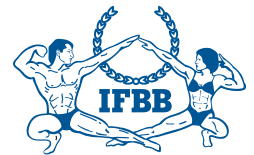


Fitness URHEILIJA+



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

3/2021

★ LEHTI FITNESSURHEILIJOILLE! ★



KIKE ELOMAA SPESIAALI

- MS OLYMPIA 1981
- WORLD GAMES -VOITTAJA 1981
- EUROOPAN MESTARI 1981

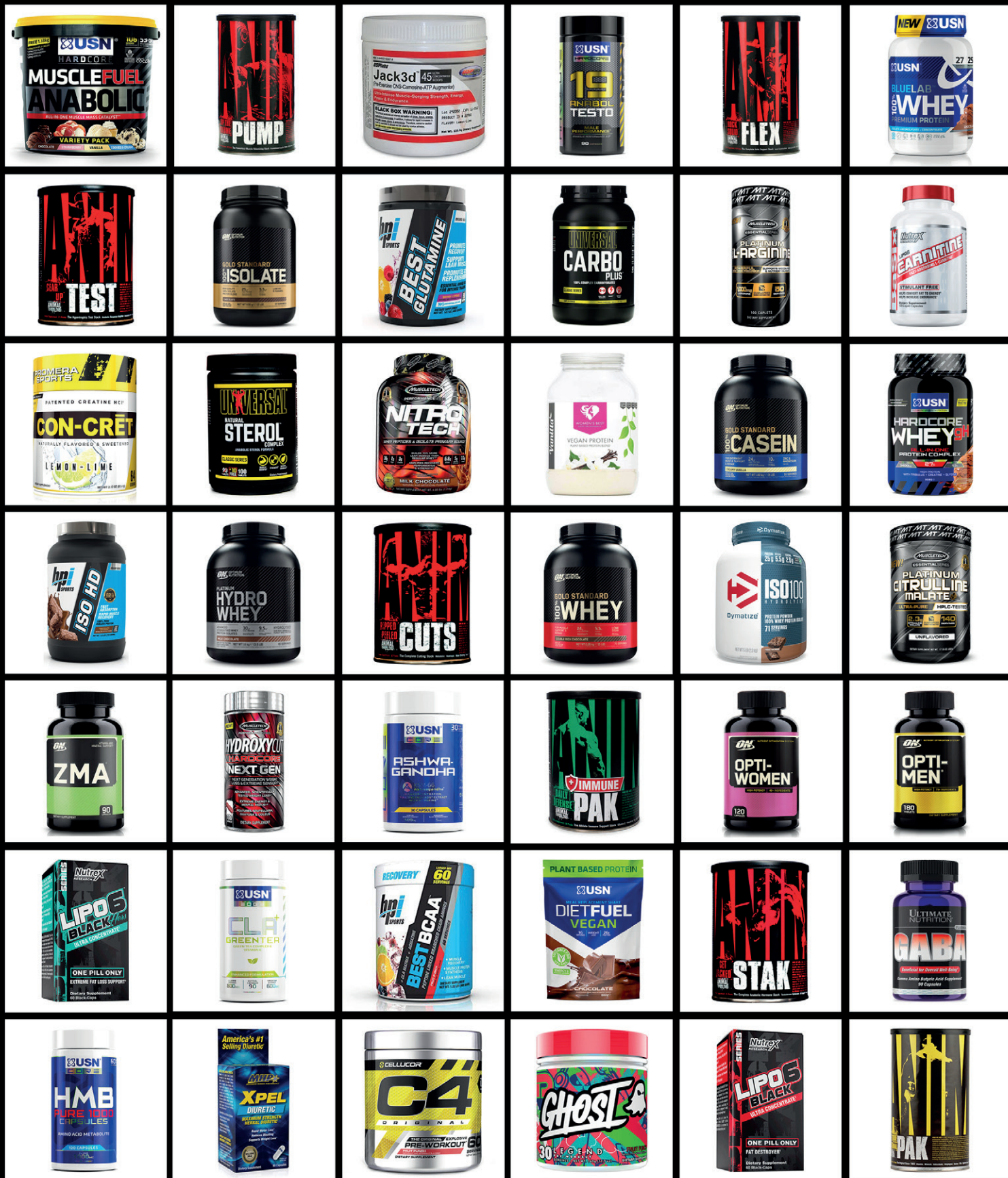
THE BEST SUPPLEMENT STORE IN FINLAND 🇫🇮

WWW.FITNESSONLINE.FI

STORE ADDRESS: TYYNENMERENKATU 3, 00220 HELSINKI

USE DISCOUNT CODE **SUOMI10** TO GET **10% OFF** AT WWW.FITNESSONLINE.FI

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



FITNESSONLINE.FI



FITNESSONLINE.FI

PREMIUM QUALITY

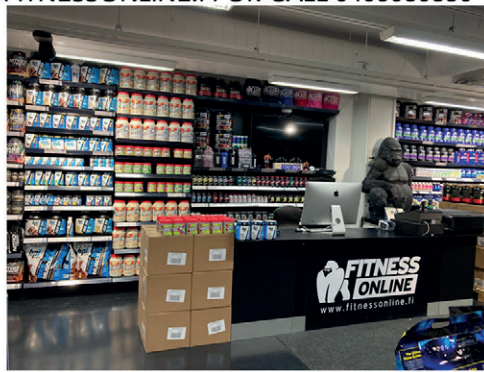
SUPPLEMENTS

SINCE 2011



www.fitnessonline.fi

WE SUPPLY YOUR SUPPLEMENT STORES AND YOUR GYMS/FITNESS CENTERS
FOR B2B INQUIRIES PLEASE EMAIL [INFO@FITNESSONLINE.FI](mailto:info@fitnessonline.fi) OR CALL 0405030330



Päätoimittajalta



Haluan kiittää tässä pääkirjoituksessa kaikkia urheilijoitamme, jotka ovat taistelleet viimeisen 18 kuukauden ajan erilaisten rajoitusten ja sääntöjen maailmassa.



Korona jatkuu edelleen, tosin paljon hallitumpana kuin koskaan. Urheilu on pääsemässä vihdoin vapaaksi ja yleisö tulee takaisin katsomoihin. Yksi sykähdyttävimpiä urheiluhetkiä kesällä oli jalkapallon EM-kisat ja sen loppuottelu, jota seurasi Lontoon Wembleyllä kymmenet tuhannet katsojat. Samoin Formula ykkösten Hollannin osakilpailu syyskuun alussa, jossa oli viikonlopun aikana yli 500.000 katsojaa.

Fitness Classic Turku siirrettiin ensin kahdeksan viikkoa eli kesäkuulle, mutta saimme pitää sen kisan ilman yleisöä. Kun kaksi päivää katselin kisoja ja tyhjää katsomoa Turussa, mietin, miten ihmeessä tähän on päädytty ja miten tämä voitaisiin mahdollisesti välttää syksyllä? Mieleeni alkoi tulla Nordic Fitness Expon ja SM-kisojen siirtäminen. Koko ajatus siis lähti sieltä Kupittaan Palloiluhallista.

Seuraavaksi tuli tehtäväksi miettiä mitkä tulisivat olemaan siirrot, jos tapahtumia siirrettäisiin? Piti ajatella kaikki uudestaan kuten mm. uuden ajankohdan ja pitopaidan selvittäminen, kaupunkien (Turku ja Lahti) kanssa keskustelu, tekniikat (va-

laistus ja äänentoisto) siirron ongelmat, tapahtuman markkinointi ja tietysti tiedottaminen urheilijoille niin nopeasti kuin mahdollista, sitten kun kaikki olisi varmaa. Elettiin heinäkuun alkua, kun pistin tuumasta toimeksi ja heinäkuussa kaikki on Suomessa suljettu. Nyt myös erityisesti koronan takia.

Minulla on aina ollut hyvä keskusteluyhteys Turun kaupungin ja Turun Messukeskuksen välillä ja totesimme, että Turussa ei sopivalle ajankohdalle ole vapaata tilaa. Sitten yhteys Lahden Messukeskukseen ja Lahden kaupunginjohtaja Pekka Timoseen, joka tuli lähes suoraan kesälomaltaan juttelemaan NFE:stä. Keskustelu käytiin hyvässä hengessä ja saimme tyydyttävän ratkaisun tälle syksylle.

En ole ennustaja, mutta uskon vakaasti, että lokakuun Fitness SM-kilpailuun voidaan myydä lähes normaalilla tavalla lippuja ensimmäistä kertaa kahteen vuoteen! Myös messut voidaan järjestää isompana kuin vuosi sitten.

SFU ry:n toive olisi, että saisimme paikan päälle niin paljon kannustajia kuin mahdollista, sillä fitnessurheilu on parasta liveinä ja se elää yleisöstä. Vain sillä tavalla laji menee eteenpäin, hyvässä yhteishengessä!

Nähdään Kotkassa ja Lahdessa!

Terveisin
Päätoimittaja KP Ourama

KUSTANTAJA:

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

PÄÄTOIMITTAJA:

K.P. Ourama

VISUAALINEN ILME JA TAITTO:

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

ILMOITUSMYynti:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:

2670-3750

PAINO:

Grano Oy

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAINTUNTIJAT JA AVUSTAJAT:

Ville Isola
Timo Kosonen
Pasi Lakaniemi
Anne Pietilä

SUOMEN FITNESSURHEILU RY. HALLITUS

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



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

SKY IS NOT THE LIMIT

NEW




NOCCO
NO CARBS COMPANY

Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

3/2021



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 KIKE ELOMAA



Suomen Fitnessurheilu ry. juhlii tänä syksynä Kike Elomaan 40 vuoden takaisia kilpailuvoittoja ja hänen uskomatonta uraansa.

SIVU 18 ARTTURI VERHO



Pyörätuoli ei pysäytä Artturi Verhoa, vaan antaa haasteen hänelle wheelchair bodybuildingissa, voimanostossa ja jopa näyttelijänä!



22 HENNA TUOMAINEN

Ei pelkkä urheilija, vaan esiintyjä!



44 ESIINTYMINEN: WELLNESS

Wellness on ideaali fitnesslaji



60 KILPAILIJAN OHJEET

Ohjeet syksyn kilpailuihin

36 Suomen edistyskellisin palautumiseen keskittyvä klinikka

40 Haittaako hiki vai hajuste?

48 Viimeistelyviikko – eroon vanhoista menetelmistä

46 Kilpailuista palautuminen

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

52 Valmentaja Tuomas "Jedi" Takalo

54 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

56 Valmentaja Tanja Koskinen

58 Valmentaja Laura Antikainen



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

**GORILLA
WEAR**

SKIP since 1971

Feed grade? Food grade?



PHARMA GRADE!

Teksti: KP Ourama
Kuvat ja kansi: Kiken arkisto



Legendaarinen Joe Weider ja Kike

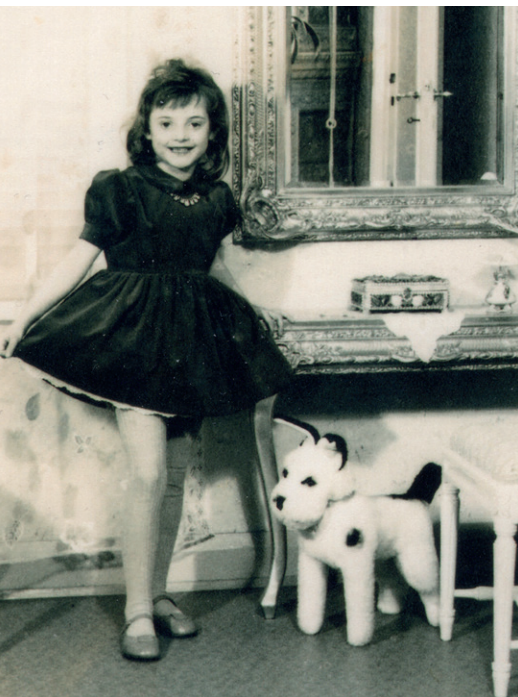
Kike Elomaa

- Kaikkien fitnessurheilijoiden äiti

Kike voi olla nuorimmille fitnessurheilijoille enemmän tunnettu kansanedustajana kuin urheilijana ja se on ymmärrettävää, koska hänen suurista kisavoitoista on tänä syksynä kulunut jo 40 vuotta!



Olympiastadionin kahviossa KP, Kike ja olympiakomitean puheenjohtaja Risto Nieminen



Kiken lapsuuden kuvia

Kaikki alkoi Turun ja Uudenkaupungin välillä sijaitsevasta Lokalahdelta, jossa Ritva Tuulikki Sainio asui ja eli vanhempiansa maatilalla kotieläinten ja urheiluharrastustensa parissa. Koska kaiken takana on nainen tai joskus myös mies, niin hyvään tarinaan kuuluu myös upea rakkaustarina. Niin Kiken kohdallakin, kun röntgenhoitaja Ritva Sainio tutustui kuntosaliryttijä Kimmo Elomaahan Turun kuumimmassa menomestassa Kilvassa noin 43 vuotta sitten.

On täysin varmaa, ettei Kike ilman Kimmoa olisi ehkä löytänyt kuntosaliharjoittelua tai ainakaan niin kovalla intensiteetillä kuin se tapahtui Kimmon kanssa. Vuoden päästä tapaamisesta pari vietti häitään yli 400 häävieraan kanssa ja loppu on kehonrakennuksen ja fitnessin historiaa.

Kimmo alkoi treenaamaan Kikeä, joka oli jo aiemmin urheillut eri lajeja ja hänen kehonsa vastasi hyvin Kimmon ankariin treenineuvoihin. Siihen aikaan ei kursailtu, kun kannustettiin kaveria salilla ja volyymi saattoi nousta korvia huuvaavaksi. Kimmon Sali, Kimmo's Biceps Gym, oli tunnettu kovasta treeniporukasta ja siellä mm. treenasivat pariairokaksikko, 3-kertainen Suomen soutujen olympiaedustaja nyt jo edesmennyt Ilkka Nummisto ja voimailuexpertti Markku Suonenvirta, jotka myöhemmin perustivat Suomen Vahvin Mies ry:n.

1980 ENSIMMÄINEN NAISTEN KILPAILU

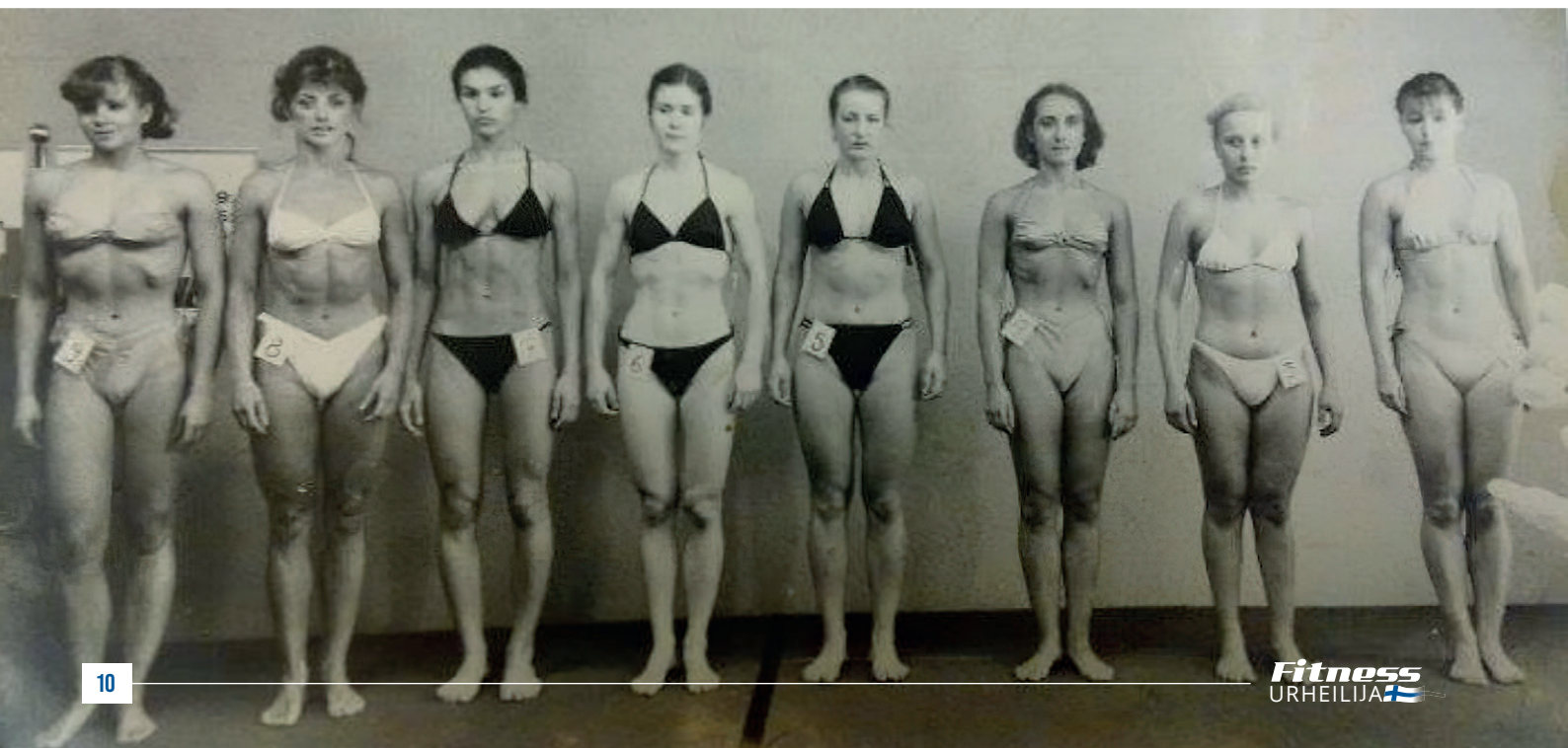
Tuohon aikaan 1970-luvun viimeisinä vuosina naisten kehonrakennus nosti päätään vuonna ja USA:ssa Lisa Lyon valittiin 1979 Ms. Amerikaksi. Laji alkoi kiinnostaa aina enemmän ja enemmän ensin tietysti salilla jo ennestään käyviä naisia. Vuonna 1980 IFBB järjesti ensimmäisen naisten kehonrakennuskilpailun, Ms. Olympian, ja sen voitti näyttävä amerikkalainen Rachel McLish.

Samaan aikaan Suomessa myös herättiin naisten kehonrakennuksen kiinnostavuuteen ja niinpä edesmenneen mestaripainonnostaja Juhani Avellanin Liikuntapisteellä järjestettiin ensimmäiset epäviralliset SM-kilpailut. Näin jälleenkäin voi sanoa, että se taisi olla kaikkien aikojen kovatasoisin SM-kilpailu ottaen huomioon mitä kaikkea tulevaisuudessa siinä kilpailleet Kike ja kisassa toiseksi tullut Marjo Selin, voittivat seuraavina vuosina.

EM- JA WORLD GAMES -VOITOT

Kike oli siis voittanut loppuvuodesta 1980 Helsingissä pidetyn epävirallisen EM-kilpailun ja sen ansiosta hänet valittiin keuhällä Euroopan mestaruuskilpailuihin Lontoon. Naisten kehonrakennus sai suuren huomion tuolloin, koska laji oli juuri otettu

Ensimmäinen naisten bodauskisa, vasemmalta toinen Kike Elomaa (8) ja Marjo Selin (7)



*Niin Kiken kohdallakin,
kun röntgenhoitaja
Ritva Sainio tutus-
tui kuntosaliyrittäjä
Kimmo Elomaahan
Turun kuumimmassa
menomestassa Kil-
vassa noin 43 vuotta
sitten.*

kilpailuohjelmistoon ja Kiken jyrätessä ylivoimaiseen voittoon, oli se suuri tapaus myöskin siksi, että miesten kehonrakennuksen voitti rajun tsekkirintaman läpi Gunnar Rösbo, joten Pohjoismaat loistivat yhdessä Lontoossa.

Kike osui juuri oikeaan aikaan amatööriurallaan, sillä kesällä pidettiin ensimmäiset World Games -kilpailut, jotka olivat ei-olympialaisiin-kuuluneiden virallisten urheilulajien päätapahtuma. World Games pidettiin Santa Clarassa, Kaliforniassa ja avajaisissa 7-kertainen tuleva leffatähti ja Kalifornian kuvernööri Arnold Schwarzenegger kantoi IFBB:n lippua Santa Claran yliopiston kentällä avajaisparaatissa.

Itse World Games -kilpailu oli erittäin kovatasoinen. Suoraan sanoen, Kikelle ei sieltä löytynyt vastusta, vaikka tulevien vuosien naisten kehonrakennuksen supertähdet, kuten Carla Dunlap (1982 Ms. Olympia), Deborah Diana, Key Baxter ja Shelley Gruwell olivat kaikki mukana. On syytä muistaa, että Kalifornian matkan kustansi Tom Wrange ja hänen legendaarinen Wrange Oy, joka toimi Weider-yhtiön edustajana ja samalla suomalaisen kehonrakennuksen mesenaattina.

MS. OLYMPIA -VOITTO

Kiken nälkä ei ollut vielä läheskään ohi, mitä tuli kilpailuvoittoihin vuonna 1981. Voitettuaan World Gameiseissä hän sai itse Joe Weideriltä kutsun kilpailla Sheraton -hotellissa, Philadelphiassa, USAssa elokuun lopulla järjestettävään Ms. Olympia -kilpailuun, joka oli tarkoitettu vain ammattilaisille.

Tähän väliin on hyvä vielä muistuttaa, että Kike matkasi aina aviomiehensä Kimmon kanssa kisamatkoilla ja Kimmo toimi Kiken tukena ja turvana sekä tietysti valmentaja/managerina.

Niinpä pariskunta treenasi vielä hiukan World Gamesien jälkeen ja nousi taas lentokoneeseen Atlantin ylitykseen. Ms. Olympia oli silloin vielä aivan uusi juttu, sillä se oli pidetty vasta yhden ainoan kerran.

Kiken vastus oli aivan jätävä, koska hallitseva mestari Rachel McLish oli mukana, kovemmassa kunnossa kuin edellisellä vuonna. Lynn Conkwright oli tuon ajan kesto-suosikki ja jo silloin supermassiivinen Laura Combes laittoi kampoihin Kikelle oikein kunnolla. Niin vain Maskun tyttö tuli Amerikkaan toisen kerran samana vuonna ja veti maton täydellisesti jenkkikansakilpailijoiden jalkojen alta ja vei 25.000 dollarin palkintorahat. Tähän triplamenestykseen ei ole pystynyt kukaan Kiken jälkeen, vaikka muistaa pitää vuonna 2012 Anna Virmajoen hienot EM- ja MM-voitot.



Kike ja Kimmo Elomaa



Kike keikalla jossainpäin Suomea

Tuohon aikaan 1970-luvun viimeisinä vuosina naisten kehonrakenne nosti päätään vuonna ja USA:ssa Lisa Lyon valittiin 1979 Ms. Amerikaksi.

HYPE SUOMESSA

Jo pelkkä Euroopan mestaruus teki Kikestä julkikkusen Suomessa ja olipahan myös vuoden 1980 epävirallisista SM-kisoistakin ollut juttua Apu-lehdessä. Kova vuosi takana ja palautuakin piti, mutta media oli kiinnostunut uudesta lajista ja sen reippaasta ja suoraselkäisestä sanansaattajasta.

Voidaan sanoa hyvällä omalla tunnolla, että Kike Elomaa oli katalyytti naisten ryntämisestä kuntosaleille Suomessa.

Ennen salit olivat miesten klubeja ja suljettuja yhteisöjä, mutta Kiken innostamana naisten lähtivät nostelemaan painoja. Näin someaikana ei edes voi ymmärtää sitä nostetta minkä Kike sai aikaiseksi. Lehdet, televisio ja radio ylistivät uutta lajia, jossa suomalainen loisti voittajana.

Elämä lintukodossa oli uomillaan, hei, hei hei, Suomi voiton vei!

TAKAISIN USA:HAN

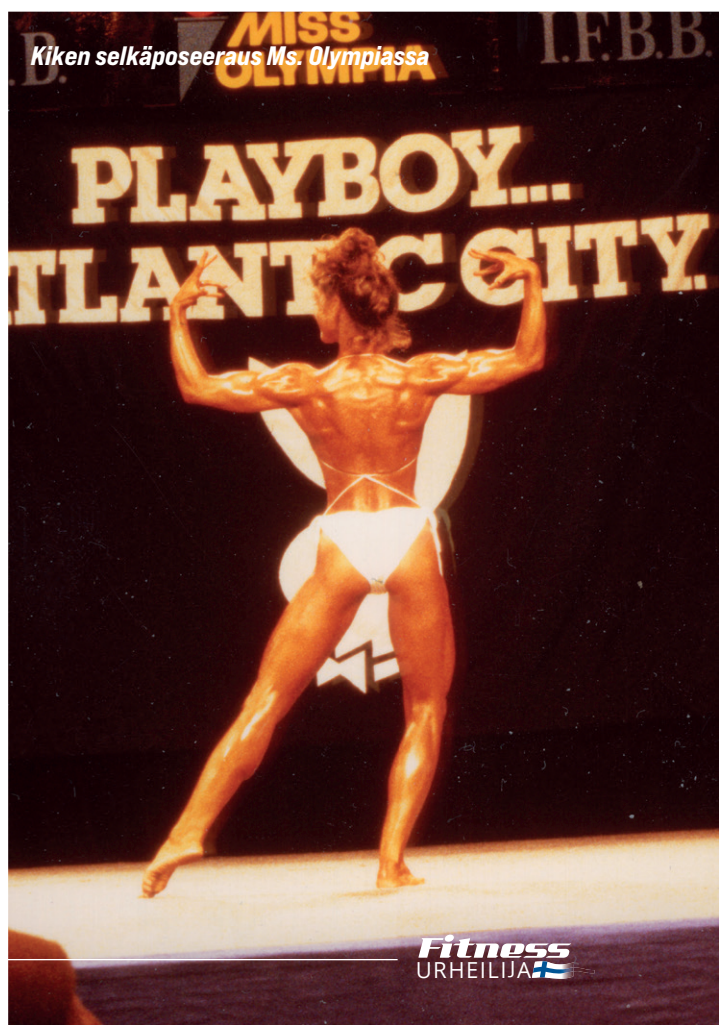
Kiken treeni jatkui määrätietoisena Kimmon johdolla ja kehitystä tapahtui. Pariskunta oli päättänyt seuraavaksi kilpailuksi 1982 Ms. Olympian, joka pidettiin Atlantic Cityn kasino-kaupungissa, USA:n Itäosassa.

Kun amerikkalainen häviää kilpailun, se on urheilijalle ja myös amerikkalaisille häpeän paikka. Mutta niin se oli myös kilpailun järjestäjälle eli George Snyderille ja myös IFBB:lle.

Ms. Olympia 1981 kilpailussa Kike ja edellisen vuoden voittaja Rachel McLish



Kiken selkäposeeraus Ms. Olympiassa





1997 World Games Lahdessa, kuvassa Kike IFBB:n perustajan ja edesmenneen presidentti Ben Weiderin kanssa

Riitta Koukkari voittajana ensimmäisessä Kike Elomaa Fitness Classicissa



DYNAMIC
presento:
Kike Elomaa Fitness Classic'97
Lahden Konserttitalolla 19. huhtikuuta, kello 16.00.

Kilpailun voittaja pääsee edustamaan Suomea Fitness EM-kilpailun Ranskaan.

Mukana mm.
Sorja Väyrynen,
Tarja Heikkilä,
Jutta Valtonen,
Riitta Koukkari,
Heidi Heikkinen...

Extra:
Tilaisuuden yhteydessä Kehonrakennuksen PM-karsinta!!

LIPUT 70,-
Ennakkoennakko
K! Fitness Productions Oy
(03) 734 9585

Gym 1 **STARLINE** **DAVID** **CUMULUS** **Stay Fit**



Kansanedustaja Ritva Elomaa eduskuntatalon portailla koiransa Marskin kanssa

Kiken kilpailu-ura päättyi loppuvuodesta 1983. Mutta silloin vasta hänellä kiirettä alkoi pukkaamaan toden teolla.

Lajin kannalta oli aina parasta, että amerikkalainen voittaa, koska se on taloudellisesti paras sijoitus. Koska kehonrakennus on arvostelulaji, ja naisten kehonrakennus oli vasta kehittyvässä, voitiin linjavetoja tehdä hyvinkin nopeasti. Niinpä vuoden 1980 mestari Rachel McLish otti tittelin takaisin, World Gamesissa Kikelle hävinnyt Carla Dunlap tuli toiseksi ja Kike jätettiin kolmanneksi.

Seuraavana vuonna eli 1983 Kike sijoittui viidenneksi Ms. Olympiassa, joka oli jo vähän alkanut muuttua luonnettaan kauniista kehonrakennuksesta hiukan paksumpilihaksiseen ja myös maskuliinisempaan kilpailijamuotoon.

Kisan voitti Kiken kova kilpakumppani Carla Dunlap. Myös vuoden lopussa Kike koki tappion sijoittumalla toiseksi niin ikään Carla Dunlapin jälkeen.

Kimmo kihisi raivosta, koska hänen mielestään Kikeä oli kohdeltu tuomariarvosteluissa väärin ja itse uskon vieläkin, että näin oli, mutta Kimmon kiukunpuuska aiheutti hiukan hankausta IFBB:n perustajan ja sen aikaisen presidentin Ben Weiderin välille.

MITALI IFBB:LTÄ

World Games -kilpailut pidettiin Lahdessa elokuussa 1997. Ympyrä oli sikäli sulkeutunut, että Kike oli taas lavalla, mutta tällä kertaa palkintojen jakajan roolissa ja myöskin sain IFBB:n perustajalta ja sen hetkiseltä presidentti Ben Weiderilta IFBB Gold Order -nimisen tunnustuspalkinnon, jota on annettu vain erittäin ansioituneille henkilöille.

Lisäksi saman vuoden keväänä aloitettiin aivan uusi kilpailu, jonka nimi kantoi Kiken nimeä – Kike Elomaa Fitness Classic, joka nykyisin tunnetaan Fitness Classicina. Kiken nimikkokilpailua pidettiin vuosina 1997-2000, jolloin hän jakoi aina kilpailun voittajalle suuren palkintopokaalin. Siihen aikaan oli vain yksi laji mukana eli vapaaohjelma fitness. Ensimmäisen Kike Elomaa Fitness Classicin voitti lahtelainen Riitta Koukkari.

URHEILU-URAN JÄLKEEN

Kiken kilpailu-ura päättyi loppuvuodesta 1983. Mutta silloin vasta hänellä kiirettä alkoi pukkaamaan toden teolla. Hän kierteli tavarataloja, messuja ja kuntosalien avajaisia ja -teemapäiviä, matkasi kymmeniä tuhansia kilometrejä, poseeraten yleisölle ja uutena juttuna myös toimi laulajana. Kike oli nuorempana soittanut ja laulanut ja nyt hän pystyi elättämään itsensä musiikilla! Ja kuinka ollakaan, Kikestä kehittyi hyvin nopeasti tunnettu artistina, joka keikkaili ympäri Suomea ristiin rastiin.

Vain uskottoman lahjakas henkilö pystyy noin nopeasti lennosta vaihtamaan ja omaksumaan kokonaan uuden alueen, jossa myöskin on todella hyvä ja suosittu. Media rakasti ja rakastaa edelleenkin Kikeä ja hän onkin yksi kaikkien aikojen eniten lehtien kansissa kuvattu suomalainen. Hänellä on ollut omia TV-ohjelmia ja hän on esiintynyt kymmenissä ellei sadoissa tv-ohjelmissa vuosikymmenien ajan.

2000-luvun loppupuolella politiikka alkoi kiinnostamaan Kikeä ja vuoden 2007 vaaleissa hän oli Perussuomalaisten ehdokkaana, mutta häntä ei valittu vielä 1800 äänellä eduskuntaan. Seuraavissa vaaleissa vuonna 2011 Kike meni lentäen läpi yli 13000 äänellä ja pääsi myös toiselle kaudelle 9500 äänellä vuonna 2015. Viime eduskuntavaaleissa vuonna 2019 Kike valittiin kolmannen kerran peräkkäin kansanedustajaksi 7600 äänellä.

Fitnessurheilijoille Kike on tärkeä linkki myös siihen, että Suomen Fitnessurheilu ry. pääsi Suomen Olympiakomiteaan valtakunnalliseksi jäsenjärjestöksi. Kiken lapsuuden kaveri nimittäin oli silloinen Olympiakomitean puheenjohtaja Risto Nieminen ja hyvähenkinen tapaaminen hänen kanssaan käytiin Olympiastadionin kahvilassa, jossa Kike oli henkilökohtaisesti mukana.



Kike kotisalillaan koiriensa Marskin ja Sylvi-Tuulikin kanssa. Huomaa upeat julisteet seinillä!

Kiken kolme menestyksestä uraa on osoitus siitä, että jos on tahtoa ja halua, niin pystyy ihan mihin vain.



Kiken faktat:

Nimi: Ritva Tuulikki "Kike" Elomaa
Syntynyt: 16. heinäkuuta, 1955, Lokalahdella
Asuu: Maskussa
Ammatti: Kolmannen kauden kansanedustaja (PS), valittiin 2011, 2015 ja 2019.

Kiken kansainvälinen kilpailu-ura:

1981 EM-KILPAILU, LONTOO
1 Kike Elomaa, Suomi
2 Lena Trulsson, Ruotsi
3 Vera Bendel, Länsi-Saksa
1981 WORLD GAMES
1 Kike Elomaa – Suomi
2 Gail Schroeter – USA
3 Deborah Diana – USA

1981 MS. OLYMPIA
1 Kike Elomaa, Suomi
2 Rachel McLish, USA
3 Lynn Conkwright, USA
1982 MS. OLYMPIA
1 Rachel McLish, USA
2 Carla Dunlap, USA
3 Kike Elomaa, Suomi
1983 MS. OLYMPIA
1 Carla Dunlap, USA
2 Candy Csencsits, USA
3 Inger Zetterquist, Ruotsi
4 Lynn Conkwright, USA
5 Kike Elomaa, USA
1983 IFBB PRO WORLD CHAMPIONSHIPS
1 Carla Dunlap, USA
2 Kike Elomaa, Suomi
3 Sherry Atton, USA

Kiken laulajan ura

[julkaistut levyt]
Hymykuopat (JP-Musiikki, 1985)
Kesäkuu Kesäkuu (Ensio Music, 1989)
Kuuman yön jälkeen (Ensio Music, 1990)
Kike Elomaa (Snäp Records, 1995)
Kike Elomaa (2001)
Kike Elomaa (2008)
Nostalgiaa (2011)
Hymykuopat (Rocket Records, 2012),
cd-bonus: Kiken kuntojumppa



Kike ja Kimmo yhdessä

KIKEN PERINTÖ

Kiken kolme menestyksestä uraa on osoitus siitä, että jos on tahtoa ja halua, niin pystyy ihan mihin vain. Helsingissä röntgenhoitajaksi opiskellut kaksikymppinen Ritva Sainio ei olisi ikinä uskonut, että hän tapaisi elämässä Kimmo Ekomaan, jonka kanssa hän eli 43 vuotta aina miehensä äkilliseen kuolemaan 2021 maaliskuuhun saakka. Tuskin hän myöskään ajatteli tai uskoi, että hänellä tulisi olemaan kolme ainutlaatuista uraa urheilijana, laulajana ja poliitikkona!

Kaiken tämän lisäksi hän on suurin yksittäinen vaikuttaja Suomessa, että naisten kuntosaliliikunnasta on tullut niin suosittua kuin se nykyään on. Kiken esimerkillä naiset uskaltautuivat salille ja perustettiin kuntosaleja pelkästään naisten käyttöön. Kiken perintö elää myös fitnessurheilussa innoittajana monille sukupolville, jotka aste asteelta ovat hivuttautuneet kohti kansainvälistä huippua ja monet heistä ovat jo voittaneetkin EM- ja MM-kultaa.

KIKE MUKAAN SFU:N HALLITUKSEEN

Nordic Fitness Expo ja Suomen Fitnessurheilu ry. juhlivat Kiken 40 vuotta sitten saavutettuja hienoja voittoja Lahdessa 16.-17. päivä ja tulemmme antamaan Kikelle kunniapalkinnon hänen ainutlaatuisesta työstään naisten liikunnan parissa. Kike tulee paikan päälle, joten meillä on tiedossa hienot juhlat Lahdessa Nordic Fitness Expossa!

Kirsikkana kakun päälle, Kike valittiin Suomen Fitnessurheilu ry:n hallituksen yhdistyksen Teams-kokouksessa 1. syyskuuta ja näin ollen fitnessurheilu saa yhden Suomen tunnetuimmista ihmisistä päättämään ja viedään eteenpäin lajia, jonka hän itse aloitti tasan 40 vuotta sitten!

Kike laulukeikalla



Haastattelu: KP Ourama
Kuvat: Tomi Rehell,
Tommi Mankki (kisakuvat)



King Artturi

Kaksikertainen pyörätuolikehonrakennuksen SM-voittaja Artturi Verho kertoo Fitnessurheilija-lehden lukijoille tarinansa.

Suomen Fitnessurheilu ry. otti pyörätuolikehonrakennuksen uudeksi lajikseen keväällä 2019 ja SM-kilpailun voitti lahtelainen Artturi Verho. Vuonna 2020 kevään Fitness Classic ja sen myötä myös pyörätuolikehonrakennuksen SM-kisa peruttiin koronapandemian takia. Tänä vuonna SM-kisa päästiin tekemään kesällä, tosin ilman yleisöä.

Tutustuin Artturiin jo muutama vuosi sitten, kun hän satunnaisesti kävi treenaamassa Samuli Koutajoen luotsaamassa Kuntokeskus K&M:llä ja tietenkin kisoissa olen hänen kanssaan vaihtanut kuulumisia.

Tämän vuoden toukokuussa sain kunnian vierailla Punttikomedian kuvauksissa, jossa Artturi painoi pyörätuolillaan rinnasta säikeet paistaen. Se teki minuun suuren vaikutuksen. Fitness Classic Turku -kisan yhteydessä Kupittaan Palloiluhallissa juttelimme perjantaina rekisreröintipäivänä ja ehdotinkin, että tekisimme hänestä jutun Fitnessurheilija-lehteen. Tomi Rehell otti erikseen muutaman lisäkuvan Tommi Mankin kisa-kuviin ja siitä se sitten lähti!

Mistä päin olet kotoisin ja miten päädyit Lahteen?

- Olen kotoisin Loimaalta. Lahteen päädyin, kun opiskelin vuosina 2015-2018 Liikuntakeskus Pajulahdessa liikunnanpuoleiseksi ja personal traineriksi. Valmistumisen jälkeen muutin loppukesästä 2018 Lahteen. Opiskeluvuosina Lahdesta tuli tutumpi kaupunki, vaikka asuinikin opistolla. Minulle jäi paljon tuttuja Lahden suunnalle opiskeluajoilta.

Monet varmaan haluaisivat tietää, mutta eivät kehtaa kysyä, miksi olet pyörätuolissa?

- Minulla on harvinainen ihotautisairaus Epidermolysis Bullosa (EB). Helpoiten selitettynä ihosairaus vaikuttaa koko kehossa, mutta minulla sairaus rajoittaa vaikeimmin jalkoja ja jalkapohjia. Lihakset minulla toimii jaloissa, mutta rajoite tulee kävelyn. Jos kävelen pidempiä matkoja jalkojen päällä, sairauden johdosta nimenomaan jalkoihin kasvaa kudostesterakkuloita, jotka ovat sairauden yleisin oire. Sairaus on rakkautauti, joten rakkulat kasvavat normaalia isommiksi. Kun tarkoitan sitä, että koko kehossa on sairaus läsnä, on ihoni normaalia hauraampi ja riski saada haavaumia on isompi. Ihovauriot kestävät parantua normaalia kauemmin, kun sairaus/ihon vika on nimenomaan iho-kerroksien kiinnityksessä.

Kuinka kauan olet harrastanut kuntosalitreeniä ja miten se alkoi sinun kohdallasi?

- Olen lapsesta asti ollut todella aktiivinen ja liikunnallinen. Ala-aste iässä kiinnostus kasvoi koripalloon, joka on edelleen omia suosikkeja joukkueurheilulajeista mitä seuran aktiivisesti. Varsinainen kuntosaliharjoittelu lähti Loimaalta, meitä oli neljän hengen porukka. Loimaalla oli eräs sali, jota ei varsinaisesti valvottu ja sinne sai mennä, jos ja kun oli vain avain sisälle. Ikää oli 11 vuotta, kun ensimmäisen kerran mentiin salille. Treenipäivät olivat vakiot maanantai, keskiviikko, perjantai ja aina kello 17 koulun jälkeen. Kiinnostus kasvoi

entisestään, sain motivaatiota jatkaa treeniä katsomalla, kun naapuri kävi myös salilla ja penkkasi isoja rautoja. Muistelen myös, että Dragon Ball anime -sarjan lihaksikkaat hahmot ovat motivoineet minua. Muistan menneeni peilin eteen katsomaan hauista ja vertaamaan sitä hahmon hauikseen. Tosissaan treenaaminen alkoi jo siinä yläasteiässä, samalla pelailin pyörätuolikoripalloa ja kävin kolme kertaa viikossa salilla.

Monet fitnessurheilupiireissä tuntevat sinut kehonrakentajana, mutta olet myös aktiivinen penkkipunnertaja ja erittäin menestynyt siinä. Miten päädyit penkkipunnertaja?

- Yläaste vuosina lähdin siis tosissaan treenaamaan. Olin salin pienin ja räpälelin, mutta silti penkkipunnerrus liikkeenä oli se missä olin suhteutettuna muita vahvempi. Painoin 7-8. luokan välissä 54-56 kiloa ja penkkipunnerrin tuolloin jo 100 kiloa ja suhteutettuna se kaverien tuloksiin oli parempi. Penkkipunnerruksessa ensimmäiset kisat kävin 15-vuotiaana, tammikuussa 2012 Para-voimanoston puolella. Pelailin yläastevuosina pyörätuolikoripalloa ja sieltä löysin ensimmäisen valmentajani keihäänheiton paralympiamitalistin Rauno Saunavaaran. Rane minua houkutteli kisoihin mukaan ja lähdettiin osti tekemään töitä kohti kisoja. Rane opetti sen urheilijan ankaruuden ja urheilijan "mindsetin" minulle mitä se pitää olla, että pääsee huipulle. Tänä päivänä voin sanoa, että Rane on ollut urheilu-urani aikana ja alkutaipaleilla niitä merkittävimpiä henkilöitä, joka opetti ja myöskin kasvatti urheilijaksi. Kuntosalitreeni kokemusta minulla on yli kymmenen vuotta, kilpaurheilijana tulee kymmenen vuotta tammikuussa 2022.

Mitkä ovat omasta mielestäsi parhaat kilpailusi penkkipunnerruksessa?

- Niitä on kaksi, jotka olivat samana vuonna. Alkuvuosi 2018 klassisen penkkipunnerruksen SM-kisat alle 23-vuotiaiden sarjassa, alle 59 kilon sarjassa, jolloin nostin edelleenkin voimassa olevan Suomenennätyksen 120 kiloa. Tässä kisassa meni kaikki mahdollinen täysin nappiin. Toukokuussa 2018 Suomessa järjestettiin klassisen penkkipunnerruksen MM-kilpailut. Voitin yllä mainitun ikä- ja painoluokan MM-pronssia.

Olet myös pyörätuolikehonrakennuksen pioneeri yhdessä Teemu Tuomisen kanssa ja kisasitte ensimmäisissä pyöräpuolikehonrakennuksen SM-kisoissa keväällä 2019. Miltä tuntui treenata kehonrakennuskisoihin penkkipunnerruksen jälkeen?

- Erilaista treenaamistahan se oli mitä voiman hankkiminen. Uskon että penkkipunnerruksesta oli ja on paljon hyötyä lähteä treenaamaan Fitness Classicin. JP Pulkkinen kun valmentaa minua Fitness Classicin, niin hän toi enemmän sitä monipuolisuutta penkin ympärille. Minä edelleen sanon, että penkkipunnerrus on se minun ykköslaji JP Pulkkinen on tehnyt sen mukaan ohjelmoinnin ja laaja-alaisen ohjelman mikä tukee molempia penkkiä/bodausta. Loppumetreillä ennen Fitness Classicia tietenkin fokus treenissä mentiin bodaus edellä.

Yllättikö mikään kehonrakennuskisaan valmistautumisessa sinut?

- Kyllä se viimeisten viikkojen työ on ainakin itselle henkisesti raskasta. Olin painoa pudottanut ennestään aina penkkipunnerrukseen, että pääsi punnituksesta läpi. Kehonrakennuksessa minun kokemukseni ja ajatuk-





Olen ihan elementissäni, kun saa yleisöltä tukea. Heittäydyn siihen mukaan ja enkä oikeastaan ajattele mitään. Yleisön läsnäoloon ja reagointiin eläytyi ja heittäytyi helposti mukaan.

sien mukaan mennään vielä levelillä korkeammalle, jossa mitataan tosissaan korvien väli. Koen silti positiivisena kehonrakennus kisan valmistautumisen, vaikka se onkin raskasta, siinä tulee samalla henkisesti vahvemmaksi ja kestävämmäksi kun näkee lavalla, että se työ kannatti.

Yleisö oli aivan pähkinänä katsomossa, kun olitte lavalla! Minkälaista oli saada hirveän kova kannustus lavalla ollessanne?

- Olen ihan elementissäni, kun saa yleisöltä tukea. Heittäydyn siihen mukaan ja enkä oikeastaan ajattele mitään. Yleisön läsnäoloon ja reagointiin eläytyi ja heittäytyi helposti mukaan. 2021 Fitness Classicissa kun ei taas ollut yleisöä, niin ajatuksissa oli ottaa lava haltuun nyt show tuomareille ja kotikatsomossa katsojille. Olin kesän 2021 Fitness Classicissa vaan rennompi mitä lähempänä show'ta oltiin. Koen kehonrakennuksen myös omakseni ja näen omalta kohdaltani yhtenä vahvuutena sen heittäytymisen ja esiintymisen.

Kevät 2020 kisat peruttiin, mutta kesällä pidetty Fitness Classic Turku-kisassa olit taas lavalla ja olit kehittynyt aivan valtavasti. Onko jotain erityistä syytä noin kovalle kehitykselle?

- Luulen että isoin juttu oli se, että uskalsi syödä runsaasti ja uskalsin nostaa painon korkealle. Suurin paino kesällä 2020 oli 70,6 kiloa aamulla. Henkilökohtainen tavoite oli kesälle syödä säännöllisesti, etenkin rohkeasti ja uskaltaa ehkä näyttää hieman pyöreämmältä. Minun onnekseni minulla on ollut aina hyvä ruokahalu, joten lämpimilläkin keleillä isot ruoka-annokset ei ollut ongelmana syödä. Söin 5-6 kertaa päivässä oli treeni- tai lepopäivä ja urheilijan ajatusmallilla ajattelin joskus jopa, että syöt kun treenaisit muuten älä kuvittelekaan että kehittyisit.



Artturin faktat:

Syntymäpaikka ja -aika: Loimaa, 19.3.1996.
Asuu Lahdessa.

Pituus: 160 cm. Paino: Offseasonilla
66-69 kg, kisoissa 59,7 kg, penkkipunnerruksessa 65-64 kg

Lempilihasryhmä: Rinta, hauis.

Mieliruoka: Kyllä se on aika vahvasti riisi ja kana, mutta kana pitää olla maustettu grilimausteella, currylla ja sweet chili source. Sushi on kova. Vaalea leipä, jonka päälle mansikkahilloa. Herkut on pakko mainita ylivoimaiset suosikit ovat Geisha -jäätelötonkka ja peruskorvapuustit, suklaa on iso heikkous.

IG:ssä @ artturiverho

Kilpailu-ura:

Klassisen Penkkipunnerrus

Nuorten SM-kultaa 2014-2019 (6) M20 alle 20v- ja M23 alle 23v. ikäluokissa alle 59 kg painoluokissa. MM-pronssia 2018 M23 (juniors), Alle 59kg IPF M23, alle 59 kg Suomenennätys 120 kg (2018)

Muita ennätyksiä:

Penkkipunnerrus ennätys salilla 142,5kg (dieetillä 61,6 kg)

Penkkipunnerruksen kilpailuennätys 132,5 kg alle 66 kg

(kisoissa paino 64,55 kg)

Lisäpaino dippipunnerrus salilla 85 kg lisäpainolla x1



Pääsit aivan julman kireään kuntoon. Miten sait pidettyä lihasmassasi dieetillä noin hyvin?

- JP Pulkkinen on opettanut sen että, dieetillä on tärkeä, että se kuorma lihastyössä ei tippuisi liiaksi, vaikka olisi miinuskaloreilla. Seurasin tarkoin ohjeita ja pidin konkreettista painoprosessia yllä. Seurasin ja vertasin aina edellisiin treeneihin mitä olen tehnyt ja eteenkin millä kuormilla. Tietty sarja- ja toistoraamit minulla oli koko ajan takaraivossa, niistä en pitänyt huolta, pääpaino oli kuormassa henkilökohtaisesti. Aina dieetin alussa minulla nousee entisestään voimatasot penkissä, kun omakehonpaino laskee, se on aina sama joka kerta. Kireys ja lihaksien säikeet minulla on aina ollut penkkipunnerrus aikoinakin jo. En ole koskaan ollut iso, vaan pieni laih ja aina on erottunut verisuonet lihakset todella selkeästi. Ehkäpä tänäkin on geneettistä, että säikeet erottuvat helpommin, kun rasva palaa.

Näin sinut Punttikomedian kuvauksissa "Koljosten salilla" Nokialla toukokuussa ja olit jo silloin aivan säikeillä. Oliko kisa-kunnon pitäminen vaikeaa noin pitkän ajanjaksoissa?

- Eipä oikeastaan. Aavistelin jo alkuvuodesta, että kisat tulee siirtymään, niin siihen oli asennoitunut ylläpitämään pitkään kireää kuntoa. Me keskustelimme Jiipeen kanssa, että tällainen kuvauskeissi olisi tulossa. Jiipee totta kai ymmärsi ja jousti tosi paljon. Pysyin ruokaohjelmassa kiinni, söin kun pystyin. Suoraan sanoen dieettipäivien juhlaa oli kuvauspäivät, silloin unohdin dieetin ja keskityin elokuvaan. Vaitan että oli varmasti dieetin helpoimpia päiviä ne kuvauspäivät. Päätin jatkaa Fitness Classicin jälkeen dieettiä vielä viimeisten kuvauspäivien ajan, jotka olivat kisojen jälkeen.

Sinulla on Punttikomediassa oikea kunnon rooli. Voitko hiukan kertoa siitä etukäteen fitnessväelle?

- Siellä on kisatiimissä mukana pyörätuoli kehonrakentaja Niko eli minä yhdessä muun tiimin kanssa kannustamassa Kerttua (Iina Kuustonen) ekoihin kisoihin. Menkäähän kattomaan leffa, kun tulee elokuvaan!

Minkälainen on viikoittainen treeniohjelmasi eli miten jaat lihasryhmät ja kuinka paljon teet sarjoja ja toistoja?

- Treenaan 4-5 kertaa viikossa. Päälaji eli penkkipun-

nerrus/rintatreenejä minulla on kerran viikossa, kaksi treeniä viikossa selälle (erikseen paksuntava erikseen leventävä), yksi koko treeni pelkästään olkapäille ja yksi käsitreenipäivä. Minä jouston ERITTÄIN paljon. Saatan esimerkiksi yhdistää selkätreeniin olkapäät, saatan penkin jälkeen tehdä kovaa ojentajaa. Elän treenissä yleensä siten mikä nyt on oikea hetki. Tästä pääsemme siihen, kuinka treenaan sarjat, toistot jne. Se miten treenaan siellä salilla varmasti poikkeaa monesta, uskoisin näin. Olen parhaimman kehityksen saanut, kun saan tehdä "vapaasti" ei tietyn liikejärjestyksen mukaan, vaan juuri sen mukaan mikä itselle sopii sillä hetkellä. Päätän treenipäivänä mitä teen ja menen salille sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. Toistot ja sarjat tulevat Jiipeeltä. Yleisesti kaksi maksimisarjaa, kolme sarjaa toistoalue 8-15. Kädet ja olkapäät yleensä teen 15 jopa 20 toiston sarjaa. Selälle teen 8-10 toistoa. Painoprosessio on ehkä se tarkin mitä seuraan ja mitä pyrin nostamaan treenissä, liikettä kohden.

En ole ikinä ennätyksiä salilla penkissä ottanut minikään harjoitusjakson jälkeen päivästoin aina olen epäonnistunut silloin salilla. Hetken mielijohteesta, kun ennätykset on koitettu ne ovat myös nousseet. Esimerkiksi viimeisin penkkipunnerrus ennätykseni oli yllytyksestä, ilman mitään voiman piikkausta. Totta kai pohjalle on tehty tällöin hyvä peruskunto mutta harjoitusjakson päätteeksi jos on maksimi päivä on, niin koskaan se ei ole onnistunut niin kun sen olisi pitänyt. Sanon raastasti itseäni fiilis/tunne treenaajaksi, mutta koen että se on tapa mikä toimii minulle ainakin bodaukseen myös voimailuun.

Mikä on seuraava askel Artturi Verhon punttielämässä?

- Tällä hetkellä keskittyä penkkipunnerrukseen ja valmistautua klassisen penkkipunnerruksen SM-kisoihin syyskuun loppupuolelle, miesten avoimen/yleisen ikäluokkasarjan ja alle 66 kilon painoluokan kisaan.

Loppuvuosi loka-marras- ja joulukuun tehdä sama mikä kesällä 2020 eli syödä runsaasti ja treenata laadukkaasti bodailleen. Tästä mahdollisesti ollen mukana ensi vuonna Fitness Classic kisoissa 2022. Ensivuoden tavoite olisi myös käydä tutustumassa sotilaspenkkipunnerruksen kisoihin. Minua on monesti jo kysytty mukaan toistokisaan/maksimikisaan sotilaspenkkipunnerrus kisoihin.



Haastattelu: KP Ourama

Kuvat: Tomi Rehell, Antti Vähä, Henna Tuomaisen arkisto

ESIINTYVÄ *URHEILIJJA*



Kilpatanssia aikaisemmin harrastanut Henna Tuomainen löysi pole dancingin kautta body fitnessin.

Kuopiolainen Pole Centeriä vetävä Henna antoi hyvän vaikutelman kesällä Fitness Classic Turku-kilpailussa. Seuraavalla viikolla pidetyt Punttikomedian kilpailukuvaukset nostivat Hennan esille erittäin hyvän esiintymistaidon takia, sillä kuvauksissa otettiin lavalle tuloa ja sieltä poislähtöä sekä lavalla seisomista neljän päivän aikana enemmän kuin kahden vuoden kilpailuissa yhteensä. Fitnessurheilija-lehti haluaa esitellä lajia monipuolisesti ja juuri siksi Hennan tarina on hyvä kertoa lukijoille.

Mikä koulutuspohja sinulla on liikunnalliselle alalle?

- Olen opiskellut Lapin urheiluopistossa Santasportilla fitness- ja ravintovalmentajaksi (taso 1) sekä personal traineriksi. Valmistuin vuonna 2019. Muita alan koulutuksia minulla on muun muassa tankotanssista ja joogasta.

Minkälainen paikka sinun mielestäsi Kuopio on fitnessurheilijalle? Kerro salitilanteesta ja onko siellä kanssakilpailijoita, joiden kanssa vaihtaa mielipiteitä treenistä ja ravinnosta?

- Kuopio on monipuolinen kaupunki, joka tarjoaa paljon vaihtoehtoja erilaisille liikuntaharrastuksille ja -muodoille. Niin kuntoilijoille, harrastajille kuin kilpatason urheilijoillekin lajista riippumatta. Fitnessurheilijan näkökulmasta Kuopiossa saisi mielestäni olla enemmän "fitness-pöhinää" ja toivoisinkin enemmän yhteisöllisyyttä kaupungin fitness-sceneen. Kaupungissa on paljon erilaisia saleja, joista varmasti jokaiselle löytyy mieluinen paikka treenata. Muutamia kanssakilpailijoita pyörii myös samalla salilla, mutta käsitykseni mukaan lajin harrastajat ovat ansiokkaasti levittäytyneet ympäri Kuopion saleja. Onneksi on kuitenkin helppoa pitää yhteyttä fitness-kamuihin sosiaalisessa mediassa ja vaihtaa kuulumisia sitä kautta, vaikka samalla salilla ei treenattaisikaan.

Olet suhteellisen kokematon fitnessurheilijana, koska takanasi on vain kaksi kilpailua. Miten koet itsesi kilpailijana?

- Olen entinen kilpatanssija ja kokenut esiintyjä, joten kilpaileminen tai esiintyminen itsessään ei ole minulle uutta. Kilpailijana kilpailutilanteessa keskityn olemaan läsnä ja tekemään parhaan mahdollisen suorituksen. Bäckärillä juuri ennen ensimmäistä lavalle nousua olen omassa "zonessa", jolloin teen viimeisen mielikuvaharjoituksen onnistuneesta kisasta. En juurikaan osaa jännittää, olen vain

todella keskittynyt siihen mitä teen! Pysäkseni oikeassa mindsetissä minulla on tiettyjä rutiineja ja tapoja valmistautuessani kisoihin sekä kisapäivänä.

Mikä pistää sinut nousemaan fitnesslavalle?

- Fitness on minulle intohimo ja jonkinlainen kanava, jonka kautta voin ilmaista itseäni ja toteuttaa sitä, mikä minua kiehtoo. Koen siinä olevan minulle jotakin merkityksellisyyttä, jota en muualta saa. Nousen lavalle kuljetun matkan ansiosta. Tuohon hetkeen kiteytyy paljon asioita. Siihen on latautunut niin paljon tunnetta, kun tietää tehneensä kaiken voitavansa pitkäjänteisellä ja kovalla työllä sekä suurella vaivannäöllä. Ei silloin voi olla kuin ylpeä itsestään. Silti lavalle nouseminen on vain pieni osa tätä koko elämäntapaa.

Se on vain ohikiitävä hetki. Kun identiteetti ei rakennu pelkästään tuon hetken tai voittamisen ympärille, voi pitää itseään menestyvänä fitnessurheilijana joka päivä ennen kisoja ja myös kisojen jälkeen. Se taas muodostuu niistä, päivittäisistä pienistä teoista.

Kevään kisat siirrettiin kaksi kuukautta, miten koit tämän jatkoajan treenissäsi?

- Ensimmäiset pari viikkoa olivat henkisesti haastavat. Huomasin meneväni arjessa ja treeneissä jonkinlaiseen suorittaja-moodiin, jotta selviän tunnemyllerryksestä. Täytyi antaa tunteiden tulla ja pyrkiä kuitenkin pitämään kiinni rutiineista. Lopulta tunteet tasaantuivat ja ajatukset selkenivät. Homma jatkui normaalisti. Tähän pätee tuo sama ajatus identiteetistä, josta mainitsin aiemmin. Vaikka kisat siirtyivät tai peruuntuvat, ei se vie minulta pois sitä mitä minulla fitnessurheilijana jo on. **Lavaesiintymisesi oli loistavaa, kuinka harjoittelet esiintymistä?**

- Kiitos paljon, mahtavaa kuulla! Harjoittelin jatkuvasti poseerausvalmentajien ryhmätreeneissä ja yksityistunneilla. Pikkuhiljaa alkoi oppi mennä perille, mutta ensimmäisten kisojen kilpailusuorituksissa oli kuitenkin paljon parannettavaa. Nyt kevään kisoihin 2,5 vuotta myöhemmin halusin kehittää esiintymistä entisestään, joten olin mukana mahdollisimman monissa tiimini järjestämissä poseeraustreeneissä ja otin yksityistunteja myös muilta valmentajilta. Esiintyminen ja poseeraaminen käy minulta luonnostaan, mutta kilpailutilanne vaatii myös rautaisia hermoja ja jatkuvaa läsnäoloa. Näitä olen kehittänyt lukuisilla mielikuvaharjoituksilla ja lukemalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Itsensä tunteminen on esiin-

-Olen entinen kilpatanssija ja kokenut esiintyjä, joten kilpaileminen tai esiintyminen itsessään ei ole minulle uutta.



Esiintyminen ja poseeraaminen käy minulta luonnostaan, mutta kilpailutilanne vaatii myös rautaisia hermoja ja jatkuvaa läsnäoloa.

tymisen ytimessä, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Kaikki mahdolliset skenaarit esiintymistilanteen etenemisestä on hyvä käydä etukäteen läpi.

Kuulin, että teet myös poseerausvalmennusta?

- Kyllä vain! Muun liikunnanohjaamisen lisäksi poseeraamisen opettaminen kiehtoo suuresti ja koen minulla olevan siihen silmää taustani puolesta. Poseeraaminen on tarkkaa ja teknistä tekemistä, eikä sen tärkeyttä voi vähätellä offilla tai kilpailukaudella. Poseeraamiseen yhdistyy vahvasti myös oman lavapersoonan luominen ja esiintyminen, joihin minulla on mielestäni paljon annettavaa. Jaan mielelläni omia kokemuksiani ja tietotaitoani, koska haluan auttaa niin aloittelijoita kuin kokeneempiakin harrastajia kehittämään omaa esiintymistään ja lavasuoritustaan. Kannustan ottamaan poseeraustunteja eri valmentajilta jo fitnessuran alusta alkaen!

Olit mukana kaikki kuvauspäivät Punttikomedia-elokuvan kilpailukuvauksissa Tampereella heti kisan jälkeen. Millainen kokemus se sinulle oli?

- Oli todella hienoa päästä osaksi elokuvan kuvauksia! Kuvaukset kestivät osaltani neljä päivää ja vaikka päivät tuntuivatkin pitkiltä ja raskailta, olivat ne silti kokemuksen arvoisia. Kuvauksissa oli hauskaa ja rento tunnelma. Oli ilo tutustua uusiin ihmisiin ja olla apuna noin suuressa projektissa.

Mikä oli parhaita elokuvan tekemisessä? Yllättikö jokin seikka sinut?

- Elokuvan tekemisessä parasta oli ajatus siitä, että omalla panoksellani laitan ikään kuin oman korteni kekkoon. Olen ollut avustajana ennenkin, joten oikeastaan tällainen oli jo ennestään tuttua.

Olet sanonut eräässä podcastissa ettet koe olevasi urheilija. Voitko tarkentaa asiaa hiukan, sillä kaikkien fitnessurheilijoiden silmissä olet 100 % urheilija.

- Oma identiteettini urheilijana on kehittynyt vasta viimeisen parin vuoden aikana. En ole nähnyt itseäni urheilijana, koska en ole osannut määritellä sen merkitystä itselleni. Olen aiemmin identifioinut itseäni enemmän esiintyjäksi kuin urheilijaksi. Halusin kyllä nimittää itseäni urheilijaksi, mutta en jostain syystä kokenut "ansaitsevani" urheilijan titteliä. Ehkä oman päään sisäistä narratiivia vahvisti myös ympäristö. Paljon se vaati ajatustyötä ja päivittäisiä tekoja, jotta ajatukseni muuttui. Nykyään voin itsetietoisesti ja häpeilemättä sanoa olevani urheilija.

Olet puolitoista vuotta sitten aloittanut Kuopiossa oman tankotanssistudion Pole Centerin. Miten päädyit yrittäjäksi?

- Aloitin tankotanssiharrastukseni kymmenen vuotta sitten, kun Kuopioon avattiin tankotanssitunteja tarjoava studio. Puolisen vuotta treenattuani minut pyydettiin ohjaajaksi kyseiselle studiolle. Vuosien aikana Kuopiossa on pyörähtänyt pari muutakin yritystä, joissa olen itse ollut ohjaajan roolissa. Pari vuotta sitten pienen sattuman kautta yksi asia johti toiseen ja yhdessä ystäväni kanssa päätimme lopulta perustaa oman yrityksen ja nostaa Pole Centerin toiminnan uudelle tasolle. Olen ollut aiemmin sivutoimisesti toiminimiyrityksinä ja aieman kokemukseni myötä näin yrittäjyyden Polella olevan selkeästi seuraava askel työurallani.

Mikä tankotanssissa viehättää?

- Kuten myös fitnessissä, niin tankotanssissakin itsellisuus, itsensä haastaminen ja onnistumisen kokemukset viehättävät. Tangolla kuin tangolla ajatuk-



set ovat siinä hetkessä, eikä huolehdi arjen muista asioista. Tankotanssi on todella kokonaisvaltaisen laji monipuolisine genreineen, joten jokaiselle löytyy varmasti oma tyyli ja tapa harjoitella sitä. Varsinkin alussa kehittyi huomasti ja se kyllä vie mennessään!

Minkälainen urheilu- tai liikuntapohja sinulla on?

- Pienenä olin heppätyttö, kävin ratsastustunneilla kymmenisen vuotta. Harrastin nuorena myös kilpatanssia muutaman vuoden ja osallistuin varmaan kaikille mahdollisille liikuntakursseille lukiossa. Ensimmäiset kuntosalikokemukset ovat yläkouluajoilta. Tankotanssista innostuin 10 vuotta sitten ja mukaan on tullut muitakin akrobatialajeja, kuten rengastrapetsia ja liina-akrobatiaa. Fitnessurheilu astui kuvioihin vuonna 2015.

Miten neuvoisit fitnessurheilijalle, joka haluaisi kokeilla pole dancingia?

- Fitnessurheilijoilla on varmasti hyvät lähtökohdat kokeilla tankotanssia, mutta jokaisessa lajissa on tietysti omat haasteensa. Neuvoisin osallistumaan rohkeasti alkeiskurssille tai kokeilutunnille, jotta pääsee vähän kiinni lajin vaatimista ominaisuuksista. Tankotanssi vaatii toki voimaa, liikkuvuutta sekä kehonhallintaa, mutta niitähän oppii juuri niillä tankotanssitunneilla! Ei tarvitse olla valmiiksi vahva tai notkea kokeillakseen tankotanssia.

Sanoit Punttikomedian kuvauksissa, että aiot kilpailla kaikissa mahdollisissa kilpailuissa syksyllä.

- Kyllä! Seuraava tavoitteeni on nyt syksyn SM- ja PM-kisoissa. Kisaaminen kiinnostaa, koska olenhan minä nyt aika kilpailuhenkinen ja nautin esiintymisestä.

Mikä on sinun tavoitteesi fitnessurheilijana?

- Haluaisin fitnessurheilijana rikkoa lajin ympärillä olevaa stigmaa ja havainnollistaa jollakin tavalla muille sitä todellista fitnessarkea ja kaikkea mitä siihen kuuluu. Fitnessurheilu kun ei ole pelkästään sitä ruokien punnitsemista ja kuntosalitreenejä, kuten kaikki me lajin parissa toimivat jo tiedämme.

Hennan faktat:

Syntymä aika: 13.11.1991

Syntynyt ja asuu: Kuopiossa

Pituus: 165 cm

Paino kisoissa 57-59 kg

Paino offilla: 65-70 kg

Lempilihasryhmä: takareidet ja olkapäät

Mieliruoka: sushi!

Treenikaveri: Treenaan yksin, hardstyleä ja teknoa kuunnellen.

Yhteystiedot: Instagramista löydät minut nimellä @hennaripa / yhteydenotot: tuomainen.henna@gmail.com

Pole Center Kuopio

Puusepänkatu 5 C 1, 70100 Kuopio

Puh. 040-6317222

polecenter.fi

@polecenterkuopio





FITNESS SM- JA PM-KILPAILUT

Nordic Fitness Expossa pidetään perinteiset Fitness SM-kilpailut ja muutaman vuoden tauon jälkeen myös Pohjoismaiden mestaruuskilpailut palaavat ohjelmistoon. Tässä tietopakettia kilpailijoille.

Tämän vuoden Fitness SM-kilpailuun ilmoittautui ennätysmäärä urheilijoita, yli 400 eri kilpailijaa ja kun siihen otetaan mukaan Pohjoismaiden mestaruuskilpailut, niin kilpailusuoritusten määrä eli eri numeroilla kilpailee jopa 700-800 kilpailijaa viikonloppuna kahdella lavalla!

Mukana ovat varmuudella Suomen lisäksi Ruotsi, Norja ja Viro, jotka tulevat suurilla joukkueilla mukaan. Tanskan ja Islannin joukkueista ei vielä ole tarkkaa tietoa lehden painoin mennessä. NFE:n päälavalla nähdään Fitness SM-kilpailun lisäksi PM-kilpailun bikini fitness (lauantaina kello 09:00) ja body fitness (sunnuntaina kello 09:00), koska näissä lajeissa on suurin määrä urheilijoita ja siksi näiden lajien kilpailut on parempi tehdä hiukan suuremmalla lavalla.

Lämmittelytilat ovat yhdistetty ja sisäänkäynti on messulavan eli PM-kisalavan vierestä. Urheilijoille annetaan Suomen Fitnessurheilu ry:n verkkosivuilla, instagramissa ja Facebookissa tarkat ohjeet noin kaksi viikkoa ennen kilpailua Kotka Fitness Cupin jälkeen.





YLEISÖÄ PAIKALLE

Jos ei mitään järkyttävää takaiskua koronasta tule, niin Nordic Fitness Expoon saa ottaa yleisöä ja sehän on aivan supersiisti juttu. Kesän kisasta jäi aika hiljainen maku ilman yleisöä, joten urheilijoiden kannatusjoukot tervetuloa tapahtumaan! Liput kannattaa ostaa etukäteen Ticketmasterista, koska se on helpoin tapa saada lippu ilman suurempaa jonottamista. Lisäksi Ticketmaster on turvallinen tapa ostaa lippuja, kuten muistamme 2020 Fitness Classicista, kun kisa peruttiin ja lipunostajat saivat rahansa takaisin.

Olemme luopuneet kokonaan käteisestä (paperirahan ja kolikot) messukeskuksen lippupisteissä viime vuoden tapaan, sillä korttimaksu on nopeampi ja kaikille helpompi.

Messujen päivälippu maksaa 20 € ja sillä näkee messuosastot ja messulavan ohjelman. Fitness SM-kilpailun lippu maksaa 50 €/päivä ja ne sisältävät myös messujen päivälipun!

AIKATAULUT

PERJANTAI 15. LOKAKUUTA

16:00-20:00 Rekisteröityminen Lahden Messukeskuksen kongressitiloissa, koskee kaikkia kilpailijoita. Rekisteröitymisessä tarkistetaan kilpailuasua, ilmoitaudutaan SM- ja PM-kilpailuun, jotka eri huoneissa kongressitiloissa.

LAUANTAI 16. LOKAKUUTA

Messut avataan kello 09:00

PÄÄLAVA

09:00 Bikini fitness Nordic Championships

12:00 Women's physique SM (+masters wp), fitness SM (+ juniorit), fit model SM

13:30 Classic bodybuilding SM, classic physique SM

15:00 Body fitness SM

Messulava

14:00 Nordic Championships, PM-kilpailu:

Men's physique yleinen ja juniorit

Wellness fitness yleinen ja juniorit

Bikini Fitness juniorit

SUNNUNTAI 17. LOKAKUUTA

Messut avataan kello 09:00

PÄÄLAVA

09:00 Body fitness Nordic Championships

12:00 Men's Physique & Wellness Fitness SM

15:00 Bikini fitness SM

MEN'S PHYSIQUE

Veikka Nieminen

Olen lukion käynyt nuori miehen alku Muuramen Kotirannasta. Urheilusta minulta löytyy monen eri lajin saralta; yleisurheilu, jalkapallo, salibandy ja myöhemmin kuntosaliharjoittelu.

Noin 5 vuotta sitten innostuin veljeni kautta salilla käymisestä ja salille sääntäilin oikeastaan joka päivä koulun jälkeen räpiköimään. Siitä, mitä siellä tuli tuolloin tehtyä, ei ole välttämättä edes fiksumia puhua, mutta jostain pitää aloittaa. Olin kuitenkin niin innostunut treenaamisesta, että halusin tietää yhä enemmän siitä jatkuvasti.

FUTIKSESTA FITNESSIIN

Kiinnostus fitnessurheilua kohtaan heräsi vasta 2019 vuoden alussa. Olin juuri lopettanut jalkapallon ja vihdoin pystyin keskittymään täysin siihen, mihin

oikeasti halusin; kuntosaliharjoitteluun. Tällöin enää ei voimamaksimit olleet sitä, mikä salilla motivoi. Oli aika ja mahdollisuus uudelle kunnianhimoisemmalle tavoitteelle. Olin jo onnistunut kasvattamaan lihasmassaa jonkin verran ja viimeinen ratkaiseva tönäisy kohti kisalavoja olikin ulkopuolinen kehu paikalliselta kuntosaliyrittäjältä Markus Metsäselältä, joka sai minut astumaan ensimmäistä kertaa lavalle vuoden 2019 syksyllä. En ollut asettanut itselleni mitään konkreettista tavoitetta kisojen suhteen. Halusin vain olla kunnossa ja katsoa, mihin se riittää. Eihän se pitkälle riittänyt. Finaalipaikka jäi saamatta ja yllätyksekseni olin hyvin tyytymätön itseäni. Minulle ei sittenkään riittänyt se, mitä saavutin.

Epäonnistuminen on näin jälkikäteen ajateltuna ollut tärkein asia, mitä minulle on tapahtunut kehitykseni kannalta. Jos olisin ollut tyytyväinen pelkästään siihen, että astuin lavalle ja tein sen, mitä oli silloin tehtävissä, tällöin en todennäköisesti olisi tehnyt näitä viime

gatiivisen. Kaikista asioista löytää positiiviset puolet. Epäonnistumiset voivat ajankohtaisina tuntua täysin ylitsepääsemättömiltä asioilta, mutta se, mitä niistä oppii, on kultaakin arvokkaampaa. Negatiivisesti on helpompi ajatella ja uskon sen olevan luontaista, mutta kannustan aina haastamaan itseäni ajattelemaan hiekkamman positiivisemmin, tilanteesta riippumatta. Omasta kokemuksestani tiedän, että elämässä on tilanteita, jolloin on miltei mahdotonta ajatella positiivisesti, mutta ajan kanssa nekin asiat muuttuvat kokemuksiksi, joista jotain tarttuu mukaan, mikä auttaa taas tulevaisuudessa.

Merkityksellisin asia omassa elämässäni kuitenkin on perhe ja kaverit. Pyhitän mielellään aikaa perheelle ja kavereille. Harmittavaa tässä hommassa on se, että aina ei voi kuitenkaan olla menossa kavereiden kanssa Jyväskylän yöhön, vaikka kuinka haluaisikin. Se vaan kuuluu asiaan.

Sen lisäksi, että olen rehellinen itseäni kohtaan, vahvuuteni ovat periksiantamattomuus, positiivisuus, kilpailuhenkisyys ja vahva itsetunto.

vuosia näin kovasti töitä. Kun tyytyy siihen missä on, ei voi tapahtua parasta mahdollista kehitystä. Kuulostaahan se pahalta, mutta mielestäni ihmisen pitäisi pyrkiä kehittämään koko ajan elämänsä aikana, oli se sitten kehittymistä ihmisenä, urheilijana tai omassa työssään. Kaikki tekee virheitä ja epäonnistuu, mutta jos siihen tyytyy eikä tee asioille mitään, niin ei voi myöskään kasvaa ja kehittyä. Tyytyväinen saa olla, kun sille on syynsä, mutta tyytyväisyydessä ei pidä kylpeä. Ehkä olin kuitenkin turhan ankara itseäni kohtaan ensimmäisten kisojen jälkeen.

PERIKSIANTAMATON

Sen lisäksi, että olen rehellinen itseäni kohtaan, vahvuuteni ovat periksiantamattomuus, positiivisuus, kilpailuhenkisyys ja vahva itsetunto. Tärkeimpänä näistä pidän positiivisuutta. Olen oppinut sen, että positiivisesti ajatteleminen voittaa poikkeuksetta ne-

Veikan faktat :

Ikä: 19

Pituus ja paino: 176 cm, lavapaino 74 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

SM 1 junioreiden SM-kilpailut 2021,

16-19 -vuotiaat

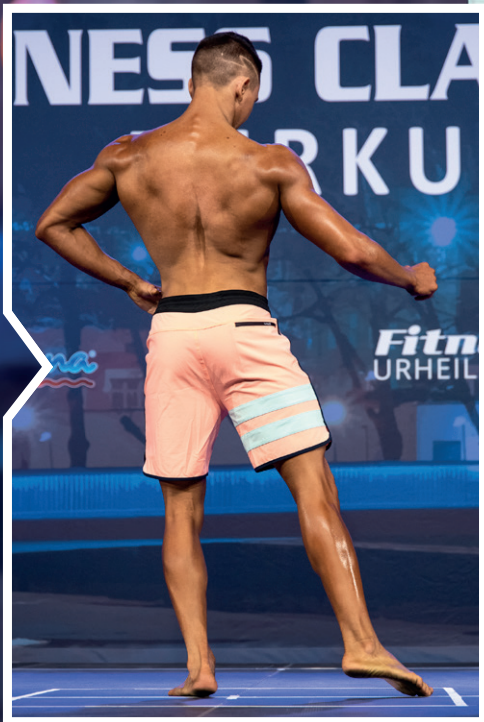
Seuraava kilpailu: NFE 2021

Valmentaja: Juuso Ala-Haavisto

Motto: Älä kylve tyytyväisyydessä.

IG: veikkawiljami





BIKINI FITNESS

Ida Kaihua

Urheilu on aina ollut enemmän tai vähemmän osa elämäni, mistä saan kiittää vanhempiani. Lapsena sain itse päättää siitä, mitä harrastan, mutta jotain piti harrastaa. Lopulta tuli kokeilua vähän kaikkea kuten yleisurheilua, cheerleadingia, voimistelua, salibandya, partiota, sirkusta ja vaikka mitä muuta. Pitkäaikaisin harrastukseni ennen kuntosaliharjoittelua on ollut tanssi, siinäkin kokeilin useaa eri lajia. Nautin esiintymisestä, vaikka samaan aikaan se jännittää hirveästi, etenkin alussa jännitti. Tanssi on myös ainoa laji, jossa olen kilpaillut ennen bikini fitnessiä. Tanssitaustasta on paljon hyötyä poseeraamisessa ja esimerkiksi i-kävelyä tehdessä lasken huomaamatta päässäni aina kahdeksaan, kuten tanssissa oli tapana tehdä. Nuorempana pidin myös piirtämisestä ja maalaamisesta. Nykyään ei tule piirreltyä, mutta edelleen tykkään näpertää ja nähdä oman käden jälkeä, jota pääsee tuomaan tässä lajissa esiin esimerkiksi kisameikkiä tehdessä. Rakastan kaikkia kauneusjuttuja ja on ihanaa suunnitella lookkia kisoihin. Treenaamisen ja dieetin lisäksi pääsee suunnittelemaan bikineitä,

miettimään koruja, myös hiukset, meikit ja kisavärit voi laittaa itse, mikä on minusta kivaa.

Tanssin lopettamisen jälkeen päädyin kuntosalille vuoden 2018 keväällä. Olen aika kilpailuhenkinen ja tarvitsin uuden tavoitteen, jonka eteen tehdä töitä. Lopulta päädyin ottamaan Minna Pajulahteen yhteyttä kesällä 2018 ja aloitimme valmennuksen alkusyksystä Minnan ja Janin kanssa.

BIKINI

Ensimmäiset kisat bikini fitnessissä kisasin jo seuraavana keväänä 2019. Olin silloin lukion toisella luokalla, ja juuri täyttänyt 18 vuotta. Sijoituin junioreissa neljänneksi ja voitin yleisen sarjan. Kilpaileminen ja

muuttuvat treenin myötä vielä paremmiksi. Olen onnellinen, että saan ja pystyn liikkua. On parasta, kun voi tehdä joka päivä töitä tavoitteensa eteen ja huomata, kuinka kehittyä ja kasvaa urheilijana sekä muutenkin ihmisenä. Minulla on paljon tavoitteita lajin ulkopuolellakin, kuten opiskelussa, haluan rakentaa uraa, matkustaa ja kokea maailmaa.

Tämä on minulle suuri intohimo, rakastan elää urheilijan elämää ja kun on kyse kilpailusta, haluan antaa kaikkeni ja panostaa täysillä, vaikka lopulta kyse onkin vain harrastuksesta. Haluan kilpailla mahdollisimman paljon ja aion tehdä sitä niin kauan, kun se tuntuu minusta itsestäni hyvältä eli luultavasti vielä pitkään.

Treenaaminen on minulle suuri voimavara, josta saan hyvää oloa ja energiaa. Huonoina päivinä salille pääsee purkamaan tunteita ja stressiä, kun taas hyvät päivät muuttuvat treenin myötä vielä paremmiksi.

tavoitteellinen treenaaminen ei ollut ongelma lukion ohella. Selkeät aikataulut ja rutiinit itseasiassa tukivat opiskelua ja toivat siihen hyvän rytmin. En koe, että olisin jäänyt mistään paitsi harrastukseni takia, olin esimerkiksi vanhojen tansseissa mukana ihan normaalisti, vaikka valmistauduin kisoihin samaan aikaan. Pidän opiskelusta ja minulla on aina ollut korkeat tavoitteet myös koulussa. Pärjäsin lukiossa hyvin, vaikka kisasin ja kävin töissä samaan aikaan.

Tulevana syksynä aloitan toisen välivuoteni. Hain nyt keväällä yliopistoon opiskelemaan lääketiedettä, mutta koulupaikka ei vielä auennut. Ensimmäisen välivuoteni kävin töissä ja valmistauduin kilpailuihin pääsykoeluvun lisäksi. Nyt alan lukea pääsykoekseen valmennuskurssin avulla syksyn kilpailukauden jälkeen ja aionkin pyhittää tulevan kevään kokonaan opiskelulle.

TREENI

Treenaaminen on minulle suuri voimavara, josta saan hyvää oloa ja energiaa. Huonoina päivinä salille pääsee purkamaan tunteita ja stressiä, kun taas hyvät päivät

Idan faktat :

Ikä: 20

Pituus ja paino: 158 cm, 54 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

Fitness classic 2019, yleinen sarja: 1.

SM-kilpailut 2020, yleinen sarja: 2.

Junioreiden SM-kilpailut 2020: 1.

Junioreiden EM-kilpailut 2021: 4.

EM-kilpailut 2021, yleinen sarja: 6.

Seuraava kilpailu: NFE 2021, PM-kilpailut ja Arnold Classic Europe

Valmentajat: Minna Pajulahti ja Jani Ihalainen

Motto: Epäonnistut vasta, kun lopetat yrittämästä.

Instagram: iidakaihua





CLASSIC PHYSIQUE

Nesar Rezaei

Fitnessurheilu on tullut muutaman viime vuoden aikana tärkeäksi osaksi elämäni. Saan siitä valtavasti energiaa ja hyvää oloa, ja treenaaminen tasapainottaa hyvin muuta arkeani opiskelujen ja töiden parissa. Urheilutaustaltani olen jalkapalloilija, mutta viheriöillä urani päättyi teini-ikäisenä polvivammaan. Niinpä päädyin punttisallille kuntoutusharjoitukseen - ja sille tielle jäin.

Kiinnostuin fitnesslajeista vuonna 2017. Treenaaminen innosti minua yhä enemmän ja sainkin yhtäkkiä ajatuksen, että haluan ja pystyn jopa kilpailla. Painoin salilla töitä itsekseeni ajatuksenani suunnata men's physique -lavoille, mutta huomasin kuitenkin aika pian, että tarvitsen apua, jos haluan tähdätä korkealle, eikä vain harrastella tai kokeilla lajia. Seurasin tuolloin la-

jeissa kilpailevia urheilijoita sosiaalisessa mediassa ja sieltä löysin myös Sherkon (valmentajani, Team Fit Lionsin Sherko Eliassi). Laitoin Sherkolle sitkeästi viestejä montaa eri kautta - ja lopulta hän vastasikin ja pääsin tapaamaan häntä loppuvuodesta 2017 Turkuun. Siitä alkoi yhteistyömme, josta olen Sherkolle tänäkin päivänä äärimmäisen kiitollinen.

SHERKON VALMENNUKSESSA

Treenasimme yhdessä noin 1,5 vuotta, kunnes Sherkon ehdotuksesta vaihdoin lajitavoitteeni classic physiqeen. Sherko kannusti minua siihen suuntaan, sillä

Asun Espoossa, ja täällä olen viihtynyt hyvin, sillä salien lisäksi muutkin harrastuspaikat, kuten uimahalli, ovat lähellä.

Haaveilen, että urani classic physiquen parissa jatkuisi aina ammattilaisuuteen saakka. Tiedän, että haluan panostaa lajiin vielä todella kauan ja potentiaalia minulla on pitkälle. Vaikka tätä kilpailuintoa riittää, parasta fitnessurheilussa on kuitenkin se hyvä olo, jonka treenaamisesta saa niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Se antaa minulle tunteen stressittömyydestä ja saa jatkamaan tätä varmasti aina.

Me kaikki lajia harrastavat tiedämme, kuinka paljon urheilu vie arjesta tunteja, mutta päiviini mahtuu kuitenkin treenaamisen, töiden ja opiskelun lisäksi myös ajanviettoa kavereiden ja läheisten kanssa.

hänen mielestään fysiikkani kehittyi tasapainoisesti ja vahvuuteni lihasmassan osalta olivat erityisesti jalat, joita ei kannattaisi piilottaa men's physique -shortsien sisään. Ensimmäiset harjoituskisani kävin kokeilemas-
sa Kotkassa syksyllä 2020, ja SM-kisalavalle nousin kesäkuussa 2021 voittaen debyyttikilpailuni Fitness Classicissa. Syksyllä nousin junioreiden ja yleisen sarjan PM-lavalle sekä yleisen sarjan SM-lavalle.

SUSHIA JA PRO-HAAVEITA

Rentoudun parhaiten salilla treenien parissa, mutta vietän toisinaan aikaa myös muualla. Me kaikki lajia harrastavat tiedämme, kuinka paljon urheilu vie arjesta tunteja, mutta päiviini mahtuu kuitenkin treenaamisen, töiden ja opiskelun lisäksi myös ajanviettoa kavereiden ja läheisten kanssa. Ja kun dieetti ei ole päällä, minut löytää usein sushiravintolasta lempiharrastukseni, eli syömisen parista.

Nesarin faktat :

Ikä: 21
Pituus ja paino: 175 cm / 77 kg kisoissa
Asuinpaikka: Espoo
Parhaimmat kilpailusaavutukset:
Junioreiden SM-kilpailut 2021: 1.
Seuraava kilpailu: NFE 2021: SM-kilpailut ja PM-kilpailut
Valmentaja: Sherko Eliassi, Team Fit Lions
Motto: Kova työ palkitsee aina!
IG: @fit.nesar





FITNESS

Eevi Seikkula

Olen 21-vuotias fitnessurheilija Raumalta. Käyn töissä, opiskelen ja valmennan kilpatanssia. Ihmisenä olen energinen, sosiaalinen ja ahkera. Ennen fitnessiä harrastin kuusi vuotta kilpatanssia. Vuonna 2019 löysin kuitenkin fitnessin pariin nähtyäni Oona Ylitolosen vapaaohjelman Instagramissa. Otin yhteyttä valmentajaani Minna Pajulahteen, minkä jälkeen aloin treenaamaan kohti ensimmäisiä kilpailujani.

Kilpailin ensimmäistä kertaa syksyllä 2020 sijoittuen SM-pronssille. Ensimmäinen yksilökilpailu jännitti hie-
man, sillä aina ennen olen kilpaillut parin kanssa. Nyt jo muutaman kilpailun jälkeen kisaaminen tuntuu helpommalta. Koen, että jokainen kilpailu opettaa, kasvattaa ja kehittää.

Syksyn jälkeen keskityimme vahvistamaan heik-

kouksiani sekä fysiikan että vapaaohjelman puolella. Seuraavan kerran kilpailin EM-kilpailuissa 2021 artistic fitnessissä, jossa voitin junioreiden Euroopan mestaruuden sekä over all -kilpailun. Kokemus oli unohtumaton, ja se antoi lisää paloa kehittyä sekä uskoa siihen, että minusta on tähän.

MAAILMAN PARASTA PUUHAA

Fitness antaa minulle todella paljon, ja siitä on tullut minulle elämäntapa. Rakastan treenata salilla, suunnitella vapaaohjelmia ja miettiä uusia kisalookkeja. Nimenomaan vapaaohjelma-fitness on todella monipuolinen laji, ja aina löytyy kehitettävää: fysiikka voi olla

Suomessa että ulkomailta.

Tulevaisuudessa haluan kilpailla mahdollisimman paljon, ja kehittyä sekä henkisesti että fyysisesti. Jokainen kilpailu on erilainen, ja aina saa uusia kokemuksia ja oppeja. Haluan tuoda lavalle monia erilaisia vapaaohjelmia ja olla joka kerta parempi esiintyjä ja kilpailija. Näiden lisäksi haluan valmistua opettajaksi, nähdä maailmaa ja tutustua uusiin ihmisiin.

Fitness on täydellinen laji ihmiselle, joka on tavoitteellinen, kunnianhimoinen ja esiintyjäpersoonana. Olen niin iloinen, että olen löytänyt lajin pariin, ja teen paljon töitä sen eteen, että minun on mahdollisuus tavoitella omia unelmiani.

Fitnessin kautta olen tutustunut samanhenkisiin ihmisiin, joiden kanssa on ihana jakaa kilpailukokemuksia ja urheilun herättämiä tunteita.

aina parempi, poseerauksia voi hioa ja vapaaohjelmaan voi harjoitella uusia liikkeitä. Lisäksi tässä lajissa saa olla paljon lavalla ja esiintyä, mitä rakastan yli kaiken!

Vapaa-ajalla vietan aikaa ystävien ja perheen kanssa vaihdellen kuulumisia ja ajatuksia. Minulla on myös tiibetinspanieli Oiva. Kuuntelen paljon podcasteja, etenkin sellaisia, joista saa lisää motivaatiota omaan tekemiseen.

Kilpailuihin valmistautuminen ja treenaaminen on maailman parasta puuhaa, sillä olen elänyt urheilijan elämää pienestä pitäen. Jokaisen päivän kohokohta on, kun pääsee treenaamaan. Joka päivä on hyvä miettiä, mitkä asiat vievät eteenpäin tavoitteissa, ja miten pystyy priorisoimaan asiat niin, että se on lajin kannalta suotavaa.

SYKSYN KISOIHIN

Fitnessin kautta olen tutustunut samanhenkisiin ihmisiin, joiden kanssa on ihana jakaa kilpailukokemuksia ja urheilun herättämiä tunteita. Minulla on motivoiva tiimi, jossa jokainen puskee toinen toistaan eteenpäin.

Tällä hetkellä valmistaudun syksyn kilpailukauteen, jossa minulla on suunnitelmassa monia kilpailuja sekä

Eevin faktat :

Ikä: 21 vuotta

Pituus ja paino: 166cm ja 53kg (60kg)

Parhaimmat kilpailusaavutuksesi:

Junioreiden EM-kilpailut 2021: 1. ja over all

Yleisen sarjan EM-kilpailut 2021: 3.

IFBB Fitness Sports Games 2021,

juniorit: 1. ja over all

IFBB Fitness Sports Games 2021,

yleinen sarja: 1.

Seuraava kilpailu: IFBB Europa Cup, Romania

Valmentaja: Minna Pajulahti ja Jani Ihalainen

Motto: "Kaikella on jokin tarkoitus"

IG: eeviseikkula





Teksti: Riku Torkkeli, fysioterapeutti, personal trainer, henkinen valmentaja ja kryoterapeutti. Vastaa Vantaan Martinlaaksossa sijaitsevasta CTN Recovery Clinic:n toiminnasta. riku.torkkeli@ctn.fi
Kuvat: Tapani Moisala
Mallit: Joonas Lahti, Riina Kivikoski

Suomen edistyksellisin PALAUTUMISEEN KESKITTYVÄ KLINIKKA

Tämän vuoden kahdessa edellisessä numerossa käsittelin palautumiseen vaikuttavia asioita ja nykyaikaisinta huippukylmähoitoa. Tässä numerossa pureudumme tarkemmin siihen, minkälaisia asioita Suomen edistyksellisin palautumiseen keskittyvä klinikka pystyy tarjoamaan erityisesti tavoitteellisesti liikkuvalla ihmiselle.

CTN Recovery Clinic sijaitsee Martinlaaksossa Vantaalla hyvien kulkuyhteyksien päässä ja käytössä on laaja kirjo laitteita ja palveluja, jotka ovat suunniteltu edistämään palautumista harjoittelusta, urheiluvoituksesta, loukkaantumisesta ja arjesta. CTN eli Cryotech Nordic on suomalainen laitevalmistaja, jonka päämaja sijaitsee samassa rakennuksessa ja jonka laitteita CTN Recovery Clinic käyttää. CTN toimittaa edistyksestä laitteistoaan ympäri maailman.

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

heilussa, jossa harjoitellaan tavoitteellisesti "mahdollisimman usein, mutta mahdollisimman palautuneena", on syytä kilpailun kovetessa käyttää mahdollisimman laajasti palautumisen tehokeinoja, jotka mahdollistavat paremmat tulokset ja menestyksen. Tähän tarkoitukseen CTN Recovery Clinic tarjoaa useita ratkaisuja.

KOKO KEHON HUIPPUKYLMÄHOITO

Kryokabiini (Cryo°Cabin) on huippukylmähoitoa koko keholle, joka lisää hyvää oloa ja helpottaa vammoista ja rasituksista toipumista. Hoito on ihanteellista esimerkiksi suorituskyydyn maksimointiin ennen urheiluvoitusta ja se helpottaa palautumista rasituksen jälkeen.

Hoitolämpötila asetetaan yksilöllisesti -110 – -130°C ja suositeltu hoidon kesto on 2-3 minuuttia. Cryo°Cabin hyödyntää patentoitua Active Vortex Circulation -menetelmää, jossa jäähditys tapahtuu turvallisesti nestemäisellä tyypellä. Kabiinit valmistetaan Suomessa, ja ne ovat CE-sertifioituja.

Kryokabiini hoidon vaikutukset suorituskyydyn ja palautumiseen

- Vapauttaa luonnollisia hyvinvoinnin hormoneja ja entsyymejä
- Nopeuttaa lihasten palautumista
- Vähentää maitohappoja
- Lisää liikkuvuutta



Riinan oikea polvi kipeytyy rasituksessa ja polven ojennus jää hieman vajaaksi. X-cryo-hoidolla rauhoitetaan ärsytystä ja nopeutetaan palautumista.





Riinan polven oireiluun liittyen, tehokas hoitokeino on Xcryo-hoito yhdistettynä käsittelyyn, jossa apukeinona toimii cryo[®]hierontakuula.

Urheilijoiden piireissä Kryokabiini on erittäin suosittu ja käytössä säännöllisenä osana kokonaisvaltaista harjoitusohjelmaa.

- Auttaa kipuihin ja tulehduksiin
- Nopeuttaa aineenvaihduntaa

Urheilijoiden piireissä Kryokabiini on erittäin suosittu ja käytössä säännöllisenä osana kokonaisvaltaista harjoitusohjelmaa.

PAIKALLISHUIPPUKYLMÄHOITO

Suomessa kehitetty ja valmistettu X[°]Cryo on suunniteltu käytettäväksi ihon, nivelten ja lihasten paikallisiin huippukylmähoitoihin eri puolille kehoa. Se soveltuu erityisesti liikkuvuuden lisäämiseen sekä tulehduksien ja turvotuksen lieventämiseen esimerkiksi olkapäissä,

polvilla, nilkoissa, ranteissa ja kyynärpäissä. X[°]C-RYO-laitteella hoito on helppoa, turvallista ja nopeaa. Hoidon aikana hoidettavan alueen pintalämpötila laskeaan nopeasti alle 4[°]C turvallisesti.

X[°]Cryo hoidon vaikutukset suorituskykyyn ja palautumiseen

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

- Nopeuttaa aineenvaihduntaa

Useasti tavoitteellisessa urheilussa viedään treenit äärimmilleen ja loukkaantumisriski kasvaa, tällöin on ensiarvoisen tärkeää, että kuntoutus aloitetaan heti yhteistyössä ammattilaisen kanssa.

X-TONE (MAGNETIC MUSCLE STIMULATION)

CTN X-tone mullistaa kehonmuokkauksen, kuntoutuksen ja palautumisen uudella elektromagneettisella lihaskudoksen stimuloinnilla. Laitteen avulla on mahdollista supistaa kohdelihasta voimakkaasti ja tiheästi,



Riinan oikeassa olkapäessä on ajoittain ollut ärsytystä harjoittelusta johtuen. Xcryo- hoito yhdistettynä pehmytkudoskäsittelyyn ja terapeuttisiin harjoituksiin, mahdollistaa nopean paluun treenaamaan.





Jonaksen kyynerpään ärsytyksen hoitoon riittää Xcryo ja nivelen mobilisointi.

jopa tuhansia kertoja 30 minuutin aikana.

X-tone hoidon vaikutukset suorituskykyyn ja palautumiseen

- **Nopeuttaa lihasten palautumista**
- **Parantaa lihasten hermotusta**
- **Parantaa lihasten jäntevyyttä ja voimantuottoa**
- **Vähentää ei-toivottua rasvakertymää hoidettavalta alueelta**

X-tone hoitojen suosio on lisääntymään päin erityisesti fitnessurheilijoiden parissa, sillä sen hyödyt erityisesti vatsan ja pakarän muokkaamisen ja pakarän ja reisien palauttamisen osalta ovat olleet erinomaisia ja saaneet loistavaa palautetta. Esimerkiksi tiukan paka-

ratreenin jälkeisen päivän kipu- ja jumitiloihin X-tone palautushoito toimii lihasta aktivoimalla ja aineenvaihduntaa parantamalla.

Vatsalihasten tiukentamiseen, treenin kohdentamiseen ja lihaserottelevuuden parantamiseen X-tone on myös omiaan tuomaan nopeampia tuloksia ja tukea kovaan harjoitteluun. Lihasstimulaatiossa ei tapahdu luonnollisesti lihaksen jarruttavaa työtä eli eksentristä vaihetta, jolloin lihasarkuus ei haittaa harjoittelun tihentämistä. Myös kuntoutuksessa mm. polven kuntoutuksessa operaation jälkeen on saatu yhden hoidon aikana merkittävää kehitystä lihaskuonon ja sama periaate toimii myös mahdollisten puolierojen

tasapainottamisessa.

Lisäksi CTN Recovery Clinic tarjoaa palautumiseen laadukasta fysioterapiaa, urheiluhierontaa ja kuivaneulausta (Dry Needling sekä ulkonäköön useista esteettisistä hoitoja. Lisäksi syksyn aikana lisääntyy palveluvalikoima entisestään uusimmilla innovaatioilla palautumisen ja suorituskyvyn parantamiseksi.

Mikäli kiinnostuit testikerrasta, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen. Nähdään CTN Recovery Clinicillä!



Joonaksen alaselkä kipeytyy treenistä ja haasteet lisääntyvät erityisesti pitkään istuessa. Xcryö yhdistettynä selän käsittelyyn ja terapeuttisiin harjoitteisiin mahdollistaa sen, että tarpeettomia treenitaukoja ei tarvitse pitää.





X-tone hoidolla Joonas tehostaa vatsalihasten kireyttä ja lisää viikottaista treenivolyymia. Riinalle toimii loistavasti pakaroiden tehokäsittely muun harjoittelun ohessa ja palauttava hoito tiukan jalkatreenin jälkeen.

X-tone hoitojen suosio on lisääntymään päin erityisesti fitnessurheilijoiden parissa, sillä sen hyödyt erityisesti vatsan ja pakarän muokkaamisen ja pakarän ja reisien palauttamisen osalta ovat olleet erinomaisia ja saaneet loistavaa palautetta.



Joonaksen ja Riinan kokonaisvaltaista palautumista nopeuttaa Cryo Kabiini. Joonas kokee saavansa helpotusta myös nukahtamisvaikeuksiin ja hermoston rauhoittamiseen.



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



HAITTAAKO HIKI VAI HAJUSTE?

Monen kuntosalin "salietiketti" kehottaa välttämään voimakkaiden hajusteiden käyttöä niin treenialueella kuin puku- ja peseytymistiloissa. Miksi näin, vaikka lähes kaikki ihmiset pääsääntöisesti pitävät hyvistä tuoksuista? Eikö siis olisi huomattavasti mukavampaa, että kanssatreenaajat tuoksuivat kalliilta parfyymeilta tai haju- ja partavesiltä kuin esimerkiksi tylsästi puhtaalta tai rehellisesti hieltä?

Jos asiaa kysytään pahasti tuoksuyliherkältä henkilöltä, vastaus on yleensä kielteinen. Kehituksen taustalla on, että erilaiset kosmetiikan sisältämät tuoksut ja hajut aiheuttavat yhä enenevässä määrin ja yhä useammalle erilaisia oireita kuten päänsärkyä, hengenahdistusta, aivastelua ja pahoinvointia.

Tuoksuyliherkkyyden moninaisuuteen kuuluu tosin myös se, että oireet voi yhtä lailla laukaista saleilla leijuva hienhaju kuin salin materiaaleista ja ihmisistä tuleva muu haju tai oikeastaan ihan mikä tahansa ilmassa leijuva tuoksu.

Kaikkia hajuja ei maailmasta kuitenkaan voida poistaa, mutta voimakkaasti tuoksuvaan kosmetiikan välttäminen on kohtalaisen helppo ja vaivaton ja erityisesti jokaisen omista valinnoista riippuva keino välttää yleisten tilojen "hajukakofoniaa" ja näin vähentää omaa ja muiden ihmisten mahdollista reagointia.

KOSMETIIKAN HAJUSTEET

Lähes kaikessa kosmetiikassa ja henkilökohtaisen hygienian tuotteissa on hajusteita; niitä on erityisesti hajuvesissä, parfyymeissa, deodoranteissa, partavesissä, voiteissa, pesuaineissa, sampoissa, hiuslakoissa ja saippuissa. Hajusteet ovat joko synteettisiä tai luonnosta peräisin olevia haihtuvia yhdisteitä, joita

kosmetiikkaan lisätään yleensä sekä tuomaan mutta myös muuttamaan tuotteen tuoksua tai peittämään raaka-aineiden (yleensä epämiellyttävää) ominaisuutta. Hajusteet kuuluvat kolmen eniten allergisoivan kosmetiikan ainesosan joukkoon eikä niiden lisääminen tai poisjättäminen vaikuta tuotteen tehoon tai vaikutukseen.

HAJUSTEALLERGIA ON ERI ASIA KUIN TUOKSUYLIHERKKYYS!

Puhekielessä termit hajusteallergia ja tuoksuyliherkkyys usein sekoitetaan keskenään tai niitä käytetään toistensa synonyymeina. Kyseessä on kuitenkin kaksi täysin eri asiaa. Hajusteallergia on elimistön fysiologisen puolustusjärjestelmän välittämä haitallinen reaktio, jossa elimistö reagoi ei-toivotusti haitalliseksi luulemaansa allergeeniä (eli tässä tapauksessa hajustemolekyylejä) kohtaan. Hajusteallergia on kohtalaisen harvinainen, koska vain noin 2-3 % koko väestöstä kärsii siitä. Hajusteallergiaa ilmenee kosketusallergiana kun hajusteille allergisen henkilön iho joutuu kosketuksiin hajusteraaka-aineiden kanssa. Hajusteallergia oireilee tällöin kutisevana ihottumana niillä ihoalueilla, missä tuotetta on käytetty.

Hajusteiden aiheuttama allerginen kosketushottuma voidaan todentaa ihotesteillä / epikutanitesteillä





Hajusteallergiaa huomattavasti yleisempää on
tuoksuyliherkkyys, josta käytetään myös nimitystä
hajusteyliherkkyys.

Hajusteettomuus ei kuitenkaan tarkoita, että tuote olisi täysin tuoksuton eikä haisisi miltään, koska kaikki kosmetiikan raaka-aineet tuoksuvat yleensä joltain.

ja diagnoosin jälkeen on järkevintä välttää kokonaan hajustettujen tuotteiden käyttöä. Hajusteallergia huomattavasti yleisempää on tuoksuherkkyys, josta käytetään myös nimitystä hajusteyliherkkyys. Tuoksuherkkyys ei ole allergiaa, vaan sitä voidaan yksinkertaisimmillaan kuvailla yksilön taipumuksena reagoida poikkeavalla tavalla melko tavanomaisiin tuoksuihin ja hajuihin. Eri lähteistä ja tutkimuksista riippuen jopa 10-40 % aikuisväestöstä on herkistynyt jollain tapaa tuoksuille. Tuoksuherkkyys oireilee muun muassa hengenahdistuksena, nuhana, päänsärkinä ja pahoinvointina, myös kurkun karheus ja silmien kutina ovat yleisiä oireita.

Ihmisen reagointi tuoksuihin ja hajuihin on hyvin yksilöllistä, ja ihmisen tapa kokea hajut ja tuoksut joko miellyttävinä tai epämiellyttävinä on hyvin yksilöllistä ja vaihtelevaa. Ongelmallista tuoksuherkkyys on silloin, kun se rajoittaa toimintakykyä tai tavanomaisetkin tuoksut koetaan liian voimakkaina. Tuoksuherkkyys vaikuttaa lisääntyvän jatkuvasti ja lisääntymisen syyksi epäillään mm. ilman saasteita ja sisäilmassa esiintyviä homeita. Tuoksuherkkyyttä ei pystytä mittaamaan millään kokeilla tai testeillä vaan "diagnoosi" perustuu yksilön kertomaan ja lääkärin arvioon. Tuoksuherkyyteen ei myöskään ole lääkkeitä, vaan pahimpien oireiden aiheuttajaa on syytä välttää. Kaikkia hajuja tai tuoksua ei kuitenkaan kannata täysin vältellä, koska tällöin reagointi kaikkiin tuoksuihin, niihin miedoimpiinkin saattaa vain pahentua.

TUOKSUUKO TUOKSUTON, HAISEEKO HAJUSTEETON?

Kosmetiikassa käytetyt hajusteet tunnistaa siitä, että ne ovat merkitty tuotteen raaka-aineluetteloon eli ns. INCI-listaan termillä parfum, fragrance tai aroma. Tämän lisäksi kosmetiikkalaki velvoittaa, että jos tuotteessa on käytetty jotakin 26 yleisimmän allergisoivasta hajusteraaka-aineesta, ne pitää merkitä raaka-aineluetteloon vielä erikseen niille annetuilla INCI-nimillä. Tällaisia hajusteraaka-aineita ovat mm. limonene, linalool jne...

Hajusteettomien tuotteiden ulkopakkauksissa on yleensä merkintä "hajusteeton". Hajusteettomuus ei kuitenkaan tarkoita, että tuote olisi täysin tuoksuton eikä haisisi miltään, koska kaikki kosmetiikan raaka-aineet tuoksuvat yleensä joltain. Jotta tuotteesta saataisiin lähes tuoksuton, siihen joudutaan yleensä lisäämään useita erilaisia kemiallisia hajusteita, joilla raaka-aineiden oma luontainen tuoksu saataisiin peitettyä. Markkinointiväitteenä toimiva termi tuoksuton ei siis tarkoita sitä, että se ei sisältäisi hajusteita tai että se automaattisesti sopisi hajusteallergikoille.

Joissain kosmetiikkatuotteiden pakkauksissa kerrotaan tuotteen sisältävän ns. hypotuoksua tai hypoparfumeita. Tämä tarkoittaa sitä, että ne eivät sisällä mitään näistä 26 yleisimmän allergisoivasta hajusteraaka-aineesta, mutta voivat tästä huolimatta sisältää joitakin muita kemiallisista hajustekomponentteja.



Summa summarum; hajusteettomaan tuotteeseen ei ole lisätty lainsäädännössä nimettyjä hajusteraaka-aineita, joten se soveltuu myös hajusteallergikoille. Tuoksuuttomaan tuotteeseen on lisätty useita hajua tai tuoksua peittäviä raaka-aineita, joten se saattaa soveltua paremmin myös tuoksuherkälle. Hajustamaton ei siis tarkoita tuoksutonta. eikä tuoksuton hajusteetonta.

SAAKO SALILLA HAISTA?

Kuten jo mainittiin, hajusteita lisätään lähes kaikkeen kosmetiikkaan ja henkilökohtaisen hygieniatuotteisiin, niin myös deodorantteihin ja antiperspirantteihin. Hikoilua estävät tai hienhajua hillitsevät tuotteet ovat lähes välttämättömyys modernissa länsimaaisessa yhteiskunnassa, jossa henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on oleellinen osa sosiaalista kanssakäymistä ja toisten ihmisten huomioimista.

Ihminen tuottaa hikeä noin litran vuorokaudessa, mutta aktiivinen liikunta ja kuumuus kiihdyttävät hien tuotantoa vielä entisestään. Hiki on pääasiassa vettä, jossa on pieni määrä erilaisia suoloja, ja iholle erittyessään aluksi hajutonta. Iholla esiintyvä bakteeritoiminta kuitenkin saa aikaan sen ominaistuoksun, joka usein koetaan epämiellyttävänä. Jokaisen ihmisen bakteerikanta on yksilöllinen, mistä syystä myös hienhaju on yksilöllinen. Hikoilun määrä vaihtelee yksilöiden välillä, mutta se voi myös vaihdella ihmisen sen hetkisen terveydentilan, hormonitoiminnan tai esimerkiksi lääkitysten mukaan.

Hienhajua estämään ja peittämään käytetään erilaisia kosmeettisia tuotteita, kuten deodorantteja ja antiperspirantteja. Deodoranttien toiminta perustuu siihen, että ne sekä tappavat iholla olevia bakteereita että peittävät epämiellyttävät hajut tuoksullaan. Deodorantit voivat sisältää esimerkiksi alkoholia, joka toimii antibakteerisena aineena sekä "deodorioivia" aineita, jotka poistavat tai muuttavat hajua tai tuovat tuotteeseen tuoksua.

Antiperspirantit puolestaan estävät hikoilua sisältämiensä alumiinisuolojen avulla. Alumiinisulolat (esim.

Aluminium Chlorohydrate) liukenevat hikeen ja muodostavat hikirauhasen pinnalle suojaavan kerroksen, joka vähentää hikoilun määrää. Usein myös antiperspiranteissa on mukana tuoksua tuovia tai peittäviä raaka-aineita sekä antibakteerisia aineita.

Kainaloiden alueella esiintyvä ihoärsytys, kuten punoitus, kutina ja ihottuma ovat usein juuri kosmetiikan hajusteista tai säilöntäaineista johtuvaa. Joskus iho-ongelmat poistuvat tuotetta vaihtamalla, mutta jos oireet jatkuvat tai pitkittyvät eikä vaihto hajusteetomiin tuotteisiin auta, on syytä kääntyä ihotautilääkärin puoleen, joka voi allergiatestien selvittää ongelman syyjuuret.

TUNTEITA JA TUOKSUJA

Jotta kukaan ei joutuisi jättämään kuntosalilla käyntiä tuoksuherkyyden vuoksi, on syytä muistaa, että myös kanssatreenaajat joutuvat kärsimään tuoksuvalinnoistamme.

Treenaamisen tulee olla mahdollista kaikille, joten kuntosalien ja harrastustilojen pitäjen vastuulla on huolehtia tilojen asianmukaisesta ilmanvaihdesta ja siivouksesta huomioiden että myös puhdistus- ja siivoustuotteet sisältävät tavallisesti useita hajustekeemikaaleja. Kuntoilutiloihin asennetut ilmanpuhdistimet ovat hyvä keino vähentää tilassa esiintyviä pienhiukkasia sekä pölyä, ja näin helpottaa ja vähentää kemikaaliherkkien oireita.

Koska hajuvesiä käytetään vain ja ainoastaan niiden aikaansaamaan tuoksu-elämyksen vuoksi, vähintään ne on syytä jättää pois treenivarustuksesta. Hyvä keino on myös jättää ilmateitse leviävien aerosolien kuten hiuslakkojen ja muiden suihkemuotoisten kosmetiikkavalmisteiden suihkuttelu yleisissä pukutiloissa vähemmälle.

Muista myös; kun kainaloissa jo haisee hiki, sitä on enää turha yrittää peittää erilaisilla odoreilla vaan peseytyminen on tällöin puhtaasti paras päätös!

Uskottava ja lajinomainen esiintyminen: WELLNESS



*Artikkelisarjan neljännessä osassa käsitellään
jatkuvasti suosiotaan kasvattavan wellness
fitness -lajin lavasuoritusta.*

Wellness -urheilijat herättävät poikkeuksetta ihailua ja heidän fyysiikkaansa onkin helppo ihastella, sillä siinä yhdistyy ainutlaatuisella tavalla huikea lihaksikkuus upeaan, supernaiseen olemukseen.

KOROSTA KAUNISTA LIHASPYÖREYTTÄ

Wellness on äärimmäisen vaativa laji, vaikka moni erehtyykin pitämään sitä alussa vain bikini fitnessin pehmeämpänä alalajina. Kuinka väärä tämä luule olikaan! Wellnessissä vaaditaan reilusti lihasmassaa, jonka eteen saa kyykätä kerran, jos toisenkin. Vaikka kunnon ei tarvitsekaan olla revityn kireä, ei missään nimessä saa olla löysä. Karkeasti yleistäen wellness -kunnon tulisi olla vähintään bikinin tasolla, mutta ymmärrettävästi suuremmasta lihasmassasta johtuen sen visuaalinen ilme on aivan toinen.

lhanteellisessa wellness -fyysiikassa on runsaasti kaunista lihaspyöreyyttä, kunto on tasainen, lihakset pääpiireissään erottuvat ja yleisvaikutelma vaikuttava. Onnistuneessa ja lajinomaisessa lavasuorituksessa näitä ominaisuuksia tulee tuoda esiin ja näyttää oma fyysikka parhaalla mahdollisella tavalla - uskottavasti.

POSEERAUSSÄÄNTÖJEN TARKEMPI VALVONTA KILPAILUISSA

Uutta haastetta wellness -kilpailijoille on tuonut kansainvälisesti linjattu tarkempi poseeraussääntöjen noudattamisen vaatiminen. Käytännössä tämä kulminoituu kolmeen pääkohtaan: etu- ja taka-asennoissa painon pitämiseen toisella jalalla, vapaan käden suuntaamiseen alas sekä liiallisen lihasten, erityisesti selän puskemisen välttämiseen.

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





Uutta haastetta wellness -kilpailijoille on tuonut kansainvälisesti linjattu tarkempi poseeraussääntöjen noudattamisen vaatiminen.

Käytännössä sääntöjä ei siis ole muutettu aikaisemmasta, vaan nyt tehdyllä korjausliikkeellä halutaan tehdä kilpailuista tasapuoliset kaikille. Tilanne oli muuttaman viime vuoden aikana luisunut siihen, että olemassa olevien sääntöjen noudattamatta jättämiseen ei ole puututtu riittävästi kansainväliselläkään tasolla. Siitä johtuen vallalle oli päässyt lipsumaan erikoisia, varsin kirjavia tyylejä lajin pakollista asennoista. Nyt pelikenttä on haluttu tasoittaa ja samojen sääntöjen olevan voimassa kaikille, kuten urheiluun kuuluu. Suomalaiskilpailijoille tämä ei tule aiheuttamaan ongelmia, sillä meille sääntöjen opettelu ja noudattaminen on jo kulttuurillisesti luontevaa. Meillä myös valmennus on erittäin valmiina ja osaavaa. Henkilökohtainen mielipiteeni on, että tämä linjaus tarkemmasta sääntöjen noudattamisesta on vain etu meille suomalaisille.

PAINO TOISELLA JALALLA

Paino toisella jalalla tarkoittaa käytännössä yksinkertaisesti sitä, että urheilijan paino on toisen jalan varassa ja toinen jalka lähinnä tukee asentoa. Ihanteellisesti asento otetaan niin, että keho on ryhdikkäästi suorassa, eikä urheilija seiso vinossa eli voimakkaassa

lonkkalevossa. Toisaalta on kuitenkin hyvä muistaa, että tässäkin asiassa säännöt asettavat raamin, jonka sisällä jokainen voi hakea omaan fysiikkaansa parhaiten sopivat kulmat ja linjat. Lantiota voi esimerkiksi taivuttaa hieman sivulle, kunhan se osoittaa suoraan eteenpäin. Samoin esimerkiksi jalkaterien suuntaa sekä jalkojen etäisyyttä toisistaan voi säätää itselleen parhaiten sopivaksi.

Oleellista on kuitenkin muistaa, että kaikissa poseerauksien ottamiseen liittyvissä asioissa tärkeitä on kokonaisuus. Usein sorrutaan siihen, että kunnon edetessä näkemys kokonaisuudesta hämärtyy ja innoissaan halutaan esittää kaikki mahdolliset yksityiskohdat. Riskinä onkin, että fokus suuntautuu liikaa niihin. Joskus wellness -poseerauksissa esimerkiksi koukistetun käden vääntäminen tuo selän hieman paremmin esille kainalon alta. Samalla vääntäminen kuitenkin jäykistää koko ylävartaloa pienentäen sen ääri linjoja ja tekee koko asennon vaikean näköiseksi. Joskus taas molempien jalkaterien voimakas uloskierto saattaa parantaa hiukan reisien erottuvuutta, mutta samalla se tekee asennon hieman oudon näköiseksi. Kannattaakin muistaa, että ainakin kauppatieteilijöille



Oleellista on kuitenkin muistaa, että kaikissa poseerauksien ottamiseen liittyvissä asioissa tärkeitä on kokonaisuus. Usein sorrutaan siihen, että kunnon edetessä näkemys kokonaisuudesta hämärtyy ja innoissaan halutaan esittää kaikki mahdolliset yksityiskohdat.



tuttu kerrannaisvaikutus pätee tässäkin asiassa. Kun korostat jotain yksityiskohtaa, onko sen tuoma lisäarvo niin suuri, että se kannattaa? Vai heikentääkö kova keskittyminen tiettyyn osa-alueeseen enemmän kokonaisuutta kuin tuo lisäarvo?

OTA ASENTO OIKEIN

Painon voi viedä toiselle jalalle niin, että tasajalkahaarassa seisoen paino liikutetaan lantiota siirtämällä toiselle puolelle. Tämä on helppo tapa etenkin, jos on opetellut ottamaan etu- ja takapöiset alun perin paino molemmilla jaloilla. Tällä tekniikalla painon siirtäminen vaatii usein pienen "ponkaisun", jolla painopiste selkeästi nostetaan toisen jalan päälle, jotta asento säilyy ryhdikkäänä ja atleettisen näköisenä.

Riskinä tässä tekniikassa on kuitenkin se, että jalat jäävät liian kauas toisistaan, jolloin asennosta tulee vino ja fysiikan symmetria kärsii. Toinen riski on se, että jalat ovat alussa liian kaukana toisistaan, eikä painoa yksinkertaisesti ole mahdollista siirtää kokonaan toiselle jalalle. Tällöin asento ei täytä sääntöjen vaatimuksia, vaikka yrittäisikin nojautua lantiota toiselle puolelle. Pakotetun vääntämisen takia asennosta saattaa myös tulla helposti ryhdyttömän ja kiertyneen näköinen.

Usein helpompi tapa ottaa etu- ja taka-asento on seisoa suorana joko jalat yhdessä tai kapeassa haara-asennossa ja kerätä paino heti alusta lähtien toiselle jalalle. Sitten vain ojennetaan toinen jalka sivulle tukemaan tasapainoa. Oleellista tässä tekniikassa on, että jalkaa ei yritetä viedä liian kauas toisesta, sillä se estää kehon painon varoamista vain toisen jalan varaan. Asentoa tukevan jalan siirtämistä liian kauas kannattaa varoa myös siksi, että se tuo kovan haasteen tasapainon pitämiseen. Tasapainon kanssa taiteilemaan joutuminen puolestaan tekee suorituksesta helposti horjuvan ja kömpelön näköisen.

PIDÄ VAPAA KÄSI ALHAALLA

Välillä wellness-lavoilla on nähty poseerauksia, joissa vapaa käsi sojottaa kyynärpästä koukistettuna lähes vaakatasossa sivulle. Tämä ei kuitenkaan ole lajin sääntöjen mukaan sallittua eikä se myöskään tuo fysiikkaan arvostelun kannalta lisäarvoa. Käden nostamisella haetaan usein pyöreyttä etuolkapäähän tai parempaa selän näkyvyyttä. Nuo yksityiskohdat eivät kuitenkaan ole sen arvoisia, että uhrataan tärkeä ensi vaikutelma fysiikasta. Kiinnittykö huomio kokonaisuuteen ja kehon linjoihin vai sojottavaan käteen? Tuomareilla on verrat-tain lyhyt aika vertailla kilpailijoita ennen omien vertailupyyntöjensä antamista ja tätä aikaa ei kannata tuhjata turhia riskejä ottamalla.

NÄYTÄ LIHASPYÖREYS TYYLIKKÄÄSTI JA SULAVASTI

Wellness-lajin ihanteisiin kuuluu reilu lihasmassa ja sitä tulee myös esitellä lavasuorituksessa. Kova fleksaaminen ei kuitenkaan tähän lajiin kuulu ja se kannattaa jättää body fitness tai women's physique-kilpailijoille. Wellness-lavalla lihaksia tulee näyttää seisomalla ryhdikkäästi ja kannattelemalla kehoa. Selkää voi ja saakin levittää, mutta kokonaisuutta häiritsevää kovinta puskemista tulee välttää. Jalkojen lihaksistoa kannattaa korostaa, samoin pakaraa sekä hartialinjaa. Tämän tekeminen tyylikkäästi onkin taitolaji ja vaatii harjoittelua osata esittää lihaksikkuus niin, ettei poseeraaminen näy puskemiselta tai kovalta.

SULAVAN PEHMEÄ KÄVELY JA SIIRTYMÄT

Wellness-laji on saanut alkunsa Etelä-Amerikasta ja sen ihanteisiin kuuluu voimakkaasti naisellisuus sekä pehmeys liikekielessä. Ennen kuin liikkeeseen kuitenkin lähdetään tuomaan pehmeyttä, tulee



Välillä wellness -lavoilla on nähty poseerauksia, joissa vapaa käsi sojottaa kyynärpäästä koukistettuna lähes vaakatasossa sivulle. Tämä ei kuitenkaan ole lajin sääntöjen mukaan sallittua eikä se myöskään tuo fysiikkaan arvostelun kannalta lisäarvoa.

kehonhallinnan perusasioiden olla kunnossa. Kaikessa liikkeessä on tärkeää pitää kehon kannattelu yllä. Jos core ei ole kontrollissa ja ryhti lysähtää, ei fysiikka näytä hyvältä. Tämä kaikkiin fitness -lajeihin sopiva sääntö korostuu erityisesti suurempaa lihasmassaa vaativissa lajeissa kuten wellness. Harjoittele siis hallitsemaan ja kannattelemaan kehosi niin kuntosikin näyttää paremmalta!

Hyvä nyrkkisääntö käännöksiin on, että askeleet niiden välillä kannattaa pitää lyhyinä. Pidemmällä väliaskeleilla tasapaino helposti horjuu eikä kehon linjoja pysty tuomaan hienosti esille. Askeleet kannattaa myös pitää matalina, jotteivat ne vie liikaa huomiota. Ylös alas -suuntaava liikekieli pistää turhaan silmään eikä korosta fysiikkaa millään tapaa. Lisäksi käännösten rytmi kannattaa pitää rauhallisen tasaisena, jottei liike jää pelkäksi turhakkeeksi oikeiden poseerausten välissä. Suosittelem miettimään siirtymiä myös poseerauksen kannalta, korosta fysiikkaasi aina kun voit!

MALTITIA KÄSIIN!

Moni wellness-urheilija tuskailee käsiliikkeiden kanssa ja on huolissaan, ettei omassa esiintymisessä ole riittävästi näyttävyyttä. Tässä kannattaa kuitenkin muistaa sama idea kuin käännösten jalkatekniikoissa: älä liioittele, jottei liike varasta huomiota fysiikastasi. Käsiliikkeiden on tarkoitus korostaa fysiikan linjoja, kuntoa ja hienoa yleis-

vaikutelmaa. Lavasuorituksen pointti ei ole esiintyä mahdollisimman näyttävästi, vaan tuoda oma fysiikka esiin mahdollisimman hienosti. Näissä kahdessa on vissi ero.

Käsiliikkeiden kannattaa ajatella alkavan selästä. Latsit (leveät selkälihakset) lähettävät kädet matkaan ja sormet piirtävät kuviot ilmaan. Käsivarsi käytännössä seuraa vain jäntevänä perässä. Näin käsiliikkeillä saadaan tuotua fysiikkaa esille paremmin, eikä käsien käyttö jää pelkäksi merkityksettömäksi heilutteluksi. Liike voi olla iso ja toisaalta pienikin riittää, kaikki riippuu ensisijaisesti esitettävästä fysiikasta sekä urheilijan osaamisesta ja luontevasta liikekielestä. Pahimmillaan isot, pelkillä käsivarsilla tehdyt liikkeet vievät vain huomioita itse fysiikalta ja käytännössä heikentävät kokonaisuutta. Keskity siis omaan fysiikkaasi ja mieti, mikä sinulle sopii ja minkä tyyppinen liikkuminen on sinulle luontaista ja miellyttävää.

Tarvittavaa extra näyttävyyttä esiintymiseen saa tuotua ennen kaikkea itsevarmuudella ja asenteella. Määrätietoinen suorituksen harjoittelu tuo varmuutta, varmuus puolestaan luottamusta omaan tekemiseen ja se taas tuo itsevarman asenteen. Wellness on kuningatar -laji ja suoritukseen tulee lähteä sillä mielellä. Kävele niin kuin tarkoittaisit joka askelta, poseeraa rauhallisesti täysillä ja ennen kaikkea nauti joka hetkestä lavalla. Olet sen ansainnut.

VIIMEISTELYVIIKKO

– eroon vanhoista menetelmistä

Viimeistelyviikko niin sanottu peak week on monella kohta ajankohtainen. Viimeistelyviikolla tarkoitetaan siis sitä viikkoa, jolloin kilpailut ovat.



Teksti: Ville Isola,
SFU toiminnanjohtaja
Kilpailukuvat: Tommi Mankki

Suurimmalle osalle kilpailijoista viimeistelyviikko tuntuu olevan käänteentekevä viikko, sillä "siinä kilpailukunto kaivetaan esiin" – tai ainakin toivotaan sen olevan. Onko viimeistelyviikko kilpailuideetin pelastus? Kuinka viimeistelyviikko tehdään oikein? Viimeistelyviikosta on vain vähän tutkimusnäyttöä, mutta muutamia johtopäätöksiä tutkimusten perusteella voidaan tehdä.

VIIMEISTELYVIIKON TAUSTAA

Viimeistelyviikkoon liitetään jopa mystisiäkin uskomuksia ja salaperäisiä "kikkoja tai taikoja", joista ei saa puhua muille. Valmentajat myös pitävät tiiviisti kiinni omista menetelmistään eikä viimeistelyviikon menetelmiä kerrota muille. Tai sanotaan, että kisaviimeistely on niin yksilöllistä, ettei voi antaa yhtä oikeaa menetelmää – no, tässä asiassa ollaan oikeassa.

Viimeistelyviikon menetelmät herättävät paljon väittelyä niin valmentajien kuin kilpailijoiden keskuudessa. Viimeistelyviikko on rantautunut fitnesslajeihin luonnollisesti kehonrakennuksesta, jossa erilaisia viimeistelyjä on suoritettu vuosikaudet. (Hickson ym. 1990; Bamman ym. 1993) Viimeistelyviikon uskotaan parantavan tulevaa kisakuntoa ja useasti puhutaankin, että onnistunut viimeistelyviikko on viimeinen "silaus" kisakunnolle. Fakta on kuitenkin se, että edes onnistuneesti suoritettu viimeistelyviikko ei pelasta, mikäli kilpailija ei ole saavuttanut lajikriteerien mukaista kiireyttä ja lihasmassaa ennen viimeistelyviikkoa.

VIIMEISTELYVIIKON TARKOITUS

Viimeistelyviikon tarkoituksena on kasvattaa kilpai-

lijoiden lihasten kokoa ja erottuvuutta pääasiassa ravitsemuksellisin keinoin. Viimeistelyviikko yleensä toteutetaan vähentämällä nesteen saantia ja yrittämällä muuttaa kehon elektrolyytitasapainoa kivennäisaineilla tai nestettä poistavilla lisäravinteilla sekä säätämällä hiilihydraattien saantia. (Helms ym. 2014) Nesteensaantia rajoitetaan, jotta se edistäisi ylimääräisen solunulkopuolisen nesteen poistumista ihon alta ja lihaserottuvuus sekä -koko olisivat mahdollisimman suuret kilpailijan astuessa lavalle (Hickson ym. 1990) Samaan vaikutukseen pyritään myös ravitsemuksel-

lisesti muuttamalla kehon elektrolyytitasapainoa (Bamman ym. 1993). Puolestaan kestävyyslajeistakin tutulla hiilihydraattien tyhjennys-tankkauksella lisätään hiilihydraattien saantia viimeistelyviikolla. Tällä pyritään kasvattamaan lihasten glykogeenivarastojen kokoa ja siten suurentamaan lihaskokoa kilpailupäivänä (Bamman ym. 1993; Spendlove ym. 2015). Fitnessurheilijat toteuttavat viimeistelyviikon yleisesti seuraavalla kaavalla, jos kilpailut ovat esimerkiksi lauantaina (Isola 2017).



**Tärkeimpänä on ensin-
näkin saavuttaa lajikri-
teerien mukainen kireys
ja lihaksikkuus ennen
viimeistelyviikkoa, jotta
viimeistelystä on hyötyä.**

YLEISESTI VIIMEISTELYVIIKON MENETELMÄT

1. Osalla glykokeenivarastojen tyhjentäminen (tarvit-
taessa) edeltävällä viikolla
2. Voimaharjoittelun lopettaminen viimeistelyviikolla
tai intensiteetin vähentäminen viimeistään keski-
viikkona
3. Poseerausharjoittelun lisääminen
4. Osalla ruokasuolan tankkaaminen edeltävällä vii-
kolla tai alkuvuikosta
5. Veden juonnin lisääminen viikon edetessä
6. Hiilihydraattien tankkaaminen
7. Ruokasuolan rajoittaminen viikon edetessä
8. Veden juonnin rajoittaminen
9. Osalla "Shitloading" eli syödään suuri määrä roska-
ruokaa kilpailua edeltävänä iltana
10. Nautitaan ns. kuivatteluviiniä 12-24 cl kuivaa valko-
tai punaviiniä kilpailua edeltävä iltana
11. Kisapäivänä ollaan juomatta ja syödään vain vähän
suolatonta tai hieman suolaa sisältävää ruokaa
ennen kilpailuja. Lisäksi joku voi nauttia ns. pump-
piiviinaa ennen lavalle nousua.
12. Ennen lavalle nousemista pyritään pumppaamaan
lihaksiin verta tekemällä voimaharjoitusliikkeitä,
jotta lihaskoko ja -erottuvuus olisi mahdollisimman
suuret lavalla.

HIILIHYDRAATTIEN TANKKAAMINEN

Osa suorittaa varsinaisen glykokeenivarastojen tyhjen-
nyksen kilpailuviikkoa edeltävällä viikolla, tosin tästä
on hieman jo luovuttu, sillä kilpailudieetti tyhjentää
glykokeenivarastot ilman varsinaista tyhjennystä.
(Hulmi ym. 2017). Hiilihydraattien tankkaamisen tar-
koituksena on siis lihasten glykokeenivarastojen koon
kasvattaminen ja siten lihaskoon kasvattaminen kilpai-
lupäiväksi (Spendlove ym. 2015).

Hiilihydraattien eli glykokeenivarastojen tankkaa-
misessa on hieman vaihtelua. Toiset toteuttavat hii-
lihydraattitankkauksen niin sanottuna front load:ina,
jolloin hiilihydraattien määrä nostetaan alkuvuikosta
aikaisempaa suuremmaksi. Torstaina ja perjantaina
syödään jo maltillisemmin hiilihydraatteja ja kilpailu-
päivänä lauantaia, syödään hyvin vähän ennen kilpai-
luja. Tämän etuna pidetään sitä, että kun hiilihydraat-
teja tankataan alkuvuikosta, niin valmentajan on vielä
mahdollista reagoida kilpailijan elimistön toimintaan
ja siten säätää syötyjen hiilihydraattien määrää viikon
edetessä.

Toinen tapa on tankata hiilihydraatteja loppuviikosta
eli niin sanottu "back load", jolloin alkuvuikolla rajoite-
taan hiilihydraattien määrää tai se pidetään ennallaan.
Keskiviikosta perjantaihin syödään suuri määrä hii-
lihydraatteja. Tässä mallissa tankkaus on yleensä suu-

rempi kuin front load:issa ja tämä sisältää useimmiten
myös roskaruokan syömisen kilpailua edeltävänä iltana.

Kilpailupäivänä syödään yleensä maltillisesti rii-
sikakkuja, suklaamaapähkinävoita ja ehkä hieman
metvurstia. Eikö kukaan koskaan ihmettele miksi esi-
merkiksi Nutellaa syödään kilpailuviikolla, jos sitä ei
ole aikaisemmin dieetin aikana ollut? Voisiko tämä olla
peräisin amerikkalaisten ammattilaisten kisavalmis-
tautumisesta?

VEDEN JUONTI

Veden määrää kasvatetaan pitkin viikkoa ja vedenmää-
rän huippu on yleensä kaksi päivää ennen kilpailuja,
jopa yli 10 litran määriä olen kuullut 50 kiloosella bikini
fitness -urheilijalla! Veden juonti lopetetaan yleensä
kilpailua edeltävänä päivänä, siten että ollaan juomat-
ta 16-24 h ennen kilpailuja. Tällä tarkoituksena on ensin





Viimeistelyviikolle on yleistä maidottoman ja gluteenittoman ruokavalion noudattaminen sekä se, että ruokavalio ei sisällä makeutusaineita. Nämä ruoka-ainerajoitukset voidaan aloittaa jo kaksi viikkoa ennen kisaviikkoa.

edistää elimistön "nestekiertoa" ja sitten lopettaa veden juonti, jotta ihonalainen neste poistuisi. Kuitenkin todella pieni osa elimistön nesteestä sijaitsee ihon alla eikä tähän pysty oikein vedenmäärän rajoittamisella vaikuttamaan (Rhoades ym. 2012) Sen sijaan lyhytkestoinen nestevajе aiheuttaa nestepöhhöä (Leaf ym. 1953) On hyvä muistaa, että ihminen kuluttaa vettä vuorokaudessa noin 2,2 litraa, ilman että tekee mitään fyysistä aktiivisuutta (Jeukendrup, & Gleeson 2010)

ELEKTROLYYTTITASAPAINON MUUTTAMINEN

Elimistön elektrolyyttitasapainoa pyritään muuttamaan viimeistelyviikolla ruokasuolan määrän vaihtelulla, luontaisilla nesteenpoistajilla kuten kultapiiskuuutteen ja kofeiinin nauttimisella sekä kilpailuja edeltävänä päivänä alkoholin nauttimisella. Ruokasuolan määrän vaihtelulla pyritään vaikuttamaan solun natrium-kaliumpumpun toimintaan, jotta solunsisäinen nesteenmäärä lisääntyisi ja solunulkoinen neste vähentyisi (Walhberg-Rankin 1993). Osa suorittaa ruokasuolatankkauksen joko edeltävällä viikolla tai viimeistelyviikolla, alkuvuikosta. Suolan määrää vähennetään pitkin viimeistelyviikkoa siten, että viimeistään kisapäivänä pyritään täysin suolattomaan ruokaan. Tai kisapäivänä ennen lavalle menoa syödään hieman suolaa. Osa saattaa syödä täysin suolatonta ruokaa kilpailuja edeltävänä päivänä, pois lukien kilpailuja edeltävän illan latausruoka esimerkiksi hampurilaisravintolassa. Samalla kun suolan määrää siis rajoitetaan, osa saattaa lisätä jopa kaliumin saantia lisäravinteena.

Ruokasuolan määrän vaihtelulla pyritään siis saamaan ihonalainen neste lihas-solun sisään. Kuitenkaan tämä mekanismi ei toimi käytännössä (Rogacz ym. 1990) Viinin nauttimisella kilpailuja edeltävänä iltana pyritään kuivattamaan elimistöä, koska alkoholin tiedetään olevan voimakas diureetti (Roberts 1963). Nestevajе puolestaan aiheuttaa nestepöhhöä eli turvotusta (Leaf 1953).

MUITA TOIMENPITEITÄ

Viimeistelyviikolle on yleistä maidottoman ja gluteenittoman ruokavalion noudattaminen sekä se, että ruokavalio ei sisällä makeutusaineita. Nämä ruoka-ainerajoitukset voidaan aloittaa jo kaksi viikkoa ennen kisaviikkoa. Maidotonta ruokavaliota perustellaan sillä, että maitotuotteet keräävät nestettä elimistöön ja aiheuttavat nestepöhhöä. Suoraa tutkimusnäyttöä asiasta ei ole, mutta nuorilla tytöillä tehdyssä pitkittäistutkimuksessa ei ole havaittu maitotuotteiden lisäävän nesteen kertymistä elimistöön (Phillips ym. 2003). Kuitenkaan tutkimusnäyttöä ei ole siitä, että jos ei ole allergiaa, niin maitotuotteet tai gluteeni aiheuttaisivat nesteen kertymistä elimistöön (Di Sabatino ym. 2015). Veikkaan, että nämä ruoka-ainerajoitukset ovat vain peruja kehonrakennusajoilta (Lamar-Hildebrand 1989) Vaikka suoranaista tutkimusnäyttöä ei ole makeutusaineiden nestettä keräävästä mekanismista, kilpailijat ovat raportoineet makeutusaineiden keräävän nestettä ihon alle. Näin ollen voi olla järkevää rajoittaa makeutusaineiden saantia, koska se saattaa vähentää stressiä.

KUINKA VIIMEISTELYVIKKO TULISI SITTEEN TOTEUTTAA?

Tärkeimpänä on ensinnäkin saavuttaa lajikriteerien mukainen kireys ja lihaksikkuus ennen viimeistelyviikkoa, jotta viimeistelystä on hyötyä. Mitkään viimeistelyt eivät pelasta, jos kilpailijan rasvaprosentti on liian korkea. Viimeistelyviikolla on siis tärkeintä, vastoin totuttua, ylläpitää riittävää vedensaantia, toteuttaa järjestyksessä hiilihydraattitankkaus ja lisätä suolan saantia kilpailupäivänä. Ja tietysti mikä tuntuu urheilijasta itselleen sopivalta, on paras ratkaisu, sillä viimeistelyviikon menetelmistä stressaaminen voi olla suurempi ongelma kuin käytettävät menetelmät (Kuijer & Boyce 2014.) Alla on esitetty kolme tärkeää viimeistelyviikon menetelmää, joista on todennäköisesti hyötyä fitnessurheilijalle.

1. Hiilihydraattien tankkaaminen joko alku- tai loppuviikosta, riippuen urheilijasta
2. Veden juonti normaalina koko viimeistelyviikon ajan
3. Suolan määrä normaalina koko viimeistelyviikon ajan, pois lukien kilpailupäivänä, jolloin suolan määrä 150 % enemmän kuin aikaisemmin dieetillä.

HIILIHYDRAATTIEN TANKKAAMINEN OIKEIN

Hiilihydraattien tankkaamisessa ei kannata hurjastella, mutta tankkaus kannattaa tehdä, vaikka kaikissa tutkimuksissa ei ole havaittu siitä olevan hyötyä (Helms ym. 2014). Hiilihydraattitankkauksessa hiilihydraattien määrä on hyvä olla maltillinen, eikä mitään 10 000 kcal tankkauksia kannata tehdä, sillä glykogeenivarastojen koko ihmisellä tiedetään maksimissaan olevan 15 grammaa / painokilo. (Acheson 1988.) Hyvä määrä on noin 80-120 % siitä hiilihydraattimäärästä mihin on totunut dieetin aikaisilla tankkauspäivillä. Lisäksi kannattaa harkita lopettaako tai vähentääkö voimaharjoittelun intensiteettiä viimeistelyviikolla. Voimaharjoituksen tiedetään tehostavan glykogeenivarastojen täydentymistä treenattuun lihakseen. Esimerkiksi etenkin heikkojen lihasryhmien kokoa voisi ehkä kasvattaa harjoittelemalla niitä hiilihydraattitankkauksen yhteydessä. Urheilijasta riippuen hiilihydraattitankkaus kannattaa suorittaa joko alku- tai loppuviikosta.

OIKEA VEDEN MÄÄRÄ

Veden määrä tulee säilyttää tasaisena koko viimeistelyviikon, koska lihakset sisältävät noin 20 % proteiineja ja noin 80 % vettä. Lyhyt aikainenkin veden saannin rajoittaminen aiheuttaa nesteen kertymistä elimis-



töön eli nestepöhöä. (Leaf ym. 1953) Veden määrän rajoittaminen tiedetään myös pienentävän elimistön nesteen määrää, mutta myös lihasten veden määrää ja näin ollen lihasten kokoa Costill ym. 1976.) On hyvä myös muistaa, että yksi gramma lihasglykogeenia sitoo itseensä noin 2,7 g vettä, joten riittävä veden juonti on siinäkin syystä tärkeää viimeistelyviikolla, jotta glykogeenivarastot saadaan täytettyä. Ilman vettä lihasglykogeenivarastot eivät myöskään täyty. Kuitenkin kohtuus on pidettävä veden juomisessakin, sillä liika vedensaanti voi johtaa vesimyrkytykseen tai hyponatremiaan, jotka ovat hengenvaarallisia (Garigan & Ristedt 1999)

OIKEA SUOLAN MÄÄRÄ

Suolan määrä tulee pitää tasaisena koko viimeistelyviikon ajan pois lukien kilpailupäivää. Suolan rajoittaminen ei kannata, sillä elimistö säätelee erittäin tarkasti suolatasapainoa. Rogacz ym. (1990) havaitsi, että veren natriumpitoisuus pysyy muuttumattomana kuusi päivää, kun suolan saantia rajoitetaan. Joten sen vähentämisestä on enemmän haittaa kuin hyötyä, sillä suolan määrän vähentäminen tai kalium määrän lisääminen pienentää verenpainetta radikaalisti. (Fotherby ym. 1993; Buyck ym. 2009) Lisäksi kilpailudieetti itsessään vähentää verenpainetta (Rossow ym. 2018) Sen sijaan suolaisen ruoan nauttiminen tiedetään nostavan hetkellisesti verenpainetta (Farquhar ym. 2005) Monet kilpailijat ovatkin kertoneet, että kilpailudieetin loppuvaiheessa on vaikea saada pumppeja aikaan pois lukien tankkauspäivänä tai heti sen jälkeen, jolloin energiamäärä, hiilihydraattien ja suolan saanti on yleensä suurempaa. Verenpaineen nostaminen kilpailupäivänä

tulisi ehkä olla viimeistelyviikon tärkeimpiä tehtäviä. Tästä syystä suosittelen suolaisen ruoan nauttimista noin 2 tuntia ennen lavalle nousua, koska se nostaa verenpainetta ja voi mahdollistaa hyvän pumpin ja lihaspaineen sekä sitä kautta hyvän lihaskoon ja -erottuvuuden lavalla. Onko kukaan koskaan syönyt takahuoneessa lakritsia tai salmiakkia ennen lavalle menoa?

PIDÄ SIIS VIIMEISTELYVIKKO YKSINKERTAISENA!

En voi olla mainitsematta, että nämä suomalaisilla fitnessurheilijoilla havaitut viimeistelyviikon menetelmät ovat kuin suoraan Larry Pepen kirjasta, The Precontest Bible (2004), joka siis kertoo ammattilaiskehonrakentajien kisaviimeistelyistä. Miksiköhän? On hyvä muistaa, että kehonrakentajien ja fitnessurheilijan kilpailuun valmistautumisessa ovat eri lainalaisuudet (Spendlove ym. 2015).

"Kikkailijan tie, turmioon vie" - elämäntapa on hyvä muistaa valmistautuessa kilpailuun. Elektrolyytitasapainon muuttaminen voi olla hengenvaarallista, kuten Bamman ym. (1993) raportoi kehonrakentajien dieettiä tutkineessa tutkimuksessa, siispä se kannattaa unohtaa heti alkuunsa. Myöskään alkoholi ei kuulu huippu-urheiluun. Kuitenkin 95 % kilpailukunnosta tehdään lihasmassan säilyttämisellä ja riittävästi rasvamassan vähentämisellä dieetin aikana. Jos et ole vielä riittävässä kunnossa kisaviikolla, et myöskään valitettavasti saavuta viimeistelyviikolla yhtään mitään. Viimeistelyviikko on jo nimensä perusteella kilpailukunnan viimeistely ja sillä saadaan ehkä se viimeinen 5 % "ulosmitattua".

1. Acheson, K. J., Schutz, Y., Bessard, T., Anantharaman, K. R. I. S. H. N. A., Flatt, J. P., & Jequier, E. (1988). Glycogen storage capacity and de novo lipogenesis during massive carbohydrate overfeeding in man. *Am J Clin Nutr.* 1988 Aug;48(2):240-7.
2. Bamman, M. M., Hunter, G. R., Newton, L. E., Roney, R. K., & Khaled, M. A. (1993). Changes in body composition, diet, and strength of bodybuilders during the 12 weeks prior to competition. *J Sports Med Phys Fitness.* 1993 Dec;33(4):383-91.
3. Buyck, J. F., Blacher, J., Kesse-Guyot, E., Castetbon, K., Galan, P., Safar, M., Hercberg, S. & Czernichow, S. (2009). Differential associations of dietary sodium and potassium intake with blood pressure: a focus on pulse pressure. *J Hypertens.* 2009 Jun;27(6):1158-64.
4. Costill, D. L., Cote, R., & Fink, W. (1976). Muscle water and electrolytes following varied levels of dehydration in man. *J Appl Physiol.* 1976 Jan;40(1):6-11.
5. Di Sabatino, A., Volta, U., Salvatore, C., Biancheri, P., Calo, G., De Giorgio, R., ... & Corazza, G. R. (2015). Small amounts of gluten in subjects with suspected nonceliac gluten sensitivity: a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2015 Sep;13(9):1604-12.e3. doi: 10.1016/j.cgh.2015.01.029. Epub 2015 Feb 19.
6. Fotherby, M. D., & Potter, J. F. (1993). Effects of moderate sodium restriction on clinic and twenty-four-hour ambulatory blood pressure in elderly hypertensive subjects. *J Hypertens.* 1993 Jun;11(6):657-63.
7. Garigan, T. P., & Ristedt, D. E. (1999). Death from hyponatremia as a result of acute water intoxication in an Army basic trainee. *Mil Med.* 1999 Mar;164(3):234-8.
8. Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 May 12;11:20.
9. Hickson Jr, J. F., Johnson, T. E., Lee, W., & Sidor, R. J. (1990). Nutrition and the precontest preparations of a male bodybuilder. *J Am Diet Assoc.* 1990 Feb;90(2):264-7.
10. Hulmi, J. J., Isola, V., Suonpää, M., Järvinen, N. J., Kokkonen, M., Wennerström, A., ... & Häkkinen, K. (2017). The effects of intensive weight reduction on body composition and serum hormones in female fitness competitors. *Front Physiol.* 2017 Jan 10;7:689.
11. Isola, V. (2017). Fitnessurheilijoiden viimeistelyviikot. Jyväskylän yliopisto. Julkaisematon data.
12. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). Sport nutrition: an introduction to energy production and performance (No. Ed. 2). Human Kinetics.
13. Kuijer, R. G., & Boyce, J. A. (2014). Chocolate cake. Guilt or celebration? Associations with healthy eating attitudes, perceived behavioural control, intentions and weight-loss. *Appetite.* 2014 Mar;74:48-54.
14. Lamar-Hildebrand, N., Saldanha, L., & Endres, J. (1989). Dietary and exercise practices of college-aged female bodybuilders. *J Am Diet Assoc.* 1989 Sep;89(9):1308-10.
15. Leaf, A., Bartter, F. C., Santos, R. F., & Wrong, O. (1953). Evidence in man that urinary electrolyte loss induced by pitressin is a function of water retention. *J Clin Invest.* 1953 Sep;32(9):868-78.
16. Phillips, S. M., Bandini, L. G., Cyr, H., Colclough-Douglas, S., Naumova, E., & Must, A. (2003). Dairy food consumption and body weight and fatness studied longitudinally over the adolescent period. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2003 Sep;27(9):1106-13.
17. Rhoades, R. A., & Bell, D. R. (Eds.). (2012). Medical physiology: Principles for clinical medicine. Lippincott Williams & Wilkins.
18. Roberts, K. E. (1963). Mechanism of dehydration following alcohol ingestion. *Arch Intern Med.* 1963 Aug;112:154-.
19. Rogacz, S., Williams, G. H., & Hollenberg, N. K. (1990). Time course of enhanced adrenal responsiveness to angiotensin on a low salt diet. *Hypertension.* 1990 Apr;15(4):376-80.



TUOMAS "JEDI" TAKALO

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



Fitnessurheilijan valmennuksen viisi pilaria

Urheilijan valmennus on suuremmilta osin kokonaisuuden ja ison kuvan hallintaa. Kehon toiminnassa kaikki liittyy kaikkeen. Jos haluaa kehittyä valmentajana, ja saada lisää arvokkaita työkaluja omaan valmennukseen, täytyy mennä hieman syvemmälle ihmiskehon toimintaan.

Olen valmentanut kohta 14 vuotta, mutta aloin kehittyä valmentajana vasta noin viisi vuotta sitten. Miksi? Heitin egon syrjään ja aloin opiskелеmaan asioita. Luulin aikaisemmin, että tiedän kaiken. Jos luulet, että tiedät jo kaiken, sinun kehittymisesi valmentajana loppuu siihen. Se, että olet tehnyt asioita 20 vuotta, ei tarkoita, että olet tehnyt niitä hyvin tai optimaalisesti, tai että et voisi tulla vielä paremmaksi valmentajaksi. Muista: "Always a Student"

Tänä päivänä minun ja Annan valmennus koostuu viidestä eri pilarista. Se kulkee nimellä "The Pro Level Method"

1. TREENAAMINEN

"Opettele ensin treenaamaan oikein, ennekuin treenaat kovaa."

Treenaaminen jakautuu kuuteen eri osaan, joita ovat tekniikka, ryhti, liikkuvuus, stabiiliteetti, voima ja teho. Näitä asioita tulee tarkkailla jatkuvasti treenissä ja kaikkiin tulee kiinnittää huomiota. Esimerkiksi: jos lonkassa on huono liikkuvuus, tällöin kyykyn ala-asennossa et ole stabiili, minkä seurauksena voimantuotto pienenee. Tai

Kaikille ei yksinkertaisesti sovi suuri määrä hiilihydraattia, toisille sopii hieman korkeampi proteiinin saanti jne.

jos kyykyteknikkasi on kunnossa, mutta tietyissä nivelkulmissa et pysty kannattelemaan kehon ryhtiä kunnolla, se voi saada aikaan kipua väärään paikkaan. Tällöin et kykene treenaamaan oikealla teholla kehitystä silmällä pitäen.

2. RAVINTO JA LISÄRAVINTEET

"Et ole sitä mitä syöt - olet sitä, miten kehosi käyttää syömiäsi ravinnon."

Ruoansulatus, vatsahapot, matala-asteiset tulehdustilat yms. vaikuttavat todella paljon esimerkiksi siihen, imeytyykö vai varastoituu nautittu ravinto. Ravinnossa ei kannata olla "One size fits all" -periaatteella. Kaikille ei yksinkertaisesti sovi suuri määrä hiilihydraattia, toisille sopii hieman korkeampi proteiinin saanti jne. Toiset taas oikeasti selkeästi hyötyvät lisäravinteista, ja toiset jopa tarvitsevat niitä, vaikka eivät itse edes sitä tiedä (osa vegaaneista). Myös oikean ruokamäärän optimointi tavoitteen mukaan on puolet hommasta. Tässä ei pystytäkään millään laskukaavalla huomioimaan sitä, onko valmennettavan keho stressitilassa ja onko hänen palautumisensa riittävää. Nämä kaksi asiaa vaikuttavat suoraan siihen, mitä kehossa tapahtuu.

3. PALAUTUMINEN JA UNI

"Enemmän ei ole enemmän, fiksummin on enemmän."

Todella moni haluaa treenata salilla 5-6 x viikossa ja siihen vielä cardiot ja muu liikuminen päälle, vaikka oma palautuminen edellyttäisi tekemään harjoituksia maksi-

missaan 3-4 kertaa viikossa.

Usein heikentynyt unen määrä tai unen laadun väheneminen johtuu omista valinnoista: liiallinen hermoston kuormitus (some, kofeiini yms.), yhden jos toisenkin Netflix-sarjan jakson katsominen kun pitäisi mennä nukkumaan, sinivalon aiheuttamat haitat (melatoniinin tuotanto laskee). Priorisoidaan siis, mikä on urheilijalle oikeasti tärkeää. Ehkä palautumisesta pitäisi alkaa käyttää nimitystä "kehitysaika" niin urheilijan suhtautuminen palautumiseen muuttuisi: treenaat neljä kertaa viikossa, ja aina kun riittävä ärsyke salilla on saatu, menet kotiin kehittymään.

4. STRESSI JA MINDSET

"Kaikki lähtee latvasta", sanoo hyvä ystäväni ja Mind Coach Teemu Karppinen.

Jos sinulla on stressiä, joka on jatkunut esimerkiksi kaksi viikkoa, todennäköisesti et saa nukkuttua tarpeeksi. Tämä taas vaikuttaa suoraan palautumiseesi sekä siihen, miten sinun kehosi toimii. Jos stressiajaukset tulevat mieleen salilla, et pysty keskittymään tekemiseen. Tällöin et saa toivottuja tuloksia, ja sekin alkaa stressaamaan. Kaikki tämä on yleistä ja inhimillistä. Tämän takia valmentajan työkalupakista täytyy löytyä keinoja, miten stressiä saadaan vähennettyä, miten urheilijan itsetuntemusta parannetaan ja näin myös jatkossa vastaavaa stressitilannetta on helpompi käsitellä. Stressi mietetään aina negatiiviseksi asiaksi. Se on kuitenkin ihmisen nerokas hälytysjärjestelmä: jos stressi iskee päälle, tiedostat, että jotain pitää vähentää, muuttaa, lisätä tai poistaa.

Valmennuksessa täytyy tiedostaa, että ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Keho vastaa siihen, mitä mieli sanoo. Jos mietit ennen sarjaa, että "en kyllä taida jaksaa tällä kahdeksaa toistoa", olet todennäköisesti oikeassa. Jos taas mietit "tänään tehdään ennätykset, LET 'S GO" niin todennäköisesti olet taas oikeassa.

5. HENGITYS

"Suu on syömistä varten, nenä on hengittämistä varten."

Hengityksen, hiilidioksidin ja happimolekyylien välinen toiminta on huomattu jo 1900-luvun alussa (kts. Bohrin efekti). Oikeanlainen hengitys sekä erilaiset hengitysharjoitukset parantavat urheilijan suorituskykyä. Tätä on testattu ensimmäisenä maratoonareilla, jolloin huomattiin, että keskisyke tippui huomattavasti niillä jotka hengittivät "oikein".

Suorituskyvyn parantaminen ja erilaiset hengitysharjoitukset auttavat unen saamisessa, alentavat stressitasoja ja parantavat jopa ruoansulatusta. Miten? Hermoston kautta: Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto ovat yhteydessä ruoansulatukseen, aivan kuten hengityskään. Oikeanlaiseen hengittämiseen keskittyminen urheilussa on Suomessa vielä aika lähtökuopissa, mutta eiköhän sekin tule ajan kanssa yleistymään.

Moni luulee, että fitness lajit ovat vaan kovaa treeniä ja kanan syömistä. Optimaalisen tuloksen saamiseksi meidän täytyy kuitenkin hallita eri osa-alueita.

"The Jedi of Human Performance"

ALOITA VALMENNUSOSAAMISEN KEHITTÄMINEN TÄNÄ SYKSYNÄ JA kouluttaudu Suomen Fitnesssurheilu ry:n viralliseksi valmentajaksi.



**Hae nyt marraskuussa 2021 alkavaan
1-tason fitnessvalmentajakoulutukseen.**

**Koulutus sisältää kolme lähijaksoa ja koulutuksen kesto on noin kuusi kuu-
kautta. Koulutuksen hinta 1200€ (voit maksaa myös kolmessa erässä).**

- 1. Koulutusviikonloppu 26.-28.11.2021 lähi
(Liikuntakeskus Pajulahti)**
- 2. Koulutusviikonloppu 21.-23.1.2022 etä**
- 3. Koulutusviikonloppu 1.-3.4.2022 lähi
(Liikuntakeskus Pajulahti)**

**Lue lisää valmentajakoulutuksista nettisivuiltamme:
suomenfitnesssurheilu.fi/valmennus/**



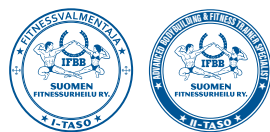
**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

**PUHDASTA URHEILUA
VUODESTA 1995**



MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja
Fitness VAT
Sensei Team
mt@protrainer.fi



Urheiluvammojen välttäminen

Merkittävänä edellytyksenä pitkäjänteisesti nousujohteiselle treenaamiselle sekä urheilu-uran jatkuvuudella on pysyä ehjänä ja terveenä. Ilman koloituksia ja kiristyksiä tai varsinkin repeämisiä ja muita suurempia loukkautumisia harjoittelu on selvästi kehittävämpää kuin erilaisista rajoitteista kärsittäessä. Eikä ainoastaan yhdestä treenistä seuraavaan, vaan vuodesta toiseen.

Sen lisäksi, että treenaaminen on paikat ehjänä tehokkaampaa, niin se on myös huomattavasti mukavampaa, kun tietää, että tänään tehdään tätä eikä tarvitse vasta paikan päällä tunnustellen kokeilla, että mitähän kroppa tästä tänään tykkää. Puhumattakaan, että saa jo valmiiksi tehdä listan siitä kaikesta mitä ei pysty tekemään. Mahdollisesti enää koskaan. Seuraavaksi käydään läpi oleelliset asiat, joiden avulla pysytään salilla työkuuntoisena.

Yksittäisen treenin kohdalla tärkeään rooliin nousee huolellisesti suoritettu alkulämmittely.

HOIDA ALKULÄMMITTELY KUNNOLLA

Yksittäisen treenin kohdalla tärkeään rooliin nousee huolellisesti suoritettu alkulämmittely. Viisi minuuttia kuntopyörää ja sitten 100 kiloa penkkitankoon ei täytä tätä tunnusmerkistöä. Oikein suoritettu alkulämmittely nostaa kehon lämpötilaa, lisää lihasten ja tukikudosten liikkuvuutta sekä sytyttää treenattavan lihasryhmän hermotuksen. Ensimmäinen yleislämpö. Sitten mahdolliset liikkuvuusharjoitteet. Lisäksi vielä riittävästi tuntumasarjoja ennen varsinaisia työsarjoja.

OPETTELE OIKEA SUORITUSTEKNIikka

Tämä koskee myös kokeneita treenaajia aina kilpatasolle asti! Jos mielestäsi osaat jo täydellisesti kaiken, niin onnea matkaan vaan. Sitä todella tulet tarvitsemaan. Lisäksi korostan sanaa "opettele". Kukaan ei ole koskaan osannut kaikkea heti. Etkä sinäkään, mutta jatka harjoittelua. Mitä kokonaisvaltaisempi treeniliike, niin sitä enemmän aikaa ja tuhansissa laskettavia toistoja sen hallitseminen vaatii. Lisäksi on hyvä muistuttaa, että vain oikein tekeminen opettaa tekemään oikein. Väärästä liikemalleista irti pääseminen on työläämpää kuin oikeaoppisten heti alusta asti harjoittelu.

PANOSTA HYVÄÄN LIIKEHALLINTAAN

Treeniuralla ei tule mitään sellaista pistettä vastaan ikinä, jolloin voisi lopettaa liikehallintaan ja lihastuntumaan keskittymisen. Harjoitus tekee mestarin ja mestarit harjoittelevat aina. Liikehallinta tarkoittaa käytännössä sitä, että treenaaja vie tankoa eikä tanko treenaajaa. Oleellinen osa liikkeen hallintaa on itselleen sopivan kuorman käyttäminen. Valitse siis sellaiset painot, jotka pysyvät hallinnassasi eikä lihastuntuma karkaa tai suoritustekniikka lähde hajoamaan. Muuten kohta hajoaa joutua muutakin.

LIHASHUOLTOON TÄYTYY KESKITTYÄ

Kun treenaa kovaa ja säännöllisesti, niin myös lihahuollon pitää olla kunnollista ja säännöllistä. Yksittäisen treenin perään jäähdyttelyä ja venyttelyä lihasten lepouuteensa palauttamiseksi. Salitreeneiden välissä aktiivista palautumista eli kevyttä liikuntaa verenkierron lisäämiseksi ja hapenottokunnon ylläpitämiseksi. Hieronta ja putkirullaus poistavat tehokkaasti jumitiloja ja pitävät lihakset elastisina ja treeniä hyvin vastaanottavina.

HUOLEHDI VOIMATASAPAINOSTA

Voimatasojen epätasapaino vartalon eri puolien kesken on yksi suurimmista loukkautumisille altistavista tekijöistä, koska tällöin keho kuormittuu epätasaisesti. Ylävartalo, alavartalo, keskivartalo -suhde pitää olla kunnossa. Ennen kaikkea kuitenkin oikea vs. vasen jalka tai oikea vs. vasen käsi tulee olla tasapainossa. Käytännössä tarkoittaa koko kyseistä puolta ylävartalosta tai alavartalosta. Ei suinkaan pelkkää raajaa. Treenaa vähintäänkin heikomman puolen ehdoilla tai jos ero on suuri, niin treenaa heikompa puolta jopa enemmän. Lisäksi heikompaan puoleen voi joutua mentaalisesti keskittymään enemmän tai alkujaankin liikevalinnoilla huomioida, että vahvempi ei rohmua heikomman työmäärästä osaa itselleen.

ÄLÄ VAADI ITSELTÄSI LIIKAA

Kova motivaatio on ihailtava asia. Mutta älä kuitenkaan ole se pölkky, joka väentää aina väkisin sisulla, vaikka mikä olisi. Huonosti nukkunut yö takana tai edellisestä treenistä lihakset selvästi palautumattomat, niin täysiä tehoja ei ole irtoamassa, joten älä yritä niitä väkisin repiä. Sattuu vielä jotain. Sairastelusta johtuen vielä vajaakuntoinen tai kevennys-viikko alla ja lihaspaineet vajavaiset, niin sama juttu. Kuuntele kehoasi ja sovela tilanteen mukaisesti. Olosuhteiden pakosta treenin keventäminen ei ole väärin, vaan sallittua ja jopa suotavaa.

KAIKKI VAIKUTTAI KAIKKEEN

Ota urheiluvammojen välttämiseen kokonaisvaltainen näkökulma, kuten treenaamiseen ja kehittämiseen muutenkin. Ravitsemus ja sitä kautta energiatasot ovat osa vammojen välttämistä. Nesteytys ja suolatasapaino ovat myös osa vammojen välttämistä. Alkulämmittely ja loppuverryttely. Treeniliikkeiden hyvällä hallinnalla yksilötasolla teknisesti oikein suorittaminen. Määrällisesti ja laadullisesti riittävä nukkuminen. Lepo, palautuminen ja lihahuolto.

Äläkä unohda oikean asenteen merkitystä. Älä päästä itseäsi liian helpolla, mutta älä myöskään vaadi mahdottomia. Et ole salilla velvollinen todistamaan kenellekään yhtään mitään, vaan olet siellä kehittämässä ihan vain itseäsi ja omista lähtökohdistasi.



PROFESSIONAL TANNING SERVICE

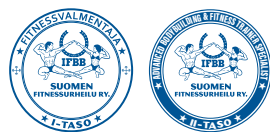
THE WINNING TAN



WWW.THEWINNINGTAN.COM



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



Vastoinikäymisten kohtaaminen

Koronavuosi on tuonut meille eteen aivan uudenlaisia haasteita. Se on tuonut meille tietynlaista epävarmuutta arkeen ja ennakoitiin pitkälle eteenpäin on paljon hankalampaa, kun aikaisemmin. Olemme olleet aivan uudenlaisen arjen ympäröimänä. Epävarmuus, muuttuvat tilanteet ja vastoinikäymiset nostattavat pintaan meille kaikille erilaisia tunteita ja ajatuksia. Urheilussa epävarmuus on näkynyt koronan aikana harjoittelupaikkojen mahdollisina rajoituksina ja sulkuina sekä kilpailuiden peruuntumisella ja siirtymisellä. Viimeisimpänä on syksyn kilpailuiden ajankohdan siirtyminen. Jokainen urheilija kokee asian eri tavalla. Vaikkei kilpailuiden siirtyminen aiheuttaisi itsellään sen kummempia ajatuksia, toiselle meistä se voi aiheuttaa paljon haastavia ja vaikeita ajatuksia ja tunteita. Tunnereaktio on aina yksilöllinen, eikä kukaan toinen ole sanomaan, että sinun kokemat tunteet eivät olisi sallittuja. Haastavimmatkin tunteet ovat hyväksyttäviä ja ne on hyvä kohdata.

Mutta mikä meitä auttaa selviämään haasteista ja vastoinikäymisestä? Miten toiset meistä ovat haastavienkin vastoinikäymisten jälkeen jo hetkessä menossa eteenpäin, kun taas toisille meistä pienikin arjen vastoinikäyminen tuntuu horjuttavan uskon omaan tekemiseen?

Ideaalitulanteessa kaikki tapahtuu ennakoidusti ja ennalta suunnitellusti sekä tämän lisäksi kaikki myös menee juuri niin sujuvasti, kuin alkuperäisesti suunniteltiin.

MIELEN RESILIENSSI ELI PSYYKKINEN PALAUTUMISKYKY AUTTAA MEITÄ SELVIÄMÄÄN HELPOMMIN ARJEN HAASTEISTA JA VASTOINKÄYMISSÄ.

Ideaalitulanteessa kaikki tapahtuu ennakoidusti ja ennalta suunnitellusti sekä tämän lisäksi kaikki myös menee juuri niin sujuvasti, kuin alkuperäisesti suunniteltiin. Näin kuitenkin harvoin tapahtuu oikeassa elämässä. Muuttuvat tilanteet, loukkaantumiset, eteen tulevat pienet ja isommat haasteet, poikkeukselliset olosuhteet ja epä-tietoisuus, vaativat joustavuutta, uusien ratkaisujen ja ajatusmallien käyttöönottoa sekä toiveikkautta. Kun eteen tulee erilaisia vastoinikäymisiä sekä yllättäviä haastavia tilanteita resilienssin merkitys nousee.

Resilienssi ei siis tarkoita, ettei elämässä olisi haasteita, vastoinikäymisiä tai pettymyksiä. Päinvastoin, urheilija, jolla ominaisuus on, ymmärtää niiden kuuluvan

elämään. Resilienssi mahdollistaa sen, että urheilija ei murru jokaisesta vastoinikäymisestä, vaan hänellä on kykyä palautua erilaisista kuormittavista tilanteista ja vastoinikäymisistä, sekä myös epäonnistumisista. Resilienssi ei poista pettymystä, harmitusta, surua tai tuskaa, mutta se auttaa pääsemään haastavista tunteista helpommin eteenpäin.

Resilienssi tarkoittaa sopeutumis- ja selviytymiskykyä vaativissa sekä haastavissa tilanteissa. Emme voi valita kaikkea mitä meidän elämässä tapahtuu, mutta pystymme vaikuttamaan siihen, miten me suhtaudumme asioihin mitä meille tapahtuu. Resilienssin merkitys nousee esille erityisesti yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa, jotka haastavat urheilijan totutut toimintamallit ja ajatukset.

RESILIENSSIÄ ON MAHDOLLISTA VAHVISTAA LÄPI ELÄMÄN

Positiivista kuitenkin on, että resilienssi ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se on psyykinen taito, jota jokainen meistä pystyy harjoittamaan ja vahvistamaan. Resilienssi syntyy urheilijan kyvystä ja taidoista tunnistaa sekä hyödyntää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja. Arjen pienemmät ja isommat vastoinikäymiset, haasteet tai jopa loukkaantumiset muuttuvat elämän mittaan paljon helpommin käsiteltäviksi, kun urheilija kehittää taitoja kohdata niitä.

Näitä taitoja ovat esimerkiksi optimismi, ongelmanratkaisukyky, joustavuus, tunteiden- sekä itsesäätelykyky. Nämä auttavat urheilijaa ylläpitämään omaa jaksamista, hyvinvointia ja positiivista käsitystä itsestään. Urheilijan omien vahvuuksien tunnistaminen sekä niiden kehittäminen ovat keskeisiä oman resilienssin tukemisessa ja vahvistamisessa.

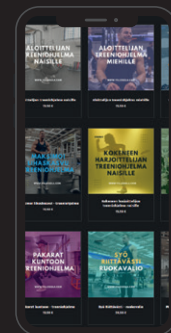
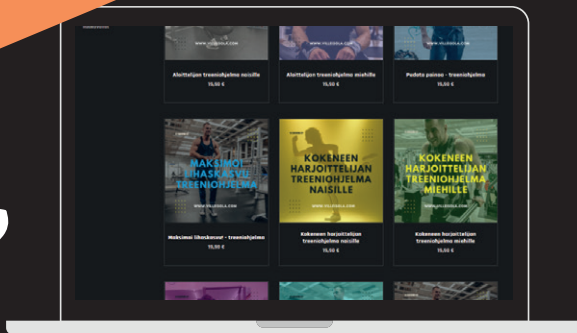
Resilienssi voi kuitenkin vahvistua myös vastoinikäymisistä selviämisen kautta, kun huomaat ja tiedostat että olet selvinnyt aikaisemminkin haastavista tilanteista. Jälkeenpäin on hyvä pohtia, mikä mahdollisti selviytymisen silloin, millaisista ajatuksista ja kyvyistä sinulle oli silloin hyötyä, jotta pääsit tapahtuneesta yli?

KESKITY POSITIIVIISIIN ASIOIHIN

Haasteita kohdatessa toisilla meistä on luontainen kyky nähdä eteenpäin. Mutta vaikka sinulla kestäisikin hiukan kauemmin päästä vastoinikäymisestä yli, älä kuitenkaan kiellä itseltäsi haastavia ajatuksia ja tunteita. Meillä kuitenkin on myös taipumus uskoa omia ajatuksiamme, ja helposti siitä, mitä ajattelemme, tulee meidän todellisuutemme. Uskalla siis myös kyseenalaistaa ja ottaa etäisyyttä omiin ajatuksiisi ja olettamuksiin. Ovatko ne oikeasti totuus, vai sinun itsesi luoma tulkinta ja todellisuus?

Huomioi millaista minä puhetta käyt itsesi kanssa haasteiden ja vastoinikäymisten kohdalla? Erilaisissa pienissä ja isommissa vastoinikäymisissä sekä vaikeissa tilanteissa, kannattaa panostaa myönteisiin ajatuksiin, positiiviseen ja itsemyötätuntoon minä puheeseen. Positiivis-sävytteinen itsepuhele auttaa meitä toimimaan ja näkemään haastavamminkin tilanteen paljon neutraalimmassa valossa. Hyväksy myös tietynlainen epävarmuus, aina ei tarvitse tietää. Usko omaan selviytymiseen ja onnistumiseen voi myös vahvistua silloin, kun keskityt niihin asioihin, joihin pystyt itse vaikuttamaan.

TUTUSTU UUTEEN
VERKKOKAUPPAANI



TREENIOHJELMAT
ALK. 19.90 €

RUOKAVALIOT
ALK. 24.90 €



VI COACHING OY

WWW.VILLEISOLA.COM



@villeisola
#villenvinkit



LAURA ANTIKAINEN

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



Voimaharjoittelun monet hyödyt

Fitnessurheilussa suorana tavoitteena ei ole kehittää voimaa, vaan lihasmassaa. Tuomareita ei kiinnosta kisaajan kyykkymaksimi, vaan kilpailusuorituksessa he arvostelevat urheilijan fysiikkaa. Lukuisat tutkimukset kuitenkin vahvistavat voiman korreloivan lihasmassan kanssa, mikä antaa täydet perustelut voimaharjoittelun hyötyihin myös fitnessurheilussa.

Voimaharjoittelu tuo fitnessurheilijan harjoitteluun tarvittavaa mekaanista ärsytystä, joka on yksi lihaskasvumekanismeista. Voimaharjoittelulla voidaan katsoa olevan lihaskasvun lisäksi myös muita tärkeitä hyötyjä liittyen fitnessurheilijan psyykeeseen ja harjoittelumotivaatioon, jotka ovat nekin yhtä tärkeässä roolissa kehityksen kannalta isossa kuvassa.

VOIMAILU KUORMITTAI KEHOA JA RASITTAI MIELTÄ

Voimaharjoitteluun liittyy toisinaan paljon keskittymistä ja henkistä latautumista. Vaikka treenaaminen vaatii aina keskittymistä, silti jokainen nousujohteista raskasta voimajaksoa toteuttanut tietää tunteen, kun psyyke ja keskittymiskyky alkavat olemaan jossain kohtaa kovilla.

Voimakas psyykinen latautuminen kuormittaa meitä siinä missä fyysinenkin harjoittelu. Itsensä psyykkaaminen kovissa sarjoissa kuluttaa henkisiä akkuja. Pää täytyy ladata sarjojen ja treenien välissä siinä missä kehokin tarvitsee määrätyn

Voimakas psyykinen latautuminen kuormittaa meitä siinä missä fyysisenkin harjoittelu.

ajan palautumisaikaa, ennen kuin se on valmis seuraavaan sarjaan tai harjoitukseen. Ylikuormittamiseen ei aina tarvita määrällisesti valtavaa määrää harjoituksia, sillä kokonaiskuormittavuuteen vaikuttaa myös treenien laatu, ei pelkästään niiden määrä. Kovat voimaharjoitukset voivat olla hyvin kuormittavia. Palautumisella tarkoitetaan fyysisen kehomme lisäksi mielen palautumista sarjojen ja yksittäisten treenien välissä.

VOIMAHARJOITTELU OPETTAI PALAUTUMAAN

Voimaharjoittelu kuormittaa meitä monesta kulmasta, mutta kolikolla on myös kääntöpuoli. Treenieissä saatu toistuva kokemus siitä, että kehollamme on fyysinen kyky palautua raskaidenkin sarjojen välissä, voi parhaimmillaan vahvistaa treenien ulkopuolellakin urheilijan psyykkistä palautumiskykyä, eli resilienssiä. Voimaharjoittelun vaatima latautuminen ja sarjojen välinen palautuminen parantaa parhaimmillaan

urheilijan kykyä säädellä vireystilaansa, kehittää keskittymiskykyä ja antaa hallinnan tunnetta. Voimajaksoilla voi olla suuri merkitys urheilijan kokonaisvaltaisen palautumiskyvyn kehittämisessä, ja se parhaimmillaan vahvistaa urheilijan psyykkistä hyvinvointia ja stressinhallintaa muussakin elämässä.

Fitnessurheilu mielletään ympärivuorokautisena elämäntapana, johon kuuluu treenin ja ravinnon lisäksi riittävä palautuminen. Palautumiseen liittyy unen lisäksi aktiivinen ja psyykinen palautuminen valvellaoloaikana. Psyykkisen palautumiskyvyn, eli resilienssin vahvistaminen on näin ollen tärkeä osa fitnessurheilua, jota voidaan voimaharjoittelulla parantaa.

VOIMAHARJOITTELU LISÄÄ MOTIVAATIOTA

Voimaharjoittelu ja nousujohteinen voimajakso voi ylläpitää ja usein jopa parantaa harjoittelumotivaatiota etenkin harjoituskaudella. Kisakaudella kunnan kiristymisen tuo koko ajan näkyville konkreettisia tuloksia ja esiin kuoriutuva fysiikka motivoi, kun fitnessurheilija pääsee näkemään harjoituskaudella tehdyn työn tulokset.

Kisakautta seuraa tasaisempi ylimenokausi. Mieli on monella kevennyksen tarpeessa sen jälkeen, kun on kuukausien ajan ollut täysi fokus tuleviin kilpailuihin ja palaututaan ylikuormitustilasta. Ylimenokauden jälkeen varsinaiselle kehityskaudelle siirtyminen voi yllättäen olla monelle vaikeaa etenkin, jos seuraavien kilpailujen ajankohta hämmöittää kaukana tulevaisuudessa. Tällöin "perusbodaaminen" ei välttämättä motivoi tarpeeksi ja voi tuntua, ettei harjoittelu tuota riittävästi näkyvää tulosta sen jälkeen, kun kisakaudella on nähnyt peilistä konkreettisia tuloksia jopa päivittäin. Tämä voi salakavalasti alentaa harjoittelumotivaatiota. Voimaharjoittelujakso antaa tällaisissa tilanteissa usein tarvittavaa motivaatiota ja se tuo treeniin punaisen langan. Lisäksi jos urheilijan on vaikeuksia luopua kireästä kunnosta kisakauden jälkeen, voi voimankasvatukseen keskittyvät tavoitteet suunnata urheilijan fokuksen hetkeksi pois kehon ulkonäöstä ja ohjata sen suorituskykyyn. Voimajakso kannustaa myös syömään, ja kireästä kunnosta luopuminen ei ehkä ole niin vaikeaa, kun saa vaihtokaupaksi lisääntyneen voimaa ja ehkä oman ennätystuloksen. Kun urheilijalla on selkeä tavoite treeneissä ja hän saavuttaa konkreettista kehitystä voimatasoissaan, on vaikeaa olla motivoitumatta!

Pienemmät välitavoitteet ovat harjoittelussa erittäin tärkeitä. Voimatasojen nostaminen selkeällä tavoitteella, esimerkiksi 5RM tai ykköstoistomaksimin parantaminen, voi olla ratkaiseva tekijä ylläpitämään urheilijan motivaatiota, vaikka suoraan parempi ykkösmaksimi ei olisikaan fitnessurheilijan lihaskasvun kannalta merkityksellinen. Kyvykkyyden tunne on yksi tärkeimmistä perustarpeistamme, ja voimaharjoittelu antaa konkreettista palautetta urheilijalle siitä, mihin kaikkeen hän kykenee!

CTN.FI

ELÄMÄ KULUTTAA, KYLMÄ PALAUTTAA

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

ALEKSI TOIVONEN,
MMA-OTTELIJA

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

HUIPPUKYLMÄ PALAUTUMISEN TUKENA

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

www.ctn.fi



Rekisteröintipäivän ohjeet urheilijoille koskien Kotka Fitness Cup ja Fitness SM ja PM

REKISTERÖINTI KOTKASSA

Kotka Fitness Cupin rekisteröinti järjestetään perjantaina 27. syyskuuta kello 16:00-19:00 välisenä aikana. Rekisteröinti on pakollinen kaikille kilpailijoille, jotka kilpailevat lauantaina varsinaisessa Kotka Fitness Cup -kilpailussa. Rekisteröintiin tullessasi puethan kilpailuasun päällesi jo valmiiksi, jotta asutarkastus hoituu aikataulujen mukaisesti eikä tule ylimääräistä odottamista.

Kilpailupäivänä urheilijat ja huoltajat saapuvat kilpailupaikalle, Stevco Areenasta alakerran sisäänkäynnistä pitäen yllä kaulanauhalla tunnistekorttia.

Backstage-alueelle pääsee noin tuntia ennen kilpailun ilmoitettua aloittamisaikaa. Tämä koskee myös huoltajia ja valmentajia.

Kilpailupaikalla eli Steveco Areenalla saa oleskella ainoastaan kilpailijoille varatulle odottelualueella.

HARJOITUSKILPAILUT KOTKASSA

Harjoituskilpailuun osallistuvat ilmoittautuvat lauantaina yksi (1) tunti ennen oman lajin alkua pukuhuoneiden käytävällä.

Harjoittelukilpailussa voi olla lavalla kilpailusääntöjen mukaisessa asussa tai erikseen seuraavanlaisessa asussa:

NAISTEN SARJAT: Mustat vartalonmukaiset mustat trikoot/thightsit, jotka voivat olla pitkät tai puolipitkät. Ylävartalon asuna vartalonmukainen musta sporttitoppi. Kengät korkokengät, ei urheilujalkineita. Women's physiquessa ei kenkiä.

MIESTEN SARJAT: Mustat kokotrikoohousut, ei kenkiä.

REKISTERÖINTI NFE:SSÄ (SM JA PM)

Nordic Fitness Expon kilpailujen rekisteröinti (SM- ja PM-kilpailut) järjestetään perjantaina 15. lokakuuta Lahden Messukeskuksen kongressitiloissa (pohjakerros, sisäänkäynti hallin sivulta), osoite Salpausselänkatu 7, Lahti.

Rekisteröinti on pakollinen kaikille ja se järjestetään kello 16:00-20:00 välisenä aikana.

Puethan kilpailuasun päällesi jo valmiiksi, jotta asutarkastus hoituu aikataulujen mukaisesti eikä tule ylimääräistä odottamista.

Kilpailupäivänä urheilijat, valmentajat ja huoltajat saapuvat kilpailupaikalle, Lahden Messukeskuksen pääsisäänkäynnistä pitäen yllä kaulanauhalla tunnistekorttia.

Backstage-alueelle pääsee noin tuntia ennen kilpailun ilmoitettua aloittamisaikaa. Tämä koskee myös huoltajia ja valmentajia.

Nordic Fitness Expossa ja messualueella ei saa istua tai maata lattioilla kilpailua odottamassa. Messuilla saa oleskella, seurata ohjelmaa ja tutustua näytteilleasettajien messuosastoihin.

YLEISOHJEET KAIKKIIN SYKSYN KILPAILUIHIN

Kilpailunumerot jaetaan kilpailijoille noin 15-20 minuuttia ennen lavalle menoa. Kilpailunumero kiinnitetään kilpailuasun vasemmalle puolelle, naisilla bikinien alaosan vasemmalle puolelle.

Jokaiselle tiimille annetaan huoltajakortteja kilpailijamäärän mukaan. Tiimin virallinen edustaja hakee huoltajakortit rekisteröitymishuoneesta ja kuittaa alikirjoituksellaan kaikki huoltajakortit yhdellä kerralla. Huoltajakortit annetaan molemmille päiville yhdellä kertaa. Tiimin täytyy sopia huoltajistaan etukäteen ja koordinoida huoltajat. Suomen Fitnessurheilu ry. ei vastaa, jos tiimi ei ole sopinut huoltajajärjestelyistään.

TAKATILAT

Huoltaja tai valmentaja ei saa ottaa valokuvia lavan takana muusta kuin omasta kilpailijasta, jota hän huoltaa.

Kaulanauhallinen kilpailija- huoltaja-, tai valmentajakortti pitää olla näkyvällä paikalla ja sitä on pidettävä aina lämmittelytiloissa ollessa. Takatiloissa olevilla tuomareilla ja toimitsijoilla, jotka ohjaavat kilpailijoita, on oikeus poistaa lämmittelytiloista kaikki ylimääräiset henkilöt, joilla ei ole kilpailija-, huoltaja- tai valmentajakorttia. Kilpailija-, huoltaja-, ja valmentajakortit ovat henkilökohtaisia, eikä niitä saa antaa muiden käyttöön.

VÄRIPALVELU

Onsite Tanin Jan Tana -väripalveluun voit tulla sovittuun aikaan. Väripalvelu sijaitsee Lahden Messukeskuksen kongressitiloissa eli samassa paikassa, jossa rekisteröinti pidetään. Väripalveluun on hyvät opasteet backstagella.

Kotka Fitness Cupin väripalveluun on selvät opasteet kilpailupaikalla.

KIELLETTY VÄRIT

IFBB on kieltänyt sellaiset värit, jotka lähtevät pois kilpailijan iholta sormella pyyhkimällä eli ns. pikavärit. Takatiloissa tuomarit voivat testata tarvittaessa kilpailijan värin. Pikaväri pitää poistaa välittömästi. Jos tätä ei noudateta, kilpailija voidaan sulkea pois kilpailusta.

Kilpailijat eivät saa levittää värejä kilpailupaikan saniteettitiloissa (vessoissa). Jos kilpailija sotkee lämmittelytiloja, hän on vastuussa henkilökohtaisesti aiheuttamistaan kustannuksista.

FINALISTIT

Jokaisen sarjan finalistit ilmoitetaan heti pisteenlaskun päätyttyä ja finalistien nimet ilmoitetaan lämmittelytilojen seinillä.

VAPAAOHJELMAN MUSIIKKI

Niiden lajien kilpailijat, jotka suorittavat vapaaohjelman. Toimittakaa vapaaohjelmamusiikkinne seuraavasti:

- 1) Lähetä vapaaohjelman musiikki sähköpostin liitteenä osoitteeseen posingmusicfinland@gmail.com
- 2) Mahdollisia tiedostomuotoja musiikeille on kaksi: wav ja mp3. Näistä wav-tiedosto on huomattavasti laadukkaampi kuin mp3, mutta molemmat siis toimivat.
- 3) Tärkeintä on, että nimeätte tiedoston muotoon etunimi_sukunimi_kilpailu_laji_pituus/painosarja Esimerkiksi ville_isola_fitnessclassic_classicbody-building_yli173.wav
- 4) Kaikissa tähän liittyvissä kysymyksissä voitte ottaa yhteyttä Riku Jaraan, posingmusicfinland@gmail.com

TURVALLISUUSOHJEET KILPAILJOILLE

Noudamme THL:n, STM:n ja valtioneuvoston turvasuosituksia ja sen johdosta meidän on muutettava muutamaa asiaa kilpailijoiden normaalista protokollasta. Kilpailijoiden huoltajien ja kaikkien toimitsijoiden täytyy olla täysin terveitä tullessaan kilpailu- ja rekisteröintipaikalle.

Toivomme, että tiimit ovat maltillisia ja käyttävät lämmittelytiloissa mahdollisimman vähän huoltajia. On erittäin tärkeää, että kaikki takatiloissa olevat henkilöt noudattavat toimihenkilöiden antamia ohjeita sekä turvamerkintöjä.

REKISTERÖINTI

Kun tulet rekisteröintiin, puhdistä kätesi, jonota omaa vuoroasi maltilla ja muista pitää turvaväli.

KILPAILUPAIKALLA

1. Muista pestä kätesi usein, käytä käsihuuhdetta ja jos yskit tai aivastat, käytä nenäliinaa tai käytä hihaasi.
2. Voit käyttää rekisteröinnissä sekä kilpailupaikalla kasvomaskia.
3. Noudata hyvää käsihygieniää aina tullessasi kilpailupaikalle sekä toimiessasi siellä.
4. Kilpailupaikan lämmittelytiloihin otetaan vain



rajallinen määrä ihmisiä kerrallaan aikataulujen mukaisesti. Huomioitathan siis, ettei takatiloihin, Kotka Fitness Cupin urheiluhalliin tai Nordic Fitness Expon messualueelle ole mahdollista "tehdä leiriä" ja oleskella omaa sarjaa odottaen.

5. Kilpailijan tulee poistua välittömästi lämmittelyti-

loista, kun oma kilpailusuoritus on päättynyt.

6. Kaikkien tulee huomioida, että elämme vielä vähän aikaa poikkeuksellista aikoa ja toivomme siinä suhteessa ymmärrystä ja vastuullisuutta kaikilta kilpailijoilta.

Hyvää ja turvallista kilpailua kaikille!

KOTKA FITNESS CUP

HARJOITUSKILPAILUN LAJIEN ARVIOIDUT ALKAMISAIKATAULU

09:00	Men's physique, classic bodybuilding, women's physique, fitness
10:30	Wellness fitness
11:30	Body fitness
13:00	Bikini fitness

TULOIKAIDEN SM-KILPAILUN JÄRJESTYS	
KLO 15:00 MEN'S PHYSIQUE, CLASSIC BODYBUILDING & CLASSIC PHYSIQUE	
Men's physique - 182	Alkukilpailu: vertailut
Men's physique + 182	Alkukilpailu: vertailut
Classic bodybuilding	Alkukilpailu: vertailut
Men's physique - 182	Finaali: vertailut
Men's physique + 182	Finaali: vertailut
Classic physique	Finaali: vertailut
Classic physique	Finaali: vapaaohjelma
Classic bodybuilding	Finaali: vertailut
Classic bodybuilding	Finaali: vapaaohjelma
Men's physique - 182	Tulokset ja palkinnot
Men's physique + 182	Tulokset ja palkinnot
Classic physique	Tulokset ja palkinnot
Classic bodybuilding	Tulokset ja palkinnot
KLO 16:00 WOMEN'S PHYSIQUE & FITNESS	
Fitness	Vapaaohjelma
Women's physique	Alkukilpailu: vertailut
Fitness	Finaali: vertailut
Women's physique	Finaali: vapaaohjelma
Women's physique	Finaali: vertailut
Fitness	Tulokset ja palkinnot
Women's physique	Tulokset ja palkinnot
KLO 16:30 WELLNESS FITNESS	
Wellness fitness - 163	Alkukilpailu: vertailut
Wellness fitness + 163	Alkukilpailu: vertailut
Wellness fitness - 163	kävely + finaali
Wellness fitness + 163	kävely + finaali
Wellness fitness - 163	Tulokset ja palkinnot
Wellness fitness + 163	Tulokset ja palkinnot

KLO 17:30 BODY FITNESS	
Body fitness - 158	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 163	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 168	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness + 168	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 158	kävely + finaali
Body fitness - 163	kävely + finaali
Body fitness - 168	kävely + finaali
Body fitness + 168	kävely + finaali
Body fitness - 158	Tulokset ja palkinnot
Body fitness - 163	Tulokset ja palkinnot
Body fitness - 168	Tulokset ja palkinnot
Body fitness + 168	Tulokset ja palkinnot
KLO 18:30 BIKINI FITNESS	
Bikini fitness - 160	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 163	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 166	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 169	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 172	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness + 172	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 160	kävely + finaali
Bikini fitness - 163	kävely + finaali
Bikini fitness - 166	kävely + finaali
Bikini fitness - 169	kävely + finaali
Bikini fitness - 172	kävely + finaali
Bikini fitness + 172	kävely + finaali
Bikini fitness - 160	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 163	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 166	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 169	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 172	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness + 172	Tulokset ja palkinnot



FITNESS SM -KILPAILU, LAHTI

Lauantai, 16 lokakuuta

sulkumerkkien sisällä aika, jolloin pääsee lämmittelytiloihin lavan taakse

KLO 12:00 (10:45)	
Fitness	Vapaaohjelma
Women's physique	Alkukilpailu: vertailut
Fit model	Uimapukukierro
Fitness	Finaali: vertailut
Women's physique	Finaali: vapaaohjelma
Women's physique	Finaali: vertailut
Fit model	Juhlapukukierros
Fit model	Tulokset ja palkinnot
Women's physique	Tulokset ja palkinnot
Fitness	Tulokset ja palkinnot
KLO 13:00 (12:15)	
Classic physique	Alkukilpailu: vertailut
Classic bodybuilding - 180	Alkukilpailu: vertailut
Classic bodybuilding + 180	Alkukilpailu: vertailut
Classic physique	Finaali: vertailut
Classic physique	Finaali: vapaaohjelma
Classic bodybuilding - 180	Finaali: vertailut
Classic bodybuilding - 180	Finaali: vapaaohjelma
Classic bodybuilding + 180	Finaali: vertailut
Classic bodybuilding + 180	Finaali: vapaaohjelma
Classic physique	Tulokset ja palkinnot
Classic bodybuilding - 180	Tulokset ja palkinnot
Classic bodybuilding + 180	Tulokset ja palkinnot
Classic bodybuilding	Overall
KLO 15:00 (14:15)	
Body fitness - 158	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 162	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 164	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 167	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 170	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness +170	Alkukilpailu: vertailut
Body fitness - 158	i-kävely + finaali
Body fitness - 162	i-kävely + finaali
Body fitness - 164	i-kävely + finaali
Body fitness - 167	i-kävely + finaali
Body fitness - 170	i-kävely + finaali
Body fitness +170	i-kävely + finaali
Body fitness - 158	Tulokset ja palkinnot
Body fitness - 162	Tulokset ja palkinnot
Body fitness - 164	Tulokset ja palkinnot
Body fitness - 167	Tulokset ja palkinnot
Body fitness - 170	Tulokset ja palkinnot
Body fitness +170	Tulokset ja palkinnot
Body fitness	Overall

Sunnuntai, 17 lokakuuta

sulkumerkkien sisällä aika, jolloin pääsee lämmittelytiloihin lavan taakse

KLO 12:00 (10:45) Fitness SM -kilpailu	
Men's physique - 175	Alkukilpailu: vertailut
Men's physique - 182	Alkukilpailu: vertailut
Men's physique + 182	Alkukilpailu: vertailut
Men's physique - 175	Finaali: vertailut
Men's physique - 182	Finaali: vertailut
Men's physique + 182	Finaali: vertailut
Men's physique - 175	Tulokset ja palkinnot
Men's physique - 182	Tulokset ja palkinnot
Men's physique + 182	Tulokset ja palkinnot
Men's physique	Overall
KLO 13:00 (12:15)	
Wellness fitness - 160	Alkukilpailu: vertailut
Wellness fitness - 164	Alkukilpailu: vertailut
Wellness fitness - 168	Alkukilpailu: vertailut
Wellness fitness + 168	Alkukilpailu: vertailut
Wellness fitness - 160	i-kävely + finaali
Wellness fitness - 164	i-kävely + finaali
Wellness fitness - 168	i-kävely + finaali
Wellness fitness + 168	i-kävely + finaali
Wellness fitness - 160	Tulokset ja palkinnot
Wellness fitness - 164	Tulokset ja palkinnot
Wellness fitness - 168	Tulokset ja palkinnot
Wellness fitness + 168	Tulokset ja palkinnot
Wellness fitness	Overall
KLO 15:00 (14:15)	
Bikini fitness - 160	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 163	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 166	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 168	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 170	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 172	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness + 172	Alkukilpailu: vertailut
Bikini fitness - 160	i-kävely + finaali
Bikini fitness - 163	i-kävely + finaali
Bikini fitness - 166	i-kävely + finaali
Bikini fitness - 168	i-kävely + finaali
Bikini fitness - 170	i-kävely + finaali
Bikini fitness - 172	i-kävely + finaali
Bikini fitness + 172	i-kävely + finaali
Bikini fitness - 160	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 163	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 166	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 168	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 170	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness - 172	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness + 172	Tulokset ja palkinnot
Bikini fitness	Overall

NORDIC CHAMPIONSHIPS , LAHTI

Saturday, October 16

MAIN STAGE 09:00	
Bikini fitness - 160	Pre-Judging
Bikini fitness - 163	Pre-Judging
Bikini fitness - 166	Pre-Judging
Bikini fitness - 169	Pre-Judging
Bikini fitness - 172	Pre-Judging
Bikini fitness + 172	Pre-Judging
Bikini fitness - 160	I-walk + final
Bikini fitness - 163	I-walk + final
Bikini fitness - 166	I-walk + final
Bikini fitness - 169	I-walk + final
Bikini fitness - 172	I-walk + final
Bikini fitness + 172	I-walk + final
Bikini fitness - 160	Results & trophies
Bikini fitness - 163	Results & trophies
Bikini fitness - 166	Results & trophies
Bikini fitness - 169	Results & trophies
Bikini fitness - 172	Results & trophies
Bikini fitness + 172	Results & trophies
Bikini fitness	Overall
EXPO STAGE 13:00	
GROUP 1	
Men's physique juniors	Pre-Judging
Men's physique - 173	Pre-Judging
Men's physique - 179	Pre-Judging
Men's physique + 179	Pre-Judging
Men's physique juniors	Final, top 6
Men's physique - 173	Final, top 6
Men's physique - 179	Final, top 6
Men's physique + 179	Final, top 6
Men's physique juniors	Results & trophies
Men's physique - 173	Results & trophies
Men's physique - 179	Results & trophies
Men's physique + 179	Results & trophies
Men's physique	Overall
GROUP 2	
Wellness fitness juniors	Pre-Judging
Wellness fitness - 163	Pre-Judging
Wellness fitness - 168	Pre-Judging
Wellness fitness + 168	Pre-Judging
Wellness fitness juniors	I-walk + final
Wellness fitness - 163	I-walk + final
Wellness fitness - 168	I-walk + final
Wellness fitness + 168	I-walk + final
Wellness fitness juniors	Results & trophies
Wellness fitness - 163	Results & trophies
Wellness fitness - 168	Results & trophies
Wellness fitness + 168	Results & trophies
Wellness fitness	Overall
GROUP 3	
Bikini fitness juniors - 163	Pre-Judging
Bikini fitness juniors - 169	Pre-Judging
Bikini fitness juniors + 169	Pre-Judging
Bikini fitness juniors - 163	I-walk + final
Bikini fitness juniors - 169	I-walk + final
Bikini fitness juniors + 169	I-walk + final
Bikini fitness juniors - 163	Results & trophies
Bikini fitness juniors - 169	Results & trophies
Bikini fitness juniors + 169	Results & trophies
Bikini fitness juniors	Overall

Sunday, October 17

MAIN STAGE 09:00	
Body fitness - 160	Pre-Judging
Body fitness - 163	Pre-Judging
Body fitness - 168	Pre-Judging
Body fitness + 168	Pre-Judging
Body fitness - 160	I-walk + final
Body fitness - 163	I-walk + final
Body fitness - 168	I-walk + final
Body fitness + 168	I-walk + final
Body fitness - 160	Results & trophies
Body fitness - 163	Results & trophies
Body fitness - 168	Results & trophies
Body fitness + 168	Results & trophies
Body fitness	Overall
EXPO STAGE 13:00	
GROUP 1	
Fitness	Pre-Judging
Women's physique	Pre-Judging
Fitness	Free posing routine
Women's physique	Free posing routine
Fitness	Final top 6
Women's physique	Final top 6
Fitness	Results & trophies
Women's physique	Results & trophies
GROUP 2	
Classic physique juniors	Pre-Judging
Classic physique	Pre-Judging
Classic Bodybuilding juniors	Pre-Judging
Classic bodybuilding - 180	Pre-Judging
Classic bodybuilding + 180	Pre-Judging
Classic physique juniors	Final top 6
Classic physique juniors	Free posing routine
Classic physique	Final top 6
Classic physique	Free posing routine
Classic Bodybuilding juniors	Final top 6
Classic Bodybuilding juniors	Free posing routine
Classic bodybuilding - 180	Final top 6
Classic bodybuilding - 180	Free posing routine
Classic bodybuilding + 180	Final top 6
Classic bodybuilding + 180	Free posing routine
Classic physique	Results & trophies
Classic Bodybuilding juniors	Results & trophies
Classic bodybuilding - 180	Results & trophies
Classic bodybuilding + 180	Results & trophies
Classic bodybuilding	Overall
GROUP 3	
Body fitness - 163 juniors	Pre-Judging
Body fitness + 163 juniors	Pre-Judging
Body fitness - 163 juniors	I-walk + final
Body fitness + 163 juniors	I-walk + final
Body fitness - 163 juniors	Results & trophies
Body fitness + 163 juniors	Results & trophies
Body fitness	Overall



LAHTI



16.-17. LOKAKUUTA, 2021 LAHDEN MESSUKESKUS

MESSULIPPU 20 €/PÄIVÄ

Messulipulla sisältää mm. Pohjoismaiden mestaruuskilpailujen wellness fitness-, men's physique-, classic physique- ja classic bodybuilding -sarjat, luennon, hauiskäännön SM-kisan, messuosastot ja muun messuohjelman.

FITNESS SM-KILPAILUN LIPUT 50 €/PÄIVÄ

Kilpailuliput sisältävät messujen päivälipun!

ENNAKKOLIPPUJEN MYYNTI: [ticketmaster.fi/nordicfitnessexpo](https://www.ticketmaster.fi/nordicfitnessexpo)



Lisätietoja: nordicfitnessexpo.com  [@nordicfitnessexpo](https://www.instagram.com/nordicfitnessexpo)

