

Fitness URHEILIJA+



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

2/2021

★ LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★

**RITA RAJALA
TIINA NIINIMÄKI
LEO PÖLKKI**

**NFE25 KIRJA
AIVOPUMPPU**

**HUIPPUKYLMÄ-
HOITO 2.0**

**KATSEET
KARVOIHIN**



FITNESSONLINE STORE IS THE BEST SUPPLEMENT STORE IN FINLAND

USE DISCOUNT CODE **SUOM10** TO GET **10% OFF** AT WWW.FITNESSONLINE.FI

YOU CAN USE THE CODE AS MANY TIMES AS YOU WISH AND IT'S VALID TILL END OF AUGUST 2021* YOU CAN ALSO USE THE CODE AT OUR STORE IN HELSINKI

ADDRESS: TYNNENMERENKATU 3, 00220 HELSINKI

WE'LL SEND YOU A **FREE HIGH QUALITY SHAKER CUP** WITH EVERY ORDER



*** WE PROUDLY SELL ONLY PREMIUM QUALITY SUPPLEMENTS ***

IF YOU'RE READING THIS MAGAZINE THEN YOU ALREADY KNOW ALL OF THESE PRODUCTS AND SO NO DESCRIPTION NEEDED

SINCE 2011

FITNESS ONLINE

www.fitnessonline.fi

WE SUPPLY YOUR SUPPLEMENT STORES AND GYMS

FOR B2B INQUIRIES PLEASE EMAIL INFO@FITNESSONLINE.FI OR CALL 0405030330



Päätoimittajalta



PUNTTIKOMEDIA

Monet miettivät vieläkin mikä ihme on Punttikomedia?



Punttikomedia on Yellow Film & TV-tuotantoyhtiön vuonna 2022 elokuvateattereihin tuleva elokuva. Elokuvan on käsikirjoittanut Jussi-palkittu Pekko Pesonen, jonka tekstistä ovat syntyneet mm. Napapiirin Sankarit-elokuvat ja Tyttö Sinä Olet Tähti-elokuva. Punttikomedian ohjaa nuori, mutta lahjakas Alekski Delikouras. Pekko ja Alekski kävivät Nordic Fitness Expossa pari vuotta sitten tutustumaan lajiimme ja nyt elokuvaa filmataan parhaillaan kesällä.

Leffan pääosissa nähdään lina Kuustonen ja Mikko Töyssy, jotka kuuluvat suosituimpiin suomalaisiin näyttelijöihin, joten median kiinnostusta aiheesta löytyy. Jo nyt filmausvaiheessa elokuva on herättänyt paljon kiinnostusta mediassa, vaikka sen ilmestymiseen on aikaa ties kuinka kauan. Yksi mielenkiintoisimmista jutuista onkin

se, että lina Kuustonen on ottanut roolinsa tosissaan ja treenannut itsensä kisakuntoon, siis elokuvan kisakuntoon. Tälle pitää nostaa hattua, koska lina on näyttelijä, ei bikini fitness -urheilija!

Elokuvan juoni on se, että kirjastonhoitaja "Kerttua" näyttelevä lina Kuustonen menee selkävaivojen takia lääkäriin, joka ei määrääkään hänelle lääkkeitä eikä leikkausta, vaan passittaa kuntosalille. Siellä hän tapaa monien mutkien kautta Mikko Töyssyn "Vili"-hahmon, joka lopuksi alkaa neuvoa Kerttua. Treenattuaan aikansa, Kerttu innostuu treenaamaan kovaa ja lopulta ihan bikini fitness -kilpailuun saakka. Näitä tarinoita on paljon, joten hyvin totuudenmukainen tarinankaari.

Mukana elokuvassa muissa rooleissa ja avustajina on paljon tunnettuja fitnessurheilijoita, kehonrakentajia ja lajiin liittyviä henkilöitä kuten mm. tuomareita.

Koska elokuva on komedia, siinä sattuu ja tapahtuu kaikkea sellaista, joka oikeasti voi tapahtua saliporukalle. Pitää muistaa, että leffa tehdään suurelle yleisölle, joka ei välttämättä tiedä lajista mitään ja sillä tavalla tulemme tutuiksi monille uusille ihmisille. Toiseksi, leffa on lämminhenkinen, joten kukaan ei varmasti saa traumoja siitä, sillä hiukan pitää osata nauraa itselleen.

Hyvää kesää kaikille!

Terveisin
Päätoimittaja KP Ourama

KUSTANTAJA:

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

PÄÄTOIMITTAJA:

K.P. Ourama

VISUAALINEN ILME JA TAITTO:

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

ILMOITUSMYynti:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:
2670-3750

PAINO:
Grano Oy

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAntuntijat 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



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

Sisältö



SIVU 8 RITA RAJALA



Turkulainen Rita Rajala vaihtoi talvilajin äärimmäiseen kesälajiin - onnistuneesti!

SIVU 16 LEO PÖLKKI



2019 Classic bodybuilding overall -voittaja Leo Pölkki.



22 TIINA NIINIMÄKI

Masters maailmanmestarilla on vielä mestaruutta haussa.



30 NFE 2021

NFE tulee, se on varma! Oletko valmis?



38 KATSEET KARVOIHIN

5 miljoonaa karvaa ei voi olla väärässä.

28 Fitness Expo 25 vuotta fitnessiä ja urheilua

34 Huippukylmähoito 2.0

42 Symmetriaa, harmoniaa ja lihaksikkuutta

46 Kilpailuista palautuminen

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

50 Valmentaja Antti Ala-Laurinaho

52 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

54 Valmentaja Tanja Koskinen

56 Valmentaja Laura Antikainen

62 Somebody News



Check out the monthly specials and outlet sales!
The top-selling gym wear brand worldwide

GORILLA WEAR



SKIP since 1971

Feed grade? Food grade?



PHARMA GRADE!

Hiihtäjäästä **BIKINI FITNESSSIIN**

Turkulainen Rita Rajala vaihtoi talvilajin äärimmäiseen kesälajiin – onnistuneesti!

Fitnessurheilu vetää puoleensa urheilijoita monista eri lajeista. Tämä on oikein hyvä suuntaus, sillä urheilussa jo aikaisemmin mukana olleet ymmärtävät harjoittelun merkityksen ja pitkäaikaisen työn tuottamat tulokset. Vaikka tuloksia ei tulekaan yhdessä yössä, niin ainakin Rita Rajalan nimi nousi monien huulille viime syksyn juniori- ja yleisen sarjan SM-kilpailun jälkeen. Ja kysymys kuului, kuka on tuo turkulainen bikini fitness -kilpailija, joka nousi lavalle ilman mitään vauhdinottoa Kotkasta tai Ideaparkista. Fitnessurheilija-lehti otti selvää kuka on Rita Rajala.



Kerro hiukan taustaa itsestäsi?

- Olen 23-vuotias Turussa asusteleva bikini fitness-urheilija. Olen kotoisin Noormarkusta, pienemmältä paikkakunnalta Porin läheltä, mutta olen asustellut jo Turussa 4,5 vuotta. Olen kilpaurheilut pienestä asti useissa eri urheilulajeissa, joista pääajajikseni valikoitui noin 12-vuotiaana maastohiihto. Työskentelen fitnessurheilun ohessa täyspäiväisesti finanssialalla sijoitusasiantuntijana. Minulla on myös vielä vähän korkeakouluopinnot kesken, mutta lähivuosien tavoitteena olisi valmistua kauppatieteiden maisteriksi. Kilpaurheilu on ollut hyvin isossa ja merkittävässä osassa elämäni aina ja tulee sitä myös varmasti tulevaisuudessakin olemaan. Olen perheestä, jossa monipuolinen urheilu sekä ennen kaikkea kilpaurheilu on ollut aina hyvin merkittävässä roolissa. Vanhempani ovat molemmat kilpaurheilleet ja halusivat tarjota minulle sekä veljelleni mahdollisuuden urheilla hyvin monipuolisesti juuri niissä urheilulajeissa mistä eniten nautimme.

Monipuolinen kilpaurheilutausta niin joukkue- kuin yksilölajeista, pallopeleistä ja kestävyysurheilusta on ollut hyödyksi myös fitnessurheilussa. Mielestäni kilpaurheilu jo nuoresta iästä on opettanut paljon hyvin tärkeitä asioita, jotka ovat olleet minulle hyödyksi useilla eri elämän osa-alueilla. Harrastan edelleen monipuolisesti urheilua fitnessharjoittelun ohessa ja erityisesti kesällä tulee pelailtua tennistä, padelia ja golfia.

Olen perheestä, jossa monipuolinen urheilu sekä ennen kaikkea kilpaurheilu on ollut aina hyvin merkittävässä roolissa.

Olet ollut huipputason hiihtäjä juniori-ikäisenä. Kerro hiukan hiihtourastasi?

- Alakouluikäisenä harrastin ja kilpailin hiihdon lisäksi yleisurheilussa sekä pesäpallossa. Yläkouluikäiseksi tullessa lajini valmentajat vaativat minun valitsevan yhden lajin johon keskittyä, sillä olihan se mahdotonta yrittää ehtiä kaikkien näiden lajien harjoituksiin. Jostain syystä hiihto valikoitui pääajajiksi ja päätökseen luultavasti vaikutti se, että isoveljeni oli näyttänyt minulle edeltä mallia. Harjoittelin paljon yhdessä isoveljeni kanssa ja hiihtoharrastukseemme osallistui koko perheeni. Edustin Noormarkun Nopsassa ja hiihtoaikoina tuli vietettyä vuodessa useita viikkoja ja viikonloppuja harjoitteluleirien sekä kisamatkojen parissa pohjoisessa sekä ulkomailla.

Muutin jo 18-vuotiaana Ruotsin lappiin Malmbergetiin asumaan harjoitellakseni Ruotsin hiihtolukioalaisten kanssa. Harjoittelu hiihtolukiossa oli todella ammattimaista ja meille oli järjestetty kaikki mahdollisimman optimaalisesti siltä kannalta, että meistä tulisi ammattihiihtäjiä. Opinnot koulussa oli lähinnä toissijainen asia, vaikka suurin osa hiihtäjistä oli myös todella hyviä koulussa. Harjoittelimme myös yhdessä Norjan nuorten maajoukkueen kanssa ja Ruotsissa hiihdon harjoittelu oli todella paljon enemmän tiimityöskentelyä sekä yhteisöllisempää verrattaen Suomen tapoihin.

Minkälaista on hiihtoharjoittelu verrattuna fitnessstreeneihin?

- Hiihdon harjoittelussa ja fitnessurheilussa on paljon samaa, vain suoritus, jossa taistellaan kipua ja maitohappoja vastaan puuttuu mutta sitä tavallaan suoritetaan koko dieetin ajan. Fitnessurheilussa ja hiihdossa tarvitaan päättäväisyyttä, pitkäjänteisyyttä, taistelu-tahtoa, paineensietokykyä, urheilijahenkeä sekä vahvaa henkistä kykyä kestää kilpailukauden kovaa harjoittelua (ja dieettiä) sekä sen jälkeistä aikaa. Ennen kaikkea koen aikaisemman kokemukseni mentaaliharjoittelusta olleen hyödyksi myös fitnessurheilussa. Erityisesti tässä lajissa tarvitaan vahvaa kykyä uskoa itseensä ja omaan tekemiseen, silloinkin kun dieetti painaa ja mieli on koetuksella. Hiihtoaikana minulla oli fysiikkavalmentajan lisäksi mentaalivalmentaja, jonka kanssa harjoittelin kykyä suorittaa parhaimmalla tavalla niin harjoittelukautena kuin kilpailutilanteissa.

Käytän edelleen samoja harjoitteita fitnessurheilussa ja mielestäni tämä on todella merkittävä tekijä, millä pidän niin sanotusti ”pakkani kasassa” sekä dieetillä, kilpailuissa ja offilla. Fitnessurheilijat harjoittelevat

Ritan faktat:

Syntymäpäivä ja vuosi: 7.7.1997

Syntymäpaikka: Noormarkku

Asuinpaikka: Turku

Pituus: 169,5cm

Paino kisoissa, paino offilla:

EM kisoissa noin 57,5kg /

Offilla ennen EM kisoja n. 65kg

Lempilihasryhmä: Olkapäät!

Mieliruoka: Niin kaikkiruokainen, ettei osaa päättää

Treenikaveri: Viihdyn parhaiten keskittyen yksin omaan treeniini kuunnellen musiikkia

IG: @ritapatriciana

useasti yhtä lavahetkeä varten pitkään ja henkinen valmistautuminen H-hetkeen onkin juuri tästä syystä hyvin tärkeää. Kova jännittäminen voi saada esimerkiksi kropan sekaisin, kunnon pehmenemään tai esiintymisen lavalla vaisuksi. Tämän vuoksi valmistautuminen kilpailutilanteeseen mentaalisesti on yhtä tärkeää kuin muu harjoittelu, jotta voi näyttää lavalla sen minkä eteen on pitkään nähnyt vaivaa.

Miten päädyit fitnessurheiluun hiihdon jälkeen?

- Olin aina pitänyt hiihdon harjoittelussa voimaharjoittelusta todella paljon ja hiihdon lopettamisen jälkeen aloitin käymään enemmän salilla. Tämän lisäksi edelleen harjoittelin paljon aerobista, mutta pääpaino oli silti saliharjoittelussa. Salin omistaja, jossa silloin harjoittelin kysyi minulta, olinko harkinnut koskaan fitnessurheilun parissa kilpailemisesta, sillä hän uskoi, että voisin lajissa menestyä. Muistan vastanneeni, ettei se laji kyllä oikeastaan minua kiinnostaa ja muistelin kuinka hiihtoleireillä yhdessä treenikaverien kanssa emme pitäneet koko fitnessurheilua minään. Silloin laji oli myös Suomessa ihan uusi ja siitä onkin laji merkittävästi kehittynyt. En olisi siis hiihtoaikoina vielä kuvitellut koskaan kisaavani fitnessurheilussa.

Minulla jäi kuitenkin ajatus kisaamisesta mielen päälle useammaksi vuodeksi ja lajin kehityessä kiinnostuin kilpailemisesta yhä enemmän. Tutustuttuani lajiin enemmän, aloin kokemaan halua kilpailla ja nähdä mihin rahkeeni riittäisivät.



Juniori SM 2020





SM 2020



SM 2020

Mikä fitnessurheilussa kiinnosti sinua eniten?

- Fitnessurheilussa yhdistyy kaikki asiat, jotka koen itselleni täysin omaksi. Sen lisäksi, että nautin hiihtoharjoittelusta kovasta treenistä, itsensä haastamisesta, kilpailemisesta, yksilöurheilusta ja kurinalaisuudesta, toi fitnessurheilu vielä uusia puolia, joita hiihto ei pitänyt sisällään. Olen ollut aina kiinnostunut esteettisesti kauniista kehosta ja kehon muokkaamisesta kovalla treenillä sekä esiintymisestä ja kauneudesta. Hiihdossa ei oikeastaan suomalaisen tapaan saanut edes näyttää nätille, piti vain treenata räkä poskella. Fitnessurheilu siis yhdisti kaikki kiinnostuksen kohteeni täydellisesti ja koen tämän lajin olevan vielä enemmän omani kuin mitä hiihto koskaan oli.

Mistä sait ohjeet treenaamiseen, kun aloitit saliharjoittelun tosissaan?

- Hiihtoaikoina saliharjoittelu oli hyvin "hiihdonomaista". Lähinnä siis kyykättiin, penkattiin, treenattiin ojentajia sekä vatsalihaksia ja harjoiteltiin nopeusvoimaa. Perustekniikat olivat kuitenkin ihan hyvin hallussa ja tukilihaksisto hyvällä mallilla. Aloitin itse harjoittelemaan hiihdon lopettamisen jälkeen salilla hyvin alakroppapainotteisesti, luultavasti idea oli kopioitu jostain instagramista. Puolitoista vuotta sitten otin yhteyttä valmentajaani, kerroin halustani kilpailla fitnessurheilussa ja kunnianhimoisesti halusin heti kisoihin vain puolen vuoden valmennuksessa oltuani.

Tällöin en vielä oikeastaan edes tiennyt mistä kaiketta olisi lajissa kyse mutta ensimmäinen dieetti kohti vuoden 2020 Fitness Classicia opetti paljon vaikka dieetti jäikin kesken kisojen peruunnuttua.

Onko sinulla valmentajaa ja miten hän ohjasi sinua kisavalmistelussa?

- Minua valmentaa Aikku Halmo ja hän on ohjannut

minua tarkoin niin kisavalmistelussa kuin off-kaudella. Valmentajani on minulle juuri sopiva ja meillä on todella hyvä molemminpuolinen luottamus suhde. Olen tottunut valmentajaan, joka vaatii minulta paljon sekä haastaa, mutta ymmärtää minua yksilönä ja näkee kokonaisuuden. Yhdessä valmentajani kanssa olemme harjoitelleet alusta asti tekniikat kuntoon, jotta oikeat lihasryhmät kehittyvät, valmentajani on suunnitellut juuri minun lajitaustani huomioon ottaen minulle ruokavaliota sekä treeniohjelmat dieetille ja olemme harjoitelleet todella paljon poseeraamista, sillä Aikku on myös poseerausvalmentaja.

Saan valmentajaltani hyvin yksilöllistä valmennusta, ottaen huomioon aina kokonaiskuvan ja muuttuvat olosuhteet. Valmentajani kanssa käymme aina tarkoin tavoitteet läpi niin off-kaudelle kuin myös kisakaudelle, ja viimeistelyviikon aikana ohjeistukseni saattavat muuttua ihan sen hetkisen kunnon ja tarpeiden mukaan, jotta lavakunto olisi paras mahdollinen. Olen todella tyytyväinen, että olen löytänyt juuri minulle sopivan todella ammattimaisen valmentajan heti astuessani fitnessurheilun pariin.

Miksi ja koska päätit nousta kisalavalle?

- En ehtinyt koskaan olemaan oikeastaan off-kausi valmennuksessa kuin kolme kuukautta sillä ilmoitin heti valmennukseen mennessäni, että haluan kisoihin heti. Päätin siis kisaamisesta 2019 syksyllä ja tarkoituksena oli nousta kisalavalle keväällä 2020 Fitness Classicissa, joka lykkääntyi sitten syksyn NFE:hen. En ehtinyt miettiä kisaamista oikeastaan hirveän pitkään vaan heti, kun olin asiaa hetken tosissani miettinyt, päätin että tarvitsen valmentajan kisaamista varten. Useasti käy niin, että kun saan jotain päähäni ja kun jostain oikein innostuin, niin alan myös nopeasti asiaa toteuttamaan.

Teit aika mielenkiintoisen vedon, kun et kilpaillut kertaakaan ennen Turussa pidettäviä SM-kisoja. Miten tällainen päätös? Olisit voinut saada kisakokemusta ja kilpailla ainoan kerran tulokkaiden SM-kisoissa?

- Valmentajani kanssa yhdessä sovimme, että debytoin suoraan SM kilpailuissa NFE lavalla. Missään vaiheessa ei oikeastaan ollut edes puhe sen kummempin muista kilpailuista kuin SM-kisoista ja MM-karsinnoista. Haaveenani oli tietenkin saavuttaa MM-paikka, jonka junnukisan voiton myötä tulikin mutta jäi sitten koronapandemian vuoksi käyttämättä. Valmentajani oli myös minun kohdallani sitä mieltä, että vahvan kilpailutaustani ja esiintymistaitojeni vuoksi minulle ei olisi pakollista hankkia kilpailukokemusta ennen Nordic Fitness Expon SM kilpailuja.

Ensimmäinen kilpailusi Turussa Nordic Fitness Expossa oli juniorien SM-kilpailu ja voitit sen. Kerro kokemuksestasi?

- Kyseessä oli ensimmäiset kilpailuni, enkä osannut etukäteen sanoa yhtään, miten tulisin menestymään. Olin toki kohtalaisen tyytyväinen kuntooni, mutta en osannut yhtään sanoa miltä näyttäisin muiden kisajien rinnalla. Voitto tuli hyvin positiivisena yllätyksenä ja se tuntui tietenkin aivan mahtavalta sekä uskomattomalta! Takana oli pitkä valmistautuminen kisoihin tammikuusta lähtien ja mikään ei olisi ollut hienompaa kuin voittaa kotipaikkakunnalla ensimmäisissä kilpailuissa Suomenmestaruus. Kilpailuaamu eteni niin intensiivisesti, että siinä ei ehtinyt edes oikeastaan jännittämään lavalle nousua. Olin tyytyväinen myös esiintymiseeni, vaikka kyseessä olikin ihka ensimmäinen kisalavakokemukseni.



Juniorikisan jälkeen suuntasit saman tien päälavalle. Siinä ei varmaan ehtinyt vaihtaa suunnitelmia millään tavalla?

- Ei oikeastaan. Kisapäivä oli aika pitkä sillä olin herännyt jo aamuyöstä valmistautumaan kisoja varten. Jännityksen ja pitkän päivän vuoksi kuntoni ehti mennä jokseenkin nesteiseksi yleisen kilpailuun, jonka lisäksi muistan energiani olleen yleisen finaalin jälkeen hyvin nollossa. Yleisen kilpailuun mennessäni en jännittänyt yhtään sillä juniorivoitto aamulta vei niin sanotusti kaikki paineet pois. Taktiikkani oli esiintyä yhtä hyvin ja rennosti, mutta muistan kyllä todella pahan uupumuksen, joka iski jo jopa vähän kesken finaalin.

Kilpailu oli kova ja sijoituit toiseksi. Minkälaista oli yleisen sarjan kilpailu verrattuna junnukisaan?

- Kilpailussa ei oikeastaan ollut mitään sen ihmeellisempää, saattaa olla, että televisiokuvaus jännitti hiukan enemmän, sillä tiesin usean tuttuni katsovan kilpailuja livenä Yle Arenasta. Kilpakumppanitkin olivat pitkälti jo samoja kun aamun junnukisassa. Toki päälavalle nouseminen oli vielä vähän juhlavampaa ja tunnelma oli jännittävämpi mutta alla oleva Suomen mestaruus toi esiintymiseeni itsevarmuutta.

SM-kisa pidettiin kotikaupungissasi Turussa. Miten tämä vaikutti kisaan valmistautumisessa?

- Valmistautumisen osalta se vaikutti lähinnä siihen, ettei minun tarvinnut yöpyä hotellissa, pakkailla tavaroita ja miettiä ruokailuja, sillä sain hoitaa kaiken normaalisti kotona ihan niinkuin olin tehnyt koko dieetin ajan. Tämä toi pientä helpoutta, eikä tarvinnut stressata mistään ylimääräisestä. Minulle kuitenkin suurin henkinen etu oli se, että minulla oli runsas kannustusjoukko paikan päällä! Oli mahtavaa kuulla yleisöstä ystäväni ja perheen kannustus lavalle asti. Toki se voi myös tuoda pientä lisäjännitystä kun tietää niin monen tuttavan olevan yleisössä katsomassa mutta minun osaltani koin sen vain voimavarana.

Ellettiin ensimmäistä Covid-sykyä.

Kuinka itse koit pandemian vaikutuksen treeneihin?

- Pandemia ei oikeastaan vaikuttanut syksyn osalta harjoitteluuni sen kummemin, mutta muistan kyllä jännittäneeni, että kisat peruuntuisivat niinkuin kevään kisatkin. Tämän lisäksi pientä jännitystä toi terveenä pysyminen, jonka vuoksi työskentelin kokonaan etänä ja välttelin missään muualla kuin salilla käymistä viimeiset 3-4 viikkoa ennen kilpailuja. Jännitys siitä, että sairastuisin ennen kilpailuja oli niin suuri, että sanoin silloin kisaavani seuraavaksi vasta kun koko koronapandemia on ohi, mutta menestyksen myötä ja MM-kilpailujen väliin jäämisen vuoksi halusin kuitenkin tavoitella jo seuraavana keväänä EM-kisapaikkaa.

Sinut valittiin Santa Susannan EM-kisaan SM-kilpailun näytön perusteella, koska Fitness Classic Turku jouduttiin pandemian takia siirtämään kesälle ennen EM-kisaa. Olitko suunnitellut itse, että tähtäimessäsi oli EM-kisat?

- Ehdottomasti, oikeastaan EM-kilpailupaikan lunastaminen oli pääsyyntä kilpailla Fitness Classicissa heti keväällä, sillä minua harmitti, etten päässyt syksyn junioreiden MM kilpailuihin. Tämän lisäksi vielä tietoa siitä, että kilpailut olisi myös keväällä kotikaupungissani oli osaltani todella miellyttävä uutinen. Uutinen

valinnastani EM-kisajoukkueeseen oli siis aivan mahtava, sillä sain juuri sen mitä olin kevään kilpailuista hakenut!

Kun sait tietää EM-kisavalinnasta, mitä teit ensimmäiseksi?

- Lähdin lenkille! Olin juuri kyseisenä viikonloppuna juhlinut ystäväni kanssa kokkaamalla herkkumannoksen ja istuin sohvalta vatsa piukassa kun valmentajani soitti, että minun on valittu EM-kilpailuihin. Olin nimittäin jo ehtinyt välissä höllentämään kisadieettiä aikalailla sillä näytti siltä, ettei EM kilpailuja siirrettäisi kesän karsintakisojen jälkeen ja elin uskossa, ettei Suomesta tässä tapauksessa lähetettäisi kisoihin joukkuetta lainkaan. Puhelun jälkeen katsoin peiliin ja mietin, että kiire tulee - nyt on pakko lähteä lenkille. Sen jälkeen tulikin treenattua joka aamu EM-kilpailuihin asti aerobisten merkissä.

Turussa oli tiukat sulkutoimet myös kuntosaleilla keväällä.

Miten selvisit tästä ajasta ja kuinka hoidit treenaamisen sulun aikana?

- Harjoittelin rajoitusten mukaisesti omalla salillani niin pitkään kun pystyin. Välillä myös kävin muilla saleilla kun oman salin "treeniäika" tuli täyteen. Salien sulkeutuessa sain Turun kaupungilta luvan harjoitella kaupunkimme salilla, jossa sainkin suurimman osan dieetistä treenata yksikseni. Harjoittelu erityisolosuhteissa teki ehdottomasti tästä dieetistä hyvin erilaisen ja osittain välillä jopa vähän stressaavamman. Välillä sai miettiä tosissaan, millä salilla voi tehdä minkäkin treenin.

Harjoittelin ennen EM-kilpailuja 12 kertaa viikossa, joten oma salini, johon sai tehdä vain viikkoon kolme varausta kerralla, ei oikein riittänyt. Tulikin siis kikkailtua kaikenmoista, jotta sai treenit tehtyä mutta siitäkkin selvitettiin. Tein myös todella paljon aerobisia juoksemalla ulkona, jotta sain helpotettua aamujani ennen töihin lähtemistä.

Kävit Santa Susannassa EM-kisoissa. Minkälaiset fiilikset kisasta näin jälkepäin?

- Todella hyvät fiilikset! Oli mahtavaa päästä kilpailemaan niin kovatasoisten urheilijoiden kanssa ja näkemään kokonaisuudessaan kansainvälisten kilpailujen taso. Olen entistäkin motivoituneempi olemaan vielä itse näiden kisojen palkintopallilla! On myös mahtavaa huomata oma potentiaali ja nähdä itsestä kehityskohdat, joita lähteä työstämään, jotta voi pärjätä kansainvälisellä tasolla. Olen vasta 1,5 vuotta harjoitellut fitnessurheilun parissa, joten tarvitaan lisää treeni- vuosiä alle, jotta saadaan haluttua lihaskovuutta. Olin todella tyytyväinen saavuttaessani finaaliapaikan niin kovatasoisessa sarjassa, jossa oli todella runsas määrä kilpailijoita, vaikka lähdenkin aina kilpailuihin sillä mentaliteetillä, että sinne mennään tavoittelemaan sitä kirkkainta.

Bäkkärillä katsellessani muita kisaajia, aloin miettimään, että nämä kaikki näyttävät ihan uskomattoman hyvälle, enkä pitänyt asiaa yhtään itsestään selvänä, että olisin jatkossa. Olin kuitenkin tyytyväinen kuntoon, sillä en olisi sitä voinut näihin kisoihin paremmaksi saada. Kisapäivä itsessään oli todella raskas, sillä tai-




sin olla vielä kello 1:00 yöllä lavalla ja kunnon ylläpitäminen koko päivän oli sinänsä vähän haastavaa, mutta ennen kaikkea kokemus sekini ja siitä selvitettiin yllättävän hyvin! Santa Susanna ja kisafiilis EM-kilpailuissa oli uskomattoman hieno ja kaiken kaikkiaan koko Suomen edustusjoukossa oleminen oli mahtava kokemus. Nyt on taas se paha kisakärpänen iskenyt, joten eiköhän tässä taas ole pian pakko kisata uudelleen.

Nyt kun EM-kisa on ohi, mikä on seuraava tavoitteesi?

- En ole vielä tehnyt virallista päätöstä yhdessä valmentajani kanssa seuraavista kisoista, sillä asiaan vaikuttaa vielä palautumiseni rajusta dieetistä ennen EM kilpailuja. Dieetti sujui hyvin ja ongelmia ei ole ollut, mutta täytynee vielä varmistaa, että kaikki arvot ovat kohdillaan ennen kuin lähdetään mahdollisesti jatkamaan dieettiä. Tällä hetkellä tosin jo yllättävän lähellä oleva Nordic Fitness Expo, SM- ja PM-kilpailut sekä MM-karsinnat kotikaupungissani Turussa houkuttelee todella paljon. EM-kilpailuista jäi vielä kuitenkin hampaiden koloon paljon ja kansainvälisetkin kisat SM-kilpailujen kautta on taas tavoitteena.

Tämän lisäksi syksyn kisakalenterista löytyy muita mielenkiintoisia kansainvälisiä kilpailuja. Haluan kisata paljon enkä myöskään välitä pitää pitkiä taukoja kisaamisesta. Dieettaamisesta huolimatta fysiikkani on kehittynyt jatkuvasti hyvin nousujohteisesti. Haluan kuitenkin myös kehittää fysiikkaani tulevien vuosien aikana ja tavoitteenani on menestyä vielä kansainväliselläkin tasolla. Mikäli mitään ongelmia palautumisen suhteen ei tule, haluan ehdottomasti kilpailla vielä tänä vuonna!



Tällä hetkellä tosin jo yllättävän lähellä oleva Nordic Fitness Expo, SM- ja PM-kilpailut sekä MM-karsinnat kotikaupungissani Turussa houkuttelee todella paljon.

Haastattelu: Anne Pietilä
Kuvat: Alex Danielsson

Leo Pölkkiällä

ON JALAT MAASSA

Vuonna 2019 debyyttikilpailussaan mies Äänekoskelta värisytti lajihistoriaamme kirjauttamalla nimiinsä klassisen kehonrakennuksen yleismestaruuden. Kyseisestä merkinnästä vastasi rauhallisuutta ja määrätietoisuutta uhkunut, iältään vielä nuorukaiseksi luokiteltava Leo Pölkki.





Mikä mies on Leo Pölkki?

- Olen äänekoskelainen, jalat maassa oleva mies. Harrastan classic bodybuildingia, painia, muuta monipuolista liikuntaa ja matkustelua.

Niin, tulit heti rytinällä lajikärkeen, mutta se ei varmaankaan kerro koko totuutta elämäsi urheilullisista ponnisteluista, mitä taustaltasi löytyy?

- Urheiluharrastukseni alkoi 3-vuotiaana painin parissa, kun minut vietiin paikallisen painiseuran treeneihin. Painin jälkeen noin 10-vuotiaana mukaan alkoi tulla uusia lajeja, muun muassa tanssi, akrobatia, yleisurheilu ja jalkapallo. Noin 15-vuotiaana sitten hankin ensimmäisen kuntosalikortin, minkä jälkeen kuntosalilla käyminen on ollut säännöllistä.

Millaiseksi näet tuon lajitaustan "aninin" nykyiselle lajillesi ja siinä menestymiselle?

- Monipuolinen lajitausta on ollut todella tärkeässä osassa kehittymistä kaikilla osa-alueilla. Eri lajit ovat antaneet pohjaa ja kehittäneet esimerkiksi kehonhallintaa ja esiintymistaitoa.

Joka tapauksessa, tuosta lajikirjosta päädyit keskittymään lihasten maailmaan ja siitä vielä kilpaurheilijaksi classic bodybuildingin pariin. Miksi?

- Kilpailu itsessään on ollut minulle aina luonnollinen osa urheilua. classic bodybuildingissa kisaamisesta alkuun vitsailtiin kavereiden kanssa. Lopulta se eskaloitui siihen, että olin valitsemaan valmentajaa ja ostamassa lisenssiä. Juuri classic bodybuilding valikoitui lajiksi siitä syystä, että pidän kehonrakennuksen poseerauksista, ja siinä esitetään keho monipuolisesti. Plussana on myös vapaaohjelman esittäminen.

Otaen huomioon, että heti ensimmäinen kilpailu toi taskuusi Suomen mestaruuden, over all -voiton ja MM-ki-

sapaikan, valintaa ei voine kuvata huonoksi. Näin 1,5 vuotta kilpailun jälkeen, mitä ajattelet siitä?

- Mielestäni aina, kun lähdetään kilpailemaan, tavoitellaan voittoa. Eihän siinä muuten mitään järkeä ole. Tiesin, että minulla on mahdollisuudet pärjätä, ja tuntuihan se hyvältä nostaa over all -lautanen ilmaan voiton kunniaksi.

Vääntö sarjasi mestaruudesta oli kuitenkin tuolloin tiukka. Mitkä ovat mielestäsi omat vahvuutesi, kun olet lavalla mies miestä vastaan?

- En koskaan keskity kilpakumppaneideni tekemisiin lavalla tai lavan ulkopuolella. Omia vahvuuksiani lavalla on kuitenkin rauhallisuus ja määrätietoisuus, joiden toivon välittyvän myös tuomaristolle ja yleisölle.

Jouduitkin koviin vertailuihin ensimmäisissä arvokisoissasi, kun Arabi

Emiraateissa jaettiin MM-mitaleita. Kertoisitko MM-kokemuksistasi?

- Kuten aiemmin mainitsin, kilpailussa tavoitellaan aina sijaa yksi. Tästä syystä en täysin tyytyväinen voi olla suoritukseeni. Kehonrakennuksen perinteiset kehityksen kohteethan ovat rasvattomuus, lihasmassa, esiintyminen ja poseeraukset, jotka ovat myös minun listallani. Kaiken kaikkiaan Suomen edustaminen arvokisoissa on ollut haaveena jo pienestä pojasta lähtien.

Maailman taso huomioiden suoritustasi MM-kisassa voidaan pitää vähintäänkin hyvänä. Miksi olet menestynyt ja tulet menestymään urheilun saralla?

- En usko, että onneen löytyy oikotietä. Ellei ole geneettinen friikki, niin ainoa tie haaveiden toteutumiseen taitaa olla pitkäjänteinen ja kova työ, aivan kuten kaikissa muissakin lajeissa. Lapsena ja nuoruudessa tehdyt valinnat urheilun saralla ovat myös mielestäni

Juuri classic bodybuilding valikoitui lajiksi siitä syystä, että pidän kehonrakennuksen poseerauksista, ja siinä esitetään keho monipuolisesti.



Ellei ole geneettinen friikki, niin ainoa tie haaveiden toteutumiseen taitaa olla pitkäjänteinen ja kova työ, aivan kuten kaikissa muissakin lajeissa.

keskeisessä roolissa huipulle tähdittäessä. Itselläni lajivalinnat ovat osuneet erinomaisesti kohdalleen ajatellen klassista kehonrakennusta.

Miten sovitat nuo kovan työn vaatimukset arkeesi? Sinulla on kuitenkin ainakin rytmillisesti varsin vaativa työ.

- Olen tehnyt vuoro-/yötyötä lähes 10 vuoden ajan, enkä näe sitä esteenä menestymiselle. En kuitenkaan koe tällaista vuorokausirytmää optimaalisena huipulle tähdittäessä. Päivän kovimman fyysisen ja henkisen rasitteen eli treenin haluan suorittaa ensimmäisenä askareenani, jolloin saan päivän suurimman energian kohdennettua treeniin. Tämän jälkeen sitä ei tarvitse enää stressata, vaan voi keskittyä päivän muihin tehtäviin.

Lajissamme tuon työn välineitä ovat perinteisesti treenaaminen ja ruokailupolitiikka. Kuvaile ideologiaasi ja suhtautumistasi treeni- ja ravintoasioihin, mihin uskot?

- En toteuta kovinkaan tiukkaa ruokarytmiä, enkä syö samoja ruokia päivittäin. Koen itselleni joustavan ja monipuolisen ruokailutottumuksen toimivaksi. Ajatus siitä, että söisin esimerkiksi samaa riisiä ja kanaa päivästä toiseen lähinnä hirvittää, mutta toisaalta ideologiaani ei kuulukaan ajatella ruokaa pelkkänä polttoaineena.

Lajipoliittisen elämäsi taustalla vaikuttaa valmentajasi Markku Tikka. Keskustelu valmentajista ja niiden tarpeesta on saanut viime vuosina paljon jalansijaa. Mikä merkitys valmentajalla on sinulle?

- Valmentajan merkitys ja rooli riippuu valmennettavan henkilökohtaisesta tarpeesta. Lähdin etsimään valmentajaa, jolla olisi samankaltaisia ajatuksia ja periaatteita toteuttaa tätä lajia kuin minulla. Halusin valmentajan, joka ei tee työtään mututuntumalla tai pelkän oman kokemuksen pohjalta, vaan tieteeseen perustuen. Minulle valmentaja merkitsee taustalla vaikuttavaa auktoriteettia, jolle haluan näyttää osaamiseni ja työni tuloksen, jossa myös hänellä on näppinsä pelissä ruoka- ja treeniohjelmien muodossa. Minulta löytyy motivaatio ja taito treenata, valmentajaltani Markulta tulee auktoriteetti ja tieto. Kun yhteinen luottamus valmennettavan ja valmentajan välille on syntynyt, on lupa odottaa myös tuloksia. Minun matema-

tiikallani ja kokemuksellani, kun nämä komponentit yhdistyvät, niin jälki on hyvää.

Valmentajan kanssa tekemäsi ponnistelut ovat tuoneet sinut toiseen kisakauteesi. Sekä ihmisenä että kilpailijana, miten vertaat itseäsi syksyn 2019 SM-voittaja Leonon?

- Suuria harppauksia lihasmassaan ei yli kymmenen vuoden salitreenaustalla ole enää luvassa, mutta toivossa on parempi elää kuin epätoivossa. Vaikka osaisinkin kisadieetin suunnitella ja toteuttaa itse, niin edellä mainittujen syiden vuoksi halusin toisenkin kisakauden ajan pitää valmentajan, joka saa minut tekemään lujemmin töitä tavoitteiden eteen. Ihmisenä puolestaan olen omasta mielestäni sama Leo kuin aina ennenkin.

Ensimmäinen vertailu uuteen ja vanhaan Leonon saatiin muutama viikko sitten Romanian Diamond Cupissa, jossa avoimessa sarjassa sijoituit luopaavasti toiseksi. Kommenttisi tuosta kilpailusta?

- Myönteinen asia oli, että paikka EM-kisoihin aukeni. Monien suunnitelmien muutosten, kisojen siirtymisen sekä pitkän dieetin jälkeen oli jo aikakin nousta lavalle.

EM-kilpailuissa ei finaaliapaikkaa ennako-odotuksista huolimatta tullut – mitkä ovat mietteesi EM-kilpailusta?

- Taso oli kova, aivan kuten arvokisoista saattaa odottaakin. Mielestäni kunto sekä väri oli kohdillaan. Se ei nyt vain yksinkertaisesti riittänyt tällä kertaa parempaan tulokseen. Lajissa suuressa roolissa on myös vartalon malli ja mittasuhteet sekä lihasten kiinnityskohdat, joihin ei voi treenillä eikä ruokavaliolla vaikuttaa. Loppupeleissä kuitenkin tuomaristo päättää, onhan kyseessä arvostelulaji.

Jo kahdet arvokisat käyneenä, minkä vinkin antaisit ensimmäistä kertaa maailmalle lähteville?

- Ulkomailla kilpaileminen ei ole sen kummempaa kuin Suomessa kisaaminen, joten ei muuta kuin rohkeasti ja ennakkoluulottomasti matkaan. Kisojen aikataulut voivat joskus muuttua tai venähtää, joten varaudu siihen.

Kun tältä pohjalta katsot eteenpäin tässä ja nyt, miten näet tulevaisuutesi kilpailijana?



Leon faktat:

Syntynyt: 17.11.1993 Äänekoskella

Ammatti: vartija

Pituus: 179 cm

Paino: 85 kg / +100 kg

Valmentaja ja tiimi: Markku Tikka,

Sensei Team

Motto: Toivossa on parempi elää kuin epätoivossa.

IG: leopolkki

Saavutukset:

2021 EM-kilpailut CBB 8. Games CBB 10. Tiger Classic Diamond Cup CBB 2.

2019 SM-kilpailut CBB 1. ja over all. MM-kilpailut Games CBB 9.

- Seuraavia kisoja en ole vielä suunnitellut, mutta nimeni varmasti löytyy taas listoilta, kun sen aika koittaa. Pitkän tähtäimen tavoitteena on kehittyä paremmaksi kilpailijaksi jokaisella osa-alueella.

Katse toiseen suuntaan, jos saisit aloittaa lajin alusta, mitä tekisit toisin?

- Jos nyt haluaisi jotain muuttaa, niin käyttäisin erilaisia treenityylejä ja -metodeja alusta alkaen tietyille lihasryhmille. Lisäksi ottaisin valmentajan jo varhaisemmassa vaiheessa, mikä saattaisi nopeuttaa kehitystä alussa sekä säästäisi väärin treenaamiselta ja pidemmän ajan pään seinään hakkaamiselta.



Masters- mestari

Tiina Niinimäki on hallitseva body fitnessin mastersin maailmanmestari, mutta hän on paljon muutakin!

On virkistävää, kun lajiin tulee uusia urheilijoita, jotka laittavat pakan sekaisin heti ensimmäisissä kilpailuissaan. Mutta hämmäntävää pelistä tulee silloin, kun mukaan tulee masters-ikäinen urheilija, joka ottaa ensiaskeleensa ja näyttää kykynsä kilpaillessaan huomattavasti nuorempia vastaan.

Nykyään ihmisillä on mahdollisuus harrastaa urheilua vanhempanakin ja olla tuntematta olevansa vanha. Supernopeasti Suomen ja maailman terävimpään kärkeen itsensä kiilannut Tiina Niinimäki on todella hieno esimerkki tästä. Koko Tiinan tarina on samalla myös oiva esimerkki siitä, että fitnessurheilu ei lopu kolmekymppisenä, vaan se voi alkaa vasta siitä.





Kilpailu-urasi alkoi vasta pari vuotta sitten 45-vuotiaiden sarjassa. Mitä muuta olet ehtinyt harrastaa ja urheilua. Kerro hiukan urheilutaustastasi?

- Olen aina liikkunut. Lapsena harrastin balettia ja sen jälkeen jazz-tanssia sekä tanssin karnevaalisamba. 90-luvun taitteessa kolusimme sambakouluja Riossa ja perustimme tamperelaisen Uniao da Roseira -sambakoulun, joka on vieläkin voimissaan. Tanssiharrastusten jälkeen kävin ryhmäliikuntatunneilla ja jonkin verran salillakin. Vajaa nelikymppisenä päätin, että juoksen maratonin. Ensimmäisen maratonini juoksin keväällä 2006 Tukholmassa. Ennätysaikani 3.51.00 juoksin vuonna 2006 Berliinissä kuukautta ennen kuin täytin 40 vuotta. Juoksinkin sitten kaikkiaan 11 täyspitkää maratonia ja siihen vielä puolimaratonit ja kymptit päälle. Salilla olen harjoitellut enemmän tai vähemmän aina siinä sivussa.

Fitnessurheilu mielletään paljolti nuorempien harrastukseksi kilpailutasolla. Miten sinä sait ajatuksen kilpailla yli 45-vuotiaana?

- Kiinnostus heräsi jo 1990-luvun alussa, kun lueskelin Bodaus-lehtiä. Ihailin suuresti Aino-Maija Laurilaa ja muitakin urheilijoita. Ajattelin, että haluaisin harrastaa lajia, mutta silloin valmentajan ottaminen oli kallista, eikä tietoaakaan ollut saatavissa niin kuin nykyään. Otin kyllä muutamaan otteeseen PT-tarjonnasta saliohjelman ja ruokavalion, mutta tästä kaikesta puuttui jatkumo, minkä vuoksi asia jäi sitten sikseen. Asia jäi kuitenkin hautumaan mieleen. Juoksemisen ja maratonit jouduin jättämään 10 vuoden juoksemisen jälkeen, kun alaselän kanssa tuli ongelmia. Lääkäri sanoi, että nyt loppuu juokseminen kovalla alustalla ja kehotti menemään metsälenkeille ja salille vahvistamaan selkä-, vatsa- ja pakaralihaksia. Noihin aikoihin tapasin nykyisen avomieheni Arin. Hän teki minulle saliohjelman ja aloin treenata hänen kanssaan kevättalvella 2017. Hän kertoi Bull's All Out valmennuksesta ja aloitinkin valmennuksessa syksyllä 2017. Olin

- Muissa lajeissahan on veteraanuurheilijat tai joukkuelajeissa ikäihmisten joukkueet, fitness-urheilussa on mastersit. Minusta masters-nimityskin jo kertoo arvostuksesta.

päättänyt pitää 10 viikon "kuntokuurin". Innostuin kilpailemisesta ja Arikin sanoi minulle, että kehoni malli olisi hyvä kilpailmiseen body fitneksessä. Innostuin kisa-ajatuksesta ja joulukuussa 2017 marssin sitten Jari Mentulan juttusille. Sanoin hänelle, että haluaisin jatkaa valmennuksessa, mutta minulla on aina oltava jokin tavoite harjoittelulle ja kysyin, olisiko minusta tämän ikäisenä vielä kilpailemaan ja olisiko minulla edellytyksiä siihen. Kisatavoite laitettiin saman tien Fitness Classic -kilpailuun keväälle 2019.

Minkälainen on mielestäsi masters-urheilijoiden arvostus noin yleisesti fitnessurheilussa, verrattuna vaikka esimerkiksi muihin urheilulajeihin?

- Muissa lajeissahan on veteraanuurheilijat tai joukkuelajeissa ikäihmisten joukkueet, fitness-urheilussa on mastersit. Minusta masters-nimityskin jo kertoo arvostuksesta. Mielestäni meitä masterseja pidetään ihan yhtä lailla urheilijoina kuin senioreita ja junioreitakin. Henkilökohtainen kokemukseni on, että olen saanut jopa enemmän arvostusta ikäni vuoksi kilpaillessani fitnesslajissa.



**Monesti mediassa hämmästel-
lään masters fitnessurheilijoiden
kuntoa ja sitä, että he näyttävät
kaikki 10-20 vuotta nuoremmilta.
Miltä tällainen sinusta tuntuu?**

- Mukavaltahan se tuntuu saada sellaista palautetta. Se on hienoa, että me masters-urheilijat voimme näyttää muille samanikäisille ja vähän nuoremmillekin, että ikä ei ole este hyvässä kunnossa pysymiselle ja että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa urheilua ja itsensä huolehtimista. Vanha kulahtanut sananlaskukin sanoo "Vierivä kivi ei sammaloidu".

**Et kuitenkaan ole antanut mil-
lään tavalla periksi, vaan olet kil-
pailut menestyksekkäästi myös
SM-kilpailussa yleisessä sarjassa
sijoittuen Dina Kaspin jälkeen
toiseksi. Dina oli yleisen sarjan
MM-kakkonen. Miltä sinusta
tuntuu, pystytkö nappaamaan
mitalin yleisen sarjan EM- tai
MM-kilpailusta?**

- Olen kilpaurheilija henkeen ja vereen, ja kyllä jokaiseen kilpailuun lähdetään kullankiilto silmissä voittamaan. Kovasti on tehty töitä ja saatu kehitystäkin aikaiseksi. Kaikki on mahdollista. Tärkeintä on se, että itse on tehnyt kaikkensa kisojen eteen, silloin ei jää jossiteltavaa. Silloin voi olla tyytyväinen itseensä ja omaan suoritukseensa. Luotan myös valmentajaani 100 % kaikessa ja odotan, että myös viimeistelyt menevät nappiin ja kispäivän kunto on kohdillaan. Katsotaan sitten, keiden kanssa line upissa seistään.

Mikä tekee sinusta "ikinuoren"?

- Kiitos, voi kun voisikin olla ikuisesti nuori. No kaipa se, että olen urheilullut ja liikkunut aina, syönyt säännöllisesti ja terveellisesti sekä pitänyt kiinni riittävästä unesta. Toisaalta kyllä on hyvät geenitkin, kiitos äiti ja isä. Olen optimistinen ja iloinen ja minulla on positiivinen elämänsen. Pyrin eroon kaikesta negatiivisesta ja pahaa mieltä aiheuttavasta. Minulla on tavoitteita ja unelmia. Nautin kaikesta kauniista ympärillä olevasta. En elä "sit kun - elämää", vaan elän tässä ja nyt. Nautin arjestani ja elän jokaisen hetken täysillä.

**Kuinka paljon ruokavalio näyt-
telee osaa kokonaisuudessaan
vuoden ajanjaksolla? Pidätkö off
seasonia vai oletko koko ajan
tikissä?**

- Offilla syön pääsääntöisesti samoja ruoka-aineita kuin dieetilläkin, määrät ovat offilla suurempia. Pääsääntöisesti pysyn silloinkin ruokavaliossa: kaurapuuro, kana ja riisi vaan on niin hyvää. Toki käyn välillä ulkonakin syömässä ja herkuttelen silloin tällöin. En ole koskaan ollut mikään pullan ja kakkujen pulttaja tai karkin syöjä, niin ei tuota ollenkaan vaikeuksia olla ilman.

**Kuinka pidät huolta liikkuvuu-
desta, kuinka paljon venyttelet?**

- Teen liikkuvuusharjoitteita ja venyttelen ennen treeniä ja joskus treenin jälkeenkin.



Tiinan faktat:

Syntymäpäivä ja vuosi 24.10.1966

Syntymäpaikka: Tampere.

Asuinpaikka: Pirkkala

Pituus: 151 cm

Paino: kisapaino n. 45 kg,

off-paino 50 – 52 kg

Lempilihasryhmä: Olkapäät ja selkä

Mieliruoka: Sushi ja Thai-ruoka

IG: @tindeniini

Kilpailu-ura:

2021

Body fitness +158 cm EM **13**

Body fitness masters +45 EM **3**

2020

Body fitness masters +45 IFBB MM **1**

Body fitness SM – 158 cm **2**

Body fitness masters SM +45 **1**

2019

Body fitness masters EM +45 **2**

Body fitness Fitness Classic – 158 cm **5**

Body fitness masters SM +45 **1**



Miten huolehdit palautumisesta?

- Käyn pari kertaa kuukaudessa hierojalla, kisojen lähetyksessä tarpeen mukaan jopa viikoittain. Metropolissa opiskeleva poikani Roope on vuoden kuluttua valmis osteopaatti ja häneltä saan osteopaattista hoitoa aina, kun hän käy kotona. Lisäksi käyn aika ajoin myös akupunktiossa. Kotona mulla on "lihahuoltovasara", jota tulee myös käytettyä.

Valmentajasi on Bull Mentula. Kuinka paljon hän on mukana harjoituksissa vai onko hän vain taustalla?

- Mentula on loistava valmentaja ja meillä synkkaa hyvin. Hän laatii minulle ohjeet ja minä treenaan ja syön niiden mukaan. Homma toimii. Näemme säännöllisesti keskimäärin kolmen viikon välein, ja kisojen lähestyessä tiiviimmin. Jari on muutenkin aina tavoitettavissa, jos kysyttävää tulee. Nyt kyllä tulee nähtyä lähes päivittäin, kun Loaded Gym on avattu ja me molemmat treenaamme siellä. Otan intensiivitreenejä Bull's All Outin valmentajalta Teemu Niemeltä. Treenasimme jo viime vuonna ennen NFE:tä ja MM-kisoja ja nytkin EM-kisoihin ja Fitness Classiciin valmistautuessa olemme treenanneet helmikuusta alkaen keskimäärin kerran viikossa.

Oletko huomannut kilpailuihin valmistautumisessa samankaltaisuuksia eli esimerkiksi tiettyyn aikaan ennen kisaa alkaa jännittämään tai alat tehdä enemmän mentaaliharjoitteita tai jotain sellaista, joka on tullut sinulle kisavalmistelurutiiniksi?

- Teen mielikuvaharjoituksia, kertaan tiettyjä juttuja mielessäni ja kuuntelen yhtä soittoalista ja

minun voima- ja tsemppibiisiä. Kaksi kuukautta ennen ensimmäisiä kilpailujani äitini menehtyi, isä joutui hoivakotiin ja kaikki jäi minun harteille. Cheekin Jippikayjei -biisistä tuli itselleni tosi tärkeä ja on sitä edelleen. Viikkoa tai paria ennen kisoja vaivun kyllä omaan pieneen kuplaani, kun keskityn tuleviin kisoihin.

Miten kansainväliset kilpailut eroavat Suomen kilpailuista, jos ei verrata kilpailijoiden tasoa?

- Suomessa kilpailut on erittäin hyvin järjestetty, aikataulut pitävät, kisat alkavat juuri silloin kuin pitää ja kaikki sujuu suunnitellusti. Samaa ei voi sanoa kansainvälisistä kisoista, joissa olen ollut, ja tämä tuo omat haasteensa. Itse tykkään, että kaikki on suunniteltu ja aikataulutettu etukäteen. Onneksi nykyään kisapäivänsä saa tietää jo Suomessa ollessa, näin ei aina ole ollut. Lisäksi Suomessa takahuoneessa on mielestäni aina mukava tunnelma ja yhteishenki on hyvää yli tiimirajojen. Ulkomailta sitä ehkä ollaan sitten enemmän oman maajoukkueen porukoissa.

Mikä on ollut sinun paras hetkesi kilpailulavalla?

- Kyllä se oli ihan paras hetki, kun seisoin MM-kultamitali kaulassa ja Suomen kansallislaulu soi.

Olit juuri Santa Susannassa EM-kisoissa ja toit sieltä hienosti mitalin. Kerro vähän tuntemuksistasi EM-kisoista ja sarjastasi?

- Huikeat EM-kisat takana, mahtava juttu oli saada olla mukana meidän pienessä ja laadukkaassa edustusjoukkueessa. Lähdin kisoihin kirkasta-

maan vuoden 2019 EM-hopeani, mutta tällä kertaa tyytyminen oli pronssimitaliin. Kilpailu oli erittäin kovatasoinen, ja line up oli kyllä kovin, missä ikinä olen seissyt. Totta kai olisin kultamitali kaulassa mieluummin kotiin palannut. Olen kuitenkin tyytyväinen omaan suoritukseni sekä kisaan valmistautumisessa ja itse kisalavalla. Kaikkeni tein tälläkin kerralla. Nyt hengähdetään hetki ja sitten treenit ja valmistautuminen jatkuu kohti Fitness Classicia ja muita kilpailuja. Tässä lajissa ei ole koskaan valmis, joten treeniä ja harjoittelua vaan lisää.

Yleisen sarjan Suomen mestaruus puuttuu edelleen sinulta. Näemmekö Tiina Niinimäen Turussa syksyllä yleisen sarjan lavalla?

- Kyllä NFE suunnitelmissa on. Katsotaan nyt nämä kesän kilpailut ensin alta pois.

Nyt kun olet jo voittanut masters MM-kisan, mikä on ultimaattinen tavoitteesi?

- Kyllä minä sen EM-hopean haluan vielä kirkastaa lalaksi, ja kukapa ei unelmoisi overall-voitosta. Tavoitteeni on myös pystyä urheilemaan vielä pitkään. Kilpailen vielä niin kauan, kun se hyvältä tuntuu.



Minkälainen

NFE TULEE SYKSYLLÄ?

Vaikka tilanne oli viruksen takia hyvinkin kriittinen, niin Nordic Fitness Expo voidaan viedä läpi melko normaalilla tavalla.

Korona kuritti meitä kaikkia, mutta onneksi tilanne alkaa kääntymään voitoksemme, mikäli vain jaksamme pysyä maltillisina vielä kevään ja osan kesääkin. Hallituksen sulut, kausivaihtelut, turvavälit ja rokotukset kääntävät tämän meille voitoksi, ja syyskuussa saamme pitkästä järjestää kunnon tilaisuuden, kunhan huolehdimme turvavä-

leistä, käsihygieniasta, hihaan aivastamisesta ja siitä, että tulemme terveinä kilpailuihin ja messuille. Onko messuille sitten jotain rokotuspussia, sitä emme vielä tiedä tässä vaiheessa, mutta tapahtuma tehdään niin turvallisesti kuin se vain on mahdollista tehdä. Onnistuimme turvallisuudessa loistavasti viime syksynäkin, koska TE kilpailijat ja paikalla ollut yleisö piditte huolta

itsestänne ja noudatitte kaikkia turvaohjeita. Tämän takia 6.000 hengen yleisömäärästä ei tullut yhtään huomautusta altistumisista tai positiivisista koronatestituloksista THL:n puolelta. Tämä on suurenmoinen saavutus meiltä kaikilta ja sillä mennään myös ensi syksykin - turvallisesti ja vastuullisesti!



SM-KILPAILUT

Fitness SM-kilpailut olivat viime vuonna jättimäisen suosittu. Teimme ilmoittautumismäärässä ennätysten, sillä peräti 499 urheilijaa ilmoittautui mukaan Nordic Fitness Expon kilpailuihin, jotka olivat yleisen sarjan, juniorien ja mastersien SM-kilpailut. Tänä vuonna on odotettavissa kilpailijaennätys eli yli 500 kilpailijaa NFE:n lavalla. Monet ovat odottaneet koronaviruksen vetäytymistä ja tähdänneet suoraan syksyn SM-kisaan jättäen väliin kesän Fitness Classic Turku -kilpailun.

Ilmoittautuminen SM-kilpailuun alkaa kesäkuun 1. päivä ja päättyy 30. kesäkuuta. Ilmoittautumiset tehdään tuttuun tapaan Suomen Fitnessurheilu ry:n nettisivuilla osoitteessa suomenfitnessurheilu.fi/kilpailuun-ilmoittautuminen/

NORDIC CHAMPIONSHIPS

Nordic Championships eli suomalaisittain Pohjoismaiden mestaruuskilpailut pidetään Nordic Fitness Expos- molempina messupäivinä. Kutsutut maat ovat Suomen lisäksi Ruotsi, Norja, Islanti, Tanska ja Viro.

Koronatilanne on kaikissa maissa vielä kriittinen toukokuussa tätä kirjoittaessa, mutta se paranee aivan samalla tavalla kuin Suomessakin. Vaikka rajat saattavat vielä olla kiinni tai matkustamisessa voi olla tiukka kontrolli kesäkuussa, niin ainakin urheilijat ja urheilu-joukkueet pääsevät liikkumaan hyvin syksyllä. Uskon, että todella moni urheilija Pohjoismaissa on tehnyt kisasuunnitelmansa juuri syksyä varten ja näissä suunnitelmissa on mukana vahvasti PM-kilpailu. Näin ovat kaikkien Pohjoismaiden puheenjohtajat vakuuttaneet minulle kokouksissamme.



Tänä vuonna on odotettavissa kilpailijaennätys eli yli 500 kilpailijaa NFE:n lavalla.



PM-kilpailun kaikki overall -voittajat saavat IFBB Elite Pro -ammattilaiskortin ja kortteja annetaan kaikkiaan kuudessa lajissa.



PM-KILPAILUN MAKSU JA AMMATTILAISKORTIT

PM-kilpailu on IFBB:n järjestämä kansainvälinen kilpailu, joten siinä on sama osallistumismaksu kuin muissakin kansainvälisissä IFBB:n kilpailuissa eli 250 €, joka maksetaan IFBB:n nettisivuilla. Katso lisää: ifbbnordic.com/registration/

PM-kilpailut ovat avoimet kilpailut KAIKILLE Suomen kilpailulisenssin lunastaneille urheilijoille, joten tällä tavalla voit kilpailla saman viikonlopun aikana kahdessa isossa kilpailussa, SM- ja PM-kilpailussa.

PM-kilpailun kaikki overall -voittajat saavat IFBB Elite Pro -ammattilaiskortin ja kortteja annetaan kaikkiaan kuudessa lajissa, jotka ovat bikini fitness, body fitness, wellness fitness, men's physique, classic physique ja kehonrakennus. Kehonrakennus -sarjaan voivat osallistua myös kaikki classic bodybuilding- ja classic physique -kilpailijat. Lisäksi PM-kilpailussa on sarjat classic bodybuildingissa, fitnessissä ja women's physiqueessa, mikäli näissä sarjoissa kilpailuun ilmoittautuu enemmän kuin kolme kilpailijaa.

JUNIORIT JA MASTERSIT NFE:SSÄ

Meillä on hyviä uutisia kaikille juniori- ja masters -kilpailijoille. Junioreille järjestetään bikini fitness-, body fitness-, wellness fitness, men's physique, classic physique- ja classic bodybuilding -sarjoissa oma Pohjoismaiden mestaruuskilpailu, joten lavalle saadaan kunnan säpinää. Ilmoittautumiseen ja kilpailuun osallistumiseen pätevät samat ohjeet kuin yleisessä sarjassakin.

Masters MM-kilpailun karsinta järjestetään yleisen sarjan SM-kilpailun yhteydessä eli kolme parhaiten sijoittunutta masters -kilpailijaa saa luvan kilpailla MM-kilpailussa marraskuun lopulla Ranskassa. Matka on masters -kilpailijoille omakustannematka, ja siitä saa tietoa myöhemmin SFU ry:n nettisivuilta.

MESSUT

Tänä syksynä saamme taas nauttia suuremmista messuista kuin viime vuonna, koska yritykset uskaltavat jo mukaan ja usko tulevaisuuteen on kaikilla kova. Messut on suunniteltu aivan saman tyyppisiksi kuin ne olivat aikaisempina vuosina Lahdessa, joten vanhat fiilikset tulevat taas mieliin monella parin vuoden jälkeen. Messujen paikka on muuttunut Turun Messukeskuksen sisällä, sillä viime vuonna käytetty hiukan ahdas C-halli on pois NFE:n käytöstä tänä vuonna. Tilalla on koko kompleksin suurin ja ilmavin halleista eli A-halli, jossa on siisti kahvio ja paljon valoa antavat ikkunat katon lähellä. Tässä A-hallissa pidettiin viime vuonna kilpailijoiden rekisteröinti, joten se on monille tuttu paikka entuudestaan.

MUU OHJELMA

Messuilla on tietysti taas messulava, jossa nähdään osa PM-kilpailun lajeista. Puolestaan osa PM-kilpailun lajeista tuodaan päälavalle SM-kisan yhteyteen aina päivän ensimmäisiksi kilpailunumeroiksi. Suuren suosion saanut NFE Powerlifting Challenge toteutetaan taas Suomen Voimanolliitto ry:n suosiolla avustuksella ja mukana ovat Suomen parhaat voimanolijat. Tällä kertaa myös yleisön mylvintä täyttää hallin, kun rautaa väännetään oikein kunnolla.

Kädenvääntö on tullut aina vain suosituimmaksi Nordic Fitness Expossa vuosi vuodelta. Kilpailu tietysti itsessään on nopeatempoista katseltavaa, mutta myös Suomen Kädenvääntöliitto ry:n messuosasto on mes-



Tänä syksynä saamme taas nauttia suuremmista messuista kuin viime vuonna, koska yritykset uskaltavat jo mukaan ja usko tulevaisuuteen on kaikilla kova.



suyleisön mieleen, sillä kädenvääntöä kokeilee varmaan monta tuhatta messukävijää viikonlopun aikana.

Turkulaisen Pasi Inkisen ja NFE:n yhteistyönä tehdään Hauuskäännön SM-kilpailu, johon voi ottaa osaa kuka tahansa yleisöstä. Kilpailussa on omat sarjat naisille ja miehille. Viime vuonna kilpailussa oli mukana jo peräti 100 kilpailijaa ja tänä vuonna odotetaan kilpailijamäärän nousevan yli 300. Hauuskäännön toistokilpailu tehdään toistomääränä suhteutettuna omaan painoon.

Fitness kuuluu kaikille-luennot ja seminaarit jatkavat siitä, mihin jäätin viime vuonna eli tiedossa on paljon mielenkiintoisia hetkiä Turun Messukeskuksen 500-paikkaisessa auditoriossa.

KOTKA FITNESS CUP

Viikkoa ennen SM-kilpailua eli 28. elokuuta järjestetään Kotkassa Steveco Arenalla toisen kerran Kotka Fitness Cup, jonka ohjelmistossa on tulokkaiden SM-kilpailu ja harjoituskilpailu. Viime vuonna kaikki meni koronasta huolimatta nappiin Kotkassa ja jatkamme tänä vuonna juuri samaan malliin tulokkaiden ja harjoituskilpailun merkeissä.

Aikataulullisesti aamupäivällä lavalla käydään SFU:n harjoituskilpailu ja puolestaan iltapäivällä vuorossa on tulokkaiden SM-kilpailu. Lisää tietoa Kotka Fitness Cupista löytyy myöhemmin Suomen Fitnessurheilu ry:n nettisivuilta ja tietysti sosiaalisesta mediasta.

HUIPPUKYLMÄ- HOITO 2.0

Edellisessä numerossa käsittelin urheilijan palautumista, siihen vaikuttavia asioita ja sitä, kuinka huippukylmällä voidaan tehostaa palautumista. Tällä kertaa syvennyttään kunnolla aiheeseen huippukylmähoito, jonka vaikutuksista ja käyttömahdollisuuksista saadaan koko ajan lupaavimpia tuloksia.

Kylmän käyttämisellä on pitkä historia. Egyptiläiset käyttivät kylmähoitoa tulehdusten ja kipujen hoidossa jo 2500 ennen ajanlaskumme alkua. Jääpussien ja kylmähauteiden käytön jokainen muistaa juuoruudestaan, kun jokin paikka kaipasi kivun tai turvotuksen lievittämistä. Nykyaikainen huippukylmähoito on kehittynyt 1800-luvun lopusta lähtien tähän päivään ja nestemäisten jäädytysnesteiden tuotanto ja varastointi mahdollistavat lääketieteessä erittäin matalien lämpötilojen käytön.

Huippukylmähoito eli kryoterapia otettiin ensimmäisen kerran kliiniseen käyttöön 1970-luvulla, jolloin professori Toshiro Yamauchi havaitsi kokovartalo-kryoterapialla olevan apua nivelreumapotilaiden hoidossa. Vuonna 1984 saksalainen professori Reinhard Fricke otti sen käyttöönsä reumaa ja muita tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia sairastavien hoidossa. Suomeen huippukylmähoito rantautui 2000-luvun alussa. Suomessa on valmistettu kryokabiineja ja paikalliskylmähoitolaiteita vuodesta 2013 alkaen. Kryoterapiassa on pääsääntöisesti käytetty nestemäistä tyypeä tai hiilidioksidia, mutta nyt Suomessa on kehitetty maailman ensimmäinen sähkökäyttöinen paikallishuippukylmälaite, jonka turvallisuuden ja helppokäyttöisyyden johdosta hoitomuoto on kaikkien saatavilla aiempaa huomattavasti helpommin.

KRYOTERAPIAN MÄÄRITELMÄ

Kryoterapia määritelmänä tarkoittaa kehon jäädyttämistä terapeuttisin tarkoituksin. Kryoterapiassa keho stimuloidaan voimakkaalla kylmäaltistuksella koko kehon alueelta tai paikallisesti. Sana kryo tai kryos on peräisen kreikan kielestä ja tarkoittaa jääkylmää.

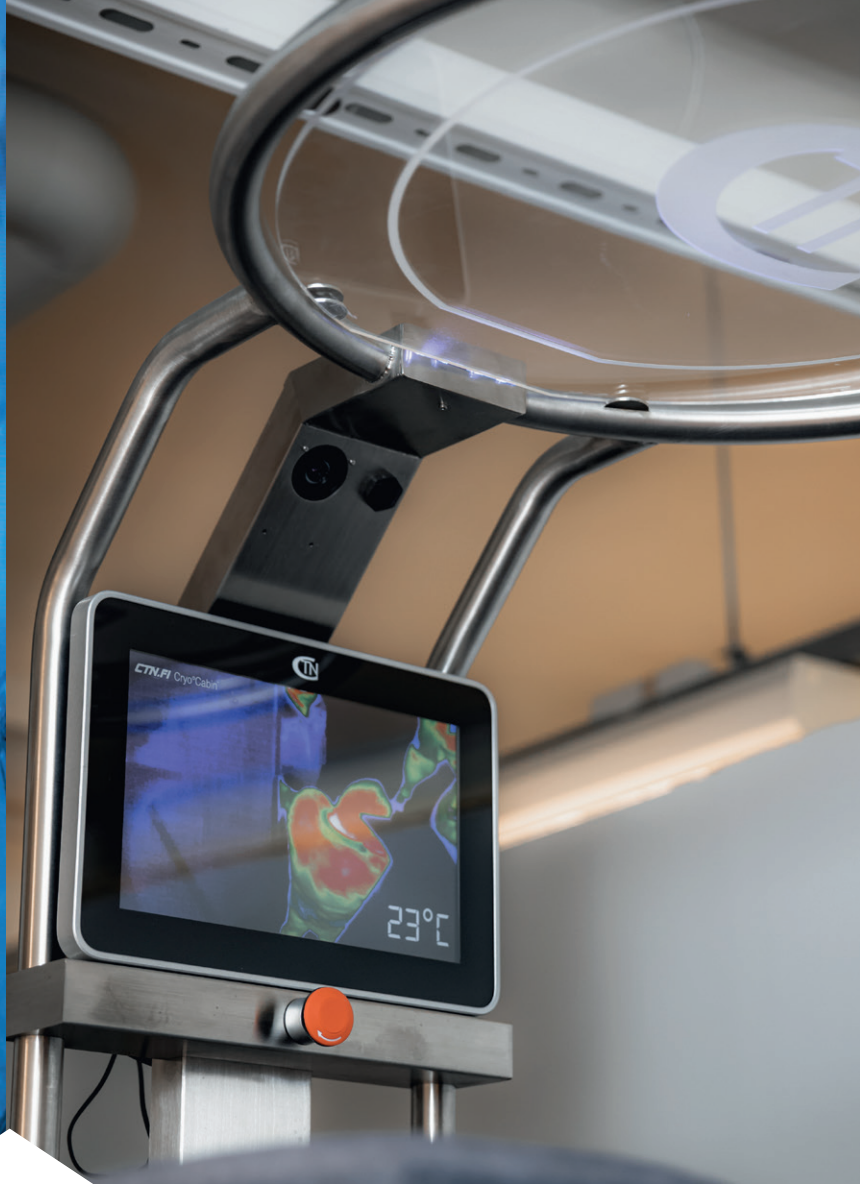


MITEN ELIMISTÖMME REAGOI KRYOTERAPIAAN?

Vallitsevan tiedon valossa kehon altistamisen kylmälle arvioidaan stimuloivan hypotalamusta, aivolisäketä, lisämunuaisia ja sympaattista hermostoa sekä sitä kautta lisäävän kortisolin ja katekoliamiinien eritystä. Kun keho altistetaan alhaisiin lämpötiloihin, se aiheuttaa elimistöön stressireaktion. Kryoterapianhoidon alussa verisuonet supistuvat ja aineenvaihdunta ja turvotuksen muodostus hidastuu. Ihon pintalämpötilaa aistivat elimet vievät viestin keskushermostoon ja sieltä hypotalamukseen, joka reagoi ärsykkeisiin erittämällä hormoneja. Kylmän aiheuttaman stressin johdosta hypotalamus vaikuttaa sympaattiseen hermoston aktivoimalla lisämunuaisytimen tuottamaan adrenaliinia. Tämä puolestaan herättää kehon omat puolustusreaktiot kiihdyttämällä veren virtausta ja solujen aineenvaihduntaa. Hypotalamus on yhteydessä myös aivolisäkkeen etulohkoon ja siitä munuaiskuoreen aktivoimalla kortisolin eli stressihormonin eritystä. Kortisoli vähentää tulehdusta ja nopeuttaa kudonsvaurioiden paranemista.

Kryoterapia perustuu ihon lämpötilan nopealle viilentymiselle. Kun pintalämpötila laskee lukemaan 13.6°C, saavutetaan paikallinen analgesia eli kivun lievitys, joka perustuu hermojen johtumisnopeuden vähenemiseen. Kun kehon pintalämpötila lasketaan edelleen

*Kryoterapia määritelmänä
tarkoittaa kehon jäähdyttämistä
terapeuttisin tarkoituksin.*



Käypähoitosuosituksen mukaan kivun hoitoon tulisi ensisijaisesti käyttää lääkkeettömiä hoitokeinoja. Kylmähoito on yksi käytetyimmistä fysikaalisista hoidoista sekä itsehoitokeino vammojen tai sairauksien aiheuttamaan kipuun, tulehdukseen ja turvotukseen.

nopeasti alle 4°C, saavutetaan kryoterapialla merkittäviä vaikutuksia verenkierto- ja lämpötilavasteisiin sekä tulehduksiin.

LÄÄKKEETÖN HOITOKEINO

Käypähoitosuosituksen mukaan kivun hoitoon tulisi ensisijaisesti käyttää lääkkeettömiä hoitokeinoja. Kylmähoito on yksi käytetyimmistä fysikaalisista hoidoista sekä itsehoitokeino vammojen tai sairauksien aiheuttamaan kipuun, tulehdukseen ja turvotukseen. Sitä käytetään myös akuuttien vammojen välittömässä hoidossa sekä pitkittyneiden vammojen kuntoutuksessa. Liikuntavammojen ensihoidoksi suositellaan neljän K:n sääntöä. Kompressio eli paine vamma-alueelle, kylmä eli ihon pintalämpötilan alentaminen mieluiten mahdollisimman nopeasti ilman ihon paleluttamista, kohoasento eli vamma-alueen nosto tuettuna koholle mieluiten sydämen tason yläpuolelle sekä kevennys eli

vamma-alueen kuormituksen vähentäminen.

Huippukylmähoidon, paikallisesti tai koko vartalohoitona, avulla saavutetaan nopeasti parannusta nivelten liikelajuuksissa, helpotetaan fysikaalisten hoitojen suorittamista ja asiakkaan kivun sietoa mahdollisten käsittelyjen ja harjoitusten aikana kivun lievittymisen avulla. Hoidolla voidaan lievittää akuuttia tai kroonista tulehdusta ja turvotusta kudoksissa ja helpottaa lihaspasmeja ja sillä on myös edullisia vaikutuksia liikunta-suorituksiin normaalin liikkeen mahdollistajana sekä toistaiseksi parantumattomiin sairauksiin, kuten nivelreuma ja nivelpsoriasis. Muita suotuisia vaikutuksia ovat muun muassa yleisen hyvinvoinnin ja mielialan kohoneminen ja hermoston rentoutuminen, unihäiriöiden ja stressin helpottaminen, iho-oireiden lieventäminen, immuniteetin parantaminen sekä seerumin pitoisuuden lisääntyminen beeta-endofiinilla, adrenaliinilla, nonadrenaliinilla ja testosteronilla.

KOKO KEHON HUIPPUKYLMÄHOITO ELI KRYOKABIINI

Kryokabiini (Cryo Cabin) on huippukylmähoitoa koko keholle, joka lisää hyvää oloa ja helpottaa vammoista ja rasituksista toipumista. Hoito on ihanteellista esimerkiksi suorituskyvyn maksimointiin ennen urheiluosuutusta ja se helpottaa palautumista rasituksen jälkeen. Hoitolämpötila asetetaan yksilöllisesti -110 - -130°C, ja suositeltu hoidon kesto on 2-3 minuuttia. Hoidon aikana henkilön pää on kabiinin seinämän yläpuolella, jolloin henkilö pystyy olemaan jatkuvassa kontaktissa ammattihenkilön kanssa, eikä myöskään ahtaan paikan tunnetta tällöin tule. Koko vartaloon kohdistuvan kylmäaltistuksen aikana pidetään päällä alusvaatteita ja tossuja. Suositeltavaa on kääntyä kabiinissa hoidon aikana muutaman kerran kylmävaikutuksen tasaisuuden varmistamiseksi.

KRYOKABIINI HOIDON VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN JA PALAUTUMISEEN

- ◆ Vapauttaa luonnollisia hyvinolon hormoneja ja entsyymejä
- ◆ Nopeuttaa lihasten palautumista
- ◆ Vähentää maitohappoja
- ◆ Lisää liikkuvuutta
- ◆ Auttaa kipuihin ja tulehduksiin
- ◆ Nopeuttaa aineenvaihduntaa

KRYOKABIINI HOIDON EDUT TERVEYDEN JA KAUNEUDENHOIDON KANNALTA

- ◆ Nopeuttaa vammoista ja leikkauksista toipumista
- ◆ Luonnollinen ja lääkkeetön vaihtoehto lihassärkyjen, päänsärkyjen, kroonisten kipujen, niveltulehdusten, reuman ja ihoärsytysten helpottamiseen
- ◆ Tehostaa verenkiertoa
- ◆ Vähentää turvotusta ja nestekertymiä
- ◆ Vähentää stressiä
- ◆ Tukee painonhallintaa
- ◆ Uudistaa ihoa
- ◆ Rauhoittaa ihoärsytyksiä
- ◆ Helpottaa allergiaoireita ja erilaisia iho-ongelmia, kuten psoriasista

X°CRYO HOIDON VAIKUTUKSET SUORITUSKYKYYN JA PALAUTUMISEEN

- ◆ Nopeuttaa lihasten palautumista
- ◆ Vähentää maitohappoja
- ◆ Lisää liikkuvuutta
- ◆ Soveltuu urheiluvammojen, selkä-, niska- ja hartiakipujen, nyrjähdysten ja muiden pehmytkudosvaurioiden hoitoon
- ◆ Nopeuttaa aineenvaihduntaa

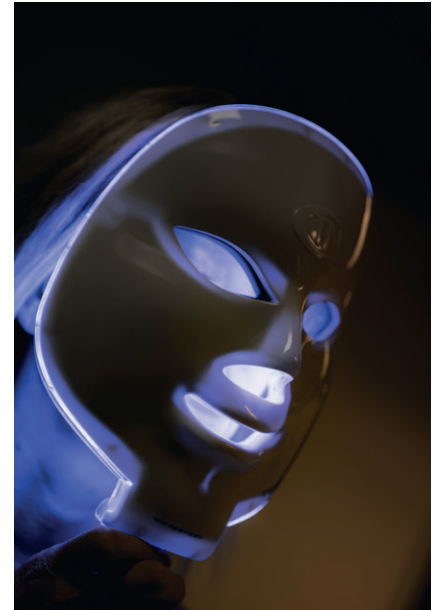
X°CRYO HOIDON HYÖDYT TERVEYTEEN JA KAUNEUTEEN

- ◆ Nopeuttaa toipumista vammoista ja leikkauksista
- ◆ Helpottaa kroonisia kipuja ja niveltulehduksia
- ◆ Vähentää turvotusta ja nestekertymiä
- ◆ Vähentää stressiä
- ◆ Soveltuu kivunhallintaan laser- ja IPL-hoitojen aikana ja niiden jälkeen
- ◆ Häivyttää ikääntymisen merkkejä
- ◆ Vähentää selluliittia
- ◆ Lisää kollageenin tuotantoa
- ◆ Helpottaa erilaisia iho-ongelmia, kuten psoriasista ja aknea

Kryoterapian tuottaman kylmäaltistuksen on tutkittu stimuloivan tehokkaasti autonomista hermostoa lisäten parasympaattista aktiivisuutta kehossa. Parasympaattisen hermoston yksi tärkein osa, vagus-hermo, valvoo laajasti kehon toimintoja kuten mielialaa, immuunivastetta, ruuansulatusta ja sykkeen hallintaa. Alustavissa tutkimuksissa on saatu todisteita vagus-hermon stimulaatiosta olevan apua masennuksen, posttraumaattisen stressihäiriön ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoidossa.

PAIKALLISHUIPPUKYLMÄHOITO 2.0 ELI X°CRYO

Suomessa kehitetty ja valmistettu X°CRYO on suunniteltu käytettäväksi ihon, nivelten ja lihasten paikallisiin huippukylmähoitoin eri puolille kehoa. Se soveltuu erityisesti liikkuvuuden lisäämiseen sekä tulehduksien ja turvotuksen lieventämiseen esimerkiksi olkapäissä, polvissa, nilkoissa, ranteissa ja kyynärpäissä. Huippukylmähoitoa voi tehdä myös kasvoille siihen suunnitellulla cryofacial-maskilla. X°CRYO-laitteella hoito on helppoa, turvallista ja nopeaa. Suositeltu hoidon kesto on 1-3 minuuttia, jonka aikana hoidettavan alueen pintalämpötila lasketaan nopeasti alle 4°C. Laitteen käyttö on helppoa ja turvallista, ja se mahdollistaa myös itsehoidon, mikä on huomattava etu urheilijoiden parissa.



KOKONAISVALTAISEEN PALAUTUMISEEN KESKITTYVÄ KLINIKKA

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

Tervetuloa voimaan paremmin ja vahvemmin!

Teksti: Anna-Kaisa Toveri, Ihonhoidon ja kosmetiikan asiantuntija
Kuvat: Mika Ankkuri

KATSEET KARVOIHIN



Lähes kaikkialla ihmisen iholla kasvaa karvoja. Esteettisiä syitä lukuun ottamatta ihokarvojen merkitys on kuitenkin nykyihmiselle hyvin vähäinen. Merkityksellisiksi ihokarvat tulevat yleensä vasta silloin, kun niitä on liian vähän, liian paljon tai niitä kasvaa aivan väärissä paikoissa.

Keskimäärin jonkin tyyppisiä karvoja on ihmisillä noin viisi miljoonaa. Niin sanottuja paksuja karvoja eli terminaalikarvoja ovat hiukset, kulmakarvat, ripset sekä parta-, häpy- ja kainalokarvat. Vartalon iholta löytyy myös ohuita, lyhyitä ja vaaleampia vellus-karvoja. Karvojen paksuuteen, pituuteen ja väriin vaikuttavat ennen kaikkea geenit eli perintötekijät sekä hormonaaliset seikat.

KARVAT ON, KARVATON?

Ihokarvat liittyvät pääasiassa ulkonäköön, mutta niillä voi olla vaikutusta myös hygieniatekijöihin. Hikirauhas-ten erittämä hiki on erittyessään hajutonta, mutta se saa ihon bakteerien ansiosta ominaistuksunsa. Iholla esiintyvät karvat lisäävät näiden hajua tuottavien bakteerien tarttumapintaa ja näin ollen lisäävät hikoilusta johtuvaa hajuhaittaa. Hygienianäkökulmasta katsottuna runsaasti liikkuvilla ja urheiluvilla ihokarvojen poisto vartalon alueelta voi olla hyvinkin perusteltua, vaikka karvat tuskin muuten aiheuttavat suorituksen haittaa tai esimerkiksi aiheuttavat ylimääräistä kitkaa.

MONET OVAT MENETELMÄT

Karvatonta ihoa on kuitenkin ihailtu pitkään ja ihokarvojen poistolla onkin pitkä historia aina ennen ajanlaskun alkua. Jo muinaiset egyptiläiset ihannoivat täydellistä karvattomuutta ja poistivat vartalolta karvoja



Ihokarvat liittyvät pääasiassa ulkonäköön, mutta niillä voi olla vaikutusta myös hygieniatekijöihin. Hikirauhasen erittämä hiki on erittyessään hajutonta, mutta se saa ihon bakteerien ansiosta ominaistuksunsa.





Sekä säännöllisen sokeroinnin että vahauksen seurauksena karvan- kasvu saattaa parhaimmillaan heikentyä ja karva muuttua lopulta hennommaksi ja pehmeämmäksi.

erilaisia öljyjä ja aineita apuna käyttäen. Nykyäänkin karvattomuutta arvostetaan ja puolestaan liialliseen karvaisuuteen voi liittyä jopa epäsiisteyden tai häpeän tunnetta.

Karvanpoistomenetelmiä onkin kehitetty useita erilaisia ja karvoja voidaan poistaa lähes miltä ihoalueelta tahansa. Yksinkertaisimmillaan häiritseviä karvoja voidaan poistaa kotiloissa ajelemalla eli sheivaamalla. Markkinoilla on myös erilaisia kemiallisia karvanpoistovalmisteita, jotka perustuvat vahvoihin emäksisiin aineisiin ja jotka poistavat karvan ”syövyttämällä” sen katki. Nämä menetelmät kuitenkin vain katkaisevat karvan ihon pinnan tasolta, jolloin lopputulos on hyvin väliaikainen ja karvat kasvavat nopeasti takaisin. Voimakkaat kemialliset karvanpoistovalmisteet saattavat lisäksi aiheuttaa iholla ärsytystä.

SOKEROINTI, ”MAKEIN” TAPA POISTAA IHOKARVOJA

Ihokarvanpoistomenetelmistä sokerointi on noussut suosituksi kauneushoitoloissa tehtäväksi karvanpoistomenetelmäksi. Sokeroinnissa häiritsevät ihokarvat poistetaan erityisellä sokerointimassalla ”fliikkaamalla” karvan kasvusuunnan mukaisesti. Sokerointitekniikan suuren suosion syitä verrattuna muihin menetelmiin on muun muassa se, että sokeroinnissa karvat poistetaan niiden kasvusuunnan mukaisesti, jolloin karva todennäköisemmin lähtee katkeamatta juuripeustaan.

Sokeroinnilla pystytään poistamaan hyvin lyhyttäkin karvaa ja menetelmä sopii lähes kaikille ihoalueille helvähävaraisuutensa vuoksi. Sokerointi myös kuorii samalla ihoa, jolloin lopputuloksena on sekä karvaton että hoidettu pehmeä iho. Sokerointi sopii erinomaisesti niin naisille kuin miehillekin. Esimerkiksi tatuoinnit näyttävät selkeämmiltä ja niiden värit kirkkaammilta, kun tatuointien päältä on poistettu sekä ihokarvat että ylimääräinen kuollut kuiva ihosolukko.

VAHATEN JA HÖYLÄTEN

Myös perinteistä vahaustekniikkaa käytetään niin kotiloissa kuin hoitoloissakin. Vahaus on nopea ja helppo karvanpoistomenetelmä, jossa iholle levitetään vahaa, joka tarttuu ihokarvoihin ja vaha repäistään karvan kasvusuunnan vastaisesti. Vahojen olemassa oloa käyttäviä kylmävahaliuskoja, lämmitettäviä lämminvahojen tai kuumavahojen, joita voidaan käyttää ilman erityisiä kuitukangasliuskoja. Vahaus ei välttämättä sovellu aivan herkimmille ihoille tai ihoalueille sen ihoon aiheuttaman mekaanisen rasituksen vuoksi ja myös hartsiallergiikkojen tulee suhtautua vaihtoihin varauksella. Koska vaha repäistään karvan kasvusuunnan vastaisesti, saattaa se vahingoittaa karvatupen suuaukkoa ja näin edesauttaa sekä sisään kasvaneiden karvojen että karvatupentulehduksen syntyä. Oi-

kean tekniikan, riittävän hygienian ja hyvän kotihoidon avulla kuitenkin näiltäkin ongelmilta usein vältytään.

KOHTI KARVATTOMUUTTA

Sekä säännöllisen sokeroinnin että vahauksen seurauksena karvankasvu saattaa parhaimmillaan heikentyä ja karva muuttua lopulta hennommaksi ja pehmeämmäksi. Minkään karvanpoistomenetelmän ei kuitenkaan voida luvata johtavan pysyvästi karvattomuuteen, mutta muun muassa valoimpulsstekniikalla ja laserilla on päästy erittäin hyviin tuloksiin.

Valoimpulsstekniikkaa käyttävä karvanpoistomenetelmä IPL, eli intense pulsed light, perustuu valon aallonpituuksiin, jotka imeytyvät karvan ja karvatupen tummaan väripigmentiin ja valoimpulssin lämpöenergian vaikutuksesta pysäyttävät karvan kasvusolujen toiminnan. Myös laserhoidossa laservalo imeytyy ihokarvan melaniinipigmentiin, jolloin karvan kuumenemisen seurauksena karvafollikkeli eli karvatuppi tuhoutuu. Samoin kuin IPL-menetelmä, myöskään laser ei tehoa vaaleisiin tai punertaviin karvoihin. Sekä laser että valoimpulssi pystyvät tuhoamaan ainoastaan kasvuvaiheessa eli anageenissa olevat karvat. Lepovaiheessa eli katageenissa tai kasvusyklin loppuvaiheessa, telogeenissa, oleviin karvoihin eivät nämä menetelmät tehoa. Parhaat tulokset siis saavutetaan, kun hoitoja toistetaan riittävästi väliajoin tehdyllä sarjahoidolla. Laserin sanotaan olevan yksi parhaista ja tehokkaimmista karvanpoistomenetelmistä, mutta ihon palamisen ja liiallisen pigmentoitumisen ehkäisemiseksi tehokkaimpien lasereiden käyttö on syytä jättää ihotautilääkärille tai muulle terveydenhuollon ammattilaiselle.

AJOITUS KUNTOON

Jos tavoitteena on vartalon karvattomuus esimerkiksi ennen kesää, on säännöllinen karvanpoisto syytä aloittaa jo hyvissä ajoin ennakkoon, jolloin karvoja pystytään poistamaan mahdollisimman paljon niiden kasvuvaiheen aikana. Ihon reagointi karvanpoistoon on hyvin yksilöllistä, joten aivan ensimmäistä karvanpoistokertaa ei kannata ajoittaa juuri tärkeän tapahtuman tai kilpailun alle, koska sekä ihokarvojen ajelun, sokeroinnin tai vahauksen jälkeen iholle saattaa nousta ikävän näköistä urtikariaa eli ”nokkosihottumaa”. Vaiva on yleensä esteettistä harmia lukuun ottamatta harmitonta ja ohimenevää, mutta vaikeuttaa esimerkiksi rusketusaineen tasaista levittymistä. Ihon reagoimista epätoivotusti sitä voidaan tarpeen vaatiessa rauhoittaa kylmillä kääreillä tai rauhoittavilla, hajusteettomilla hoitotuotteilla tai antihistamiineilla, jos ne on todettu itselle sopiviksi.

Joskus karvanpoiston seurauksena saattaa syntyä sisään kasvaneita karvoja, kun ihon pinnalla olevat kuolleet ihosolut tukkivat karvatupen suuaukon, eikä



karva pääse kasvamaan normaalisti esiin. Sisään kasvaneiden karvojen syntyä voidaan ehkäistä ihon kuorinnalla, riittävällä kosteuteksella sekä esimerkiksi salisyylihappoa sisältävillä erikoishoitovalmisteilla. Karvatupentulehdusta eli follikuliittia voi esiintyä kaikkialla ihoalueilla, jossa esiintyy myös karvoja. Tavallisimmin tulehduksen aiheuttaja on Staphylococcus aureus-bakteeri. Follikuliitin tunnistaa karvaisilla ihoalueilla esiintyvistä punaisista ”finnikaltaisista” näppyloistä, joissa voi keskellä näkyä keltainen märkäpää. Yksittäiset pinnalliset follikuliitti-näpyllät paranevat tavallisesti itsestään, eivätkä vaadi normaalia pesua kummempaa hoitoa. Jos tulehdus pääsee pintaa syvemmälle tai oireet kroonistuvat, hoidoksi voidaan määrätä antibioottivoidetta tai pahemmissa tapauksissa sisäisesti antibioottia. Karvatupentulehdusta voi ehkäistä huolehtimalla yleisestä hygieniasta ja välttämällä erityisen rasvaisten tuotteiden kuten mineraaliöljypohjaisten kosmetiikkavalmisteiden käyttöä karvaisilla ihoalueilla. Heti karvanpoiston jälkeen on myös syytä välttää auringonottoa sekä hikiliikuntaa. Ihokarvoja ajettaessa ”höylillä” tai ”terillä” tulee huolehtia välineiden puhtaudesta ja hygieniasta sekä leikkaavien terien riittävästä terävyydestä, jolloin vältytään näiltä epätoivotuilta ihoärsytyksiltä.

MYYTINMURTAJA

Aina aika ajoin kuulee väitteitä tai epäilyjä, että karvat kasvavat ajelun tai sheivaamisen entistä nopeammin ja paksumpina sekä tummempina. Tälle väitteelle ei kuitenkaan löydy fysiologisia perusteita, vaan kyse on yksinkertaisesti siitä, että katkennut karva on katkaisukohdasta paksumpi kuin luonnostaan ihosta työntyvä suippokärkinen karva. Myöskään muiden karvanpoistomenetelmien jälkeen karva ei kasva sen tuuheampana kuin ennen, koska karvan kasvua säätelevät ihmisen genetiikka ja hormonit, eivät ulkoiset tekijät.

Symmetriaa, harmoniaa ja lihaksikkuutta

Tässä artikkelisarjan kolmannessa osassa perehdytään **classic bodybuildingin** ja **classic physiquen** lavasuorituksiin, poseerauksiin sekä hyvän esiintymisen osa-alueisiin.

Tässä artikkelisarjan kolmannessa osassa perehdytään classic bodybuildingin ja classic physiquen lavasuorituksiin, poseerauksiin sekä hyvän esiintymisen osa-alueisiin.

Classic bodybuilding ja classic physique ovat lajeina hyvin lähellä toisiaan. Molemmissa lajeissa lihasmassa on suuressa roolissa ja molemmissa keskitytään kokonaisuuden lisäksi enemmän yksityiskohtiin, kuin muissa fitnessurheilun suosikkilajeissa. Esiintymisen suhteen näissä kahdessa lajissa on myös hyvin paljon samaa, mutta muutama oleellinen erokin löytyy.

CLASSIC BODYBUILDING: SYMMETRIAA, LIHAKSIKKUUTTA JA KEHON HARMONIAA

Classic bodybuilding on nimensä mukaisesti kehonrakennuslaji ja se tarkoittaa, että lihasmassalla sekä erottu-

vuudella on suuri merkitys. Tämä ei kuitenkaan vähennä millään muotoa kehon mallin ja linjojen tärkeyttä. Symmetria, harmonia ja lihaksikkuus ovat elementit, joita kunnan lisäksi tulee esiintymisellä korostaa. Poseerausten selkeyteen on tärkeää panostaa, sillä tässä lajissa yksityiskohdilla on suuri merkitys. Tuomareille kannattaa siis antaa aikaa nähdä fysiikka kunnolla. Atleettisuus ja itsevarma asenne kuuluvat myös classic bodybuildingiin. Lavalla ei kannata sulkeutua omaan kuplaan tekemään suoritusta, vaan keskittyä kilpailemaan. Itsevarma, urheilullinen asenne näkyy läpi tekemisestä ja tuo tärkeää uskottavuutta suoritukseen!

KLASSISEN TYYLİKÄS CLASSIC PHYSIQUE

Classic physiquessa haetaan nimensä mukaisesti klassista ja tyylikästä fysiikkaa. Tämäkin on kehonrakennuslaji

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





ja oleellisina arvostelukriteereinä ovat luonnollisesti symmetria, lihaksikkuus ja harmonia. Karkeasti yleistäen käytännön ero classic bodybuildingin ja classic physiquen välille syntyy siitä, että jälkimmäisessä kehon linjat ja malli ovat korostetun tärkeitä. Kapea vyötärö, leveät hartiat ja täyteläinen lihaksisto ovat classic physiquessa menestymisen edellytykset. Esiintymiseen tulee myös panostaa huolella ja sen on oltava tyylikkään sulavaa, jos mieli tässä lajissa pärjätään. Hiotut siirtymät asentojen välissä, ylvään tyylikkää poseeraukset ja vapaaohjelman klassinen sulavuus ovat elementtejä, joilla saadaan lavasuorituksista uskottava ja lajinomainen. Rima classic physiquen esiintymisessä on asetettu korkealla sekä kotimaassa että kansainvälisellä tasolla!

VACUUM POSE VEDENJAKAJANA

Näiden kahden lajin lavasuorituksissa on myös selkeitä sääntöeroja. Classic bodybuildingin pakolliset asennot ovat tuplahauis edestä, leveä selkä edestä, rinta sivulta, tuplahauis takaa, leveä selkä takaa, ojentajaposeeraus sekä vatsalihakset ja reisi. Classic physiquessa molemmat leveä selkä -poseeraukset on jätetty pois ja kierroksen viimeisinä poseerauksina esitetään vacuum pose sekä omavalintainen klassinen poseeraus. Vacuum posesta onkin tullut classic physiquen muista kehonrakennuslajeista erottava tekijä ja se myös lopul-

lisesti määrittelee, sopiiko urheilija ylipäänsä tähän lajiin. Nykyään vacuum posesta on tullut kansainvälisillä areenoilla vedenjakaja, jolla classic physique -kilpailu usein aloitetaan. Tällä varmistetaan ovatko urheilijat oikeassa lajissa sekä annetaan tuomareille mahdollisuus reagoida heti, jos näin ei ole. Jos siis vacuum pose ei onnistu, niin ei classic physique ole oikea lajivalinta.

Classic physiquen pakollisten asentojen vertailu lopetetaan omavalintaiseen klassiseen poseeraukseen. Tämä voi olla periaatteessa mikä tahansa klassinen poseeraus, paitsi ei most muscular. Lisäksi asennon tulee suuntautua eteen. Tarkoitus on, että kilpailija tekee tässä kohtaa vain yhden poseerauksen ja pysyy siinä, kunnes päätuomari ohjaa toisin. Valittavan usein kuitenkin näkee, että urheilijat vaihtavat nopeasti poseerauksesta toiseen pyrkien näyttämään mahdollisimman monta asentoa, vaikkei tämä ole sääntöjen mukaan sallittua. Jatkuva liike tässä kohtaa ei ole muutenkaan järkevää, sillä se vaikeuttaa kilpailijoiden vertailua toisiinsa ja häiritsee tuomarien arviointia.

AVAA KEHON LINJAT POSEERATESSASI

Molemmissa lajeissa asentoja otettaessa kannattaa huomio kiinnittää esittävän lihasryhmän lisäksi koko fysiikan yleisvaikutelmaan. Poseeraukseen mentäessä on tehokkainta keskittyä ensin avaamaan kehon raamit. Oikealla hengitystekniikalla saa tuotua ylävarta-

Classic physiquessa haetaan nimensä mukaisesti klassista ja tyylikästä fysiikkaa.

loon ulottuvuutta, korostettua ryhtiä sekä kavennettua vyötäröä. Tekeminen kannattaa pyrkiä pitämään tässä vaiheessa vielä jäntevänä välttämällä maksimaalista lihasten jännittämistä. Poseerauksiin kannattaa mennä huolella ja opetella hakemaan asento niin, että kehon linjat ovat ensin valmiit. Vasta, kun asento on kohdallaan, lyödään lihaksiin kunnon puristus päälle. Näin saadaan fysiikan koko ulottuvuus peliin ja tekeminen näyttää tyylikkään helpolta. Jos jo asentoon mennessä puristaa lihakset täyteen jännitykseen, ei kehon linjoista tai asennosta saa kaikkea irti.

POSEERAA SELKEÄSTI

Molempien lajien anatomisissa asennoissa eli neljäosakäännöksissä tulee keskittyä esittämään kehon yleisnäkymä, symmetria ja rakenne. Asentojen tulee olla suorina ja eteen tai taakse nojautumista kannattaa välttää. Muutenkin anatomisissa asennoissa kannattaa välttää kaikkea turhaa vääntämistä. Näiden poseerausten on tarkoitus olla selkeitä ja luontevan näköisiä.

Pakollisia poseerauksia treenatessa kannattaa opetella ottamaan asennot selkein, jotta kehon isot linjat pääsevät esiin. Myös nämä asennot kannattaa pitää melko suorina ja välttää kaikenlaista lioittelua. Joskus näkee, että urheilija yrittää peittää heikkouksiaan erilaisella kikkailulla. Usein tämä kuitenkin johtaa siihen, että asennot näyttävät oudoilta ja epäluonnollisilta. On myös hyvä tiedostaa, että kokenut tuomari näkee kaiken ylimääräisen kikkailun läpi. Tällaisella sääntämisellä kilpailija saattaa usein jopa kerätä korostetusti huomiota juuri siihen, mitä hän yrittää peittää. Asennot kannattaa myös ottaa selkeästi ja välttää turhaa pyörimistä. Turha häslääminen on yksikertaisesti turhaa, se vain häiritsee arviointia. Mainittakoon, että tuoreimpien linjausten mukaan kummassakin lajissa saa tuplahaus edestä -poseerauksen yhteydessä halutessaan näyttää vacuum-osen. Se ei kuitenkaan ole pakollista, eikä se itseisarvoisesti tuo etua kilpailijalle. Merkitystä tällä tyylliseikalla on lähinnä kokonaisuuden esteettisyyden kannalta eikä perinteinen tyyli ole lähtökohtaisesti millään muotoa huonompi.

Poseerauksia ja siirtymiä tehdessä on kuitenkin syytä huomioida itselle suotuisat kulmat sekä omaa fysiikkaa korostavat liikkeet. Niitä kannattaa ehdottomasti käyttää hyödyksi ja esiintyä sääntöjen antamien raamien puitteissa omalle fysiikalla sopivimmalla tavalla. Kun nämä hienosäädöt tekee riittävän maltillisesti ja ennen kaikkea tyylikkäästi, saa siitä itselleen ehdottomasti etua.

KOROSTA OMIA VAHVUUKSIASI VAPAAOHJELMASSA

Vapaaohjelman suunnittelua aloittaessa kannattaa analysoida tarkasti omat vahvuudet sekä heikkoudet ja lähteä koostamaan suoritusta ne huomioiden. Vapaaohjelmassa tulee esittää fysiikka monipuolisesti ja se tarjoaa mahdollisuuden keskittyä itselle parhaisiin asentoihin, soveltaa poseerauksia omaan fysiikkaan istuviksi sekä esitellä kuntoa liikkeessä. Suosittelemme keskittymään vaparissa enemmän vahvuuksien korostamiseen kuin siihen, että saa kaikki pienetkin heikkoudet piiloon. Esiintymiseen kannattaa myös panostaa, sillä epävarmuus näkyy usein jäykkytenä ja haparointina. Itsevarma olemus ja varma suorittaminen tuo urheilijalla uskottavuutta lavalla.

Erityisesti classic physiquen vaparissa kannattaa kuljettaa mukana klassisen poseeraamisen teemaa. Lajin kehittäjät ovat saaneet innoitusta mm. Frank Zanelta sekä muilta legendaarisilta old school -mestareilta ja tämän on hyvä suuntaviitta ohjelman tyyliin sekä koreografian suunnitteluun. Nämä klassiset elementit eivät millään muotoa ole huonoja classic bodybuildingin ohjelmassakaan, päinvastoin. Classic bodybuildingissä ei kuitenkaan lähtökohtaisesti ole niin voimakasta tarvetta juuri näihin alkuaikojen tyylikekkoihin, vaan vaihtoehtoja on enemmän. Classic bodybuildingiin sopivat myös rajummat kuviot ja modernimpi tyyli, samoin lajiin istuu hienosti rauhallinen ja tyyllitelty esiintyminen. Ohjelma kannattaakin rakentaa omien vahvuuksien ympärille. Ehdottomasti kiellettyjä elementtejä molempien lajien vapareissa ovat turvallisuussyistä liikkeet, joissa molemmat jalat ovat ilmassa. Kiellettyjä ovat myös lisävarusteet sekä yleisöön päin pyllistäminen.





Esiintymiseen kannattaa myös panostaa, sillä epävarmuus näkyy usein jäykkyytenä ja haparointina. Itsevarma olemus ja varma suorittaminen tuo urheilijalla uskottavuutta lavalla.

Vapaaohjelmaa suunniteltaessa on tärkeää myös muistaa, että tuomarit arvostelevat tälläkin kierroksella nimenomaan urheilijan fysiikan. Vauhdikkaat, tanssilliset ja yleisöä koskiskelevat ohjelmat ovat mukaansatempaavia katsoa, mutta joskus tämän tyyppisissä suorituksissa unohtuu fysiikan riittävä näyttäminen. Joskus kuulee hämmästelyä siitä, että joku vapaaohjelma oli toista parempi, mutta sijoittui silti huonommin. Tämä selittyy kuitenkin juuri sillä, että vaparia ei arvostella samoilla kriteereillä kuin fitness -sarjojen ohjelmia, vaan perusteena on nimenomaan fysiikan arviointi.

HUOLITELTU YLEISOLEMUS ANTAA ITSEVARMAN JA VALMIIN VAIKUTELMAN

Vaikka kyseessä ovatkin selkeästi vahvasti fysiikan hienouksiin painottuvat lajit, on huoliteltu lavaolemus molemmissa kokonaisuuden kannalta etu. Värin on syytä olla tasainen ja öljyn kanssa kannattaa olla huolellinen. Mattapinta ei heijasta valoa, eikä korosta lihaserottuvuutta. Suomessa haaste on kuitenkin perinteisesti ollut liika öljyn käyttö. Valuva, paksu öljykerros ei myöskään korosta lihaserottuvuutta, vaan päinvastoin. Lisäksi se näyttää eneminkin epäesteettiseltä kuin hienolta.

Parta saa kasvat useinkin näyttämään lavalla epämääräiseltä, etenkin jos sitä ei ole rajattu kunnolla ja se ei poikkea värltään riittävästi ihosta. Varmistaakseen, että näyttää lavan kovissa valoissa hyvältä tai vähintään edes omalta itseltään, kannattaa kasvoille levittää kisavärin sijaan meikkivoidetta. Se antaa iholle mattapinnan eikä kiillä liikaa tai valu hien mukana kuten kisaväri.

Pointti kaikessa stailauksessa on, että kilpailijan antama vaikutelma olisi kaikin puolin viimeistelty. Kun koko olemus on mintissä, se korostaa myös hienosti viimeisteltyä kuntoa.

OPETTELE POSEERAUSTEKNIikka JO KEHITYSKAUDELLA

Classic bodybuildingin ja classic physiquen lavasuoritus ei ole helppo, se vaatii paljon fyysisesti sekä myös psyykkisesti. Ei ole järkevää jättää perusharjoittelua kii-vaimman kisavalmistelun ajalle, jolloin treenit ovat kuormittavia, ruokavalio tiukka ja stressitasot usein korkealla. Stressiä ei myöskään varmasti vähennä se, että saa loppuun asti jännittää ehtiikö oppia esiintymään kunnolla. Ihanne tilanne olisikin se, että kisaamaan voisi mennä hyvällä fiiliksellä varmana omasta tekemisestään.

Perusasiat poseeraamiseen voi harjoitella ihan missä kunnossa vaan ja mukavimmin se sujuu, kun on hyvin energiaa käytössä. Hienosäädöt tehdään sitten dieetillä, kun aletaan nähdä kunnolla, millainen fysiikka kuoriutuu esille.

Toivotan kaikille hyviä treenejä ja keep on posing like you mean it!

KILPAILUISTA PALAUTUMINEN

- kilpailukaudesta kohti
palautumisjaksoa ja harjoituskautta.

Kilpailuista palautuminen on monelle tällä hetkellä ajankohtaista. Usko tai älä, kilpailujen jälkeinen aika voi olla yksi haasteellisimmista ajanjaksoista fitnessurheilijan kilpailuvuodessa.



Teksti: Ville Isola,
SFU toiminnanjohtaja
Kuvat: Tommi Mankki

Kilpailuista palautuminen on syytä tehdä järjestyksessä ja huolella, jotta urheilijalla on mahdollisuus kehittyä kohti seuraavia kilpailuja. Palautumisjakso tulee olla riittävän pitkä, jotta hormonitasapaino ja kehon koostumuksen muutokset

ovat palautuneet ennen uuden kilpailudieetin alkua. Jos palautumisjaksoa ei suunnitella ja toteuteta huolellisesti, voi se johtaa fitnessurheilussa havaittuihin riskitekijöihin, kuten syömishäiriöihin ja kuukautishäiriöihin sekä kehonkuvan vääristymiin. Erityisesti naisten kes-

kuudessa yleiset ulkonäköpainotteiset liikkumismotivit on yhdistetty heikentyneeseen kehonkuvaan. Taina Kinnusen (2001) väitöskirjan toteamus nykyaikaneu-sihanteesta on edelleen ajankohtainen ”tällä hetkellä kaikkein kauneinta on olla fit.”

MITÄ KILPAILEMINEN AIHEUTTAA FITNESSURHEILIJALLE?

Fitnessurheilijan vuosikalenteri jakaantuu urheiluvuoden termin kolmeen eri kauteen: kilpailukauteen, ylimenokauteen ja harjoittelukauteen. Kilpailukausi käsittää kilpailudieetin pituisen ajanjakson. Ylimenokaudella tarkoitetaan kilpailujen jälkeistä palautumisjaksoa, jonka tavoitteena on palautua kilpailuista. Harjoittelukaudella tarkoitetaan jaksoa, jolla urheilija kehittää omaa fysiikkaansa lajikriteerien mukaisesti seuraavia kisoja ajatellen. Kilpailudieetti kestää yleensä 12–24 viikkoa, riippuen urheilijan lähtötilanteesta. Kilpailudieetillä rajoitetaan energiansaantia ja usein myös lisätään energiankulutusta lisäämällä harjoittelun määrää, jotta painonpudotus olisi jatkuvaa koko dieetin ajan. Kilpailudieetin on raportoitu aiheuttavan väsymyksen tunnetta, lyhyttä hermojen hallintakykyä sekä ahdistuneisuutta fitnessurheilijalla. Fitnessurheilijoiden energiansaanti vähenee ja kehonkoostumus muuttuvat kilpailudieetin aikana, joka sisältää aerobista- ja voimaharjoittelua. Kehon rasvaton





Kilpailudieetin on raportoitu aiheuttavan väsymyksen tunnetta, lyhyttä hermojen hallintakykyä sekä ahdistuneisuutta fitnessurheilijalla. Fitnessurheilijoiden energiansaanti vähenee ja kehonkoostumus muuttuvat kilpailudieetin aikana, joka sisältää aerobista- ja voimaharjoittelua.

massa säilyy tai vähenee hieman mittausmenetelmästä riippuen. Myös lihaskoko voi pienentyä hieman kilpailudieetin aikana. Hormonitasapaino muuttuu myös huomattavasti kilpailudieetin aikana.

MIKÄ ON PALAUTUMISJAKSON TAVOITE?

Kilpailudieetin jälkeen aloitetaan palautumisjakso, jonka tarkoituksena on palauttaa kilpailudieetin aiheuttamista kehonkoostumuksen ja hormonitasapainon muutoksista. Palautumisjaksolla pyritään myös palautumaan kilpailudieetin aiheuttamasta voiman heikkenemisestä, hormonitasapainon muutoksista ja väsymyksestä. Palautumisjaksolla kehonkoostumuksen ja hormonitasapainon palautuminen lähtötasolle ei välttämättä tapahdu normaalisti, sillä aineenvaihdunnan sopeutuminen niukka energiansaantiin voi aiheuttaa ylimääräistä rasvamassan lisääntymistä. Palautumisjaksion jälkeen siirrytään harjoituskauteen, jonka tavoitteena on taas kehittyä seuraaviin kisoihin.





HARJOITTELUN MÄÄRÄ TULEE SOVITTA A YKSILÖLLISESTI PALAUTUMISJAKSOLLA

Fitnessurheilijalle voi olla edullista vähentää aerobisen harjoittelun määrää palautumisjaksolla kilpailuieetin aikaisesta määrästä. Voimaharjoittelu on kuitenkin se, millä fitnessurheilijan fysiikka rakennetaan. Näin ollen voimaharjoittelun määrä ja laatu sekä energiansaanti tulee sovittaa yksilöllisesti palautumisjakson aikana, jotta ylimääräiseltä kuormitukselta vältytään. Palautumisjaksolla aerobista harjoittelua tulisi sisällyttää ainoastaan tarvittaessa fitnessurheilijan harjoitusohjelmaan, esimerkiksi silloin, jos aerobinen kestävyyskunto ei ole riittävällä tasolla. Kuitenkin kilpailuieetin aikainen harjoittelu yhdistettynä energiavajeeseen on aiheuttanut urheilijalle palautumiskyvyn heikkenemistä, joten myös tämä on huomioitava suunniteltaessa palautumisjaksoa. Erikoistekniikoiden käyttöä voimaharjoittelussa on syytä välttää ainakin heti kisojen jälkeen.

PALAUTUMISJAKSON RUOKAVALIO ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ

Fitnessurheilijan syömiskäyttäytymiselle on yleistä sen tarkka noudattaminen sekä harjoituskaudella että kilpailukaudella. Kilpailuieetin ruokavaliossa energiamäärä vähenee kohti kilpailuja. Energiamäärän vähennys syntyy yleensä hiilihydraattien vähentämisestä ja mahdollisesti myös rasvojen vähentämisestä. Palautumisjakson ruokamäärää kannattaa suurentaa asteittain, sillä kontrolloimaton syöminen voi johtaa äkilliseen painonnousuun ja se voi olla yksi suurimmista kehonkuvan vääristymisen ja syömishäiriöihin altistavasta tekijästä.

Palautumisjakson ruokamäärää kannattaa suurentaa asteittain, sillä kontrolloimaton syöminen voi johtaa äkilliseen painonnousuun ja se voi olla yksi suurimmista kehonkuvan vääristymisen ja syömishäiriöihin altistavasta tekijästä.



YHTEENVETO JA KÄYTÄNNÖN SOVELLUTUKSET

Palautumisjakso tulee suunnitella yksilöllisesti ja painonnousu tulee kuulua yhtä lailla fitnessurheilijan tavoitteisiin palautumisjaksolla kuin painonpudotus kuuluu kisadieetillä. Rasvamassan lisääntyminen ei ole huono asia, päinvastoin, painonnousu on yksi edellytys sille, että kilpailudieetin aiheuttamista muutoksista palaututaan. Kisakuntoa tarvitaan ainoastaan kilpailuissa – ei muulloin. Seuraavaksi esittelen viisi käytännön toimenpidettä perusteluineen, jolla kykenet palautumaan kilpailudieetin aiheuttamista muutoksista.

1. ENERGIANKULUTUKSESI ON PIENEMPÄÄ KUIN ENNEN DIEETTIÄ

Kilpailudieetin jälkeen kulutat automaattisesti vähemmän energiaa kuin ennen dieettiä, vaikka olisit säilyttänyt lihasmassan dieetin aikana. Palautusjaksolla kevyemmän kehon kannattelu kuluttaa vähemmän energiaa kuin ennen dieettiä. Myös aineenvaihdunta on voinut sopeutua niukkaan energiansaantiin kilpailudieetin aikana.

2. VÄHENNÄ HARJOITTELUN MÄÄRÄÄ

Jos kilpailukuntosi salaisuus oli suuri määrä aerobista harjoittelua kilpailudieetin aikana, yksinkertaisin keino vähentää energiavajetta kilpailujen jälkeen on jättää aerobinen harjoittelu kestävyysurheilijoille. Tai jos et tehnyt lainkaan aerobista harjoittelua, niin voimaharjoittelun puolittaminen on myös hyvä keino vähentää energiavajetta heti kilpailujen jälkeen. Myös liian suuri päivittäinen fyysinen aktiivisuus voi ehkäistä hormonitasapainon normaalia toimintaa.

3. LISÄÄ ENERGIANSAAINTIA REILUSTI HETI KILPAILUJEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN, ERITYISESTI HIILIHYDRAATTEJA

Hiilihydraattien lisääminen ruokavalioon on havaittu lisäävän treenitehoa ja siten kasvattavan energiankulutusta jopa yli 20 %. Riittävää hiilihydraattien saantia pidetään myös tärkeänä kilpirauhashormonien stimuloijana energiavajeen jälkeen. Riittävällä hiilihydraattiansaannilla voi olla merkittävämpi vaikutus normaaliin kilpirauhashormonien toimintaan kuin pelkällä kokonaisenergiansaannilla.

4. SUUNNITTELE RUOKAVALIOOSI TANKKAUSPÄIVIÄ MYÖS PALAUTUMISJAKSON AIKANA

Se voi helpottaa ruokavalion noudattamista ja viikoittainen tankkauspäivä on eräänlainen palkinto pitkään jatkuneesta kurinalaisesta ruokavalion noudattamisesta. Tankkauspäivällä voidaan näin ehkäistä mahdollista syömishäiriöiden syntyä, mitä on raportoitu kehonrakentajilla kilpailudieetin jälkeen. Tankkauspäivien seurauksena syntyvästä kalorivaihtelulla voi olla energiankulutusta lisäävä vaikutus.

5. TOTEUTA RUOKAILUA JOUSTAVASTI JA RENNOSTI.

Herkuttele välillä ja aina ei tarvitse punnita jokaista ruoka-ainetta. Joustava ruokavalio on yhdistetty alemman painoindeksiin, kehonpainoon, stressiin ja tehokkaampaan painonhallintaan.

Lähteet

- Hulmi, J. J., Isola, V., Suonpää, M., Järvinen, N. J., Kokkonen, M., Wennerström, A., ... & Häkkinen, K. 2016. The effects of intensive weight reduction on body composition and serum hormones in female fitness competitors. *Frontiers in physiology*, 7.
- Isola, V. 2017. Fitnessurheilijoiden kehonkoostumus, lihaskoko ja hormonitasapaino kilpailudieetillä ja palautumisjaksolla.
- Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Leibel, R. L., Rosenbaum, M., & Hirsch, J. 1995. Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. *N Engl J Med* 1995 Aug 10;333(6):399.
- Levine, J. A., Eberhardt, N. L., & Jensen, M. D. 1999. Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. *Science*, 283(5399), 212-214.
- Pasquali, R., Parenti, M., Mattioli, L., Capelli, M., Cavazzini, G., Baraldi, G., ... & Melchionda, N. 1982. Effect of dietary carbohydrates during hypocaloric treatment of obesity on peripheral thyroid hormone metabolism. *J Endocrinol Invest*. 1982 Jan-Feb;5(1):47-52.
- Prichard, I. & Tiggemann, M. 2008. Relations among exercise type, self-objectification and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 855-866.
- Rossow, L., Fukuda, D., Fahs, C., Loenneke, J. & Stout, J. 2013. Natural Bodybuilding Competition Preparation and Recovery: A 12-Month Case Study. *Int J Sports Physiol Perform*. 2013 Sep;8(5):582-92
- Trexler, E., Smith-Ryan, A. & Norton, L. 2014. Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete. *J Int Soc Sports Nutr*. 2014 Feb 27;11(1):7



ANTTI ALA-LAURINAHO

Fitnessvalmentaja

Team Green Beat

antti.alalaurinaho@gmail.com



”Aivolihasten” pumppausta

Fitness on lajina ulkonäkökeskeinen, mutta se ei tarkoita sitä ettei sais merkittävää hyötyä myös mielen harjoittamisesta. Uskon itse vahvasti, että harjoittamalla aktiivisesti mieltäsi, parannat mahdollisuksiasi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla kisoissa ja lisäät jaksamistasi haastavalla dieetillä. Siksi haluan esitellä lyhyesti ne työkalut, joista olen itse saanut valtavan hyödyn.

MIKSI?

Tee itsellesi selväksi, MIKSI alunperin päätit lähteä lajin pariin kilpailemaan. Kirjaa ylös tavoitteesi lajissa, mutta pohdi myös löydätkö syvempää merkitystä valitsemallesi polulle. Mitä sinulle jää lopulta käteen tästä, jos kaikki mitalit ja sijoitukset otetaan pois? Yhteys syvempään merkitykseen auttaa myös silloin, kuin kaikki ei suju kuin sadussa. Haasteet kuuluvat elämään, myös tähän lajiin.

PÄIVÄKIRJA

Kirjoita ylös ajatuksiasi ja tuntemuksiasi. Muistuta itseäsi visiostasi - MIKSI -, niin usein kuin mahdollista. Kisadieetti on uuvuttava eikä ajatus ole aina niin kirkas. Siksi on hyvä laskeutua päiväkirjan ääreen ja kalibroida mieltä. Päiväkirjaa voit pitää myös videolle. Mielen jäsentelyä voit tehdä toki luotettavan ystävän tai läheisin kanssa, joka todella toivoo onnistumistasi.

KIITOLLISUUS

Kiitollisuus on yksi mielen harjoittamisen supervoimista. En perusta toksiseen positivismiin tai negatiivisten tunteiden kieltämiseen, mutta ainakin osittain fake it until you make it pitää paikkansa. Paras tapa juurruttaa kiitollisuutta mieleen, on kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa. Voit tehdä sitä milloin tahansa, mutta etenkin aamut ovat hyviä. Lähde kirjoittamaan kokonaisin lausein ylös asioita, joista olet kiitollinen. ”Kiitos siitä, että...”. Huomaat, miten kirjoittaminen vie mennessään ja se voikin kirjaimellisesti mennä tunteisiin. Tässä se juu lopulta onkin - tunteminen.

Muista kiittää myös haasteista, joita olet matkallasi kohdannut ja joista olet selvinnyt. Kiitä etukäteen myös onnistumisestasi ja siitä, että kehosi toimii hyvässä

Uskon itse vahvasti, että harjoittamalla aktiivisesti mieltäsi, parannat mahdollisuksiasi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla kisoissa ja lisäät jaksamistasi haastavalla dieetillä.

yhteistyössä kanssasi. Et ainakaan menetä mitään. Muista, että placebo-efekti on voimakas ja mielen harjoittamisen kautta meidän kaikkien saatavilla. Siksiäpä fake it until you make it!

TSEMPPILAUSET

Olen itse kirjoittanut ylös paljon nostattavia, toinen toistaan mahtipontisempia ja

kannustavampia lauseita kiitollisuudesta käsin. ”Kiitos siitä, että...”. Mikään ei estä sinua puhumasta näitä ääneen auton ratissa tai kotona siivotessa. Voit toki salillakin yrittää, mutta ihmettelevät katseet saattavat vähän häiritä treeniäsi, heh! Voit kirjoittaa kannustavia lauseita minne tahansa näkyville jatkuviksi muistutuksiksi itsellesi.

ANKKURI HYVÄÄN FIILIKSEEN

Olemme täynnä ankkureita jonkinlaiseen tunnetilaan. Ankkuri voi olla jokin ihminen, haju, ääni tms. Löytyykö sinulta valmista ankkuria hyvään fiilikseen, jossa olet täynnä itseluottamusta, kiitollisuutta ja voimaa? Voisiko se olla kenties jokin kappale tai videoklipp? Ota niistä voimaa ja luottoa tekemiseesi! Ankkureita voi myös tietoisesti rakentaa eri tavoin.

LOPPUTULOS NÄKYVÄKSI

Miltä ihannelopputuloksesi näyttää? Onko olemassa kuvaa, joka symboloi onnistumistasi? Tulosta se näkyville ja laita kännykän sekä tietokoneen taustakuvaksi. Olkoon se iso muistutus siitä, mihin olet matkalla!

ONNISTUMISEN VISUALISOINTI

Ota mukava asentoa istuen tai maaten. Voit laittaa rentouttavaa meditaatiomusiikki soimaan. Keskity hengittämiseen ja pyri rentoutumaan. Mitä rennomaksi vajaat, sitä alemmas aivoaltojesi taajuus laskee. Mitä enemmän taajuus laskee, sitä alttiimpi olet positiivisille suggestioille ja visioille. Alitajuntasi vastaanottaa nämä ”totuudet” sisään kasvamaan.

Lähde kuvittelemaan yksityiskohtaisesti nappisuorituksesi. Kuvittele paras mahdollinen lopputulos. Älä välitä, vaikka mielesi välillä yrittäisikin sotkea suoritusiasi. Tee se niin monta kertaa uudelleen, että onnistut 100-prosenttisesti. Uskalla olla tässä täysillä mukana. Uskalla unelmoida. Kun olet kokenut isot onnistumiset jo etukäteen kotisohvalla, on alitajuntainen kitka riisuttu pois ennen todellista onnistumistasi. Niin hassua kuin se onkaan, voimme alitajuntaisesti vastustaa onnistumista, jos se on meille tuntematonta - jopa pelottavaa. Mielikuvaharjoittelun yksi vahvuuksista on se, ettei keho tunnista eroa oikean ja kuvitellun välillä.

KÄVELYMEDITAATIO

Meditaatiomusiikit korviin ja lähde kävelylle. Harjoita kiitollisuutta ja käy mielessäsi ihannelopputulosta - huippusuoritustasi! Kuule korvissasi ihmisten positiiviset kommentit suorituksestasi. Anna jokaisen askeleen vahvistaa sitä, mitä käyt läpi mielessäsi. Voit olla jokaisella askeleella se versio itsestäsi, joka on jo saavuttanut tavoitteesi. Eikö tunnukin hyvältä?

LOPUKSI

Olen sitä mieltä, että mielen harjoittamisessa on uskallettava laittaa all in. Uskalleta unelmoida, tehdä huippusuorituksia mielikuvituksen voimalla ja juurruttaa tätä koodin pätkää tehokkaasti prosessoriin eli alitajuntaamme. Alitajunta vaikuttaa yli 90-prosenttisesti kaikkeen toimintaamme - siis koko elämäämme. Onnistuminen on luotava sisältä käsin, ennen kuin se voi oikeasti toteutua.

Olen kuitenkin varma, ettei sellaista joogia olekaan joka pelkällä ajatuksen voimalla nousisi kisalavalle, saati voittais pystiä. Salille on mentävä ja töitä tehtävä! Mieli on silti tärkeä ”lihas” treenattavaksi!

Löydät enemmän aiheesta some-kanaviltani.

VILLEN WEBINAARIT kesällä 2021!

*Teitä on kuultu ja näitä
aiheita toivottiin eniten.*

Ke 23.6 klo 18.00–20.00

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

Ke 21.7 klo 18.00-20.00

*Voimaharjoittelu ja lihaskasvu, näin
teet sen optimaalisesti!*

HINTA 39€

Seuraa @suomenfitnessurheilu -somea ja
bongaa ilmoittautumisohjeet webinaareihin!

Nähdään linjoilla!



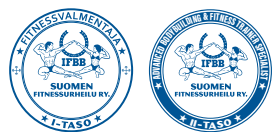
**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

PUHDASTA URHEILUA
VUODESTA 1995



MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja
Fitness VAT
Sensei Team
mt@protrainer.fi



Salitreenaaminen kilpailukaudella

Siirryttäessä kehityskaudelta kilpailukaudelle eli kisadieetille rasvaa polttamaan, niin suurimmat muutokset kohdistuvat ruokamäärään ja yleensä myös aerobiseen liikuntaan. Salitreenisissä tapahtuvat muutokset eivät ole niin käänteentekeviä kuin ruokamäärässä, mutta tiettyjä asioita tulee treeneissäkin huomioida, kun asiat halutaan tehdä parhaalla mahdollisella tavalla.

Fitnessurheilijan kehityskaudella salitreenin ensisijainen funktio on kasvattaa lihasmassaa, joka useimmiten edellyttää myös lihasvoiman lisäämistä. Rasvanpolttodieetillä alle kulutuksen syötäessä lihasmassan kasvatuksen voidaan mieltää olevan mahdotonta muutamia poikkeustilanteita lukuun ottamatta, joista yhteenkään ei tavoitteellisen fitnessurheilijan ainakaan pitäisi kuulua.

Kisadieetillä salitreenin ensisijainen tarkoitus on ylläpitää olemassa olevaa lihasmassaa mahdollisimman hyvin ja sitä kautta aineenvaihdunnan taso, joka omalta osaltaan vaikuttaa kalorikulutukseen. Tavoitteen ollessa erilainen ei pitäisi tulla suurena yllätyksenä, että myös toimintatavat eroavat toisistaan.

LASKE TREENIN VAATIVUUTTA

Älä treenaa yhtä kovaa kuin plussakaloreilla. Mitä meninkään sanomaan?! Pitääkö kisadieetillä vain satujumppailla pitkää sarjaa? Ei suinkaan. Dieetillä treenataan edelleen kovaa ja kunnolla, mutta ei niin paljon uupumukseen eli failureen asti kuin mitä kehityskaudella. Uupumukseen asti treenaaminen on käytännössä metodi vain lihasmassan kasvatuksen. Erikoistekniikoista ja tehokeinoista nyt sitten puhumattakaan.

En tarkoita, etteikö dieetilläkin jotain sarjoja suoritettaisiin failureen asti, mutta sitä tehdään vähemmän kuin kehityskaudella. Lisäksi on suositeltavaa säästää failureen treenaaminen pienempiin liikkeisiin, jotta hermostollinen kuormitus jää vähemmälle. Vain kevyestä läpsyttelystä ei siis ole kyse dieetilläkään.

Treenivolymymin eli sarjamäärän suhteen lihasmassan säilyminen vaatisi miinuskaloreilla hieman enemmän, mutta toisaalta palautumiskapasiteetti ei ole entisensä. Näin ollen suosin lähestymistapaa, että kaikista hulluimmat volyymijaksot kannattaa jättää tekemättä, mutta muilta osin mennään keskimäärin melko samoilla määrillä.

TREENAA ENEMMÄN LIIKEPOHJAISESTI

Treenaa enemmän liikettä ja vähemmän lihasta. Ai kamala!! Mihin tässä voi enää uskoa? Mietitäänkö. Lihaksia ei ole kasvamassa, vaikka sitä kuinka eristäisi liikkeen ainoaksi kohdelihakseksi ja loisi mind-muscle yhteyttä jumalallisen lihastuntuman aikaansaamiseksi. Kun samaan liikkeeseen saadaan mukaan enemmän yksittäisiä lihaksia, saadaan siitä voimakkaampi kulutus ja volyymivaikutus. Kehityskauden tavoite [lihaskasvu] ei siis ole onnistumassa ja kilpailukauden tavoite saavutetaan paremmin, kun treenataan enemmän liikettä kuin lihasta.

Lisäksi dieetillä tuppaavat nivelet kuivumaan eli niiden tukevuudesta liikkeiden aikana tulee huolehtia. Kun tietyn nivelen ympäriltä aktivoidaan voimakkaammin enemmän lihaksia, niin nivelen nestekierto ja stabiiliteetti menevät parempaan suuntaan. Tästä syystä moni kokee nivelvaivojen vähenevän liikepohjaisemmin treenatesä.

PAINOTA ISOJA PERUSLIIKKEITÄ

Edellisestä kappaleesta päästäänkin siihen, että dieetitreenit tulisi suorittaa kohtuullisella volyymilla isoja perusliikkeitä suosien ja jättää pienet eristävät liikkeet vähemmälle. Ei kokonaan pois, mutta vähemmälle. Pienet lihakset ottavat epäsuoraa rasitusta isoista liikkeistä, joten eristäviä liikkeitä ei tarvitse paljoa tehdä, jotta pienten lihasryhmien kiinteä massa sekä voimatasapaino saadaan säilymään. Eivätkä hauiskäännöt tai sivuvipunostot kuluta energiaakaan juuri nimeksikään, vaikka kyseisessä pikkulihaksessa mukavasti polttelevatkin.

Edellä mainittu toki sitten palautuminen huomioiden. Treenin ei pidä olla pelkkää vapaiden painojen kyykkyä ja maastavetoa. Kisadieetin loppuvaiheissa varsinkin kapenevan keskivartalon tuki kaiken suurimmissa vapaapainoliikkeissä voi olla hieman siinä ja tässä. Tämän heikoimman lenkin kiertäminen esim. kyykkyliikkeissä suorittamalla Smith-kyykkyä tai Hack-kyykkyä vapaan tangon jalkakyykyyn sijaan on varsin varteenotettava toimintamalli.

SUOSI KORKEAMPAA FREKVENSsiä

Korkeammalla lihasryhmäkohtaisella treenitiheydellä saadaan dieetitreneissa paremmat kulutukset aikaiseksi kuin matalammalla frekvenssillä. Lisäksi jo valmiiksi vajailla lihasglykogeeneilla pienempi lihasryhmäkohtainen kertavolyymi onnistuu paremmin. Mielestäni ainoa syy laskea dieetillä treenitiheys esim. "lihasryhmä vain kerran viikossa" -tasolle on, jos korkeammasta frekvenssistä ei enää yksinkertaisesti onnistu palautumaan tai joku vanha vamma ärtyy korkeammasta tiheydestä. Hyvä lähtökohta on treenata dieetillä lihasryhmä kaksi kertaa viikossa.

Toki kokonaisuudessa tulee ottaa huomioon myös muusta liikunnasta kuin salitreeneistä muodostuva rasitus. Aerobinen liikunta useimmiten on melko alavartaloon painottuvaa, joten sen määrän ollessa korkea ei välttämättä kaksi täysipainotteista jalkatreeneä samaan viikkoon ole enää kauaskantoinen ajatus.

YHTENVETO

Älä painota lihaskasvua tavoitteeksi. Suunnilleen sama määrä, mutta ei niin kovaa. Liikepohjaisesti isoja perusliikkeitä suosien tiheällä lihasryhmäfrekvenssillä. Jotkin näistä neuvoista voivat intuitiivisesti ajateltuna tuntua hieman ristiriitaiselta kisakondiksen ristirekellä tai suorastaan sotia perinteistä bodausdogmaa vastaan. Anna asialla kuitenkin hetki ajatusta ja laita käytännössä kokeiluun, niin saatat huomata, että toimii se näinkin. Mahdollisesti jopa paremmin.



PROFESSIONAL TANNING SERVICE

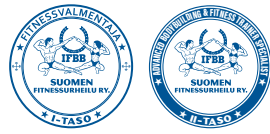
THE WINNING TAN



WWW.THEWINNINGTAN.COM



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



Paineiden alla

Urheilijat kohtaavat arjessaan monenlaisia paineiden ja stressin aiheuttajia. Esimerkiksi työn, koulun tai perhe-elämän ja urheilun yhdistäminen voi olla haastavaa sekä stressaavaa. Tähän kun lisätään vielä paineet mitä mahdollisesti tulee ympäristöstä, sosiaalisesta mediasta, oman urheilija minän ja urheilu-uran rakentamisesta sekä harjoittelun laadun ylläpitämisen aiheuttamat paineet, vaatii kokonaisuuden kasassa pitäminen paljon henkistä vahvuutta.

HAVAITSE MISSÄ MENNÄÄN

Stressi kuuluu meidän jokaisen päivittäiseen elämään. Pienissä määrin stressi auttaa meitä toimimaan, saavuttamaan meidän tavoitteet, mutta kun stressin määrä nousee liialliseksi, se kääntyy meitä vastaan. Pitkittynyt stressi kuormittaa sekä kehoa, että mieltä. Pitkäaikainen liiallinen kuormitus voi johtaa ennen pitkää väsymiseen, suoritustason heikkenemiseen, loukkaantumiskierteeseen ja lopulta uupumiseen sekä loppuun palamiseen. Urheilijalla saattaa kisadieetin edetessä tulla eteen ti-

Stressi harvoin tulee yhdeltä seisomalta. Se on hiipinyt hiljalleen ja vallannut koko aika enemmän tilaa itselleen.

lanne, jossa dieetti ei vain etene. Klassinen tilanne, dieetti on jatkunut jo pitkään ja palautuminen on jäänyt kaiken suorittamisen jalkoihin. Sanotaan, että yritettiin tehdä kaikki, sekä kehoiltiin vaikka mitä, mutta mitään ei vaan tapahtunut. Kaiken tahdin kiristämisen huumassa ja epäonnistumisen pelossa, unohtui vain se kaikista tärkein, riittävä lepo.

Stressi harvoin tulee yhdeltä seisomalta. Se on hiipinyt hiljalleen ja vallannut koko aika enemmän tilaa itselleen. On vaikeaa olla läsnä tässä hetkessä, mieli on koko aika jossain muualla, pitäisi suorittaa jotain. Tähän on voinut vaikuttaa mm. pitkittynyt harjoittelusta kumuloitunut kuormitus, nautittu kalorimäärä suhteessa kulutukseen, paineet dieetin onnistumisesta, mahdollinen sosiaalinen vertailu muihin, ongelmat parisuhteessa, työt tai opiskelu siinä sivussa. Kehon hälytystilassa, dieetti ei etene ja kuormitus meinaa upottaa koko laivan.

TASAPAINON LÖYTÄMINEN

Stressin hallintaa opettelemalla pystymme vaikuttamaan siihen, että tarvittaessa myös palaudumme. On hyvä tiedostaa myös se, että ainoastaan negatiiviset ja haastavat asiat eivät kuormita meitä. Yhtä lailla myös kaikki arjen positiiviset asiat

kuormittavat meitä. Vaikka kuinka kokosimme mieleemme rentoutuvan ja nollaantuvan raskaan saliharjoittelun lomassa tai kovatehoisella juoksulenkillä, se voi jossain kohtaa ollakin juuri se viimeinen pisara vesilasissa, ennen kuin se läikkyä yli.

Onkin hyvä pohtia mitkä ovat sinun arjessasi käytettävissä olevat resurssit? Kuinka hyvin osaat hallita stressiä tai osaat rajata omaa arkeasi? Mihin kaikkeen sinulla on tällä hetkellä voimavaroja? Minkä avulla tuet sekä fyysistä että psyykkistä palautumista? Itse tykkään sanoa, että ennemmin suunnittele arkensa niin, että siellä on hiukan liian vähän asioita, kun sen verran, että juuri koet selviytyväsi siitä.

Yksi tärkeimmistä tekijöistä stressinhallinnassa on elämässä tietynlaisen tasapainon ja balanssin saavuttaminen, missä harjoittelua ja suorittamista kohden, on yhtä lailla huolehdittu unen ja levon tärkeydestä. Jos unen määrä toistuvasti alkaa jäämään liian lyhyeksi, niin fyysinen ja psyykinen palautuminen ja kehitys heikenee. Pitkäaikainen univaje voi tarkoittaa sitä, että kroppa on koko ajan eräänlaisessa hälytystilassa, eikä näin ollen pysty palautumaan harjoituksista.

Sen lisäksi että urheilija huolehtii niin harjoitus, kuin kilpailuun valmistavalla kaudella fyysisestä palautumisesta mm. riittävällä unella ja ohjelmoiduilla kevennysjaksoilla, on yhtä tärkeää panostaa myös psyykkiseen puoleen ja muistaa urheilun ulkopuolinen elämä. Meillä tulee olla elämässä myös vapaa-aikaa, ettei elämä ole vain pelkkää urheilua ja suorittamista. Ystävien ja perheen kanssa olemisen auttaa palautumisessa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin.

ETSITSELESI SOPIVA TAPA

Psyykkisellä valmennuksella ja harjoituksilla voidaan parantaa stressin hallintaa. Harjoittelu on tärkeää, vaikka elämässä ei olisikaan stressitilannetta ja stressin hallintaa kannattaakin harjoittaa sekä vahvistaa juuri silloin, kun tilanne ei ole niin sanotusti päällä. Harjoitukset voivat koskea alkuun ihan kuormituksen tunnistamista sekä oman arjen hallintaa. Voit listata ylös mihin sinulla menee arjessasi aikaa? Minkä verran? Huomaatko että joku asia jää liian vähälle, tai huomaat tuhmaavasi paljon aikaa ennen nukkumaanmenoa instagramissa, sen sijaan että menisit ajoissa nukkumaan? Tämän jälkeen mieltä millainen mahdollisesti olisi tavoittelemasi päivän ajankäyttö, minkä verran aikaa haluaisit varata kullekin asialle?

Erlaisilla psyykkisen valmennuksen harjoituksilla voidaan vahvistaa myös rentoutumistaitoja. Itselle sopivien rentoutumistapojen löytäminen on tärkeää elämänhallinnan ja stressin säätelyn helpottumiseksi. Esimerkiksi erilaiset hyväksyvän tietoisuuden läsnäolon mindfulness-harjoitukset ovat todella hyvä keino saada vähennettyä stressiä. Ne myös auttavat kehittämään keskittymiskykyä ja lisäävät rentoutumisen taitoja. Tämän tyyppisiä erilaisia rentoutus ja läsnäoloharjoituksia voit löytää netistä esimerkiksi mieli.fi sivuilta. Kaikki psyykkisen harjoittelun ja stressin hallinnan keinot eivät sovi kaikille, mutta kannattaa lähteä rohkeasti kokeilemaan uutta ja etsimään itselle toimivat tavat. Kun lähtee avoimen rohkeasti kokeilemaan uutta, on hyvä muistaa, että jättää turhan suorittamisen ainakin rentoutumisen harjoittelusta pois.



Kotka Fitness Cup

&

TULOKKAIDEN SM 2021

Steveco Areena
28. elokuuta



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.





LAURA ANTIKAINEN

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



Kisajännitys on kunniavieras

Fitnessurheilussa varsinainen työ tehdään jo viikkoja ennen lavalle astumista, mutta ainoastaan kilpailusuoritus lavalla määrittelee lopullisen sijoituksen. Kovalla työllä hankitulla fysiikalla ei pärjää, jos esiintyminen lavalla takkuu – tämä asettaakin yhtä kisapäivää kohtaan usein paljon jännitystä ja jopa paineita, kun itsestään halutaan luonnollisesti antaa parasta.

TUNNISTA JÄNNITYSTYYPPI

Joku on bakkärillä levoton ja käy ylikierroksilla. Ylenpalttista häärimistä ja asioiden jatkuva tarkistamista, ajatukset singahtelevat eikä niistä saa otetta, ja kehon pitää olla koko ajan liikkeessä. Olo on ajoittain jopa paniikinomainen, kun pelkää unohtaneensa kaiken mitä on harjoitellut, ja kisakorut täytyy tarkistaa 10 kertaa. Toinen vetäytyy omiin oloihinsa ja on täysin Zen. Keho voi tuntua ihmeellisen raskaalta ja olo on jopa lamaantunut. Mieli on tyhjä, ihan kirjaimellisesti. Ajatus kohta koittavasta

Ylivirittyneisyyteen taipuvan urheilijan kannattaa etsiä keinoja, joilla pystyy rauhoittamaan kehoaan ja mieltään. Hengitysharjoitukset tai musiikki ovat toimivia keinoja, joita voi hyödyntää melkein joka tilanteessa.

kisasuorituksesta tuntuu kaukaiselta, koska mieli on sumuinen. Tällaisen jännittäjän keho toimii lamaantumalla, eli keho laskee stressitasot automaattisesti ihmisen puolesta, kun mieli ei kykene jännitystä tietoisesti ajatuksen voimalla säätämään.

Kun oppii tunnistamaan oman jännitystyyppinsä, voi valmistautua kisapäivään oikeanlaisilla strategioilla. Jännityksen varautuminen ja toimintatapojen suunnittelu auttavat itsessään jo hallitsemaan yleensä ylenpalttista jännittämistä, kun se ei tule yllätyksenä.

VIRITY OIKEIN

Ylivirittyneisyyteen taipuvan urheilijan kannattaa etsiä keinoja, joilla pystyy rauhoittamaan kehoaan ja mieltään. Hengitysharjoitukset tai musiikki ovat toimivia keinoja, joita voi hyödyntää melkein joka tilanteessa. Lataa itsellesi valmiiksi soittolista rauhallisesta ja voimaannuttavasta musiikista, jota voit kuunnella sekä meikkauksen aikana sekä bakkärillä kuulokeista. Harjoittele hermostoa rauhoittavaa syvää palleanhengitystä sekä kehon skannausta, tai muita kehollisia menetelmiä, joilla saat yhteyden leijuvalla tuntuvaan krooppaasi kaiken jännityksen keskellä. Ylivirittyneenä

monen kehonhahmotus ja kehoysteys heikkenee ja yhteyden palauttaminen onkin tärkeää ennen kisasuoritusta kaiken jännityksen keskellä.

Alivirittyneisyyteen taipuvaisen kannattaa etsiä etukäteen keinoja, joilla saa kehoonsa latausta. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi sähköä liike yhdistettynä ääneen tai hengitykseen, tai omaan makuun sopiva aggressiivinen tai voimakas musiikki, mikä nostaa kehon vireystilaa ja kiihdyttää sopivasti hengitystä. Hengitykseen keskittyminen ei liity pelkästään rauhoittumiseen, vaan sitä voidaan tehokkaasti käyttää myös toiseen suuntaan. ”Sihahdus” sekä nopea, jopa pienen äänen kera varustettu sähköhengitys esimerkiksi punnerruksiin tai muuhun liikkeeseen yhdistettynä voi auttaa kehoa latautumaan juuri oikealla tavalla tuoden olemukseen näkyvää voimantantoa. Ääntä on käytetty kautta aikojen lisäämään kehon vireystilaa, oli kyse sitten viikinkien sotahuudoista tai karjahuuduksista ennen kyykkytangon alle asettumista. Takahuoneessa voit taisteluhuudon sijasta keskittyä terävään hengitykseen ja yhdistää sen nopeisiin liikkeisiin ja hyppyihin.

MUISTILISTA VAPAUTTAA MIELEN STRESSAAMISELTA

Tee lista konkreettisista asioista, joita tarvitset mukaan kisaviikonlopuille, kisapäivälle sekä bakkärille. Kannattaa aloittaa listan tekeminen jo hyvissä ajoin, niin voit lisätä mieleen juolahtavan asian heti listaan ja vapautat näin mielesi jatkuvalta stressaamiselta: ”pitää muistaa sitten tämä”. Pyydä tarvittaessa valmentajaa avuksesi tarkistamaan, oletko muistanut kilpailun kannalta varmasti oleelliset asiat.

Asialistan lisäksi kannattaa tehdä toimintalista kisapäivälle. Kirjaa ylös jopa minuutin tarkkuudella, milloin teet mitään: herätys, syömiset, meikki, hiukset, milloin ja miten kisapaikalle, milloin on aika ryhtyä lämmittelemään jne. Kun etenet listalla systemaattisesti eteenpäin päivän kuluessa ja otat mukaan listassa olevat asiat, saat rauhan jokaiseen hetkeen, eikä sinun tarvitse murehtia tulevasta tai siitä, oletko unohtanut jotain.

Käy läpi myös huoltajasi kanssa, minkälaista apua toivot häneltä. Kerro konkreettiset asiat, jotka eniten jännittävät ja joissa todennäköisimmin tarvitset apua. Voit myös kertoa millainen jännittäjä olet, jolloin huoltaja osaa toimia kaipaamallasi tavalla. Taitava huoltaja osaa kuitenkin lukea tilannetta ja ymmärtää pyytämättäkin, minkälaista apua tarvitset.

Viimeinen vinkki on videointi. Videon avulla käyty mielikuvaharjoittelu auttaa palauttamaan opetellut asiat mieleen juuri ennen kilpailusuoritusta, eikä sinun pidä käydä suoritusta läpi pelkissä ajatuksissa. Jännittyneenä tututkin asiat voivat tuntua yhtäkkiä vierailta, siitä syystä kisasuoritusta kannattaa käydä tarkasti läpi mielikuvien ja videon avulla ennen omaa suoritusta.

Parhaimmillaan kilpailujännitys on voimavara ja ainutlaatuinen energianlähde, jonka ansiosta (ei siitä huolimatta) saat itsestäsi irti jotain sellaista, mitä et normaalioloissa ilman jännitystä saisit!

CTN.FI

ELÄMÄ KULUTTAA, KYLMÄ PALAUTTAA

“Sain polveni
liikeradan
kuntoon paljon
odotettua
nopeammin”

ALEKSI TOIVONEN,
MMA-OTTELIJA

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

HUIPPUKYLMÄ PALAUTUMISEN TUKENA

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

www.ctn.fi



2021 IFBB EUROPEAN BODYBUILDING & FITNESS



Tällä kertaa Somebodynews kurkkaa kevään Euroopan mestaruuskilpailun kulisseihin Instagramin kautta. Vaikka joukkuetta ei voitu tänä vuonna valita EM-kilpailuun perinteisellä tavalla eli kilpailun kautta, niin silti menestystä tuli juuri niiltä kilpailijoilta, jotka olivat aikaisemmin menestyneet kansainvälisesti tai viime syksynä.



Instagram

SOMEBODYNEWS

BIKINI FITNESS

- 1. Antonia Eneh, juniorit 21-23-vuotiaat, +166 cm
 - 4. Iida Kaihua, juniorit 16-20-vuotiaat, -166 cm
 - 4. Antonia Eneh +172 cm
 - 6. Iida Kaihua -158 cm
 - 6. Rita Rajala -169 cm
 - 9. Katja Luhtalampi, masters +45-vuotiaat
- Ei sijoitusta, Michelle Fröberg, masters 35-39-vuotiaat, -164cm
- Ei sijoitusta, Maiju Hill, masters 35-39-vuotiaat, -164cm

BODY FITNESS

- 3. Tiina Niinimäki, masters +45-vuotiaat
- 4. Niina Nyberg, masters 40-44-vuotiaat

6. Senni Nieminen -158 cm

- 9. Kirsi Timonen, masters +45-vuotiaat
- 10. Katariina Pitkänen +168 cm
- 11. Tiina Leppänen, masters +45-vuotiaat
- 13. Tiina Niinimäki -158 cm

WELLNESS FITNESS

- 2. Oona Hentunen -158 cm
- 3. Sari Uski, masters +35-vuotiaat
- 4. Sari Uski -163 cm

FITNESS

- 1. Eevi Seikkula, juniorit 21-23-vuotiaat + over all -mestaruus
- 3. Eevi Seikkula, artistic fitness, -168 cm

CLASSIC BODYBUILDING

- 5. Jeve Ojala +180 cm
- 5. Robert Nitz, masters 40-44-vuotiaat
- 7. Robert Nitz -180 cm
- 8. Leo Pölkki -180 cm

CLASSIC PHYSIQUE

- 6. Jeve Ojala +180 cm

GAMES CLASSIC BODYBUILDING

- 6. Jeve Ojala
- 10. Leo Pölkki

CLASSIC PHYSIQUE

- 6. Jeve Ojala +180 cm



Antonia Eneh



Eevi Seikkula

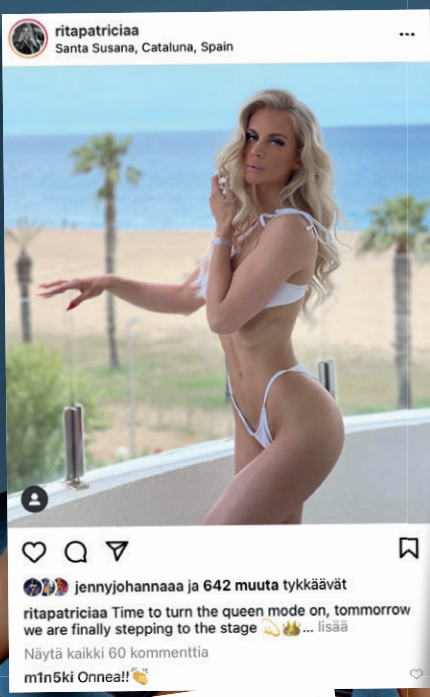


Jeve Ojala

13-17 May



Robert Nitz

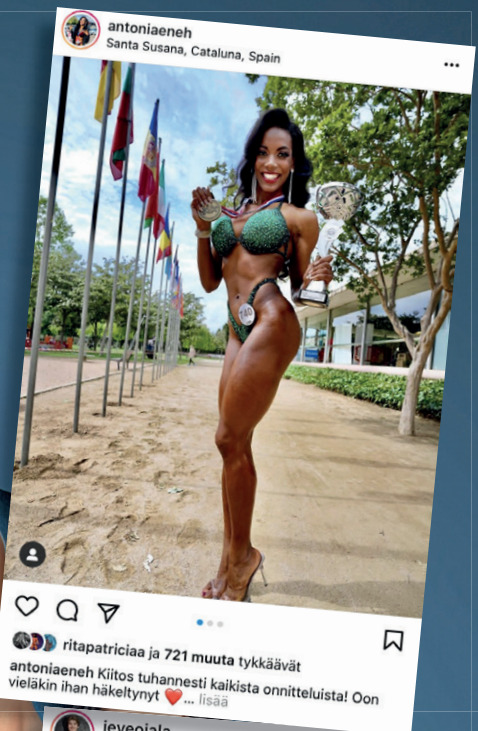


ritapatriaia Santa Susana, Cataluna, Spain

jennyjohannaa ja 642 muuta tykkäävät ritapatriaia Time to turn the queen mode on, tomorrow we are finally stepping to the stage 🙌🏻... lisää

Näytä kaikki 60 kommenttia

m1n5ki Onnea!! 🙌🏻



antoniaeneh Santa Susana, Cataluna, Spain

ritapatriaia ja 721 muuta tykkäävät antoniaeneh Kiitos tuhannesti kaikista onnitteiluista! Oon vieläkin ihan häkeltynyt ❤️... lisää



suomenfitnessurheilu

tiinaskinnari ja 93 muuta tykkäävät suomenfitnessurheilu Maailman Seikkula on junioreiden EM



senninieminen Santa Susana, Cataluna, Spain

hannamelamies ja 181 muuta tykkäävät senninieminen Superhuoltaja 🙌🏻

senniniemiin... lisää



jeveojala Santa Susana, Cataluna, Spain

... laara ja 369 muuta tykkäävät ... kisareissu alkaa olla paluulentouja vaille jaro-semarie kaikesta tuesta reissun maton... ❤️



millakelaahaara ja 1 604 muuta tykkäävät millakelaahaara Living my best life here 🙌🏻 🙌🏻 🙌🏻

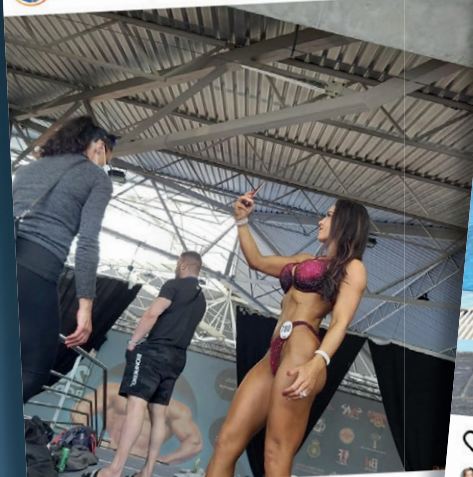
nonajasmiin



antoniaeneh Santa Susana, Cataluna, Spain

ritapatriaia ja 459 muuta tykkäävät antoniaeneh Sunnuntaina päästään mekin vauhtiin 🙌🏻 🙌🏻 🙌🏻 #ifbbeuropeanchampionship

maiske_karoliina
Santa Susana, Cataluna, Spain



4katarina ja 175 muuta tykkäävät

maiske_karoliina #competitionday
#european-championship
#ifbbeuropean-championships2021 #ifbbathlete... lisää

eeviseikkula
Santa Susana, Cataluna, Spain



millakelahaara ja 546 muuta tykkäävät

eeviseikkula Thankful
Näytä kaikki 50 kommenttia
ritapatriaia Oot kyllä kova!!!
sannapaasimaa Eeviiiii



Lida Kaihua

senniniemen
Santa Susana, Cataluna, Spain



tiinaskinnari ja 511 muuta tykkäävät

senniniemen These girls
Meillä menee aika hyvin täällä
@proeliteteam @teameliteacademy
Näytä kaikki 6 kommenttia
sannapaasimaa
katarinapitk

tindeniini
Santa Susana, Cataluna, Spain



tiinaskinnari ja 419 muuta tykkäävät

tindeniini Eilen oli huikkea kisapäivä! Pronssia tuli Masters 45 sarjasta, kisa oli todella kovatasoinen, olen erittäin tyytyväinen omaan suoritukseen ja pronssiin... lisää

senniniemen
Santa Susana, Cataluna, Spain



tiinaskinnari ja 735 muuta tykkäävät

senniniemen Oona nappas EM-hopeaa
Huikeeta

oonajasmiin
Santa Susana, Cataluna, Spain



millakelahaara ja 877 muuta tykkäävät

oonajasmiin Ei voi sanoin selittää sitä tunnetta, kun seisoo näiden kanssa. Ihaltee ja arvostaa jokaista niin paljon. Ja samalla jokaista voi kutsua ystäväksi. ... lisää
Näytä kaikki 11 kommenttia
sannapaasimaa en kestä
iidahmaria parasta

ainomaila
Santa Susana, Cataluna, Spain



millakelahaara ja 227 muuta tykkäävät

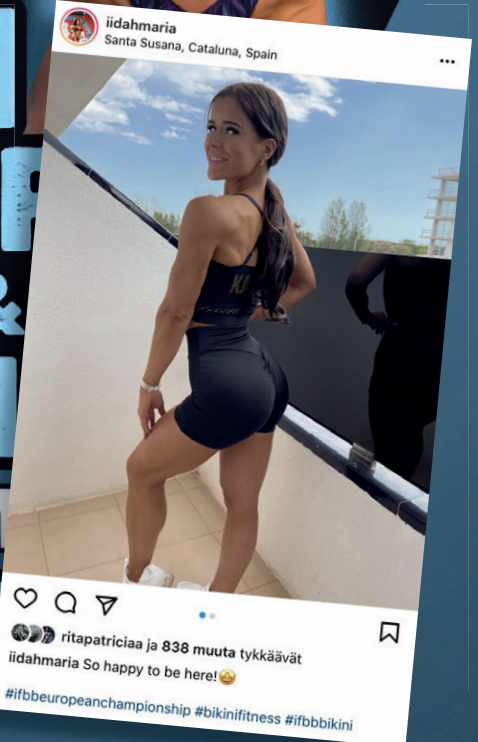
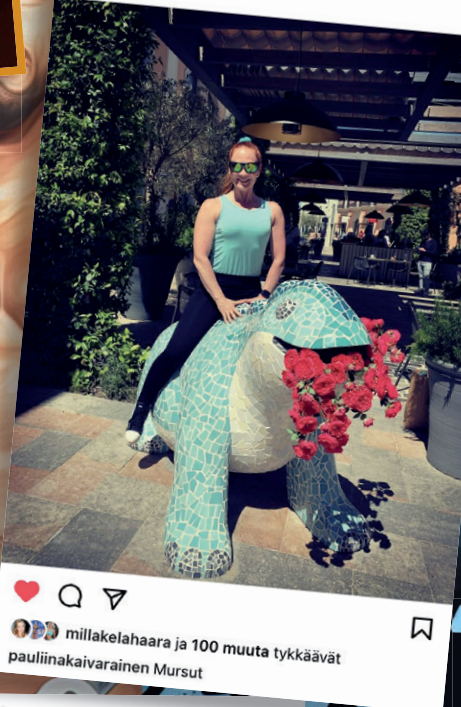
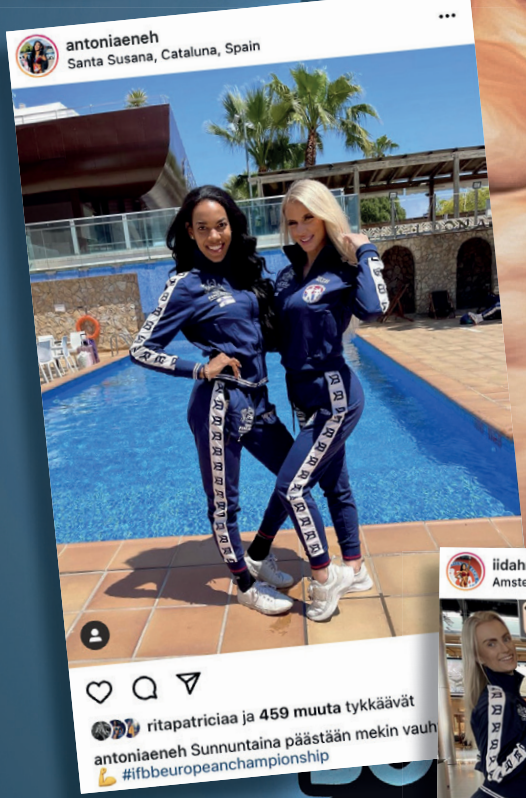
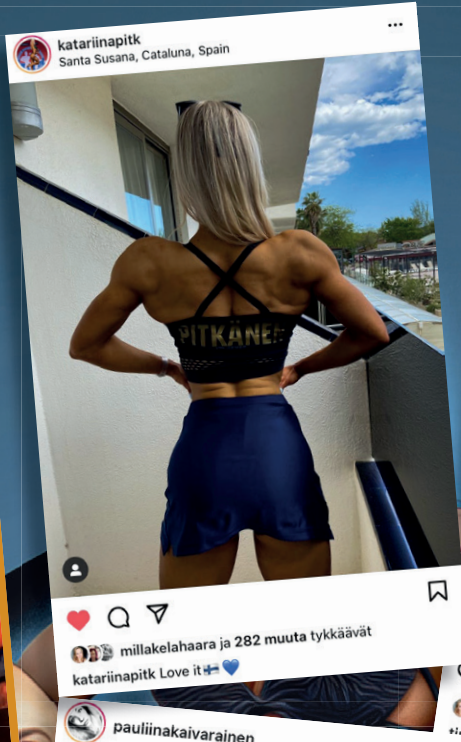
ainomaila Game Day 1.
#european-championships... lisää

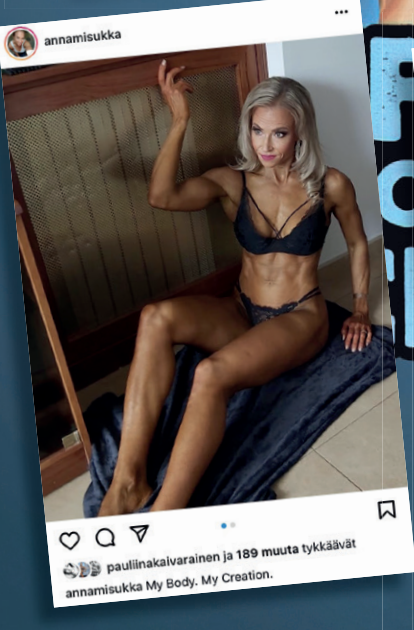
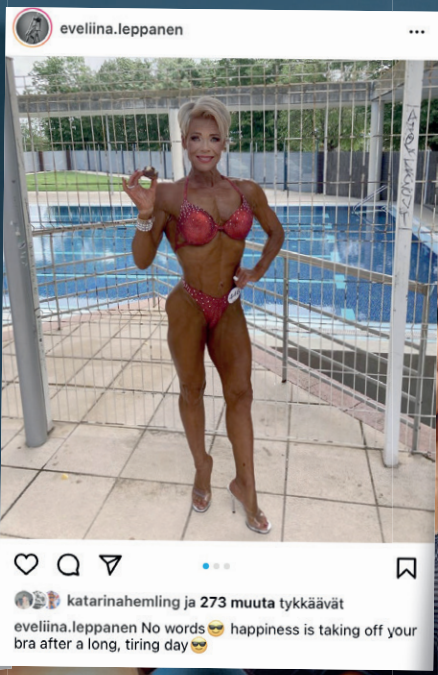
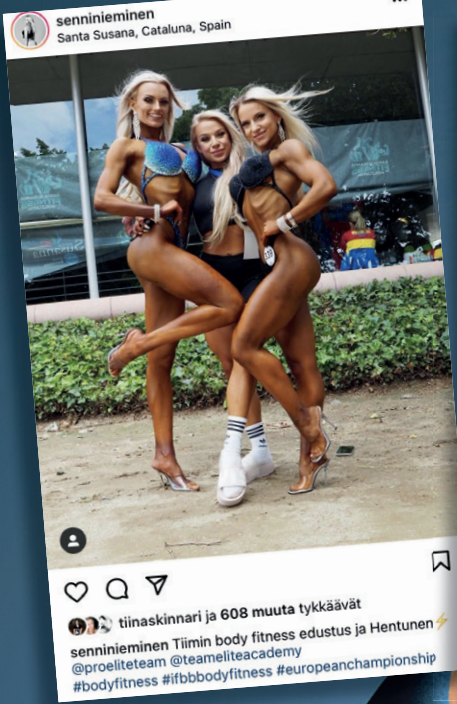
katarinapitk
Santa Susana, Cataluna, Spain



millakelahaara ja 245 muuta tykkäävät

katarinapitk On mondays we shoot





SUOMEN FITNESSURHEILU RY.

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

MITEN TILAAAN FITNESSURHEILIJALEHDEN OSTAMATTA LISENSSIÄ?

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



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