

Fitness **URHEILIJA**



3/2022

9,90€

★ FITNESS KUULUU KAIKILLE ★



UUSI LEHTI!
FITNESSURHEILIJA NYT
LEHTIPISTEISTÄ

SHERKO
ELIASSI

MESTAREIDEN MESTARI

HERAPROTEIINIT
URHEILUSSA

PERIKSIANTAMATON
ULPU SILVENNOINEN

BILL GRANT
MR. AMERICA
& MR. WORLD

OPTIMAALINEN HARJOITTELU
VOIMAHARJOITTELUSSA

PAL.VKO 2022-45

22001



6 414883 004262

300426-2201

NYT TEHTIIN FITNESSHISTORIAA!

Tämä kirja on jokaisen fitnessurheilijan ”must have”!

Suomen fitnessurheilun 30-vuotinen historia on kirjoitettu kirjaksi, josta löydät tietoa lajien kehittymisestä sekä niistä kilpailijoista ja henkilöistä, jotka ovat olleet avainasemassa lajissa.



FITNESSURHEILU
30 VUOTTA
SUOMESSA

3750
+ postituskulut

Tilaa kirja osoitteesta *fitnesskirja.fi*



Päätoimittajalta



Tervetuloa Fitnessurheiliija-lehden pariin.



Fitnessurheiliija haluaa tuoda esille sen monipuolisuuden kirjon, mitä fitnessurheilussa tällä hetkellä on. Emme niinkään keskity ajankohtaisiin asioihin, kuten kilpailuihin ja niiden tuloksiin, koska emme pysty kilpailemaan sähköisen median kanssa, mutta pystymme tuomaan esiin asioita, jotka voivat olla hankalaa luettavaa tai jopa vaikeasti löydettävää tietoa tässä digitaalisessa maailmassamme.

On totta, että hyvin monet käyttävät personal trainereiden palveluja, joka on ihan fiksu, mutta harvalla personal trainerilla on aikaa selvittää yksityiskohtaisesti esimerkiksi erilaisten proteiinien käyttötarkoitukset tai antaa tukea erilaisille ajattelutavoille. Tieto on tehty jaettavaksi, ei pantattavaksi ja toivon, että voimme lehden artikkelien avulla nostaa lukijoiden mielenkiintoa eri aiheista ja saamaan heidän etsimään netistä lisää tietoa asioista. Tieto on voimaa!

Nyt kun Suomen Fitnessurheilu ry. viettää 30. juhlavuotta on oikea aika kokeilla vanhoja ja uusia keinoja innostamaan lisää ihmisiä lajin pariin. Fitnessurheiliija-lehteä voi lukea tavallinen salitreenaarjakin, sillä kaikki tarvitsevat tietoa ja takaamme, että lehdessämme olevien kirjoittajien tietotaso on paljon keskimääräistä kaksi vuotta lajin parissa olleen somevaikuttajan tietotaito.

Fitnessurheilun 30-vuotinen historia on kirjoitettu kirjaksi ja suosittelen kirjaa kaikille, jotka ovat kiinnostuneet lajista ja sen ympärillä vaikuttaneista kilpailijoista ja taustahenkilöistä.

Mukavia lukuhetkiä lehden parissa ja hyvää syksyä kaikille!

Terveisin
Päätoimittaja KP Ourama



Jotkut teistä ovat lukeneet lehteä jo pari vuotta, mutta nyt päätimme avata portit kaikille ja laittaa lehden myyntiin Lehtipisteen kautta koko maahan. Printtilehdet ovat vähentyneet viime vuosina todella paljon ja vain dinosaurukset ovat jäljellä. Fitnessurheilu on visuaalinen laji, tulee se esille printissä paremmin kuin puhelimen ruudulla, koska voimme käyttää A4-formaattia kokosivun kuvissa ja esitellä kilpailijoita siten näyttävämmiin. Suomessa ei ole myynnissä enää yhtään fitnessurheilua tai tavoitteellista treeniä esiintuvaa lehteä, joten lähdemme hyvin erikoisista lähtökohdista mihin olen itse yli 30-vuotisen urani aikana tottunut.

Tämä lehti on Suomen Fitnessurheilu ry:n kustantama. Kaikki artikkelien kirjoittajat ovat itse mukana lajissa valmentajina, kilpailijoina tai lajin tukijoina. Ilman tätä kirjoittajaporukkaa ei lehteä pystyttäisi tekemään. Tätä lehteä tehdään suurella sydämellä lajin vuoksi, eikä niinkään toimeentulona.

KUSTANTAJA:

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

PÄÄTOIMITTAJA:

K.P. Ourama

VISUAALINEN ILME JA TAITTO:

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

ILMOITUSMYNTI:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:

2670-3750

PAINO:

Grano Oy

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAINTUNTIJAT JA AVUSTAJAT:

Ville Isola
Timo Kosonen
Pasi Lakanieniemi
Anne Pietilä

SUOMEN FITNESSURHEILU RY. HALLITUS

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



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

Jevellä asiaa Vuoden merkittävin sportt jauhe lanseeraus



LAKTOOSITTOMIA
JA RASVATTOMIA*



MEHUMAISEN RAIKKAITA UUTUUKSIA

COMBAT RECO

MILK CHOCO tai ORANGE-MANDARIN

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

WHEY CLEAR ISO-HYDRO PINEAPPLE-LEMON

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

HYDROPOWER RECO

MILK CHOCO tai ORANGE-MANDARIN

- Vatsaystävällistä heraisolaattia ja -hydrolysaattia + HBCD maltoa
- Herkullinen maitosuklaan maku tai raikas appelsiini-mandariini -maku
- Annos on laktoositon ja lähes rasvaton*

*Rasvaa 0,1g /100 ml

Skandinaavisen ARLAN
herateknologian huippuproteiinit

Leader  **PERFORMANCE**
leader.fi

Sisältö



3/2022



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 ULPU SILVENNOINEN



Women's physique on kova laji ja sen ehdoton huippu on Ulpur Silvennoinen, joka kertoo tarinansa Fitnessurheilija-lehdelle.

SIVU 28 HYVÄ VALMENTAJA?



Fitnessvalmentaja, urheilija ja luterilainen pastori Jussi Koivisto pohtii artikkelissaan millainen on hyvä valmentaja.



16 SHERKO ELIASSI

Maailma rakastaa sankaritarinoita ja Sherko Eliassin elämä niin urheilussa kuin muussakin on oikea sankaritarina vailla vertaa.



32 OIKEILLA RAITEILLA

Sampo Kirjovaara tunnetaan tarkkana ja hyvänä valmentajana, joka osaa ajatella hiukan eri kulmista tavallisia asioita.



36 HARJOITUSKILPAILU

Mitä oikein ovat nämä harjoituskilpailut, joihin voi osallistua periaatteessa kuka tahansa ja saada siitä oikein kisakokemuksen?

20 Mitä on optimaalinen ravitsemus voimaharjoittelussa?

24 Heraproteiinit urheilussa

40 Fitness - kiva harrastus vai armotonta kilpailua?

44 Juniori esittely

48 Bill Grant – Mr. America & Mr. World

56 SFU News

58 Nordic Fitness Expo

60 Somebody News

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

52 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

54 Valmentaja Tanja Koskinen



TIME TO FOCUS



Olemme mukana Nordic Fitness Expossa 8.-9.10. Tervetuloa täydentämään NOCCO-varastosi osastolla 13!



Periksi antamaton Ulpu Silvennoinen

Ulpu iskee kiinni rautaan. Hän antaa kaikkensa salilla, jotta kilpailuissa hänen fysiikkansa hipoisi täydellisyyttä.

Women's Physique on laji, joka vaatii hyvin paljon harrastajalta, sillä perusrakenteen lisäksi laji vaatii paljon ja vuosia kovaa painoharjoittelua, jotta fysiikkaan saadaan tarpeeksi lihasta. Ulpu Silvennoinen ei ole koskaan mennyt sieltä mistä aita on matalin ja hän on rakastanut ottaa haasteita urheilussa. Ennen fysiikkakilpailuja hän oli kansallisen tason huippunyrkkeilijä. Nyrkkeily, jos mikä, on yksi kaikista haasteellisimmista lajeista, koska siinä voi saada turpaansa ja pahasti. Women's Physiquessa ei ehkä saa kuin henkisesti turpaan, mutta treenien rasitus näkyy toisella tavalla.

Ulpulla on kovan urheilutaustan lisäksi myös ihanteellinen rakenne lajiin ja vaikka hän on kilpailut vasta kaksi kilpailukautta, voidaan tältä Vesivehmaalla asuvalta naiselta jo odottaa menestystäkin kansainvälisistä kilpailuista.

Fitnessurheilija-lehti kävi haastattelemassa Ulpua hänen kotisaliillaan Lahdessa.

Kerro hiukan taustaasi?

- Olen kotoisin Savonlinnasta mutta muutin opiskelujen perässä Lahteen. Nykyisin asun omakotitalossa Vesivehmaalla, sillä kaupungin ytimessä asuminen ei tuntunut omalta jutulta. Pidän luonnossa liikkumisesta ja ulkoilusta. Ne toimivat myös äärettömän hyvänä ja tärkeänä vastapainona päivätyölleni rahoitusosalalla, jossa tulee istuttua paljon koneen äärellä. Vapaa-ajalla "harrastuksiin" kuuluu perhokalastus ja pyöräily monissa

muodoissaan. Viimekesänä löysin alamäki- ja maastopyöräilyn, mutta minut löytää kesäisin myös useamman kerran viikosta Gravelin selästä, polkemassa pidempiä matkoja pitkin maita ja mantoja. Hektistä arkea vastapainottamaan käyn vähintään kerran Lapissa nauttimassa luonnosta ja tunturimaisemista.

Kuinka tärkeää urheilu oli sinulla nuorena/lapsena?

- Liikkuminen ja urheilu ovat olleet aina osa elämää ja arkea. Olen ollut pienestä saakka aktiivinen ja kokeillut useita eri lajeja, joukkuelajeista yksilölajeihin. Liikunta ja urheilu ovat olleet tapa toteuttaa itseni sekä purkaa energiaa. Kuljinkin säässä kuin säässä jo nuorena harrastuksiin ja muihin menoihin joko pyörällä tai kävellen.

Olit aivan Suomen top3 huippu nyrkkeilyssä. Miksi lopetit? Kerro hiukan nyrkkeilytaustastasi.

- Nyrkkeily alkoi kiehtomaan jo hyvin nuorena, mutta sitä ei ollut mahdollista harrastaa Savonlinnassa. Ensitöikseni Lahteen muutettuani selvittelin missä on nyrkkeily sali ja painelin sinne samoin tein kertoen, että "minusta tulee kilpanyrkkeilijä, kuka alkaa valmentamaan?". Nyrkkeilyn haastavuus, niin fyysinen kuin mentaalinen, olivat asioita, jotka pitivät kiinni lajissa usean vuoden ajan. Valmennus ja harjoitusmäärät vaativat paljon, mutta opin samalla myös vaatimaan itseltäni paljon. Harjoitusmäärät olivat isoja, 12-14 kertaa viikossa, ja vaativia. Tuolloin tuli kovien harjoitusten

Kulmasoutu myötäotteella

Kulmasoudulla saa lisää lihaa lapojen väliin. Itse asiassa liike ei kohdistu vain lapoihin, vaan lähes kaikkiin selän lihaksiin, alaselästä hartioiden takaosiin ja epäkäslihaksiin asti. Päätyön tekevät leveät selkälihaksen.



Pidin myös siitä mitä kroppa näytti, kun siihen alkoi tarttua lihasta. Nämä peruskuntokauden puttitreenit jättivät kipinän saliharjoittelua kohtaan, ja kun näin NFE:ssä Women ´s Physique -kisaajat lavalla ja sen jälkeen Olympian Figure -kisaajia, niin tiesin miltä haluan ”isona” näyttää ja mitä kohti haluan fysiikkaani viedä.

päätteenä käytyä sisäistä keskustelua itseni kanssa siitä, miksi teen tätä? Ja joka kerta päädyin samaan vastaukseen: Jos nyt jätät kesken, et koskaan saa tietää mihin kaikkeen pystyt. Työmäärä oli valtava, mutta sitä oppi puskemaan itseään eteenpäin myös vaikeampina hetkinä. Nyrkkeilyaika oli siis kova koulu, mutta se teki minusta sen mikä olen nyt ja nyrkkeily vuosien myötä rakentui nykyinen mindset urheiluun.

Miten löysit kuntosalitreenin ja kuinka fitnesskuviot ja kilpaileminen alkoivat?

- Kesäisin, peruskuntokaudella, teimme aika paljon punttia ja huomasin, että lihas tarttui aika helposti ja niissä treeneissä sain aina onnistumisen tunteita. Tiesin jo silloin kyykätä 120 kilolla jokusen toiston. Pidin myös siitä mitä kroppa näytti, kun siihen alkoi tarttua lihasta. Nämä peruskuntokauden puttitreenit jättivät kipinän saliharjoittelua kohtaan, ja kun näin NFE:ssä

Women ´s Physique -kisaajat lavalla ja sen jälkeen Olympian Figure -kisaajia, niin tiesin miltä haluan ”isona” näyttää ja mitä kohti haluan fysiikkaani viedä. Samoihin aikoihin olin tullut siihen tiehaaraan, että mikäli halusin saavuttaa nyrkkeilyssä enemmän kansainvälistä menestystä ja edustuspaikkaa arvokisoihin, niin se olisi ollut steppi kohti ammattilaisuutta/päätöistä urheilua. Tiesin kuitenkin, että valmennus ei sillä tasolla, että se olisi ollut realistista, joten tiesin kulkeneeni

Maastaveto

Maastaveto on kokovartaloliike. Aktiivisimpia lihasryhmiä maastavedon aikana ovat takareidet, pakarat, selän ojentajat, vatsalihakset, pohkeet, leveä selkälihas, lantionpohjan lihakset, etureidet, olkapäät ja käsivarret, siis lähes kaikki kehon lihakset.



Leuanveto myötäotteella

Leuanvetoon osallistuu leveät selkälihakset, isot liereälihakset, suunnikaslihakset, epäkkään keskiosa, olkapäät, ojentajat, hauikset ja kyynärvarren lihakset. Lisäksi vedossa tarvitaan vatsalihaksia, selän ojentajia ja epäkkäiden alaosaa. Eli on aika lailla koko selän liike. kaikki kehon lihakset.



SM 2018



SM 2021

- WP-fysiikka oli jo heti alusta asti omana haaveena. WP:ssä saa olla lihasmassaa, fysiikka esitellään niin anatomisten kuin pakollisten asentojen kautta ja vapaaohjelmassa näkyy se esteettisyys sekä kuinka isoakin lihasmassaa pystyy liikuttamaan sulavasti.

sen polun loppuun. Tehtyäni lopullisen päätöksen lopettaa kilparyrkkelyyn, olinkin jo kuntosalilla ja otin itseleni valmentajan. Heti harjoittelun alusta saakka minulla oli tavoitteena nousta lavalle kisaamaan. Kaipasin kuitenkin tavoitteellista urheilua, joka haastaa minua eritavoin kuin nyrkkeily, mutta missä voisin kilpailla ja saavuttaa kovalla työllä omia tavoitteita.

Miksi juuri Women's Physique?

- WP-fysiikka oli jo heti alusta asti omana haaveena. WP:ssä saa olla lihasmassaa, fysiikka esitellään niin anatomisten kuin pakollisten asentojen kautta ja vapaaohjelmassa näkyy se esteettisyys sekä kuinka isoakin lihasmassaa pystyy liikuttamaan sulavasti. WP istuu myös omaan ajatusmaailmaani. WP-fysiikan pystyy rakentamaan sirompaankin pohjaan, mutta sen saavuttaminen vaatii aikaa, se ei rakennu parissa kolmessa vuodessa. Laji vaatii pitkäjänteisyyttä, sitoutumista ja päättäväisyyttä -Lajin haastavuuden takia se kiehtoikin minua niin paljon ja pääsen siinä toteut-

tamaan itseni useammalla eri saralla. WP:ssä kokoa voi aina rakentaa, mutta pitää olla myös selvä visio mitä rakennetaan.

Olet kilpaillut myös voimanostossa. Kuinka se sopii sinun mielestäsi Women's Physique- tai fitnessharjoitteluun?

- Voimanosto toimii todella hyvin fitneksen rinnalla. Minulle voimanosto on antanut paljon uutta näkökulmaa harjoitteluun. Osaan mm. paremmin hahmottaa yhden toiston maksiminostot ja miltä tuntuu, kun hermosto väsähtää. Olen myös saanut tietynlaista kovuutta harjoitteluun mutta myös isojen kuomien käsittelyyn - isot painot eivät pelota. Koen että voimanoston avulla olen paljon suorituskykyisempi urheilija verrattuna siihen, että olisin "vain bodannut" Voimanostokisoissa nostettu yhteistulosennätykseni on 390 kiloa, kyykky 147,5 kiloa, penkkipunnerrus 77,5 kiloa, maastaveto 165 kiloa. Seuraavalla kerralta kisalavalle noustessa on tavoitteena rikkoo 400 kilon rajapyykki.

Mikä on sinulle tärkeintä treenissä?

- Treenissä tärkeitä on se, että jokainen treeni vie kohti omia tavoitteita ja itse pidän myös isojen rautojen kolistusta. Myös Itsensä haastaminen, pystyvyyden tunne ja suorituskyvyn parantuminen ovat todella tärkeitä asioita.

Kilpailit ensimmäisen kerran vuonna 2018, mutta sitten pidit kolmen vuoden tauon. Miksi näin?

- Kilpailin 2018, jolloin sijoitukseni oli kolmas. Olin aika pieni kisaja ja tiesin, että tarvitsen reippaasti lisää lihasta sekä kireyttä, jotta sijoitusta olisi mahdollista parantaa. Seuraava kisatavoite asetettiin noiden kisojen jälkeen keväälle 2020 Fitness Classiciin, mutta Miss Korona sotki tuolloin ne kisasuunnitelmat ja katse siirtyi epävarmuuden jatkuessa viime syksyyn, 2021 NFE:n.



Ulpun faktat:

Asuinpaikka: Vesivehmaa
 Syntymäpaikka: Savonlinna
 Syntymäpäivä: 13.4.1985
 Paino: off season 70-73 kg/
 kilpailu: 59-60 kg
 Pituus: 166 cm
 Sometilit: IG @ulputuuli

Women's Physique

-kilpailut:

2018

SM-kilpailu 3

2021

SM-kilpailu 1

PM-kilpailu 1

MM-kilpailu 9

Nyrkkeily:

SM-kilpailu, sarja 64 kg 2

SM-kilpailu, sarja 64 kg 3

Vipunosto eteen tangolla

Vipunosto eteen levytangolla on hyvä liike massan kasvatukseen. Liike harjoittaa etenkin etuolkapäitä ja auttaa samaan hyvin kehittyneen ja vahvan hartianseudun.

Viime syksy oli sinulle kilpailullisesti hieno. Kerro vähän jotain SM-, PM- ja MM-kilpailuista, minkälaista se oli ja miten valmis-tauduit eri kilpailuihin?

- 2021 syksyn tavoitteena oli saada varmistus lajivalinnalle, onko minussa potentiaalia Women's Physiquehen. SM- ja PM-kisat varmistivat sen, että sitä potentiaalia on. MM-kisoissa pääsin vertaamaan tilannetta kansainväliseen tasoon. Olin MM-kisoissa pienimpiä kisaajia ja kunto olisi pitänyt olla 2 kiloa ki-reämpi, mutta aavistuksen täydempi. Kotiin tuomisina oli selvät suunnitelmat, joita tulee parantaa seuraavin kisoihin. Viime talven kehityskauden tavoitteena olikin kokonaismassan lisääminen. Fokus etenkin olkapäissä, hartialinjassa ja reisissä.

Nyt tähtää Arnold Amateur -kilpailuun, joka pidetään samoihin aikoihin, kun tämä lehti tulee myyntiin ja sitten on vielä SM-kilpailu ja mahdollisesti myös MM-kilpailu Etelä-Koreassa. Mitä tavoitteita sinulla on näistä kilpailuista?

- Olemme tehneet viime talvena todella kovasti töitä, jotta nyt syksyllä saataisiin lavalle tasapainoisempi ja terävämpi kokonaisuus. Kireyden saavuttamiseksi olemme tehneet myös ravitsemuksen myös off-/kehityskausi hyvin määrätietoisesti hommia. Tähän kisakautteen mennään samalla mentaliteetillä kuin jokaiseen kisaan; tavoitteena on viedä lavalle selvästi edellistä parempi kokonaisuus. Kisakauteni käynnistyy Arskoista, jossa tavoitteenani on sijoittua kuuden

parhaan joukkoon, eli finaaliin. SM- ja PM-kilpailuihin lähdän puolustamaan mestaruuksiani. Pidemmän aikavälin tavoitteenani on saavuttaa arvokisamitali [4-5 vuoden sisällä].

Anna joku neuvo aloittelevalle tai kilpailuihin suunnittelevalle urheilijalle.

- Muista pitää fokus itsessäsi, jos keskityt liikaa siihen mitä toiset tekevät ympärillä hukkaat äkkiä itsesi - voit kuitenkin vaikuttaa vain omaan tekemiseesi. Pysy siis omalla polulla, tee omaa juttua ja sitoudu siihen - niin saat vietyä lavalle parasta itseäsi!

ULPUN 5 TEHOKASTA LIHASMALIIKETTÄ

Kaikki liikkeet ovat valmentajani (Aki Laitisen) valitsemia ja jokainen liike on aina syystä harjoitusohjelmassani. Ne on ovat valikoituneet ohjelmaan, sillä ne ovat siinä hetkessä tukeneet parhaiten tavoitteitani lihasmassan kasvatuksen ja priorisaation osalta.

Liikkeet ovat olleet mukana harjoitusohjelmassani eri variaatioina, eri toistomää-

rillä mutta välillä kokonaan poissa ohjelmasta tällä kehityskaudella. Liikkeet teen, riippuen millä harjoituksen haastavuudessa (RPE) ja toistoreservin (RIR) alueella liikutaan, aika ronskisti. Harjoitusvuosia on jo sen verran, että tekniikka tulee selkärangasta. Isommilla kuormilla tekniikka on myös hieman erilainen kuin mitä se olisi, jos kuorma on selvästi alle 70% maksimitoistomäärästä (RM).



Zercher-kyykky

Zercher kyykylä saa voimaa alavartaloon, keskivartaloon ja yläselkään. Liike kehittää myös todella hyvin liikkuvuutta. Liikkeeseen osallistuu pakarat, taka- ja etureidet, pitkät selkälihaksen, säären lihakset, hauis- ja hartiasuuden lihakset.

Sherko Eliassi Mestareiden mestari

Sherko on Suomen kaikkien aikojen menestyneihin fitnessurheilija miesten sarjoissa. Hänellä on kaikki SM-, EM- ja MM-tittelit.

Sherkon ura on todella loistava monessa suhteessa ja hän on ykkönen kaikilla mittareilla. Sherko on moninkertainen SM-voittaja, kaksikertainen Euroopan mestari ja hänellä on MM-pronssia, MM-hopeaa sekä viime vuonna voitettu maailmanmestaruus. Kenelläkään muulla suomalaisella ei ole IFBB:n kilpailuista vastaavanlaista menestystä. Sherkon voittojen arvoa nostaa myös se, että hänen lajinsa men's physique on nykypäivänä kaikkien suosituin miesten fysiikkalaji. Suomen Fitnessurheilu ry. on ylpeä tästä uskomattomasta urheilijasta, joka on motivoinut satoja ellei tuhansia nuoria ympäri Suomea treenaamaan tavoitteellisesti.

Nuorena olit lahjakas painija. Mikä painissa kiehtoi ja miten aloitit harrastamaan sitä?

- Kotimaassani paini oli suosittu urheilulaji, voisi melkein pä kutsua kansallislajiksi. Painijoita arvostettiin, sillä heidän nähtiin vahvoina ihmisinä voivan auttaa heikompiin. Halusin itsekin olla tällainen ihminen ja näin päädyin 13-vuotiaana painisallille. Jalkapallokin oli maassamme suosittua, mutta joukkuelajit eivät koskaan kiehtoneet minua.

Treenasitko painoilla samaan aikaan kun olit painija?

- Aloitin voimatreeneit painoilla, kun kilpailin 46-kiloisissa nuorissa. Kahdeksan vuoden ahkeran treenaami-

sen jälkeen painoluokkani olikin jo 76 kg, joten 30 kilon edestä tuli puurrettua hommia noiden vuosien aikana. Mitään varsinaisesti lihasmassan kasvatus tavoittelevaa treeniä en kuitenkaan noina vuosina tehnyt. Paini on monipuolinen laji, jossa tarvitaan voimaa, räjähtävyyttä, ketteryyttä, notkeutta ja kestävyttä ja on ollut hyvä pohja urheilu-uralleni. Lihasmassaa tuli siinä sivussa, kun kasvojin ja vahvistuin muutenkin.

Olet muuttanut Iranista Suomeen 11 vuotta sitten. Kerro, miten tilanteesi on muuttunut tuossa ajassa.

- Iranissa oli huono työtilanne. Vaikka olin opiskellut paikallisessa yliopistossa, jouduin mennä hakemaan työmahdollisuuksia armeijan leivistä. Vietinkin kaksi vuotta armeijassa ja vielä tämän jälkeenkin töitä ei omasta kotikaupungistani löytynyt. Siinä vaiheessa lähdin Suomeen ja täällä olen luonut itselleni kokonaan uuden uran ja uudet mahdollisuudet.

Kuinka sopeuduit Suomeen ja Turkuun?

- Alku oli tietysti todella haastavaa, koska en puhunut sanaakaan suomen kieltä, enkä pystynyt itsenäisesti luomaan verkostoa täällä. Koska paini oli minulle entuudestaan tuttu laji, lähdin ensimmäisenä selvittämään, pääsisinkö treenaamaan paikalliseen painiseuraan. Paini ei kuitenkaan Suomessa ollut läheskään yhtä suosittu urheilulaji kuin Iranissa, ja vaikka pääsinkin lopulta treenaamaan, en löytänyt hyvää

treenikaveria ja homma loppui lyhyeen. Kävin yhteensä ehkä viisi kertaa painimatolla Suomessa ja kolmena niistä treenasin nukan kanssa.

Missä vaiheessa sinua alkoi kiehtoa fysiikkakilpailut? Oliko se vasta Suomessa vai jo ennen?

- Olen aina tykännyt, kun näen peilistä lihaksia. Kun painimisesta ei tullut enää mitään, aloitin salitreeneit mielessäni kasvattaa vähän lisää lihasmassaa. Pari vuotta salilla bodailtuani ja siitä innostuttuani törmäsin Instagramissa kuvaan, jossa oli Musta Barbaari (James Nikander) men's physique -lavalla shortsit jalassa. Tuomasin, että minulla on nykyään ympäri vuoden melkein yhtä kova kunto ja ajattelin, että tässä voisi olla samaa kokeilla kilpailemista tuossa uudessa lajissa. Olin kaivannut itselleni jotain tavoitetta tekemiseen ja nyt se näytti löytyvän tästä.

Kävit ensimmäiset kilpailusi keväällä 2015 ja voitit heti Fitness Classicin, sijoituit viidenneksi EM-kilpailussa ja MM-kilpailussa toit pronssia. Oliko laji niin helppo, että menit vain ja olit huipulla?

- Ensimmäinen kisakauteni oli kokemuksena rikastuttava. Fitness Classic -voiton johdosta sain edustuspaikan EM-kisoihin, vaikka minulla ei ollut vielä kovin hyvää käsitystä siitä, mitä men's physique -lajissa haetaan ja miten esimerkiksi lavalla kuuluisi poseerata. Sain EM-lavalla kaksi kertaa varoituksen liiasta lihasten jännittämisestä. Lajissa kuuluu poseerata rennosti ja tämän opin vasta EM-kisan jälkeen. Jatkoin kisavuotta syksyyn ja voitin NFE:ssä SM-overallin ja PM-kultaa. MM-edustusmatkalle lähdin joukkueen ai-noana miesurheilijana ja toin ensimmäisenä men's physique -kilpailijana mitalin Suomeen. Tämä antoi minulle

- Alku oli tietysti todella haastavaa, koska en puhunut sanaakaan suomen kieltä, enkä pystynyt itsenäisesti luomaan verkostoa täällä.



Fitness Classic 2016

varmuutta jatkaa lajin parissa edelleen. Jos vertaan lyhyesti näitä kahta lajia, joita olen harrastanut - painia ja men's physique:a - ne ovat kisasuorituksena aivan eri maailmasta. Painilavalla sinun pitäisi tehdä räjähtävä, vahva, kestävä suoritus ja vastassasi on fyysisessä kontaktissa toinen ihminen. Aivojesi ja keskittymisesi on pakko olla sataprosenttisesti nopeasti etenevän tilanteen tasalla ja päätöksiä on tehtävä salamannopeasti. Näitä asioita ei men's physique -lavalla tarvita, vaan siellä täytyy malttaa tehdä rento ja rauhallinen suoritus iloisesti hymyillen.

Palasit seuraavana keväänä voitokkaasti, kun sait EM-kultaa. Minkälaiset fiilikset sinulla oli vuoden 2016 jälkeen?

- Valmistautumisessa keväääseen 2016 tärkeimpänä asiana paransin tasapainoa fyysikkasani ja panostin poseeraamisharjoitteluun. Keskityin kehittämään olkapää-rinta-linjaa ja kuormittamaan keskivartaloa mahdollisimman vähän, että saisin vyötärönympäryksen kapeammaksi. EM-kisoissa työ palkittiin ja kisan jälkeisenä yönä kello kolme yöllä, kultamitalin ja kilon painoisen Nutella-purkin kanssa valvoessani, muistan tunteneeni, että nyt olen saavuttanut jotain suurta. Suomeen päästyäni minulle tarjottiin mahdollisuutta siirtyä kilpailemaan ammattilaisena, mutta halusin jatkaa hyvin käynnistynyttä amatööriuraa.

Seuraavana vuonna eli 2017 toistit Euroopan mestaruutesi ja toi astetta kirkkaamman mitalin MM-kilpailusta eli hopeaa tasapisteillä voittajan kanssa. Lisäksi pokkasit kotimaassa kovatasoisien Ben Weider Legacy Cupin oman sarjasi ja overall-tittelin. Olit aikamoisessa flow-tilassa. Alkoiko päättää huimaamaan?

- Rehellisesti sanottuna vuoden 2017 EM-voitto ei enää koskettanut niin syvästi. Minulla oli itseäni kohtaan asetettu oletus, että tuo kisa täytyy voittaa, eikä voitto sitten tuntunutkaan niin mahtavalta saavutukselta kuin edellisvuonna. MM-kisoissa jäin tosiaan hopealle tasapisteillä voittajan kanssa ja sekin jäi

pettymykseksi. Tuona vuonna panostin sitten amatöörisarjojen rankingissa mahdollisimman korkealle sijoittumiseen ja kisasin useammat kansainväliset kilpailut. Olin rankingissa lopulta maailman toisella sijalla lajissani ja sain vuoden kisaamisesta myös hyvän taloudellisen tunnustuksen.

Kilpailit pari vuotta hyvällä menestyksellä IFBB Elite Pro -ammattilaiskilpailuissa, mutta päätit kuitenkin palata amatööriksi. Miksi palasit ja miksi sinulla kesti yli pari vuotta kilpailla uudestaan amatöörinä?

- Panostin pro-puolelle lähtiessäni treenien laatuun entistä enemmän. Jätin crossfit-tyyppiset treenit pois ja panostin vain ja ainoastaan fysiikan hionniseen. Halusin myös palavasti kasvaa kokoa. Tiesin, että minua vastassa tulee ammattilaislavoilla olemaan 10-15 kg isompia kilpailijoita ja vaikka olin saanut fyysiikkaani paljon kehitystä, tuo tosiasia harmitti. Mietin tuossa vaiheessa, mitä vaihtoehtoja minulla olisi jatkaa eteenpäin. Kävin kaikki skenaariot mielessäni läpi, keskustelin eri tahojen kanssa ja tutkin, mitä erilaiset päätökset minulta vaatisivat. Sitten tuli korona. Kaikki meni tauolle, myös salit, treenit ja kisaaminen. Tämä laittoi asiat yhtäkkiä aivan uuteen perspektiiviin. Ehkä elämässä pitäisi miettiä pidemmällekin, kuin vain seuraavaan kilpailukauteen? Lopulta halusin pitää kiinni kunnia-asiastani kilpailla fyysikkalajeissa kaurapuurolinjalla ja päätin luopua ammattilaiskortista ja siihen liittyvistä kasvupaineista taatakseni itselleni terveellisen ja pitkäikäisen tulevaisuuden. Olen itse asiassa kiitollinen, että korona toi mukanaan pakollisen aikalisän ja miettimistäuon. Haluan olla esimerkki siitä, että kovalla työllä voit saada hienoja tuloksia aikaan ilman kemiallisia apuja.

Viime vuosi oli taas juhlaasi. SM-kullan lisäksi sait sen kauan himoitsemasi MM-voiton ja kultamitalin kaulaan. Oliko se helpottava tunne, kun sait vihdoinkin sen MM-tittelin?

- Nämä voitot vahvistivat itselleni, että tein oikean

päätöksen luopuessani ammattilaiskortista. MM-kulta oli kuin kirsikka kakun päälle, kun sain vihdoinkin ottaa sen vastaan kaikkien vuosien jälkeen. Se oli ainoa arvokisapalkinto, jonka puuttuminen oli jäänyt kaivelemaan hampaankoloon.

Turun kaupunki muisti sinua MM-kullan jälkeen. Miten tämä vaikutti sinuun?

- En ole koskaan urheillut siksi, että saisin titteleitä tai arvostusta. Kotikaupungin osoittama huomioiminen tuntui tietyksi hienolta ja olen kiitollinen siitä.

Mitä neuvoja antaisit nuorelle kilpailijalle, joka haluaa seurata uraasi ja olla voitokas kilpailuissa?

- Asiat eivät tapahdu muutamissa kuukausissa, yhdessä kisakaudessa tai välttämättä edes muutamassa vuodessa. Urheilijan arvo ei ole kiinni sijoituksista, mutta tavoite pitäisi olla aina jaksaa sitkeästi jatkaa ja kehittyä tekemisessään. Vertaa itseäsi itsesi kanssa ja pyri olemaan aina parempi versio itsestäsi.

Mikä tekee Sherko Eliassista ylivoimaisen urheilijan?

- Ylivoimaisuudesta en tiedä, mutta minulla on ollut tavoite tehdä unelmistani itselleni muistoja ja se on ajanut minua ylisuoriutumiseen. Treenaaminen on aina ollut itselleni jokapäiväinen kaksituntinen, jonka saan käyttää vain itseni. Olen halunnut käyttää tuon ajan hyvin, tehdä aina parhaani tavoitteideni eteen ja tulla paremmaksi versioksi itsestäni. Ilman kovaa työtä ja sitkeyttä en olisi siellä, missä olen.

Mitkä ovat mieliliikkeitäsi ja miksi?

- Vipuvarsilaitteet lateille, vipunostot eri kulmissa olkapäille ja vinopenkkipunnerrus käsipainoilla rinnalle. Näissä liikkeissä saan kyseiset lihakset aktivoitua parhaiten.

Kuinka monta kertaa viikossa treenaat painoilla ja mitä muuta teet kuin salitreeniä?

- Nykyään en selkävaijojen vuoksi tee kovin paljon muuta kuin perusbodailua. Treenaan viitisen kertaa viikossa punttisalilla.



Fitness Classic 2016



NFE 2017



NFE 2021

Sherkon faktat:

Syntymäaika ja -paikka:

11.08.1989, Kurdistan

Asuu: Turku

Pituus: 171 cm

Paino: normaalipaino 87 kg,

kisapaino 74 kg

Ammatti: Personal Trainer

Siviilisäätö:naimisissa, yksi lapsi

Kilpailu-ura

2015

Fitness Classic 1

EM-kilpailut, Espanja 5

Men's physique SM 1+ overall

MM-kilpailut, Espanja 3

SM-kilpailu 1+ overall

PM-kilpailu 1

Vuoden mies fitnessurheilija

2016

Fitness Classic 1

EM-kilpailut, Espanja 1

Vuoden Fitnessurheilija

2017

EM-kilpailut, Espanja 1

Arnold Classic Amateur, Espanja 2

SM-kilpailu 1+ overall

Ben Weider Legacy Cup, Lahti 1+ overall

IFBB Diamond Cup, Rooma 3

MM-kilpailut 2

Vuoden Fitnessurheilija

2018

IFBB Nordic Pro, Lahti 2

IFBB Elite Pro World

Championships, Espanja 8

2019

IFBB Nordic Pro, Lahti 3

2021

SM-kilpailu 1+ overall

PM-kilpailu 1+ overall

MM-kilpailut 1



NFE 2021

- Nämä voitot vahvistivat itselleni, että tein oikean päätöksen luopuessani ammattilaiskortista.

MM-kulta oli kuin kirsikka kakun päälle, kun sain vihdoin ottaa sen vastaan kaikkien vuosien jälkeen.

Treenaat melko paljon ja monipuolisesti. Minkälainen harjoitusohjelmasi on ja miten painotat treeneissä eri lihasryhmiä?

- Treenaan ympäri vuoden melko samalla tavalla. Pyrin käymään kaikki lihasryhmät kahdesti läpi 10 päivän kierron aikana - paitsi sen lihasryhmän, jota haluan priorisoida ja kehittää erityisesti, treenaan kolmesti.

Mitkä ovat mieliliikkeitäsi ja miksi?

- Vipuvarsilaitteet latseille, vipunostot eri kulmissa olkapäille ja vinopenkkipunnerrus käsipainoilla rinnalle.

Kuinka monta kertaa viikossa treenaat painoilla ja mitä muuta teet kuin salitreeniä?

- Nykyään en selkävaijojen vuoksi tee kovin paljon muuta kuin perusbodailua. Treenaan viittisen kertaa viikossa punttisalilla. Näissä liikkeissä saan kyseiset lihakset aktivoitua parhaiten.

Kuinka tärkeänä näet ruokavalion merkityksen kokonaiskehityksessä?

- Ruokavalio on yksi kehityksen kulmakivistä. Pai-

niaikoina ruokailuihin tuli jo kiinnitettyä huomiota, kun painoa saattoi joutua tiputtamaan useita kiloja lyhyessä ajassa, jopa muutamassa päivässä. Saatoin syödä viisi taatelia ja muutaman pähkinän koko päivän aikana. Ennen puntaria olin välillä kaksi päivää juomatta vettä ja hypin saunassa hyppynarua paksu huppari ylläni. Fitnessharrastuksen myötä syömis- ja dieettaamistottumukset ovat luonnollisesti muuttuneet. Olen halunnut kokeilla omalla kohdallani erilaisia ruokavaliota, ruokamääriä ja tapoja pudottaa rasvamassaa. Olen sitten todennut, että jotkut tavat eivät ole niin toimivia kuin toiset. Ennen kevään 2017 kisakautta olin kerännyt 22 kiloa lisää painoa kisapainosta ja näin jälkepäin voin sanoa, että kehitystä oli kyllä tullut ja voimatasot huipulla, mutta olo oli erittäin tukala. Jouduin tiputtamaan 20 viikossa 20 kiloa rasvamassaa ja se vaati minulta kovaa päättä ja 14 treeniä viikossa. Sekin on nyt koettu, mutta en suosittelen ketään muuta kokeilemaan.

Miten itse syöt? Eroaako sinun off season -ruokavaliosi jotenkin kisavalmisteludieetitä? Jos, niin miten?

- Syön monipuolista perusruokaa, eli erilaisia proteiinin-, hiilihydraatin- ja rasvanlähteitä. Vaihtelen ruuan määrää sen mukaan, mikä on tavoite. Pyrin syömään viisi ateriaa ja yhden smoothien päivässä. Yksi ateria, joka säilyy ympäri vuoden, on reilussa oliiviöljyssä paistettu kahdeksasta kananmunanvalkuaisesta ja yhdestä kokonaisesta kananmunasta koostuva munakas aamiaisella. Munakkaan kyljessä syömieni karjalanpiirakoiden määrä vaihtelee kaudesta riippuen.

Mikä on se tärkein asia mitä olet oppinut ruoka-asioissa?

- Loppujen lopuksi syömäsi ruokamäärä määrittää sen, mikä kuntosi on.

MITÄ ON OPTIMAALINEN RAVITSEMUS VOIMAHARJOITTELUSSA?

Ravinnosta saa energiaa harjoitteluun, harjoituksesta palautumiseen ja se mahdollistaa halutut harjoittelun adaptaatiot kuten lihaskasvun sekä painonpudotuksen (Hulmi 2017; Isola 2017).

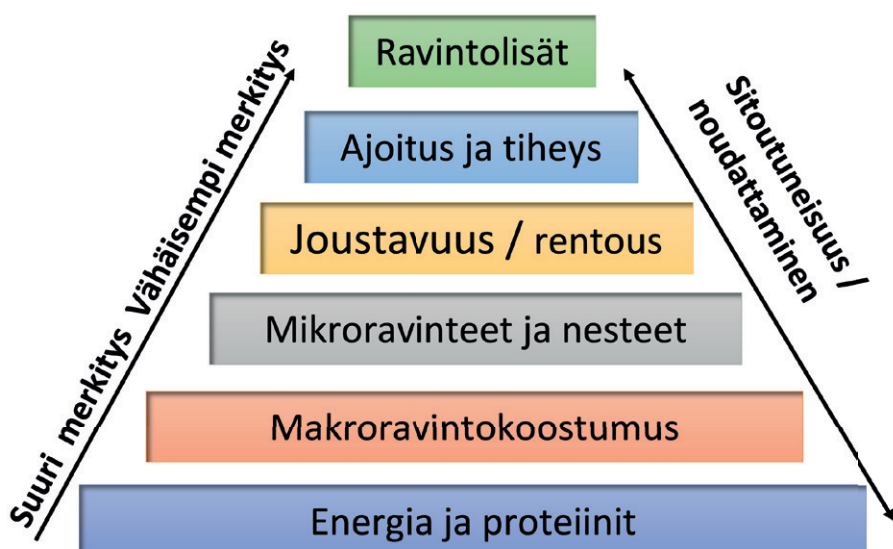


Teksti: Ville Isola, SFU toiminnanjohtaja
Kuvat: pixabay.com

Optimaalinen ruokavalio on tärkeässä roolissa, kun tavoitellaan haluttua kehonkoostumusta. Kehonkoostumusta voidaan muokata erityisen tehokkaasti yhdistämällä tehokas harjoittelu ja optimaalinen ravitsemus.

MITÄ ON OPTIMAALINEN RAVITSEMUS?

Nykyisin on tarjolla lukemattomia erilaisia ruokavalio- vaihtoehtoja eri tarpeisiin. Löydät nopeasti googlettamalla erilaisia painonpudotukseen tähtääviä ruokavalioita tai lihasmassan kasvatukseen suunnattuja ruokavalioita. Tämänpäiväinen vaikuttajamarkkinoinnin kyllästämä sosiaalinen media voi myös saada aikaan sen, että informaatiota on saatavilla niin paljon, ettei enää tiedä kenen vinkkejä kannattaa kuunnella, ja kenen ei. Ravinnon osalta niin yksittäisen harjoituksen kuin myös kokonaisuuden kannalta tärkeintä on riittävä energiansaanti ja proteiinin saanti. Kuitenkin päivittäisellä makroravinnepitoisuudella, ateriarytmillä, ruoka-ainevalinnoilla ja aterioiden ajoittamisella voi olla vaikutusta erityisesti treenitehokkuuteen. Kuvassa 1 on esitetty tärkeysjärjestyksessä optimaalisen ravitsemuksen tekijät.



(Mukailtu lähteestä Hulmi 2017)

Kuva 1. Optimaalisen ravitsemuksen tekijät.

KIINNITÄ ERITYISTÄ HUOMIOTA KOKONAISUUTEEN

Eniten laiminlyöty optimaalisen ruokailun periaate on riittävä energiansaanti. Vähemmän olennaisten tekijöiden kuten aterioiden ajoitusten tai lisäravinteiden priorisointi eivät saa aikaan yhtä hyvää kehitystä kuin se että, kiinnität erityistä huomiota riittävään energiansaantiin ja proteiinien saantiin. Joku saattaa syödä tasan kolmen tunnin välein ja nauttii kreatiinia ja proteiinia palautusjuomaksi, mutta jos kokonaisenergiansaanti ja vaikka hiilihydraattien saanti jää liian vähäiseksi, merkittävää kehittymistä ei tällä tavoin saavuteta.

Tyypillisimpiä virheitä puolestaan painonpudotuksessa on se, että syödään tietämättä liian paljon, jolloin riittävää energiavajetta ei synny eikä myöskään paino putoa halutulla tavalla. Puolestaan jos tavoitteena on lihasmassan kasvatus, syödään tyypillisesti liian vähän eikä tällöin kehitytä odotetulla tavalla. Tästä syystä on

hyvä aluksi ymmärtää perusteet; mihin me tarvitsemme energiaa ja mistä me sitä saamme?

MIHIN ME KULUTAMME ENERGIAA?

Ihmisen päivittäinen energiantarve muodostuu kolmesta tekijästä: perusaineenvaihdunnasta ja aterian jälkeen aiheutuvan energiankulutuksen suurenemisesta sekä fyysisen aktiivisuuden aiheuttamasta energiankulutuksesta (Hall ym. 2012). Näiden kolmen tekijän yhteenlasketusta summasta muodostuu päivittäinen energiankulutuksemme. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa lihasten tuottamaa liikettä, mikä saa aikaan energiankulutusta. Fyysisen aktiivisuuden aiheuttama energiankulutus jaetaan tiedostettuun sekä tiedostamattomaan fyysiseen aktiivisuuteen (Trexler ym. 2014).

Perusaineenvaihdunta käsittää noin 60-70 % päivittäisestä energiankulutuksesta. Puolestaan ruoan aiheuttama lämmöntuoton tuotto on noin 8-15 % koko-

naisenergiansaannista. Perusaineenvaihdunnan tasoa voi olla vähäistä yksilöllistä vaihtelua (10-15 %), puolestaan fyysisessä aktiivisuudessa voi olla suurtakin yksilöllistä vaihtelua. Tiedostettu fyysinen aktiivisuus käsittää noin 15-30 % kokonaisenergiankulutuksesta, kun taas tiedostamaton fyysinen aktiivisuus voi vaihdella yksilöiden välillä jopa 15-50 % (Aragon ym. 2017). Tiedostamattomassa fyysisessä aktiivisuudessa on havaittu olevan jopa noin 150-700 tai jopa 2000 kilokalorin (Levine 2007) yksilöllisiä eroja. Yksittäisen noin tunnin voimaharjoituksen on raportoitu lisäävän päivittäistä energiankulutusta 60-360 kcal (Thorton ym. 2011). Kun taas noin tunnin kestävä kestävyysharjoitus kuluttaa 150-700 kcal.

MISTÄ ME SAAMME ENERGIAA?

Energia- ja ravintoaineiksi eli niin sanotusti makroravinteiksi luetaan ne ravinnon komponentit, joista elimistö saa energiaa käyttöönsä. Makroravinteita ovat hiili-

Ravinnon osalta niin yksittäisen harjoituksen kuin myös kokonaisuuden kannalta tärkeintä on riittävä energiansaanti ja proteiinin saanti.





hydraatit, proteiinit ja rasvat. Rasvat ovat välttämättömien rasvahappojen ja proteiinit ovat välttämättömien aminohappojen lähteitä. Niitä tulee saada ruoasta päivittäin, sillä elimistö ei kykene niitä itse tuottamaan. Hiilihydraateista saadaan energiaa keskimäärin noin 4 kilokaloria grammaa kohden. Ravinnon rasvat sisältävät puolestaan energiaa noin 9 kcal / g ja proteiinit noin 4 kcal / g. (Hall ym. 2012) Suurentunut lihasmassa, vuosien harjoittelukokemus ja suuret harjoitusmäärät lisäävät yksilön makroravintoaineiden ja täten kokonaisenergian tarvetta. Siispä esimerkiksi yleiset ravit-

semussuositukset eivät välttämättä riitä turvaamaan fitnessurheilua harrastavan riittävää energiansaantia. (Bandegan ym. 2017).

MILLAINEN MAKRORAVINNEJAKAUMA TULISI OLLA YLEISESTI?

Tavoitteellisen harjoittelijan ruokavalion sisältöä kannattaa vaihdella tavoitteen mukaan. Ruokailua voi olla järkevää ohjelmoida samalla tavalla kuin harjoittelua, niin että ruokavaliossa toteutuu vaihtelua. Ruokavalio tulee myös suunnitella yksilöllisesti, mikä ottaa

huomioon yksilölliset tarpeet, harjoituksen laadun ja muun kuormituksen. Ruokavalion suunnittelun tarkoituksena on mahdollistaa yksilön elimistön aineenvaihdunnallisesti joustavaksi erilaisiin tilanteisiin sekä mahdollistaa kehittyminen ja palautuminen. Riippuen yksilön tavoitteista sekä harjoittelukokemuksesta, makroravinteiden määrä hieman vaihtelee. Taulukossa 2 on esitetty suositeltava makroravinnepaja harjoittelukaudelle, silloin kun tavoitteena on optimaalinen lihaskasvu.

RAVINTOKOMPONENTTI	SUOSITUS ALOITTELIJALLE	SUOSITUS KOKENEELLE HARJOITTELIJALLE
<i>Viikoittainen painonnousu</i>	<i>0,25-0,5 % kokonaispainosta</i>	<i>0,25 % kokonaispainosta</i>
<i>Kokonaisenergiämäärä (vrk)</i>	<i>yli 45 kcal / kg</i>	<i>35-45 kcal / kg</i>
<i>Proteiinin saanti</i>	<i>1,6-2,2 g / kg</i>	<i>1,6-2,2 g / kg</i>
<i>Rasvan saanti</i>	<i>0,5-1,5 g / kg</i>	<i>0,5-1,5 g / kg</i>
<i>Hiilihydraattien saanti</i>	<i>Jäljelle jäävät kalorit hiilihydraateista (3-5 g / kg)</i>	<i>Jäljelle jäävät kalorit hiilihydraateista (3-5 g / kg)</i>

Taulukko 2. Kehityskauden suositeltava makroravinnepaja (mukailtu lähteestä Iraki ym. 2019)

Ruokavalion suunnittelun tarkoituksena on mahdollistaa yksilön elimistö aineenvaihdunnallisesti joustavaksi erilaisiin tilanteisiin sekä mahdollistaa kehittyminen ja palautuminen.

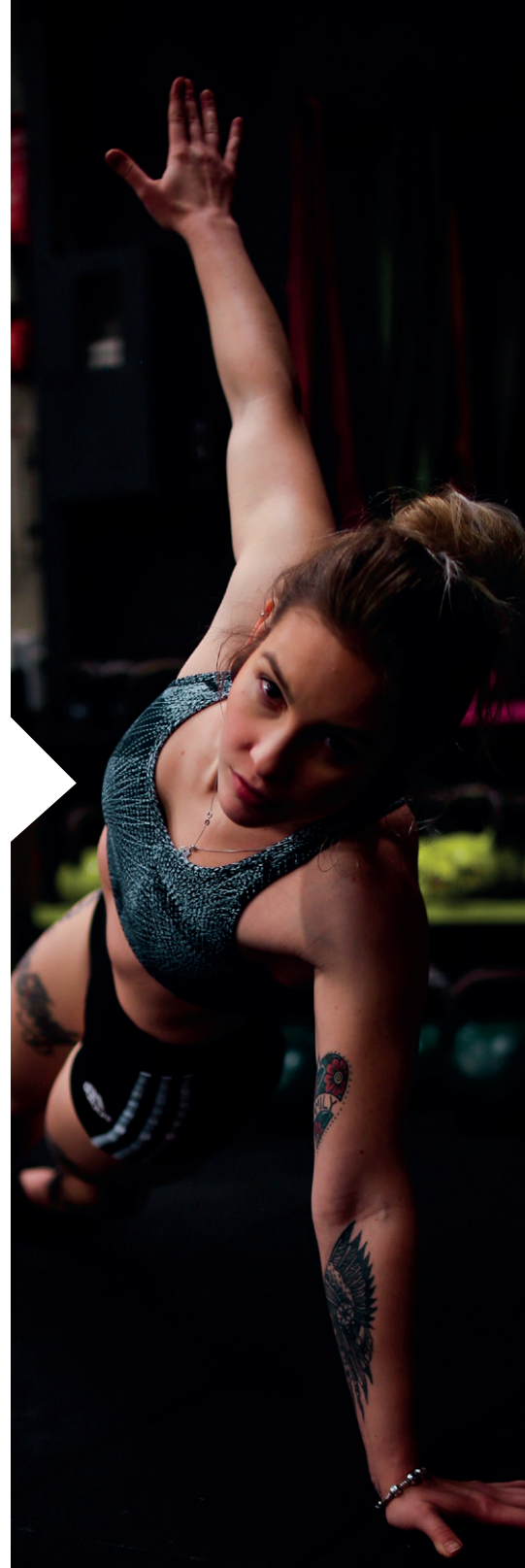
MITÄ OTTAA HUOMIOON HARJOITUKSEEN LIITTYVÄSSÄ RAVINNOSSA?

Riittävä energiansaanti on kaikista tärkein tekijä niin lihasmassan kasvussa kuin myös harjoituksen tehon lisäämisessä. Energiansaanti vaikuttaa energiansaavuuteen harjoituksen aikana, harjoituksesta palautumiseen sekä kehonkoostumuksen muuttumiseen. Ravinnon osalta on tärkeää varmistua, että kehon energiavarastot, erityisesti hiilihydraattivarastot ovat täynnä ennen kuin lähdetään tekemään harjoitusta. Myös harjoituksen jälkeen on tärkeää täydentää harjoituksen aikana tyhjentyneet energiavarastot. Voimaharjoituksen aikana lihasten hiilihydraattivarastot voivat tyhjentyä tutkimusten mukaan noin 25–40 %.

Jos syö hiilihydraatteja liian paljon ja liian lähellä ennen harjoitusta, saattaa kokea ruoansulatuskanavan oireita harjoituksen aikana tai verensokeri voi laskea liian alas. Puolestaan jos ruokailuista on liian kauan aikaa ennen harjoitusta, voi väsyä treenissä ennen aikojaan. Tuoreessa systemaattisessa tieteellisessä katsauksessa todetaan, että hiilihydraattien nauttimisella ennen harjoitusta on positiivista vaikutusta voimaharjoittelun volyymiin ja suorituskykyyn. Nopeasti ja helposti imeytyvää hiilihydraattia kannattaa siis nauttia 1–2 tuntia ennen harjoitusta 20–50 grammaa, jolloin harjoituksesta saadaan kaikki tehot irti. (King ym. 2022.) Myös harjoituksen jälkeen on suositeltavaa nauttia nopeasti imeytyvää hiilihydraattia ja proteiinia, jotta palautuminen harjoituksesta käynnistyy nopeasti.

YHTEENVETO

- Pitkäjänteinen ja säännöllinen ruokavalion noudattaminen lisää minkä tahansa ruokavalion tehokkuutta.
- Syö yli 45 kcal / kg vuorokaudessa, jos tavoitteenasi on kehittyä ja saada treeneistä mahdollisimman suuri hyöty irti.
- Syö proteiinia vähintään 2 g per painokilo / vrk
- Syö rasvaa 0,5–1,5 g / kg / vrk
- Syö hiilihydraattia 3–5 g / kg / vrk tai enemmän mikäli ne maistuvat kokonaisenergiansaantiisi.
- Syö proteiinia treenin jälkeen, ennen nukkumaan menoa ja muuten tasaisesti päivän aikana
- Nauti nopeasti ja helposti imeytyviä hiilihydraatteja 20–50 grammaa 1–2 tuntia ennen harjoitusta tehostaksesi harjoittelusi.
- Myös harjoittelun aikana nautittu nopeasti imeytyvä hiilihydraatti voi tehostaa harjoituksen tehoa, erityisesti jos harjoitus kestää yli 1 h.
- Nauti harjoituksen jälkeen palautusjuoman muodossa proteiinia (20–40 g), hiilihydraattia (20–50 g) ja kreatiinia (3–5 g).



Lähteet

- Aragon, A., Schoenfeld, B., Wildman, R., Kleiner, S., VanDusseldorp, T., Taylor, L. & Stout, J. 2017. International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1), 16.
- Bandegan, A., Courtney-Martin, G., Rafii, M., Pencharz, P. & Lemon, P. 2017. Indicator Amino Acid-Derived Estimate of Dietary Protein Requirement for Male Bodybuilders on a Nontraining Day Is Several-Fold Greater than the Current Recommended Dietary Allowance, 2. The Journal of nutrition, 147(5), 850–857.
- Hall, K., Heymsfield, S., Kemnitz, J., Klein, S., Schoeller, D. & Speakman, J. 2012. Energy balance and its components: implications for body weight regulation. The American Journal of Clinical Nutrition 95 (4), 989–994.
- Hulmi, J. Lihastohtori I. Fitra. ISBN:9789526618531
- Hulmi, J., Isola, V., Suonpää, M., Järvinen, N., Kokkonen, M., Wennerström, A., Nyman, K., Perola, M., Ahtiainen, J.P. & Häkkinen, K. 2017. The effects of intensive weight reduction on body composition and serum hormones in female fitness competitors. Frontiers in physiology, 7, 689.
- Iraki, J., Fitschen, P., Espinar, S., & Helms, E. (2019). Nutrition recommendations for bodybuilders in the off-season: A narrative review. Sports, 7(7), 154.
- Isola, V. 2017. Fitnessurheilijoiden kehonkoostumus, lihaskoko ja hormonitasapaino kilpailudieetitillä ja palautumisjaksolla. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- King, A., Helms, E., Zinn, C., & Jukic, I. (2022). The Ergogenic Effects of Acute Carbohydrate Feeding on Resistance Exercise Performance: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Medicine, 1–22.
- Levine, J. 2007. Nonexercise activity thermogenesis—liberating the life-force. Journal of internal medicine, 262(3), 273–287.
- Thornton, M., Rossi, S. & McMillan, J. 2011. Comparison of two different resistance training intensities on excess post-exercise oxygen consumption in African American women who are overweight. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(2), 489–496
- Trexler, E., Smith-Ryan, A. & Norton, L. 2014. Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete. Journal of the International Society of Sports Nutrition 11 (1), 7.

HERAPROTEIINIT URHEILUSSA

Kaupan hyllyt pursuvat proteiininvalmisteita monissa muodoissa, juomina, patukoina ja jauheina. Proteiinimarkkinat ovat olleet aiemmin pitkälti maitoon pohjautuvia ja siitä eriytettyjä proteiineja kuten kaseiinia ja heraa.

Hera aloitti nousun 1970-luvulla kehonrakentajien keskuudessa USA:ssa. Nykyisin urheilijoille suunnatut proteiininvalmisteet sisältävät valtaosin heraproteiinia. Miksi herasta on tullut niin suosittua?

Maidon proteiinit jaetaan kahteen proteiiniosaan, kaseiiniin (engl. casein) ja heraan (engl. whey). Juustoja valmistettaessa kaseiinista syntyy juustoa nestemäisen heran jäädessä tähteeksi, jota on historian aikana kaadettu muun muassa jokiin tai levitetty lannoitteeksi

pelloille. Tästä nesteestä poistetaan rasvoja ja laktoosia. Heraa jatkokäsittellään eri menetelmin, jotta laktoosin, rasvojen ja kivennäis- ja hivenaineiden määrää saadaan vähennettyä.

HERAPROTEIINIIN LIITTYVIÄ TERMEJÄ: WPC

Kaupan hyllyillä on erilaisia heraproteiinijauheita ja -juomia. Heran prosessointi näkyy tuotteiden hinnoissa. Niin sanottu perushera on ultrasuodatettua

heraproteiinkonsentraattia (engl. **WPC**= whey protein concentrate), jonka laktoosin määrä jauheessa vaihtelee 5 %:n molemmin puolin. Laktoosia huonosti sietävien kannattaa tarkistaa heraproteiinijauheen pakkausmerkinnöistä laktoosin määrä. Laktoosia tosin ei nykyisin tarvitse ilmoittaa pakkauksissa. Sen voi kuitenkin saada selville sillä laktoosi on sokeri, joten jos heraproteiininvalmisteen ainesosalistalla on vain heraproteiini eikä muuta valmistusainetta, niin tuotteen hiilihydraatit/sokerit ovat laktoosia. Huomaa, että aro-

meissakin voi esiintyä sokereita, joten maustettujen heraproteiinijauheiden todellista laktoosin määrää on vaikea selvittää.

Ultrasuodatetun heraproteiinkonsentraattijauheen proteiinipitoisuus on 75–80 %:ia riippuen rasvojen ja laktoosin määrästä. Laktoosia näissä on 5 %:n molemmin puolin, samoin rasvoja. Heraproteiinikonsentraateista on tarjolla parhaimmillaan alle 1 %:ia laktoosia sisältäviä jauheita.

WPI

Heraproteiinkonsentraattia voidaan jatkosuodattaa ja/tai käsitellä siten, että sen proteiinipitoisuus nousee 85 %:n molemmin puolin jopa yli 90 %:n. Näin saadussa heraproteiini-isolaatissa (engl. *WPI*= *whey protein isolate*), erityisesti laktoosin määrä jauheessa on saatu 1 %:iin tai selvästi alle. Rasvoja isolaateissa on 1 %:n molemmin puolin, jopa 0,2 %. Kivennäis- ja hivenaineiden määrät ovat myös matalia, valmistusmenetelmän mukaan.

Heraproteiini-isolaatit soveltuvat laktoosia huonosti sietäville. Näistä jauheista ohjeen mukaisesti valmistettujen juomien laktoosin määrä yhtä desilitraa kohden voi jäädä laktoosittomaksi eli alle 0,01 %. Laktoosittomuuden rajat ovat erilaisia eri maissa. Pohjois-

maissa se on alle 0,01 %. Keski-Euroopan maissa tarjotaan 0,2 % laktoosia sisältävää heraa laktoosittomana. Fitnessurheilijat arvostavat erittäin vähärasvaisia ja -hiilihydraattisia heraisolaatteja.

WPH

Heraproteiinihydrolysaateilla (engl. *WPH*=*whey protein hydrolysate*) tarkoitetaan teollisesti esipilkottuja heraproteiinijauheita. Hydrolysaateissa proteiinituotteita on pilkottu lyhyemmiksi, jolloin suolistossa niiden hajottaminen aminohapoiksi sekä imeyttäminen on nopeampaa. Tästä on hyötyä erityisesti, kun herahydrolysaatteja käytetään suorituksen aikana ja heti harjoittelun päätyttyä.

Harjoittelun aikana vapautuvia aminohappoja keho voi käyttää energian lähteenä. Harjoittelun jälkeen nopeammin imeytyneet aminohapot kuten esimerkiksi leusiini-aminohappo käynnistää nopeammin palautumisprosessin. Leusiini-aminohappo ja sen korkea määrä onkin heraproteiinien käytön yksi suurimmista kriteereistä proteiineja valittaessa. Leusiini aktivoi proteiinisynteesiä eli proteiinin tuotantoa.

Tiedetään että herahydrolysaateissa, niin sanotun hydrolysointiasteen mukaan, voi olla muihin heraproteiineihin nähden enemmän tehokasta imeytymisreit-

tiä hyödyntäviä kahden ja kolmen aminohapon di- ja tripeptidejä. Nämä voivat teoriassa nopeuttaa palautumisen käynnistymistä.

Herahydrolysaatin ja muiden heraproteiinien välisestä erosta on eräviä näkemyksiä erityisesti imeytymisen ja palautumisen nopeutumisen osalta.

Hydrolysointi vähentää heraproteiinin allergisoivuutta hydrolysointiasteen mukaan. Tästä syystä herahydrolysaatteja on käytetty hypoallergisissa ravintovalmisteissa. Silti nämä eivät ole täysin allergiavapaita toisin kuin vapaista aminohapoista tuotetut valmisteet.

Heraproteiinihydrolysaatteja valmistetaan sekä heraproteiinikonsentraateista että -isolaateista. Eroa ei ole helppo tehdä näiden välille. Proteiinimäärien ollessa lähellä 90 %:ia, kyse voisi olla isolaattihydrolysaatista. Laktoosin perusteella eron voisi tehdä sillä, että pitoisuus jää 0,2 %:n paikkeille alimmillaan. Rasvojen jäädessä yli 5 %:n, kyse voisi olla konsentraatti-isolaatista. Tosin tuotteiden valmistajat esittävät yleensä hyvin selvästi kummasta hydrolysaatista on kyse, sillä heraisolaatit ovat hintavampia tuotteiden valmistajille sekä asiakkaille.

Näiden valmisteiden lisäksi markkinoilla on ainakin ollut niin sanottuun käänteisosmoosiin (engl. RO= re-

**Kaupan hyllyillä on erilaisia heraproteiinijauheita ja -juomia.
Heran prosessointi näkyy tuotteiden hinnoissa.**





verse osmosis) ja ionin (engl. ion exchange) vaihtotekniikkaan perustuvia heraproteiinivalmisteita.

DENATUROIITU VS DENATUROIUMATON PROTEIINI

Tämä on aihe, joka nousee esille toisinaan asiaa paremmin vihkiytyneiden toimesta. Denaturoimaton proteiini on biologisesti aktiivinen kolmiulotteinen proteiini, jollaisena ne esiintyvät elävissä organismeissa. Denaturoitu proteiini on menettänyt kolmeulotteisuuden eli heikot aminohappojen väliset sidokset. Silti proteiinin aminohappoketjut eivät välttämättä ole katkeilleet.

Mitä tällä tiedolla on merkitystä? Kyse on herapeptideistä, joilla on toiminnallisia vaikutuksia elimistössä. Heraproteiini sisältää luonnostaan useita toiminnallisia peptidejä muun muassa glykomakropeptidejä, immunoglobuliineja, laktoferriiniä ja kasvutekijöitä. Näillä on tunnettuja vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Osaa näistä myydään erikseen omina valmisteinaan kuten laktoferriini.

Jos heraproteiini denaturoituu valmistuksen yhteydessä, bioaktiiviset peptidit menettävät toimintakykynsä. Denaturoitu proteiini on silti yhtä hyvä aminohappojen lähde kuin denaturoimaton heraproteiini.

Jos proteiinin tavoitteena on tarjota esimerkiksi urheilijalle vain aminohappoja tähän aiheeseen ei ole syytä keskittyä.

PROTEIINISYNTESISISTÄ JA AMINOHAPOISTA KIINNOSTUNEILLE

Proteiinit ovat pääosissa kehomme rakenteissa ja toiminnoissa. Niitä tuotetaan kaiken aikaa soluissa DNA:n sisältämien geenijaksojen käskyttämänä. Vanhoja soluja hajotetaan, puretaan, kierrätetään uusien solujen tuottamiseksi, kuten esimerkiksi lihassoluiksi. Prosessi ei ole omavarainen vaan proteiineja tarvitaan purettujen tilalle ja jokaiseen lihaskasvun myötä tuotettuun uuteen lihas-säikeeseen. Noin kaksi kolmasosaa proteiinin tarpeesta täytetään kehon omia proteiinirakenteita kierrättämällä. Yksi kolmas osa täytyy saada ravinnosta. Urheilijalla tämä tarkoittaa noin 1,2-2,0 grammaa proteiinia painokiloa kohden vuorokaudessa. Lähes kaikki syömämme proteiini puretaan aminohapoiksi mahalaukussa ja suolikanavan yläosassa, ohutsuolessa. Vaikka keho pystyy tarvittaessa

Proteiinit ovat pääosissa kehomme rakenteissa ja toiminnoissa. Niitä tuotetaan kaiken aikaa soluissa DNA:n sisältämien geenijaksojen käskyttämänä. Vanhoja soluja hajotetaan, puretaan, kierrätetään uusien solujen tuottamiseksi, kuten esimerkiksi lihassoluiksi.



Heraproteiinit ovat urheilijoiden suosikkiproteiineja varsinkin treenin läheisyydessä. Ne soveltuvat täydellisestä ihmisen aminohappojen tarveprofiiliin

muuntamaan aminohappoja energiaksi, valtaosa kuitenkin päätyy solujen proteiinin rakennuskoneistoon geenien ohjaamaan proteiinisynteesiprosessiin. Tässä prosessissa tuotetaan kaikki kehon tarvitsemat proteiinit kuten lihasten proteiinirakenteet. Oli kyse ihmisestä, eläimestä tai kasveista, geenit määrittelevät millaisia proteiineja tarvitaan. Ihmisen osalta WHO/FAO ovat arvioineet ja listanneet ravinnosta saatavien aminohappojen tarvetta ihmisen eri ikäkausille.

Ihminen saa ravinnostaan 20:tä aminohappoa päivittäin, näistä yhdeksän on välttämätöntä. Loppuja 11:tä aminohappoa maksa pystyy tuottamaan. Geenien ohjaamana proteiinisynteesissä aminohappoja liitetään yhteen monimutkaisessa proteiinisynteesissä kohti biologisesti aktiivista proteiinia, joilla on oma tehtävänsä muun muassa kudoksissa. Valmistuvia proteiineja on arviolta 100 000.

MITÄ TEKEMISTÄ TÄLLÄ ON HERAPROTEIININ KANSSA?

Kun on tiedossa mitä välttämättömiä aminohappoja tarvitaan ja kuinka paljon vuorokauden aikana, on loogista, että tarkastelemme mistä proteiinilähteestä näitä saamme mahdollisimman tehokkaasti.

Tätä varten on laadittu vuosien saatossa proteiinin hyväksikäytettävyyteen ja aminohappojen tarpeeseen perustuvia määrittäyksiä kuten proteiinin biologinen arvo ja nykyisin käytössä olevat PDCAAS- ja DIAAS-määrittäykset. Jos proteiinin PDCAAS-arvo on 1 se on

100 % ihmisen tarpeisiin sopiva. Käyttöön tuleva DIAAS on asetettu tarkempi aminohappojen lähteiden osalta.

Miksi herasta on tullut ylivoimainen proteiininlähde erityisesti urheilijoilla? Sen PDCAAS arvo on 1 ja sen DIAAS arvo on yli 1. Sekä kaseiini- että heraproteiinit ovat parhaita proteiinin lähteitä ihmiselle. Kasvikunnan proteiineista soijaisolaatti on ainoa, jonka PDCAAS-arvo on 1, muut jäävät taakse, jotkin todella kauas. Toki eri kasviproteiineja yhdistelemällä ruokavalioiden kokonaisaminohappojakauma voidaan räätälöidä vastaamaan arvoa 1, mutta se vaatii perehtymistä ja tietoa ruokien hyväksikäytettävyydestä ja aminohappojakaumista.

HERA VS. KASEIINI

Heran partikkelikoko on pieni, sen vuoksi heraproteiini-juomat voivat olla kirkkaita, kun taas kaseiinin partikkelikoko on suuri, tehden juomasta väriltään valkoisen.

Pieni partikkelikoko tarkoittaa myös sitä, että se hajoaa nopeammin suolistossa. Nautitusta heraproteiinista puolet on hajonnut alle kahdessa tunnissa, hydrolysaattiherat vielä nopeammin. Kaseiinin hajoamisen on todettu kestävän useita tunteja.

Yhteenvetona tästä heralla ja kaseiinilla on omat käyttöalueensa. Heran nopea hajoaminen sopii hyvin palautumisjuomiin, josta aminohapot imeytyvät nopeasti verenkiertoon. Sen sijaan, kun aminohappoja pitää olla verenkierrassa tasaisesti proteiinisynteesin tarpeisiin, kaseiini on parempi.

Hera sopii siis suorituksen aikaiseksi ja palautumisjuomaksi ja kaseiini vaikkapa yötä vasten tarjoamaan aminohappoja koko yön aikaiseen tarpeeseen.

Mikä on sopiva kerta-annos heraproteiineille? 20–40 grammaa yhtä annosta kohti treenin määrän ja laadun sanelemana.

MITÄ OPIMME?

Heraproteiinit ovat urheilijoiden suosikkiproteiineja varsinkin treenin läheisyydessä. Ne soveltuvat täydellisestä ihmisen aminohappojen tarveprofiiliin. Kaikki heraproteiinit ovat aminohappojen saannin yhtä hyviä lähteitä. Herakonsentraatissa proteiini-määrät ovat matalammat, rasvojen määrä korkeampaa samoin laktoosiin. Heraisolaateista löytyy laktoosia huonosti sietäville sopivimmat tuotteet. Samoin jos tavoitteena on saada bioaktiivisia herapeptidejä heraisolaatit ovat oikea valinta. Nopeampaa imeytymistä tavoitteleville herahydrolysaateista saattaa olla etua, samoin herallergisille.

Suuret heratuottajat ovat muokanneet heraisolaattejaan ja -isolaattihydrolysaattejaan neutraalinmakuisiksi ja saaneet häivytettyä heralle ominaista jumoavaa vaikutusta. Tällä tarkoitetaan suun limakalvoja supistavaa vaikutusta ja liitumaista makua.

Herasta on tulossa vähitellen koko kansan proteiini-valmisteita erityisesti ikäihmisten lihasten ylläpitämiseen ja siten aktiiviseen toiminnallisuuteen.



Teksti: Jussi Koivisto, TT, II-tason fitness-
valmentaja, urheilija ja luterilainen pastori
Kuvat: Tomi Rehell

Millainen on hyvä VALMENTAJA?

Antiikin kreikkalaisten filosofien keskeinen kysymys oli: Mitä on hyvä elämä? En usko, että he olivat kuitenkaan ensimmäisiä tuota kysymystä pohtineita ihmisiä.

Ihmisyteen ovat nimittäin jo vähintään 100 000 vuoden aikana kuuluneet erilaiset rituaalit. Esi-merkiksi muinaisten hautajaisrituaalien taustalla on usein ollut usko johonkin tuonpuoleiseen tai ainakin abstraktiin tai metafyyseen todellisuuteen tai olentoon tai olentoihin. Voidaan myös olettaa, että jo ennen maanviljelystaidon ja siten korkeakulttuurin syntyä ihmisellä on ollut vähintäänkin kyky pohtia oman elämänsä merkitystä ja suuntaa.

Myös antiikin kreikkalaisten filosofien jälkeen etenkin länsimaissa kysymys hyvästä elämästä on ollut keskeinen. Siihen on vahvasti liittynyt myös käsitys erilaisista hyveistä, jotka ovat olleet tärkeitä niin antiikin kreikkalaisessa filosofiassa kuin juutalais-kristillisessä perinteessäkin. Kumpikin merkittävä tavalla länsimaiseen ajatteluun vaikuttanut suuntaus on eroista huolimatta ollut yhtä mieltä siitä, että nimenomaan hyveet määrittävät sen, mitä on hyvä elämä. Karrikoidusti voisi sanoa, että niin antiikin kreikkalaisen filosofian kuin juutalais-kristillisen uskomusmaailman perusteella hyvää elämää elävä ihminen on täynnä monenlaisia hyveitä: viisautta, oikeudenmukaisuutta, hyvántahtoisuutta, rakkautta, kunnallisuutta jne.

HYVÄ VALMENTAJA, HYVÄ ELÄMÄ?

Valistusajan jälkeen ja etenkin 1900-luvun alkupuolen totalitarististen kauheuksien jälkeen hyvän elämän ja hyveiden välinen yhteys on kuitenkin länsimaissa ohentunut. Sosiaalinen media on nähdäkseni jyrkentänyt tätä eroa entisestään. Kärjistäen voisi sanoa, että nykyihmiselle hyvä elämä merkitsee ennen kaikkea isoa omaisuutta, merkittävää statusta (esim. seuraajamääriä Instagramissa tai TikTokissa) tai vaikkapa itsensä toteuttamista. Hyvällä elämällä on monenlaiset kasvot – riippuen ajan ja myös yksilön mukaan.

Kysymys hyvästä elämästä heijastuu vahvasti myös fitnessvalmentajan työhön. Valmentaja on ennen kaikkea urheilijaa varten ja pyrkii auttamaan tätä parhaan kykynsä mukaan tämän omien tavoitteiden saavuttamisessa. Tavoitteet taas ovat käytännössä usein jonkinlainen visio hyvästä elämästä. Fitnessurheilijalle hyvä elämä voi siten merkitä esimerkiksi kisamenestystä ja sitä kautta saavutettua statusta. Yhtä hyvin se voi tarkoittaa myös ihmisenä kasvamista, mikä tulee lähelle käsitystä hyveellisestä elämästä. Joskus samalla urheilijalla voi olla molemmat tavoitteet ja myös monia muita tavoitteita ja syitä fitnessissä kilpailemiseen.

Hyvällä valmentajalla tuleekin mielestäni olla osaa- mista auttaa urheilijaa erilaisten tavoitteiden ja siten hyvän elämän saavuttamisessa. Tässä valmentaja tarvitsee monenlaista käytännön osaamista, johon perehdyin seuraavaksi tarkemmin.

VALMENTAMINEN VAATII PALJON MENTAALISELLA TASOLLA

Aloittaessani fitnessvalmentajana tiedostin sen, että tämä on jatkuvan oppimisen polku – niin opiskelun kuin virheiden tai vaikkapa pettymysten ja onnistumisten kautta. Oma polkun valmentajana onkin vielä kohtalaisen lyhyt verrattuna moniin muihin. Jos kirjoittaisin saman kirjoituksen 10–20 vuoden päästä uudelleen, se saattaisi olla hyvinkin erilainen. Valmentamisen lisäksi olen kuitenkin pitkän aikaa saanut valmentamiseen kilpaurheilijan näkökulmaa. Eri lajien parissa matkaan on mahtunut monenlaista valmentajaa vahvuuksineen ja heikkouksineen.

Se on kokemukseni perusteella kuitenkin jo tähän mennessä tullut selväksi, että ei ole olemassa täydellistä valmentajaa – samoin kuin ei ole olemassa täydellistä ihmistäkään. Joku voisi sanoa: Onneksi! Täydellinen valmentaja tuskin olisi nimittäin kovin



Määrittelisinkin hyvän valmentajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi empatiakyvyn. Ilman empatiaa valmentaja on vaarassa pitää urheilijaa jonkinlaisena koneena tai objektina eikä samanlaisena haavoittuvaisena ja erehtyvänä ihmisenä kuin hän itse on.

inhimillinen – onhan antiikin vanha viisaus aiheesta kestänyt aiheesta ajan hammasta: erehtyminen on inhimillistä. Inhimillinen ja haavoittuva sekä ennen kaikkea omat puutteensa ihmisenä tiedostava valmentaja todennäköisesti osaa asettua paremmin myös urheilijan asemaan.

Määrittelisinkin hyvän valmentajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi empatiakyvyn. Ilman empatiaa valmentaja on vaarassa pitää urheilijaa jonkinlaisena koneena tai objektina eikä samanlaisena haavoittuvaisena ja erehtyvänä ihmisenä kuin hän itse on. Koneena tai objektina valmennettavaa pitävä valmentaja hyvin todennäköisesti saa aikaan sellaista tuhoa, josta hän ehkä on itse täysin tietämätön: fyysisiä ja psyykkisiä terveysongelmia sekä esimerkiksi pettymistä urheilijalle ennen rakkaaseen lajiin sekä ylipäänsä ihmisyyteen.

Toki hyvältä valmentajalta vaaditaan paljon muutakin kuin empatiakykyä: hyvää osaamista ennen kaikkea

fysiikan muokkaamisesta (mm. lihasmassan kasvattamisesta ja rasvanpoltosta), eri fitnesslajien tuntemusta (mm. lajeissa edellytetystä fysiikasta sekä kilpailumiseen kuuluvasta poseeraamisesta ja stailauksesta) jne. Fitnessin lajiasiantuntemuksen isosta merkityksestä huolimatta uskallan väittää, että valmentaminen – samoin kuin urheilijana kilpaileminenkin – on ennen kaikkea mielen tai sydämen asia. Ilman esimerkiksi motivaatiota valmentaa tai kilpailla ei ole myöskään mitään tarvetta monipuoliselle osaamiselle.

Motivaatio taas parhaimmillaan nousee siitä, että kyseinen laji tekee sen parissa toimivalle ihmiselle siitä jollain tasolla mielekkään tai merkityksellisen. Mielekkyys ja merkityksellisyys taas ihmisillä linkittyvät usein syvällä tasolla hyvään elämään sekä omaan sisäiseen maailmaan. Esimerkiksi fitness voi edustaa mielestäni niin valmentajalle kuin urheilijalle parhaimmillaan ihmisenä kasvamista ja hyveellisen elämän kehittämistä. Opettaahan laji parhaimmillaan mm. valmentajan oman

esimerkin kautta kohtelevaan muita kunnioittavasti ja kannustamaan heitä, haastamaan itseä, omaksumaan sinnikkyyttä ja psyykkistä vahvuutta jne. Lajin parista voi myös muuten löytää samanhenkisiä ihmisiä, jotka kannustavat parempaan ihmisyyteen.

Fitness voi toki edustaa valmentajalle tai urheilijalle pinnallisempiakin asioita kuten vaikkapa pokaalien kahmimista. Kuitenkin, jos tarkemmin miettii asiaa: tuskin pokaalit sinänsä ovat oikeasti urheilijalle ja valmentajalle merkityksellisiä. Voit esimerkiksi teetättää itsellesi muutamalla kymppillä niin hienon pokaalin kuin haluat. Kuitenkaan pelkät kylmät metallipokaalit tuskin ketään lämmittävät. Sen sijaan niihin liittyvät merkitykset ja mahdollisuudet sen taas saattavat tehdä. Pokaalejakin tavoitellaan sen takia, että ne edustavat jotain syvempää: erinomaisuutta lajissa, yhdessä muiden kanssa koettuja tärkeitä hetkiä, itsekuria jne.



HYVÄN VALMENTAJAN TYÖKALUT

Tässä kirjoituksessa olen lähestynyt valmentamista hyvin filosofisesta näkökulmasta. Jotta pystyisin tarjoamaan jotain konkreettista sempaakin, olen oheen laatinut eräänlaisen hyvän valmentajan työkalupakin tai kymmenen teesiä. Näin ollen hyvältä valmentajalta edellytetään mielestäni seuraavia asioita:

- 1. EMPATIAKYKYÄ JA AITOAA VÄLITTÄMISTÄ.** Fitness on kilpailumuotona jossain määrin äärimmäinen laji, jossa valmentajan tärkein tehtävä auttaa urheilijaa saavuttamaan tavoitteensa niin, että tämän fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi säilyvät ja jopa ajan mittaan paranevat. Ilman aitoa välittämistä ei ole hyvää valmennusta. Hyvä valmentaja onkin pohjimmiltaan hyvä(sydäminen), mutta ei täydellinen.
- 2. LUOVUUS.** Hyvän ja poikkeuksellisen hyvän valmentajan ero on mielestäni ennen kaikkea luovuudessa. Luovuus ei nimittäin urheilun tai muun elämän alueella ole mikään selviö. Fitnessissä taas on hyvin monessa mielessä luovuudesta kyse. Osa lajin ihmisistä pitääkin fitnessiä jopa enemmän taiteena kuin urheiluna. Erityisesti fitnessin kaltaisessa luovuutta (mm. esiintymisessä) painottavassa lajissa asialla on suuri merkitys. Poikkeuksellisen hyvä valmentaja esimerkiksi osaa löytää uusia näkökulmia mm. saliharjoitteluun sekä saada mieleensä vision siitä, miltä urheilija voisi parhaimmillaan näyttää lavalla.
- 3. JÄRJESTELMÄLLISYYS.** Luovuuden erinomainen kumppani on järjestelmällisyys. Valmennustyö on mitä suurimmassa määrin myös tarkkaa harjoittelun, ruokavalion sekä kisaamiseen liittyvien asioiden suunnittelua. Fitnessissä useat valmentajat ovat yrittäjiä toisin kuin urheiluseuroissa. Siksi fitnessvalmentajalta edellytetään mm. sellaista taloushallinnon osaamista ja organisointikykyä, mitä muissa lajeissa ei välttämättä vaadita.
- 4. HALU OPPIA JA KEHITTÄÄ JATKUVASTI.** Hyvällä tavalla nöyrällä valmentajalla on ensinnäkin edes jonkinlainen aavistus, miten vähän hän tietää. Tuo nöyryys ei kuitenkaan saa häntä masentumaan, vaan puskee eteenpäin oppimaan jatkuvasti ja kehittämään lisää.
- 5. YMMÄRRYS SIITÄ, ETTÄ KILPAURHEILUSSA ON KYSE HYVIN PITKÄLLE TUNTEISTA JA MUISTOISTA.** Kilpaurheilu rakentuu ennen kaikkea voimakkailla tunteilla, joita synnyttää jatkuva itsensä haastaminen ja omien rajojen ylittäminen. Kilpaurheilussa koetut myönteiset tunteet yhdistävät ihmisiä sekä antavat toivoa myös arjen vaikeuksiin. Fitness parhaimmillaan tuokin iloa ja toivoa myös arkeen eikä toimi eräänlaisena kaiken nielevänä mustana aukkona. Urheilun tulee toisin sanottuna olla hauskaa (vrt. esim. lapsuuden pihapeleihin!)
- 6. KYKY SIETÄÄ VIRHEITÄ JA PETTYMYKSIÄ.** Jos urheiluun kuuluvat olennaisena osana myönteiset tunteet, samoin siihen kuuluvat virheet ja

pettymykset. On selvää, että jokainen valmentaja tekee joskus virheitä. Hyvä valmentaja kuitenkin pyrkii jatkuvasti oppimaan virheistään ja näkee ne mahdollisuutena kasvaa paremmaksi ihmiseksi ja valmentajaksi. Valmentaja – samoin kuin urheilija – tulee väistämättä kohtaamaan myös pettymyksiä. Asiat eivät suinkaan aina mene suunnitellusti, ja silloin valmentajalta vaaditaan myös kykyä sietää pettymyksiä sekä taitoa tukea urheilijaa pettymyksissä. Parhaimmillaan pettymykset – samoin kuin virheet – toimivat ikään kuin ravinteena tuleville onnistumisille. Niistä voi asiantuntemuksen ja tunteen tasolla oppia paljon.

- 7. KYKY HYVÄÄN VUOROVAIKUTUKSEEN SEKÄ IHMISSUHDETAIDOT.** Hyvä fitnessvalmennus on mitä suurimmassa määrin antoisaa vuorovaikutusta valmentajan ja urheilijan välillä. Vuorovaikutus taas edellyttää mm. molemminpuolista kunnioitusta sekä pyrkimystä yhdessä sovituihin tavoitteisiin. Hyvät ihmissuhdetaidot ja halu ymmärtää nimenomaan ihmistä (ei konetta) on toimivan vuorovaikutuksen ytimessä. Hyvä valmentaja kehittääkin jatkuvasti myös ihmissuhdetaitojaan.
- 8. MONIPUOLINEN SIVISTYS.** Hyvä valmentaja on myös sivistynyt ihminen, pyrkii ymmärtämään elämää ja olemaan avoin uusille asioille. Ei valmentajalle ole pahitteeksi esimerkiksi tuntea ihmisyyttä vaikkapa historiankin näkökulmasta.
- 9. KYKY JOHTAA JA OTTAA VASTUUN.** Kyky johtaa ja ottaa vastuuta kulkevat käsi kädessä. Etenkin fitnessstiimin päävalmentaja on käytännössä vastuussa tiimistään. Siksi hyvä fitnessvalmentaja ei ole ensimmäisenä vierittämässä ongelmista vastuuta muille, vaan katsoo tarkkaan peiliin ja miettii, miten hän on omalla toiminnallaan aiheuttanut vaikean tilanteen ja mitä sille voisi tehdä. Hyvä aiheeseen liittyvä kirja on muuten Yhdysvaltojen erikoisjoukkojen kerman kirjoittama kirja: Extreme Ownership. How U.S. Navy Seals Lead and Win.
- 10. ELÄMINEN JA KUOLEMINEN.** Uskonpuhdistaja Martti Lutherin yksi monista viisaista sanonnoista oli se, että hyväksi teologiksi tullaan opiskelun lisäksi elämällä ja "kuolemalla". Sama pätee mielestäni valmentamiseen. Hyvällä valmentajalla on myös hyvä olla muuta elämää, jossa hän pystyy pääsemään hetkeksi irti valmentamisesta ja työstä. Tuossa yksityiselämässä olevista onnistumisista, kokemuksista sekä vastoinkäymisistä eli "kuolemista" hän voi myös ammentaa uutta energiaa ja viisautta valmennukseen.

Lopuksi voin todeta, että niin urheilijana kuin valmentajana tuskin on palkitsevampaa asiaa kuin kokea yhdessä tavoitteiden saavuttaminen ja onnistuminen. Niinä hetkinä urheilussa on myös jonkinlaista taikaa ja hyvin syvää merkitystä sekä yhteenkuu-

luvuuden tunnetta koko maailman kanssa. Parhaimmillaan fitness ja urheilu voivat ylipäänsä lahjoittaa niin syvää merkityksellisyys ja myös hyvyyden kokemusta, että sitä on vaikea sanoiksi pukea.

OIKEILLA RAITEILLA

Sampo Kirjovaara menee syvemmälle kuin hyväksytty voimanostokyykky artikkelissaan, jossa hän avaa monille tuttuja asioita uudella tavalla.

Voimaharjoittelu on mitä parhain tapa harjoittaa hyvää mieltä ja muokata itseään suuntaan mitä haluaisi olla. Tapoja, miten voimaharjoittelua voi tehdä, on mahdoton laskea tai edes lajitella lokeroihinsa, joista erilaiset harjoittelu tyylit voisi muodostua. Niitä on todella paljon mutta niissä on paljon samaa vaikka tavoitteet poikkeaisivat paljonkin toisistaan. Itselle sopiva harjoittelu koostuu siitä mitä tulevaisuudelta haluaa ja kuinka paljon asiaan on valmis panostamaan. Jos voima on oma juttu niin siihen

löytyy omat tapansa harjoitella ja jos fysiikan kehittäminen on se juttu, niin siihen löytyy omat toimivat harjoittelusuunnat.

OIKEASTI VÄÄRÄSSÄ?

Silmämme, ajatuksemme ja tapamme kiinnittyvät aina asioihin, joita haluamme tutkia, tarkemmin asiaa lähestyä tai jota haluaisimme saada. Sama pätee ihan kaikkeen ja näin on helppo toimia, kun avaa YouTubea tai Googlen. Urheilussa on jokaiselle loputon määrä

hyvää, mutta siinä on myös omat vaaran paikkansa. Haluamme asioita, jotka voivat tehdä ihmisen epävarmaksi. Emmekö tiedä asiasta tarpeeksi tai ehkä tiedämme, mutta hankkimamme tieto ei palvele omia tavoitteitamme?

Valtaosalla ihmisiä on itseluottamus heikoimmillaan, kun olemme jostakin epävarmoja tai olemme liiankin varmoja omasta tiedostamme. Epävarmuus on tunne, josta haluamme mahdollisimman nopeasti pois ja jota vältämme aina kun vain voimme, koska se nyt vain on

Nopeasti, helposti saatavasta tiedosta on tutkitusti yli 90 % jollain tapaa harhaanjohtavaa tai täysin valheellista ylläpitäjien itsensä tekemissä tutkimuksissa. Tietoa vain on liikaa.

epämukavaa. Elämme kuitenkin maailmassa, joka on täynnä epävarmuutta mitä ei käytännössä voi ohittaa lisäämättä omaa epävarmuutta siitä, mikä on totta ja mikä ei. Internetiä käyttää maailmassa lähes neljä miljardia ihmistä päivittäin ja käytöstä noin 97 % on viihdekäyttöä

Nopeasti, helposti saatavasta tiedosta on tutkitusti yli 90 % jollain tapaa harhaanjohtavaa tai täysin valheellista ylläpitäjien itsensä tekemissä tutkimuksissa. Tietoa vain on liikaa. Tietoa, josta valtaosa emme edes tarvitse mihinkään tai tietoa mihin haluamme itse uskoa. Harvoin kyseenalaistamme sitä, johon lujasti itse uskomme. Mikäli neljä miljardia muutakin internetin käyttäjää uskoo yhtä vahvasti olevansa oikeassa niin kyseenalaista "oikeaa tietoa" on maailmassa käsittämättömän paljon. Treenaamisen maailma on aina ollut pullollaan uskomuksia, fanaattisuutta ja uskomuksia oikeasta ja väärästä.

Pystyykö tässä "tiedon" sekasotkussa olla enää

muuta kuin epävarma itsestään tai kiintyä liiaksikin tietoon mitä itsellä jo on?

UUDEN ALKU

Viitisentoista vuotta taaksepäin kylmään pohjolaan saapui "uusi" harjoittelumetodi, jossa pääpisteenä oli äärimmilleen viety tekninen osaaminen sekä tekijän voimatasoon alimitoitettut painot. Tässä ei voimalla ollut juurikaan merkitystä vaan lihastuntumalla ja laktaatin tuomalla polton tunteella lihaksessa.

Tästä tultiin vajaa kymmenen vuotta eteenpäin niin homma meni jälleen uusiksi ja teki tarpeen myös uusille elektronisille varusteille treenaatessa ja muussa elämän hallinnassa.

Asioita alettiin tehdä entistä säästeliäämmin, tarkemmin ja paremmin, olkoon tämän työnimenä vaikka progressiivinen harjoittelu. Kansiot kaivettiin naftaliinista ja elektroniikka otti vetovastuun ihmisen tuntemuksista ja elintoiminnoista. Harjoittelu muutti koodi-

kieltänsä lisäämällä ohjelmiin erilaisia lyhenteitä kuten RM, RPE, BFR ja lista muita, mitkä olisivat hyvät opetella ettei homma mene ns. vihkoon.

Harrastajan ohjelmaan lisättiin merkintänä esim. 3 x 9 V2/3-4 x 8 V2/3-4 x 7 V1/3. Tässä ei ole mitään ihmeellistä kun tulee uutta ja maailma menee eteenpäin. Näinhän asioiden kuuluukin mennä!

TARPEITA KAUPAN

Uusi näkemys on kaikkea samaa kuin jo vuosikymmeniä aikaisemmin, mutta vanhaa on kuitenkin aina vara parantaa ja tällä kertaa se toteutettiin suurelta osin ohjelmien ulkoasua muokkaamalla, "älä tee sarjoja aivan loppuun". Ohjeistukseksi laitettiin lyhenteillä merkityt ohjeet ja elektroniikka otti huomioon lopun tarvittavan. Perusharjoittelu on kuitenkin kaikille tuttua, supista ja venytä lihasta tarkoitukseen sopivalla vastuksella, jotta saadaan lihakselle kehitykseen tarvittava hermosto/lihasärsyke. Yksi suurimmista syistä



miksi hyvä muuttua aika ajoin, on luoda asioille tarve, jonka pystyy hinnoittelemaan. Tämä tarve kannattaa tehdä ajan hengen mukaan, jossa voidaan käyttää uusinta kehitystä ja sen tuomia trendikkäitä mahdollisuuksia koska väline (puhelin) siihen löytyy miltei jokaisen treenaajan taskusta. Halu olla lihaksikas ja näyttävä tai vahva on ihmiselle helppo kaupallisuuden väline, tarjota ihmiselle sitä mitä haluamme olla, mistä unelmoimme mutta emme sitä ole. Jotakin uutta, mikä tekee kaikesta helpompaa, nopeampaa, parempaa ja vieläpä elektroniikka on "ilmaisena" tukena jopa 24 tuntia vuorokaudessa, viikossa tai jopa vuoden. Kun katsotaan hiukan taaksepäin ja raotetaan "uuden trendin" esirippua niin sieltä löytyy varsin äänekkäitä markkinamiehiä. Kontekstiin kuuluu tietysti myös seminaareja, YouTube-kanavia, podcasteja, sosiaalinen media ja paljon muuta.

Mikäli kiinnostuit ja haluat tietää lisää, niin klikkaa linkkiä!

VIISASTA GLORIAA JA TYHMÄÄ LAISKUUTTA

Jokainen ihminen on pohjimmiltaan sisäsyntyisen laiska. Kehomme tekee vain sen mitä tietoisesti siltä pyydämme eikä yhtään enempää. Koko olemassaolomme ajan on ihmisessä ollut piirre, jota jokainen joutuu omalla kohdallaan muokkaamaan elämänsä sopivalle tasolle ja se on laiskuus, mitä jaksamme tehdä, mitä emme jaks. Ihminen itse tiedostaa laiskuutensa vaikka ei sitä haluaisi myöntääkään. Tässä myöskin osasyynä miksi olemme loputtoman uteliaita ja keräämme paljon tietoa, vaikka emme edes tarvitsisi tätä kaikkea mihinkään. Keräämme tietoa toimiaksemme oikein, välttääksemme virheitä ja päästäksemme helpommalla ja/tai nopeammin tavoitteeseemme. Tietoa tarvitaan kaikkeen ja se on välttämättömyys tekemiselle ja kehittymiselle. Usein käy kuitenkin niin että tieto ruokkii metsästäämään helppoutta. Urheilussa pitää toimia viisaasti mutta harvoin hyvä tulee kuitenkaan helpoim-

man kautta. Jos meille kaikki tulisi helpolla niin käsitys vaativasta tarkoittaisi jotain aivan muuta. Se olisi korkeintaan keskittämistä ilman sille kuuluvaa arvoa ja gloriata. Ajat sekä tavat muuttuvat jatkuvasti, mutta yksi merkille pantava asia ei ole muuttunut. Mitä enemmän on lihasta, sen kovempia treenien on oltava ja itseltä on vaadittava jatkuvasti enemmän niin fyysisesti kuin henkisesti.

HELPPouden GRAALIN MALJA

Miksi voima- ja fyysikkalajien kovimmat ovat lajissaan niin kovia? Harjoittelun työmäärät nousevat kaikella tapaa ylitse siitä mitä tämän päivän trendit ovat mieltä harjoittelun oikeasta määrästä tai kehon kuormituksesta.

Huiput eivät ole vain yliluonnollista genetiikkaa, eivätkä ole löytäneet helpouden Graalin maljaa, "Ne tekevät töitä sen eteen"! Fysiikkalajeissa voimaharjoittelun osuus on suuri, mikä tarkoittaa useimmiten, että tekemistä salilla pyritään sovittamaan kaiken muun

Miksi voima- ja fysiikkalajien kovimmat ovat lajissaan niin kovia? Harjoittelun työmäärät nousevat kaikella tapaa ylitse siitä mitä tämän päivän trendit ovat mieltä harjoittelun oikeasta määrästä tai kehon kuormituksesta

elämän kanssa sopivaan suhteeseen, että homma toimisi. Näin asian pitääkin olla, mutta aina ei vain toimi ja harjoitteluun etsitään lisätehoa ensiksi harjoittelun ohjelmoinnista. Harjoitustehoissakin voi olla nostamisen tai laskemisen tarve. Kaikki muu mitä elämässä on, saattaa viedä liian paljon voimia harjoittelulta, ja jaksamisen rippeillä yritetään tehdä haaveista totta. Näin homma ei toimi ja ennen pitkää kovakin tahto alkaa murentua kun mikään ei etene ja lopulta laiskuus vie voiton. Jokaiselle ihmiselle on olemassa tasoonsa nähden oikea määrä harjoittelua saadakseen parhaan tuloksen. Mikään trendi ei koskaan ole tulosta yksin määrittänyt, vaikka tapoja sen löytämiseen onkin tarjottu vaihtelevalla menestyksellä mitä erilaisemmin keinoin. Nämä uskotut harjoitusmäärät ja -tavat ovat aina ihmisen tekemiä ja jokaisella, joka näitä uskotuja määrityksiä muokkaa, on omat intressinsä suosia omaa näkemystään syystä tai toisesta.

ONKO JOKU MUUTTUNUT?

Tämän ajan trendi on treenata säästeliäästi, jotta olisimme suojassa siltä kaikelta, jota urheilu "huonoimmillaan" voi olla. Suositetaan sarjoja, jotka ovat jopa viisi toistoa vajaita ennen voimien loppua, siis noin puolet toistoista mitä kehittyäkseen olisi hyvä tehdä. Onko ihmisessä tai olosuhteissa jokin muuttunut ratkaisevasti, jos harjoittelufilosofia on muuttunut jarruttelevaksi ja säästävääseksi? Kaikki on muuttunut vain harjoittelua puoltavasti niin tietämys, harjoitteluolosuhteet kuin ravinto.

Ainoa mikä muuttunut ratkaisevasti on trendit.

Teemme rajat omalle pystyvyydelle opettamalla mielelle jotain mikä on tarpeeksi ja mikä ei, emmekä kyseenalaista sitä mihin mieleemme haluaa meitä ohjata, mieli kun on sisimmissään laiska..... Kokenut treenaaja on kohtuullisen hyvin tietoinen omasta pystyvyydestään mikäli oikeasti on vinyt treenejä alueelle, jossa mukavuusalue ylitetään, jatketaan tekemistä ja lopuksi löytyy vielä vaihe sinne, missä koskaan aiemmin ei ole oltu! Tällä viimeisellä alueella kehitettiin tahtoa kovemmaksi ja pystyvämmäksi, joka on ainoa keino tulla entistäkin paremmaksi ja ennen kaikkea siinä mikä pystyvyyden rajoja määrää, TAHTO sekä ITSELUOTTAMUS. Säästeliäästi treenaaminen on edellä mainittujen ominaisuuksien kehittämiselle heikko valinta.

Jos harjoittelusta valtaosa loppu siihen, kun mukavuusalue antaa myöden niin tahto ja/tai itseluottamus ei kehity tasolle, joka palkitsee parhaalla tavalla harjoittelun muuttuessa kovemmaksi. Tässä on yksi syy todellisten huippujen hyvyydestä, rajoja rikotaan ja kehitetään jatkuvasti myös ominaisuuksia, joita peili ei meille paljasta, hyvyys ei anna tilaa laiskuuden synneille. Sana synti muuten tarkoittaa alun pitäen tarkoituksesta "ohi menemistä", joka pätee osuvasti urheilussa, kuin monessa muussakin elämän asiassa.

HURAA, HURAA, HURAA

Laiskuus saattaa olla myös keino suojautua omalta haavoittuvuudelta. Haavoittuvuus on epämurkavaa ja sieltähän me halusimme mahdollisimman nopeasti pois, mutta mikä on epämurkavaa saattaa olla välttämättömyyden oppiaksemme lisää mukavuudesta. Kerran kun siirrämme epämurkavuuden rajaa etäämmälle se jää sinne tai muuttuu ainakin siedettäväksi minne on helpompi seuraavalla kerralla mennä. Mitä kauemmaksi epämurkavuuden rajaa karkotamme sitä isompi, on alue mitä voimme käyttää hyödyksi ennen mieltämme haavoittavaa epämurkavuutta. Epämurkavuus on kuitenkin palkinto juuri siitä, mitä emme halua. Mitä enemmän epämurkavuutta siedämme sen voimakkaammin aivojemme palkitsemisjärjestelmä (endorfiini, oksitosiini, dopamiini, serotoniini jne.) palkitsee meitä mielihyvää tuottavasta työstä ja palkitseminen voi olla niin voimakasta, että saman tunteen haluaa uudelleen, uudelleen ja uudelleen.

Antakaamme siis kolminkertainen hurraa huuto ihalle epämurkavuudelle, joka auttaa jatkamaan ja olemaan pitkäjänteinen sekä antaa onnistumisen tuomaa hyvää oloa, joka saattaa olla ikuista vaikka epämurkavuus kestiikin vain hetken!

MIELEN PELIKENTTÄ

Lapsena uskoimme kaiken olevan meille mahdollista. Olimme NHL-tähtiä, maailmanennätys juoksijoita tai

Game of Thronesin jättiläinen, kaikki oli mahdollista! Kun kasvoimme aikuisiksi, haaveet karisivat, mikä meihin tuli tai mihin lakkasimme uskomasta? Lakkasimme uskomasta itseemme! Mahdollisuuksien tilalle tuli epävarmuus siitä mikä oikeasti on mahdollista, voiko minusta koskaan tulla haluamani lihaksikas ja näyttävä? Tämä kysymys itselle ratkaisee, tai oikeastaan se mitä kysymykseen vastaamme? Annammeko haaveiden olla vai tahdommeko tätä oikein kovasti ja olemme valmiit tekemään uhrauksia (epämurkavuus) asian eteen niin kestämmekin ne kyllä. Jos tekeminen lähtee jostakin muusta kuin itse urheilusta ja urheilun mahdollistamat esim. kaupallisuus (raha) tai sosiaalinen hyväksyntä (some) menevät ohitse alkaa tärkeimmät arvot helposti murenemaan ja mitä eniten haluaa jää muiden arvojen sivutuotteeksi. Tähän ei todellisen voittajan mieli taivu, voittaja haluaa antaa kaikkensa unelmilleen!

Mieli on urheilijalle arvokas mutta rajallinen pelikenttä. Upeinta tässä ovat rajat, jotka toimivat vartijana syvimmille arvoille tai palvelijana urheilijan suurille unelmille!





HARJOITUSKILPAILU



Heinäkuun puolivälissä järjestetty Suomen Fitnessurheilun kesäleiri "Fitness Summer Camp" kokosi Pajulahden Urheiluopistolle noin 300 fitnessurheilijaa, harrastajaa, valmentajaa ja tuomaria.

Leirin huipennus oli lauantaina käyty harjoituskilpailu. Vuosittain järjestettävä harjoituskilpailu tarjoaa nimensä mukaan osallistujilleen mahdollisuuden harjoitella lavasuoritusta oikeita kilpailuja vastaavissa olosuhteissa.

MIKÄ ON HARJOITUSKILPAILU?

Suomi pilotoi idean harjoituskilpailuista 2018 ja sittemmin tapahtumaa on kehitetty vuosi vuodelta aktiivisesti. Tarjoamalla mahdollisuuden harjoitella kilpailemista aidoissa olosuhteissa halutaan antaa urheilijoille entistä paremmat edellytykset kehittyä kilpailijoina sekä tarjota myös harrastajille, joilla ei välttämättä ole varsinaisia kilpailutavoitteita, mahdollisuus kokea fitnessurheilun lavasuoritus. Nykyään harjoituskilpailu toimiikin monelle fitnessharrastajalle konkreettisena välitavoitteena matkalla kohti kilpalavoja. Samaan aikaan myös mo-

net kansainvälisen tason menestyjistämme käyttävät harjoituskilpailua tuntuman hakemiseen ja aktivoituihin ennen varsinaisen kilpailukauden alkua.

Heinäkuussa koko viikonlopun kestävään Fitness Summer Camp -leiriin yhdistetty harjoituskilpailu veti nyt ennätysmäärän osallistujia ja myös lajeista innostunutta yleisöä löysi paikalle. Fitnessurheilun ympärille koottu tapahtumakokonaisuus luentoineen, workshoppeineen, yhteistreeneineen ja tutustumis- sekä verkostoitumismahdollisuuksineen oli menestys ja on herättänyt mielenkiintoa myös kansainvälisesti.

HYVÄÄ PALAUTETTA KANSAINVÄLISELTÄ LAJILIITOLTA

IFBB:n varapresidentti ja tuomaritoiminnan johtaja Pawel Filleborn vieraili Suomessa kesän leirillä kouluttamassa tuomareita ja valmentajia sekä tutustumassa

Aino-Maija on Suomen Fitnessurheilu ry:n pääsihteeri ja kokenut kansainvälinen tuomari.





Nykyään harjoituskilpailu toimiikin monelle fitnessharrastajalle konkreettisenä välitavoitteena matkalla kohti kilpalavoja.

harjoituskilpailuun. "Tämä on erittäin hieno ja ainutlaatuinen tilaisuus urheilijoille parantaa omaa suoritustaan oppia kilpailemaan. Mielestäni tämä konsepti sopisi hyvin laajemminkin käyttöön otettavaksi" hän kommentoi tuoreeltaan paikan päällä. "Mielestäni tämä on myös todella hyvä tapa kehittää tuomarien osaamista, sillä täällä he joutuvat miettimään kunnon perustelut mielipiteilleen sekä käymään ne läpi urheilijoiden kanssa" hän lisää, viitaten omaan rooliinsa kansainvälisenä tuomarien kouluttajana ja johtajana.

Suomalaisurheilijat ovat viime vuosina saavuttaneet hyvää menestystä kansainvälisillä areenoilla ja monet kansainväliset vaikuttajat ovat panneet merkille suomalaisten kovan kehityksen lavasuorituksissa. Myös Filleborn tunnistaa tämän. "Suomalaisurheilijoiden lavasuoritusten taso on noussut huomasti viime aikoina. Näkyy, että siihen on panostettu." hän toteaa.

EI SIIJOITUKSIA VAAN PALAUTETTA

Harjoituskilpailussa nimensä mukaisesti harjoitellaan kilpailemista. Sijoituksia ei jaeta, eikä osallistujia vertailla toisiinsa. Tilaisuuden tavoite on tarjota urheilijoille mahdollisuus kokeilla, millä lavalla olo kilpailutilanteessa tuntuu ja kuinka oma suoritus luonnistuu. Samalla tarjoutuu tilaisuus havainnoida itse sekä palautetta, kuinka

sitä voisi kehittää.

Merkittävin ero oikeaan kilpailuun on se, että tuomarit keskittyvät sijoitusten sijaan jokaisen yksilön omaan tekemiseen. Tuomarien huomio ei keskity normaalista poiketen osallistujien keskinäiseen paremmuusjärjestyksen hakemiseen vaan he antavat jokaiselle osallistujalle henkilökohtaista palautetta, muista riippumatonta palautetta.

Palautteessa keskitytään poseerauksiin, lajinomaiseen yleisvaikutelmaan, esiintymiseen sekä muuhun kilpailutilanteessa toimimiseen. Harjoituskilpailuissa ei keskitytä osallistujien kunnon, lihasmassan tai muuhunkaan fysiikan arviointiin, sillä nämä tilaisuudet järjestetään kiivaimpien kilpailukausien ulkopuolella. Moni osallistuja on keskellä harjoituskauttaan, eikä mahdollisesti täysin keskeneräisen kilpailukunnon arviointi ole järkevää. Jokainen urheilija etenee omaa valmennuksensa kanssa suunniteltua kehityskaarta kohti kilpailuja ja siellä tuomarit aikanaan arvioivat valmiin kilpailukunnon.

MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA

Kynnys osallistua harjoituskilpailuun halutaan pitää matalana. Siksi esimerkiksi oikeissa kilpailuissa käytettävää kisaväriä ei tarvita ja asuksi riittää musta urheiluasu. Naisille sopiva vaatetus on musta toppi sekä trikoot tai shortsit ja mie-





hille mustat shortsit. Harjoituskilpailuissa käytettävien kenkien ei ole pakko olla varsinaiset kilpailukengät ja esimerkiksi silmälasia saa käyttää eikä lävistyskoruja ole pakko poistaa.

Halutessaan osallistujat voivat pukeutua myös kilpailusuunsa. He voivat käyttää tilaisuuden hyödykseen kokeilemalla harjoituskilpailussa kilpailumeikkiä sekä -stailausta ja pyytää niistä palautetta tuomareilta. Useimmat kuitenkin osallistuvat ilman mitään erityispanostusta näihin ja keskittyvät nimenomaan itse lavasuoritukseen.

MITÄ HARJOITUSKILPAILUSSA KÄYTÄNNÖSSÄ TAPAHTUU?

Ennen ohjelmassa olevien lajien alkua osallistujat jaetaan ryhmiin suuntaa antavasti pituuden mukaan. Lisäksi pyritään tekemään omat ryhmänsä mustaa asua ja kilpailuasua käyttäville, jotta lavanäkymä pysyy yhtenäisenä ja tuomarien on helpompi keskittyä jokaisen yksilön suoritukseen. Kun kilpailu alkaa, tule-

vat osallistujat ryhmänä lavalle ja alkukilpailu käydään normaalisti. Vertailuita otetaan ensin ryhminä numerojärjestyksessä ja sen jälkeen toinen kierros oikeasta kilpailusta poiketen oikeasta kilpailusta satunnaisessa järjestyksessä. Kun alkukilpailu on käyty, sama ryhmä aloittaa finaalin.

Kun ryhmä on käynyt kierrokset, siirtyvät osallistujat sekä tuomaripaneeli palautteen antoon. Palaute annetaan jokaiselle erikseen ja kaikki osallistujat pääsevät yksitellen keskustelemaan tuomarien kanssa. Valmentaja on myös aina tervetullut palautteen antoon.

MONI TARVITSEE ESIINTYMISKOKEMUSTA

Fitnessurheilussa kilpailuun valmistava kausi on pitkä ja haastava, mutta varsinainen kilpailusuoritus on lyhyt. Moni saattaa erehtyä pitämään itse suoritusta helppona, mutta sitä se ei ole. Tilanteeseen liittyy kovaa psyykkistä painetta ja jännitystä, joiden alla tekninen suorittaminen sekä kilpailutilanteeseen vaatima kova asenne täytyy saada onnistumaan kerralla. Haas-

tamalla ja aktiivisesti totuttamalla itseään esilläoloon, on oikean kilpailun tullessa ajankohtaiseksi valmiimpi niin psyykkisesti kuin taidoiltaankin tekemään oman parhaan suorituksensa.

Yleinen harhaluulo on, että esiintyminen katseiden keskisteessä onnistuisi jokaiselta fitnessurheilijalta automaattisesti ja tuntuisi luontevalta. Näin ei kuitenkaan todellisuudessa ole, vaan monelle kilpailemisesta haaveilevalle ajatus lavalla olosta tuntuu ajatuksen tasolla pelottavalta. Erittäin haastavaa on myös osata esittää oma kovalla työllä rakennettu fysiikka lavalla edukseen. Usein jännitys, kokemattomuus, epätietoisuus ja puutteet esiintymistaidossa sekä rohkeudessa vaikuttavat negatiivisesti kilpailukokemukseen ja sijoituksiin. Harjoituskilpailu tarjoakin helpon mahdollisuuden hakea kokemusta lavalla olosta ilman paineita kunnosta tai muusta aitoon kilpailutilanteeseen liittyvästä oheistoiminnasta.

Ulospäin harjoituskilpailu toimii arvokkaana fitnessurheilun viestin viejänä normalisoimalla kilpailemista lajeja tuntemattomille. Kun harjoituskilpailusta on riisuttu suurin osa lajeihin liitetystä glamourista ja voimakkaista stailauksista, pääsee kaiken taustalla oleva urheiluhenki ja ilo on selkeämmin esiin.

*Seuraava harjoituskilpailu on ensi kesänä Pajulahdes-
sa, lämpimästi tervetuloa mukaan!*

Fitnessurheilussa kilpailuun valmistava kausi on pitkä ja haastava, mutta varsinainen kilpailusuoritus on lyhyt. Moni saattaa erehtyä pitämään itse suoritusta helppona, mutta sitä se ei ole.



Harjoituskilpailu pähkinän kuoressa:

- Oikeaa kilpailua vastaavat olosuhteet
- Suomen Fitnessurheilun viralliset tuomarit paikalla
- Osallistujille palautetta tuomareilta, sijoituksia ei jaeta
- Kuntoa ei arvioida vaan tavoitteena harjoitella kilpailemista

Kuka voi osallistua?

- Osallistua voi jokainen kilpailulisenssin tai Fitnesspassin lunastanut. Fitnesspassi maksaa 29€/vuosi ja hinta sisältää paljon muitakin etuja, mm. tämän lehden

Tilaa Fitnesssurheilija-lehti



**Fitnesssurheilija-lehden (4 numeroa)
voit tilata ostamalla Fitnesspassin hintaan 29,90€**



OSTA FITNESSPASSI:

- 1) Mene www.suomisport.fi
- 2) Rekisteröidy ja luo oma profiili.
- 3) Valitse Suomen Fitnesssurheilu ry.

Fitnesspassilla saat mahtavia etuja lehden lisäksi, mm. kaksi harrastajille suunnattua luento- ja treenipäivää, suljettu Facebook-ryhmä, jossa voit kysellä treeni- ja ravintoasioista sekä Fitnessharrastajan opas, jossa 24-viikon treeniohjelma ja ruokavalio



FITNESS

- kiva harrastus vai armotonta kilpailua?

Valmentaja Marika Hillgren kertoo harrastamisen ja kilpailemisen erot.

Suomen kielen sana urheilu perustuu Wikipedian mukaan sekä adjektiiviin urhea, että tämän kantasanaan urho. Suomen liikuntalaissa liikunta on määriteltä niin, että se ei sisällä kilpaurheilua. Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä edistäviä vaikutuksia ilman urheiluun liittyviä riskejä. Mitä intensiivisemmin ja määrällisesti enemmän liikuntaa harrastaa, riskit kasvavat joskus hyötyjä suuremmiksi. Sen riskin urheilija tietoisesti ottaa. Pääsääntöisesti kilpaurheilukin edistää terveyttä suorituskyvyn kasvaessa säännöllisen ja ohjelmoidun harjoittelun sekä terveiden elämäntapojen (ravitus, lepo, lihashuolto) ansiosta. Kilpaurheilun terveellisyyttä varjostavat kuitenkin loukkaantumiset, rasitusvammat, ylikunto-oireet sekä ikävinä lieveilmiöinä myös doping-aineet. (terve.fi)

HARRASTUKSEN MÄÄRITELMÄ

Harrastus on wikipedian mukaan säännöllisesti harjoitettua vapaa-ajan toimintaa, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja tuottaa mielihyvää. Harrastamisen motiivina on nautinnon lisäksi kiinnostus aiheeseen tai yhteisöllisyys – yhteisen harrastuksen kautta syntyy tiivis yhteisö, jonka jäsenet usein jakavat tietoa ja auttavat toisiaan. Fitness on harrastuksena ns. yleishyödyllinen laji, joka tukee muiden lajien harrastamista tai toisaalta muiden lajien fysiikkaharjoittelua pohjautuu fitnekseen. Säännöllinen ja nousujohteinen harjoittelu kuntosalilla, terveellinen ja monipuolinen ravinto

ja riittävä lepo ja palautuminen niin fyysisesti kuin psyykkisesti rakentavat harrastajansa fysiikkaa vahvemmaksi, kestävämmäksi ja esteettisemmäksi, keho ja mieli voi hyvin. Nämä ovat kenen tahansa tavoiteltavia ja saavutettavissa olevia asioita. Kukapa ei haluaisi voida paremmin ja näyttää terveeltä?

HARRASTAMISESTA KILPAILEMAAN

Kilpaileminen ei ole kuitenkaan urheiluun kuuluva perusominaisuus. Se on ihmisen ominaisuus. Aina on ihmisiä, joille huipulle kurottaminen on houkutteleva haaste. Urheilu opettaa kilpailemaan. Sillä siitähän urheilussa on pohjimmiltaan kysymys: kilpailemaan oppimisesta. Se tarkoittaa tavoitteiden asettamista, oikeiden keinojen valitsemista, pitkäjänteistä työntekoa, kehittymisen mittaamista. Kilpaileminen kouluttaa ihmistä elämän muihinkin osa-alueisiin. Kilpailua on kaikkialla. Se opettaa nauttimaan haluamansa päämäärän eteen, sietämään pettymyksiä ja iloitsemaan työnsä jäljestä. Menestys ei ole muuta kuin seuraus oikeasta toiminnasta. Tärkeintä on kaikki, mikä on tapahtunut ennen menestystä. Matkanteko. (Olympiakomitea)

FITNESS HARRASTUKSENA JA KILPAURHEILUNA

Fitness eroaa monista muista lajeista siinä, että sen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ilman aikaisempaa lajitaustaa, ja silti menestyä, mikäli haluaa kilpailla fitnessurheilussa. Siinä kilpailusuorituksessa arvioidaan kilpailijan rakenne ja fysiikka;

Kilpaileminen ei ole kuitenkaan urheiluun kuuluva perusominaisuus. Se on ihmisen ominaisuus. Aina on ihmisiä, joille huipulle kurottaminen on houkutteleva haaste.

lihassassa ja rasvanmäärä, esiintyminen; poseeraus ja liikkuminen lavalla sekä lajista riippuen ulkoinen olemus; kauneus, ihon, hiukset ja look. Rakenne on synnynnäistä ja sen mukaan harjoituskaudella kehitetään tarvittava lihassassa. Sopiva rasvassa saavutetaan dieetillä.

Kilpailutapahtuma vaatii vahvaa itseluottamusta, kykyä visualisoida onnistunut kisasuoritus ja herpaantumaton keskittymiskyky, toisaalta olisi osattava myös rentoutua sopivasti. Omien tunteiden hallinta ja positiivinen puhe auttavat hallitsemaan jännitystä, pelkoa ja siten ylläpitää voitonahmoa. Kilpailusuoritus on tässä

lajissa poseeraus eli millä tavalla tuo esiin oman fysiikkansa, joka on rakennettu lihas- ja rasvakudoksella ja josta on poltettu riittävä määrä kehonrasvaa lihasten päältä pois. Mikäli kilpailukauden aikana havaitaan tarpeetonta väsymystä, sairastelua ja muuta dieetin etenemistä vaikeuttavaa, voidaan dieetti keskeyttää ja tervehdyttää kroppa takaisin normaaliin tilaan. Tässä tapauksessa on hyvä pohtia oliko ajankohta huono kilpailudieetille tai oliko kehossa kenties jo valmiiksi piilevää ylikuormitustilaa tai alttiutta sairastelulle. Kaikkien kehot eivät vain kestä lajissa kilpailua.

FITNESSHARRASTUS:

- nousujohteiset treenit 4–10 h viikossa, joustaa elämäntilanteen mukaan
- monipuolinen ja riittävä ravinto, energiansaanti plussalla, nälkä hallittavissa
- uni 7–9 h, syvää ja palauttavaa
- koko ajan kehityskaudella, lihassan lisäys tavoitteena
- kokonaiskuormitus säädeltävissä arjen kuormituksen mukaan
- energinen olo ja stressi hallittavissa, keho voi hyvin

FITNESSURHEILU KILPAILUKAUDELLA:

- nousujohteiset treenit 8–20 h viikossa, elämä joustaa treenien mukaan
- monipuolinen ravinto, energiansaanti miinuksella, lisäravinteet ja vitamiinit tärkeitä, nälkään totuttava
- uni vähenee dieetillä, pinnallisempaa ja väsymys kovempaa
- lihassan säilytys tavoitteena
- hallittu ylikuormitustila, joustavuus vähenee
- nivelkipuja ja hiusten ohenemista, stressin hallinta vaikeampaa, mieliala voi laskea

Urheilu kasvattaa - huipulle pääsevät urheilijat ovat paitsi fyysisesti ja taidollisesti lahjakkaita, he ovat myös kypsiä ja kykeneviä analysoimaan omaa tekemistään, olemaan itsenäisiä vaikuttajia omaan kehitykseen – eivät vain robotteja, jotka ottavat vastaan käskyjä.





URHEILIJAN MIELI

Urheilu kasvattaa - huipulle pääsevät urheilijat ovat paitsi fyysisesti ja taidollisesti lahjakkaita, he ovat myös kypsiä ja kykeneviä analysoimaan omaa tekemistään, olemaan itsenisiä vaikuttajia omaan kehitykseensä – eivät vain robotteja, jotka ottavat vastaan käskyjä. Valmentaja ei koskaan pysty tuntemaan urheilijaa niin hyvin, että voisi lukea hänen ajatuksiaan tai tehdä absoluuttisesti oikeita päätöksiä urheilijan puolesta. Valmentaja ei ole jumala, vaan koulutettu henkilö, joka pyrkii ohjaamaan sinut parhaalla mahdollisella tavalla koti tavoitetta.

Urheilun yksi suurimpia tavoitteita ei ole pelkät mitattavat tulokset tai sijoitukset, vaan urheilijana kasvu. Urheilijana kasvua ei voi tapahtua ellei kasva ihmisenä ja tämän päivän valmennuksessa on nimenomaan myös kasvatuksellisia tavoitteita. Mikäli urheilija ei kykene pistämään itseään ja omaa identiteettiään peliin, ennen pitkää hänen potentiaalinsa katto tulee vastaan ja kehitys tyssää tai suorituskyky kääntyy jopa laskuun. Silloin voidaan jatkaa lajin parissa harrastamista, mikä on hieno juttu, ja jättää se kovin kärkeä tavoittelemaan huippua.

KOMMUNIKAATIO VIE TULOIKSIIN

Urheiluvaimennus on vuoropuhelua ja kahden kauppa; valmentaja ja urheilija antavat molemmat oman panoksensa samaan maaliin ja saadaan sen avulla rakennettua hedelmällinen lopputulos, jossa molemmat oppivat ja kehittyvät, mikä mahdollistaa urheilijana – kuin myös valmentajana – kehittymisen. Taitoja voi opetella videolta, fysiikkaa voi rakentaa rautaa nostamalla ja rasvaprosenttia voi laskea matematiikan avulla, mutta ilman psyykkistä liimaa ei noilla komponenteilla tule kokonaista lopputulosta. Urheilija on silloin kuin näytelmän roolihahmo, joka kuvittelee olevansa urheilija. Lavalla silmissä ei näy läsnäolo, voiton kiilto ja elämän liekki, vaan tyhjä lasittunut katse, joka katsoo itseään ulkopuolisen silmin.

Dieetin jälkeen seuraa tyhjiys. Tyhjyyden tunne on normaalia, mutta sen dramaattisuus riippuu siitä, kuinka yksin hän kokee olevansa tunteen kanssa. Siksi valmennussuhde ei saa päättyä kilpailuihin. Lopulta kaikki on urheilijan omaa valintaa.

ANNOIN KAIKKENI

Urheilu on kuin rakkaussuhde; mitä enemmän uskaltaa rakastaa, sitä enemmän pelkää sen menettämistä – urheilussa pitää haluta voittoa, vaikka joutuukin sen takia pelkäämään häviötä. Se riski on otettava, muuten on epätodennäköistä, että yrittää tarpeeksi. "Annoin kaikkeni". Annoitko tosiaan? Nukuitko joka yö yli kahdeksan tuntia, söitkö ateriat aina säännöllisesti ja makroja seuraten, kävelitkö vähintään 10.000 päivittäin, teitkö joka keppijumpan ja liikkuvuustreenin huolellisesti, teitkö lähestymissarjat ajatuksella, keskityitkö jokaiseen toistoon kuin se olisi ainoa asia maailmassa, huolsitko kehoa ennaltaehkäisevästi, venyttelitkö joka treenin jälkeen, et stressannut töistä, raportoit valmentajalle, jos treeni ei kulkenut, tähtäsit pääliikkeissäsi nousujohteisuuteen, vaikka dieettiväsymys sumensikin mieltäsi... "Eihän tuo ole mahdollista?" Ei välttämättä, mutta et voi sanoa tehneesi kaikkea, jos mutkia joutuu vaikka olosuhteiden pakosta oikomaan.

Kyse onkin pyrkimyksestä tehdä se itselle optimaalisimmalla tavalla ja hyväksyä, että vaikka tekisi oman parhaansa, se ei silti riitä. Aina jollain on paremmat olosuhteet tai lahjakkuutta lajiin enemmän, ja se riski on otettava. Sitä on urheilu ja se ei aina ole reilua, mutta ei ole elämäkään. Monesti huomaa, että jos dieetti on se elämän ensimmäinen ja isoin taistelu, ei kilpaileminen ehkä ole se paras tapa opetella sietämään elämän epätasapainaisuutta.

SISÄINEN MOTIVAATIO KAIKEN YDIN

"Mutta mä haluan tätä niin paljon!" Pelkällä halulla voi harrastaa, mutta kilpailemiseen tarvitaan myös halua kovempi intohimo, tietty hulluus ja draivi sekä äärimmäisyyttä pelkäämätön asenne, joka ruokkii harjoittelua eteenpäin. Kun on varautunut kestäämään kipua ja nälkää, ei dieetti lopulta tunnukaan niin vastenmieliseltä. Jos joutuu jatkuvasti "uhraamaan" arjestaan asioita kilpailemisen takia, tulee uhrautumisesta uhuriutumista (joka jännästi sisältää myös sanan riutuminen). On kiva laittaa someen kuvia

BIKINI FITNESS

Miisa Vaara

Olen Miisa Vaara, 17-vuotias bikini fitness -urheilija. Olen kotoisin Torniossa, mutta nykyään asun Haaparannalla Ruotsin puolella. Kuvaailisin itseäni eloisana, päämäärätietoisena sekä tunteellisenä ihmisenä. Tällä hetkellä opiskelen lähihoitajaksi Kemissä.

Olen jo pienestä pitäen ollut hyvin urheilullinen ja kekeilinkin paljon eri lajeja. Balettia harrastin 10 vuotta. Yläasteella minua alkoi kuitenkin kiinnostamaan salilla käyminen enemmän. Baletti on silti ollut todella hyvä pohja bikini fitnessiä varten. Baletista olen saanut pehmeyttä poseerauksiin. Aluksi kävin salilla epäsäännöllisesti vuoden ajan.

Olen aina ollut hyvin tavoitteellinen ja kilpailuhenkinen, joten halusin myös salilla käymiseen tavoitteen, jota kohti mennä ja otinkin yhteyttä nykyiseen valmentajaani JiiPee Pulkiseen. Olin seurannut bikini fitness -urheilua, ja siitä innostuneena halusin sen aloittaa. Kävin sitten juttelemassa JiiPeen kanssa ja hänkin oli ehdottomasti sitä mieltä, että bikini fitness olisi lajini.

Aloitin fitnessharjoittelun 14-vuotiaana. Sain välillä paljon katseita ja kommentteja yläasteella esimerkiksi siitä, että olen tylsä, kun en ole ulkona niin kuin muut minun ikäiseni olivat. Aluksi sitä, että kannan omia ruokapurkkeja koulussa, pidettiin outona. Usein sain myös kuulla, että minun pitäisi nauttia elämästä ja nuoruudesta. Minulle urheilu ja treeni oli kuitenkin se, mistä nautin. Usein myös kyseltiin, että mistä saan motivaatiota tähän, mutta jos oikeasti rakastat sitä, mitä teet, sinun ei tarvitse etsimällä etsiä siihen motivaatiota.

Kun aloitin harjoittelun bikini fitnessiä varten, en ajatellut, milloin kilpailisin ensimmäisen kerran, enkä sitä sen enempää stressannut. Rakastan treenata kovaa ja syödä terveellisesti, joten kilpailut ovat minulle vain

kilpailut kokonaisuudessaan todistivat sen, että pystyn saavuttamaan ihan mitä vaan, jos vaan tarpeeksi haluan.

Olen iloinen, että olen nuoresta iästä huolimatta löytänyt oman juttuni. Nautin kurinalaisuudesta ja tietystä rytmistä elämässä, joten minulle ei ole hankalaa noudata tarkkaa ruokavaliota tai treenata kovaa. Minulla on kova halu menestyä lajissa. Rakastan tunnetta, kun pystyn jokaisella treenillä haastamaan itseäni ja viemään krooppaani ääriarjoille. Fitness on myös kasvattanut minua ihmisenä. Olen oppinut paljon itsestäni, esimerkiksi sen, mikä minulle elämässä on tärkeää. Fitness on tuonut minulle paljon itsevarmuutta. Olen aina ollut ihminen, joka on valmis tekemään kovasti töitä,

Muille ikäisilleni haluaisin sanoa, että uskokaa itseenne ja unelmiinne ja tavoitelkaa niitä. Unelmat on tehty toteutettaviksi.

kirsikka kakun päälle. Syksyllä 2021 aloimme kuitenkin miettiä, kilpailisinko vuoden 2022 keväällä vai vasta 2023 keväällä. Päädyttiin valmentajani kanssa 2022 kevääseen ja se oli oikein hyvä valinta sekä aloitus kilpailu-uralleni. Minulla ei ollut minkäänlaisia odotuksia, koska en edes tiennyt, mille fysiikkani tulisi näyttämään lavalla tai tykkääkö edes olla lavalla, joten lähdin kokeilemaan. Rakastin lavalla oloa, eikä minua edes jännittänyt siellä oleminen tai sinne mennessä, olinhan tottunut jo esiintymään baletin parissa.

Kevään Fitness Classicista jäi käteen juniorisarjan 2. sija ja yleisen sarjan 5. sija sekä EM- edustuspaikka. En edes tiennyt edustuspaikasta, kun lähdimme ajamaan kotiin kisojen jälkeen. Maanantai aamuna sain sitten viestin edustuspaikasta. Olin erittäin onnellinen. Hetken jouduin kuitenkin asiaa puntaroimaan perheeni kanssa, koska EM-matka oli omakustanteinen. Sain kuitenkin nopeasti paljon sponsoreita, jotka halusivat kustantaa matkani ja olen edelleen hyvin kiitollinen heille, sillä he mahdollistivat unelmani. EM- kisoihin minulla ei myöskään ollut mitään henkilökohtaisia odotuksia. Kisoihin lähdin vain hakemaan runsaasti kokemusta, mutta sieltä tultiin kuitenkin kotiin juniorisarjan 4. sija taskussa. Se oli koko vuoden kohokohta. Kevään

että saavutan unelmat. Olen valmis aina antamaan itsestäni kaiken sille, mitä haluan.

Muille ikäisilleni haluaisin sanoa, että uskokaa itseenne ja unelmiinne ja tavoitelkaa niitä. Unelmat on tehty toteutettaviksi.

Miisan faktat:

Ikä: 17

Pituus: 169 cm

Paino kehityskaudella: 61 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukseni:

2022 Junioreiden EM-kilpailut 4.

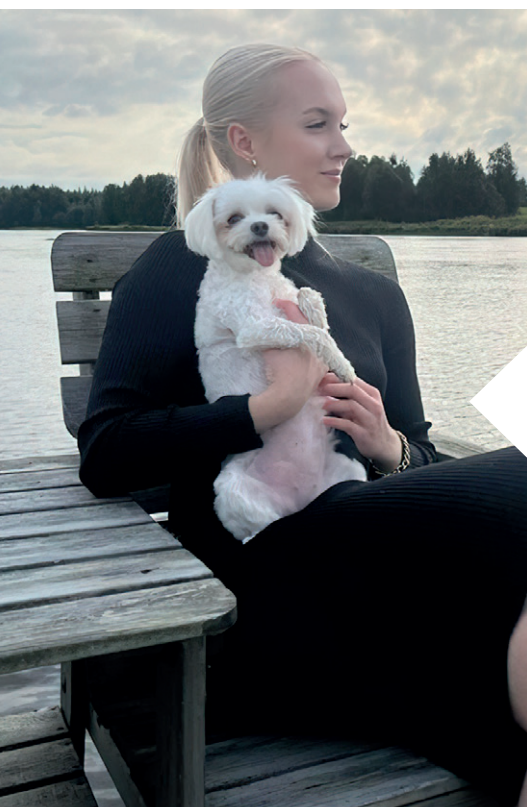
Junioreiden SM-kilpailut 2.

Seuraava kilpailu: kevät 2024

Valmentaja: JiiPee Pulkkinen

Motto: "Jos et ikinä yritä jahdata unelmiasi, et koskaan myöskään saa niitä kiinni."

IG: miisajosefina





BODY FITNESS

Eve Luhtala

Olen 22-vuotias body fitness -kilpailija, opiskelija ja valmentaja. Olen kotoisin Espoosta, mutta asun Helsingissä opintojeni vuoksi.

Kilpailin ensimmäisen kerran syksyllä 2020 well-ness fitnessissä, josta sain tulokkaiden SM-hopeaa. Myöhemmin pitkän pohdiskelun jälkeen totesin body fitnessin sopivan minulle fysiikan ja mentaliteetin puolesta paljon paremmin. Oikean lajin löytymisen vahvisti kevään 2022 kilpailut, joissa ylitin odotukseni ja pääsin edustamaan Suomea EM-kisoihin, vieläpä kahdessa eri sarjassa.

Opiskelen elintarviketieteitä viimeistä maisterivuot- ta Helsingin yliopistossa ja minulla on seuraavaksi edessä maisterintutkielman aloittaminen. Sivuai- neena olen perehtynyt myös ravitsemukseen ja koenkin alani tukevan uraani kilpaurheilijana ja valmentajana. Olen aikaisemmin kilpaillut esteratsastuksessa ja

ratsastus on edelleen rakas harrastukseni. Kuiten- kin vasta kuntosaliharjoittelun edetessä jokseenkin osaavalle tasolle koin löytäneeni itselleni merkityk- sellisen lajin, johon haluaisin sijoittaa suuremman osa ajastani ja asettaa suurempia tavoitteita.

Kehonrakennuksessa minua on aina innostanut te- kemisen taustalla olevien syiden ymmärtäminen. Siitä lähtien, kun lukioikäisenä kiinnostuin kunto- saliharjoittelusta, olen etsinyt tietoa ja perehtynyt aiheeseen niin paljon kuin vain vapaa-ajallani ehdin. Päädyn usein lukemaan erilaisilta nettisivuilta ja tut- kimuskatsauksista teoriaa lihashypertrofiasta ja ra-

päätöksestäni ja valmentajanurani nykyisestä suun- nasta, jonka edistämiseksi aion jatkokouluttautua lähitulevaisuudessa.

Kilpaurheilijan elämän myötä olen hiljalleen pysty- nyt olemaan enemmän oma itseni ja tekemään niitä asioita, jotka koen merkitykselliseksi. Se on vaatinut rohkeutta, sillä samalla on täytynyt hyväksyä, että omana itsenä oleminen saattaa työntää joitakin ihmisi- siä kauemmaksi, mutta toisaalta tuoda toisia lähem- mäksi. Vaikka hyväksyminen ja joistakin ihmisistä tai asioista irti päästäminen on pelottavaa, se antaa hy- vin paljon takaisin. Ympäri on vaikea löytää itsensä

Kehonrakennuksessa minua on aina innostanut tekemisen taustalla olevien syiden ymmärtäminen.

vitsemuksesta tai katsomaan valmentajien tekniik- kavideoita. Mielestäni parasta on päästä pohtimaan ja tekemään itse, sillä siten oppii teorian soveltamis- ta käytännössä eri tilanteisiin ja eri urheilijoille so- pivin menetelmin. Tämän takia en ole ikinä kokenut omaa valmentajaa perinteisellä asetelmalla itselleni sopivaksi. Itse nautin suunnittelutyöstä ja valmenta- ja toimii enemmänkin vain toisena silmäparina oman objektiivisuuden kadotessa sekä neuvoja antavana henkisenä tukena. Lisäksi on mielestäni aina viisasta pitää ympärillä itseään kokeneempia ihmisiä, jotka esimerkiksi opettavat ja kannustavat kehittämään omaa toimintaa.

Alkuvuodesta ymmärsin jatkuvan opiskeluni fit- nessurheilussa johtaneen siihen pisteeseen, että pystyn auttamaan myös muita kehonrakennuksesta kiinnostuneita kehittymään ja kasvamaan kilpaur- heilijoiksi. Olin valmentanut itseäni koko kehityskau- den ja epäsuorasti ohjannut myös paria ystävääni jo jonkin aikaa. Pääsin 2022 alussa kykyihini uskoneen ja silloin minua kevään kisoihin tukeeneen Marko Elo- rannan apuvalmentajaksi. Olin ollut hänen opissaan jo jonkin aikaa ja hiljalleen oma uskoni osaamiseen mahdolisti haaveilemani valmentajan urapolun aloittamisen. Tällä hetkellä olenkin erittäin iloinen

kanssa samanlaisia ihmisiä, jos ei uskalla toteuttaa ja näyttää itseään juuri haluamallaan tavalla. Tähän haluankin kannustaa jokaista, sillä omana itsenäni olemiseen keräämääni rohkeutta en ole kertaakaan katunut.

Even faktat:

Ikä: 22

Pituus ja paino: 173 cm ja 67 kg

Parhaimmat kilpailusaavutuksesi:

Junioreiden SM-kilpailut 2022: 3.

Fitness Classic 2022 yleinen sarja: 2.

Junioreiden EM-kilpailut 2022: 8.

Seuraava kilpailu:

Arnold Classic Europe & NFE 2023

Valmentaja: Minä itse/Marko Eloranta

Motto: "Kun sisäistä pystyvänsä vaikuttamaan elämänsä sisältöön ja kulkuun, koko maailma avautuu."

IG: eveluhtala





Teksti: KP Ourama
Kuvat: Bill Grantin arkisto



Bill Grant

– Mr. America & Mr. World

Legendaarinen kehonrakentaja Bill Grant tulee taas Suomeen ja hän on luvannut poseerata 76-vuotiaana Nordic Fitness Expon lavalla!

Vuonna 1977 elokuvateattereihin tullut Charles Gainesin ja George Butlerin Pumping Iron- elokuva oli se, joka sytytti suuren liekin kehonrakennuksessa. Elokuvan pääroolissa oli vuoden 1975 Mr. Olympian treenannut viisinkertainen mestari Arnold Schwarzenegger, jonka harjoittelua ja elämää seurattiin kolmen kuukauden ajan ennen Pretoriassa, Etelä-Afrikassa pidettyä Mr. Olympia-kilpailua. Elokuvaa filmattiin paljon Kaliforniassa, Venicen alkuperäisellä Gold's Gymillä, jossa treenasivat kaikki maailman huippukehonrakentajat, niin myös Suomeen syksyllä tuleva Bill Grant. Vaikka Bill ei kilpaillut tuona vuonna, niin hän oli mukana elokuvassa Arnoldia kannustavassa treeniporukassa ja jo pelkästään se antaa oikeuden käyttää hänestä nimeä Legenda, ja vieläpä isolla I-kirjaimella.

LAIHASTA POJASTA MESTARIKSI

Kun mieheltä itseltään kysyy, minkälainen hän oli nuorena, Bill kertoo hänen siskojensa pienesen häntä jatkuvasti, koska hän oli niin laiha. Eräänä päivänä hän alkoi treenaamaan painoilla ja kovalla treenillä sekä perikiantamattomuudellaan hän sai neljän vuoden aikana lähes parikymmentä kiloa lisää painoa ja niistä lähes kokonaan lihasmassaa. Tuohon aikaan nuorilla pojilla ei ollut edes tietoa hormonivalmisteista eikä kukaan hänen piirissään silloin edes niitä käyttänyt. Bill oli vain luotu kasvamaan isoksi, kun hän ymmärsi aloittaa treenaamaan painoilla.

New Jerseyssä asunut Bill päätti osallistua lukioaikanaan kehonrakennuskilpailuun, jossa hän tuli viidenneksi. Silloin Bill tiesi mitä hänen pitää tehdä. Hänen pitää pakata laukkunsa ja matkustaa Kaliforniaan, koska hän oli kuullut, että siellä oli maailman parhaat treeniolosuhteet harjoitella kehonrakennusta. Go to West, young man!

GOLD'S GYM, VENICE

Kuinka ollakaan, juuri noihin aikoihin, Venice Beachista oli tullut kehonrakennuksen keskus. Joe Gold -niminen kehonrakentaja oli perustanut sinne itsestehdyillä laitteilla varustetun salin vuonna 1965, osoitteeseen 1006 Pacific Avenue. Joe oli kuitenkin rauhaton sielu ja veri veti merille, joten hän myi salinsa ja meri kutsui taas poikaansa. Samoihin aikoihin, kun Bill oli löytänyt tiensä Gold's Gymille, myös Arnold Schwarzenegger oli tullut Amerikkaan, ensin kilpailemaan Mr. Universe -kilpailuun Miamiin ja Joe Weiderin ehdotuksesta hän muutti Venice Beachille Kaliforniaan.

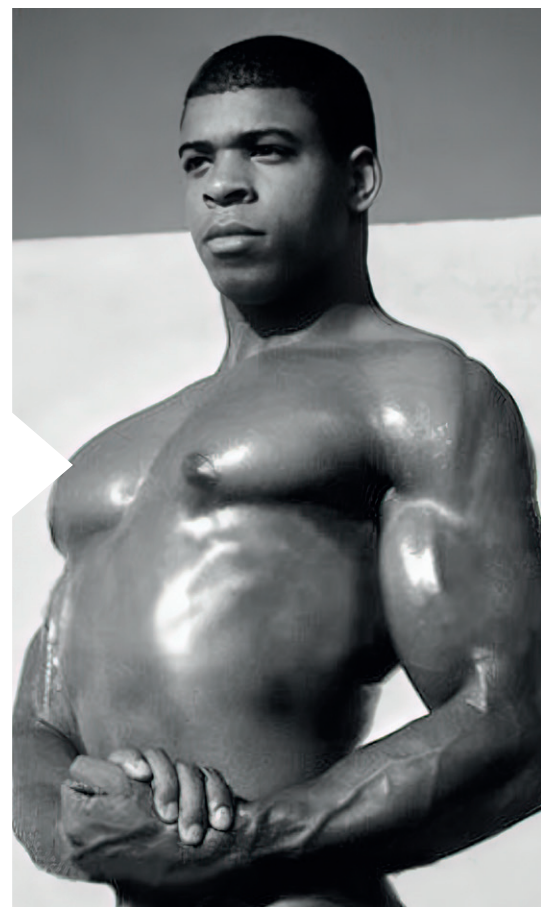
Tuolloin salilla oli mahtava yhteishenki, koska laji oli pieni ja kaikki tunsivat toisensa. Bill alkoi kilpailla säännöllisesti vuonna 1968, mutta aluksi menestys vältteli häntä. Sitten vuonna 1972 hän vihdoinkin voitti tavoitellut Mr. America-tittelin ja kaksi vuotta myöhemmin, vuonna 1974, hänet kruunattiin Mr. World-tittelin omistajaksi.

POSEERAUSTA VUONNA 1982

Billillä oli huomiota herättävän isot haukset ja uskottoman hyvän malliset vatsalihakset. Ne takasivat muutenkin komean nuoren miehen erilaisiin tehtäviin, kuten televisiomainoksiin, elokuviin, hyväntekeväisyystyöhön, tiedottajaksi ja oman lisäravinneyrityksen omistajaksi. Bill kilpaili säännöllisesti koko 1970 ja -80-luvun. Hän pääsi myös Mr. Olympia -kilpailuun neljä kertaa vuosina 1976–1979 sekä 1984. Kaiken kaikkiaan hän kilpaili 44 kilpailussa vuosien 1968 ja 1984 välillä.

Bill löysi vaimon Ruotsista, perusti perheen ja asui siellä vuosia 1980-luvulla. Samaan aikaan ruotsalaiset ja muut skandinaavit tulivat hänelle tutuiksi ja hän viihtyi hyvin leveysasteillamme.

Suomessa Bill Grant nähtiin ensimmäisen kerran vuoden 1982 kehonrakennuksen SM-kilpailussa, jotka pidettiin tuolloin Otahallissa, Espoon Otaniemessä. Kun



Bill Grant nuorena 1960-luvun alussa



Bill Grant faktat:

Syntynyt: 27.9.1946,
New Jersey, New York
Pituus: 175 cm
Paino: 84–89 kg (kilpailuissa)
Asuu: New Jerseyssä
Lempinimi: The Man of Steel

**Bill toimii nykyään vielä
76-vuotiaana personal
traneirina ja saa tehdä
työtä, jota hän rakastaa.**

SM-kilpailun huippuhetki tuli, valot pimenivät, diskomusiikki alkoi soida ja valojen välkehtessä lavalle nousi IFBB Super Star Bill Grant. Vaikka suomalaiset olivat jo tottuneet näkemään 1970-luvulla Arnold Schwarzeneggerin, Franco Columbin ja Frank Zanen SM-kilpailun tähtiesiintyjänä, niin kukaan edellä mainituista ei osannut ottaa yleisöään sulavalla poseerauksella diskomusiikin mukaan. Tämä oli aivan uutta suomalaisille. Bill pääsi vielä vuonna 1982 ilmestyneen ja lyhyen ajanjakson toimineen Atlas-lehden kanteen.

KUOLEMAN PORTEILLA

Kesällä 2010 hän tunsu olonsa hiukan sairaaksi, eikä ajatellut sen olevan mitään vakavaa. Hän alkoi käydä lääkärin luona, mutta diagnoosia tai parannuskeinoa ei löytynyt. Meni kolme vuotta ja kipu paheni koko ajan asteittain. Hän kävi reilun vuoden aikana 65 kertaa sairaalan ensiapupoliklinikalla, joskus kaksikin kertaa päivässä. Oksentelu ja ripuli pitivät hänet kotona suurimman osan aikaa tuon kahden vuoden periodin

aikana. Grantilla diagnosoitiin lopulta divertikuliitti, sairaus, jolle on tunnusomaista ruuansulatusjärjestelmän taskut, jotka voivat vangita pieniä ruokahiukkasia ja tulehtua. Hän sai lääkkeitä ongelmaansa, mutta jotkut lääkkeet vain pahensivat hänen oloaan.

Lopuksi Bill oli niin kipeä, ettei voinut edes treenata ja hän laihtui 40 kiloa. Tilanne oli kriittinen. Hän alkoi pelätä kuolevansa ja kipu vain paheni. Hän makasi lattialla kovissa tuskissaan ja raahautui silti autolleen, ajoi sairaalaan, jossa lääkäri totesi hänen tarvitsevan heti leikkausta, koska muuten hän kuolisi heti. Lääkäriryhmä työskenteli hänen parissaan noin 2,5 tuntia ja ottaa suolet pois pöydälle, hoitaakseen pahaksi äityneen tilanteen.

TAKAISIN ELÄMÄÄN

Kun Bill heräsi leikkauksesta tietämättä mitä oli tapahtunut, hän tajusi sen, että jos hän olisi odottanut aamuun asti päästäkseen sairaalaan, hän olisi kuollut. Hän oli ollut kuuluisa tiukoista ja mallikkaista vatsalihaksista, mutta nyt vatsalihasten keskellä oli koko keskivartalon pituinen leikkaushaava, jossa rinnan kohdalla 18 isoa niittiä pitämässä rintakehää yhdessä. Ompeleiden alla oli kolostomiapussi eli paksusuolen avanne, joka otettiin hänen onnekseen pois muutaman kuukauden päästä leikkauksesta. Vaikka vatsalihakset eivät enää näyttäneet entiseltään, Bill oli optimistinen ja onnellinen siitä, että oli vielä elossa.

Harjoittelun aloittaminen leikkauksesta toipumisen jälkeen oli hänelle terapeutista, mutta luonnollisesti hänen kaikki voimat olivat pois, eikä lihaksistakaan ollut tietoa. Askel askeleelta hän sai kehonsa palautumaan ja tuntee nyt voivansa yhtä hyvin kuin 15–20 vuotta nuorempana. Kova koettelemus antoi hänelle ajattelemisen aihetta ja hän ajattelee myös kehonrakennuksesta aivan toisella tavalla kuin ennen.

VAROITUKSEN SANAT

Bill toimii nykyään vielä 76-vuotiaana personal traneirina ja saa tehdä työtä, jota hän rakastaa. Vireä Man of Steel auttaa monia syömään, treenaamaan ja elämään oikealla tavalla. Hän korostaa, että harjoittelu kannattaa ihan pelkästään terveyden takia, eikä siksi, että kasvattaa lihaksiaan järjestömän suuriin mittasuhteisiin.

Yhdestä asiasta hän on erityisen huolissaan ja se on nuorten salilla treenaavien steroidien käyttö. Nykypäivän kehonrakentajat ovat lihasmassoiltaan valtavia, mutta siihen liittyy hengenvaarallinen riski saada suuria ongelmia itselleen tai jopa kuolla, kuten viime aikoina on voinut mediasta lukea. Billin mielestä on surullista, että nuoret kehonrakentajat kuolevat nuorina. Monille jää aineiden käytöstä elinikäiset seuraamukset kuten sydän-, munuais- ja muut vakavat sairaudet.

Billin mielestä steroidien ja muiden aineiden käyttäjien on ymmärrettävä, että kehonrakennuksen jälkeen on elämää, ja siksi on oltava hyvin varovainen. Hän myöntää itse käyttäneensä aineita kilpailuaikoinaan ja niiden käytöllä on ollut varmasti jotain tekemistä sen kanssa, mitä hänelle tapahtui vuosikymmeniä steroidien käytön lopettamisen jälkeen.

Saat vain elämän lahjan kerran, joten käytä se mahdollisuus järkevästi, hän sanoo.

SITEET SUOMEEN

Suomi on Bill Grantille hyvin tuttu paikka, sillä hänen poikansa Jason asuu perheensä kanssa Espoossa ja niin Bill vierailee maassamme usein. Viimeksi hän vietti Espoossa joulua ja uuttavuotta, jolloin pääsin moik-



Bill alkuperäisellä Gold's Gymillä Arnoldin ja Serge Nubretin kanssa



Bill ja Arnold Venicessä



Arnold, Bill ja Franco Columbu

kaamaan häntä tammikuussa, viime kerran sitten vuoden 2018 Nordic Fitness Expon.

Koronaepidemia eristi Billin kotiinsa New Jerseyhin, mutta vierivä kivi ei sammaloitunut edes silloin. Lähes joka päivä hän jaksaa päivittää billgrant.life Instagram-tiliään ja raportoida treeneistään tai kuinka hän treenaa asiakkaitaan.

Kun Bill kävi Nordic Fitness Expossa, hän ihastui sen ilmiapiiriin ja innostuneisiin kävijöihin siellä. Iltalehti teki hänestä laajan aukeaman kokaisen artikkelin ja hän sai poseerata messuilla selfieissä satoja kertoja.

Fitness SM-kilpailuun on luotu uusi overall -voittajan pokaali classic bodybuilding -sarjalle, joka kantaa nimeä Bill Grant Trophy. Bill tulee itse henkilökohtaisesti luovuttamaan palkinnon voittajalle SM-lavalla. Lisäksi hän on luvannut antaa poseerausnäytöksen, jonka hän tekee messulavalla Melina Keltaniemen, Mika Sihvosen ja Artturi Verhon kanssa.

Voitte olla varma, että Bill tulee lavalle Elton Johnin "I'm Still Standing"-kappaleen saattamana!

BILL GRANTIN URAN MERKITTÄVIMMÄT KILPAILUT

Vuosi	Kilpailu	Sijoitus
1994	IFBB Masters Olympia	8
1988	IFBB Night Of The Champions	13
1988	IFBB Chicago Pro	13
1986	IFBB Night Of The Champions	9
1985	IFBB Night Of The Champions	11
1984	IFBB Olympia	15
1984	IFBB Canada Pro	7
1984	IFBB Grand Prix World	7
1984	IFBB World Grand Prix	7
1984	IFBB World Pro	3
1983	IFBB Grand Prix Las Vegas	7
1982	IFBB Grand Prix Belgium	7
1982	IFBB Grand Prix Sweden	8
1981	IFBB Grand Prix England	6
1981	IFBB Grand Prix Belgium	7
1981	IFBB Grand Prix California	16
1981	IFBB Grand Prix Wales	6
1981	IFBB Pro World	16
1980	IFBB Night Of The Champions	7
1980	IFBB Canada Pro	5
1980	IFBB Grand Prix California	9
1980	IFBB Grand Prix Pennsylvania	8
1979	IFBB Night Of The Champions	5
1979	IFBB Canada Diamond Pro Cup	6
1979	IFBB Canada Pro	16
1979	IFBB Florida Pro	8
1979	IFBB Grand Prix Pennsylvania	16
1979	IFBB Grand Prix Vancouver	16
1979	IFBB Pittsburgh Pro	7
1978	IFBB Olympia	7
1978	IFBB Night Of The Champions	3
1978	IFBB Pro World	6
1977	IFBB Olympia	5
1976	IFBB Olympia	4
1974	IFBB Mr. International	1
1974	IFBB Mr. World	1
1973	IFBB Mr. International	2
1973	IFBB Mr. World	3
1970	AAU Junior Mr. America, Most Muscular	3
1970	AAU Junior Mr. America	7
1970	AAU Mr. America	12
1970	AAU Mr. America, Most Muscular	7
1968	AAU Mr. America	17
1968	AAU Mr. USA	6



MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja
Fitness VAT
Sensei Team
mt@protrainer.fi



FITNESSURHEILU vs. SUORITUSKYKYURHEILU

Vielä noin kymmenen vuotta sitten saatettiin kysyä tai oikeastaan kyseenalaistaa, että onko fitnessurheilu ylipäätään oikeaa urheilua.

Urheilun virallinen määritelmä alkaa sanoin: "Urheilu on liikuntamuoto, jota harjoitetaan fyysisen kunnon ylläpitämiseksi, virkistykseksi tai sääntöjen mukaisena kilpailuna." Mielestäni fitnessurheilun harjoittaminen täyttää kaikki nämä mainitut vaatimukset, joten voimme jatkaa eteenpäin siitä lähtökohdasta, että kyseessä on aitoa urheilua.

Todettakoon vielä, että terminä "fitnessurheilu" kattaa useammankin urheilulajin. Body fitness, Bikini fitness, Men's Physique ja Classic Bodybuilding näin vain muutama mainitakseni on jokainen oma fitnesslajinsa ja jokaisessa niissä on omat sääntönsä ja arvostelukriteerinsä.

Arvostelukriteereistä päästäänkin kiinni tämän artikkelin varsinaiseen aiheeseen. Miten fitnessurheilu eroaa harrastajan ja urheilijan näkökulmasta ns. suorituskykylajeista? Tarvitaanko myös fitnessurheilussa suorituskykyä? Miten suorituskyky tässä lajikategoriassa pitäisi ylipäätään ymmärtää ja miten se vaikuttaa arvosteluun vai vaikuttaako?

Urheilun virallinen määritelmä alkaa sanoin: "Urheilu on liikuntamuoto, jota harjoitetaan fyysisen kunnon ylläpitämiseksi, virkistykseksi tai sääntöjen mukaisena kilpailuna."

URHEILUN MÄÄRITELMIÄ

Kaikki liikuntamuodot ja urheilulajit vaativat jonkinlaista fyysistä suorituskykyä. Edellä mainitun urheilun virallisen määritelmän mukaisesti osaltaan juuri tämä tekee niistä urheilua. Yleisesti suorituskykylajeilla tarkoitetaan sellaisia urheilulajeja, joissa varsinainen kilpailusuoritus on jonkinlainen objektiivisesti mitattavissa oleva tulos.

Juoksussa kilpailtavan matkan nopein aika voittaa. Keihäänheitossa pisimmälle heitetty kaari ratkaisee. Painonnostossa suurimman kilon määrän nostanut voittaa. Pituushypyssä voittaja hyppäsi pisimmälle ja korkeushypyssä korkeimmalle. Jääkiekossa enemmän maaleja tehnyt joukkue voittaa. Suorituskykylajeissa on siis aina jokin objektiivisesti mitattavissa oleva aikamäärä, metrimäärä, kilomäärä tai muu lukumäärä. Voittaja ei ole sinänsä kiinni kenenkään mielipiteestä.

Esimerkiksi painonnosto ja voimannoisto ovat tietynlaiset välimallit objektiivisesta ja subjektiivisesta tuomaroinnista. Voittajan ratkaisee kyllä suurimman kilon määrän yhteistulos, mutta jokainen yksittäinen kisanosto, joko hyväksytään tai hylätään tuomariäänien perusteella. Kilomäärä on objektiivinen mittari. Mutta oliko voimannostossa kyykky tarpeeksi syvä, on jokaisen kolmesta tuomarista subjektiivinen mielipide. Asiaan vaikuttavat tietyn lajisäännöt, mutta loppujen lopuksi kyseessä on tuomarin näkemys asiasta.

ESTEETTISYYS

Fitnesslajeista puhutaan usein esteettisinä lajeina, jollaisina pidetään myös mm. voimistelua, taitoluistelua ja tanssia. Kaikissa näissä urheilulajeissa fyysisen suorituskyvyn lisäksi arvosteluun vaikuttaa myös suorituksen esteettisyys. Sivistyssanakirjan mukaan "esteettisyys" tarkoittaa taideteollisuutta ja kauneutta. Urheilusuurituksen taideteollisuus, sujuvuus, sulavuus, miksipä ei kauneuskin. Useissa näistä lajeista on tietyn vaikeustason tiettyjä liikkeitä tai liikeyhdistelmiä, mistä saa tuomareiden näkemyksen mukaan tietyn määrän pisteitä eli mukana on jälleen subjektiivisia elementtejä.

Erottava tekijä fitnessurheilussa verrattuna suorituskykylajeihin on, että pisteytys tapahtuu ja voittaja valitaan kokonaan tuomareiden subjektiivisen näkemyksen pohjalta. Toki kaikissa eri fitnesslajeissa on omat sääntönsä ja laji-ihanteet, että mitä lavalla halutaan nähdä. On neljäosakäännöksiä, i-kävelyä, pakollisia poseerauksia, vapaaohjelmaa, mutta sinänsä mikään yksittäinen asento tai poseeraus ei ole tietyn pistemäärän arvoinen, kuten useissa muissa esteettisissä lajeissa, vaan kokonaisuus ratkaisee.

Samaan hengenvetoon voidaan todeta fitnessurheilun ylivoimaisesti suurin sen muusta urheilusta erottava tekijä. Eikä se ole esiintymisen täysin subjektiivinen tuomariarvointi, vaan se tosiasia, että fitnessurheilussa oleellisin arvostelun kohteena



Tietyissä lajeissa juuri tiettyjen kehonosien ja lihasryhmien merkitys korostuu. Arvostelun kohteena fyysinen ulkomuoto kuitenkin on kaikissa fitnesslajeissa ja kas siitä käsite fysiikkalaji.

oleva ominaisuus on kilpailijan fysiikka. Kilpailijan fysiikka ei ole varsinaisena arvostelukriteerinä missään muussa edes esteettisessä lajissa. Puhumattakaan edellä mainitun mukaisista suorituskyklajeista.

ARVOSTELULAJI

Juoksijalla vartalon rakenne, vyötärö-hartia-suhde, kehon rasvamäärä ja moni muu fyysinen piirre vaikuttaa kyllä osaltaan siihen, että kuinka nopeasti hän kykenee juoksemaan, mutta eivät ne suorituksessa arvostelun kohteena ole, vaan edelleen sijoitus katsotaan vain kellosta. Taitoluistelussa arvostellaan esiintymisen taiteellisuutta ja sujuvuutta, mutta kireämmässä kunnossa oleva taitoluistelija ole lähtökohdaisesti etulyöntiasemassa.

Fitnessurheilussa kilpailijan fysiikka taas on suoranainen arvostelukohde. Kyseessä olevasta yksittäisestä fitnesslajista toki riippuu, että mitä fyysisiä ominaisuuksia arvotetaan milläkin tavalla. Jossakin lajissa tarvitaan enemmän lihasmassaa kuin toisessa. Yhdessä pitää olla kireämmässä kunnossa kuin jossakin muussa. Tietyissä lajeissa juuri tiettyjen kehonosien ja lihasryhmien merkitys korostuu. Arvostelun kohteena fyysinen ulkomuoto kuitenkin on kaikissa fitnesslajeissa ja kas siitä käsite fysiikkalaji.

Fitnessurheilussa varsinainen kisasuoritus on se mitä lavalla tapahtuu. Käännöksiä, kävelyä, poseerauksia ja muuta edukseen esiintymistä. Kaikki tämä vaatii kuntoa ja suorituskykyä. Itse asiassa paljon enemmän kuin moni uskookaan. Yritäpä seiskella edes paikallasi jännittäen kaikkia kehosi lihaksia yhtä aikaa ja saada se näyttämään rennolta ja mukavalta. Ja seuraavaksi sama, mutta musiikin tahdissa liikkuen.

LAJISUORITUS ON ERI KUIN KILPAILUSUORITUS

Kuntosalilla lihasmassan kehittäminen on osa fitnessurheilua, mutta kuten edellä todettu, niin kilpailussa tuomarit arvostelevat vain sitä mitä lavalla näkyy. Arvosteluun

vaikuttaa lihasmassan määrä, mutta ei, miten sen on rakentanut. Missään kohtaan minkään fitnesslajin säännöissä ei sanota, että lihakset pitäisi kehittää kuntosalilla treenaamalla.

Onkin mielenkiintoinen pohdittava yksityiskohta, että juoksemista harjoitetaan suurimmaksi osaksi juoksemalla tai jääkiekkoa pelaamalla jääkiekkoa, mutta se toiminta, miten fitnessurheilija kehonsa rakentaa tarvittavaan lihasmassan määrään, eroaa hyvin paljon siitä, mitä kisalavalla arvostellaan. Kuntosaliharjoittelu on fitnessurheilijalle hyvin oleellista oheisharjoittelua, mutta varsinaista kilpasuorituksen lajiharjoittelua ovatkin poseerausharjoitukset.

Kerrataanpa. Fitnessurheilu on aitoa ja oikeaa urheilua, joka koostuu fitnesslajeista, jotka ovat sääntöjen ja lajikriteereiden pohjalta tuomareiden toimesta subjektiivisesti arvosteltavia esteettisiä fysiikkalajeja, joissa pisteytykseen vaikuttaa sekä kilpailijan fysiikkaa, että miten hyvin hän sen osaa lavalla edukseen esittää.

Fitnessurheilussa tarvitaan siis vahvaa suorituskykyä, niin lavalla esiintyessä kuin fysiikkaansa rakentaessa. Muihin esteettisiin ja suorituskyklajeihin verrattuna siinä on myös erityispiirteitä ja juuri ne ovatkin osa sitä, mikä fitnessurheilusta tekee omalla ainutlaatuisella tavallaan niin kiehtovaa ja mielenkiintoista sekä katsojan että kilpailijan näkökulmasta.



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



Psyykkisesti vahva urheilija

Jokainen meistä voi kokea epävarmuutta haastavissa tilanteissa. Mitä vaativammassa tilanteessa olemme, sitä suuremmassa roolissa meidän mieleemme on.

Huippusuorituksen ja epäonnistumisen välillä ainut ratkaiseva tekijä voi olla se, kuinka hyvin pystymme kasaamaan ajatuksemme tiukimmassakin tilanteessa. Psyykkistä vahvuutta on kyky suoriutua vaikeista sekä haastavista tilanteista. Se on kyky pysyä itsevarmana, päättäväisenä, rauhallisena ja keskittyneenä kovankin paineen alla. Psyykkinen vahvuus ulottuu kuitenkin myös yksittäisiä haastavia tilanteita paljon laajemmalle, se on meillä arjessa jatkuvasti läsnä. Psyykkinen valmennus voi auttaa meitä saamaan itsestämme irti meidän täyden potentiaalimme ja sen tavoitteena on auttaa urheilijaa saamaan täysi hyöty itsestään sekä omasta harjoittelustaan. Urheilija oppii voittamaan omaa kehittymistä jarruttavia esteitä, sekä kilpailutilanteissa tuomaan esiin rennosti oman potentiaalin ja mahdollisesti ylittää juuri tärkeimpänä hetkenä kovimpaan suoritukseen.

“Psyykkisellä vahvuudella ei välttämättä voiteta mitaleja, mutta sen avulla voi tärkeässä ja ratkaisevassa tilanteessa olla häviämättä niitä”

Harjoittelemalla on meidän jokaisen mahdollista oppia vahvistamaan omaa mieltä. Siinä missä kehitämme fysiikkaa eteenpäin kuntosalilla useita kertoja viikossa, meidän olisi hyvä pysähtyä myös kasvatusten omien ajatustemme kanssa. Esimerkiksi omaa epävarmuutta voi oppia hallitsemaan säätelemällä havaintoja ja ajattelua. Koska mieli uskoo mitä me sille kerromme, meidän ajatuksillamme on suunnaton vaikutus siihen. Sen vuoksi onkin hyvä pysähtyä välillä miettimään, mitä me teemme, miten teemme ja miten me tulemme siinä onnistumaan. Me emme voi valita kaikkia ajatuksiamme, mutta me voimme valita sen, miten niihin suhtaudumme ja mitä ajatuksia me ruokkimme ja vahvistamme.

KAIKKI LÄHTEE ITSETUNTEMUKSESTA

Psyykkisen vahvuuden perustana on vahva itsetuntemus, ilman sitä on hyvin vaikeaa kehittyä urheilijana. Itsetuntemus auttaa löytämään tarkoituksen urheilulle. Hyvä itsetuntemus tarkoittaa sitä, että urheilija tietää, kuka hän on ja mitä hän elämältä haluaa. Urheilija tunnistaa omat vahvuutensa, mutta tiedostaa myös kehityskohteensa, mitä olisi hyvä vahvistaa. Urheilija oppii itsetuntemuksen kautta huomaamaan, miten toimii erilaisissa tilanteissa, sekä on kiinnostunut siitä, miten voi oppia tuntemaan itseään enemmän, jotta haastavimmatkaan tilanteet ja paineet eivät heilauta omaa hyvinvointia ja balanssia. Kun urheilija löytää itsensä ja oman urheilun syvimmän merkityksen, se auttaa myös kestäämään helpommin epäonnistumisia ja pettymyksiä, sekä mahdollistaa motivaation säilymisen haastavimpinakin hetkinä.

Vahva itsetuntemus auttaa urheilijaa reflektoidaan omaa tekemistään, niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. Se mahdollistaa omien virheiden tiedostamisen, ja niihin vaikuttamisen. Jotta voidaan pyrkiä parempaan, pitää kyetä realistisesti reflektoidaan omaa tekemistä. Omien heikkouksien sekä vahvuuksien tiedostaminen kasvattaa urheilijan itseluottamusta. Itseluottamus on olennaista huippusuoritusta tehdessä, se vahvistaa luottamusta omaan kykyihin ja auttaa pitämään urheilijan riittävän nöyränä, mutta ei nöyristelemään.

KEHITYMINEN EDELLYTTÄÄ OLENNaiseen KESKITTYMISTÄ

Urheilijan harjoittelun ja tekemisen laatu kärsii, jos ajatukset harhailevat, eikä urheilija pysty keskittymään tekemiseen. Pitää osata irrottautua omista ajatuksista, keskittyä olennaiseen. Keskittymisen lisäksi urheilussa tarvitaan myös kykyä sietää muutoksia. Sillä varmasti jokaisen urheilijan uralle mahtuu myös tilanteita, joita ei olisi osannut odottaa, eikä niitä olla pystytty ennalta suunnittelemaan. Muutoksiin on kyettävä reagoimaan ja saatava kasattua ajatukset uudelleen järjestykseen. "Mihin voin itse vaikuttaa ja mihin taas en pysty vaikuttamaan. Keskityn siihen mihin voin vaikuttaa, enkä turhaan murehdi ennalta niitä asioita, mille en voi tehdä itse mitään".

OLETKO MIETTINYT KOSKAAN PITÄVÄTKÖ OMAT USKOMUKSESI PAIKKAA?

Meillä on paljon uskomuksia itsestämme ja saattaa olla, että olemme asettaneet itsellemme omassa mielessä rajoja. Mihin asioihin pystymme ja mihin emme, mikä on meille vaikeaa ja mitä emme varmasti opi. Jos esimerkiksi hoet mielessä itsellesi



Huippu-urheilijoiksi ei kasveta hetkessä. Se vaatii lukemattoman määrän toistoja ja sitoutumista. Huippu-urheilijan erottaa siitä, että vaikeampina ja haastavimpinakin aikoina valinnat tehdään oman urheilun eteen, eikä niitä nähdä uhrauksina, vaan tietosina valintoina.

joka kerta kun poseeraat ” olen kömpelö, kaikki muut liikkuvat sulavammin, en ikinä opi liikuttamaan käsiä siirtymissä sulavasti”. Miten tällaisen itsepuheen jälkeen uskot onnistuvasi? Mutta jos itsepuheesi olisikin enemmän ”Huomaan että olen hiukan edistynyt, nyt käännökset tulevat jo hiukan pehmeämmin, kun harjoittelen tarpeeksi, minäkin opin varmasti ilmat ja sulavat käännökset” Tällainen positiivinen ja kannustava itsepuhe saa meidät yrittämään enemmän ja uskomaan että mekin onnistumme, kun vain harjoittelemme riittävästi. Tarkkaile siis omia ajatuksiasi, sekä uskomuksia itsestäsi. Entä jos kaikki olisi opeteltavissa sekä harjoiteltavissa? Kannattaa kirjoittaa ylös omia uskomuksiasi, jotka rajoittavat tekemisiäsi ja uskallustasi. Miten voisit määritellä niitä uudelleen?

On helpompaa ylläpitää myönteistä minäkuvaa ja uskoa omaan tekemiseen, kun ympärillä olevat ihmiset kannustavat ja uskovat siihen mitä teet. Psykkisesti vahva urheilija kannustaa ja haluaa auttaa myös muita. Monesti hyvinkin pienet sanat ja teot saattavat olla erittäin merkittäviä. Meidän pitäisi ehdottomasti jakaa enemmän meille sellaista kulttuuria, jossa jokainen urheilija kannustaa myös muita, vaikka kilpailaan samassa sarjassa, on suuri voimavara osata ja uskalltaa kannustaa myös kilpikumppania.

TEE MENESTYMEISTÄ TAPA

Huippu-urheilijoiksi ei kasveta hetkessä. Se vaatii lukemattoman määrän toistoja ja sitoutumista. Huippu-urheilijan erottaa siitä, että vaikeampina ja haastavimpinakin aikoina valinnat tehdään oman urheilun eteen, eikä niitä nähdä uhrauksina, vaan tietosina valintoina. Sanotaankin että: ”henkinen vahvuus ei näy siinä, mitä teet, vaan siinä, mitä jätät tekemättä”. Motivaatio nimittäin tulee ja menee, sen varaan

ei kannata laskea omaa tekemistä. Välillä olemme hyvinkin inspiroituneita kaikkeen tekemiseen, mutta toisessa hetkessä motivaatio voi olla jo kadonnut. Motivaation sijaan arjessa vaikuttavat enemmän rutiinit ja johdonmukaisuus. Ne ovat hyviä enustamaan urheilijalle menestymistä. Sitoutuminen, valinnat sekä suunnitelmassa pysyminen vievät eteenpäin.

TUTTU JA TURVALLINEN ON HELPPOA JA MUKAVAA

Omallalla mukavuusalueella on turvallista olla. Kuitenkaan harvoin kehittyminen ja oman potentiaalin löytäminen, sekä kaiken sen valjastaminen käyttöön saavutetaan mukavuusalueella. Oli kyse sitten oman fysiikan tai sitten psyykkisen vahvuuden eteenpäin viemisestä, niin on uskallettava laittaa itsensä vieraalle maaperälle sekä rohkeasti kohdattava haastavia asioita. Kasvu ja kehittyminen tapahtuu siellä, missä olemme poissa mukavuusalueelta.

On uskallettava mennä kohti epämukavuutta, rohkeasti kokeiltava omaa reittiä, mentävä kohti epäonnistumisia. Olisi monesti helppoa seurata tuttua ja turvallista polkua tai kävellä jonkun muun jalanjäljissä, mutta liiallinen mukavuus on herkästi kehityksen tiellä ja syö meidän motivaatiotamme. Onnistuminen ja menestyminen vaatii rohkeutta. Kun on asettanut itsensä riittävän paineen alle, kohdannut vastoinkäymisiä, niin jossain siellä epäonnistumisien jälkeen edessä on ennen pitkää onnistumisia. Menestystarinat vaativat rohkeutta yrittää.



Fitnesspassilla pääset mukaan fitnessurheiluun ja saat paljon uusia virikkeitä.

Tarkemmat tiedot: suomenfitnessurheilu.fi/fitnesspassi/

Fitnesssurheilijalla on oikeus reiluun peliin!

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n kansallisen testausohjelman piirissä tekemiä virtsa- ja veritestejä tehdään noin 120:lle fitnesssurheilijalle vuosittain. Näin ollen yli lähes joka viides kilpailulisenssin omaava testataan. Dopingtestejä tehdään sekä kilpailuissa että niiden ulkopuolella.

Viime vuonna toteutetun kyselyn perusteella 90 % fitnesssurheilijoista, harrastajista, tuomareista ja valmentajista ovat täysin samaa mieltä siitä, että puhdas fitnesssurheilu on syy sille, miksi he ovat mukana Suomen Fitnesssurheilu ry:n toiminnassa. Kyselyyn vastasi yli 350 vastaajaa.

DOPINGVALVONNAN TARKOITUKSENA ON:

- **estää terveydelle vaarallisten ja/tai suorituskykyä parantavien aineiden ja menetelmien käyttöä**
- **turvata urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen kilpailuun**
- **puolustaa tulevaisuuden urheilun oikeudenmukaisuutta ja luotettavuutta**
- **kunnioittaa urheilun ja lääketieteen etiikkaa.**

Fitnesssurheilu on neljänneksi eniten doping-testattu yksilölaji Suomessa! Suomen Fitnesssurheilu ry. on kuullut dopingtestauksen piiriin jo vuodesta 1995. Suo-

men Fitnesssurheilu ry. otti käyttöön säännön vuonna 2021, jonka mukaan jokaisen fitnesssurheilijan on suoritettava Puhtaasti paras -verkkokoulutus.

KAIPAATKO AMMATTIMAISTA VALMENNUSTA? ONKO HAAVEENA KILPAILLA FITNESSSURHEILUSSA?

Ota rohkeasti yhteyttä Suomen Fitnesssurheilu ry:n virallisiin tiimeihin, valmentajiin ja lisenssivalmentajiin! Löydät viralliset valmentajat ja lisenssivalmentajat Suomen Fitnesssurheilu ry:n nettisivuilta.

Suomen Fitnesssurheilu ry. suosittelee käyttämään lisenssivalmentajan tai virallisen valmentajan valmennuspalveluita, joka auttaa urheilijoita niin voima- kuin poseerausharjoittelussa sekä ruokavalion noudattamisessa. Tällöin urheilija varmistuu siitä, että hänen valmentajansa on saanut asianmukaisen koulutuksen työhönsä sekä hän kehittää alati ammattitaitoaan.



LOPPUSYKSYN KILPAILUKALENTERI

SYYSKUU

- 23.-25. IFBB Bellux Cup, Luxembourg
30.9.-2.10. IFBB Fit Model World Championships, Poltava, Ukraina
30.9.-2.10. IFBB Diamond Cup Prague, Praha, Tsekin Tasavalta

LOKAKUU

- 7.-9. IFBB Fitness Mania Classic V, Kladno, Tsekin Tasavalta
8.-9. Nordic Championships, Lahti, Finland
14.-16. IFBB Diamond Cup Skopje, Skopje, Pohjois-Makedonia
14.-16. IFBB Mister Universe, Marbella, Espanja
18.-23. IFBB Fitness World Championships, Yeongju, Etelä-Korea
Bikini Fitness, Body Fitness, Wellness Fitness, Acrobatic- ja Artistic Fitness, Women's Physique, naisten ja naisjunioreiden MM
21.-23. IFBB Diamond Cup Serbia, Serbia
28.-30. IFBB Pepa Grand Prix, Opava, Tsekin Tasavalta

MARRASKUU

- 3.-7. IFBB Bodybuilding World Championships, Santa Susanna, Espanja
Classic Bodybuilding, Men's Physique, Classic Physique MM, miesten ja masters-sarjojen MM
18.-20. IFBB Mister Universe Marbella, Marbella, Espanja
25.-27. IFBB Diamond Cup Portugal, Portugali, kaupunki ilmoitetaan myöhemmin
25.-27. S wefit Open Pro Qualifier, Alingsas, Ruotsi

JOULUKUU

- 7.-11. IFBB World Men's Junior Championships, Teheran, Irak
Classic Bodybuilding, Men's Physique, Classic Physique

GORILLA WEAR



TROY High Tops -kengät soveltuvat
loistavasti kaikenlaiseen treeniin!

GORILLAWEAR.FI

VOIMAPUOTI.FI

Suomen Fitnessurheilu ry
GOES GORILLA WEAR

Gorilla Wear on virallinen fitnessmaajoukkueen asutoimittaja

Gorilla Wearin syystarjous fitnessurheilijoille

Troy high tops -50% ovh:sta

Käytä **SFU10** alennuskoodia



Nordic Fitness Expo (NFE) järjestetään 8.-9. Lahden Messukeskuksessa ja tänä vuonna teemana on Fitnessurheilu 30 vuotta Suomessa.

Kaksi yleisörajoitettua vuotta on takana ja NFE palaa taas suureksi yleisötaphtumaksi, joka kerää tuhannet fitnessharrastajat Lahteen viikonlopuksi. Paine messuille on kova, sillä jo kesäfestarit tekivät ennätysinsä, kun kaikki rajoitukset ovat vihdoin purettu. Nordic Fitness Expon messut ovat taas suuressa messuhallissa, jossa myös messulava ohjelmistoinen. Uutena tuttavuutena NFE:ssä on jo vuosia Espoon Tapiolassa pidetty Unbroken CrossFit -kilpailu, joka nyt täyttää yhden messuhallin kokonaan ja tuo tapahtumaan parituhatta messukävijää lisää. Viime vuonna suosittu Slam Wrestling on myös mukana ohjelmistossa ja tiedossa on kovia pro wrestling -matseja.

FITNESS SM JA PM

Jokaisen fitnessharrastajan vuoden kohokohta on NFE:ssä pidettävä Fitness SM-kilpailu ja taas kerran Suomessa pidettävä Pohjoismaiden mestaruuskilpailu, jossa myös jaetaan IFBB Elite Pro -kortteja overall -voittajille. Fitness SM pidetään päälavalla,

jonne mahtuu 2000 katsojaa ja PM-kilpailu messulavalla. Kilpailijoita on satoja ja kilpailu on todella kovatasoinen! Ennakkolippuja Fitness SM-kilpailuun voi ostaa www.ticketmaster.fi/nordicfitnessexpo

TULE KOKEILEMAAN ERI LAJEJA!

Messuilla on myös iso tila, jossa messuvieraat voivat kokeilla tai testata omia kykyjään mm. kädenväännössä, leuanvedossa, voimapunnerruksessa, hauiskäännössä ja vaikkapa tankotanssissa. Jo kaisessa lajissa on omat alan asiantuntijat, joiden opastuksella pääset kokemaan näitä lajeja. Voit vaikka haastaa kaverisi mukaan leikkimieliseen testiin. Nämä kokeilulajit ovat tulleet aina vain suosittumaksi vuosien varrella. Esimerkiksi kädenvääntö mielletään miesten lajiksi, mutta eniten kokeilemaan tulee naisia, jotka haluavat tuntea omat voimansa oikealla kädenvääntöpenkillä.

Lisätietoa tapahtumasta:
www.nordicfitnessexpo.com
[@nordicfitnessexpo](https://twitter.com/nordicfitnessexpo)

AIKATAULUT:

PERJANTAI 7. LOKAKUUTA

20:00 Fit Model SM-kilpailu & tankotanssinäytös

Paikka: Möysän Musaklubi, Hämeenkatu 16, Lahti

LAUANTAI 8. LOKAKUUTA

Messut avataan kello 09:00

PÄÄLAVA

09:00 Nordic Championships: Bikini fitness

12:00 Women's physique, Fitness SM

13:00 Classic bodybuilding, Classic Physique SM

15:00 Body Fitness SM

MESSULAVA

09:30 NFE Leuanvetohaaste

11:00 Seminaari

12:00 NFE Kädenväännön superottelut

13:00 Nordic Championships: Wellness Fitness

15:00 Nordic Championships: Men's Physique

16:00 Seminaari

SUNNUNTAI 9. LOKAKUUTA

Messut avataan kello 09:00

PÄÄLAVA

09:00 Nordic Championships: Body fitness

12:00 Men's Physique

13:00 Wellness Fitness SM

15:00 Bikini fitness SM

MESSULAVA

10:00 Seminaari (aihe ja luennoitsija julkistetaan elokuussa)

11:00 Pumping Iron Supershow: Bill Grant, Mika Sihvonen,

Artturi Verho ja Melina Keltaniemi

12:00 Toistopunnerrusnäytös ja lankutusennätysyritys

13:00 Nordic Championships: Women's physique, acrobatic & artistic fitness

14:00 Nordic Championships: Classic Bodybuilding, Classic Physique

15:00 Seminaari

LAHTI



8.-9. LOKAKUUTA LAHDEN MESSUKESKUKSESSA



Fitness SM



Unbroken CrossFit



Messut



Jan Tana Bikini Pro



Slam Wrestling



Tankotanssi



Leuanveto



Kädenvääntö



Messulava



Voimapunnerrus



Seminaarit



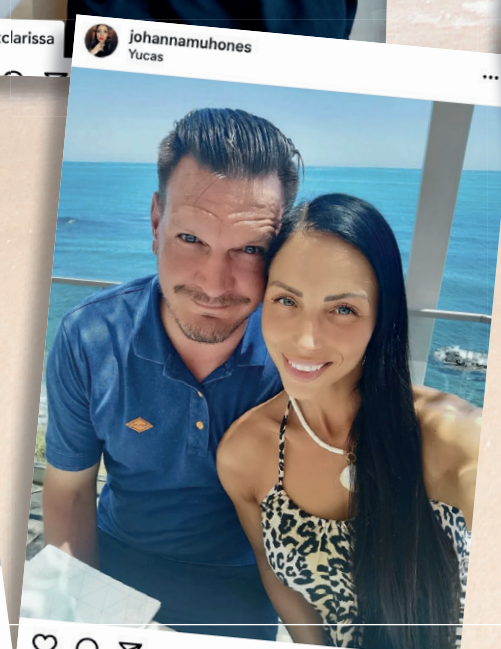


Instagram

SOMEBODYNEWS

Kesäisiä tunnelmia!

Vaikka monet kilpailijat treenaavat kovaa läpi kesän, niin silti on aikaa moniin muihinkin kivoihin juttuihin. Joillekin se tekeminen on mattojen hakkaamista ja toisille taas jäätelön syömistä. Nyt jätetään kesälle hyvästit tällä palstalla. Hyvää syksyä kaikille!



60
andonerotov ja 138 muuta tykkäävät
ja kaunein morsian, mun sisko

stenvall...

tommimankki ja muut tykkäävät tästä



BULKKINEN

**WE. ARE.
BULKKINEN.**



WWW.BULKKINEN.FI



[BULKKINEN.FI](https://www.instagram.com/bulkkinen.fi)



SPYDER SHAPE -TOP SNOW WHITE 34,90

NYT TEHTIIN FITNESSHISTORIAA!

*Tämä kirja on jokaisen
fitnessurheilijan "must have"!*

37⁵⁰
+ postituskulut

Tilaa kirja osoitteesta fitnesskirja.fi





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

GOES GORILLA WEAR



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

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





TERVETULO!



**8.-9. LOKAKUUTA
LAHDEN MESSUKESKUKSESSA.**

• FITNESSURHEILU • CROSSFIT • KÄDENVÄÄNTÖ • LEUANVETO
• TANKOTANSSI • VOIMAPUNNERRUS • HAUISKÄÄNTÖ • SEMINAARIT

