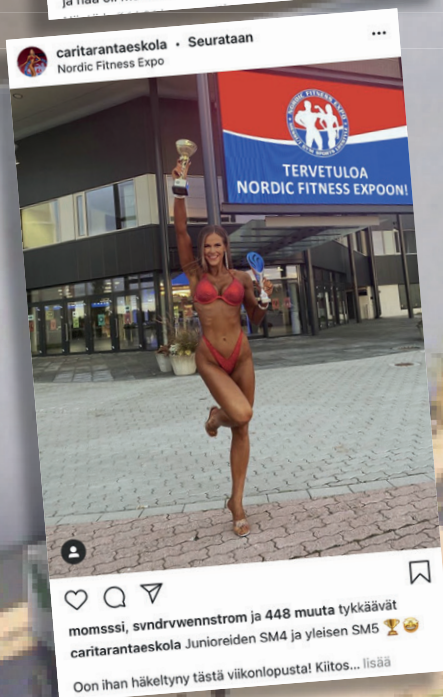
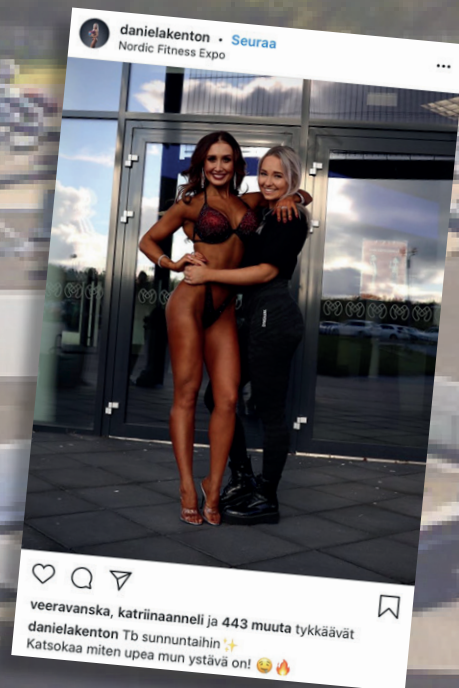
SOMEBODYNEWS

Edes lokakuun kolea sää ja korona eivät estäneet fitnessurheilijoita iloitsemaan sijoituksistaan Turun Messukeskuksen edessä tai parkkipaikalla. Päästetään vielä Nordic Fitness Expon ja SM-kilpailujen juhlijat vielä esille ja samalla onnitellaan kaikkia kilpailijoita hienosta kilpailusta!









Seuraa SFU:n toimintaa somessa

Instagram: [suomenfitnessurheilu](#)

Facebook: [suomenfitnessurheilu](#)

KULTAA JA MITALEITA FITNESS MM-KILPAILUISTA!

Fitnessurheilun MM-kilpailut pidettiin marraskuun 6.- 8. päivinä monille EM-kilpailuista tutuksi tulleella Espanjan Santa Susannasta.



Suomen Fitnessurheilu ry:n SM-kilpailun perusteella valitsema joukkue toi kaikkien aikojen mitalisaaliin kotiin! Maailmanmestaruuden toivat body fitnessissä lappeenrantalainen Mira Hotti ja masters -sarjoissa Tiina Niinimäki ja Voitto Suosaari. Kolmen maailmanmestaruuden lisäksi joukkue toi 6 hopea- ja 5 pronssimitalia!

Menestys on tullut pitkän ja tehokkaan valmennustyön tuloksena. Usein kuulee kentällä puhuttavan, että muiden maiden on helpompi pärjätä, koska kaikissa maissa ei ole niin tarkkaa dopingtestaustoimintaa kuin Suomessa. Viime vuosien menestys kyllä puhuu enemmän fiksun valmennuksen puolesta, jolla pärjätään maailmalla. Iso kunnia kovan vuoden päätteeksi kilpaillelle menestyksekkäälle MM-joukkueelle!

BODY FITNESS

- 2. Dina Kaspi, Espoo (- 158 cm)
 - 2. Jonna Mäkinen, Rovaniemi (- 163 cm)
 - 4. Karoliina Skantsi, Kaustinen (- 163 cm)
 - 1. Mira Hotti, Lappeenranta (- 168 cm)
 - 4. Sanni Kastelvuori, Tampere (-168 cm)
 - 3. Milla Kelahaara, Tampere (+ 168 cm)
- ## BIKINI FITNESS
- 4. Elvi Alekseeva, Jyväskylä (- 158 cm)

- 4. Sanna Paasimaa, Tampere (- 166 cm)
 - 3. Beata Rantaeskola, Tampere (+172 cm)
- ## WELLNESS FITNESS
- 2. Oona Hentunen, (-163 cm)
 - 6. Johanna Keikko, Helsinki (- 163 cm)
 - 3. Nina Kaunisto, Vaasa (+ 163 cm)
 - 4. Laura Peltomäki, Tampere (+ 163 cm)
- ## MEN'S PHYSIQUE
- 2. Milad Amiri, Helsinki (-173 cm)

- 6. Rami Khalil, Lappeenranta (-182 cm)
 - 6. Andreas Hamberg, Helsinki (+182 cm)
- ## CLASSIC PHYSIQUE
- 2. Bernard Antwi, (+ 175 cm)

Masters MM

BODY FITNESS +45 V.

- 1. Tiina Niinimäki, Pirkkala
- 3. Susan Hakala, Akaa

- 5. Kati Olamo, Helsinki
 - 6. Anna Kilpeläinen, Tampere
- ## CLASSIC BODYBUILDING
- 1. Voitto Suosaari, Längelmäki (+50 v.)
 - 3. Aapo Kilpeläinen, Tampere (40 v.)
- ## WELLNESS FITNESS +35 V.
- 2. Anna Ropponen, Mikkeli
- ## BIKINI FITNESS +35 V.
- 6. Maaret Nousiainen, Tornio (+40 v.)



Mira Hotti, body fitness maailmanmestari sarjassa - 168 cm



Bikini fitness finalistit Elvi Alekseeva ja Sanna Paasimaa



MM-hopeaa wellness fitnessissä saanut Oona Hentunen kuvassa vasemmalla



Voitokas body fitness -joukkue: Jonna Mäkinen, Mira Hotti, Milla Kelahaara, Dina Kaspi, Sanni Kastelvuori, Karoliina Skantsi



Masters body fitness +45-vuotiaat: Susan Hakala, Kati Olamo, Tiina Niinimäki, Anna Kilpeläinen, Anna Ropponen



Men's physique edustajamme Milad Amiri, Rami Khalil ja Andreas Hamberg



Bernard Antwi, classic physique MM-hopeaa



Masters classic bodybuildingin medalistit Voitto Suosaari ja Alpo Kilpeläinen

KERRO KAVEREILLES MITEN VOI TILATA FITNESSURHEILIJALEHDEN OSTAMATTA LISENSSIÄ!

Fitnessurheilija-lehti tulee automaattisesti kaikille kilpailija-, tiimi- ja valmentajalisenssin lunastaneille sekä niille, jotka ovat ostaneet Fitnesspassin.

**FITNESS-
PASSIN**
hinta on vain
25€

TILAA LEHTI OSTAMALLA FITNESSPASSI:

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



Ostamalla Fitnesspassin, saat lehden lisäksi:

- 2 harrastajille suunnattua luento- ja treenipäivää.
- pääsyn suljettuun Facebook-ryhmään, jossa voit kysellä treeni- ja ravintoasioista.
- fitnessharrastajan opas: 24-viikon treeniohjelma ja ruokavalio.