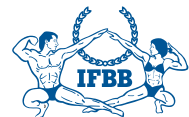


Fitness **URHEILIJA**



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

2/2022

★ FITNESS KUULUU KAIKILLE ★



MAIKKU HILJANEN
USKOMATON COMEBACK!

KIVUN ESTETIIKKA

RIINA KIVIKOSKI
KILPAILIJA JA VALMENTAJA

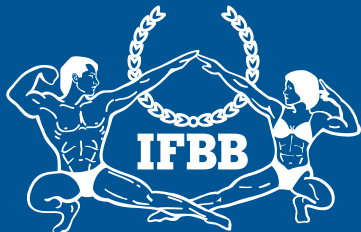
TUUKKA HEIKKINEN
IHMEMIES LIEKSASTA

KAUNEUDEN TAAKSE
KÄTKEYTYY KIPU

TIETOINEN SYÖMINEN
APUNA FITNESSURHEILUSSA

TREENI-INTENSITEETTI
HALTUUN





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

GOES GORILLA WEAR



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

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





Päätoimittajalta



Kevään Euroopan mestaruuskilpailut jatkoivat Suomen menestystarinaa siitä, mihin jäimme viime syksynä.



Kolmas sija joukkueena ja 23 mitalia on sellainen saavutus, josta voi olla ylpeä isolla tavalla. Hyvä me! Me kaikki olemme tehneet työme oikealla tavalla, niin kilpailijat, valmentajat, tukijoukot, tuomarit ja Suomen Fitnessurheilu ry. Kun tähän lisätään kolme overall -voittoa; Riina Kivikoski masters body fitnessissä, Eevi Seikkula artistic fitnessissä ja Maikku Hiljanen acrobatic fitnessissä, niin peiliin voi katsoa oikein hyvällä mielellä.

Miksi sitten menestymme? Se on monien asioiden summa. Pääroolissa ovat tietysti lahjakkaat kilpailijat, sillä he tekevät kaiken työn salilla, syövät oikeaoppisesti ja tekevät oikeita ratkaisuja, joko itse tai kuuntelemalla muita. Ilman lahjakkaita kilpailijoita, mitaleita tai sijoituksia ei tulisi, sillä he ovat lähtökohta. Miksi he valitsevat juuri lajimme? Siihen on monta syytä. Suurin osa haluaa näyttää hyvältä ja urheilla kovaa. Se on kai se lähtökohta. Jotkut katselevat toisten kilpailijoiden kuvia ja haaveilevat tulla samanlaisiksi. Toiset taas innostuvat menemään katsomaan kisoja, jossa suuri määrä kilpailijoita isolla ja näyttävällä lavalla, valo- ja ääniteknikka sekä onnistuneet aikataulut ja muut järjestelyt. Saadessaan kisoista positiivisen kokemuksen, salilla käyvä poika tai tyttö alkaa miettimään, josko hänkin jonain päivänä... Sitten hän alkaa ottamaan asioista selvää, monet palkkaavat itselleen valmenta-

jan, jotka kertovat mitä urheilijan pitää tehdä päästäkseen lavalle ja hyvään kuntoon.

Kaikki lähtee kilpailijasta ja hänen motivaatiostaan, kuinka hän on innostanut itsensä, oli se sitten kuvat somessa, kaverit salilla ja kilpailussa koettu innostus. Suomen Fitnessurheilu ry. on kouluttanut vuodesta 2016 yli 200 valmentajaa, joista useat ovat käyneet I-tasokurssin jälkeen myös II-tasokurssin. Lisäksi useilla valmentajilla on itsellään jo pitkä kokemusta lajin parissa joko kilpailijana tai esimerkiksi tiimin huoltajana. Hyvän valmentajan löytäminen on tärkeää, mutta ei pakollista, sillä kaiken voi myös tehdä itse, kuten Riina Kivikoski kertoi tässä lehden numerossa.

Kun nämä kaikki edellä mainitut ovat kunnossa, mestareita ja tuloksia tulee! Lahjakkaat kilpailijat, osaavat valmentajat ja innostavat puitteet lajin sisällä kuten kilpailut,

kilpailupaikka ja sali, jossa treenaa. Siitä se sitten lähtee.

Toivon, että mahdollisimman moni teistä tulee Summer Campiin ihan vain hengailemaan, katsomaan ja kannustamaan harkkakisaan kavereita ja uusia kilpailijoita ja tapaamaan kilpakumppaneita, joiden kanssa voi vaihtaa kuulumisia, kun kisatilanteissa puheet jäävät hiukan rajoitetuksi, jos ei muuten, niin ajankäytön suhteen ainakin. Pajulahdessa on hyvä fiilis ja paikkana se on mainio. Jos ilmat vähänkin sallivat, niin leiri on superkova juttu!

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

ILMOITUSMYNTI:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:

2670-3750

PAINO:

Grano Oy

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAINTUNTIJAT JA AVUSTAJAT:

Ville Isola
Timo Kosonen
Pasi Lakanieniemi
Anne Pietilä

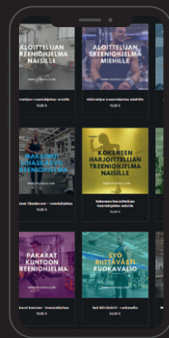
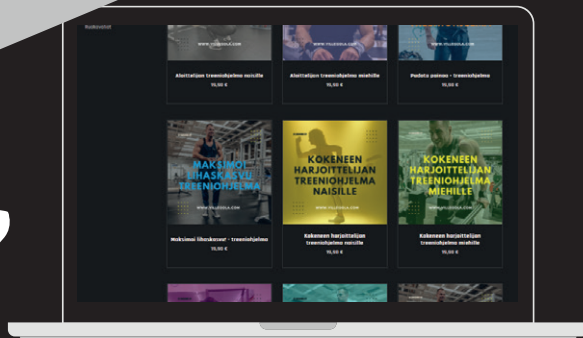
SUOMEN FITNESSURHEILU RY. HALLITUS

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



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

TUTUSTU KATTAVAAN
VERKKOKAUPPAAN



TREENIOHJELMAT
19.90 - 29.90 €

RUOKAVALIOT
24.90 €



VI COACHING OY

WWW.VILLEISOLA.COM



@villeisola
#villenvinkit

Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

2/2022



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 MAIKKU HILJANEN



Maikku Hiljanen palasi fitness -kisakuvioihin sensaatiomaisesti Euroopan mestariksi kymmenen vuoden tauon jälkeen.

SIVU 14 TUUKKA HEIKKINEN



Kolminkertainen classic bodybuildingin SM-voittaja ei luovuttanut edes aivoinfarktin jälkeen, vaan toi EM-kisasta kolme mitalia!



20 RIINA KIVIKOSKI

Riinan kova työ palkittiin parhaalla mahdollisella tavalla masters overall -voitolla ja omalla valmennuksellaan.



30 KIVUN ESTETIIKKA

Vaikka fitnessurheilu näyttää helpolta, niin sitä se ei todellakaan ole. Jussi Koivisto kertoo kivusta fitnessissä.



38 TIETOINEN SYÖMINEN

Syöminen on luonnollinen asia, mutta kaikki eivät syö luonnollisesti. Tässä neuvoja valmentaja Marianne Kankaistolta.

26 Miksi fitnessurheilu kuuluu kaikille?

34 "Yksi kuukausikortti salille, kiitos!"

40 Harrastajasta kilpailuja kohti treenaavaksi urheilijaksi

44 Juniori esittely

58 Vantaa Fitness Cup

60 Some bodynews

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

52 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

54 Valmentaja Tanja Koskinen

GORILLA WEAR



Gym Hybrid -kengät soveltuvat loistavasti kaikenlaiseen treeniin!

EM-joukkueen loistavan menestyksen ansiosta GORILLA WEAR antaa joukkueen jäsenille **-50%** alennuksen **Gym Hybrid**-kengistä.

Värit: musta, ruskea, vihreä ja valkoinen.

Rekisteröidy ja täytä kaavake osoitteessa **voimapuoti.fi**.

Muille Fitnessurheilija-lehden lukijoille tarjoamme samat kengät **-25%** alennuksella koodilla **EMKISA**. Tsekkaa **voimapuoti.fi** tai **gorillawear.fi**.

Tarjoukset voimassa kesäkuun ajan.

Gorilla Wear on SFU:n virallinen yhteistyökumppani.

Voittamattoman

Maiikka Hiljaisen

USKOMATON COMEBACK!

Maikka nousi kymmenen vuotta sitten ryminällä maailman huipulle, poistui hiljaisesti ja tuli taas takaisin suuremmalla ryminällä.

Monille nykykilpailijoille nimi Maikka Hiljanen ei varmasti kovin paljon kelloja soittanut, sillä kymmenen vuotta sitten kilpailleen Maikun ura oli vain kolme kilpailua ja niistä kolme voittoa. Ura jatkui keväällä kahdella kilpailulla ja kahdella voitolla. En tunne tai edes tiedä ketään, jota ei olisi voitettu jossain vaiheessa kymmenen vuoden aikana.

Miksi sauhuan niin paljon Maikun yliveraisuudesta? Ihan vain siksi, etten ole ikinä vuodesta 1980 alkaneesta urastani lähtien nähnyt niin lahjakasta urheilijaa fitness- tai kehonrakennuslajeissa Suomessa. Jos otetaan yksinkertaisen vertailu siitä, kuinka kaukana suomalaisurheilijat ovat absoluuttisesta maailman kärjestä ja kuinka vaativa laji on, niin silloin Maikulla ei ole vastusta Suomessa. On totta, että Sherko Eliassi on aivan superihminen MM-mitalivärisuoran ja kahden EM-voiton kanssa tai Anna Virmajoen vuoden 2012 uskomattomat EM- ja MM-voitot olivat jotain käsittämätöntä tai jos joku vielä kehtaa vertaata Marko Savolaiden, joka oli parhaimmillaan vain seitsemäs Suomen Grand Prixissa vuonna 1997, niin todellinen maailman huippu oli silti kovin kaukana. Eikä jossitella, vaan katsotaan статистиikkaa ja ajatellaan, että kymmenen vuoden kilpailutaukoa ja sieltä heti takaisin omalle paikalleen, niin se on iso juttu. Potentiaalia on ja sen me toivottavasti näemme tulevaisuudessa. Otetaanpa Maikka haastatteluun, niin tiedätte kuka hän on ja miksi hänelle pitää antaa maksimaalinen respekti.

Kuka on Maikka Hiljanen?

- Nimeni on Maikka Hiljanen ja ikää mittarissa tänä vuonna 30 vuotta, vaikka edelleen onkin olo kuin kaksikymppisellä. Olen asunut viimeiset kolme vuotta Jyväskylässä, mutta muutin juuri hiljattain takaisin kotikaupunkiini Tampereelle. Opiskelen Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikuntapedagogiikkaa. Viimeistelen kandidaatintyötä ja vielä olisi maisterivaihe sen jälkeen edessä jossain kohtaa. Olen aiemmin opiskellut Varalan Urheiluo-
pistossa liikuntaneuvojaksi ja personal traineriksi sekä ehtinytkin tehdä töitä liikunta-alalla jo reilu kymmenen vuotta. Olin vuosia töissä kuntosalilla, jossa tein muun muassa pt-hommia, ryhmäliikunnanohjausta ja myyntitöitä.

Vuodesta 2016 lähtien olen ollut töissä Tampereen kaupungilla liikunnanohjaajana, mutta opiskelujen aloittamisen jälkeen olen työskennellyt enää vain kesäisin ja ollut muuten sitten opintovapaalla. Lapsuuden perheeseeni kuuluu vanhemmat ja neljä sisarusta. Varsinaista "omaa perhettä" tai lapsia ei ole, mutta toisaalta lasken omaksi perheeksi kaikki rakkaimmat ystäväni, joita elämän varrelta on mukaan siunaantunut.

Muistaakseni olit sirkuskoulussa, kun sait idean lähteä kilpailemaan fitnessissä?

- Kyllä vain! Aloitin sirkuksen muistaakseni jo alle kouluikäisenä ja siellä tulikin sitten temppuiltua liki 10 vuotta maassa ja ilmassa. Haaveena oli lähteä sirkuskorkea-







kouluun Montrealiin ja aikuisena tehdä töitä sirkustaiteilijana Cirque Du Soleilissä. Päästyäni peruskoulusta tieni vei kuitenkin lopulta Varalan Urheiluopistoon ja sirkusharrastus jäi ollessani noin 15-16-vuotias. Sirkusharrastuksen lopettamisen jälkeen tuli kokeiltua muun muassa kilparyrkkeilyä ja kilpa-aerobiccia, mutta taisin lopulta kyllästyä molempiin ennen ensimmäisiäkään kilpailuja.

Sen jälkeen hurahdin kestävyysjuoksuun ja tulin siinä muutama maraton juostua ohimennen omaksi iloksi. Jossain kohtaa aloin kyllästyä riutuneeseen olemukseeni ja kaipasin muutenkin jotain lajia, missä pääsisin hyödyntämään akrobaattista osaamistani ja rakkautta esiintymiseen. Monen sattuman kautta päädyin katsomaan fitnessin vapaaohjelmia netistä ja niiden innoittamana lähdin 2011 syksyllä katsomaan Fitness Expoja. Sen jälkeen päätin, että tuonne mäkin haluan. Otin yhteyttä Minna Pajulahteen ja ensimmäisen tapaamisen jälkeen päätettiin aloittaa valmennussuhde ja ryhtyä tuumasta toimeen.

Miten paljon ehdit treenata painoilla ennen ensimmäistä kilpailuasi huhtikuussa 2012 pidettyyn Fitness Classiciin?

- Aloitin kisavalmennuksen 2011 marraskuussa ja ensimmäiset kisat koittivat jo seuraavana keväänä. Siinä ei siis kovin montaa kuukautta ehtinyt tavoitteellista treeniä vetää ennen kevään Fitness Classicia. Lihas kuitenkin tarttui nopeasti, kun aloin syömään paremmin ja treenaamaan tavoitteellisesti. Toki olen koko elämäni urheilullut ja tehnyt asioita kehollani, joten siitä on saanut hyvän pohjan lihaksen rakentamiseen myöhemmin. Olin myös työskennellyt kuntosalilla jo 16-vuotiaasta saakka ja silloin tällöin painoja heilutellut salin puolella. Mistään tavoitteellisesta treenistä ei kuitenkaan voida puhua ja muutenkin itselläni oli tapana kuluttaa ennemminkin sitä juoksumattoa käsipainojen sijaan.

Sanotaan, loppu on historiaa, mutta koska monet Fitnessurheili- ja-lehden lukijat eivät ehkä tiedä taustaasi, niin miten koit ensimmäisen kilpailusi Helsingin Kulttuuritalolla?

- Tietysti nuorta Maikkua kisat jännitti, mutta mistään paineiden kokemisesta ei voida puhua. Oli helppo lähteä kisaamaan uudessa lajissa, kun sai tulla ihan pystymetsästä, eikä kukaan tuntenut ennestään. Ennen ekoja kisoja en myöskään osannut odottaa mitään, koska kaikki oli niin uutta, ihmeellistä ja jännittävää. Kaikki meni tietyllä tavalla helposti, koska meillä oli niin huipputiimi jo silloin. Oikeastaan minun ei tarvinnut muuta kuin tehdä parhaani ja nauttia kovan työn hedelmistä. Sen muistan, että vaikka minua jännitti, niin nautin silti lavalla olosta ihan älyttömästi jo ensimmäisestä sekuntista alkaen!

Ja välittömästi olitkin jo matkalla kohti EM-kilpailua ja Santa Susan-naa. Miltä nuoresta tytöstä tuntui lähteä heti EM-kisaan?

- Luulen, että kaikki tapahtui niin nopeasti, ettei sitä ehkä edes tajunnut silloin. Lähdin EM-kisaan sillä fiiliksellä, että teen parhaani ja katsotaan mihin se riittää. En kuitenkaan ehkä uskonut, että voisin pärjätä kisoissa niin hyvin, miten lopulta sitten pärjäsinkin. Vaikka olihan sitä mielessään kuvitellut, miltä tuntuisi seistä lavalla voittajana ja kuunnella Maamme-laulua. Olin kuitenkin realistinen ja ymmärsin, että kansainvälisten kisojen taso on ihan eri luokkaa kuin Suomessa.





Voitit juniorien Euroopan mestaruuden, etten sanoisi todella helposti ja olin paikan päällä näkemässä voittonsi, kun minut ympäröi kansainväliset tuomarit, jotka alkoivat kysellä, kuka on tuo superlahjakas kilpailija? Sait heti huomiota aivan valtavasti. Hämmensikö tämä sinua silloin?

- Kyllähän se muistaakseni hiukan pikku-Maikkaa hämmensi. Ja olen paljon pohjittanutkin tätä asiaa jälkikäteen ja luulen, että en edes tajunnut tai osannut käsitellä läheskään kaikkia tapahtumia mitä silloin 10 vuotta sitten tapahtui.

IFBB esitteli vapaaohjelmaasi Kansainvälisen Olympiakomitean kokouksessa, joten teit kv-liittoon suuren vaikutuksen. Sinusta oltiin tekemässä Fitness Olympia -voittajaa tulevaisuudessa.

Mitkä silloin olivat ajatuksesi?

- Tätä en ollut kuullutkaan aiemmin. Ja ehkä hyvä niin, sillä nuoren tytön pää olisi voinut mennä vieläkin enemmän pyörälle tällaisen tiedon jälkeen. Mutta kyllähän tuon tason kommentit ovat suuri kunnia ja luovat uskoa itsen vielä tänäkin päivänä. Ja niin kuln sanottua, vieläkin ei ole onnekseni liian myöhäistä lähteä tavoittelemaan tällaista valtavan suurta unelmaa.

Kilpailit 2013 syksyllä karsinnoissa, mutta SM-kilpailuun et koskaan tullut. Mitä tapahtui? Voiko kertoa tästä ajasta?

- EM-kisojen jälkeen aloin sairastella todella paljon. Minulla oli muun muassa mystistä kuumeilua ja ylähengitystieinfektioita kymmeniä peräkkäin. Lopulta tehtiin valmentajien kanssa päätös, että siirretään kisaamista seuraavalle vuodelle eli syksy 2013 ja vedetään välissä vähän happea ja annetaan keholle aikaa palautua. Loppuvuodesta 2012 selvisikin, että kehossani oli muhina myokoplasma, josta sairastelukierre luultavasti johtui. Söin syksyn aikana 13 kuuria erilaisia antibiootteja, josta seurasi luonnollisesti sitten pahoja suolistongelmia. En pystynyt oikeastaan treenaamaan ollenkaan puoleen vuoteen. Alkuvuodesta 2013 aloitin kuitenkin dieetin ja lähdin tähtäämään syksyn kisoihin. Kehoni ei kuitenkaan tuntunut omalta ja jotenkin sisällä oli tunne, että kaikki ei ole hyvin, eikä aineenvaihduntaakaan toiminnut minulle ominaisella tavalla. Koko kevään tuntui siltä, että en tehnyt kisaamista itselleni, vaan yritin hinnalla millä hyvänsä saada itseni lavalle, jotta en tuottaisi pettymystä kenellekään.

Kävin kisaamassa karsinnoissa, mutta lopulta jätin kisakauden siihen. Vaikka voitinkin, tiesin, että olin kaukana omasta tasostani ja mieleni valtasi lähinnä pettymys ja ahdistus kisan jälkeen. Silloin olo oli tietyllä tavalla epäonnistunut ja mietin hirveästi mitä muut ihmiset ajattelevat minusta ja kesken jääneestä kisakaudestani. Tunsin pettäneeni valmentajani, läheiseni, sponsorini sekä fani/seuraajani. Jälkeenpäin olen pohtinut, että pettikö minulla ensin pää vai kroppa. Olin jo ennen fitnessstä ollut läpi elämäni täydellisyyteen pyrkivä suorittajaluonne ja minulla oli aina tapana täyttää kalenteri tehokkaasti ja tehdä mieluummin liikaa kuin liian vähän. Oli kyse sitten koulusta, treeneistä tai töistä. Minulla oli myös paljon käsittelemättömiä asioita, trauma lapsuudesta ja näin jälkeenpäin ajateltuna, en olisi todellakaan ollut valmis siihen pyöritykseen, mitä fitness olisi elämäni tuonut siinä vaiheessa.

Edessä oli pakollinen pysähtyminen, joka olisi luultavasti tullut vastaan ennemmin tai myöhemmin joka tapauksessa. Oli aika käsitellä menneisyyttä, opetella tuntemaan itsensä, harjoitella tunnetaitoja ja ylipäätään kasvaa henkisesti. Ehkä oli myös aika ensimmäistä kertaa elämässä myöntää oma heikkoutensa ja se, että nyt ei enää pärjääkään yksin, vaan tarvitsee läheisten ja ystävien apua. Tämä pakollinen pysähtyminen toi pintaan paljon vaikeita tunteita ja kasvukipuja, mutta jälkikäteen ajateltuna tämä aika on ollut yksi elämäni kasvattavimmista kokemuksista.

Oli aika käsitellä menneisyyttä, opetella tuntemaan itsensä, harjoitella tunnetaitoja ja ylipäätään kasvaa henkisesti.



Minkälaista oli ottaa välimatkaa lajiin, jossa tiesit itsekin olevasi lahjakas, mutta koska et voinut kilpailla, se varmasti oli vaikea asia hyväksyä?

- Kyllähän se harmitti tosi paljon. Mutta toisaalta kun oma loppuun palaminen ja alipalautuminen olivat sen verran pitkälle vietyjä, niin siinä kohtaa se, että ei pysynyt kisaamaan oli tavallaan aika pieni asia, kun laittoi asiat mittakaavaan. Pahinta tilanteessa oli se, että olin tottunut koko elämäni urheilemaan ja yhtäkkiä olin niin huonossa kunnossa, etten pystynyt edes lenkkeillä tai käydä töissä normaalisti. Siinä pitää alkaa aika lailla rakentaa omaa identiteettiä uusiksi. Ehkä oma selviytymiskeinoni oli siinä kohtaa juuri se, että halusin kadota kokonaan joka paikasta (somet yms.) ja ottaa etäisyyttä koko lajiin ihan täysin. Monta vuotta menikin siinä, etten tiennyt yhtään mitä kisoissa tai ylipäätään koko "fitnesspiireissä" tapahtuu.

Mitä teit kaikki nämä kymmenen vuotta, muuta-kin kuin vain treenasit itsekseksi?

- Oikeastaan terveysongelmien sekä muiden yksityiselämän haasteiden kanssa painiessa meni todella monta vuotta tuosta kymmenestä vuodesta. Vuosien 2013-2018 aikana kärsin edelleen pahoista kilpirauhasongelmista, epämääräisistä ylähengitystieinfektioista sekä suolisto-ongelmista, joihin yritettiin etsiä apua ja oikeanlaista hoitoa. Vasta vuoden 2018-2019 vaihteessa alkoi näkyä valoa tunnelin päässä ja pääsin pikkuhiljaa taas jaloilleni ja tekemään kevyttä kuntoliikuntaa. Vuonna 2019 aloin treenaamaan kohti liikunnan pääsykokeita ja silloin tuli harjoiteltua monipuolisesti eri lajeja rullahiihdosta uintiin. Kuntosalilla en kuitenkaan harjoitellut paitsi satunnaisesti, jonkun fiilistelytreenin merkeissä.

Syksyllä 2019 aloitin opinnot liikunnalla ja silloin tuli liikuttua runsaasti opintojen merkeissä. Samaan aikaan tuli kuitenkin myös elettyä rentoa opiskelijaelämää, joten tavoitteellinen treenaaminen sai vielä odottaa. Mutta tiivistäen voisi melkein sanoa, että ainut tavoitteellinen treeni vuosien 2013-2021 välillä kohdistui itselläni lähinnä korvien väliin, jos pääsykokeisiin harjoittelua ei lasketa.

Missä vaiheessa olosi alkoi helpottamaan?

- 2019 syksyllä kehoni alkoi taas pikkuhiljaa kestää enemmän fyysistä kuormitusta, mutta taustalla oli vieläkin liikaa yksityiselämästä johtuvia psyykkisiä kuormitustekijöitä ja hain edelleen balanssia sen kanssa, kuinka paljon pystyn tekemään, ettei kokonaiskuormitus kasva liian suureksi ja pystyn palautumaan. Pikkuhiljaa mentiin kuitenkin parempaan suuntaan, vaikka toisinaan tulikin tehtyä liikaa ja sitten otettiin taas vähän takapakkia. Suunta oli kuitenkin isossa kuvassa koko ajan parempaan päin tuosta 2019 vuodesta eteenpäin.

Entä koska tuli ensimmäisen kerran mieleen, että josko sittenkin nousisit lavalle taas?

- Syvällä sisimmässäni olin jotenkin tiennyt kokoajan, että tulen vielä palaamaan joku päivä lavalle. Mutta ensimmäistä kertaa aloin miettimään sitä konkreettisesti vuoden 2020 keksällä. Olen aina ollut aika tavoitteellinen ihminen ja kun olin saavuttanut koulupaikan, aloin kaipaamaan jotain tavoitteita treenaamiseen sen jälkeen. Sitten tuli syksy ja aloin jo miettimään yhteydenottoa valmentajaan. Aika ei kuitenkaan ollut vieläkaan oikea, sillä muutaman viikon päästä tästä polvestani meni ACL poikki, jonka lisäksi kierukka ja sivuside repesivät. Edessä oli 4-6 viikon kuntoutus, jotta polvi saataisiin siihen kuntoon, että se pystyttäisiin edes leikkaamaan. 2020-2021 vuoden vaihteessa oltiin kuitenkin yhteydessä Minnan kanssa ja tavattiin ensimmäistä kertaa kahdeksaan vuoteen. Ja vaikka iso polvioperaatio oli vasta edessäpäin, oli siltä istumalta selvää, että aloitetaan jälleen yhteinen matka kohti kisalavoja.





Maikun faktat:

Syntymäpäivä: 16.02.1992
 Syntymäpaikka: Tampere
 Asuinpaikka: Tampere
 Pituus: 166 cm
 Paino kisoissa: 57-58 kg, 57-58 kg
 Lempilihasryhmä: Olkapäät
 Mieliruoka: No pizza tietty!

Yhteys: instagram @maikkuhiljanen

Kilpailu-ura:

2012

Fitness SM juniorit 1.

Fitness EM juniorit 1.

2013

Jyväskylän karsinta 1.

2022

Acrobatic fitness Fitness Classic 1.

Acrobatic fitness EM + 163 cm 1. + overall

Miksi valitsit juuri 2022 Fitness Classicin? Tavallaan saman kilpailun, johon oli aikaisemmin lopettanut?

- Tämä oli itse asiassa sattuman kauppa, josta lopulta tulikin sitten hieno tarina. Tarkoitukseni oli alun perin kilpailla jo 2021 syksyllä, mutta polven kuntoutuminen osoittautuikin todella pitkäksi projektiksi, joten kisoja jouduttiinkin lykkäämään tähän kevääseen. Mikä oli lopultakin juuri oikea päätös!

Olit selvästi kehittynyt lihaksistoltasi ja näytit juuri siltä kuin pitikin näyttää lavalla. Kuinka paljon treenasit tähän uuteen lookiin ja kuinka kauan dieettasit ennen kilpailua?

- Aloitin tavoitteellisen treenin kohti kisoja 2021 alkuvuodesta. Toki polvileikkaus ja siitä kuntoutuminen vaikutti treeneihin tosi paljon, etenkin koko 2021 kevätpuoliskon. 2021 syksyllä kuntoutus oli jo hyvässä vaiheessa ja pääsin pikkuhiljaa treenaamaan kovempaa ja myös vaparia alettiin treenata kun leikkauksesta oli kulunut 9-10kk. Kuntosaliharjoittelua tuli tehtyä kuutisen kertaa viikossa ja siihen vaparia päälle melkein niin paljon kun jaksoi. Dieetin kohti kisoja aloitin 2022 alkuvuodesta ja olisikohan dieettiä kertynyt sitten se 14 kokonaisuudessaan. Dieetillä mukaan tuli luonnollisesti aerobiset, joita tuli tehtyä viitenä päivänä viikossa.

Oliko lavalla ihan samanlaista kuin ennenkin vai jännittkö kuinka paljon miten tulisit sijoittumaan?

- Lavalla oli tavallaan samanlaista kuin ennenkin, nautin yhtä paljon ja oikeastaan vielä paljon enemmän. Tähän on varmasti synnä se, että tunsin niin suurta kiitollisuutta siitä, että pystyn kisaamaan ja tekemään kehollani asioita. Koin myös olevani lavalla paljon itsevarmempi mitä 10 vuotta takaperin, mikä lienee ihan luonnollista kun ikää tulee. En myöskään oikeastaan jännittänyt omaa sijoittumistani, enkä miettinyt sitä edes etukäteen juuri yhtään. Tiesin olevani elämäni kunnossa henkisesti ja fyysisesti ja olin tehnyt parhaani. Ja toisiin kisaajiin en taas pysty vaikuttamaan, niin siihen on turha energiaa tuhlaa.

Toki oli kiva leikkiä ajatuksella, että mihin se oma taso mahtaa riittää ja tietysti "salaisena" tavoitteena oli saavuttaa paikka EM-kisoihin. Kilpaurheilu on kuitenkin kilpaurheilu, sijoitukset ratkaistaan vasta lavalla ja se on loppupeleissä tuomarien käsissä. Minulla ei ollut myöskään juurikaan käsitystä siitä, millä tasolla lajissa tänä päivänä ollaan, sillä en ollut oikeastaan seurannut kisoja juurikaan menneinä vuosina. Palasin kisalavoille kaiken kaikkiaan tosi rennolla fiiliksellä, ilon kautta, kuitenkin kovasta työstä tinkimättä.

Ilta-lehti haastatteli sinua voitokkaan kisan jälkeen ja kommentoi jutussasi, että olet lahjakain suomalainen kilpailija, joka on noussut lavalla kehonrakennuksessa tai fitnessurheilussa. Olen edelleenkin sitä mieltä. Tuoko tuollainen paineita sinulle?

- Kyllähän nuo sanat ovat painavia ja laittavat tiettyllä tavalla entistä nöyremmäksi ja tekemään töitä vaan entistä kovempaa. Koska uskon, että vaikka ihmisellä olisi lajiin suotuisat geenit, ilman kovaa työtä ahkerat ja "ei niin lahjakkaat" menevät ohi.

Mutta tuoko kommentit paineita, niin sanoisin, että ei. Olen kuitenkin kaikkien näiden vuosien aikana tähän päivään saakka ehtinyt tehdä sen verran paljon henkistä työtä itseni kanssa, että en usko minkään ulkoisen kommentin tuovan minulle paineita tai pystyvän vaikuttamaan minuun kovinkaan suuresti. Nykyisin teen tätä muutenkin vain ja ainoastaan sen takia, että nautin tästä henkilökohtaisesti niin paljon. Ja ymmärrän myös sen, että kilpaurheilussa joskus hävittää ja joskus voitetaan, eikä se määritä arvoani ihmisenä. Näin ollen mitään paineita ei tavallaan voikaan edes syntyä. Mä vaan teen tätä koska tää on niin pirun kivaa! Kisaaminen tulee vain sen kaiken hauskan (ympäri-vuotisen treenaamisen) päälle, kirsikkana kakun päälle. Ja onhan voittaminen ja pärjääminen tietenkin myös kivaa ja ihana palkinto tehdystä työstä, mutta ei se tärkein asia kuitenkaan.

EM-kilpailu meni aivan käsikirjoituksen mukaan eli olit valmistautunut hyvin, kävit lavalla tekemässä ohjelmasi ja vertailut ja otit vastaan sarjan voittajan sekä overall -voittajan pytyt. Taisit olla helpottunut, kun kymmenen vuotta sitten keskeytynyt projekti jatkui tasan siitä, mihin se oli loppunutkin Tällaista ei ole kukaan aikaisemmin tehnyt? Helpottiko yhtään?

- Kyllähän se oli hieno tunne kuunnella 10 vuoden tauon jälkeen Maamme-laulua EM-lavalla ja vielä kahteen otteeseen. Onhan nämä sellaisia kokemuksia, mitä ei unohda koskaan. Vielä kun itsellä on niin monta vaikeaa vuotta ollut tuossa välissä ja olen tehnyt niin kovasti töitä tämän eteen ja oikeasti laittanut itseni likoon 210%. Se tekee siitä jollain tavalla vieläkin parempaa. Ja vaikka salaa mielessäni olinkin kuvitellut itseni seisomassa lavalla overall -pytty kädessä, tiedostin silti, että taso on kisoissa ihan jäätävä ja vastassani tulee olemaan moninkertaisia maailmanmestareita, joilla on kokemusta kisaamisesta paljon enemmän kuin itselläni. Tämän kevään tapahtumat kuitenkin luovat uskoa siihen, että minulla on realistinen mahdollisuus pärjätä maailmalla jatkossakin.

Nyt sitten kaikki haluavat tietää mikä on seuraava kilpailusi?

- Mitään kiveen hakattua suunnitelmaa en halua tässä elämässä enää tehdä ja muutenkin olen päättänyt, että terveys edellä rauhukseen mennään eteenpäin. Kroppa on kuitenkin antanut hyviä merkkejä palautumisesta ja kyllä tässä on jo pikkuhiljaa käännetty katseet syksyyn. Jos vaan kaikki menee hyvin, ajatuksissa on kisata syyskuun puolessa välissä Arskoissa ja jatkaa siitä sitten Fitness Expoon ja toivottavasti sieltä saisi sitten lunastettua paikan vielä MM-kisoihin. Tosi odottava ja kutkuttava fiilis kaiken kaikkiaan koska en ole koskaan aiemmin vielä kisanut syksyllä! Mutta niin kun sanottua, ikinä ei voi tietää mitä elämä heittää eteen. Voihan se olla, että katoankin taas 10 vuodeksi ja palaan sitten joskus taas, who knows?

Ja täytyy kuitenkin muistaa, että elämässä on niin paljon muitakin hienoja asioita kun pelkästään urheilu. Itselläniikin on vielä paljon unelmia saavutettavana myös muilla elämän osa-alueilla. Mutta tiedostan kuitenkin, että urheiluvuodet ovat rajalliset ja taas esimerkiksi opiskella ehtii vielä vanhanakin. Nyt on ajatuksena siis kisailla niin kauan kuin se hyvältä tuntuu ja saavutettavaa lajin parissa riittää.

Tuukka Heikkinen

ITÄ-SUOMEN IHMEMIES LIEKSASTA

Pitkän linjan classic bodybuilder Tuukka Heikkinen toi täyden kaulallisen mitaleita kevään EM-kilpailuista, mutta ura oli katkolla vakavan sairaskohtauksen takia muutama vuosi sitten.

Muistan hyvin Tuukan ensimmäisen kilpailun 19. huhtikuuta Helsingin Kulttuuritalolla Fitness Classicissa vuonna 2008. Classic bodybuilding oli ollut Suomessa vasta vajaat kaksi vuotta ja siksi halusimme kilpailuun kirittäjiä ulkomailta. Kuin taikaiskusta virolaiset kaverukset Imre Vähi ja Kaido Voogla olivat jo pärjänneet EM-kilpailussa ja he tulivat kirittämään suomalaisia. Imre Vähi voitti kisan, mutta Suomen nosti mitaleille nuori Tuukka Heikkinen sijoittumalla toiseksi ja nitistämällä niukasti toisen virolaisen eli Kaido Vooglan. Tuukka teki heti vaikutuksen viimeistellyllä fysiikallaan ja hyvällä rakenteellaan.

Kun sitten samoihin aikoihin pidin Lahdessa Classic Gym -kuntosalia Lahden Mukkulassa, Tuukka kävi vieraillemaan melko useinkin Lahdessa asuvan kaverinsa Olli Leinosen luona ja kaverukset treenasivat kimpassa. Hiukan aluksi ujon oloinen Tuukka osoittautui

hauskaksi kaveriksi ja ennen kaikkea tinkimättömäksi kilpailijaksi. Hän on voittanut eniten kilpailuja Suomessa classic bodybuildingissa kuin kukaan muu ja on kolminkertainen yleisen sarjan Suomen mestari.

Ensimmäiseksi vakiokysymys mikä mies on Tuukka Heikkinen?

- Olen Tuukka Heikkinen, pienen perheen yrittäjäisiä Lieksasta. Minulla on vaimo, Maria, ja 10-vuotias poika Vilho. Olen päätenyt monen vaiheen jälkeen insinööri-työstä kuntosaliryttäjäksi. Opiskelin muovitekniikan insinööriksi 2000-luvun alussa Joensuussa ja sieltä tuli muutettua yllättäen työn perässä takaisin Lieksaan vuonna 2013. Olin aina ollut sitä mieltä, että haluan pitää urheilun ja työelämän täysin erillään, mutta siitä huolimatta perustin oman kuntosalin, TH-GYM:in, Lieksan keskustaan vuonna 2018. En ole hetkeäkään katunut tuota päätöstä, vaikka taloudellinen tilanne

heikkenikin huomattavasti. Yrittäminen on tuonut niin paljon sellaisia positiivisia asioita, mitä en osannut edes kuvitella.

Harrastitko ennen salitreenejä jotain urheilua?

- Aloitin jääkiekon pelaamisen Lieksan Hurtissa viidennellä luokalla. Samoihin aikoihin pelasini joukkueessa myös jalkapalloa. Kaveriporukalla harrastettiin kaikkia mahdollisia pallopelejä koko nuoruusaika.

Mikä sai nuoren Tuukan salille nostelemaan painoja? Mistä kaikki alkoi?

- Ensimmäinen sysäys painoharjoitteluun tuli juuri jääkiekon kautta. Ollessani yläasteella, silloinen valmentajamme oli sitä mieltä, että meidän tulisi tehdä vähän myös painoharjoittelua tukemaan muuta jääkiekkoharjoittelua. Menimme siis perinteiselle "salille",

Ensimmäinen sysäys painoharjoitteluun tuli juuri jääkiekon kautta. Ollessani yläasteella, silloinen valmentajamme oli sitä mieltä, että meidän tulisi tehdä vähän myös painoharjoittelua tukemaan muuta jääkiekkoharjoittelua.



jossa oli lähinnä vain levytankoja ja käsipainoja. Huomasin olevani todella heikko verrattuna moneen kaveriini ja totta kai halusin päästä edes heidän tasolle. Toinen juttu, mikä oli yksi alkuunpanevista voimista tuohon samaiseen aikaan oli lihaskuntotestit, joita liikunnanopettajamme piti. Penkkipunnerrus ja leuanveto olivat kovia juttuja. Penkissä nostettiin ykköstä ja leuanvedossa maksimitoistoja. Ensimmäisellä kerralla penkkasin 27,5 kiloa seiskaluokalla ja leukoja sain sen yhden. Lukiossa samat tulokset olivat penkissä 93 kiloa ja leukoja meni jo yli kymmenen.

Jos vertaat sitä miten treenasit alkuvuosi-nasi ja miten treenaat nykyään, niin onko siinä eroa ja jos on niin mitä?

- Olen treenannut punteilla nyt lähes tauotta vuodesta 1995. Armeija-aikana 2001-2002 treenaaminen oli tosi vähäistä, koska kuntosalia ei ollut ja virta ei riittänyt iltavapailu treenaamiseen Onttolassa. Alkuvuosien treenit olivat kaikki peräisin Bodaus-lehdestä. Lähinnä suomalaisten ja ulkomaalaisten huippukehonrakentajien ohjelmien kopsaamista. Noilla tuli mentyä eteenpäin monen monta vuotta ja monet pahat olot niillä sai aikaiseksi. Treenasin heti alusta asti kaikkia lihasryhmiä, ja treeniapaikkana oli aluksi vanhempieni kellari, jossa oli veljeni tekemä penkkipunnerruspenkki. Ostin muistaakseni vuonna 1999 itselleni 140 kilon levytankosarjan Wrangen kuvastosta. Silloin piti hommata myös uusi tukevampi penkki. Painosetti maksoi 2000 markkaa ja se oli iso satsaus omista vähistä rahoistani.

Päästessäni ekaa kertaa kaupalliselle kuntosalille, aloin ekoja kertoja katsoa kroppaani peilistä ja sillä silmällä, että huomasin heikkouksiani ja halusin parantaa niitä salilla. Se muutti harjoittelujakojani ja myös määriä per lihasryhmä. Jossain vaiheessa huomasin, että samaa lihasryhmää voi treenata tosi useastikin, kunhan sitä tekee lyhyen aikaa. Nykyisin mietin yhä enemmän palautumistani ja palautusaikojen pituuksia. Painot eivät ole enää kaikki kaikessa, vaan se, että lihasta pystyy kurittamaan lepoaikoja säätelemällä. Se säästää myös kroppaa.

Olet rakenteeltasi superkevyt ja se on toisaalta etu, mutta myös tietyllä tavalla ongelma? Minkälainen on ruokavaliiosi?

- Olen aina ollut rakenteeltani todella hoikka ja taipuvainen ennenmin vähärasvaisuuteen, kuin suureen massaan. En tarvitse kuitenkaan mitään älyttömiä määriä kaloreita, että saisin massaa lisää. Massa tulee vain vähän liian suurelta osin rasvana. Olenkin suosinut jo kauan runsasproteiinista ruokavaliota. Sitä noudattamalla pysyn hyvässä kunnossa ja pystyn hitaasti kasvattamaan lihasta. Jos tuntuu, että tarvitsen lisää energiaa, syön vain yksinkertaisesti lisää hiilareita. Se on helppoa. Pidän aamiaista ja iltapalaa kaikkein tärkeimpinä aterioina painon hallinnassa ja myös urheilijalle kehittämisessä. Aamiaisen on paikka runsaalle hiilihydraattimäärälle ja illalla kannattaa panostaa runsaseen proteiiniin ja rasvan saantiin. Hyvästä aamiaisesta saa energiaa puoleen päivään asti ja ilman pelkoa lihomisesta. Illan proteiinit taas antavat rakennusaineet yön ajaksi, jolloin

suurin osa lihaskasvusta tapahtuu. Treenin ympärillä kannattaa seurata omaa virkeyttään ja syödä vähän sen mukaan. Energiaa on kuitenkin saatava ennen, aikana ja jälkeen harjoittelun. Riippuu vähän siitä, minkä luonteista treeni on.

Käytätkö lisäravinteita?

- Olen huono lisäravinteiden käyttäjä ja lähes aina suosin ihan syötävää ruokaa. Lisäravinteiden paikka on yleensä vain treenin ympärillä. Olen jo kauan juonut hiilari-proteiinidrinkkiä treenin aikana. Yksi kunnan kulaus liikkeiden välillä pitää jaksamisen täysillä. Loput drinkistä juon treenin jälkeen. Myös kreatiinia käytän päivittäin ja talvella D-vitamiinia, muuta en tarvitse. Offin ja dieetin lisäravinteet eroavat lähinnä siinä, että otan mineraali-vitamiinilisän vielä dieetillä käyttööni. Myös treenidrinkin määrät pienenevät dieetillä ollessa.

Mikä oli se liikkeelle paneva voima, joka sai sinut kokeilemaan kilpailemista vuosia sitten?

- Kuten aiemmin mainitsin kopioin treeniohjelmiä Bodaus-lehdistä. Samalla jo katselin lehtien sivuilla olevien ulkomaalaisten ja suomalaisten bodarien kuvia. Olin todella kiinnostunut bodauksesta, mutta en koskaan voinut uskoa, että itse pystyisin näyttämään samalta, kuin lehtien sivuilla olevat kilpailijat. Olen jo yli 20 vuotta tehnyt päätöksen, että en tule koskaan

käyttämään urheilussa kiellettyjä aineita, ja tunnistin nuo todella suurikokoiset kilpailijat lisäaineilla boostatuiksi. Se ei tulisi olemaan tulevaisuuteni, mahdollisuus kilpailemiseen oli lähes mennyt. Kuitenkin muistaakseni vuonna 2004, sain lukea, että Suomeen on tulossa fyysikkalaji, jossa pystyisi kilpailemaan pienemmällä lihasmassalla. Laji oli muistaakseni ensin nimeltään miesten fitness. Mahdollisuus kilpailemisesta heräsi toden teolla. Lähdin melkein välittömästi jollain tapaa valmistautumaan siihen, että kilpailisin lähivuosina tuossa lajissa. Hiukan myöhemmin lajin nimeksi vakiintui classic bodybuilding.

Sinulla on huikea määrä kokemusta kilpailemisesta. Mitkä kilpailut ovat jääneet itsellesi parhaiten mieleen aikaisemmilta vuosilta?

- Kilpailin ensimmäisen kerran keväällä vuonna 2008. Se kilpailu on jäänyt lähtemättömästi mieleeni. Eka kisa ja suunnittelin kaiken itse: dieetin, treenin, vapaaohjelman jne. Kaikki oli tietynlaista kokeilua ja oman kehon toimintojen opettelua. Tuo kisa oli kovatasoinen. Siellä oli myös ulkomaalaisia kilpailijoita ja aiemmin kisanneita kovia suomalaisia. Ei ollut helppo paikka keltanokalle. Olin saanut itselleni aika paljon seuraajia internetin puolelta ja minulla oli myös pienet paineet menestymiselle. Kun lopulta sijoituin kakkoseksi huippukuntoisen virolaisen Imre Vähin jäkeen, olin erittäin yllättynyt omista kyvyistäni. Tiesin jo tuolloin, että minun kannattaa jatkossakin panostaa urheiluun. Toisena mieleenpainuvana kisana voisin mainita vuoden 2013 overall -voiton. Minua vastassa oli varmasti yli 20 kiloa painavampi Antti Filatoff. Olin varma ennen lavalle pääsyä, että minulla ei ole pienintäkään mahdollisuutta voittaa tuota kovakuntoista isokokoista kilpailijaa. Kun kuitenkin voitin, minulle kävi selväksi, että pystyisin kilpailemaan menestyksellä myös avoimissa pituusluokissa ja myös ulkomailla, jossa kilpakumppanit ovat lähes aina suurempia, kuin itse olen.

Miten dieetat ja treenaat kisoihin?

- Puolet on genetiikkaa, kuten jo aiemmin mainitsin. Olen aina ollut vähärasvainen ja taipuvainen siihen. Pidän dieetit lyhyenä, se on yksi iso juttu. Jos minulla on arvioituun kisapainoon 10 kiloa matkaa, en tiputa tuota painoa yhdessä pätkässä, vaan jaan sen vähintään kahteen lyhyempään pätkään, joiden välissä on tauko dieetistä. Minulle ei todellakaan sovi vähähiilihydraattiset dieetit, vaan ennemmin vähärasvaiset. Treenaaminen dieetillä on ensiarvoisen tärkeää. Pitää löytää kultainen keskitie. Ei pidä harjoitella liian kovaa, eikä todellakaan liian veltosti. Kisadieetillä minulle riittää se, että asetan jotkut painot vakioilikkeisiin dieetin alussa ja pyrin pitämään nuo samat treenipainot ihan kisoihin asti. Lähes aina se on onnistunut ja silloin tietää, että homma on mennyt putkeen! Suosin dieetillä raskaita perusliikkeitä, ne vievät dieettiä parhaiten eteenpäin. Jos homma vaatii lisää boostia, niin lisään viikottaiseen harjoittelumäärään suht kepeitä kuntopirejejä.





Onko sinulla ollut sellaisia lihasryhmiä, joita aluksi et ole osannut harjoitella ja vasta nyt oppinut kasvattamaan niitä heikkoja kohtiasi?

- Selkä on ollut minulle aina haastava lihasryhmä. Minulla on todella vahvat hauislihakset, ja totuin huomaamattani vetämään selkäläikkeitä hauiksilla. Kun aloin noin 10 vuotta sitten kunnolla keskittymään selkälihasten liikkumiseen, olen saanut selän nostettua jopa yhdeksi vahvimmista lihasryhmistäni. Erottuvuus on huippuluokkaa selässä. Hiukan masaa se vielä kuitenkin vaatii.

Muutama vuosi sitten sinulla oli tiukka paikka elämän suhteen. Näytti jo, ettei Heikkisen poika ehkä nouse enää lavalle, mutta nousipa sittenkin ja isolla tavalla. Kerro vähän mitä tapahtui ja miten sait taas kiinni elämästä ja myöhemmin treeneistä?

- Oli tosiaan tiukka paikka! Olin aamulla siivoilemassa kuntosalillani TH-GYMillä. Mahani oli sekoillut jo jonkin aikaa. Luulin, että heikotus johtui vatsastani. Kun lopulta toinen puoli kropasta ei toiminut juuri ollenkaan ja puhuminen ei onnistunut, olin ihmeissäni. Jos paikalle ei olisi sattunut muita ihmisiä, olisin mennyt vain sohvalle lepäilemään. Kun eräs salin asiakkaista soitti ambulanssia paikalle, olin ihan ihmeissäni. Ei minua mikään vaivannut. Ambulanssin henkilöt saapuivat paikalle ja alkoivat tekemään tutkimuksiaan. Pian minua oltiin viemässä Kuopioon KYS:iin. Välittömästi Kuopioon saavuttuamme, minut laitettiin tietokonekuvaukseen ja noin puolen tunnin päästä lääkäri saapui luokseni ja ilmoitti: "Olet saanut aivoinfarktin ja aloitamme sinulle liuotushoidon välittömästi." Olin totta kai ihmeissäni, mutta halvausoireiden perusteella, olin osannut jo aavistella jotain vakavampaa. Olin sairaalassa noin viikon ja halvausoireet alkoivat hävitä kokonaan muutamassa

Oli tosiaan tiukka paikka! Olin aamulla siivoilemassa kuntosalillani TH-GYMillä. Mahani oli sekoillut jo jonkin aikaa. Luulin, että heikotus johtui vatsastani.



Yksinkertaisesti olen saanut kehitettyä fysiikkaani kaikesta huolimatta. Käsiin panostaminen ei ole koskaan hukkaan heitettyä, kun kisataan lajeissa, joissa on kehonrakennusposeerauksia. Ojentajat ja hauikset ovat monessa mukana.

päivässä. Minulla kävi todella suuri säkä, että pääsin nopeasti hoitoon, koska lääkäreiden mukaan oli viitteitä siitä, että infarkti olisi leviämässä huomattavasti laajemmalle aivoissa. Totta kai tuota infarktin syytä alettiin selvittämään kuumeisesti, koska nuoremmilla ihmisillä moista ei niin usein ilmene. Lopulta sydämen kuvaamisessa selvisi, että kammioiden eteisten välisenä oli selvä aukko, joka on hyvin varmasti ollut siellä jo syntymästä lähtien. Yleensä tuollaiset aukot umpeutuvat ihmisillä itsestään, kun ikää karttuu. Minulla aukko oli jäänyt avoimeksi ja sitä kautta vereen syntynyt hyyttymä oli päässyt kulkeutumaan aivoihini. Parin kuukauden jälkeen minulle asetettiin sydämeen muistimetallista tehty sulkulaite, joka tukki tuon eteisväliseinän aukon. Operaatio tehtiin reisilaskimon kautta nivusesta. Näiden sattumusten jälkeen minulle määrättiin kolmen kuukauden täysin ponnistelukiello. Puntitreeneihin ei ollut siis asiaa. Muuta liikuntaa totta kai harrastin ja odottelin ajan kulumista. Kun vihdoinkin

pääsin aloittelemaan treenit, niin lääkärit ilmoittivat, että voisin jatkaa kilpaurheilua aivan kuten ennenkin, he eivät nähneet sille mitään estettä. Tuo oli itselleni erittäin iso asia. Kun treenit alkoivat taas maistua yhtä hyvälle, kuin aikasemminkin, minulle oli selvää, että tulisin harkitsemaan kilpalemistä vielä jatkossakin. Sain niin paljon tukea ja apua tänä aikana, että en voi kylliksi kiittää. Muiden ihmisten ansioista olen vielä kilpaurheilussa mukana!

Mistä tuli ajatus nousta taas lavalle?

- Itse asiassa olin nousemassa lavalle jo keväällä 2021. Halusin näyttää itselleni, että olisin edelleen kilpailukykyinen kaikkien noiden sattumusten jälkeen. Pitkittynyt koronaepidemia kuitenkin pisti tuon projektin jäihin ja jälkeensä ajateltuna se oli todella hyvä juttu. Pystyin tekemään vuoden 2022 kevään kisaprojektin vieläkin huolellisemmin.

Jo helmikuussa jaoit Instagramiin erittäin vakuuttavia kuvia ja varsinkin ojentaja sivulta poseeraus oli upea. Olit saanut lisää paksuutta sivuposeerauksiin. Miten se tapahtui?

- Yksinkertaisesti olen saanut kehitettyä fysiikkaani kaikesta huolimatta. Käsiin panostaminen ei ole koskaan hukkaan heitettyä, kun kisataan lajeissa, joissa on kehonrakennusposeerauksia. Ojentajat ja hauikset ovat monessa mukana.

Itse lähdit varmasti Fitness Classicin voittamaan, mutta kenet luulet olleen eniten yllättyneet lopputulokseen Lahdessa?

- Uskollisimmat fanit täältä meiltä päin olivat erittäin kannustavia koko projektini ajan ja he kyllä uskoivat, että olisin vähintään yhtä kova kuin ennenkin. Ehkä yllättävää, mutta epäilen, että oli itse kaikkein eniten yllättyneet varsinkin siitä, miten hyvältä minä lavalla



Tuukan faktat:

Syntymäpäivä: 4.12.1981
 Syntymä- ja asuinpaikka: Lieksa
 Pituus: 172-174 cm välillä vaihdellut
 Paino: kisoissa 75 kg, offilla 85 kg
 Lempilihasryhmä: Olkapäät
 Mieliruoka: Tuliset tacot

Yhteystiedot
 valmennus@tuukkaheikkinen.fi
 INSTA: @tukedukemi
 YouTube: @Jatkis

Kilpailu-ura

2022

EM Games CBB, pronssi
 EM Masters 40-44v. Games CBB, hopea
 SM Masters CBB, kultaa

2010, 2013, 2015

SM CBB, kultaa

2013

SM CBB, Overall-voitto

EM CBB, neljäs

PM CBB, kultaa

2010, 2018, 2022

Fitness Classic CBB, kultaa

2018

EM CBB, neljäs



näytin ja miten paljon olin saanut fysiikkaani kehitettyä. Se on minulle aina tärkeintä, oli tulos sitten mikä tahansa. Harvemmin sitä on kuitenkaan itseensä täysin tyytyväinen. Nyt se oli lähellä.

Lähdit välittömästi EM-kisaan. Kerro hiukan tuosta matkasta ja fiilik-sistäsi siellä?

- Fitness Classicin ja EM-kisojen välissä oli pari viikkoa aikaa ja päätin, että tulisin re-pimään tuossa ajassa vielä kaikki kropastani irti EM-kisaa varten. Olen ollut kahdesti aikaisemmin EM-kisoissa ja tasan tarkkaan tiesin, että siellä on oltava viimeisen päälle kunnossa. Sain vielä ison harppauksen kuntooni tuossa väliajassa ja pystyin oikeasti läh-temään tavoittelemaan mitalia Espanjaan. Suomen iso joukkue oli sekoitus kokemusta ja kokemattomuutta. Noista muotoutui reissun aikana oikein toimiva joukkue, missä kaikki puhalsivat yhteen. Hyvä fiilis on erittäin tärkeä, kun kisoihin valmistaudutaan ja nyt se oli helppoa. Olin koko ajan varma, että tästä ei voi tulla mitään muuta, kuin hyvää.

Tuli kotiin mitalikasan kanssa. Miltä se tuntui?

- Voitin tosiaan EM-hopeaa 40-44-vuotiaissa ja sain ensimmäisenä suomalaisena arvoki-samitalin games classic bodybuildingin yleisen sarjan pronssin. Nämä olivat omalle kisau-ralle sen tämänhetkinen kruunu. Varsinkin tuo ensimmäinen mitali jää ikuisesti mieleeni. Kun tuloksia julkistettaessa olin kahdestaan voittajan kanssa takarivissä ajattelin vaan, että voiko tämä olla mahdollista. Minulla on mahdollisuus voittaa koko sarja. Voittoa ei tullut, mutta tuo hopea oli itselleni jo enemmän, mitä lähdin hakemaan. Yleisen sarjan CBB -175 cm luokassa pääsin kolmatta kertaa EM-finaaliin ja olin kuudes. Se osoitti minulle, että todellakin kilpailen edelleen ihan oikealla tasolla ja en ole heikentynyt yhtään, vaikka vaikeuksia on ollutkin. Tuo tuntui fantastiselta.

Mikä on seuraava steppi Tuukka Heikkisen kisasuunnitelmissa?

- Olen päättänyt, että ilmoittaudun syksyn kilpailuihin ja katson mihin asti motivaationi riittää. Lahden Fitness Exposta on tulossa erittäin hieno tapahtuma ja totta kai haluaisin olla siellä mukana. Syksyille sattuvat myös PM ja MM-kilpailut, jotka molemmat toki kiinnostai-sivat kovasti. Kuluva kesä näyttää, mihin tilanteeseen kroppani päästän, ja miltä tuntuu aloittaa kisavalmistelut jälleen uudestaan. Toivottavasti moti riittää!



Riina Kivikoski Kilpailija, valmentaja JA MESTARI

Riina Kivikoski valmensi itsensä masters Euroopan mestariksi ja kaappasi vielä overall -tittelinsä kisoista.

Riina on siitä hieno ihminen, että hän ei tee itsestään numeroa, vaikka aivan hyvin voisikin tehdä. Se ei vain kuulu hänen luonteeseensa ja toisaalta, nöyrällä työmoraalilla hän on saavuttanut kaiken tässä maanosassa. En voi sanoa tuntevani hänet hyvin, mutta minulla on omakohtaista kokemusta hänestä ja kuinka täysillä hän on mukana kaikessa mihin hän ryhtyy. Jokainen on varmaan nähnyt hänen persoonallisen ja hyvin tunnistettavan olemuksen lavalla, mutta lavan ulkopuolella hän on myös hyvin aikaansaava.

Kyselimme Fitnessurheilija-lehteen mallia Instagramin kautta viime vuonna ja kuinka ollakaan, Riina oli ensimmäinen ja paikan päällä kuvauksissa hoiti tyylikkäästi oman osuutensa. Kun etsimme viimesykyisyyteen Nordic Fitness Expoon luennon pitäjää, oli Riina taas ensimmäisenä tarjoamassa apuaan.

Nyt, kun hänellä on kaikki mitä masters -kilpailijana voi voittaa tässä maanosassa, on mielenkiintoista nähdä miten hänen uusi aluevaltauksensa eli valmentaminen alkaa sujua. Jo tässä vaiheessa uskon, että hän hoitaa todella mallikkaasti valmentavat ja taas meillä on lisää loistavia kilpailijoita lavalla tulevaisuudessa.

Kerro hiukan itsestäsi?

- Olen Riina Kivikoski ja täytän kesällä 43 vuotta. Olen kotoisin Kymenlaaksosta, Kouvolan Myllykoskelta. Nyt asumme Helsingissä. Perheeseeni kuuluu aviomies ja kaksi teini-ikäistä lasta sekä koira. Pisimmän työurani, reilut 20 vuotta tein ruuan ja leivonnaisten parissa. Viimeiset 15 vuotta toimin erilaisissa leipomoissa ja konditorioissa, niin työntekijänä kuin esimiestehtävissä. Viimeisimpänä työpaikkani oli kakkugalleria, jossa toimin myös kahviloiden esimiehenä. Valmennustyöstä innos-

tuin oman kisaamisen kautta. Varsinkin psyykinen vahvuus ja sen ymmärtäminen kiinnosti minua kovasti. Opiskelinkin ensin psyykkiseksi valmentajaksi ja sen jälkeen personal traineriksi. Alkuun tein valmennustyötä työn ohella. Päätoimiseksi yrittäjäksi ryhdyin reilu vuosi sitten perheen ja varsinkin mieheni kannustuksesta.

Mitä kaikkea olet ehtinyt harrastaa tai urheilla elämäsi aikana?

- Olen ollut aina kova liikkumaan ja touhuamaan, sekä kilpailuviettiä on löytynyt ihan alle kouluikäisestä asti. Yksilölajit on olleet aina mun juttu. Lapsena hiihto, baletti, nuoruudessa kiipeily ja taekwondo ja sitten aikuisena kuntosalilla ja viimeisempänä kesäisin maantiepyöräily.

Miksi olet valinnut fitnessin lajiksesi? Mitä rakkaus rautaan oikein alkoi sinulla?

- Sain jo teininä kuulla paksuista käsivarsistani ja hauiksen koosta. Ja juu, tuli sitä jo ala-asteella väännettyä kättä luokan poikien kanssa, heh! Olin kai sellainen perusvahva. Hyvät geenit siis. Kävin jo ennen lapsia jonkin verran salilla, mutta en koskaan tavoitteellisesti.

Olen ollut aina kova liikkumaan ja touhuamaan, sekä kilpailuviettiä on löytynyt ihan alle kouluikäisestä asti. Yksilölajit on olleet aina mun juttu.





Kyllä jo silloin parikymppisenä joku salilla kyseli, että kiinnostaisiko bodaaminen, että mulla voisi olla lahjoja. Silloin lähinnä naureskelin. En tiennyt skenestä mitään, ja ajattelin vain isoja kehonrakennusmiehiä, ja mietin että ei taida olla mun juttu kuitenkaan.

Mutta sitten lasten jälkeen piti löytää laji, jota voisi tehdä ilman aikatauluja. Aloin käymään salilla, mutta edelleen ilman ohjelmaa. Bikini fitness taisi nostaa päätään siinä 2013-2014 aikana, ja silloin rupesin miettimään, että voisinko sittenkin olla tuossa lajissa hyvä? Ajattelin, että nyt voisi olla mun aika panostaa omaan juttuun. Lapseni oli silloin 8- ja 5-vuotiaat. Alkuun kävin omineni, mutta rohkaistuini ja mietin että tarvitsen valmentajan ja tiimin. Valmentaja löytyi sattumusten kautta omalta kylältä, ja hänen kanssaan tehtiinkin sitten yhteistyötä 2014-2019. Taidettiin aloittaa siinä uskossa että olisin bikini-kisaaja, mutta tuo tavoite muuttuikin sitten hyvin pian valmennuksen edetessä.

Mitä sinun mielestäsi pitää ottaa huomioon treenissä ja ruokavaliossa, kun ikää on yli 35 vuotta?

- Olkoon ikää minkä verran tahansa, tulee ottaa huomioon elämän kokonaiskuormitus. Treenien määrä pitää olla sellainen, että niistä vielä palautuu hyvin. Tämänkin on hyvin yksilöllistä. Minulle 3-4 salitreenejä on riittävä.

Oma kehitys riippuu hyvin paljon siitä, että oletko 35-vuotias vasta-aloittelija, vai jo vuosikymmeniä treennut yksilö. Vanhemmallakin iällä voi kehittyä todella paljon, jos tekeminen on systemaattista ja riittävää. Kuitenkaan enemmän ei ole aina paremmin.

Ruokavalion tulisi olla varsinkin kehityskaudella tarpeeksi joustava ettei olla ns. "dieetillä" ympäri vuoden. Suosittelen kaikkia perehtymään perusasioihin ravintoon liittyen, vaikka sinulla olisikin valmentaja. Urheilijan pitää myös itse tietää miksi syödään mitään, ja pyrkiä mahdollisimman monipuoliseen ruokailuun. Mitään jättävää bulkkauksesta en ole koskaan tehnyt, enkä suosittelen. Energiaa ei tarvitse ylilimitoittaa kehityäkseen, vaan riittää että ollaan hieman plussan puolella.

Miten on mahdollista, että vaikka olet masters -ikäinen, kuntosi näyttää koko ajan vain kehittyvän eikä ikää tule lisää kun katso sinua lavalla?

- Käyn salilla säännöllisesti. Treenini sisältävät vetämistä, työntämistä ja kyykkyjä eri muodoissa, ja tarpeeksi usein. Pidän palauttavat jaksot noin viiden viikon välein, jolloin olen pois salilta. Pidän itseni liikkeessä, ja siten peruskunto on myös hyvä. Painoni pysyy offillakin siistinä aika vaivattomasti koska arkeni on aktiivista. Koska painoa tarvitsee pudottaa kisoihin suhteellisen vähän 7-10 kiloa, pysyy lookki fresinä, ja iho myös pysyy painon muutoksissa paremmin mukana. Syön pääasiassa terveellisesti, alkoholia käytän aika harvoin enkä tupakoi. Hommassa ei ole mitään vippaskonsteja, pitää vain tehdä töitä ja se vie aikaa. Minulta se on vienyt seitsemän vuotta. Laji vaatii siis kärsivällisyyttä, ja sitä että tykkää hommasta.

Mikä oli suurin vaikuttaja siihen, että päätit nousta lavalle? Minkälaiset fiilikset olivat ensimmäisen kisasi jälkeen?

- Halusin näyttää itselleni, että pystyn siihen. Itseni haastaminen oli se juttu. Ekat kisat ovat aina ekat. Olin vaan niin fiilikissä, kaikki oli uutta ja siistiä. Ekat kisani olivat 2015, SM-karsintakilpailu Jyväskylässä. Karsin-



Kilpailu-ura:

2015	
Fitness SM bodyfitness	12
2017	
Fitness classic bodyfitness yleinen	1
Fitness classic bodyfitness masters SM 35	2
EM bodyfitness yleinen	7
EM bodyfitness masters	8
2018	
Oslo Grand Prix bodyfitness yleinen	3
Oslo Grand Prix bodyfitness masters 35	2
2019	
Fitness classic bodyfitness yleinen	2
Fitness classic bodyfitness masters SM 35	2
EM bodyfitness masters 35	5
Ideapark bodyfitness yleinen	1
Ideapark bodyfitness masters 35	1
Fitness SM bodyfitness	3
Nordic Cup bodyfitness	4
Masters 40 MM bodyfitness	3
2022	
Tyngre Nocco pro qualifier bodyfitness	2
Fitness Classic bodyfitness yleinen	2
Fitness Classic bodyfitness	
masters 40 SM	1 + Masters Overall
EM bodyfitness yleinen	3
EM bodyfitness Masters 40	1 + Masters Overall

- Sain jo teininä kuulla paksuista käsivarsistani ja hauksen koosta. Ja juu, tuli sitä jo ala-asteella väännettyä kättä luokan poikien kanssa, heh!

takisa meni hyvin, pääsin finaaliin ja olin kuudes, ja olin onneni kukkuloilla! SM-kilpailu menikin sitten huonosti ja olin vasta kahdestoista. Ketutti armottomasti, meinasin lopettaa koko homman. Kuitenkin sitten sisuunnuin, ja päätin että minä vielä näytän! Seuraava kisatavoite lyötiin lukkoon 2017 kevääälle.

Mikä on tärkein asia ruokavaliossa, jonka olet oppinut viimeisen viiden vuoden aikana?

- Joustavuus. Kehityskaudella en laske syömistä, enkä ruokaile minkään ruokavalion mukaan. Lautasmalli on hyvin pitkälti se perusohjenuora. Pidän huolta että pääasiassa jokaisella aterialla on kasviksia, proteiinia, hiilareita ja rasvoja. Olen kaikkiruokainen, halutessani voin syödä mitä vaan. Herkut kuuluvat myös elämään.

Myös kisadieetitillä pyrin syömään mahdollisimman joustavasti, IIFYM periaatteella "if it fits your

macros" Lukuun ottamatta ihan viimeisiä viikkoja, jolloin tulee olla tarkempi.

Pidit viime syksynä luennon psykiksestä valmennuksesta Nordic Fitness Expossa. Miten kuvailisit psykiksen valmennusta, kuinka se toimii käytännössä ja miten tärkeää se on mielestäsi kilpailijalle?

- Koen niin että psykikistä valmennusta tapahtuu ihan jokaisessa valmennustapaamisessa.

Psyykinen vahvuus on erittäin suuressa osassa niin elämässä, kuin kilpaurheilussa. Valmentaja voi lisätä urheilijan minäpystyvyyttä ja itseluottamusta kannustamalla ja tsemppaamalla. Urheilija tarvitsee tukea niin treeni- ja ravintosuunnitelmien kuin henkisen hyvinvoinnin kanssa. Me ihmiset olemme kokonaisuuksia, joissa yhtä asiaa ei voi jättää huomioimatta, ilman että se vaikuttaa toiseen. Varsinkin kilpailukaudella ja







Ja se overall, jestas, kiljuin rynniessäni hakemaan palkintoa!

Riinan faktat:

Syntymäpäivä ja vuosi: 25.6.1979
 Syntymäpaikka: Kouvola
 Asuinpaikka: Helsinki
 Pituus: 167 cm
 Paino kisoissa: 58,5 kg,
 paino offilla: 65-66 kg
 Lempilihasryhmä: olkapää/selkä
 Mieliruoka: peruskotiruoka, mureke
 ja muussi toimii aina

Yhteystiedot
www.will-do.fi
 meilitse: riina@will-do.fi
 ig [@riinakivikoski](https://www.instagram.com/riinakivikoski)

dieetillä voi liiallinen stressi ja murehtiminen vaikuttaa fyysiseen kuntoon sekä jaksamiseen todella paljon. Tästä on omakohtaisiakin kokemuksia. Joustamaton joko-tai-ajattelu, epävarmuudet kilpailutilanteessa ja itseluottamuksen puute ovat hyvin tyypillisiä haasteita mm. fitnessurheilijalle. Psykkisellä valmennuksella voidaan harjoitteiden avulla lisätä joustavampaa ajattelua. Lisätä ymmärrystä tunteiden ja ajatusten välillä, ja miten niiden kanssa tulee toimia. Opitaan hetkessä elämisen taitoja sekä lisään itseluottamusta omien arvojen sekä vahvuuksien löytymisen kautta.

Toimit myös valmentajana fitnessurheilussa. Kerro hiukan siitä?

- Valmistuin juuri nyt keväällä 1 tason SFU:n fitnessvalmentajaksi. Tavoitteenani on kantaa oma korteni kekon fitnessurheilun edistämiseksi. Koen, että oman kisauran kautta minulla on todella paljon sellaista annettavaa, mistä valmennettavani voivat hyötyä, varsinkin siellä henkisellä puolella. Minulle on tärkeää avoin, läpinäkyvä valmennus, jolla opetetaan asioita, eikä vain kerrota, että näin tehdään piste. Olen itse kasvanut lajin ja työn myötä ihmisenä ja valmentajana todella paljon, ja tässä hommassahan ei voi koskaan olla valmis. Perustin juuri oman tiimin, Team Will-Do:n. Tiimissäni tarjoan joustavaa valmennusta, jossa urheilija on etusijalla. Tiimi ei ole pelkästään kisatiimi, vaan kaikkien valmennettavieni yhteisö, jossa voidaan kaikki oppia toisiltamme.

Sinulla on paljon kokemusta myös kansainvälisiltä lavoilta. Millä tavalla kansainväliset kilpailut, kuten EM- tai MM-kilpailu poikkeaa Suomen kisoista muutenkin kuin vastustajat tulevat ulkomailta?

- Ulkomailla on todella kivaa kilpailla. Se että pääsee kisaamaan maiden parhaita vastaan, on kyllä upea tunne! Myöskin se tosiasia on läsnä, että välttämättä kv-kisoissa ei pärjääkään vaikka kotimaassa olisi tullut menestystä, ja myös toisinpäin. On myös hienoa kun ulkomailla pidetään kaikkien suomalaisten kanssa hyvää fiilistä yllä ja tuetaan toisiamme. Olen saanut näiltä reissuilta myös todella monta uutta ystävää. Suosittelemme ehdottomasti kisaamaan ulkomailla, ja keräämään näin kisakokemusta. Ulkomailla aikataulut venyvät aina. Muuten järjestelyt ovat kyllä toimineet hienosti ulkomaillakin.

Miltä tuntui voittaa iso kansainvälinen kilpailu ja kuunnella Maamme-laulua? Kerro niistä fiiliksistä.

- Tämä on asia jota en meinaa vieläkään tajuta! Tavoitteenani on aina ollut, että joka kisassa kunto on parempi kuin edellisellä kerralla. Tänä vuonna kaikki meni nappiin. Kisa kisalta kunto parani, ja EM-kisat olivatkin sitten jättipotti. Voitoilla oli minulle myös siinä suhteessa todella suuri merkitys, että valmensin kevään kisoihin itse itseni. Olen treenannut loppuvuodesta 2019 omatoimisesti, sekä kisadieetin suunnit-

telin täysin itse. Onnistuin siis kaikin puolin, ja tästä olen erittäin onnellinen. Varsinkin kun toteutin kisavalmistautumisen omalla tavallani, joustavasti. Loistaviin tuloksiin voi siis päästä myös aika rennoin ottein. Se hetki kun tajusin että seisoin viimeisenä lineupissa, toi kyllä tunteet pintaan. Olin voittaja! Se työ mitä on tehty vuosikausia toi vihdoin tulosta! Aino-Maijan pujottaessa mitalin kaulaani ja Maamme-laulu, aivan uskomaton tunne. Olen katsonut sen videon aika monta kertaa. Ja se overall, jestas, kiljuin rynniessäni hakemaan palkintoa!

Nyt kun EM-overall on jo plakkarissa ja aikaa kulunut muutama viikko. Mitkä ovat tavoitteet kilpailurintamalla?

- Nyt vedän happea. Tuntuu että olen saavuttanut kaiken mitä olen tahtonut. Nyt en tiedä mitä oikein tavoittelisin. Heitin kyllä sellaisen ilmoille, että jos ikinä nyt salihommista kiinnostunut 16-vuotias tyttö- reni haluaa kisata, niin nouse sitten samalla itseen. Katsotaan... Seuraavana tavoitteena on viedä omia urheilijoita lavalle. Panostaa tiimiin, panostaa hyvään valmentamiseen niin fitnessurheilijoiden kuin muidenkin valmennettavieni kanssa. Syksyn tulokkaiden on ensimmäinen oma kisavalmennettavani, ja tästä olen erittäin innoissani.

MIKSI FITNESSURHEILU KUULUU KAIKILLE?

Liikkumattomuuden ja paikallaan olon yleistyminen, heikentynyt fyysinen kunto, lihavuuden lisääntyminen ja univaje sekä uniongelmiin yleistyminen koko suomalaisella väestöllä aiheuttavat todellisen uhkan kansanterveydelle.



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

Perinteisten urheiluseurojen jäsenmäärät sekä liikunnan harrastaminen ovat vähentyneet radikaalisti viime vuosina, ja tilalle on tullut liikunnallisesti passiivisempi elämäntapa. Samalla lihavuus ja elämäntapasairauksien määrä jatkavat kasvuaan koko väestöllä. Käsillämme on siis liikkumattomuuspommi! Miten fitnessurheilu voisi olla ainakin osa ratkaisua?

FITNESSURHEILU ON YKSI KOKONAISVALTAISIMMISTA LIIKUNTAMUODOISTA

Fitnessurheilussa vaaditaan urheilijalta tehokasta voima- ja poseerausharjoittelua, riittävää kestävyyskuntoa, kurinalaista ruokavalion noudattamista ja hyvää palautumista, jotta lihakset voivat kasvaa kokoa ja kehonkoostumus muuttua. Kehittymistä ei tapahdu,

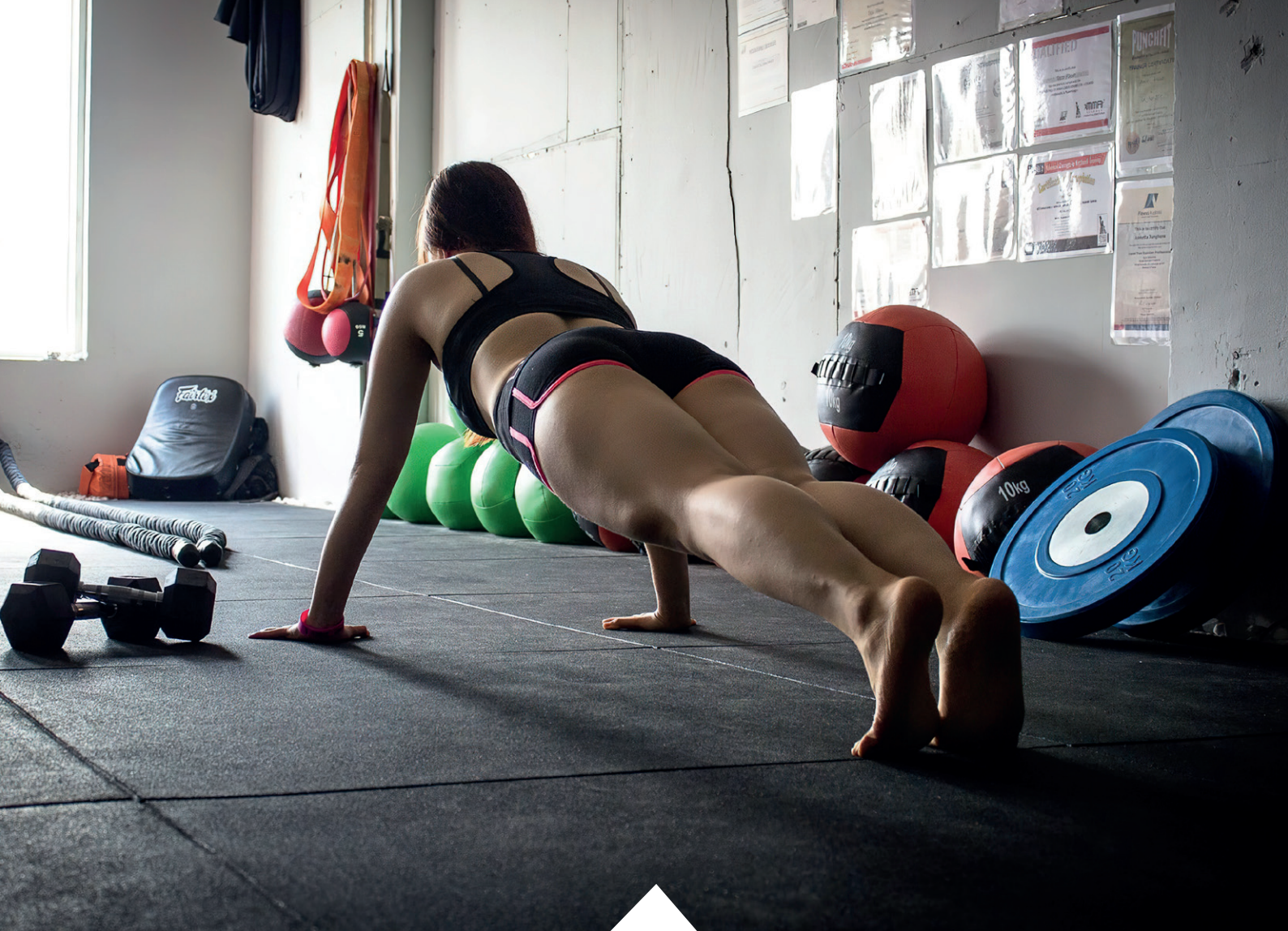
jos joku näistä osa-alueista ei ole kunnossa. Puolestaan voit kehittyä paremmaksi Padel-, tai golfaajaksi, sillä taito ominaisuuden kehittyminen ei ole niin riippuvainen esimerkiksi riittävästä energiansaannista kuin esimerkiksi lihasmassan kasvu on.

Siispä fitnessurheilu liikkumisen muotona on lähes ylivoimainen. Lihaksia ja luustoa kehittävä voimaharjoittelu, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä kehittävä kestävyysurheilu ja terveyttä edistävän ruokavalion noudattaminen sekä riittävä uni ja palautuminen ovat fitnessurheilun harrastamisen ja kilpailemisen keskiössä. Voidaan sanoa, että fitnessurheilu on yksi kokonaisvaltaisimmista liikkumisen ja urheilun muodoista, sillä siinä ei voi kehittyä, jos treeni, ravinto ja lepo eivät ole kunnossa.

KAIKKIEN EI TARVITSE KILPAILLA FITNESSURHEILUSSA

Tällä hetkellä aktiivisia fitnessurheilun kilpailijoita on noin 2000, jotka kilpailevat kahden vuoden aikana. Uusia kilpailijoita tulee vuosittain noin 200. Puolestaan

Fitnessurheilussa vaaditaan urheilijalta tehokasta voima- ja poseerausharjoittelua, riittävää kestävyyskuntoa, kurinalaista ruokavalion noudattamista ja hyvää palautumista, jotta lihakset voivat kasvaa kokoa ja kehonkoostumus muuttua.



Voimaharjoittelu vaikuttaa positiivisesti veren sokeri- ja rasva-arvoihin, parantaa luuston terveyttä, alentaa korkeaa verenpainetta ja ehkäisee osteoporoosia sekä mm. diabeteksen puhkeamisriskiä.

harrastajia arvellaan olevan 91 000, ja hyvä niin, sillä kaikkien ei tarvitse kilpailla fitnessurheilussa.

Fitnessurheilussa kilpaileminen vaatii ensin vuosien lihasmassan kasvatuksen säännöllisellä voimaharjoittelulla. Tämän jälkeen 12–24 viikon pituisen painonpudotusjakson, jossa kehon rasvamassan määrä vähenee ja samalla ylläpidetään harjoituskaudella saavutettu lihasmassan määrä. Tämän aikaan saamiseksi fitnessurheilija harjoittelee 6–12 kertaa viikossa voimaharjoittelua kuntosalilla, kestävyyskuntoa lenkkipoluilla ja poseerauksia peilin edessä. Lisäksi urheilijalla tulee olla terve suhtautuminen omaan kehonkuvaan ja hänen tulee olla valmis hyväksymään oma kehonsa arvostelulle ja kilpailulle. Tämä kaikki vaatii todellista psyykkistä vahvuutta ja arjen hallintaa.

Fitnessurheilua voi puolestaan harrastaa harjoittelemalla kuntosalilla, kehittämällä kestävyyskuntoa kävellen tai juosten, noudattamalla tavoitteita tukevaa ruokavaliota, nukkumalla riittävästi ja laadukkaasti sekä poseeraamalla vaikka sosiaalisen median kuvien vuoksi. Teetpä siis jotain tai kaikkea näitä, olet fitnessurheilun harrastaja. Fitnessurheilun harrastamisen aloittamiseen ei ole ala- eikä yläikärajaa ja mikäli haluat kokeilla matalalla kynnyksellä kilpailamista fitnessurheilussa, harjoituskilpailut ovat hyvä tilaisuus siihen.

FITNESSURHEILUN HARRASTAJAN VOIMAHARJOITTELU

Fitnessurheilussa tyypillisin harjoitusmuoto on kuntosalilla tehtävä voimaharjoittelu. Fitnessurhei-



lija harjoittelee keskimäärin 5 x viikossa kuntosalilla. Voimaharjoittelu tuottaa erittäin paljon positiivisia vaikutuksia koko väestölle. Voimaharjoittelusta on hyötyä arkipäivän liikkumisessa, liikunnassa ja myös kilpaurheilussa. Voimaharjoittelulla voidaan lisätä tai ylläpitää lihasten ja luiden terveyttä sekä muokata kehon koostumusta (Folland & Williams 2007). Ikääntyvät hyötyvät voimaharjoittelun aikaan saamasta paremmasta toimintakyvystä, kun lihakset, jänteet ja luut vahvistuvat.

Voimaharjoittelu vaikuttaa positiivisesti veren sokeri- ja rasva-arvoihin, parantaa luuston terveyttä, alentaa korkeaa verenpainetta ja ehkäisee osteoporoosia sekä mm. diabeteksen puhkeamisriskiä. Voimaharjoittelu helpottaa painonpudotusta ja auttaa hallitsemaan saavutettuja tuloksia. Lisäksi voimaharjoittelu vaikuttaa positiivisesti myös mielenterveyteen.

Kaksi voimaharjoitusta viikossa riittää kehittämään ja muokkaamaan kehonkoostumusta. Kolmella voimaharjoituksella viikossa pääsee jo lähes samoihin tuloksiin kuin kuudella treenikerralla. Fitnessurheilun harrastajalle 2-3 kuntosaliharjoitusta viikossa on siis oikein sopiva määrä. Kun voimaharjoittelussa on nousujohteisuutta, riittävää volyymia lihasryhmille niin kehittyminen on taattua. Volyymia (työsarjat) olisi hyvä tulla 10 sarjaa per lihasryhmä viikossa. Ja kun tavoittelee joka viikko suurempaa treenipainoa tai enemmän toistoja / sarjoja samalla treenipainolla, 4-6 viikon välein keventäen, pääsee varmasti kohti omia tavoitteita.

FITNESSURHEILUN HARRASTAJAN KESTÄVYYSHARJOITTELU

Fitnessurheilija tekee kestävyysharjoittelua keskimäärin 4 kertaa viikossa erityisesti kilpailukaudella. Harjoittelukaudella kestävyysharjoittelun määrä hieman vähenee. Kestävyysharjoittelulla voidaan edistää merkittävästi arjessa jaksamista ja palautumista sekä sillä voidaan saavuttaa lukuisia terveysvaikutuksia ikään katsomatta. Kestävyysharjoittelun myötä parantunut hengitys-, sydän ja verenkiertoelimistön toiminta kehittää myös hapen avulla tapahtuvaa energia-aineenvaihduntaa.

Kestävyysharjoittelussa keskeistä on riittävä harjoitusten määrä, teho, annostelu, ohjelmointi ja harjoitusmuodot. Kestävyyttä voi harjoitella ja kehittää monella tapaa, siis onkin tärkeää löytää itselle mieluisa laji. Hyviä kestävyysharjoitusmuotoja ovat juoksu, kävely, holkki, sauvakävely, pyöräily, hiihto, uinti, soutu tai melonta.

Kestävyysharjoittelua voimaharjoittelun ohella olisi fitnessurheilun harrastajan hyvä tehdä 2-3 kertaan viikossa. Tästä suurin osa tulisi olla peruskestävyysharjoittelua, tämä siis tarkoittaa 1-2 peruskestävyysharjoitusta ja 0-1 kovempi tehoista, kuten vauhti- tai maksimikestävyysharjoitusta viikossa. Peruskestävyysharjoittelussa sydämen syke tulee olla 60-80 % maksimisykkeestä ja tähän voi käyttää apuna nykyaikaisia sykemittareita. Tyypillisesti peruskestävyysalueen harjoittelua tehdään liian kovalla teholla.

FITNESSURHEILUN HARRASTAJAN RAVITSEMUUS

Fitnessurheilija noudattaa tyypillisesti erittäin kurinalaisesti ruokavaliotaan, erityisesti kilpailudieetin aikana. Puolestaan harjoittelukaudella ravitsemuksessa on enemmän joustoa ja monipuolisuutta. Ravitsemuksella on erityistä merkitystä lihavuuden ja monien elämänta-



Fitnessurheilun harrastamisen aloittamiseen ei ole ala- eikä yläikärajaa ja mikäli haluat kokeilla matalalla kynnyksellä kilpailemista fitnessurheilussa, harjoituskilpailut ovat hyvä tilaisuus siihen.

pasairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Hyvä lähtökohta fitnessurheilun harrastajan ruokavaliolle on Valtionravitusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksat lisättyä hieman korkeammalla proteiinin saannilla (2 g per painokilo). Ruokavalion noudattaminen edistää terveyttä ja pienentää lukuisten sairauksien riskiä.

Noin 80 % ravinnosta tulisi olla terveellistä, pääosin laadukkaista raaka-aineista koostuvaa monipuolista ja värikästä ruokaa, josta pidät, ja jonka syömistä pystyt noudattamaan päivästä ja viikosta toiseen. Ruokavalion sisältö tulee perustua pääosin omiin mieltymyksiin.

Unohda myös kaikki erityiset "ihmedieetit" tai kielletyt ruuat. Panosta ruokailussasi kokonaisuuteen syömällä 4-5 ateriaa päivässä, 20-40 grammaa proteiinia per ateria ylläpitääksesi kylläisyyden tunnetta ja varmistaakseen kehittymisesi salilla. Syö hiilihydraattia noin 40-50 g aterialla ja rasvaa 1 grammaa per painokilo päivän aikana. Syö hedelmiä, kasviksia tai vihan-

neksia joka aterialla. Mikäli vieläkin tuntuu, että voisit syödä enemmän, niin lisää päivittäistä hiilihydraattiesi saantia suurentaaksesi energiansaantia.

FITNESSURHEILUN HARRASTAJAN UNI

Fitnessurheilijoiden unen määrä voi vähentyä ja laatu heikentyä kilpailudieetin aikana. Yhden tutkimuksen mukaan mieskilpailija nukkui kilpailudieetillä keskimäärin 6 tuntia. Valtaosa suomalaisista kärsii univajeesta ja vähäunisuudesta onkin tullut uusi normaali.

Unen aikana soluvauriot korjaantuvat, hermojen väliset kytkennät vahvistuvat ja aineenvaihdunnan kuona-aineet huuhtoutuvat pois. Nälinhallinta, painonpudotus ja lihasten kasvu tapahtuvat tehokkaammin, kun on nukkunut laadukkaasti ja riittävästi.

Unen puutteella ja heikkolaatuisella unella on useita epäedullisia vaikutuksia terveyteen. Univaje on yhteydessä stressin sietokyvyn heikkenemiseen ja se lisää



Fitnessurheilijoiden unen määrä voi vähentyä ja laatu heikentyä kilpailudieetin aikana. Yhden tutkimuksen mukaan mieskilpailija nukkui kilpailudieetillä keskimäärin 6 tuntia. Valtaosa suomalaisista kärsii univajeesta ja vähäunisuudesta onkin tullut uusi normaali.

muun muassa näläntunnetta. Lisäksi univajeessa keskittymiskyky huononee, tarkkaavuus heikkenee, huomiokyky kaventuu ja muistaminen vaikeutuu.

Unen palauttavaan vaikutukseen ja viireystilaan vaikuttavat riittävä unen kesto ja unen laatu sekä säännöllinen rytmitetty elämä. Riittävä uniaika on keskimäärin 7-9 tuntia aikuiselle ihmiselle ja tähän tulisin pyrkiä joka yö. Silloin kun nukahdat 30 minuutin sisällä nukkumaanmenosta, nuket yhtäjaksoisesti ja olet useimpina aamuina viikoista levännyt ja virkeä, tiedät saavasi riittävästi hyvää unta.

FITNESSURHEILUN HARRASTAJAN POSEERAUSHARJOITTELU

Fitnessurheilija harjoittelee kilpailukaudella poseerausta 15-30 minuuttia kerrallaan keskimäärin 2-4 x viikossa. Poseerausharjoittelu sisältää useita 30-60 sekunnin sarjoja, jossa lihaksia jännitetään eri posee-

rausasennoissa lajikriteerien mukaisesti. Harjoittelukaudella poseerausharjoittelun määrä voi kilpailijoilla hieman vähentyä.

Fitnessurheilun harrastaja voi hyötyä poseerausharjoittelusta monella eri tavalla! Ensinnäkin poseerausharjoittelu kehittää erinomaisesti tuntoaistia ja poseeraamalla oppii havaitsemaan kehon asentoja tehokkaammin. Poseerausharjoittelu edistää myös lihaskasvua, sillä poseeraamalla opit jännittämään paremmin kohdelihasta kuntosalilla, esimerkiksi leveää selkälihasta tehokkaammin tehdessä ylätaljaa.

Fitnessurheilun harrastajan kannattaa tehdä poseerausharjoittelua 1-2 kertaa viikossa noin 15 minuuttia kerrallaan. Kannattaa myös käydä poseerausvalmennuksessa tai ostaa verkkovalmennus, joiden avulla oppii poseerausharjoittelun perusteet ja näin harjoittelu pysyy mielekkäänä ja motivoivana.

FITNESSURHEILU HARRASTAMINEN SOPII KAIKILLE

Fitnessurheilun harrastaminen parhaimmillaan opettaa harrastajalleen tärkeitä elämäntaitoja ikään katso-matta. Myönteinen minäkäsitys ja elämänhallinta vahvistuvat ruokavalion noudattamisesta, arjen rutiinien suunnitelmallisuudesta sekä tavoitteellisesta kestävyys-harjoittelusta ja kasvuhakuisesta voimaharjoittelus-ta. Poseerausharjoittelun avulla oppii kannattelemaan omaa kehoa paremmin ja itsevarmuus kehittyä sekä ryhti paranee. Kehon muokkaaminen, voimaharjoittelu, kestävyys-harjoittelu, ruokavalion noudattaminen ja riittävä uni sekä poseerausharjoittelu ovat kaikki fitnessurheilua. Fitness kuuluu kaikille!



Teksti: Jussi Koivisto, fitnessvalmentaja Team Voimalaitos

Kuvat: pixabay.com

Kilpailukuva: Tommi Mankki



KIVUN ESTETIIKKA

- kauneuden taakse kätkeytyy kipu

Kun katsoo fitnesskisoja, lavalla olevat urheilijat saavat esiintymisen näyttämään helpolta.



Lavaesiintyminen ja poseeraus ovatkin suurelta osin myös illuusion luomista lähtien valaistuksesta, rusketuksesta, parhaiden puolien esittelystä jne. Katsoja saattaa saada myös sellaisen käsityksen, että lavalla esiteltävä fysiikka on tullut helposti. Fitnessurheilijat kuitenkin tietävät, että mikään näistä ei ole tullut vaivattomasti – ei esim. fysiikka, poseeraus tai välttämättä itselle sopivan stailauksen löytäminen.

Upean kohokohdan eli kilpailusuorituksen taakse kätkeytyy hyvin paljon kipua ja vaivaa eri muodoissaan. Ennen kaikkea itse kisafysiikkaa ei voi rakentaa muuten kuin jatkuvan kivun kautta. Jos harjoittelu salilla ei satu millään tavoin lihaksiin, ei ole myöskään mahdollista ajan mittaan kehittyä ja kasvaa.

KIPU SALILLA

Usein yksi tärkeä elementti fysiikan muokkaamisessa onkin vähitellen totuttaa itsensä salilla koettuun kipuun. Tuo kipu tuntuu usein nimenomaan lihaksissa, vaikka myös hapenpuute voi raskassa pitkäsarjaisissa moninivelliikkeissä aiheuttaa epämiellyttävää oloa. Lihakset kokevat harjoittelussa mm. aineenvaihdunnallista stressiä, joka usein aiheuttaa

lihaksiin turvotusta eli ns. pumppia, mikä ilmenee kivun tunteena. Esimerkiksi hauislihaksessa pumppi voi tuntua niin kovana, että sarjan jälkeen on vaikea suoristaa kättä.

Kipu on toisin sanoen jatkuvasti läsnä ennen kaikkea kuntosaliharjoituksissa. Uskallankin väittää, että konkreettisen fyysisen kivun välttely on usein se syy, jonka takia harva saa erinomaisia tuloksia kuntosalilla. Kivun takia ihmiset saattavat vältellä kivuliaimpia liikkeitä tai vaikkapa riittävällä liikelaaajuudella harjoittelua. Siksi kivun sietäminen ja kipukynnyksen nostaminen on myös yksi tärkeä elementti harjoittelussa.

POSEERAUS- JA DIEETTIKIPU

Myös poseeraus voi etenkin laja aloitessa olla vähintään epämiellyttävää puuhaa. Oman kehon vääntäminen epämiellyttäviin asentoihin tai vaikkapa asennon pitkään pitäminen voivat varsinkin totumattomasta tuntua epämiellyttäviltä. Pitkän poseerausharjoituksen jälkeen olo onkin usein väsynyt. Poseeraus vaatii myös paljon keskittymistä, mikä osaltaan aiheuttaa väsymystä.

Yksi tapa tuntea kipua fitnessurheilussa on myös itse dieetti. Ennen kaikkea

Usein yksi tärkeä elementti fysiikan muokkaamisessa onkin vähitellen totuttaa itsensä salilla koettuun kipuun.



Yksi tapa tuntea kipua fitnessurheilussa on myös itse dieetti. Ennen kaikkea dieetin loppuvaiheessa näläntunne ja ylikuormitustila tekevät elämästä jossain määrin tuskallisempaa tai ainakin apaattisempaa.

dieetin loppuvaiheessa näläntunne ja ylikuormitustila tekevät elämästä jossain määrin tuskallisempaa tai ainakin apaattisempaa. Elintoimintojen ylläpitämiseksi keho pyrkii säästämään energiaa eri tavoin. Usein tämä saattaa näkyä huomaamatta mm. siinä, että ns. arkiaktiivisuus vähenee. Dieetillä joutuukin etenkin loppuvaiheessa usein ikään kuin puskemaan itseään normaalia enemmän eteenpäin, mikä on fyysisesti ja psyykkisesti raskasta. Dieetti voi myös lisätä mm. univaikeuksia.

PSYKKINEN TUSKA

Fyysisen kivun lisäksi lajiin liittyy olennaisena osana myös puhdas psyykkinen tuska. Laji on siinä mielessä raaka, että keskeisessä roolissa on ihmisen ulkonäön arvostelu. Itse asiassa ulkonäkö jopa pisteytetään lajin vaatimusten mukaan. Lavalle tuomarien ja yleisön arvosteltavaksi menemisessä kilpailija asettaa itsensä hyvin haavoittuvaan asemaan, eikä tunnetta helpota se, että lavalla ollaan usein lähes alasti. Usein ylipäänsä lavalle pääseminen vaatii urheilijalta omien pelkojen voittamista ja mukavuusalueeltaan poistumista. Ei olekaan ihme, että monella saattaa lavalla ollessa esimerkiksi jalka väristä jännityksestä. Psyykkistä kipua tai haavoittuvuutta ei yhtään helpota myöskään se, että fitnessurheilijat saattavat joutua sosiaalisessa mediasa monenlaisen kommentoinnin kohteeksi.

Yksi kipua tai ennemmin haastetta aiheuttava asia on myös se, että fitnessurheilu ei ole taloudellisesti halvin (vaikka ei myöskään kallein) harrastus. Monelle nuorelle tai vanhemmallekin urheilijalle voi olla vaikeaa saada riittävästi rahaa valmennusmaksuihin, kilpailulisensseihin, asuihin, rusetukseen, matkustuskuluihin, salikorttiin jne. Esimerkiksi nuorelle fitnessurheilun harrastaminen voi esimerkiksi edellyttää opiskelun lisäksi työssäkäyntiä. Oman ongelmansa lajin harrastamiselle tuo sellainen elämäntilanne, jossa urheilijalla on pieniä lapsia hoidettavana. Siten monella tapaa tiukat elämäntilanteet aiheuttavat vähintään arkista stressiä, joka myös osaltaan tekee lajin harrastamisesta vaativaa, jollei suorastaan kivuliasta.

ONKO FITNESSURHEILUSSA MITÄÄN JÄRKEÄ?

Edellisen perusteella lukija voi alkaa miettiä mielessään, mitä järkeä näin vaikean ja usein kipua tuottavan lajin harrastamisessa oikein on. Fitnessurheilu onkin sikäli haastavaa, että etenkin kilpailuihin tähdätessä on hyvä vähintään itselleen selvittää, mitä varten lajia harrastaa. Silloin todennäköisesti jaksaa myös pidempään. Seuraavassa tuon esille niitä näkökulmia, joiden mukaan lajissa voisi sittenkin ehkä olla jotain järkeä.

Ensinnäkin näen salilla koetussa fyysisessä kivussa hyvin paljon järkeä ja mieltä. Sali toimii parhaimmillaan eräänlaisena terästerapeuttina. Painojen nostamisessa ja sitä kautta tunnetussa kivussa on jotain terapeuttista ja puhdistavaa. Rautaan voi purkaa niin arjen huolet, pettymykset ja surut kuin toisaalta vaikkapa ilonaiheet ja onnistumiset. Ihminen on sen pitkässä evoluutiossa tehty ennen kaikkea liikkumaan, ja siksi oikeastaan urheiltaessa eri tavoin olemme ikään kuin meille luonnollisessa ympäristössä, joka tuo osaltaan onnea ja iloa elämään.

KIVUSTA ENDORFIINIA?

Fyysinen rasitus myös konkreettisesti aktivoi mm. mielihyvähormonina tunnettua endorfiinia. Parhaimmillaan kuntosaliharjoittelu ikään kuin uudistaa ja elävöittää



Parhaimmillaan fitness urheilulajina tuo elämään mielekäästä sisältöä ja uusia ystäviä ja myös nostaa tärkeään asemaan omasta hyvinvoinnista huolehtimisen.

niin kehon kuin mielenkin. Toki säännöllinen ja hyvin toteutettu saliharjoittelu myös tuo muuten elämään hyvinvointia mm. parantuneen kehonkoostumuksen ja toimintakyvyn kautta.

Toiseksi joskus epämuikavaltakin tuntuvista poseerausharjoituksista on monenlaista hyötyä. Poseeraus kehittää mm. kehon hallintaa, parantaa ryhtiä ja antaa esiintymisvarmuutta erilaisiin tilanteisiin. Tällaisella kehityksellä taas on monia myönteisiä kerrannaisvaikutuksia muuhun elämään. Esimerkiksi ryhdin parantaminen voi ehkäistä aiemman huonoryhtisyyden aiheuttamia ongelmia ja selkäkkipuja. Lisäksi hyvä ryhti antaa mm. itsevarmemman vaikutelman. Poseerauksessa opittu tottumus taas voi lisätä hallintaa myös esimerkiksi puheiden pitämisessä tai muissa esiintymistehtävissä.

SITKEYTTÄ

Kolmanneksi kisadieetistä voi kyllä olla ja usein onkin seurauksena hetkellisiä terveysongelmia: mm. testosteronin lasku, nälän tunne, apaattisuus ja uniongelmat. Kilpailudieetin onnistuminen vaatii hyvää arjenhallintaa, tarkkaa suunnittelua ja toteutusta, nälän- ja palautumisenhallintaa sekä mm. sitkeyttä ja hyvää läpivientikykyä. Juuri korkeiden vaatimustensa takia kilpailudieetti kehittää edellä mainittuja ominaisuuksia.

Se myös saa arvostamaan uudella tavalla elämän pieniä asioita, kuten ruokaa ja riittävän korkean rasvamäärän tuomaa hyvää oloa.

Neljänneksi fitness kilpaurheiluna myös auttaa psyykkisen kivun sietämisessä. Kun urheilija astuu lavalle ja usein voittaa omat kilpailutilanteen pelkonsa, se lisää rohkeutta myös muuhun elämään. Kilpalavalle päässyt urheilija voi kokea olevansa kyvykäs voittamaan myös muita pelottavia tai jännittäviä haasteita. Toisin sanoen kilpailusuoritus todennäköisesti kartuttaa pystyvyyden tunnetta muuhunkin elämään. Toki kilpailutilanne voi olla myös pettymys, mutta tämä voi loppujen lopuksi olla paljon opettavaisempi kokemus kuin onnistuminen. Pettymys voi lisätä esimerkiksi halua onnistua ja saada siten urheilijan panostamaan entistä enemmän seuraavia kilpailuja varten.

Pettymysten voittaminen ja niistä selviytyminen sekä niiden hyödyntäminen taas antavat äärimmäisen tärkeitä välineitä myös arkeen, jossa niin ikään onnistumisten lisäksi tulee vastaan paljon vastoinkäymisiä. Myös sosiaalisessa mediassa koetun arvostelun voi kääntää voimavaraksi samalla tavoin ja muistaa, että usein kaukaa kritisoijat ovat niitä, jotka eivät missään tilanteessa itse uskaltaisi kilpailla.

Viidenneksi lajiin kuuluvia kulujaakin voi tarkastella monesta näkökulmasta. Parhaimmillaan fitness ur-

heilulajina tuo elämään mielekäästä sisältöä ja uusia ystäviä ja myös nostaa tärkeään asemaan omasta hyvinvoinnista huolehtimisen. Onko siitä maksaminen huono sijoitus? Mielestäni ei ole, vaikka näkökulmani on varmaan jossain määrin puolueellinen. Minusta paljon turhempaankin ihmiset kuitenkin rahojaan kuluttavat: mm. elimistöä myrkyttävään alkoholiin, uhkapeleihin, huumeisiin jne. Sitä paitsi: kuinka moni asia maailmassa on tärkeämpi kuin omasta kehosta ja terveydestä huolehtiminen tai vaikkapa merkitystä elämään tuova urheilijan elämä?

KIPU JA ESTETIIKKA

Oikeastaan kaikki edellä mainittu tähtää siihen, että fitnessurheilussa koetun moninaisen kivun voi ymmärtää myös myönteisessä mielessä. Kipua saatetaan joskus ajatella täysin vältettävänä asiana. Monesti kärsimyksen välttäminen onkin jalo pyrkimys. Usein kuitenkin fyysinen, psyykinen tai vaikkapa hengellinen kipu kuuluu olennaisena osana elämään, vaikka sitä haluaisikin välttää. Kysymys onkin ennen kaikkea siitä, miten kipuun suhtautuu. Pyrkikö sen edessä alistumaan, vai näkeekö sen myös mahdollisuutena johonkin parempaan? Vaikka onkin todennäköisesti olemassa sellaista kipua, jota ei voi mitenkään hyödyntää, on myös olemassa kipua, jota mielestäni voi hyödyntää.

"YKSI KUUKAUSIKORTTI SALILLE, KIITOS!"

Fitness on tapa elää, unelmoida ja korostaa minuutta ihmisenä.
Fitness on mielenvoimaa ja suuri mahdollisuus tai vastakohtaisesti
pysäyttävä muuri suurien unelmien löytämisessä.

Tekemisillämme voimme vaikuttaa ainoastaan itseemme ja tekemisestä taas voi tulla ongelma, jos yritämme muuttaa ympärillä olevia ihmisiä itselle sopivaan suuntaan tai muuttaa omaa tekemistämme ollaksemme osa ympäristöstä. Tärkeintä on muuttaa omaa toimintaa, jos tarve niin vaatii, se on ainoa tärkeä muutos, koska toisen henkilön muuttuminen muunlaiseksi ei ole omassa käsissä tai jos on, onko ympäristö itselle todella eteenpäin vievä voimavara?

Kun ensimmäisen kerran avasimme kuntosalin oven, oli mielessä pelko ja epävarmuus siitä olenko riittävän hyvä harrastaja ollakseni täällä tai että mitä muut sa-

lilla olevat ajattelevat minusta? Kummallakaan asialla ei oikeastaan ollut väliä. Asetit vain raamit omille odotuksille ja ennakkoluuloille muiden odotuksista itseäsi kohtaan. Tuskin kukaan salilla ollut ajatteli asiaa sinun riittävydestäsi harrastajana, eihän kukaan edes voinut tietää mitä sinulta pitäisi odottaa? Nämä itselle asetetut raamit määrittelevät sen miten näet itsesi ja etenkin: miten näet muut ihmiset ympärilläsi. Ennakkoluulot itseä tai muita ihmisiä kohtaan ovat haitallisia, sillä ne saavat luokittelemaan ihmisiä ja asioita oman mielen muodostamiin lokeroihin. Tällainen oman mielen "järjestely" on omiaan lisäämään stressiä kyseen-

alaistamalla omaa kykeneväisyyttä sekä omaa paikkaa yhteisössä.

Henkilöihannoiti ja sen mukana kulkeutuvat ajatukset siitä, millainen itse haluaisin olla, tai mitä kohti haluaisin itseen mennä kuuluvat kiihkeästi fitness-elämäntapaan. Tällaisia esikuvia pitää ihmisellä ollakin, ne antavat innostavaa esimerkkiä siitä millaisia kenties itseen voisimme olla tai mitä nämä upeat lajit ovat parhaimmillaan. Huonoa taas on se, jos kokee oman esikuvansa alkavan liaksi määrittämään omaa käsitystä siitä kuka tai mitä minä itse olen, tai mitä fitness on. Pahimmillaan tämä hyvin pienestä näkövinkkelistä



Tänä eletävänä aikana on tyypillistä voitotella asioita muiden kustannuksella. Kun oma maailma ei tyydytä, arvostelemme, tuomitsemme ja siirrämme itselle epämurkavat asiat muiden syyksi.

miensä käsiteltyjen kuvien perusteella tai ihailemalla hymyileviä kasvoja jakamassa nimikirjoituksia messuilla, on mahdollista, että ulkoapäin pääsee vaikuttamaan yksilön kuvaan itsestä muissakin asioissa hyvin vahvasti.

Päätökseen voi riittää jo pelkästään se, että esimerkiksi suurta suosiota saaneet YouTube-videot tai Instagram -päivitykset tunnetun henkilön toimesta, tuntuvat lajin piirissä aloittelevan harrastajan mielestä erittäin isolta ja hyvältä jutulta. Ei siis olekaan helppoa löytää sopivia ihmisiä ympärille ja antaa aikaa avoimelle mielelle irrottautua tuntemattomien auktoriteettien kahleista.

”VOITTAJAT HARJOITTELEVAT, HÄVIÄJÄT VOITTELEVAT!”

Tänä eletävänä aikana on tyypillistä voitotella asioita muiden kustannuksella. Kun oma maailma ei tyydytä, arvostelemme, tuomitsemme ja siirrämme itselle epämurkavat asiat muiden syyksi. Hyvin harva huippu

omassa lajissaan tai asiassaan on noussut asemaansa valittamalla.

Esimerkkinä tässä olkoon kautta aikojen nopein lyhyiden matkojen juoksija Jamaikalta, Usain Bolt.

Koskaan Bolt ei väheksynyt tai solvannut kanssa kilpailijoita missään yhteydessä vaikka eräät muut huiput tätä jatkuvasti yrittivätkin. Bolt käyttäytyi aina tilanteesta riippumatta kohteliaasti, katsoi ihmisiä silmiin ja toivotti jokaisen kanssa kilpailijan tervetulleeksi mukaan suurimpiin kilpailuihin, joihin itsekin oli ottamassa osaa.

Miksi Bolt oli nopein? Hän oli erittäin lahjakas ja kova harjoittelemaan, mutta hän erottui monista muista näkemällä muut ihmiset uusina mahdollisuuksina. Bolt ei puhunut arvostelevasti tai pahaa edes pahimmista kilpailukumppaneistaan, tämä oli hänen henkinen vahvuutensa. Tämä on ominaisuus, joka kertoo ihmisen vahvasta sisäisestä voimasta.

Vahvuuden takana on horjumaton luottamus omaan tekemiseen ja ulospäin suunnattu sanaton viesti ”ter-

peilattu käsitys itsestä vähitellen ohjaa lokeroimaan ja luokittelemaan koko lajia, sen kulttuuria ja ympäristöä sellaiseksi, jota oma kaventunut näköala ainoastaan suostuu näkemään. Tämä ei edistä kasvamista lajiin, vaan on ainoastaan itse ohjattua elokuva, jolloin kokonaiskuva katoaa kauas horisonttiin.

”ESIKUVIA VAI EPÄKUVIA?”

Vaikka omakuva alkaisi ajan kanssa muodostumaan, painimme saman ongelman kanssa edelleen kuin silloin, kun kävelimme salin ovista sisään ensimmäistä kertaa. Peitämme epävarmuuttamme ulkoa opittuihin uskomuksiin ja ennakkoluuloja on muokattu ajatuksiimme syötetyillä mielikuvilla. Olemme siirtäneet oman epävarmuutemme toisten käsiin ja antaneet luvan määrittää minkälainen minun unelmani on ja minkälainen itse haluaisin olla. Olemme tuuliajolla unelmiemme kanssa kunnes herää kysymys: onko minusta tuohon ja mitä tarvitsen tullakseni tuollaiseksi? Syntyy ymmärrys siitä, kuinka paljon aikaa ja tahtoa asian toteuttaminen vaatii!

Jos on valmis luomaan auktoriteetin itselleen näke-





vetuloo kisoihin tyypit, kunnossa ollaan”, joka taas saa ulkoiset häiriötekijät vaikutukseltaan tyhjiksi.

Näin toimimalla Bolt teki itsestään valittajille häiriötekijän. Urheilussa on aina ollut mukana asioita, jotka eivät sinne kuulu. Jotkut uskovat, että pitää olla terävät kyynärpäät ja on hyvä korostaa itseään mollaamalla muita päästäkseen itse pidemmälle. Mollaustaito alkaa kehittyä jo lapsena, kun sosiaaliset rajat ovat vielä hukassa, emmekä ymmärrä eroa oikeasta ja väärästä. Aikuisena kuitenkin teemme tämän tyyppisiä asioita paljon pientä lasta enemmän, vaikka sosiaalisten taitojen kartuttua asioiden kuuluisi kääntyä juuri toisin päin. Sinällään ei ole ihmeellinenkään juttu, että terävät kyynärpäät ja itsensä korostaminen kääntyy ajan kuluessa iteä vastaan kun aikuisena ymmärrämme painosta-

misen, manipuloinnin, piikikkyiden ja ”selän takana” toiminnan merkityksen.

Eihän kukaan halua oikeasti arvostaa ihmistä, joka toimii näin! Voisi sanoa, että tällä tavoin omien päämäärien edistäminen on vähintäänkin erikoista. Jokainen haluaa päästä asioissa eteenpäin ja löytää uusia hyviä ihmisiä sekä juttuja ympärille, josta voisi olla hyötyä harrastuksissa sekä muussa elämässä tavalla, joka rakentaa pohjaa tulevalle. Tämän ajan käytetyimmissä medioissa on liiankin helppo kalistella sapeleita, kun kaiken voi suorittaa käden käänteessä sohvalta istuen, ihmisten kanssa, joita ei edes tunne tai asioiden parissa, jotka eivät edes itseä kosketa.

Sanomisen tarve vain on kova. Kärkkään päällekkäyksen sananvaihdon päätteeksi päätetään suusta: sana

on vapaa, kyllä mielipiteensä saa sanoa? Tietysti saa, mutta...?

Rakentavan palautteen ja repivän arvostelun ero on suuri ja kaksi hyvinkin eri asiaa, jossa sananvapaus, rakentava keskustelu ja joskus edes asia konsensus eivät kohtaa. Tällaisesta voivottelusta puuttuu kaikki se, jota urheilun pitäisi olla, tämä ei ole urheilua eikä vie ketään lähemmäksi omia tavoitteitaan vaan pikemmin työntää kauemmaksi tavoista, josta kaikille osapuolille olisi hyötyä.

Mielipiteitä saa olla ja erilaisia mielipiteitä pitää olla, mutta jos itsellä on vankka uskomus omasta oikeasta mielipiteestä niin kannattaa muistaa että harvaan asiaan on vain yksi täysin oikea vastaus!

Olisi suunnattoman tylsää, jos oikeita vastauksia olisi

vain yksi, ei olisi mahdollisuutta löytää itselle parasta vaihtoehtoa mutta toisaalta emme stressaisi läheskään näin paljon kun säästisimme valinnan aiheuttamalta tuskalta.

Ihmiselämän suurimpia ongelmia on valita oikein.

”FOKUS”

Kuinka voin kehittyä paremmaksi urheilijaksi? Tärkeimpiä asioita on mieli ja siellä pyörivät ajatukset, miten mieltä käytämme ja mitä mielestä haluamme ottaa käyttöön. Ihmisen mielessä pyörii päivittäin noin 60-70000 erilaista ajatusta. Mihin nämä ajatuksemme johtaa, on itsemme kannalta erittäin tärkeää. Suurimpien tavoitteiden saavuttamiseksi tästä ajatusten virrasta olisi hyvä käyttää 10-30 % siihen mitä eniten haluamme.

Joillakin lajinsa huipuilla tämä ajatusten prosentti voi olla vieläkin enemmän. Jos treenaamme päivittäin tunnin salilla ja pidämme fokuksen kiinni ainoastaan treenissä, on päivittäisten ajatustemme määrästä käytetty noin 3-5% treenaamiseen ja treenin tuomien hyötyjen maksimointiin. Tämä edellyttää sitä, että emme kuuntele treenatessa musiikkia, jaarittele jäiden sulamisesta tai selaa sosiaalista mediaa sarjojen välissä vaan treenaamme tämän tarkoitukseen varatun tunnin joka ainoa päivä.

Teemme ainoastaan treenin ja keskitymme siihen mitä seuraavassa sarjassa tulee tapahtumaan tai mitä lihaksessa tuntuu harjoituksen aikana. Näin matala asiaan käytetty ajatusten määrä ei useinkaan riitä siihen, että voisimme kasvaa parhaaksi versioksi itsestämme. Toki on huomioitava, että lajimme sisältö ei ole ainoastaan se mitä teemme salilla.

Salin ulkopuolella on kaikki muu hyvinvointiin ja jakamiseen vaikuttavat tekijät, kuten työ, opiskelu, arkiliikunta, sosiaalinen elämä, ravinto, lepo.... siis kaikki muu mitä elämässä ikinä onkaan?

Miksi tällainen ajatusten suuntaaminen on tärkeää?

Ajatukset, joita ajattelemme jollain tapaa lajin parissa, on se aika, joka kasvattaa minusta henkisesti ja fyysisesti paremman urheilijan. Kasvaminen urheilijana tapahtuu ainoastaan tekemällä asioita itselleen riittävästi. Mitä monipuolisemmin päivittäisiä ajatuksia käytämme, sitä laajemmin asioita opimme ymmärtämään, joka samalla tavalla koskee kaikkea muutakin elämää. Pelkkien tekniikkavideoiden kimpussa häärtäminen voi tehdä tekniikka taiturin ja sosiaalisesta mediasta voi löytää itselleen esikuvia, mutta tämä on huono polku kasvaa urheilijana.

Tekniikka videot saattavat auttaa silloin, jos tekniikassa on korjattavaa ja somesta voi nähdä käsiteltyjä kuvia kaikkein kovimmista urheilijoista, joiksi ehkä joskus haluaisimme tulla, jos vaan kaikki menisi nappiin. Entäpä sitten, jos tekniikka on kunnossa ja ajatuksissa valmis kuva millaiselta lajinsa huipun tulee näyttää,



kehittääkö tällainen silloin mitään? Eipä oikeastaan kehitä, ne ovat mukavaa ajanvietettä, jos ei mitään muuta tekemistä satu sillä hetkellä olemaan.

”PÄÄTÖS TULLA PAREMMAKSI”

Jokainen voi tulla paremmaksi päättämällä niin, vaikka tuntisikin olevansa omassa jutussaan täysin osaamaton, huono tai epäonnistunut.

Mistä sitten tietää, että päätös on oikeasti tehty? Päätös herättää aina vahvoja tunteita joko hyvässä tai pahassa. Tunteet saattavat olla innostusta, epävarmuutta, uteliaisuutta tai malttamattomuutta, hyvin monenlaisia tunteita. Aloittelija saattaa kokea innostusta, joka potkaisee liikkeelle kohti suuria unelmia, kun taas kokeneemmalla herää uteliaisuus siitä mitä tulevaisuudessa tulee tehdä paremmin, tullakseen paremmaksi?

Vastaus molemmille on sama: muutu, tee toisin kuin olet tehnyt tähän saakka! Ihminen, joka käyttää ajatuksensa siihen mitä jo tietää tai oman tiedon pohjalta sulkee ympäriltään pois asiat, jotka tuntuvat epämuksulta, on tässä kohtaa heikoilla. Olemassa olevaa tietoa vahvistavat ajatukset tai epämuksujen ajatusten pois siivoaminen estää ihmistä muuttumasta.

Olemme ajatustemme vankeja. Olemme muodostaneet omien ajatustemme ympärille muurit, jotka kasvattavat ennakkoluuloja sekä pelkoa uusia ennalta tun-

temattomia asioita kohtaan. Tässä kohtaa on suureksi avuksi jos lähipiirissä on ihminen tai valmentaja, joka osaa tulkita maailmaa ja ihmisyhtä läveämmällä tavalla ja kertoa, miksi asiat ovat niin kuin ne ovat. Kukaan ei tiedä kaikkea, mutta monta päätöksiin vaikuttavaa asiaa löytyy uusien näkökulmien kautta.

Kysehän tässä on siitä kuinka avosilmin maailmaa katselee, eikä takakyykyn optimaalisesta syvyydestä. Hyvin moni ei ole eläissään päättänyt laittaa kaikkea peliin jossain asiassa. Urheilijalle tämä asia on urheilu, josta päätös tehdä kaikkensa saavuttaakseen omat tavoitteensa puuttuu. Silti toivoo joskus pääsevänsä tavoitteisiinsa, toivominen ei nyt vain riitä! Paljon tehokkaampaa on päätös tehdä kaikkensa, haaveisiin toivominen on huono valinta, joka ajan saatossa vain lamaannuttaa motivaation. Tämä murentaa tahtoa kun aikaa kuluu ja tavoitteet lipuvat jatkuvasti vain kauemmaksi, tulee fiilis että eikö minusta ole tähän?

Kyllä on, kun päätät laittaa kaikkiesi peliin saavuttaa tavoitteesi. Tämä kaikki on mielestä kiinni, mitä vain minä itse pystyn hallitsemaan ja määräämään. Se mitä muut tekevät tai mitä joku on, ei ole tärkeää omalle kehitykselle. Muuttua voit vain itse ja se on hienoa, koska silloin olet itse se joka palkinnon tulee voittamaan!

**” Motivaatio saa aloittamaan.
Oikeat ajatukset saa jatkamaan! ”**

Teksti: Marianne Kankaisto,
SFU:n fitnessvalmentaja,
poseerausvalmentaja,
Team MK-Physique



Tietoinen syöminen APUNA FITNESS- URHEILUSSA

Fitnessurheilija ja ruoka, mitä ensimmäisenä tulee mieleesi?

*Ruokien tarkka punnitseminen, makro-
ravinteiden laskeminen, funktionaalinen
nopea kana-riisi-parsakaali ateria muo-
virasiasta syötynä salin parkkipaikalla?*

Yksi melko yleinen stereotypia on, että ruoka olisi fitnessurheilijalle vain polttoaine. Vaikka urheilijan tavoitteita tukeva ravitus onkin erittäin suuri osa fitnessurheilijan elämää, on kovimmankin bodymunkin vaikea väittää suhtautuvansa ruokaan pelkästään polttoaineena, tienä tuloksiin. Mikäli tuntuu, että toistuvasti syö "vain makroja", saattaa olla korkea aika tutustua tietoisemman syömiseen maailmaan.

TIETOINEN SYÖMINEN

Tietoisuustaidot ovat arvokasta valuuttaa nykyajan hektisessä, multitaskauksen maailmassa. Useimmat ovat varmasti kuulleet erilaisista läsnäolon taitoja tukevista harjoituksista, kuten hengitysharjoituksista. Monelle tietoisemman syömiseen harjoittelu saattaa kuitenkin olla täysin uusi käsite.

Tietoisessa läsnäolossa on kyse keskittymisestä nykyhetkeen. Pyritään olemaan tietoisia siitä, mitä tapahtuu sisällä mielessä ja kehossa, sekä ulkopuolella, ympäristössä. Havainnoidaan ympäristöä, tunnustetaan ilmaantuvat ajatukset ja tunteet arvostelematta. Tietoisuustaidot auttavat minäkuvan, ajatusten ja tunteiden tunnistamisessa. (Bays, 2016)

Tietoisemman syömiseen idea on yksinkertaisuudessaan keskittyä syömiseen. Tavoite on sulkea muut häiriötekijät pois ruokailun ajaksi. Syömisetkeen keskitytään kaikin aistein: keskitytään ruuan hajuun, makuun, ulkonäköön, sekä suutuntumaan ja näin ruuasta saadaan irti enemmän nautintoa. Kylläisyyden tunne ehtii syntyä, kun syödään rauhassa kaikilla aisteilla nauttien. Ruokailulle annetaan aikaa ja arvostusta. Tarkoitus on tulla tietoiseksi omista ajatuksistaan ja tunteistaan liittyen syömiseen, sekä oppia

havainnoimaan niitä arvostelematta. Tietoisuuden lisääminen eli tietoinen syöminen on yksi keino helpottaa suhdetta ruokaan ja lisätä syömiseen iloa. (Bays, 2016)

TIETOISEN SYÖMISEN HARJOITUS:

Varaa itsellesi noin 30 minuuttia häiriötöntä aikaa. Sulje televisio, puhelin, tietokone ja muut häiriötekijät.

Asettele ruokasi rauhassa ja kauniisti lautaselle. Yritä pitää mielesi läsnä tilanteessa. Jos mielesi lähtee vaeltamaan, palauta ajatuksesi tähän hetkeen ja kiinnitä huomio ruokaan.

Arvioi aluksi kylläisyytesi aste ennen ruokailua. Pyörittele haarukalla / lusikalla ruokaa ja katso ruuan väriä, muotoa sekä rakennetta. Haista mitä eri tuoksua aistit. Alkaako syljenieritys lisääntyä suussasi?

Aloita sitten syöminen. Kun laitat palan ruokaa suuhusi, tunnustele sitä ensin suussasi purematta sitä. Aisti, onko ruoka lämmin vai viileä? Maistatko makua jo purematta?

Pureskele sitten suupalaasi rauhassa havainnoiden samalla ruuan makua ja koostumusta. Pureskele jokainen suupala huolella. Muuttuuko maku? Miten käy koostumukselle?

Rauhoita tietoisesti syömiseen tahtia. Laske haarukka ja veitsi välillä kädestäsi. Kuulostele ruokailun aikana, miltä vatsassasi tuntuu ja kuinka kylläiseksi tunnet itsesi. Kiinnitä huomiota mieleesi tuleviin ajatuksiin ja tunteisiin aterian aikana.

Mitä huomasit?

Harjoitus on mukailtu oivamieli.fi-sivustolta

Tietoisien syömisen idea on yksinkertaisuudessaan keskittyä syömiseen. Tavoite on sulkea muut häiriötekijät pois ruokailun ajaksi. Syömishetkeen keskitytään kaikin aistein: keskitytään ruuan hajuun, makuun, ulkonäköön, sekä suutuntumaan ja näin ruuasta saadaan irti enemmän nautintoa.

NÄLÄN 7 LAJIA

Tietoisien syömisen harjoittamiseen liittyy nälän seitsemän lajin tunnistaminen (Bays, 2016). Kuten tiedämme, kaikki kokemamme "nälkä" ei aina ole fyysistä "oi-keaa" nälkää. Kun osaat erotella nälän lajit, on sinun helpompi tunnistaa, onko kyse halusta syödä vai todellisesta nälästä.

1. "SILMÄN NÄLKÄ" on yksinkertaisuudessaan ruoan näkemisen aiheuttama mieliteko syömiseen. Mainoksissa ja näyteikkunoilla näkemäämme ruokaa saatetaan visuaalisesti manipuloida näyttämään houkuttavammalta esimerkiksi kiillottamalla, värjäämällä ja satsaamalla esillepanoon. Houkuttimia on ympärillämme paljon. Silmän nälkää voi tyydyttää asettelemalla ruoka-annoksensa kauniisti ja keskittyen aistimaan myös silmillä ruokaansa ennen syömistä. Tarvittaessa lautasen kokoa voi pienentää, jolloin jo pienikin määrä ruokaa näyttää isommalta. "Poissa silmistä, poissa mielestä" -lausahdus soveltuu hyvin silmän nälän estämiseen. Ei siis kannata ostaa kotiin houkuttimia (vierasvoja yms.) herättämään turhaan silmän nälkää.

2. "NENÄN NÄLKÄ" on tuoksujen kautta tuleva tarve syödä. Esimerkiksi ruokakauppojen paistopisteet on suunniteltu nostamaan veden kielelle. Usein myös poistoilmareitit on suunniteltu niin, että tuoksu välittyy pitkälle. Haju- ja makuaisti toimivat kiinteässä vuorovaikutuksessa. Haistaminen on osa maistamista. Ruokaa kannattaa tuoksutella ennen syömistä ja syömisen aikana nenän nälän tyydyttämiseksi.

Erilaiset ulkoiset ärsykkeet voivat laukaista silmän tai nenän nälän, vaikkei olisi tarvetta syödä. Mainos tai tuoksu herättää nopeasti mieliteon. On hyvä tiedostaa, että mieliteon elämäankaari on usein vain noin 10-15 minuuttia, eli mieliteot ovat suurimmaksi osaksi ohimeneviä.

3. "SUUN NÄLKÄ" tarkoittaa haluamme tuntea miellyttävää tunnetta suusamme. Tarve on hyvin alkukantainen, peräisin jo imetyksen tuomasta turvasta ja hyvästä olost. Suun nälkää helpottaa se, että pureskelee ruokansa rauhas-
sa. Erilaiset tekstuurit ruuassa ja "purutuntuma" tyydyttävät hyvin suun nälkää. Pukurumin pureskelu voi myös auttaa suun nälkään. Nestemäinen ravinto sitä vastoin ei yleensä riitä tyydyttämään suun nälkää. Tämä on hyvä huomioida erityisesti silloin, kun ruokavaliossa ei ole paljon syötävää.

4. "VATSAN NÄLKÄ" tuntuu vatsan tyhjyyden tunteena, mahdollisina supisteluina ja kurnimisena. Tunne on yleensä epämiellyttävä. Joskus myös närästys tai jännityskouristelu saatetaan tulkita näläksi. Todellista vatsan nälkää

helpottaa vaihtamalla kaloriheät ruuat kaloriväljempisiin, jolloin ruuan volyymia voidaan kasvattaa suhteessa energiansaantiin. Lisäksi on hyvä huomioida, että kestää noin 20 minuuttia ennen kuin kylläisyyden tunne ehtii syntyä. Dieetillä haaste on yleensä kestää vatsan nälkää ja sitä vastoin kehityskaudella saattaa joutua taistelemaan täyden vatsan kanssa. Runsaskalorisella ajanjaksolla kannattaakin tarvittaessa suosia kaloriheää ruokaa. Vatsan nälällä on taipumus ehdollistua totuttuun ruokarytmiin, mikä on hyväkin asia, jos rytmi tukee tavoitteita.

5. "SOLUJEN NÄLKÄ" on niin sanotusti todellisinta nälkää. Solujen nälän kuunteleminen on tärkein tietoisien syömisen taito. Se kertoo, mitä kehomme todella tarvitsee. Tuntemme esimerkiksi oudon tarpeen syödä maksaruokaa, kun kehomme tarvitsee rautaa. Kesähelteellä voi alkaa heikottamaan, kun elektrolyyttitasapaino on heikentynyt. Saatamme kuitenkin myös tulkita itseämme väärin ja esimerkiksi luulla janon tunnetta näläksi.

6. "MIELEN NÄLKÄ" perustuu ajatuksiimme, uskomuksiimme, itsellemme asettamiimme erilaisiin sääntöihin. Olemme saattaneet oppia ajatusmalleja siitä, mikä ruoka on hyväksi ja mikä pahaksi, miten paljon "kuului" syödä. Osa voi olla meille hyödyllisiä, osa ei. Mielen nälkä on usein ehdoton ja mustavalkoinen. Esimerkkejä tästä "joka päivä pitää olla parsakaalia, vaikken siitä tykkää", "peruna on kielletty ruoka", "fitnessurheilija ei koskaan herkuttele", "ruoka pitää ansaita". Mieti myös, miten puhut itsellesi ruokaan liittyen? Sätitkö itseäsi vai osaatko suhtautua itseesi myötätuntoisesti? Ruokailun suhteen joustamaton mieli voi altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle. Erityisesti fitnessharastusta aloittaessa ja kehityskaudella on hyvä pohtia omaa ruokasuhdettaan ja harjoitella syömisen joustavuutta.

7. "SYDÄMEN NÄLKÄ" on tunteisiin syömistä eli niin sanottua tunnesyömistä. Ihmisillä on tapana käyttää ruokaa moneen eri tunne-elämän tarpeeseen, kuten lohduttamiseen, tylsyyden poistamiseen, yksinäisyyden lievittämiseen. Syödään herkuja sydänsuruihin, koska poikaystävä jätti. Ei pystytty syömään, koska läheinen kuoli. Syödään, koska ei ole muutakaan tekemistä. Syöminen tai syömättömyys ei kuitenkaan ole ratkaisu tunne-elämän haasteisiin, vaan se voi altistaa häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle. Tärkeää olisi ymmärtää, mistä tunteista "sydämen nälkä" johtuu ja oppia hyväksymään sekä käsittelemään kyseiset tunteet. Rakentavien ihmissuhteiden avulla voidaan tyydyttää sydämen nälkää.

TERVEEN RUOKASUHTEEEN TUNNUSMERKKEJÄ OVAT MM. SEURAAVAT:

- Syömistä ei tarvitse erityisesti ansaita
 - Syömisestä ei seuraa häpeää tai syyllisyyttä
 - Syöminen on vaihtelevaa ja joustavaa
 - Syömisen tai ruoan ajattelu ei haittaa elämää. Elämässä on muutakin kuin syöminen.
- Ruoka ei ole ainut nautinnon lähteenä. (Mukailtu: Mikkilä, 2021)
- Pohdi, toteutuvatko terveen ruokasuhteen tunnusmerkit erityisesti kehityskaudellasi.

TIETOISEN SYÖMISEN HYÖTYJÄ FITNESSURHEILIJALLE:

- Tietoinen syöminen voi tuoda arkeen sopivassa suhteessa rentoutta, kehon kuuntelua ja järkipäisiä syömisratkaisuja.
- Tulet tietoisemmaksi siitä, mitä todella suuhusi laitat ja miksi.

- Sinun on helpompi erottaa tunneperäiset, fysiologiset ja järkipäiset syyt syödä.
- Opit kuuntelemaan itseäsi, tunnistamaan ajatuksiasi ja tunteitasi.
- Opit nauttimaan enemmän ruokailuhetkidstä.
- Tulet kylläisemmäksi ruuasta.
- Opit läsnäolon ja rauhoittumisen taitoa, keskittymistä yhteen asiaan kerrallaan.

LUE LISÄÄ:

- Jan Chosen Baysin Tietoinen syöminen -kirja
- Tietoisien läsnäolon harjoituksia: Oivamieli.fi
- Tietoa urheilijan syömishäiriöistä terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilijoiden-syömishäiriöt

Lähteet

- Bays, J. 2016. Tietoinen syöminen
- Mikkilä, K. (29.3.2021). Syömishäiriö, ravitsemushoito ja ruokasuhte. <https://syomishairiolitto.fi/blogi/syomishairio-ravitsemushoito-ja-ruokasuhte>
- Oivamieli.fi. (katsottu 6.5.2022). Tietoinen syöminen. https://oivamieli.fi/tietoinen_syominen_exercise.php



Harrastajasta kilpailuja kohti TREENAAVAKSI URHEILIJAKSI



Tässä artikkelisarjassa käsitellään matkaa harrastajasta kansainvälisesti kilpailevaksi fitnessurheilijaksi.



Edellisessä lehdessä käsittelyssä olivat Euroopan Mestaruuskilpailut ja nyt otamme askeleen taaksepäin perehtyäksemme siihen, kuinka harrastajasta tulee kilpailija. Mitä tämän tason nousu vaatii käytännössä ja mitä siihen liittyen tulee huomioida?

FITNESSPASSILLA ALKUUN

Fitnesspassin hankkiminen on selkeä ensimmäinen askel kohti "vakavampaa harrastamista". Passilla saat käyttöösi runsaasti etuja, kuten tämän lehden, jota nyt luet sekä fitnessharrastajan oppaan, joka sisältää

treeniohjelman ja ruokavalion. Pääset myös mukaan harrastajien facebook-ryhmään ja voit osallistua harrastajille suunnatuille luento- ja treenipäiville. Lisäksi Fitnesspassin omistajana olet mm. oikeutettu osallistumaan harjoituskilpailuihin. Tämän askeleen myötä olet osa aktiivista fitnessurheilijoiden ryhmää, joka tukee sinua matkallasi kohti kilpalavoja!

TUTUSTU HUOLELLA SÄÄNTÖIHIN

Kun kiinnostus kilpailemista kohtaa herää, on erittäin tärkeää selvittää faktat lajin säännöistä ja arvostelukriteereistä. On myös oleellista tietää, mitä sääntöjä

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

Fitnesspassin hankkiminen on selkeä ensimmäinen askel kohti "vakavampaa harrastamista". Passilla saat käyttöösi runsaasti etuja, kuten tämän lehden, jota nyt luet sekä fitnessharrastajan oppaan, joka sisältää treeniohjelman ja ruokavalion.



lajiliitto edellyttää kilpailijoiden noudattavan. Näihin yleisiin sääntöihin sisältyy mm. antidoping -sopimus, joka astuu voimaan välittömästi kilpailulisenssin hankkimisesta alkaen ja jota urheilijan on sitouduttava noudattamaan. Kaikkiin nämä säännöt löytyvät koostetusti Suomen Fitnessurheilun nettisivuilta.

HAKEUDU ASIAANTUNTEVAAN VALMENNUKSEEN

Harjoitella voi toki yksin omilla ohjelmillaan, samoin ruokavalionsa voi suunnitella itse. Mutta moniko kilpailuihin tähtäävä minkään lajin urheilija niin tekee? Kilpatason urheilu on jo itsessään hyvin vaativaa, saati jos samaan aikaan täytyisi olla myös kilpailuun tähtäävän valmennuksen asiantuntija. Kilpatasolle noustessa on tärkeää toimia suunnitelmallisesti, tehokkaasti tulokset optimoiden sekä ennen kaikkea terveys huomioiden. Kuten yleisesti tiedetään, mikään kova kilpaurheilu ei ole varsinaista terveysliikuntaa, eikä

sitä ole myöskään ole fitnessurheilu. Pitkät kilpailuun valmistavat tarkan ruokavalion kaudet ja kovan kisakunnan tavoittelu sisältävät riskejä ja siksi on erittäin tärkeää, että valmennus on asiantuntevaa.

Suomessa fitness-valmennuksen taso on poikkeuksellisen korkea ja ammattitaitoisia valmentajia tiimeineen löytyy kattavasti ympäri maata. Lisäksi etätyöskentelyn tarjoamat mahdollisuudet ovat tuoneet valmennuksen entistä paremmin saataville myös syrjäseutujen urheilijoille. Suomen Fitnessurheilun tiimit yhteystietoineen löydät SFU:n nettisivuilta "Tiimit" -valikosta.

PÄÄTÄ KILPAILEMISEN AJANKOHTA

Kilpailemisen ajankohtaan vaikuttaa ratkaisevasti lähtökuntosi ja kehityksen tarve. Osaava valmentaja on paras henkilö auttamaan sinua arviamaan, mikä on sopiva aikataulu juuri kilpailemiselle.

Vaikka mieli palaisi kilpalavoille, muista huomioida

myös elämäsi muut osa-alueet. Ole realistinen oman jaksamisesi ja aikataulusi sekä harjoitteluun panostamisen mahdollisuuksien suhteen. Ota huomioon, että kilpailuun valmistautuminen tarkoittaa treenaamisen lisäksi myös suunnitelmallista ruokavalioita, oheisharjoittelua ja riittävän levon saamista. Jos elämässäsi on monta muuttujaa tai isoja projekteja käynnissä, voi kilpailuun panostaminen nostaa kokonaiskuormitukseksi liian suureksi. Samaan aikaan totuus usein on se, että täydellistä hetkeä kilpailuun tähtäämiselle ei ole - elämässä on aina muitakin asioita meneillään. Tunnettu tosiasia on, että kilpailemaan oppii kilpailemalla. Jos motivaatio on kova ja pohja kunnossa, kynnnyksestä lavalle nousemiselle ei kannata tehdä itselleen liian korkeaksi.

KUINKA VALITA ITSELLE SOPIVIN LAJI?

Nykypäivänä fitness -lajeja on niin monta, ettei itselle sopivimman valinta ole välttämättä alusta lähtien sel-

Kun kiinnostus kilpailemista kohtaa herää, on erittäin tärkeää selvittää faktat lajien säännöistä ja arvostelukriteereistä. On myös oleellista tietää, mitä sääntöjä lajiliitto edellyttää kilpailijoiden noudattavan.

vää. Jokaisella lajilla on omat painotuksensa ja vaatimuksensa fysiikan mallin, lihasmassan, kunnon sekä esiintymisen suhteen. Nämä kriteerit onkin tärkeää selvittää itselleen ennen lopullisen päätöksen tekemistä.

On myös hyvä muistaa, että lajia voi aina vaihtaa myöhemmin. Moni aloittaaakin kilpailemisen vähemmän lihasmassaa vaativasta lajista ja siirtyy treenivuosien tuoman kehityksen myötä lihaksikkaampaan lajiin. Tällaisesta kehitykseen perustuvasta lajin vaihdosta hyvä esimerkki on vaihtamine bikinistä body fitnekseen tai body fitneksestä women's physiqueen siirtyminen. Miesten puolella vastaava lajinvaihto voisi tapahtua esimerkiksi men's physiquestä classic physiqueen.

MIHIN LAJIIN RAKENTEESI SOPII PARHAITEN

Sopiiko ruumiinrakenteesi johonkin lajiin erityisen hyvin? Tai onko rakenteesi jonkun lajin kriteerien kannalta jo valmiiksi haastava? Lihasmassaa kasvattamalla on toki mahdollista vaikuttaa merkittävästi kehon symmetriaan. Voidaankin sanoa, että mitä lihaksikkaampi laji, sitä enemmän omalla tekemisellä on mahdollista vaikuttaa kehon symmetrisyyteen ja harmoniaan.

Erityisesti pienempää lihasmassaa vaativissa lajeissa menestyminen vaatii kovan työn lisäksi myös paljon ra-

kenteellista lahjakkuutta. Esimerkiksi bikini fitneksestä arvostetaan kevyttä olemusta ja kapeaa vyötäröä. Lisäämällä lihasmassa hartialinjaan, selkään ja alavartalon saadaan rakennettua illuusiota kapeammasta keskivartalosta. Bikinin lajikriteerien mukaan lihasmassaa ei kuitenkaan saa olla liikaa, joten vaikuttamisen mahdollisuudet ovat rajalliset. Lihaksikkaammissa lajeissa body fitneksestä, wellneksessä ja women's physiqueessa mahdollisuudet vaikuttaa kokonaisuuteen omalla tekemisellä ovat huomattavasti suuremmat.

KUINKA PALJON OLET JO EHTINYT HANKKIA LIHASMASSAA

Onko sinulla jo sopivasti lihasta johonkin lajiin tai oletko jo ehtinyt "kasvaa ulos" jonkin lajin kriteereistä? Tai puuttuuko sinulta vielä reilusti lihasmassaa? Etenkin, jos sinulla on jo useita tavoitteellisia treenivuotia takanasi ja olet onnistunut hankkimaan reilusti lihaksia, kannattaa arvioida tarkkaan, missä lajissa pääset hyödyntämään tehdyn työn hedelmät parhaiten.

MILLÄ AIKAVÄLILLÄ HALUAT PÄÄSTÄ KILPAILEMAAN

Onko sinulle tärkeää päästä kilpailemaan nopealla aikavälillä vai oletko valmis useamman vuoden kehityskauteen? Kilpailemisen aikataulu korreloi vahvasti

tarvittavan lihasmassan kanssa - jos lihasta tarvitaan reilusti lisää, tarvitaan myös enemmän aikaa treenata.

Jos palo päästä kilpailemaan on kova, on hyvä muistaa, että voit aloittaa vähemmän lihasmassaa vaativasta lajista ja vaihtaa sitä myöhemmin.

MIKÄ LAJI VETÄÄ SINUA ENITEN PUOLEENSA

Minkä lajin koet eniten omaksesi ja mikä vetää sinua puoleensa voimakkaammin? Entä vierastatko jotain lajia? Näitä mieltymyksiä kannattaa analysoida tarkkaan huomioiden realistisesti oma potentiaali. Jos sinulla on selkeitä mieltymyksiä tai etenkin jos joku laji resonoi kielteisesti, mieti mistä se johtuu. Onko kyse vain stereotyyppihin perustuvista ennakkokäsityksistä vai pohjautuvatko ajatuksesi todellisuuteen. On hyvä tietää, että nykypäivänä joka lajin harrastajiin mahtuu hyvin erilaisia ihmisiä. Samoin on hyvä tunnustaa, että omaa laji-ihannetta kohti tähtäävä harjoittelu todennäköisesti motivoi parhaiten.

ALOITA POSEERAUSHARJOITTELU

Aloita poseerausharjoittelu viimeistään, kun asetat kilpailemiselle aikataulun. Voit kuitenkin aloittaa lavasuorituksen harjoittelun jo paljon aikaisemminkin. Kuitenkin fitnessurheilu, myös siihen kuuluva lajiharjoittelu

Onko sinulle tärkeää päästä kilpailemaan nopealla aikavälillä vai oletko valmis useamman vuoden kehityskauteen? Kilpailemisen aikataulu korreloi vahvasti tarvittavan lihasmassan kanssa - jos lihasta tarvitaan reilusti lisää, tarvitaan myös enemmän aikaa treenata.



kuuluu kaikille. Poseerausharjoittelu ei vaadi kisakuntoa, päinvastoin. Kehityskaudella, kun energiaa on käytössä reilusti, taitoharjoittelu sujuu helpommin. Kun opit lajisi poseeraukset on kehityksen seuraaminen paljon helpompaa. Poseerausharjoittelu kehittää myös kehon hallintaa ja taitoa käyttää sekä "käskyttää" lihaksia, mistä on paljon hyötyä voimaharjoittelussa.

Selvitä harjoittelua varten, mitä kilpailussa tapahtuu ja mitä urheilijoilta odotetaan tilanteessa.

Panosta perusasioihin: kehon hallintaan sekä kannatteluun ja lajisi pakollisiin asentoihin.

Erittäin suositeltavaa on hakea asiantuntevaa opastusta jo alkuvaiheessa, jotta opit perustan tekemiselle heti alusta lähtien oikein ja pääset rakentamaan suoritustasi kerros kerrokselta opittujen taitojen päälle. Näin et myöskään joudu tekemään myöhemmin turhaa työtä oikomalla vääriä tekniikoita ja opettelemalla niistä pois.



HAE SPARRAUSTA, INSPIRAATIOTA JA TIETOA

Suomen Fitnesssurheilu järjestää fitnesspassin sekä kilpailulisenssin omistajille webinaareja ja muita tapahtumia, joihin kaikki ovat tervetulleita. Lisäksi monet tiimit järjestävät yhteistreenejä, tiimipäiviä ja muita aktiviteetteja omille urheilijoilleen. Monilla paikkakunnilla on myös mahdollisuus osallistua poseerausharjoituksiin tai muihin lajeihin liittyviin koulutuksiin ja workshoppeihin yksin tai ryhmissä. Kaikissa näissä tapahtumissa keskiössä on fitnesssurheilu. Niistä saa irti paljon hyödyllistä tietoa sekä arvokkaana lisänä pääsee tutustumaan muihin lajien harrastajiin.

SEURAA KILPAILUJA!

Ennen omaa ensimmäistä kilpailua on tärkeää päästä katsomaan kilpailuja. Nykyään katsominen onnistuu myös etänä streamien kautta, mutta paikan päällä pääsee osaksi aitoa tilannetta ja kokee kilpailun ainut-

laatuisen ilmapiirin. Kilpailutilanne on erityinen ja itse suorituksessa pienetkin asiat voivat olla ratkaisevia. Tilanne on myös jännittävä ja sen tunnistaminen ennakkoon auttaa omassa valmistautumisessa. Kun on päässyt seuraamaan tätä kaikkea lähietäisyydeltä on huomattavasti valmiimpi nousemaan itse lavalle.

OSALLISTU HARJOITUSKILPILUUN

Harjoituskilpailuja järjestetään vuosittain ja tänä vuonna ne pidetään heinäkuun 16. päivä kesän fitness-leirin yhteydessä. Harjoituskilpailuissa nimensä mukaan harjoitellaan kilpailemista oikeaa kilpailua vastaavissa olosuhteissa. Niissä ei jaeta sijoituksia vaan osallistua voi ilman paineita kehittääkseen itseään ja saadaakseen tuntumaa, miltä kilpaileminen tuntuu. Moni harjoituskilpailuun osallistunut on kertonut yllättyneensä ennen lavalle astumista iskevästä jännityksestä sekä siitä, että koko kilpailutilanne meni

ohi ikään kuin sumussa. Tämän läpikäyminen ja siihen varautuminen on auttanut heitä valmistautumaan varsinaiseen pääkilpiluunsa merkittävästi.

Toivottavasti tapaamme mahdollisimman monen tulevan kilpailijan kanssa kesän leirillä ja harjoituskilpailuissa. Sitä ennen tsemppiä treeneihin jokaiselle tulevalle ja nykyiselle fitnessurheilijalle!

Artikkelisarjan seuraavassa osassa perehdymme siihen, kuinka kilpaileminen kotimaassa otetaan haltuun, lähtien osallistumisesta harjoituskilpailuun ja päätyen SM-lavalle. Sarjan kolmannessa osassa tutustumme kansainvälisen kilpailemisen vaatimuksiin ja mahdollisuuksiin.

OSALLISTU HARJOITUSKILPILUUN

- ◆ Kilpailulisenssin tai Fitness-passin omistajilla on osallistumisoikeus
- ◆ Mahdollisuus harjoitella kilpailusuoritusta aidoissa olosuhteissa.
- ◆ Tavoitteena tuoda lajeja lähemmäs ja madaltaa kilpatasolle nousemisen kynnyistä.
- ◆ Ei arvioida urheilijan kuntoa eikä jaeta sijoituksia.
- ◆ Suorituksen jälkeen osallistujat saavat palautetta tuomareilta.
- ◆ Osallistujat voivat käyttää kilpailuasua. Harjoituskilpailussa voi käyttää myös mustaa urheiluasua (naisilla toppi ja trikoot tai shortsit, miehillä shortsit).

KILPAILULISENSSI

Kilpailulisenssi on voimassa kalenterivuoden
Kotimaan kilpailuissa ei ole erillisiä kilpailumaksuja, voit kilpailla lisenssin hinnalla niin monessa kansallisessa kilpailussa kuin haluat.

LISENSSIN VOI OSTAA VAIN TAMMIKUUSSA

Jos halua kilpailla vuonna 2023, on sinun hankittava lisenssi tammikuussa 2023.

Urheilijan antidoping-sopimus astuu voimaan lisenssin oston yhteydessä.

Siitä alkaen urheilija sitoutuu noudattamaan sopimuksen sääntöjä sekä on doping testauksen alainen sekä harjoitus- että kilpailukaudella.

BODY FITNESS

Meri Pikkala

Olen Meri Pikkala, 20-vuotias fitnessurheilija ja opiskelija Helsingistä. Olen urheillut lähes koko ikäni. Uin kilpaa viisi vuotta ja sen jälkeen tanssin kilpaa toiset viisi vuotta. 17-vuotiaana tanssin jäätyä vähemmälle kaipasin esiintymistä ja kilpailemista. Olin käynyt itsekseni kuntosalilla pari vuotta tavoitteenani kasvattaa lihaksia, mutta kovasta treenistä ei vielä silloin ollut tietoaakaan. Törmäsin somessa fitnesskilpailijoihin ja mietin, että fitness yhdistäisi treenin, lihaksikkaan ulkonäön, esiintymisen ja kilpailemisen.

Olen aina ollut järjestelmällinen ja nauttin ohjeiden noudattamisesta. Minulle ei tuota ongelmia seurata tarkkaa treeniohjelmaa tai ruokavaliota, päinvastoin nautin kurinalaisuudesta, joten kisadieetti ei tuntunut vaikealta. Aloitin kesällä 2019 Team Fit Lions -tiimissä valmentajien kanssa treenit kohti kilpailuja. Silloin en tiennyt vielä fitnesslajien eroista juuri mitään, mutta rakenteeni oli sopivin body fitnessiin. Nykyään lajivalinta tuntuu todella selkeältä. Itse olin aluksi epävar-

ma rakenteeni sopivuudesta fitnesslajeihin, mutta treenattuani kauemmin ja poseerausten kehittyessä huomasin, että fysiikkani alkaa näyttää kilpailukykyisemmältä.

Syksyllä 2021 osallistuin harjoituskilpailuihin, minkä jälkeen ymmärsin, että minussa voisi olla potentiaalia menestyä. Kilpailin ensimmäistä kertaa keväällä 2022 Nocco Pro qualifier -kilpailussa Ruotsissa, jossa sijoituin kuudenneksi body fitnessin +168 cm yleisessä sarjassa. Olin positiivisesti yllättynyt, sillä vastassa oli 10-20 vuotta kauemmin treenanneita, kokeneita kilpailijoita. Ensimmäisen kilpailun jälkeen olin paljon itsevarmempi.

kiinnostivat minua jo peruskoulussa. Lukiossa jatkoin kovaa työskentelyä kohti unelmieni opiskelupaikkaa ja valmistuttuani ylioppilaaksi keväällä 2021 sain paikan lääketieteellisestä. Ensimmäinen opiskeluvuosi on nyt takana ja se vastasi hyvin odotuksiani.

Olen kokenut yliopisto-opiskelun ja fitnessin yhdistämisen yllättävän vaivattomaksi. Koen, että fitness tuo hyvää vastapainoa opiskelulle ja uskon, että sen ansiosta pystyn keskittymään paremmin. Toisaalta myös opinnot ovat hyvää vastapainoa fitnessille etenkin kilpailujen lähestyessä, jolloin aikaa kilpailuiden jännittämiseen ei jää liikaa. Koen, että olen löytänyt hyvän tasapainon opiskelun, urheilun ja muun elämän välille.

Olen kokenut yliopisto-opiskelun ja fitnessin yhdistämisen yllättävän vaivattomaksi. Koen, että fitness tuo hyvää vastapainoa opiskelulle ja uskon, että sen ansiosta pystyn keskittymään paremmin.

Fitness Classicissa luulin vielä rekisteröintipäivänä kilpailevani 16-19-vuotiaiden sarjassa, koska olin kilpailujen aikaan vielä 19-vuotias, mutta sarjani olikin 20-23 v. Sarjan vaihdos aiheutti stressiä, sillä tavoitteeni oli saada EM-paikka "minijunnu"-sarjasta. Vanhempien junioreiden sarjassa en uskonut menestyväni, ja olinkin erittäin yllättynyt pärjätessäni. Mukaan tarttui junioreiden SM-hopea ja yleisen sarjan pronssi.

EM-kisoissa kävi samantyyppinen muutos. Tarkoituis kilpailla 16-20-vuotiaiden sarjassa, mutta juniorisarjat yhdistettiin kilpailuamuna. Lähdin tekemään parhaani, mutta en tiennyt, mihin se riittää, sillä vastassa oli taas 3 vuotta vanhempia kilpailijoita, yleisestä sarjasta puhumattakaan. Junioreiden EM-pronssi ja yleisen sarjan 5. sija ylittivät kaikki odotukseni. Kevään kilpailut saivat minut ymmärtämään, että kovaa treeniä jatkamalla minulla on mahdollisuuksia lajin parissa vielä paljon. Nautin lavalla olemisesta ja esiintymisestä, ja olen varma siitä, että kilpailu-urani on vasta alussa.

Muutin syksyllä 2021 Vaasasta Helsinkiin saatuaani opiskelupaikan Helsingin yliopistosta. Olen haaveillut lääkäriä ammatista yläasteesta asti ja luonnontieteet

Merin faktat:

Ikä: 20 vuotta

Pituus 175 cm

Kisapaino: 58 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

2022 junioreiden EM-kilpailut, 3.

2022 EM-kilpailut yleinen sarja, 5.

2022 junioreiden SM-kilpailut 2.

Seuraava kilpailu: aikaisintaan syksyllä 2023

Valmentajat: Johanna Hermans ja

Sherko Eliassi

Motto: Kova työ on silta unelmien ja saavutusten välillä.

IG: @meripikkala





FINESSE
SENIOR, JUNIOR & M

SUOMEN FITNESS



MEN'S PHYSIQUE

Janne Romppanen

Olen 23-vuotias men's physique -kilpailija. Persoonani kuvailisin rempseäksi ja tunnolliseksi. Asun nykyisin Tampereella, jonne muutin rakennustekniikan- ja yhdyskuntatieteiden opintojen perässä.

Urheilu ja liikunta on ollut elämässäni aina isossa roolissa ja muodostan arkeni pitkälti tukemaan harrastustani. Aloitin jalkapallon ala-asteikäisenä ja harrastin sitä 14-vuotiaaksi asti. Jalkapallon päätyttyä löysin hyvin nopeasti kuntosalitreenaamisen pariin, josta kovan treenaamisen kautta palo kisamiseen syttyikin hyvin äkkiä. Treenasin omatoimisesti ensimmäiset 6 vuotta, minkä jälkeen hommasin valmentajan. Valmentajan rooli onkin ollut valtava treenaamisessa, erityisesti kun valmentajana toimii

Suomen yksi parhaimmista valmentajista. Tämän vuoden kisadieetin aloitin tammikuussa Barcelonassa ollessani ja sinne se myös päättyi. Koko dieetti sujui tuttuun tapaan kehoa kuunnellen, ongelmitta. Helppo ja vaivaton tekeminen näkyi myös lopputuloksessa. Tärkeänä koen urheilussa sekä elämässä yleisestikin rauhallisen suhtautumisen vaihtuviin tilanteisiin. Mitä omaan asenteeseen tulee, koen tärkeäksi kuunnella omia tunteita ja havaintoja sekä toimia niiden mukaan. Hyvänä esimerkkinä on,

välillä onkin itselleni äärimmäisen tärkeää.

Tasapainon ylläpitämisessä koen tärkeänä tehdä ja kokea paljon erilaisia asioita sekä pitää huolta itselleni tärkeistä ihmissuhteista. Vapaa-aikani viettäkin ystäväni kanssa eri aktiviteettien merkeissä. Rakastan veneilyä, mökkeilyä, matkustelua sekä kulinaristisia kokemuksia. Aurinkoisena kesäpäivänä on mukavaa ottaa moottoripyörä alle ja lähteä ajelemaan maalaisteille ympäri Suomea.

Suhtautumiseni elämän jokaiseen osa-alueeseen on rento ja kunnianhimoinen. Urheilun ohella haluan menestyä myös työelämässä sekä opinnoissani. Haluan nauttia elämästäni täysillä ja pitää hauskaa myös vaativan harrastuksen lomassa.

kun EM-kisa siirtyi useilla tunteilla, päätin kisapaikalla odottelun sijasta lähteä ottamaan aurinkoa muualle.

Suhtautumiseni elämän jokaiseen osa-alueeseen on rento ja kunnianhimoinen. Urheilun ohella haluan menestyä myös työelämässä sekä opinnoissani. Haluan nauttia elämästäni täysillä ja pitää hauskaa myös vaativan harrastuksen lomassa. Tärkeä oppi elämässä onkin ollut ymmärtää, että jos harrastus tai muu tärkeä asia aiheuttaa enemmän stressiä ja kuormitusta, niin joko toteutus ei ole itselleen sopiva tai harrastus ei itsessään ole sopiva. Koen itse saavani elämästäni eniten irti, kun tekeminen on mielekästä, sisältää haasteita ja rentous on läsnä kaikessa tekemisessä. Kunnianhimoisuus auttaa jaksamaan hankalien päivien läpi ja pitää asettamani tavoitteet kirkkaana mielessä. Itselleni on tärkeää muistaa, että vaikka harrastankin fitnessurheilua tosissani, niin pidän silti elämäni sisältörikkaana myös kaiken muun tekemisen parissa. Tasapaino töiden, opintojen ja harrastuksen

Jannen faktat:

Ikä: 23

Pituus: 181 cm

Paino: 83 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

2022 junioreiden EM 1 ja SM 1.

2022 Nocco Pro qualifier +178 cm 2.

Seuraava kilpailu: Ei tiedossa

Valmentaja: Marko Eloranta

Motto: Keskity merkityksellisiin asioihin.

IG: janneromppanenn





BIKINI FITNESS

Saga Granlund

Olen Saga Granlund, 23-vuotias bikini fitness -urheilija. Olen kotoisin Kauhajoelta, mutta asun tällä hetkellä Jyväskylässä. Olen koko elämäni harrastanut kilpaurheilua ja päälaajini on ollut suurimman osan elämästäni kilpatanssi. Olen pienestä pitäen ollut erittäin kilpailuhenkinen ja olenkin kokeillut ja harrastanut montaa eri lajia.

Tanssin kautta olen päässyt edustamaan Suomea monissa MM-kisoissa ja muissa kansainvälisissä kilpailuissa. Kilpatanssissa tuli saavutettua seitsemän henkilökohtaista Suomen mestaruutta sekä kolme joukkueen kanssa. Koen, että tanssi on opettanut minut kurinalaiseen elämään ja kovaan treenaamiseen ja siihen, mitä vaatii, että haluaa päästä huipulle.

Viimeisin tanssiparini oli venäläinen ja kun päätös tuli, että lopetamme yhteisen tanssimatkamme, jäi minulle todella tyhjä olo, kun ei ollutkaan enää mitään tavoitettua urheilun suhteen. Jäin kaipaamaan kisaamista sekä tavoitteellista treenaamista. Pohdin pitkään jonkun muun lajin aloittamista ja aikoinaan heitin, että jos joskus tanssi loppuu, niin aloitan bikini fitnessin, mutta en uskonut sen päivän tulevan.

Salitreenejä tuli tanssin rinnalla tehtyä silloin tällöin oma-aloitteisesti, mutta treenit olivat enemmänkin tanssia tukevia. Tanssin jäättyä aloitin säännöllisen saliharjoittelun ja huomasin, kuinka oma "ihanne" fysiikka rupesi kääntymään langan laihaista "balleriinasta"

mikä antoi varmuutta oikein tehdystä työstä. Oman sarjan voitto ja vielä over all -mestaruus oli minulle vain unelma ja haave, joka olisi mahtava saavuttaa tulevaisuudessa. Toisin kuitenkin kävi. Debyyttikisa toi molemmat. Ymmärsin, että ehkä minulla onkin mahdollisuuksia tämän lajin parissa sekä voisin menestyä, jos vain uskon itseäni.

Olen aina ollut valmis antamaan urheilulle ja tavoitteil- leni kaiken ja ehkä jopa liikaakin. Koen olevani määrä- tietoinen ja tunnollinen, kun kyseessä on treenaami- nen. Saan usein kuulla läheisiltäni, että "olet sinä kyllä hullu treenaamaan". Rakastan kovaa treenaamista ja itseni ylittämistä.

Kuntosaliharjoittelu ja itsensä ääri rajoille vieminen vei mukanaan ja olin aivan myyty.

vahvaan ja lihaksikkaaseen fysiikkaan. Näin ryhdyin ottamaan selvää enemmän kuntosaliharjoittelusta ja halusin kehittyä ja olla lihaksikas. Innostus salilla käymiseen sekä tuloksien näkemiseen nosti motivaatiota treenata kovempaa.

Kilpatanssi aikoina olin todella laiha ja siro joten ajattelin, että minun olisi tehtävä paljon töitä saadakseni kunnon lihakset. Se tarkoitti sitä, että minun on otettava ammattimainen valmentaja, jotta voisin olla varma kehityksestä ja siitä, että en tekisi virheitä. Ajatus kilpailemisesta alkoi pikkuhiljaa voimistumaan ja halu päästä lavalle kasvoi.

Kuntosaliharjoittelu ja itsensä ääri rajoille vieminen vei mukanaan ja olin aivan myyty. Kun valmentajani kanssa päätimme ensimmäisistä kisoista, ajattelin, että en aseta itselleni suuria tavoitteita, vaan menen tekemään parhaani ja se riittää, minun riittää. Ennen ensimmäisiä kisoja olin todella tyytyväinen omaan fysiikkaani. Kuitenkin epäilin vahvasti finaaliin pääsyä. Tietenkin menin kilpailuihin sillä asenteella, että lähden voittamaan. Finaalipaikka oli positiivinen yllätys,

Sagan faktat:

Ikä: 23
Pituus. 171,6 cm
Paino: 59 kg
Parhaimmat kilpailusaavutukset:
2022
junioreiden EM-kilpailut, 3.
junioreiden SM-kilpailut, 1. ja over all.
Fitness Classic, yleinen sarja -172 cm, 1.
Seuraava kilpailu:
syksy 2022
Valmentaja: Harri Forsberg
Motto: Kipu on vain tunne ja itseensä
uskomalla pääsee pitkälle
IG: sagamariana





CLASSIC PHYSIQUE

Sasu Rätty

Terve kaikille! Nimeni on Sasu, 22-vuotias fitnessurheilija Oulusta. Opiskelen tällä hetkellä fysioterapeutiksi Rovaniemen ammattikorkeakoulussa ja opiskelun ohessa toimin PT-yrittäjänä. Aikaisemmalta koulutukseltani olen talonrakentaja.

Liikunta ja harrastaminen on kulkenut mukana nuoresta iästä asti. Tanssi oli minun ensimmäinen pitkäaikainen harrastukseni, josta sain hyvät pohjat mihin tahansa lajiin. Kuntosalille eksyin ensimmäistä kertaa 15-vuotiaana. Kuntosaliharjoittelusta tuli hiljalleen aktiivisempaa ja tavoitteellisempaa. Opiskelin itsenäisesti lisää treenaamisesta ja ravitsemuksesta. Tulokset ruokkivat motivaatiota. Seurasin paljon muita kilpailijoita ja vuosien varrella kipinä kilpailemisesta kasvoi.

Vuonna 2019 loukkaannuin vapaa-ajalla ja olkaluuni meni poikki. Tapahtuma harmitti ja halusin olla no-

peasti toimintakykyinen ja kunnossa. Kuntoutuksen myötä innostus treenaamiseen ja kehonrakentamiseen syttyi liekkeihin. Neljä kuukautta loukkaantumisesta olin elämäni parhaassa kunnossa. Tapahtuneen myötä sain myös ajatuksen hakea opiskelemaan fysioterapiaa. Kaikella on siis tarkoitus, niin kuin sanonta menee.

Kesällä 2021 soitin nykyiselle valmentajalleni Jiipee Pulkkiselle ja sanoin, että haluan kilpailla ensi vuonna. Jiipee tuki ajatuksiani kilpailuista ja rohkaisikin minua asettamaan tavoitteen vuodelle 2022. Pitkäaikainen haave ja tavoite oli nyt asetettu. Matka

Fitnessurheilun myötä olen saanut paljon oppia itsestäni, niin ihmisenä kuin urheilijanaakin. Matkan varrella olen saanut myös tärkeitä ystäviä, sillä laji yhdistää vahvasti samanhenkisiä ihmisiä. Haluan kannustaa omalla tekemiselläni muita nuoria asettamaan tavoitteita ja unelmia. Koskaan ei ole "valmis" ja joskus täytyy aloittaa. Juniorikilpailut ovat hyvä tie aloittaa urheilijan polulla.

Seuraavana suunnitelmassani on treenata kovaa, syödä hyvin ja nauttia jokaisesta päivästä.

Lajivalintana classic physique oli itselleni täysin selvä. Ensimmäisten kilpailuiden myötä varmuus lajivalintaan vahvistui, se tuntuu omalta. Esteettisyys, kehonkannattelu ja esiintyminen ovat tärkeitä asioita, joita haluan tuoda esille.

kohti ensimmäisiä kilpailuja alkoi. Haluan rohkaista myös muita nuoria asettamaan itselleen tavoitteita ja unelmia elämässä. Oman intohimon löytäminen, asioiden toteutus kohti tavoitteita, epäonnistumiset ja onnistumiset matkalla kasvattavat ihmisenä sekä urheilijana ja tekevät jokaisesta päivästä arvokkaan.

Ensimmäinen kilpailukausi alkoi kevään 2022 Fitness Classic -kilpailuista. Tuloksena oli junioreiden suomenmestaruus, yleisen sarjan 2. sija sekä EM-edustuspaikka. Tavoitteet ja unelmat täyttyivät. Minusta oli kasvanut urheilija.

Lajivalintana classic physique oli itselleni täysin selvä. Ensimmäisten kilpailuiden myötä varmuus lajivalintaan vahvistui, se tuntuu omalta. Esteettisyys, kehonkannattelu ja esiintyminen ovat tärkeitä asioita, joita haluan tuoda esille. Poseeraaminen, liikkeiden sulavuus ja rytmi ovat elementtejä, joita ei koskaan voi harjoitella liikaa.

Sasun faktat:

Ikä: 22

Pituus: 185 cm

Paino: 87 kg peruskuntokaudella

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

2022 junioreiden SM-kilpailut, 1.

2022 Fitness Classic, yleinen sarja, 2.

Seuraava kilpailu: Fitness classic 2023

Valmentaja: Jiipee Pulkkinen

Motto: Jos mikään ei muutu, mikään ei muutu.

IG: sasuraty







MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja

Fitness VAT

Sensei Team

mt@protrainer.fi



RPE-ASTEIKKO: TREENI-INTENSITEETTI HALTUUN

Vanha sanonta kuuluu, että lihasmassaa kehittäessä sarjan viimeiset kovat toistot ovat niitä, joilla todella on merkitystä asiassa. Nykytietämyksen valossa kokonaisvolyymilla on suurempi merkitys, mutta kyllä tuossa lausahduksessa on osa totuudesta. Asiasta on tehty tutkimuksiakin ja osoitettu, että niin lyhyet kuin pitkätkin sarjat toimivat lihasmassan kehittämiseen, kunhan sarjoja treenataan uupumukseen eli failureen asti tai ainakin melkein. Treenin tulee siis olla kokonaismääräin lisäksi riittävän kovaa ja intensiivistä.

Kova suhteellinen intensiteetti voi olla hyvä sekä huono asia. Jos ei treenaa tarpeeksi kovaa, vaan pysyy aina mukavuusalueellaan, niin ei kehity. Toisaalta, jos treenaa liian kovaa, niin sitten ei enää palaudu. Jos ei palaudu, niin ei myöskään kehity. Tarvitaan siis työkaluja treeni-intensiteetin hallintaan, jotta sitä on riittävästi, mutta ei liikaa.

Myös lähes kliseinen slogan on, että omaa kehoaan pitää osata kuunnella. Hienommin sanottuna treenaamisen pitää olla sopivissa määrin autoregulaatiivista. Liikaa etukäteen ei pysty tehoja päättämään eikä ohjelmoimaan, koska ihmiskeho ei ole kone, vaan sen suorituskyky vaihtelee erilaisista tekijöistä johtuen. Kenties huonosti nukuttu yö tai tavallista stressaavampi työpäivä takana. Edellisestä treenistä palautuminen ei ole mennyt odotusten mukaan. Kaikki nämä vaikuttavat treenitehoihin.

Voimaharjoittelussa maksimivoiman tai suorituskyvyn näkökulmasta on perinteisesti käytetty prosentteja maksimista ilmaisemaan sitä, millä intensiteetillä sarjat ja toistot pitäisi suorittaa. Vaikka jossain määrin valmennustyössä prosenttimalleja käytänkin, niin ne eivät aina ole hyvä tapa toteuttaa ohjelmointia.



Mikä sitten on toimiva ja käyttökelpoinen tapa liikkeiden ja sarjojen suhteellisen intensiteetin hallintaan? Vastaus on: RPE-asteikko. Kirjainlyhenne RPE tulee sanoista Rate of Perceived Exertion, mikä tarkoittaa kuinka kuormittavaksi treenaaja sarjan kuormittavuuden kokee suorituskykyensä nähden.

- 10 = Maksimaalinen, uupumukseen asti tehty sarja, viimeinen toisto saattoi jäädä puoliväliin
- 9 = Erittäin kova sarja, ehkä 1 toisto olisi vielä tullut, mutta ei välttämättä sitäkään
- 8 = Kova sarja, 1-2 hyvää toistoa olisi vielä mennyt
- 7 = Melko kova sarja, 2-3 toistoa jäi varaa
- 4-6 = Kevyehkö sarja, 3-5 toistoa olisi mennyt vielä
- 2-3 = Kevyt sarja, lämmittelyksi lasketaan
- 1 = Erittäin kevyt sarja, lähinnä satujumppaa

RPE-menetelmän oikeastaan ainoa heikkous on, että se ei sovi aloittelijoille. Asteikon käyttö vaatii kokemusta kovasta treenaamisesta, johon tuntemuksiaan peilata. Vahvuutena kuitenkin on, että menetelmän menestyksellinen käyttö ei vaadi useiden vuosien treenikokemusta. Oman suorituskyvyn nykyiset rajat alkavat kyllä nopeasti hahmottua, kun niitä järjestelmällisesti hakee. Viimeistään sitten, kun ne on ensin muutaman kerran ylittänyt.

Treeniohjelmoinnissa minä ilmaisen RPE-asteikon käytön siten, että tehdään esimerkiksi vakiopainolla 3 sarjaa x 8 toistoa ja viimeisen sarjan RPE tulee olla 9. Vakiopaino tarkoittaa samaa kuormaa kaikissa kolmessa sarjassa. En sano RPE-lukemaa jokaiselle sarjalle erikseen, vaan viimeiseen sarjaan suhteutettu RPE 9 automaattisesti skaalaa aikaisemmat sarjat sopivasti matalammalle tasolle.

Käytännössä ensimmäinen sarja kolmesta olisi luokkaa RPE 7-8, toinen sarja RPE 8-9 ja kolmas sarja RPE 9. Ja nyt tässä tapauksessa treenattiin siten, että säästetään RPE 10 taso toiseen liikkeeseen tai toiseen päivään. Kaiken aikaa kaikkea ei siis pidä tehdä kovaan failureen asti, mutta hyvässä treeniohjelmassa toki on oma aikansa ja paikkansa sellaisellekin intensiteetin tasolle.

Käytännössä RPE-asteikko antaa järjestelmällisen ja numeroissa mitattavan pohjan oman kehonsa kuuntelulle. Ei sovellu aivan aloittelijoille, mutta harjaantuneille ja kokeneille treenaajille sitäkin paremmin sekä valmennustyön välineeksi. Tällä menetelmällä pystyy suunnittelemaan ja ymmärrettävästi ilmaisemaan, kuinka kuormittava harjoituksesta halutaan. Samalla kuitenkin pystytään huomioimaan juuri kyseisen hetken suorituskyky. Suosittelen ottamaan käyttöön.

Prosenttilaskut olettavat suorituskyvyn olevan aina vakio. Todellisuudessa maksimisto, josta prosentit lasketaan, ei kuitenkaan pysty olemaan joka päivä ja joka tilanteessa saman verran. Lisäksi prosentit ovat hyvin epäkäytännöllinen ilmaisukeino suurimassa osassa treeniliikkeitä, mitä lihaskasvuun tähtäävässä hypertrofisessa harjoittelussa käytetään. Vai oletko Sinä kenties tietoinen, mikä on yhden toiston maksimisi hauiskäännoissä? Toivottavasti et.

Salitreeneissä kehosi ei varsinaisesti tiedä kuinka paljon kiloja on tangossa, vaan ai-noastaan paljonko se joutuu lihastyötä tekemään kyseisen kuorman liikuttamiseen ja hallintaan. Laitetaanpa liike X kuormalla Y treenin ensimmäiseksi liikkeeksi vs. viimeiseksi liikkeeksi, niin ei puhuta enää ollenkaan samoista lukemista vastaavan rasitustason aikaansaamiseksi. Muutetaan tekniikkaa hieman. Korjataan lihastuntu-maa parempaan suuntaan. Joka kerta kuorman kilomäärä muuttuu.

Mikä sitten on toimiva ja käyttökelpoinen tapa liikkeiden ja sarjojen suhteellisen intensiteetin hallintaan? Vastaus on: RPE-asteikko. Kirjainlyhenne RPE tulee sanoista Rate of Perceived Exertion, mikä tarkoittaa kuinka kuormittavaksi treenaaja sarjan kuormittavuuden kokee suorituskykyensä nähden. Juuri sillä hetkellä ja siinä paikassa. Puhutaan siis henkilön subjektiivisesta kokemuksesta eikä etukäteen määrätystä oletuksesta.

RPE-asteikko etenee numeroissa yhdestä kymmeneen. Yksi on erittäin kevyt lämmittelysarja. Ei tunnu missään. Kymmenen taas on äärimmäiseen uupumukseen asti suoritettu sarja. Yhtään enempää ei olisi noussut kiloissa tai toistoissakaan. Kyseessä siis kuitenkin ovat suorat sarjat. Tämä asteikko ei sisällä tehokeinojen tai erikois-tekniikoiden käyttöä.



TANJA KOSKINEN

Fitnessvalmentaja

Team Strongbody

tanja.k.koskinen@gmail.com



Mitä urheilu on antanut sinulle?

Mitä sellaista se on tuonut elämääsi, jota ei ehkä olisi ilman urheilua löytynyt?



Fitnessurheilu on laji, johon voi hypätä mukaan aikuisena, vaikka lapsuuden ja nuoruuden ajan olisit viihtynyt enemmän jossain muualla, kuin urheiluharrastuksissa sekä kilpaurheilun parissa. Voit lähteä mukaan aloittaen hyvin pieneltä pohjalta ja pikkuhiljaa edetä omaa urheilijan polkuasi pitkin eteenpäin, kohti niitä sinulle itselle merkityksellisiä tavoitteita ja unelmia. Ne eivät ehkä vielä alkuun ole selkeänä kuvana mielessä, mutta ne luultavasti matkan aikana selkeytyvät ja saattavat moneen kertaan muuttuakin. Kaiken tekemisen ja tavoitteiden ympärillä välillä ehkä jää hiukan unholaan se, mitä kaikkea urheilu tuo meille mukanaan. Millaisia taitoja se opettaa meille. Mistä voimme hyötyä myös jossain muualla kuin urheilun parissa.

URHEILU ANTAA MEILLE PALJON

Urheilu itsessään antaa meille paljon. Kilpaurheilu saattaa antaa vielä paljon enemmän, mutta toki kilpaurheilu myös vaatii paljon enemmän. Siinä missä muut näkevät uhrauksia, niin urheilija näkee valintoja.

Urheilu itsessään antaa meille paljon. Kilpaurheilu saattaa antaa vielä paljon enemmän, mutta toki kilpaurheilu myös vaatii paljon enemmän. Siinä missä muut näkevät uhrauksia, niin urheilija näkee valintoja.



Olit sitten kilpaurheilija tai harrastaja, niin urheilun parissa voimme parantaa itsetuntemusta, löytää omia rajoja, sekä myös oppia armollisuutta itseämme kohtaan.

eikä kaikkien ei tarvitse kilpailla, jotta voivat urheilla ja harrastaa. Voit myös harrastaa fitnessurheilua ilman, että tavoittelet kisalavoja. Urheilu itsessään antaa meille arkeen ihan erilaista sisältöä ja haastetta. Harrastamisen kautta pääsemme mukaan yhteisöön, joka jakaa samanlaisia arvoja meidän kanssa. Vaikka kyseessä on yksilölaji, niin yhteenkuuluvuuden tunne on meille kaikille tärkeä. Urheilun parista voimme löytää kokonaan uusia ystäviä ja kohdata urheilun tuomia haasteita yhdessä saman henkisten ihmisten kanssa.

URHEILU TUO MEILLE PALJON TUNTEITA LAIDASTA LAITAA

Urheilun parissa pääsemme kohtaamaan koko tunteiden kirjon. Lukemattomat ilon ja onnistumisen tunteet, mutta myös ne haastavammat sekä epämiellyttävät tunteet. Urheilu opettaa meitä pettymään sekä käsittelemään pettymyksiä. Meistä jokainen epäonnistuu joskus. Toiset useammin kuin toiset. Yrittämisen ja epäonnistumisen mukaan mahtuu myös lukematon määrä onnistumisia. Onnistumisen tunnetta tuskin edes tarvitsee kuvailla. Jokainen toivottavasti osaa kaivaa mielestään jonkun hetken harjoituksista tai kilpailuista, jolloin koki onnistuneensa todella hyvin. Miten ihana tunne se onkaan. Nyt jos tässä kohtaa mieleesi palasi joku onnistumisen hetki, niin jää hetkeksi fiilistelemään sitä, ennen kuin jatkat lukemista.

Opettavaisin matka määränpäähän on se, jonka aikana kohtasit useita esteitä, jouduit ehkä useamman kerran haastamaan itseäsi, sekä kohtaamaan oman epävarmuuden ja pelon tunteita, mutta silti loppujen lopuksi pääsit tavoitteeseesi.

TAVOITTEET

Urheilun parissa me pystymme asettamaan itsellemme erikokoisia tavoitteita, joita kohti haluamme ponnistella. Tavoitteita, jotka ovat realistisia, mutta kuitenkin sen verran vaativia, että niiden saavuttaminen vaatii hiukan uhrauksia. Tavoitteiden eteen ponnistelu nostaa meidän tekemisemme aina korkeammalle tasolle, niin henkisesti kuin fyysisesti. Sisäinen intohimo urheilua kohtaan tekee sen, että tavoitteiden eteen jaksaa ponnistella. Silloin meidän ei tarvitse pohtia huvittaako harjoitteluun lähtä. Silloin valintoja ei nähdä uhrauksina, vaan ne tuovat mielihyvää tekemiseen.

Tavoitteiden asettaminen ja niiden eteen työskentely tuo määrätietoisuutta myös meidän arkeemme urheilun ulkopuolelle.

ARMOLLISUUS

Urheilu tuo eteen haasteita, erilaisia tunteita, sekä näemme ehkä itsestämme sellaisia piirteitä mitä emme ole tunnistanee aikaisemmin itsessämme. Olit sitten kilpaurheilija tai harrastaja, niin urheilun parissa voimme parantaa itsetuntemusta, löytää omia rajoja, sekä myös oppia armollisuutta itseämme kohtaan. Emme koskaan tule välttämättä saavuttamaan kaikkia tavoitteita, mitä olemme itsellemme asettaneet. Urheilussa joutuu oppimaan tietynlaisen keskeneräisyyden sietämistä ja hyväksymistä. On opittava olemaan itselleen armollinen.

VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN

Urheilun myötä monesti oma arjen hallinta paranee. On helpompaa priorisoida asioita, kun on selkeitä tavoitteita mitä kohti haluaa edetä. Fitnessurheilu, niin kuin muukin kilpaurheilu vetää puoleensa tunnollisia suorittajia, joiden on vaikeaa antaa itselleen löysää. Oman jaksamisen ja omien rajojen tunnistaminen helpottaa kuormituksen seuraamista, niin arjessa, kuin urheilussakin. Mitä paremmin opimme tunnistamaan omat voimavaramme, sitä helpompaa kuormituksen hallinnasta tulee. Liian kova jatkuva suorittaminen ei useimmiten vie meitä eteenpäin. Se voi ennen pitkää ottaa enemmän, kuin mitä se meille antaa. Urheilu voikin olla yksi iso tekijä, jonka kautta opimme tunnistamaan paremmin omat voimavaramme ja löydämme pikkujiljaa rentoutta, joka heijastuu myös muuhun tekemiseemme urheilun ulkopuolella.

Kuitenkin loppujen lopuksi, vaikka urheilu ja urheilijana oleminen onkin iso osa meitä ja urheilu tuo elämäämme paljon kaikkea hyvää, on hyvä myös muistaa se, että elämässä on paljon muitakin kuin fitnessurheilu. Vaikka rakastaisitkin urheilemista, itsesi haastamista, tavoitteita sekä kilpailemista. Silti urheilusta on hyvä oppia myös irtautumaan. Ottamaan rennosti, viettämään aikaa ystävien ja perheen kanssa. Ilman että suorittaa mitään. Mietittävä mitä muuta minä olen kuin urheilija?



Fitnesspassilla pääset mukaan fitnessurheiluun ja saat paljon uusia virikkeitä.

Tarkemmat tiedot: suomenfitnessurheilu.fi/fitnesspassi/



PUHDASTA URHEILUA
VUODESTA 1995

Fitness **URHEILIJAJA**

FITNESSURHEILIJAJA-LEHTI ETSII ILMOITUSMYYJÄÄ!



Haluatko lisäansioita fitnessurheilusta?

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

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

2022
FITNESS
Summer camp



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

FITNESS SUMMER CAMP PAJULAHDDESSA!

15.-17. heinäkuuta Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola



- Osa fitnessurheilun 30-vuotisjuhlaa!
- Harjoituskilpailu lauantaina
- SFU:n talenttir ryhmä
- Valmentajien täydennyskoulutustilaisuus
- Tuomareiden tapaaminen IFBB headjudge Pawel Fillebornin kanssa
- Upea uimaranta useine rantasaunoineen, beach -aktiviteetteja



ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen leirille on jo avattu. Tulkaa Pajulahteen koko tiiminne tai kaveriporukan kanssa! Seuraa sähköpostiasi ja tiedät milloin ilmoittautuminen kesän suurimmalle fitness tapahtumalle avautuu! Myös viikonlopun ohjelma tarkentuu kesäkuun puolivälissä.



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

PUHDASTA URHEILUA
VUODESTA 1995



Vantaa Fitness Cup 2022



Tulokkaiden SM-kilpailu sekä juniorien ja masters -kilpailu pidetään 17. syyskuuta Vantaan Energia Areenalla.

Aikaisemmin tulokkaiden kilpailu on pidetty kahdena edellisenä vuotena Kotkassa, mutta nyt paikkana on Myyrmäessä Vantaalla sijaitseva moderni ja tilava Vantaan Energia Areena, joka varmasti sopii fitnessurheilijoille ja sen katsojille.

Tulokkaiden SM-kilpailu on saavuttanut kilpailijoiden keskuudessa suuren suosion kahtena aikaisempana vuotena ja nyt pääkaupunkiseudulla pidettävässä kilpailussa ei ole kahden edellisen vuoden yleisörajoituksia, joten kolme vuoden tauon jälkeen pääkaupunkiseudulla nähdään taas kovia kilpailijoita ja varmasti ainakin yhtä kovaa kannustustakin.

Suomen Fitnessurheilu ry. haluaa järjestää kilpailuja tilavissa urheilu- ja messutiloissa, jotka antavat lajia tuntemattomillekin kuva siitä, että kyse on urheilusta eikä missään ahtaissa tiloissa tehtyä kilpailua. Tämä on tärkeä osa lajin markkinointia ja sen imagon luontia.

Kilpailu on yksipäiväinen ja se aloitetaan juniori- ja masters -sarjoilla. Iltapäivällä siirrytään tulokkaiden SM-kilpailuun. Kilpailu järjestetään yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa, joka toimii tapahtuman host-sponsorina.

KILPAILUPAIKKA

Energia-areena on Vantaan Myyrmäessä (osoite: Rajatorpankatu 23) sijaitseva vuonna 2006 valmistunut lattiapinta-alaltaan 2 500 neliömetrin monitoimihalli, jonka katsojakapasiteetti on 3 500. Hallin sponsorina on energiayhtiö Vantaan Energia. Hallissa järjestetään urheilutapahtumien lisäksi muun muassa messuja ja konsertteja.

Energia-areena on Suomen koripallomaajoukkueen pääasiallinen kotihalli (vuodesta 2007). Vuonna 2009 valtion liikuntaneuvosto valitsi hallin Vuoden liikunta-

paikaksi. Vantaan ainoa miesten pääsarjatason koripalloseura Pussihukat pelasi kotiottelunsa hallissa.

TUTUSTU HUOLELLA SÄÄNTÖIHIN

Kun kiinnostus kilpailemista kohtaa herää, on erittäin tärkeää selvittää faktat lajien säännöistä ja arvostelukriteereistä. On myös oleellista tietää, mitä sääntöjä

REKISTERÖINTI

Kilpailun rekisteröinti pidetään perjantaina 16. syyskuuta Vantaan Energia Areenalla kello 18:00-20:00 välillä. Kilpailuun ilmoittautuminen on kesäkuussa, kuten SM-kilpailuunkin. Kilpailusta tiedotetaan enemmän Suomen Fitnessurheilu ry:n sosiaalisessa mediassa kesän aikana.



VANTAA FITNESS CUP AIKATAULUT:

10:00

Juniorien ja masters -sarjat
 Bikini fitness juniorit (avoin luokka)
 Bikini fitness masters (avoin luokka)
 Body fitness juniorit (avoin luokka)
 Body fitness masters (avoin luokka)
 Wellness fitness juniorit (avoin luokka)
 Wellness fitness masters (avoin luokka)
 Artistic/acrobatic fitness (avoin luokka)
 Women's physique masters (avoin luokka)
 Men's physique juniorit (avoin luokka)
 Men's physique masters (avoin luokka)
 Classic bodybuilding juniorit (avoin luokka)
 Classic bodybuilding masters (avoin luokka)
 Classic physique juniorit (avoin luokka)
 Classic physique masters (avoin luokka)

14:00

Tulokkaiden SM-sarjat
 Bikini fitness -163, -166, -169, -172, +172 cm
 Body fitness -163, -168, +168 cm
 Wellness fitness -163, +163 cm
 Artistic fitness (avoin luokka)
 Acrobatic fitness (avoin luokka)
 Women's physique (avoin luokka)
 Men's physique (avoin luokka)
 Classic bodybuilding (avoin luokka)
 Classic physique (avoin luokka)

Liput kilpailuun 40 €.

***Ennakkomyynti alkaa Ticketmasterissa
2. elokuuta.***

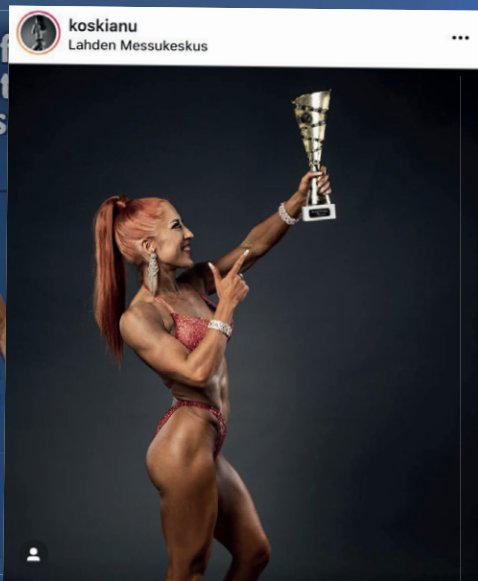


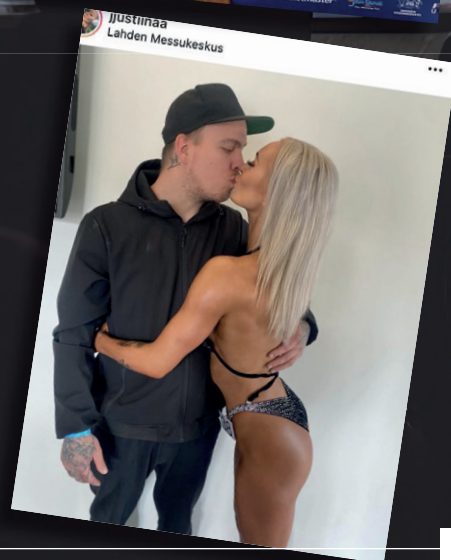
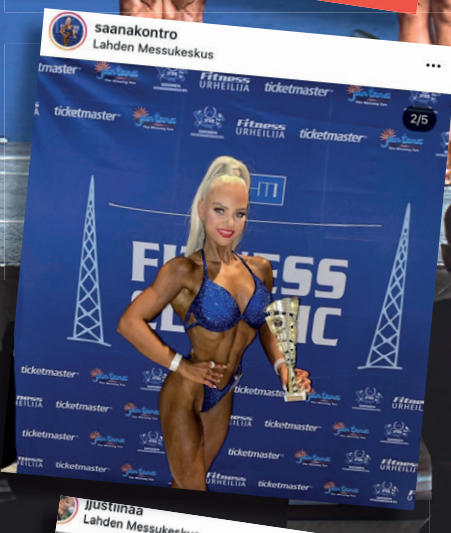
Instagram

SOMEBODYNEWS



Kaikkien aikojen suurin Fitness Classic pidettiin Lahden Messukeskuksessa 23.-24. huhtikuuta. Kahden synkän korona vuoden jälkeen kisat pidettiin ajallaan ja yleisöäkin oli paikalla entiseen malliin. Kuten aina, kilpailijat, valmentajat ja yleisöä nauttivat kisatunnelmista ja kännykät tallensivat tuhansia kuvia. Kevät oli vihdoin tullut Fitness Classicin muodossa!





fitclarissa
Lahden Messukeskus



jjustiinaa
Lahden Messukeskus



#fitnessclassilahti
sasuraty • Lahden Messukeskus



#nordicfitnessexpo
#suomenfitnessurheilury
#fitnessclassilahti

#fitnessclassilahti
juhovich



team_fitfarm



hottimira



ninajenny_
Lahden Messukeskus



sagamariana
Lahden Messukeskus



trifinitytraining





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

Seuraa SFU:n toimintaa somessa

Instagram: [suomenfitnessurheilu](#)

Facebook: [suomenfitnessurheilu](#)



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