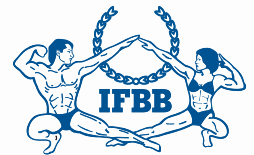


Fitness URHEILU +



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

4/2021

★ LEHKESSURHEILIJOILLE! ★

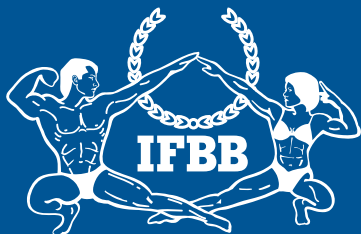
**JOHANNA
NIKKANEN**
FIT MODEL
EM-VOITTAJA

**PIDÄ HUOLTA
JALOISTASI!**

• **SM • PM**
• **ARNOLD**
ROSA PALOPERÄ
JYRÄÄ BIKINISSÄ

**LUUSTO JA
FITNESS**





**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!



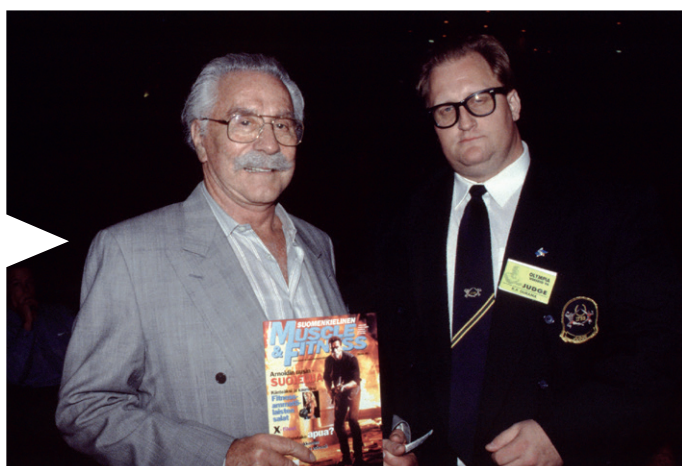


**GORILLA
WEAR** 
UNITED STATES OF AMERICA

Päätoimittajalta



Haluatko kirjoittaa lehteen?



Joe Weider ja KP

Nykään kirjoitetaan paljon enemmän kuin ikinä. Ja se on hyvä asia! Valitettavasti kirjoitukset ovat melko lyhyitä, koska ne tehdään sosiaaliseen mediaan ja kaikilla on kiire tehdä vain paljon postauksia kuin tehdä oikeita artikkeleja. Fitnessurheilu-lehti etsii innokkaita kirjoittajia, joilla olisi ideoita tehdä kaikenlaisia juttuja. Tarvitsemme niin urheilijoita, valmentajia ja tiimejä tekemään lehdestämme entistä paremman ja mielenkiintoisemman.

Mitä lehteen kirjoittaminen sitten vaatii? Se vaatii ainoastaan paljon ideoita ja uskallusta kirjoittaa aiheista, jotka koskettavat lehden lukijoita. Olisi kiva saada vaikka joku tekemään haastatteluja urheilijoista tai muista fitnessurheiluun liittyvistä jutuista. Aihe voisi olla vapaa ja artikkeli voi olla 4-sivuinen tai vaikka yhden sivun palsta, kuten tällä hetkellä valmentajamme tekee lehden loppuosaan.

Jos olet erikoisalalla, esimerkiksi lääkäri tai vaikka menestynyt somettaja, niin sinulla on varmasti hyviä juttuja jaettavana Fitnessurheilulehden lukijoille. Voit myös olla alasta kiinnostunut henkilö, joka haluaa saada tehdä jotain lajin eteen. Niin oli itselläni, kun aloitin kirjoittamaan silloiseen Bodaus-lehteen vuonna 1985. Oli vain niin paljon asiaa, että halusi saada höyryä ulos kirjoitettuna.

Oletko epävarma olisiko sinusta kirjoittamaan juttuja? Älä ujostele, sillä lupaan henkilökohtaisesti auttaa kaikkia asiasta kiinnostuneita tekemään lehtijuttuja, vaikka en ole mitään kouluja siihen käynyt. Tärkeintä on se intohimo, jonka haluat laittaa peliin. Ei myöskään kannata ottaa paineita, jos tekee pilkkua- tai yhdyssanavirheitä, sillä jutut luetaan läpi allekirjoittaneen ja erään toisen, oikeasti koulutetun ja suomen kieltä osaavan henkilön puolesta.

Olisi kiva saada lehteen uutta verta ja uusia näkökulmia. Itse haluaisin mieluummin koutsata kirjoittajia ja viedä lehteä eteenpäin kokonaisuutena. Tietysti vuosikymmenien kirjoitustyö on minulle mieluista, mutta uusilla henkilöillä on fressit mielipiteet ja siksi niitä pitäisi tuoda esiin. Se on heti alkuun sanottava, että jokainen Fitnessurheilu-lehden kirjoittaja ja valokuvaaja tekee tätä kokonaan rakkaudesta lajiin, ilman taloudellista korvausta eli rahan takia ei kannata kysellä.

Laita esittely itsestäsi ja millä tavalla haluaisit olla mukana. Minuun saa yhteyttä sähköpostilla: kp.ourama@kpfitness.fi

Terveisin
Päätoimittaja KP Ourama

KUSTANTAJA:

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

PÄÄTOIMITTAJA:

K.P. Ourama

VISUAALINEN ILME JA TAITTO:

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

ILMOITUSMYynti:

KP Ourama
kp.ourama@kpfitness.fi

ISSN:

2670-3750

PAINO:

Grano Oy

KUVAAJAT:

Tapani Moisala
Tomi Rehell
Igor Kopcek

ASIAINTUNTIJAT JA AVUSTAJAT:

Ville Isola
Timo Kosonen
Pasi Lakaniemi
Anne Pietilä

SUOMEN FITNESSURHEILU RY. HALLITUS

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



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

SportLife
NUTRITION®

Suomen SUOSITUIMMAT urheiluravinteet

VAHVAA OSAAMISTA
VALMISTETTU
SUOMESSA
JO VUODESTA 2001

**Marietta
Kiianlinna**
IFBB ELITE PRO



www.sportlife.fi
[@sportlifenutrition](https://www.instagram.com/sportlifenutrition)

Sisältö



SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.

4/2021



suomenfitnessurheilu



suomenfitnessurheilu.fi



suomenfitnessurheilu



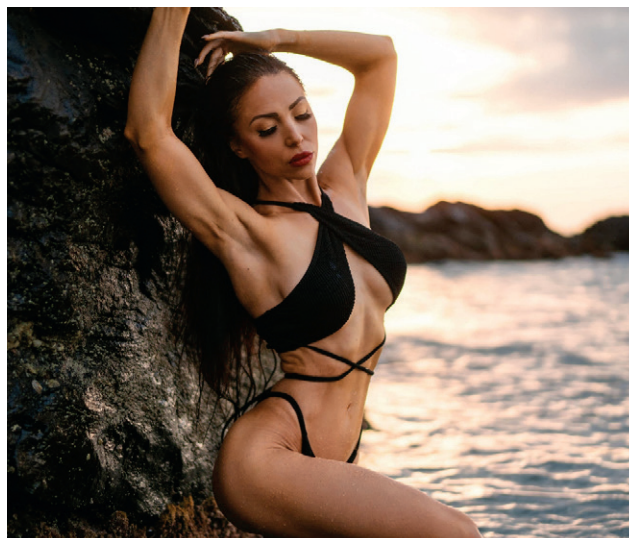
Suomen Fitnessurheilu ry.

SIVU 8 ROSA PALONPERÄ



Bikini fitness -kilpailija Rosa Palonperä teki Grand Slamin voittaessaan syksyllä SM-, PM- ja Arnold Classic European.

SIVU 12 JOHANNA NIKKANEN



Tupla EM-voitto fit model -sarjassa yleisessä ja masters -sarjassa ja tuplahopea MM-kilpailusta samoissa luokissa!



20 HAAVE AMMATTILAIUUDESTA

Parempi hyvä amatööri kuin heikko ammattilainen.



22 JALKOJEN HOITO

Pidä hyvää huolta jaloistasi!



24 LUUSTO JA FITNESS

Luusto muodostaa pohjan kehon rakenteesta.

16 Fitnessurheilu on todellista huippu-urheilua!

28 Autonomiasia, algoritmeja ja mestaruuksia

36 Fitnessurheilu: Acrobatic ja artistic fitness

40 Juniori esittely

48 Tulospörssi

62 Suomen Fitnessurheilu ry tiedottaa

VAKIOT

4 Pääkirjoitus

54 Valmentaja Tuomas "Jedi" Takalo

56 Valmentaja Tanja Koskinen

58 Valmentaja Markku "Sensei" Tikka

60 Valmentaja Antti Ala-Laurinaho



NOCCO
NO CARBS COMPANY



ILOISTA JOULUA

**TOIVOTTAA
TEAM NOCCO**

SM-, PM- ja Arnold Amateur -voittajan mietteitä

Rosa Palloperä

kertoo, miten hän nousi Suomen kovimmaksi bikini fitness -kilpailijaksi vuonna 2021.



Muutama syvähengitys, löydä focus ja toistan päässäni: enemmän, kovemmin, paremmin... Kolme sanaa, joita olen hokenut itselleni ala-kouluikäisestä asti treenatessa. Elämäni on lähestulkoon aina pyörinyt liikunnan ja urheilun ympärillä. Ensimmäiset treenit taisivat olla 3-vuotiaana baletissa ja sen parissa mentiin, kunnes esikoulu ikäisenä löysin oman nuoruuden lajini joukkuevoimistelun. Vuoden kerkesin lajia vain harrastella ja sen jälkeen minut pyydettiin mukaan kilpajoukkueeseen.

Kilpaileminen ja tosissaan tekeminen rakentui luonteeseeni jo tuolloin ja siitä tuli iso osa elämää ja jopa henkireikä, eikä sitä fiilistä ilman enää osaisi ollakaan. Jos jotain halusi saavuttaa, sen eteen teki töitä, eikä valmentajien käskyjä kyseenalaistettu.

KUOPIO-HELSINKI

Joukkuevoimistelun parissa kilpailin noin kahdeksan vuotta. Treenejä oli viikoittain viisi ja joskus jopa seitsemän. Määrä hieman vaihteli sen mukaan, miten kisoja oli tiedossa. Laji kuitenkin jäi, kun muutin takaisin kotipaikkakunnalleni Kuopioon, koska siellä lajin taso ei ollut enää sama, mihin Etelä-Suomessa joukkueessa olin totunut. Motivaationi laski, koska tiesin, että tässä joukkueessa en voi päästä eteenpäin enää samalla tavalla. Kuopiossa jaksinkin lajin parissa olla enää pari vuotta.

Olen siis kotoisin Kuopiosta, mutta muutin sieltä jo päiväkotikäytössä Helsinkiin, missä elin ja harrastin oikeastaan koko ikäni, 12-vuotiaaksi saakka. Lapsuudessani jouduin kuitenkin muuttamaan monia kertoja ja matkustamaan paljon, sillä vanhempani erosivat minun ollessa 3-vuotias. He ovat tämän jälkeen myös asuneet aina eri paikkakunnilla, joten lentokoneet ja junat ovat tulleet enemmän kuin tutuiksi. En kuitenkaan koskaan ajatellut sitä huonona asiana, muuten kuin treenien osalta. Se alkoi myös olla ongelma välillä, koska usein varsinkin viikonloppu treenejä jäi välistä.

Matkustaminen on kuitenkin vieläkin mielestäni mukavaa, enkä koe sitä raskaaksi, vaikka kyse olisikin vain yhden tai kahden yön matkasta.

PERHE ON TÄRKEÄ

Tällä hetkellä perheeseeni kuuluu vanhempieni lisäksi heidän uudet puoliset ja neljä pikkuveljeä, molempien, äidin ja isän puolella kaksi veljeä. Tulen kaikkien kanssa erittäin hyvin toimeen. Kaikki perheeni jäsenet ovat minulle erittäin tärkeitä ja rakkaita ja kaikki ovat auttaneet omalla tavallaan minut tähän pisteeseen, missä tällä hetkellä olen. Koen, että suuri ja erilainen perhe on iso rikkaus elämässä ja siitä pitää olla ylpeä.

Ala-asteikä asuttiin äidin kanssa Etelä-Suomessa ja loput kouluni olen käynyt Kuopiossa, asuen isäni luona. Peruskoulun lisäksi olen kirjoittanut ylioppilaaksi ja opiskellut personal traineriksi. Aina on ollut tiedossa, ettei mikään ole napannut mielenkiintoa oikein samalla tavalla kuin liikunta ja urheilu, enkä usko, että tulen muun asian parissa koskaan työskentelemäänkään. Toki, elämästä ei ikinä tiedä ja voihan se olla, että joku muukin kärpänen vielä puraisee.

ALUKSI EI KIINNOSTUSTA KILPAILUUN

Kiinnostus fitnessurheiluun lähti salitreenaamisen kautta. Ensiksi sanoin, ettei minua tulla koskaan näkemään lavalla, eikä se kiinnosta minua yhtään. Puhutaan nyt vuosista 2014-2016, jolloin fitness (varsinkaan bikini fitness) ei näyttänyt yhtään siltä, miltä se tänä päivänä näyttää. Pikkuhiljaa aloin kuitenkin ihailla amerikkalaisia fitnessurheilijoita ja heidän kuntojaan. Sitten tuli muutamia suomalaisiaakin urheilijoita, jotka olivat mielestäni mielettömän upeita. Esimerkiksi Anna Virmajoki. Silloinkaan ei vielä tullut fiilis, että itse haluaisin kilpailla, koska en tykännyt kuitenkaan siitä, miltä laji Suomessa sillä hetkellä näytti.

Teksti: Rosa Paloperä
Kuvat: Tommi Mankki





Tammikuun lopulla ilmestyvän Punttikomedia-leffan ohjaaja Aleksi Delikouras ja SFU ry:n toiminnanjohtaja Ville Isola antoivat Rosalle PM-kisojen overall -palkinnon

Vuonna 2017 keväällä kävin ensimmäisen kerran katso-massa kisoja ja se vei niin sa-notusti sydämeni kertaheitol-la. Se fiilis kisapaikalla, upeat mimmit lavalla ja ilmapiiri.

TAVOITE TARKENTUU

Vuonna 2017 keväällä kävin ensimmäisen kerran katsomassa kisoja ja se vei niin sa-notusti sydämeni kertaheitolla. Se fiilis kisapaikalla, upeat mimmit lavalla ja ilmapiiri. Silloin päätin, että tuonne mä haluan. Salitreenaamisesta oli myös kerennyt tuossa ajassa rakentua tosi iso osa elämäni ja se, että vihdoinkin sain jonkin konkreettisen tavoitteen treenaamiseen, antoi vain valtavaa lisäboostia.

Päätin heti kisoista seuraavana päivänä hankkia itselleni valmentajan. Tämäkin nopea päätös kertoo paljon luonteestani, kun kerran päätän ja haluan jotain, sen teen. Sitten laitettiin ruokailut ja treenit kuntoon ja pusertaminen alkoi vielä suuremmalla innolla ja fokuksella. Saman tien lisäksi viikkoihini myös poseerausharjoitukset. Poseerauksia tullut harjoiteltua tuosta asti miltei päivittäin.

VALMENTAJAN VAIHDOS

Vuoden tein hommia ensimmäisen valmentajani kanssa, mutta sitten huomasin, että oma tietotaitoni oli paikoin jopa pidemmällä kuin hänellä ja aika oli vaihtaa valmentajaa. Valmentaja on aina ollut minulle iso auktoriteetti ja henkilö, jota tietyllä tapaa jopa katsotaan ylöspäin. Näin on ollut jo voimisteluajasta asti. Tämän takia tarvitsen myös valmentajan, joka oikeasti tietää asioista ja osaa perustella minulle asioita. Vain näin voin luottaa häneen ja tyytyä ns. tyhmemmän rooliin.

Vaihdoinkin siis valmentajaa ensimmäisen "oikean" treenivuoden jälkeen ja löysin silloin nykyisen valmentajani Anna Virmajoen. Valehtelisin, jos väittäisin, ettei aiempien vuosien ihailu Annaa kohtaan vaikuttanut päätökseeni. Nopeasti kuitenkin tajusin valmennussuhteen edetessä, että nyt olen osaavissa käsissä. Sain jokaiselta yhteiseltä treenikerralta aina jotain uutta. Jos minulla oli pulma tai kyseenalaistin jotain, sain aina hyvän kattavan vastauksen. Annan kanssa treenitekniikat muuttuivat paljon ja olenkin saanut huimaa kehitystä juuri oikeisiin paikkoihin näiden kolmen yhteisen vuoden aikana. Pitää osata treenata kovaa, mutta myös tietää mitä treenataan. Bikini ei ole mave, penkki, kyykky maksimi treeniä, se on mielestäni jotain muuta. Toki tapoja on yhtä monta kuin tekijöitäkin, mutta itsellä tämä tyyli on toiminut ja vienyt juuri oikeaan suuntaan.

KAKSI ENSIMMÄISTÄ KISAVUOTTA

Alusta asti minulle oli selvää, että lavalle nouseaan vasta, kun fysiikka ja poseeraukset on sillä mallilla, että minulla on mahdollisuus pärjätä ja jopa voittaa kisoissa. En halunnut hätäillä asian kanssa. Kaksi vuotta kovaa treeniä, vuosi ensimmäisen valmentajan kanssa, toinen Annan kanssa ja sitten vuonna 2019 kesällä alkoi ensimmäinen dieetti kohti ensimmäisiä kilpailuja. Ensimmäinen dieetti oli haastava ja hankala itselle, koska se oli täysin uusi tilanne. En ollut koskaan aikaisemmin ollut minkään näköisellä dieetillä. Kisat kuitenkin menivät hyvin ja voitin NFE Junior Cup:n omassa pituussarjassani, sekä yleisessä sarjassa sain SM-hopeaa. Tästä matka jatkui vielä junioreiden MM-kisoihin Budapestiin, jossa jäin kahdeksannelle sijalle. Se oli iso petty-

mys, mutta tiesin jo sinne mentäessä, ettei kunto tule riittämään kovin pitkälle. Minua harmitti, mutta tiesin missä oli parannettavaa.

Toinen kisakausi meni edellistä paljon helpommin, tiesin jo mitä odottaa dieetiltä. Fokus oli parempi ja annoin enemmän itsestäni. Tuolloinkin kisat menivät hyvin, mutta jäin sekä junioreissa ja yleisessä täpärästi SM-hopealle. Pettymys oli taas suuri, sillä voitto oli niin lähellä. Näiden kisojen ja kahden hopean jälkeen päätin, että seuraavan kerran, kun nouse lavalle tuomarit eivät saa edes miettiä muita kilpailijoita voittajiksi.

ARNOLD CLASSIC EUROPE 2021

Nyt viimeinen kilpailu- ja harjoituskausi, on ollut jotain aivan uskomatonta. Olen nauttinut tekemisestä joka päivä. Panostanut uneen, treeniin, ruokailuihin, sekä psyykkiseen puoleen aivan eri tavalla, verrattuna aiempiin vuosiin. Toki vaikeitakin päiviä ja väsymystä on, mutta isossa kuvassa, ne ovat vain pieniä asioita, mitkä tekevät matkasta entistä antoisamman.

Kauden ensimmäinen kilpailu minulla oli syyskuun puolessa välissä Espanjassa Sevillassa, Arnold Classic Europe. Tuolta lähdin tavoitteilemaan ensisijaisesti finaali-paikkaa, sillä tiesin, että taso tulee olemaan aivan eri luokkaa kuin mihin täällä Suomessa on tottunut. Jostain syystä olin koko dieetin ajan ollut hyvin epävarma omasta fysiikasta ja tekemisestä, mikä oli minulle aivan uutta. Noin paljon epävarmuutta en ollut aikaisemmillä dieeteilläni kokenut.

Semifinaalissa pääsin kuitenkin jo ensimmäiseen vertailuun ja olin tästä jo aivan ymmälläinen. Kilpailun edetessä moni kävi minulle sanomassa, että uskoo minun voittavan, mutta itse en uskaltanut tai halunnut edes ajatella asiaa. Vieläkään en osaa edes sanoa kuvalla sitä hetkeä, kun minut lavalla julistettiin voittajaksi. Se oli koko kisa-kauden hienoin ja mieleenpainuvien hetki. Illalla koin vielä uuden "järkeytyksen", kun huomasin, että olin voittanut kisat molemmilta kierroksilta täysin tuomariäänin. Tein siis sen, mitä edellisvuoden SM-hopean jälkeen päätin tekeväni seuraavalla kerralla, kun nouse lavalle. Ja tein sen kova tasoisissa KV-kisoissa. En olisi edes uskaltanut toivoa tätä. Olin niin euforisessa tilassa kisojen jälkeen, että en pystynyt edes nukkumaan moneen päivään.

SM- JA PM-KILPAILUJEN VOITOT

Arnold Classicin jälkeen oli hieman vaikea löytää motivaatiota pienempiin Suomen kisoihin. Kokemus oli ollut niin hieno ulkomailla, että alkuun Suomessa kisaaminen tuntui turhalta, mutta mahdollisuus päästä maajoukkueeseen ja kisaamaan taas ulkomailla sai kuitenkin pusertamaan eteenpäin.

Minua jopa hieman pelotti nousta Suomessa lavalle, koska mietin, jos en nyt voita-kaan "nolaan" itseni muiden silmissä. En kokenut voittoja ja pärjäämistä Suomessa mitenkään itsestään selvänä, vaikka pohjalla olikin jo vahva näyttö Espanjasta. Tässä lajissa pärjääminen riippuu aina niin monesta muustakin asiasta kuin itsestä. Kunto kuitenkin eteni hyvin ja sain syksyn parhaan kunnan lavalle SM-kisoihin.

Lahdessa ensimmäisenä kisapäivänä oli Pohjoismaiden mestaruuskilpailu ja ennen sitä en ollut oikein tyytyväinen mihinkään. Hiukset ja meikki ei miellyttänyt ja lisäksi jostain syystä lavalla nenäni ja silmäni vuosisivat ihan hirveästi. Jouduin niiskuttelemaan koko ajan ja se vei keskittymistä pois lavalla olostani. En oikein pystynyt edes nauttimaan kisasta. Hyvin kuitenkin onneksi kävi siitä huolimatta ja voitin kisan täysin tuomariäänin, sekä overallin ja Elite Pro-kortin. Tätä kautta myös mahdollisuuden kisata tulevaisuudessa ammattilaiskisoissa. Lauantain kisapäivä oli rankka rutistus ja loppupäivä menikin makoillessa hotellilla ja latautuessa sunnuntain SM-kisaan. Tavoitteeni oli päästä parempaan fiilikseen ja pystyä nauttimaan kisasta. Siihen myös pystyin ja SM-kisa onnistui oikein hyvin. Sieltäkin tuli oman sarjan voitto täysin tuomariäänin ja overall. Kunto oli paras ja fiilis lavalla oli paljon parempi, kuin edellisellä päivällä.

MM-KISAN PETTYMYS

SM-kilpailujen voiton johdosta sain mahdollisuuden päästä edustamaan Suomea MM-kisoihin Santa Susannaan Espanjaan. Kisoihin oli kolme viikkoa Lahden kisoista ja minulle kävi siinä juuri se, mitä olin pahiten pelännytkin. Tulin siis kipeäksi. Minulle iski tosi paha flunssa, mitä ei ole tapahtunut moneen vuoteen. Tuo kolme viikkoa, mikä oli tarkoitus tehdä entistä kovemmin töitä sitä kohti, että saisi parhaan paketin MM-lavalle, meni minun osaltani aivan penkin alle. Yli viikon olin täysin sängyn oma, enkä päässyt salille treenaamaan kuin viimeistelytreeneit. Kunto oli aivan erinäköinen. Nesteinen ja tyhjä, vaikka paino pysyikin alhaalla ja kisapäivänä oli alempana kuin koskaan aikaisemmin. Vaati pääkopalta aivan jäätävästi työtä, että sain itseni edes lähtemään reissuun, koska pettymys oli niin kova omaan kuntoon. Kisaviikolla päätin unohtaa stressin ja huolehtimisen ja keskittyä vain tekemään parhaani. Muuhun en voinut enää tuossa vaiheessa.

Meidän sarja oli MM-kisojen suurin, 37 kilpailijaa ja taso oli ihan superkova. Puhumattakaan vielä muutoksista, joita kisaan tehtiin, vasta juuri ennen itse kisa. Näissä kisoissa jäin neljänneksi. Pettymys oli todella suuri. Vieläkin tuntuu inhottavalta edes ajatella kisa tai katsoa kuvia ja videoita sieltä. Pettymys ei niinkään liity sijoitukseen, vaan siihen, että tiedän, että olisin voinut pärjätä paljon paremmin, jos olisin ollut parhaimmillani. Se kalvaa mieltä, etten päässyt kovimpaan ja tärkeimpään kisaan näyttämään omaa parastani. Olosuhteisiin ei kuitenkaan pysty vaikuttamaan ja tein kyllä oman parhaani joka hetkessä. Siihen on nyt jälkepäin tyydyttävä. Nälkä kisoja kohtaan kuitenkin jäi!

HOMMA JATKUU!

Nyt kuitenkin katseet ovat jo tulevassa ja sitä kohti mennään sata lasissa. Kehitystä kaivataan paljon taas tähän väliin. Ammattilaiskortti on nyt taskussa ja tarkoitus on se ottaa vastaan. Ajankohta milloin astelen pro-lavalle ei kuitenkaan ole vielä selvillä. Haluaisin vielä kisata enemmän kansainvälisesti myös amatöörinä. Koen, että minulla vielä paljon koettavaa kisoista ja kisaamisesta ennen tuota suurta vaihdosta.

Rosan faktat:

Syntymäpäivä ja vuosi: 17.04.1997

Syntymäpaikka: Kuopio

Asuinpaikka: Helsinki

Pituus: 166,5 cm

Paino kisoissa, paino offilla: Kisapaino

50,5-51,5 kg, offipaino noin 62-64 kg

Lempilihasryhmä: pakarot ja olkapäät

Mieliruoka: puuro, sushi, riisihiirakat

Treenikaveri: Mieluummin yksin

Instagram: @rosapalopera



Fit Model EUROOPAN MESTARI esittäytyy!

Johanna Nikkanen on vuodessa voittanut lähes kaiken mitä Fit Modelissa voi voittaa: tupla EM-voitto yleisessä ja masters -sarjassa ja tuplahopea MM-kilpailusta samoissa luokissa! Annetaan Johannan itse kertoa lisää uudesta lajista ja esitellä itsensä Fitnessurheilija-lehden sivuilla.

Olen Johanna Nikkanen ja tänä vuonna täyttänyt 35 vuotta, joten tänä vuonna kilpailin ensimmäistä kertaa yleisen pituus sarjan lisäksi myös Masters -sarjassa. Asun Lohjalla kihlattuani kanssa, yhdessä kertynyt yli 10 ihanaa vuotta. Häitä yritetty suunnitella, mutta maailman tilanteen takia jouduttu niitä siirtämään toistamiseen. Meillä on myös reipas 9-vuotias chihuahua Vili-koira, jonka kanssa lenkkeilen aktiivisesti.

Olen toiminut kauneudenhoito yrittäjänä kuusi vuotta ja valmistuin kosmetologiksi 14 vuotta sitten. Kauneus ja hyvinvointi ollut aina lähellä sydäntä ja toimii erittäin hyvin urheilun rinnalla. Olen aina ollut kilpailuhenkinen ja tykkään olla aktiivinen, siksi kokeillut erilaisia liikunta muotoja.

Olen aina ollut liikunnallinen, rakastan olla liikkeessä ja olla aktiivinen. Olen kokeillut joukkuelajeja, mutta huomannut että yksilölajit ovat minun juttuni. Ennen fitnessstä, harrastin erittäin aktiivisesti kuntopyöräilyä. Minua jopa pyydettiin ohjaamaan tunteja, mutta se ei enää innostanut, tuli totaalinen kyllästyminen. Kilpailu ei myöskään houkuttellut. Aloitin salilla käymisen ja sen myötä kiinnostuin enemmän ja enemmän kehonmuokkauksesta. Sen myötä tuli tietoa, miten kuuluisi syödä, että kehittyä.

Vasta seitsemän vuotta sitten salilla treenaaminen käynnistyi kunnolla. Tapasin silloin nykyisen valmentajani Tanja Koskisen ja siitä lähdettiin tekemään kunnolla töitä kohti Bikini Fitness kisa tavoitteita. Ihailin Tanjan tapaa valmentaa ja halusin valmentajan, joka aidosti on kiinnostunut, että kehityn urheilijana henkisesti kuin fyysisesti.

FIT MODEL

Idea Fit Modeliin lähti täysin valmentajaltani reilu vuosi sitten. Tanjan kanssa treenattiin salilla ja hän aloitti keskustelun aiheesta, että mitä jos vaihtaisin lajin Fit Model -sarjaan? Olin ensiksi äimistynyt ehdotuksesta ja oli pakko kysyä, että mikä on Fit Model? En ollut kuullutkaan kyseisestä lajista. Tanja kertoi, että laji on todella tuore vielä Suomessa, mutta maailmassa tämä on jo iso kilpailu. Hän näytti kuvia EM- & MM-kilpailuista kovatasoisista tytöistä ja sanoi että näkisi minut ehdottomasti samalla lavalla. "Sopisit siihen kuin nenä päähän, olet vaan niin kaunis ja olisit todella kova kisaaja tässä lajissa", Tanja vakuutti.

En heti omaksunut lajia omakseni, mutta kuukausien päästä keskustelusta itsevarmuuteni lajiin kasvoi ja kasvoi. Lämpenin ja innostuin lajiin, joten aloin kunnolla ottaa



Teksti: Johanna Nikkanen
Kuvat: Eastlabs, Johannan arkisto



selvää mitä kaikkiaan Fit Modeliin kuului. Bikini Fitness sai luvan jäädä ja uusi innostus oli alkanut.

Olin tosiaan kisanut aiemmin useamman vuoden Bikini Fitneksessä. Treenasin kovaa ja söin pilkulleen ruokavalion mukaan, mutta harmikseni kärkisijat jäivät aina. Jatkoinkin kuitenkin kisaamista, koska kilpailuhalu oli niin kova, enkä halunnut antaa periksi. Lisäksi pidin siitä, että elin urheilijan elämää, treenasin ja söin terveellisesti.

FIT MODEL HARJOITTELU

Suurin ero näissä kahdessa lajissa on kisa asut. Fit Modelissa on kaksi kisa asua, joilla tehdään kaksi kisa kierrosta, I-kävely sekä T-kävely. Ensimmäinen asu on monokini, joka on saman henkinen kuin teline voimistelijoilla. Urheilullinen leikkaus, paljon koristeellisia strasseja, sekä timantteja. Monokini on yksiosainen, eli peittää vatsan, kuin taas Bikini Fitness asu on kaksiosainen. Toiselle kierrokselle vaihdetaan iltapuku, joka korostaa naisellisuutta. Tässä suurin arvostelukriteeri on oman kehon arvokas kantaminen, sulava kävely ja naisellisuus. Kilpailussa asennot ovat muuten täysin samat kuin Bikini Fitneksessä.

Treenaan edelleen tavoitteellisesti salilla neljä kertaa viikossa, niin kuin ennenkin. Pitkän treeni taustan myötä, minun ei tarvitse kasvattaa enää lihasta yhtään enempää. Ainoastaan saada pyöreyttä lihaksiin ja ylläpitää lihasmassaa. Fit Modelilta haetaan vartalolta urheilullista ja lihasmassasta hyvää tasapainoa. Niin sanottu X-malli on ihanteellinen, kun haetaan naisellisia muotoja, mitä haetaan muutenkin Fitness -lajeissa. Perusaktiivisuus kulkee ympäri vuoden salin rinnalla, jotta aineenvaihdunta pysyy virkeänä. Aerobisia lisäilläään välillä tarvittaessa, kuten automaattiportaita, juoksulenkkejä ja peruskävelyä.

Ruokavaliota noudatetaan kisadieetillä tarkasti, kuten myös Bikini Fitneksessä. Ofikaudella on vapaampaa syömistä, mutta suositellaan että paino pysy aika lähellä kisa painoa, jotta dieetillä ei tarvitse tehdä liian isoa painonpudotusta. Urheilullinen elämäntyyli kulkee läpi vuoden ja rento ote tähänkin on suotavaa kisa kaudesta riippuen.

LATVIA PÄÄPAIKKANA

Minusta on mahtavaa, että lajin pääpaikka on Latviassa. Siellä panostetaan niin täysillä kyseisen lajin edustamiseen ja kisojen järjestelyihin. Viimeisin MM-kisat olivat parhaimmat kisat, mitä olen ikinä kokenut. Korona tilanteen takia nyt panostettiin vieläkin enemmän kisaajien turvallisuudesta ja huolenpidosta. Latvian IFBB-liiton presidentti Christina Vederņikova, oli tehnyt suuren työn, että kisat saatiin järjestettyä. Hän haluaa, että jokainen kisaaja huomioidaan ja saa arvostusta kisoissa. Kisoissa halutaan, että yhteishenki on lämminhenkinen ja kaikki viihtyvät. Joka kerta kun olen ollut Latviassa EM- ja MM-kisoissa, olen saanut uusia ystäviä ja kaikki kisaajat kannustavat toisiaan ja auttavat aina tarvittaessa.

Edeltävissä MM-kilpailuissa oli 12 eri maasta kilpailijoita ja on todella uskomatonta, miten kaikki tulivat niin hyvin toimeen ja yhteishenki oli todella upea. Tällaista hyvää joukkue- ja tiimihenkeä kilpailijoiden olisi mielestäni hyvä opetella rakentamaan paljon enemmän niin meillä Suomessa kuin ulkomaillakin. Vaikka kilpailtaisiin samoissa kisoissa tai samassa sarjassakin, niin silti voidaan aina kannustaa, tukea ja arvostaa toista urheilijana. Hyvän urheiluhenki luodaan yhdessä ja se tekee kilpailu kokemuksesta rikkaamman.

MITÄ VAADITAAN?

Fitnessurheilun lisäksi harrastan epäsäännöllisesti myös mallina olemista kameran edessä. Se tuo itsevarmuutta, tietoutta omasta kehosta ja kokemusta olla edustavasti esillä. Mallina pitääkin osata heittäytyä ja saa tilaisuuden toteuttaa erilaisia ideoita kuvauksissa. Tykkään esiintyä ja se kuuluuakin fitnessurheiluun, esität itsestäsi urheilijana parhaat puolet. Aina ei oma aika riitä kaikkeen mitä haluaisi tehdä, siksi pitää valita mihin sen ajan käyttää. Suurin osa ajastani on olla yrittäjänä ja urheilija, somettamiseen aikaa jää välillä enemmän tai vähemmän... Yritän pitää Instagram ja Facebook tilini ajan tasalla mahdollisuuksien mukaan, mutta en halua ottaa siitä stressiä.

Ehdottomasti kannattaa antaa mahdollisuus kokeilla Fit Modelia lajina, vaikka kilpaileekin bikini fitnessissä! Niin minäkin annoin, enkä kadu päivääkään. Tämä on to-



Ehdottomasti kannattaa antaa mahdollisuus kokeilla Fit Modelia lajina, vaikka kilpaileekin bikini fitnessissä! Niin minäkin annoin, enkä kadu päivääkään.

taalisesti eri maailma kuin Bikini Fitness kokonaisuudessaan. Tämä on huomattavasti naisellisempi laji ja siihen panostetaan todella paljon. Esimerkiksi hiukset ja meikki pitää olla näyttävät, että erotut kislavalla massasta. Ulkopuolisille tämä näyttää glamour sarjalta, mutta kovaa treenataan ja ruokavalioon on sitouduttava, tämä on urheilua kuin muutkin lajit. Tässä lajissa eritoten pitää treenata vieläkin enemmän oman kehon esille tuomista, esiintyminen on iso osa Fit Modelia. Se ei riitä, että treenaat esiintymistä pari kuukautta ennen kisoja, sitä pitää hiota ympäri vuoden pikkutarkasti, yhtä lailla kuin kilpatanssijat. Esimerkiksi venäläiset osaavat liikkua todella upeasti kislavalla ja se on huomattu kaikissa Fitness lajeissa ulkomaan kisoissa ja otettu oppia heiltä.

KAISI KOVAA KISAVUOTTA

Ensimmäisiin 2020 SM-kisoihin mentiin hieman noviisina, kun laji oli niin uusi. Siitä voitto Suomen mestarina mentiin MM-kisoihin ja tuli neljäs sija. Päätuomarilta saatiin palaute, että olin liian Bikini Fitness kunnossa, kisakuntani oli liian kireä. Otettiin siitä virheestä heti oppia valmentajan kanssa ja lähdettiin suunnittelemaan 2021 vuoden kisakuntoa. Tutkittiin huolella menneiden vuosien kisoja maailmalta ja hiottiin kroppa siihen sopivaksi. Tämä kova panostus kannatti. Seuraavat kisat olivat EM-kisat ja tuli TUPLA KULTAA! Se oli uskomatonta, en osannut yhtään odottaa, että näin tulisi käymään. Olin niin ylpeä, kun Suomen kansallishymni soi kahdesti lavalla. Itku tuli! Voitto tuli - 168 cm sarjasta ja ensimmäistä kertaa Masters sarjasta.

Tästä suoraan lähdettiin Espanjaan Sevillaan, Arnold Classic Europe kisoihin. Tämä oli kisakokemuksena aivan huikea. Harmi ettei itse Arnold ollut paikalla, mutta tämä oli silti "one's in a life time juttu." Todella kova tasoisessa kisassa oli kovia tyttöjä vastassa. Nämä tytöt olivat kisanneet kymmeniä kertoja enemmän kislavoilla kuin minä. Nämä olivat vasta neljännet Fit Model kisani. Kisassa oli 17 kisaajaa, josta pääsin esikarsinnoista läpi top 6 parhaan joukkoon. Sijoitukseni oli lopulta kuudes. En voi olla kuin iloinen tästä, koska ohitin monta kovaa kisaajaa pääsemällä finaaliin.

Melkein heti Espanjan reissun jälkeen tuli SM-kisat. Asetin odotukset ja paineet korkealle, koska voitin viimeksikin, niin nyt on pakko voittaa. Hopea ei ole häpeä, mutta harmittain kun oli pienestä kiinni voitto. Ei muuta kuin leuka ylös ja selkeä fokus MM-kisoihin.

Paras kisa kokemukseni oli Latviassa, kaikki toimi niin hyvin. Olin superrauhallinen, itsevarma ja innoissani kisoista. Voitin tupla hopeaa ja karvan vaille jäi kulta. Hampaan koloon jäi maailman mestaruus, mutta olen silti tyytyväinen sijoituksen kokonaisuuteen. Aivan huikea vuosi ollut, vuoden aikana Fit Model on poikunut minulle



kahdeksan upeaa pokaalia ja mitaleja, niistä kaksi Euroopan mestaruutta, Suomen mestaruus ja useita hopea sijoituksia.

LAJIN ARVOSTUS

Suhtauduin ensin Fit Modeliin vähätellen, kuten monet muutkin. Mikä on ymmärrettävää, koska laji on niin uusi, josta moni ei tiedä mitään. Nykypäivänä kerron itse ylpeänä uudesta lajista kaikille, jotka kysyvät mitä se on. Se on laji niille kauniille naisille (sekä miehille), jotka eivät halua liian suurta lihasmassaa, vaan haluaa olla urheilullinen, naisellinen, muodokas ja kiinteän lihaksikas.

Fit Model -sarjaan vaihdoin reilu vuosi sitten ja olen siinä ajassa kasvanut ihmisenä uskomattoman paljon. Tämä vuosi oli paras kisa vuoteni tähän asti. Kisoihin valmistuminen oli todella mielekästä, kaikki sujui todella hyvin. Kisadieetti meni vauhdilla eteenpäin, kaikki kulki ajallaan ja mieli oli uskomattoman hyvä. Olin itsevarmempi kuin koskaan ennen, tuntui että kaikelle on ollut tarkoituksensa. Nyt on minun vuoroni loistaa ja näyttää se kisalavalla! Kaikesta olen nauttinut, elänyt täysillä ja katsonut mihin se vie. En todellakaan uskonut, että menisi näin hyvin. Olen supervylpeä itsestäni ja saavutuksistani. Nälkä totta kai jäi, tähän en halua vielä lopettaa. Katsotaan mitä mahdollisuuksia ensi vuosi tuo. Hyvä Fit Model -kisaaja on näyttävä, itsevarma, kaunis, urheilullinen, naisellinen, sulava liikkeinen ja vartalolta kiinteän lihaksikas. Esiintyminen pitää olla helpon, arvokkaan ja sulavan näköistä. Kaunis hymy on iso valtti, mistä tuomarit pitävät.

LISÄÄ NÄKYVYYTTÄ LAJILLE

Uusi laji tarvitsee aina alkuun paljon näkyvyyttä, että ihmiset huomaavat potentiaalisen lajin mahdollisuuksille. Esimerkiksi ennen tätä tuli wellness uutena lajina ja meni hetki ennen kuin se lähti kunnolla nousuun uusista kilpailijoista. Nyt siinäkin on jo huomattavan paljon kilpailijoita. On hienoa, että otetaan uusia kategorioita fitness -lajeihin mukaan, jotta fitnessurheilu kasvaa ja saa uusia urheilijoita. Uskon vahvasti, että minun kisamenestys ulkomailla on herättänyt monessa kilpailijoissa kiinnostusta lajiin.

Esimerkiksi Bikini fitness -kisaajista löytyy varmasti potentiaalisia kisaajia Fit Model -sarjaan, jotka eivät halua olla niin lihaksikkaita kuin mitä nykyään laji vaatii. Maailmalla Fit Model on ollut jo jonkin aikaa ollut iso kilpailu, jossa kisaajia on huomattava määrä. Kisoissa on jo viisi pituus sarjaa ja myös Masters sarja, eli ei ole enää mikään pieni kilpailu. Arvokisoihin osallistuu Euroopan ja maailman parhaat ja on ollut kunnia edustaa Suomea näissä kisoissa.

Johannan faktat:

Syntymäpäivä: 16.07.1986. Syntymä- ja asuinpaikka: Lohja

Pituus: 167cm. Tiimi: Team Strong Body

Paino kisoissa, paino offilla: kisa noin 49 kg, offi noin 55 kg

Lempilihasryhmä: Selkä, pakarot

Töissä: Yrittäjä/ Timanttinen Kauneushoitola

Mieliruoka: Tulinen thaimaalainen ruoka on lähellä sydäntä ja jäätelö, mutta moni tietää minut myös "puurohulluna."

Treenikaveri: Treenaan yksilölajina usein yksin, tykkään keskittyä kovaan treeniin napit korvilla omassa kuplassa. Mutta treenaan myös valmentajan kanssa silloin tällöin, että hiotaan treenitekniikkaa ja mennään välillä oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Pidetään myös oman joukkueen tiimipäiviä, jolloin yhteistekeminen ja keskustelu saman henkisten kanssa on todella motivoivaa ja virkistävää.

Instagram: @johannanikkanen

Johannan kilpailu-ura:

2014	Bikini Fitness SM	9.
2015	Bikini Fitness SM-karsinnat	1.
	Bikini Fitness Nicole Wilkins Championships	-
	Bikini Fitness 2015	8
2017	Bikini Fitness SM-karsinnat	6
	Bikini Fitness Ben Weider Legacy Cup	-
2018	Bikini Fitness	7
2020	Fit Model SM	1.
	Fit Model MM-kilpailut	4.
2021	Fit Model 2021 Euroopan mestari -168 cm	1.
	Fit Model 2021 Euroopan mestari Masters +35v.	1.
	Fit Model SM-kilpailut	2.
	Fit Model MM-kilpailut -168 cm	2.
	Fit Model MM-kilpailut Masters +35v.	2.

Fitnessurheilu on todellista HUIPPU-URHEILUA!

Suomalainen fitnessurheilija on kansainvälisesti menestyvä urheilija, jonka lajitoverit lisääntyvät vuosi vuodelta. Fitnessurheilua leimaa tänä päivänä tutkimusnäyttöön perustuva ammattimainen ja nykyaikainen valmennus. Fitnessurheilu on ottanut asemansa osana suomalaista liikunta- ja urheiluperhettä, jolla on vahva tuki takana.



Teksti: Ville Isola,
SFU toiminnanjohtaja
Expo kuvat: Tommi Mankki

Fitnessurheilu parhaimmillaan opettaa fanilleen, harrastajilleen ja urheilijoilleen hyvää kilpailua ja tärkeitä elämäntaitoja. Erityisesti urheilija pääsee kokemaan, ettei mahdoton olekaan mahdollista. Fitnessurheilu rakentaa yhteisöllisyyttä, mistä muun muassa kertoo erittäin suuri näkyvyys sosiaalisessa mediassa. Esimerkiksi Suomen Fitnessurheilu ry:n sosiaalisen median tilit tavoittivat tänä syksynä Fitness SM-kilpailujen aikana lähes kaksi miljoonaa käyttäjää! Yksi merkittävin syy on tähän meidän erittäin laadukkaat kilpailutapahtumamme, jotka antavat yhteiskunnalle enemmän kuin ne ottavat. Meidän kilpailutapahtumillamme on Suomen kaupungeille sekä hyvinvointi-, liikunta- ja terveysalojen yritysten näkyvyyteen ja liikevaihtoon selvä myönteinen vaikutus. Yhteistyötä kilpailujärjestäjän kanssa jatketaan myös lähivuosina.

FITNESSURHEILU KASVATTA SUOMALAISTA KANSALLISTA IDENTITEETTIÄ

Suomen Olympiakomitea käynnisti huippu-urheilun yhteiskunnallisen ulottuvuuksien pohdinnan vuonna 2018. Tämän selvitystyön seurauksena todettiin, että huippu-urheilu on tärkeää, koska se opettaa hyvää kilpailua ja muita elämäntaitoja. Se myös näyttää, ettei mahdoton olekaan mahdollista sekä rakentaa yhteisöllisyyttä ja vahvistaa suomalaista identiteettiä! Suomalaista huippu-urheilua pidetään yhtenä vahvimpana kansallisen identiteetin ja yhteisöllisyyden

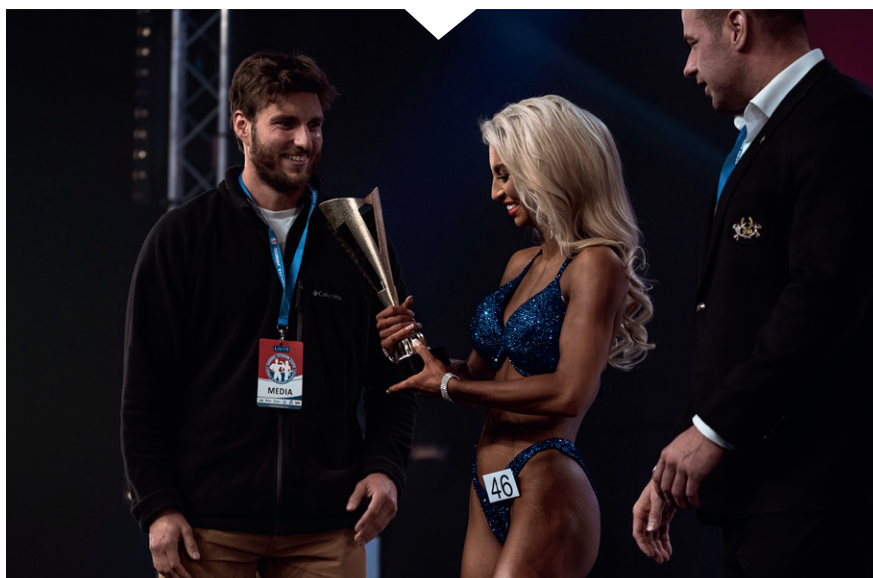
rakennusaineena. Suomalaisista noin 70 prosenttia pitää suomalaisten urheilijoiden menestystä tärkeänä tai on ylpeä oman maan urheilijoiden kansainvälisestä menestyksestä. Kun suomalainen urheilija menestyy, se vaikuttaa suomalaisen hyvän olon tunteeseen.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus julkaiseman raportin "Huippu-urheilun arvostus ja lajien seuraaminen: Väestökyselyn tuloksia 2018" -mukaan todettiin, että suomalaiset toivovat menestystä fit-

nessurheilusta. Tämän kyselyn perusteella lähes 70 000 suomalaista toivoi kansainvälistä menestystä fitness- ja kehonrakennuslajeissa. Ja sitähan me tarjoamme myös jatkossa!

FITNESSURHEILU TARJOAA SUOMALAISILLE MENESTYSTÄ!

Viime vuosien kansainvälinen menestys suomalaisilla fitnessurheilijoilla on ollut hurjassa noususuhdantees-





Vuosi 2021 tarjosi fitnessurheilun faneille todellista kansallisen identiteetin liimaa, sillä EM-kilpaluista voitettiin kuusi mitalia, joista kaksi EM-kultaa, yksi EM-hopea ja kolme EM-pronssia!

sa! Vuosi 2021 tarjosi fitnessurheilun faneille todellista kansallisen identiteetin liimaa, sillä EM-kilpaluista voitettiin kuusi mitalia, joista kaksi EM-kultaa, yksi EM-hopea ja kolme EM-pronssia! Puolestaan MM-kilpailuissa saavutettiin neljä MM-kultaa, viisi MM-hopeaa sekä kaksi MM-pronssia! Suomi valittiin MM-kilpailuissa vuonna 2021 maailman kolmanneksi parhaaksi fitnessurheilun maaksi! Vertailun vuoksi on hyvä huomata, että esimerkiksi vuonna 2021 MM-kilpailuissa oli kilpailijoita yli 100 eri maasta sekä yhteensä yli 1500 kilpailijaa, joten vuoden 2021 menestystä voidaan todellakin pitää mittavana kansainvälisesti.

FITNESSURHEILUN HARRASTAJIEN JA KILPAILIJOIDEN MÄÄRÄ JATKAA KASVUAAN

Fitnessurheilu synnyttää tunteita ja yhteisiä elämyksiä. Se antaa esikuvia. Se luo yhteishenkeä ja se vastaa nykypäivän tarpeisiin. Se kannustaa ihmisiä liikkumaan!

Aikuiset ja nuoret tarvitsevat yhä enemmän liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia ja fitnessurheilu voi niitä tarjota kaikille. Viime aikoina suomalaisen urheilun ja liikunnan parissa on koettu erityisen dropoutteja, jolloin lapset ja nuoret ovat lopettaneet oman lajinsa erisyydestä. Me olemme sitoutuneita tarjoamaan jokaiselle nuorelle mahdollisuus kasvaa ja kehittyä urheilijana nykyaikaisen ja ammattimaisen valmennuksen parissa.

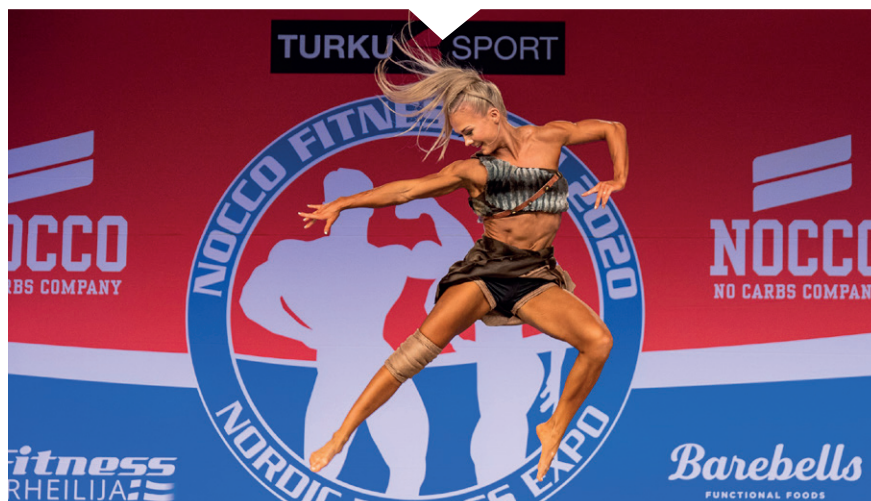
Fitnessurheilu liikuttaakin vuosittain yli 90 000 fitness-lajin harrastajaa ja yli 2000 aktiivista kilpailijaa!

Yhtenä selittävä tekijänä fitnessurheilun suosiolle voidaan pitää sitä, että siinä yhdistyvät yhteiskunnan tämänhetkiset odotukset kuten yksilöllisyys, tavoitteellisuus, päämäärätietoisuus ja kehollinen itseilmaisus sekä ennen kaikkea tehokkuus ja optimointi. Fitnessurheilu antaa parhaimmillaan tilan ja arvon kehollisen

estetiikan kokemiselle. Myönteinen minäkäsitys ja elämäntapa vahvistuvat ruokavalion noudattamisesta, arjen rutiinien suunnitelmallisuudesta sekä tavoitteellisuudesta ja kasvuhakuisesta voimaharjoittelusta.

LAADUKAS NYKYAIKAINEN VALMENNUS LUO POHJAA TULEVILLE TALENTEILLE!

Suomalainen liikunnan ja urheilun valmentajakoulutus





Olemme onnekkaina saaneet aloittaa tutkimusnäyttöön perustuvan valmentajakoulutuksen kouluttamisen, jossa valmentajan vuorovai- kutustaidot ja urheilija keskeisyys ovat koulutuksen keskiössä!

on ollut sirpaleinen ja kouluttamattomia valmentajia on edelleen paljon perinteisten urheilulajien parissa. Me Suomen Fitnessurheilu ry:ssä voimme tyytyväisenä todeta, että meillä koulutuksen saaneita valmentajia on nyt yli 150 sekä tänä syksynä alkanut uusi fitnessvalmentajakoulutus tuottaa jälleen ennätysmäärän uusia valmentajia kentälle! Lisäksi me edustamme nykyaikaista, tasa-arvoista ja ketterää lajiliittoa, jossa noin 60 % valmentajista on naisia.

Nykyaikaisessa valmennuksessa on keskeistä, että urheilija nähdään kokonaisuutena ja moniulotteisena yksilönä. Valmentajan on vastattava urheilijan ongelmiin, tarpeisiin ja toimintaan. Urheilija on nähtävä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalinen kokonaisuutena, johon kuuluvat myös uskonnollisten ja elämäntavojen mukaisesti liittyvät tarpeet. 2020-luvun urheilija omaa vahvan innostuneisuuden, draivin ja omistautumisen harjoitteluun sekä kilpailemiseen mutta myös muuhun elämään kuten arkeen, kouluun ja työelämään. Valmentajan tulee vastata näihin tarpeisiin ja mahdollistaa sekä luoda tilanteita, jossa urheilija kokee onnistumisia, oivalluksia ja positiivisia tunnekokemuksia.

Olemme onnekkaina saaneet aloittaa tutkimusnäyttöön perustuvan valmentajakoulutuksen kouluttamisen, jossa valmentajan vuorovaikutustaidot ja urheilija keskeisyys ovat koulutuksen keskiössä!

SUOMI ON EDELLÄKÄVIJÄ FITNESS-TUTKIMUKSESSA

Jyväskylän yliopistossa toteutettiin vuosina 2015–2016 yksi maailman laajimmista fitnessurheilijoilla koskaan tehdystä tutkimuksesta (Hulmi, Isola ym. 2017). Tutkimus osoitti muun muassa sen, että fitnessurheilijat tarvitsevat aikaa palautukseen kilpailu- ja treenitapahtumien aiheuttamista hormonaalisista ja kehonkoostumuksen muutoksista.

Tästä lähti liikkeelle selvä muutos suomalaisessa fitnessurheilun ja kehonrakennuksen harjoittelukulttuurissa. Aikaisemmin urheilijat tavoittelivat heti kisojen jälkeen kehittymistä seuraaviin kilpailuihin. Nyt ymmärretään paremmin, että vasta palautumisjakson jälkeen voi alkaa kehittyä kohti seuraavia kilpailuja. Fitnessurheilijoilla kuormittumiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota, kun kielletyt aineet eivät ole nopeuttamassa palautumista.

Tällä hetkellä Jyväskylän yliopistossa on käynnissä jatkotutkimus, josta ensimmäisiä tuloksia saadaan ihan lähiaikoina.

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA JA PAJULAHTI OVAT VAHVAT TUKIJALAT TULEVAISUUDEN FITNESSURHEILULLE

Suomen Fitnessurheilu ry. valittiin Paralympiakomitean jäseneksi menneenä kesänä. Suomen Fitnessurheilu ry. sitoutuu kehittämään ja ylläpitämään vammaisurheilua ja



Pajulahti

Vuonna 2021 solmittu uusi yhteistyö Liikuntakeskus Pajulahti, Olympic ja Paralympic Training Center Pajulahti kanssa luo edellytyksiä kehittää lajiamme myös jatkossa.

-liikuntaa kaikessa toiminnassaan matalan kynnyksen harrastamisesta aina kansainväliseen huippu-urheiluun saakka. Vuodesta 2016 jatkunut Suomen Olympiakomitean jäsenyys on vahva tuki ollaksemme osa suomalaista liikunta- ja urheiluperhettä. Unohtamatta myöskään vuodesta 1995 alkanutta yhteistyötä Suomen urheilun eettisen keskuksen kanssa, (SUEK) joka mahdollistaa puhtaan, tasa-arvoisen ja turvallisen fitnessurheilun jokaiselle toimijalle.

Vuonna 2021 solmittu uusi yhteistyö Liikuntakeskus Pajulahti, Olympic ja Paralympic Training Center Pajulahti kanssa luo edellytyksiä kehittää lajiamme myös jatkossa. Liikuntakeskus Pajulahti on vetovoimainen huippu-urheilun valmennuksen, liikunnan koulutuksen ja hyvinvoinnin osaamiskeskus Suomessa.

Pajulahdesta tuli Suomen Fitnessurheilu ry:n valtakunnallinen valmennuskeskus, jossa Suomen Fitnessurheilu ry. leirittää, kouluttaa ja järjestää tapahtumia Pajulahdessa. Yhteistyötä tehdään yhteiseltä arvopohjalta. Molemmat osapuolet sitoutuvat antidoping-työhön. Myös tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja nuorten harrastaminen ovat molempien osapuolten näkökulmasta merkityksellisiä teemoja.

FITNESSURHEILUN HUIPULLE EI ENÄÄ PÄÄSE HARJOITTELEMATTA

Vielä viisi vuotta sitten fitnessurheilussa saattoi voittaa suomenmestaruuden vähäiselläkin harjoittelulla,

erityisesti jos oli lajitaustaa jostain muusta urheilulajista. Tänä päivänä fitnessurheilun taso on noussut erittäin paljon, eikä huipulle enää pääse harjoittelematta. Fitnessurheilu asettaa monenlaisia haasteita urheilijoilleen, sellaisiakin mitä ei ehkä perinteisessä suorituskäytännöissä lajeissa koeta.

Fitnessurheilussa kehoon suhtaudutaan toisaalta osana omaa identiteettiä mutta myös ulkopuolisen silmin. Fitnesskilpailijat haluavat jatkuvassa muutostilassa olevien kehonsa olevan sosiaalisesti normaalisia ja jopa ihailtuja. Tämä asettaa fitnessurheilijalle omanlaiset vaatimukset. Fitnessurheilu vaatii muun muassa kurinalaisuutta, periksiantamattomuutta, tavoitteellisuutta sekä suunnittelun, valmistelun ja toteutuksen tärkeyttä.

Fitnessurheilu on todellista huippu-urheilua, joka vaatii tehokasta voima- ja poseerausharjoittelua, kurinalaista ruokavalion noudattamista ja hyvää palautumista. Lopputuloksena on lihaksikas, urheilullinen ja hyvin harjoitettu vartalo sekä kansainvälisesti menestyvä urheilija.

KEHITTÄMISTÄ KUITENKIN VIELÄ LÖYTYY

Sanotaan, että "menestys loppuu tyytyväisyyteen" ja näin mekin myös Suomen Fitnessurheilu ry:ssä ajatella. Vielä on paljon tehtävää, sillä meidän tulee saada kaikki fitnessurheilua harrastavat suomalaiset meidän valmennuksemme piiriin. Lisäksi lajimme

kaipaa laadukasta junioritoimintaa, jota olemmekin kehitelleet viimeiset pari vuotta. Myös erittäin laadukas valmentajakoulutuksemme tulee viedä maailmalle ja meidän valmentajien ammattitaito tulee valjastaa myös muiden maiden saataville. Suomalaiset fitnessvalmentajat ovat maailman parhaimpia valmentajia kansainvälisesti menestyviä fitnessurheilijoita täysin dopingtestauksen alaisuudessa. Kansallinen mutta myös kansainvälinen vuoropuhelu eri lajien ja lajiliittojen kanssa tulee olla jatkossa entistä tehokkaampaa, sillä fitnessurheilulla on paljon annettavaa eri lajeille erityisesti urheiluravitsemuksen ja voimaharjoittelun suhteen.

Olemmekin innoissamme uusista tukijoistamme, sillä Urheiluopistosäätiö myönsi syksyllä 2021 kokouksessaan Suomen Fitnessurheilu ry:lle neljän vuoden hankeapurahan suuruudeltaan yhteensä 14 000 euroa. Hankeapurahan on myönnetty yhdistyksen koulutus- ja leirityskulttuurin kehittämiseksi yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa.

Tästä on hyvä jatkaa kohti vuotta 2022!



Haave AMMATTILAISUUDESTA

Monille ammattilaiskortin saaminen on se kaikista tavoiteltavin asia urheilu-uralla. Mutta mitä kaikkea siihen oikein liittyy? Onko sittenkin parempi olla hyvä amatööri kuin huono ammattilainen?

Kun uusilta kilpailijoilta kysytään, mikä on hänen unelmansa, niin aika moni vastaa siihen, että saada ammattilaiskortti ja kilpailla ammattilaisena. Ilman unelmia ei mistään tule mitään, siksi on hyvä, että on selkeä tavoite, jota kohti taivaltaa. Sanotaan, että pitää ajatella isosti ja tavoitteet pitää asettaa korkealle, jotta motivaatio pysyy yllä ja unelmiin joskus päästään. Näinhän se on, mutta tähänkin liittyy vain karu totuus, josta ei paljon puhuta

tai liian usein jätetään kertomatta se itse urheilijalle.

En vedä tässä artikkelissa mitään rajaa IFBB Elite Pro tai IFBB/NPC Pro Leaguen ammattilaisuudelle. Olen itse ollut tekemisissä ammattilaisuuden ja ammattilaisten kanssa 30 vuotta ja nähnyt kaikki mahdollisen ja mahdollittoman mitä ammattilaisuus on ja tuo mukanaan. Joku saattaa kysyä nyt kumman ammattilaisjärjestön taso on parempi minun mielestäni. Tähän minulla on selkeä vastaus: tie jonka valitset, on joko leveä ja asfal-

toitu moottoritie tai savinen kinttupolku. Kaikki riippuu siitä kuka matkaa ja millä matkaa tehdään. Enkä viittaa tällä mitenkään dopingiin.

ENNEN OLI ENNEN

On monia erilaisia tapoja, miten ammattilaiskortti saadaan. Aikaisemmin, vuosia sitten, tie oli hyvin selvä, kun voitit maailmanmestaruuden tai USA:ssa Amerikan mestaruuskilpailun, pääset ammattilaiseksi.

On monia erilaisia tapoja, miten ammattilaiskortti saadaan. Aikaisemmin, vuosia sitten, tie oli hyvin selvä, kun voitat maailmanmestaruuden tai USA:ssa Amerikan mestaruuskilpailun, pääset ammattilaiseksi.

Näin karua se oli ennen. Ei ollut paljon ammattilaisia, mutta ne, jotka olivat saaneet pro-kortin, olivat kaikki ansainneet ammattilais-statusen ja se näkyi fysiikasta, ei välttämättä lihaskoon, vaan laadun tai rakenteen suhteen.

Kilpailutilanne oli äärimmäisen kova, sillä ammattilaiseksi pääsi vain, jos voitti kovia kilpailuja ja kilpikumppaneita. Kun yksi superkova sai kortin, tuli muille finalisteille kova paine treenata vuosi kovaa ja kokeilla seuraavan vuoden kilpailuissa voittoa. Näin unelmatehtaalta tulikin vain äärikovia mestareita ja vaikka joku ei sattunut pärjäämäänkään, heillä oli silti titteli, joka oli timantin arvoinen.

NYT ON NYT

Kun unelma ammattilaisuudesta oli myös hyvää bisnestä, alkoi ammattilaiskortteja saamaan hieman enemmän ja siitä koki kilpailijat villiintyivät. Mitä enemmän kortteja laitettiin jakoon, sitä enemmän niitä haluttiin, Kysynnän ja tarjonnan laki, sanotaan.

Ennen vuotta 2017, jolloin IFBB eli International Federation of Bodybuilding and Fitness (perustettu 1946 Joe ja Ben Weiderin toimesta) erotti sen USA:n järjestön NPC:n eli National Physique Committee (perustettu 1982 Jim Manionin toimesta), NPC jakoi noin 1000 ammattilaiskorttia eli kortin sai jopa kuudenneksi tullut

kilpailija, jokaisesta sarjasta ja useista eri kilpailuista USA:ssa. Tämä tietysti nosti ammattilaisten määrää dramaattisesti, joka ennen vuotta 2017 oli alkanut nousta hurjasti. NPC:n ammattilaiset siirtyivät IFBB Professional Leaguen (Jim Manionin omistama firma, joka sai nimensä 1980-luvulla, kun ammattilaistoiminta eriytettiin IFBB:stä) rekisteriin.

Kun oikea ja alkuperäinen IFBB aloitti oman ammattilaistoimintansa, IFBB Elite Pro:n, ei sillä ollut yhtään ammattilaista, koska kyse oli alun perin amatöörijärjestöstä. Ensimmäinen IFBB Elite Pro -kilpailu pidettiin Nordic Fitness Expossa 2017 ja siitä lähtien järjestön kilpailijamäärä on kasvanut paljon, sillä nyt myös IFBB jakaa Diamond Cupeissa, tai mm Nordic Championships tai MM- ja EM-kilpailuissa ammattilaiskortteja overall- tai sarjavoittajille.

PRO-TEHTAAT

Nyt kun kummatkin sekä alkuperäinen IFBB että NPC suoltavat ammattilaiskortteja kuin muropaketista leluja, on ammattilaisten kokonaistaso alkanut laskea ja niiden kiinnostusarvo eli se, kuinka pro-kilpailu kiinnostaa yleisöä, on kokenut dramaattisen laskun. Tämän voin sanoa omakohtaisesta kokemuksestani, sillä olen järjestänyt IFBB Pro Divisionin kilpailuja (aikaisempi versio ammattilaisjärjestöstä) vuosina 1997,

1998, 1999 ja IFBB Pro Leaguen kilpailuja 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 ja nykyisen IFBB Elite Pron kilpailuja 2017, 2018, 2019. Eli yhteensä 11 kilpailua.

Ikävintä on se, että monet urheilijat saatuaan pro-kortin, lopettavat kilpailemisen ja silti mainostavat itseään ammattilaisina, jota he eivät ole olleet enää vuosiin. Vanhalla liekillä mennään ja egoillaan. Korttia tai siis vanhentunutta korttia, näytellään sopivasti kavereille ja somessakin, jotta uskottavuus säilyy. Tällä entiset pro-kortin saaneet kilpailijat voivat myydä personal trainer -palvelujaan vuosia, kansa ostaa ja uskoo. Fine.

KIRJAVA TASO

Kaikki eivät pärjää ammattilaisten kovassa kilpailumaailmassa, varsinkin jos pro status on saatu kilpailusta, jossa ei ole ollut tasoa. Koska ammattilaisena kilpailevat vain ne, jotka ovat saaneet mahdollisuuden kilpailla ammattilaisena, niin taso on hyvin kirjava. Huiput ovat pitelemättömiä, hyvät on hyviä ja huonot tosi huonoja. Kun monille tie nousee pystyyn ensimmäisissä kilpailuissa, he lopettavat ja unohtavat koko homman.

Miten muuten selitetään ammattilaiskorttien määrää, joka nykypäivänä on tuhansia, jotka jaettu esimerkiksi viimeisen viiden vuoden aikana? Tai miksi näissä kilpailuissa ei ole satoja kilpailijoita, kuten saattaisi olettaa





pro-korttien määrästä, vaan samat naamat kilpailevat joka vuonna samoissa kilpailuissa?

Kilpailuja pidetään molemmissa järjestöissä, huomattakaa etten sano liitoissa, koska kummatkaan järjestöt eivät ole millään tasolla minkään arvoisia liittoja, vaan yksityisiä yrityksiä. En sano tämän olevan huono juttu, mutta tässä myöskin syy miksi kummassakaan järjestössä ei ole dopingtestejä. WADA kun ei tee sopimuksia yritysten vaan liittojen kanssa.

Jos voitat kilpailun, jossa heikko taso tai muuten vähän kilpailijoita, niin silloin kannattaa miettiä miksi siirtyy kilpailemaan ammattilaisena.

Kun olet kisanut 2-3 vuotta ja tuloksesi on 15 kilpailijan joukosta 12. sija, et ole tarpeeksi hyvä ammattilaisena. Sinulla on ollut aikaa treenata ja kehittyä, mutta lyöt päätäsi seinään, kun vain olet edelleen huumaantunut siitä unelmasta, joka sinulla oli.

VALITSE OIKEA KILPAILU

Kun kilpailet ja haet ammattilaiskorttia, niin valitse sellainen kilpailu, jossa on tasoa. Näin saat hyvän varmistuksen sille, että sinussa on potentiaalia ammattilaisena, kun saat hiukan aikaa lisää. Älä valitse jotain pikkukisaa, jossain maailman kuolleimmassa paikassa, jossa on vähän kilpailijoita. Tee aivan päinvastoin eli etsi kovatasoinen kilpailu, kuten esimerkiksi Arnold Classic, PM-kilpailu (kun covid on ohi), EM- tai MM-kilpailu. Silloin tiedät, että kilpailun taso on riittävän kova, jotta voit punnita tasosi huippuamatöörejä vastaan. Jos pärjää Diamond Cup Slobostanissa tai Amateur Olympia Mongoliassa, et välttämättä ole voittaessasi ammattilaistasoa, vaikka kaverisi ja valmentajasi sinua kehuvatkin. Kehuvathan vanhempasikin sinua fiksuna ja parhaana, vaikka se on vain heidän subjektiivinen mielipiteensä.

Kun kilpailet ja haet ammattilaiskorttia, niin valitse sellainen kilpailu, jossa on tasoa. Näin saat hyvän varmistuksen sille, että sinussa on potentiaalia ammattilaisena, kun saat hiukan aikaa lisää.



Ammattilaisuus on next level eli seuraava taso ja varmasti ylin taso. Jos haluat olla huippu ammattilaisena, sinun pitää tehdä kovaa työtä tavoitteesi eteen, uskoa itseesi, tehdä fiksua valintoja ja olla välittämättä muiden mielipiteistä.

Tähtää aina huipulle, kovimpia vastustajia vastaan ja älä yritä helpolla. Näin sinusta tulee hyvä ammattilainen.

KENELLE AMMATTILAIKUUS SOPII?

Jos tykkäät hyvästä joukkuehengestä ja saat muilta kilpailijoilta energiaa omaan suoritukseesi, niin amatööri-kisat ovat sinua varten. Näin totesi myös ammattilaisena kolme kertaa menestyksekkäästi kilpaillut Sherko Eliassi, joka on voittanut kaiken amatöörinä. Jos taas olet kova puurtamaan yksin ja pidät spartalaisesta elämäntyylistä kuten Mika Sihvonen ja Marko Savolainen aikoinaan, ammattilaisuus voi olla sinun juttusi. Jotkut, kuten vuoden 2019 body fitness maailmanmestari ja overall -voittaja Senni Nieminen, toteavat yksinkertaisesti, ettei ammattilaisuus ole heitä varten. Todella esimerkillistä toimintaa Senniltä ja myöskin todistaa sen, että hän myös tuntee voimavaran (rakennetta nimittäin riittää).

Ammattilaisena sinun pitää hoitaa itse kaikki lennot, hotellit ja ottaa selvää kilpailun aikatauluista ja muista teknisistä yksityiskohdista. Sinua ei auta kukaan, paitsi ystäväsi, jos he tulevat mukaan auttamaan sinua. Sinulla on tietysti vapaus valita kilpailusi, mutta niin sinulla on myös mahdollisuus valita nykyisin kymmeniä kilpailuja myös amatöörinäkin, paitsi EM- ja MM-kilpailut, joihin pidetään karsinnat Suomessa.

NEXT LEVEL

Ammattilaisuus on next level eli seuraava taso ja varmasti ylin taso. Jos haluat olla huippu ammattilaisena, sinun pitää tehdä kovaa työtä tavoitteesi eteen, uskoa itseesi, tehdä fiksua valintoja ja olla välittämättä muiden mielipiteistä.

Suurin osa ammattilaisista on mukavia tyyppejä ja siksi olen viihtynytkin lähes koko ikäni lajissa ja olen paljon ollut myös ammattilaisten kanssa tekemisissä. Parasta on se, kun näkee urheilijan nousevan ylöspäin askel askeleelta ja joka kerran on lähempänä maalia eli unelmaansa. Yksi parhaimmista esimerkeistä on kaksinkertainen IFBB Elite Pro World Champion Melina Keltaniemi, jonka juniorikilpailusta koko ura lähti ja jatkui aina korkeimmalle korokkeelle saakka. Kahteen kertaan!

Muista, että ammattilaisena sinun nimi pitää näkyä tuloluettelossa mahdollisimman korkealla ja kilpailu kilpailulta nimesi pitää vain nousta ylemmäksi. Näin varmistat sen, että olet oikealla uralla ja menossa eteenpäin.

Ja mikä parasta, jos ammattilaisuus tökkii tavalla tai toisella, voit aina palata amatööriksi ja jatkaa kilpailu-uraasi huippuamatöörinä, jolloin nimesi on taas korkealla listoilla!

Olen koko elämäni yrittänyt auttaa urheilijoita eteenpäin ja kannustanut ottamaan haasteita vastaan. Tämä on kovaa peliä, jota vain pitää osata pelata.



Teksti: Jussi Koivisto
Kilpailukuvat: Tommi Mankki



Luuston merkitys fitness- ja kehonrakennuslajeissa

MILLAINEN LUUSTO SOPII FITNESSURHEILUUN?

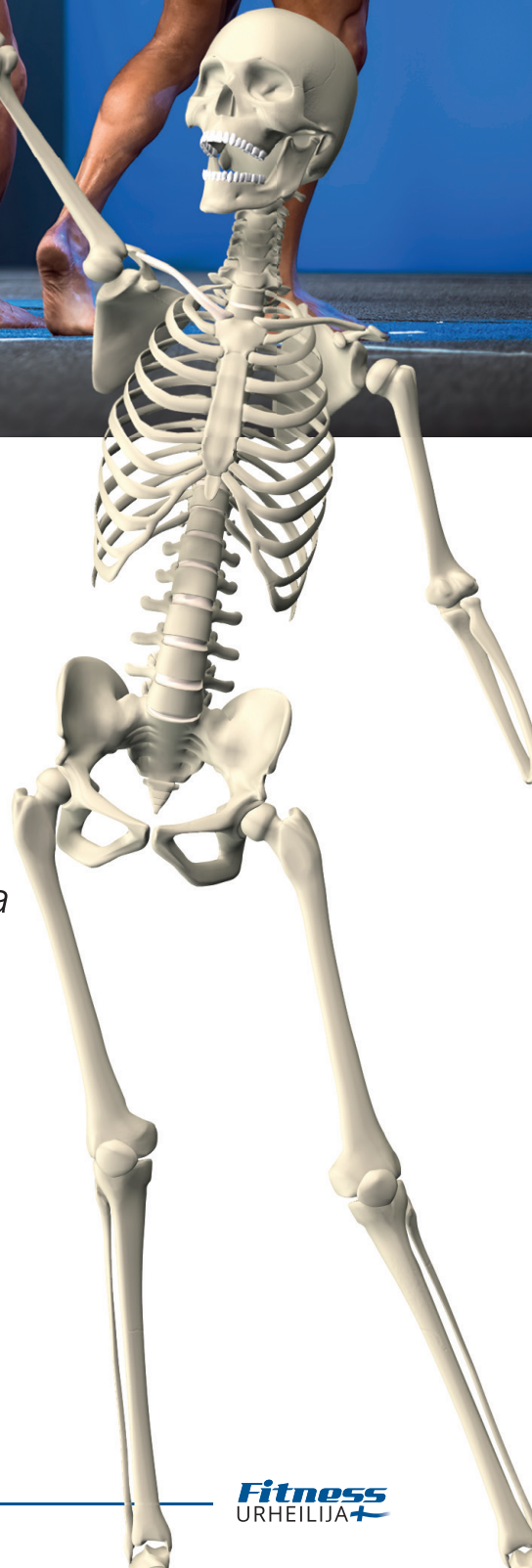
Luuston ja luustoon kiinnittyneiden lihasten rakenteella on iso merkitys fitness- ja kehonrakennuslajeissa.

Usein luuston rakenne tulee meille annettuna. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteikö omalle fyysikalle tai jopa luustolle voisi tehdä mitään. Ennen kuin kuitenkin tarkastellaan ratkaisukeinoja oman fyysiikan ja luuston parantamiseen, on hyvä tiedostaa, millaista luuston ja lihaksiston rakennetta fitnesslajeissa haetaan.

Kaikissa lajeissa sirosta luuston rakenteesta on voi olla hyötyä. Tämä pätee aina kaikkein kevytrakenteisimmista lajeista (mm. fitmodel ja bikinifitness) raskeimpiin lajeihin (mm. bodybuilding). Erityisesti tämä koskee vyötäröä, joka ihannetilanteessa on sopivan kapea. Tosin vyötäröllä ei ole olemassa omaa erillistä luuta, vaan vyötärön ympärys riippuu mm. kylkiluiden

ja lantion rakenteesta sekä luonnollisesti esimerkiksi keskivartalon rasvan määrästä. Toisaalta myös luonnostaan leveästä hartialinjasta on etua mm. siksi, että se luo illuusiota kapeasta vyötäröstä ja saa kehon yläosan näyttämään V-kirjaimen muotoiselta.

Toki vaikutelmaa kapeasta vyötäröstä voi kuka tahansa lisätä kasvattamalla mm. olkapäiden, reisien, pakaroiden sekä isojen selkälihasten kokoa. Lisäksi on hyvä huomata, että naisilla on luonnostaan synnyttämisen takia yleensä leveämpi lantio kuin miehillä, joten myös miesten ja naisten välisessä kilpailufysiikassakin on olemassa eroja.



Siro rakenne ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö lavalla voisi näyttää isolta. Kyse on osin monesta seikasta johtuvasta illuusiosta (mm. poseeraus, lihaserottuvuus ja valaistus). Eron yleensä huomaa, kun katsoo lavalla isoltakin näyttäneitä kilpailijaa lähempää. Kireässä kunnossa sirorakenteinen kilpailija on lähietäisyydeltä katsottuna usein hämmästyttävän pieni. Tämä johtuu siron rakenteen lisäksi toki myös siitä, että esimerkiksi kilo lihasta vie paljon vähemmän tilaa kuin kilo rasvaa. Kun kehon rasvasta on suuri osa poissa, jäljelle jää korostetun paljon lihasta. Siten kilpailijan koko on myös tilavuudeltaan huomattavasti pienempi kuin ns. rasvaisemmalla kehityskaudella. Juuri tämän vuoksi naistenkaan ei tulisi pelätä sitä, että lihakset saisivat oman olemuksen näyttämään isolta. Itse asiassa rasvan vähetessä ja lihasten kasvaessa keho näyttää paljon pienemmältä ja sirommalta samanpainoisena. Tämä johtuu toisin sanoen siitä, että lihas on rasvaa tiheämpää.

Yleensä myös lihasten muoto on monen silmään esteettisempi sirossa luuston rakenteessa. Lihakset saattavat näyttää pyöreämmiltä ja täyteläisimmiltä. Toisaalta siroluinen on vaikeampi saavuttaa kaikkein suurinta lihasmassaa. Vaikka siten suurempaakin lihasmassaa vaativissa lajeissa sirosta rakenteesta on hyötyä, monet isoluisemmat luonnollisesti päätyvät raskaampiin lajeihin siksikin, että isoluinen genotyyppiä on helpompi saavuttaa isompi lihasmassa.¹ Yleensä sirot ja kevytrakenteiset sopivat karkeasti jaoteltuna ns. lihasmassaltaan kevyempiin lajeihin (mm. Fit model, Bikini fitness ja Men's physique ja isoluisemmat raskaampiin mm. Wellness Fitness, Women's Physique ja Bodybuilding).

Toisaalta on hyvä muistaa, että moni raskaansarjan huippukehonrakentajakin on rakenteeltaan jossain määrin siro, joten oheinen kahtiajako on jossain määrin karkea. Siro rakenne ei aina myöskään tarkoita optimaalisen esteettistä ulkonäköä, ja toisaalta iso luu- ja lihasmassa voi näyttää hyvin esteettiseltä. Kokonaisuus on se, mikä ratkaisee.

Myös lihasten kiinnityskohdilla luuhun on merkitystä sille, miltä lihakset näyttävät. Esimerkiksi isoja pohkeitä on hyvin vaikea saavuttaa, jos pohjelihaks kiinnittyy kovin ylös sääriluuhun. Myös pituus riippuu luonnollisesti luustosta. Karrikoiden voisi sanoa, että mitä pidempi kilpailija on kyseessä, sitä enemmän tarvitaan lihasta näyttämään lihaksikkaalta. Ja toisaalta pitkä kilpailija lihaksikkaana voi olla erittäin vaikuttava ja esteettinen näky.

Näin ollen kehonrakennetta määritettäessä lajissa haettavaan ulkomuotoon vaikuttaa hyvin moni asia luustossa ja luurankalihaksistossa. Kaikki riippuu useista yksilöllisistä ominaisuuksista. Fitnesslajissa menestymisen kannalta olennaista on myös omien vahvuuksien optimoiminen lavasuorituksessa sekä heikkouksien peittäminen.

Myös lihasten kiinnityskohdilla luuhun on merkitystä sille, miltä lihakset näyttävät. Esimerkiksi isoja pohkeitä on hyvin vaikea saavuttaa, jos pohjelihaks kiinnittyy kovin ylös sääriluuhun.

¹ Kröger & Apter 1996.



Luiden koko ei tule vain annettuna, vaan siihen on myös mahdollista vaikuttaa. Kaksosilla tehtyjen tutkimusten mukaan luun huippumassan kehittämisessä 80 % on geenien ja 20 % ympäristötekijöiden varassa.

Mistä sitten voi tietää oman luuston rakenteen? Yksi hyvä tapa on mitata ranteen ympärys. Mitä pienempi on ympärysmitta, karkeasti arvioituna sen sirorakenteisempi on luusto. Esimerkiksi miehillä karkea haarukka ranteen ympärykselle on 15–24 cm, naisilla taas 12–22 cm. Toinen tapa on esimerkiksi verrata hartialinjaa vyötärölinjaan. Mitä isompi hartioiden suhdeluku vyötäröön on, yleensä sen parempi.

Lisäksi esteettisestä ulkomuodostakaan ei ole ole-massa täysin objektiivista totuutta edes kilpaurheilussa. Myös ihmisten omat mieltymykset vaikuttavat aina asiaan, vaikka kauneudelle ja esteettisyydelle voidaan asettaa universaaleja mm. evoluutiobiologiasta nousevia preferenssejä. Myöskään tuomariston toiminnasta ole täysin poissa inhimilliset seikat ja subjektiivisuus arviointikriteereistä huolimatta. Muutenhan tuomaristokin olisi aina täysin yksimielinen kaikista kilpailijoista.

OMAA LUUSTOON VOI MYÖS VAIKUTTA

Luiden koko ei tule vain annettuna, vaan siihen on myös mahdollista vaikuttaa. Kaksosilla tehtyjen tutkimusten mukaan luun huippumassan kehittämisessä 80 % on geenien ja 20 % ympäristötekijöiden varassa. Kasvuiän luumassan optimaalisen huipun saavuttamisessa lihaksia vahvistavalla fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä. Luumassa kasvaa suurimmilleen noin 20 ikävuoteen mennessä. Luun mineraalitiheys muuttuu vain vähän iän myötä, joten kasvuiän luumassan lisäys onkin suurelta osin seurausta luun koon kasvusta². Voimaharjoittelu kuitenkin ehkäisee myöhemmässäkin iässä luiden rapistumista sekä saattaa jopa kasvattaa niiden kokoa hieman³.

Näin ollen luustolla ei ole merkitystä vain lihasten muotoutumiselle, vaan myös lihasten kehityksellä ja voimaharjoittelulla on etenkin kasvuiässä vaikutusta luuston muotoutumiseen. Lisäksi muun muassa hyvällä ravinnolla (mm. kalsium ja D-vitamiini) on merkitystä luuston kehittämiselle ja hyvinvoinnille⁴. En myöskään väheksyisi riittävän unen ja levon merkitystä – nehan osaltaan mm. ehkäisevät vammautumista sekä ovat merkittäviä lihasten ja siten myös luuston kasvussa.

Näin ollen fitness- ja kehonrakennustyylinen saliharjoittelu kannattaisi tulosten ja luuston sekä siten tulevan lihasmassan optimoimiseksi aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Toisaalta tässäkin itse suosisin myös fitness- ja kehonrakennuslajeista haaveileville lapsille monipuolisen liikunnallisen perustan rakentamista, johon liittyy myös ilo ja hauskuus. Liian yksipuolinen harjoittelu etenkin lapsena ei ole tutkimusten mukaan paras vaihtoehto menestyksen kannalta. Monipuolinen harjoittelu ja etenkin hyvät motoriset taidot osaltaan myös suojaavat luustoa vammoilta⁵.

MITÄ JOS OMA LUUSTO TAI ULKOMUOTO EI MIELLYTÄ?

Jos oma ulkonäkö ei miellytä tai oma ulkomuoto ei näytä sopivan fitnessiin, kannattaako kilpailemisesta

edes haaveilla? Koska kysymyksessä on hyvin ulkonäkökeskeinen arvostelulaji, on ymmärrettävää, että moni joutuu kamppailemaan tällaisten arvelujen kanssa. On myös selvää, että suuri osa kilpailumenestyksestä selittyy geeniperimällä.

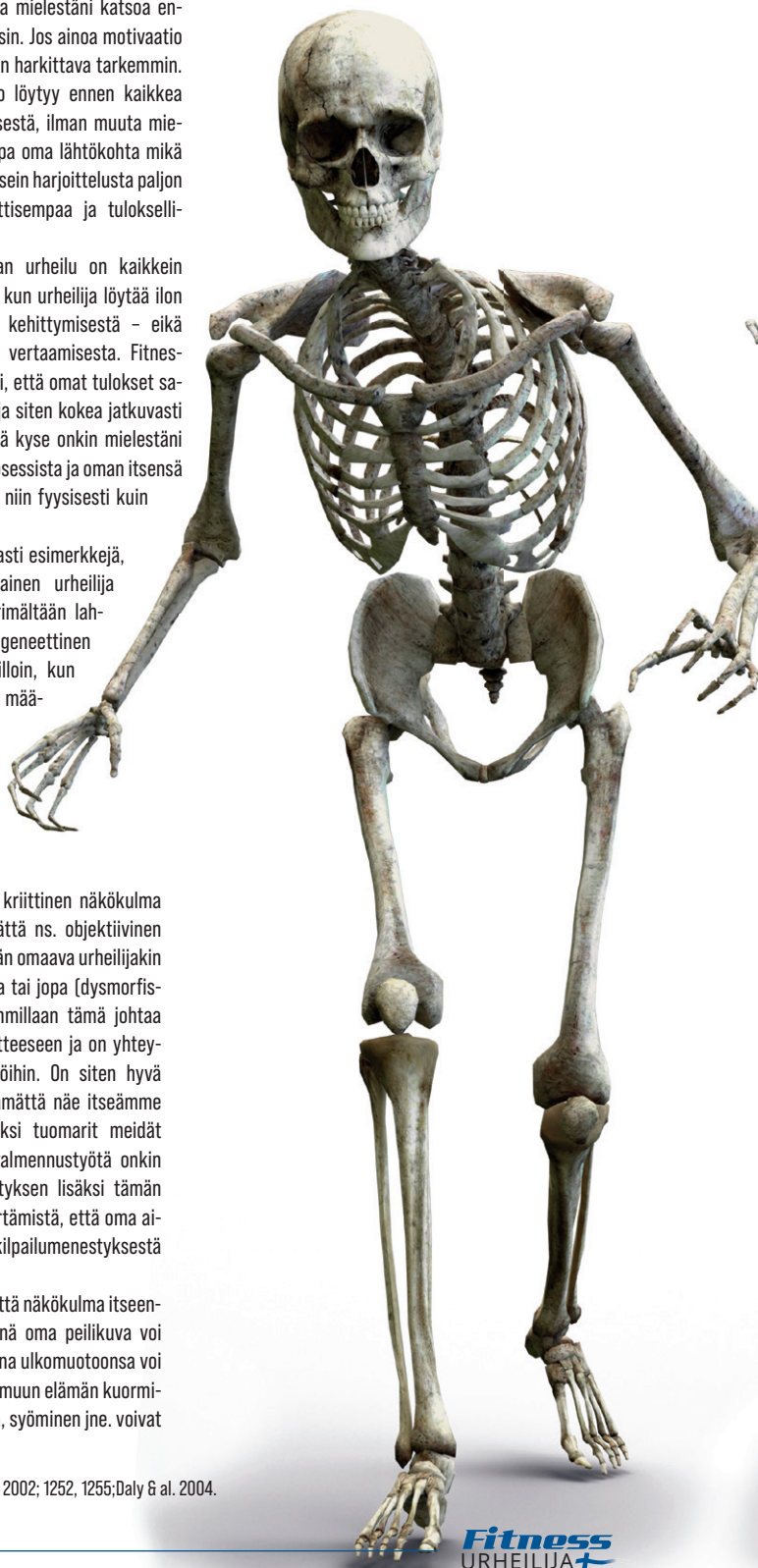
Tämän asian tiedostaminen voi herättää monelle urheilijalle tai kilpailusta haaveilevalle kysymyksen, onko kilpailemisesta mitään mieltä, jos ei ole saanut lajin ns. huippugeenejä. Asiaa kannattaa mielestäni katsoa ensinnäkin omista tavoitteista käsin. Jos ainoa motivaatio on olla maailman paras, asiaa on harkittava tarkemmin. Sen sijaan jos oma motivaatio löytyy ennen kaikkea omasta prosessista ja kehityksestä, ilman muuta mielestäni kannattaa kilpailla – olipa oma lähtökohta mikä tahansa. Kilpailutavoite tekee usein harjoittelusta paljon määrätietoisempaa, systemaattisempaa ja tuloksellisempaa.

Lisäksi kokemukseni mukaan urheilu on kaikkein terveimmällä perustalla silloin, kun urheilija löytää ilon ja merkityksen päivittäisestä kehittämisestä – eikä esimerkiksi jatkuvasta muihin vertaamisesta. Fitnessurheilu on siitä harvinainen laji, että omat tulokset salilla voi ylittää lähes päivittäin ja siten kokea jatkuvasti onnistumisen kokemuksia. Siinä kyse onkin mielestäni hyvin syvällä tasolla omasta prosessista ja oman itsensä päivittäisestä kehittämisestä – niin fyysisesti kuin psyykkisestikin.

Lisäksi maailmassa on runsaasti esimerkkejä, joissa työmoraalitaan ylvertainen urheilija on voittanut geneettiseltä perimältään lahjakkaammat yksilöt. Hyväkin geneettinen perimä auttaa lähinnä vain silloin, kun se yhdistyy laadukkaaseen ja määrätietoiseen harjoitteluun. Jos geeniperimältään parhaimmat kilpailijat aina automaattisesti voittaisivat, ei kilpailujakaan tarvitsisi nyky-muodossaan järjestää.

Lisäksi on huomattava, että kriittinen näkökulma omaan kehoon ei ole välttämättä ns. objektiivinen totuus. Moni huippugeeniperimän omaava urheilijakin voi kokea alemmuudentunnetta tai jopa (dysmorfista) ruumiinkuvahäiriötä. Pahimmillaan tämä johtaa itsearvostuksen vakavaan puutteeseen ja on yhteydessä esimerkiksi syömishäiriöihin. On siten hyvä muistaa, että me emme välttämättä näe itseämme samalla tavoin kuin esimerkiksi tuomarit meidät näkevät. Iso osa laadukasta valmennustyötä onkin tukea urheilijan fyysisen kehityksen lisäksi tämän itsearvostusta sekä sen ymmärtämistä, että oma ainutlaatuinen ihmisarvo ei riipu kilpailumenestyksestä tai ulkonäöstä.

Lajiin kuuluu usein myös se, että näkökulma itseensä voi vaihdella. Jonain päivänä oma peilikuva voi näyttää erittäin hyvältä ja toisena ulkomuotoonsa voi olla hyvinkin tyytymätön. Myös muun elämän kuormitus, valaistus, vuorokaudenaika, syöminen jne. voivat



2 Arikoski & al. 2002; 1252, 1255. Vrt. kuitenkin Daly & al. 2004. 3 Kannus 2021. 4 Ks. esim. Arikoski & al. 2002; 1252, 1255; Daly & al. 2004. 5 Güllich, Macnamara & Hambrick 2021.

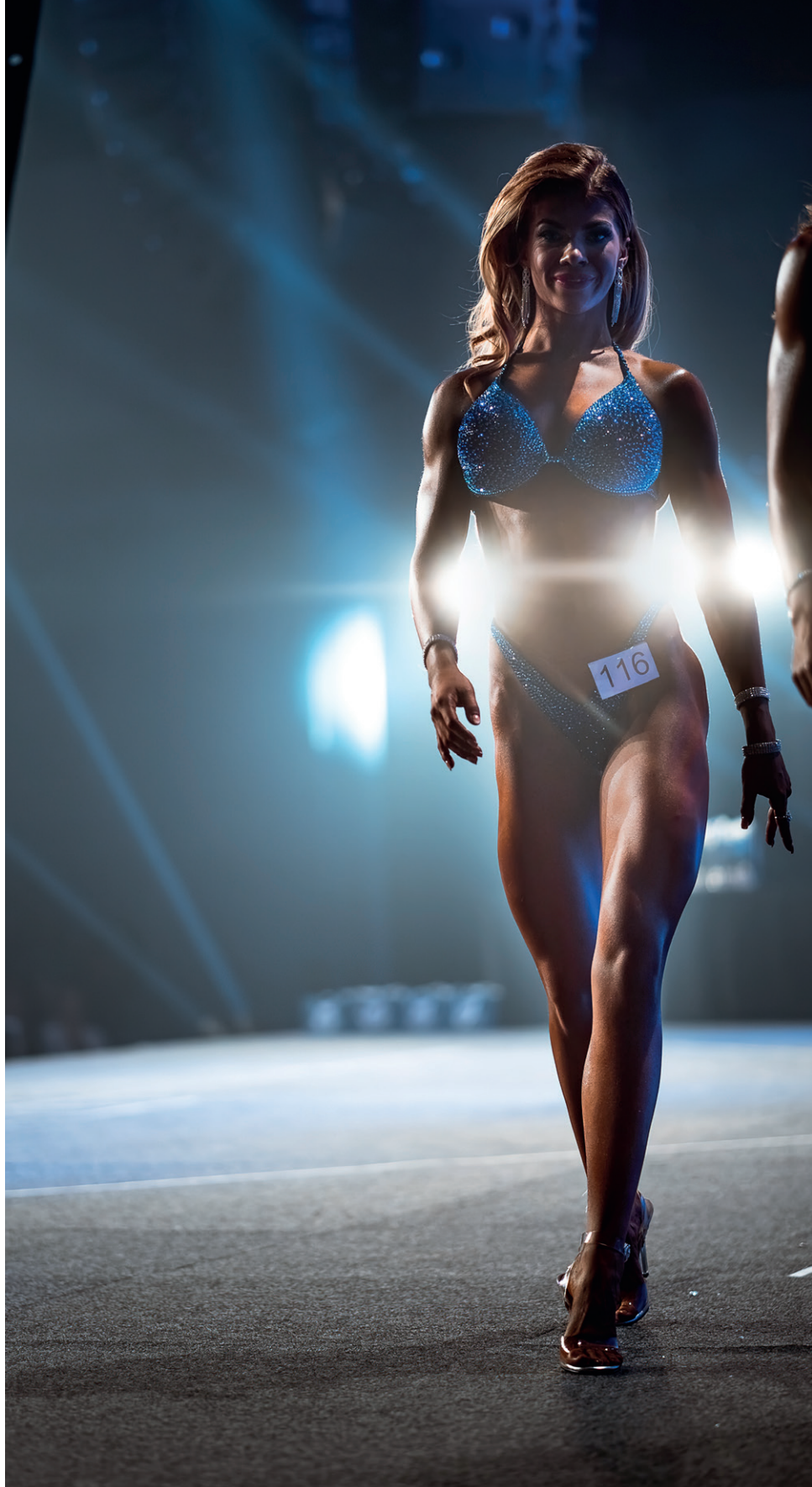
vaikuttaa lyhyenäkin jaksena siihen, miltä oma peilikuva näyttää. Tämäkin asia on hyvä tiedostaa eikä lähteä määrittämään omaa onnistumista yksittäisten tuntemusten perusteella.

Vaikka ei siten omasta tai edes asiantuntevien valmentajien mielestä geneettinen perimäsi ja luuston rakenteesi olisi maailman huippua, kisaavaa ei kannata haudata. Jo pelkästään oman kehityksen näkeminen sekä kurinalaisen elämäntavan oppiminen antavat parhaimmillaan paljon iloa, merkitystä sekä moninaisia eväitä elämään. Lisäksi mukana tulee usein muita myönteisiä asioita: osallisuus mukavasta fitnessyhteisöstä, fyysinen ja psyykinen vahvistuminen sekä itsetuntemuksen lisääntyminen. On myös tärkeää muistaa, että voimaharjoittelu myös pitää luuston vahvana sekä terveenä ja siten myös lisää omaa hyvinvointia ja ehkäisee esimerkiksi vuodepotilaaksi joutumista ikääntyessä.

MITÄ SITTEN KANNATAISI HUOMIOIDA LUUSTOSTA JA LUUSTON HYVINVOINNISTA OMAAN HARJOITTELUUN?

1. Jos haaveilet fitness- tai kehonrakennuslajeissa kilpailemisesta, oma luuston malli määrittää paljon itselle sopivaa lajia. Kannattaa pyytää mielipidettä esimerkiksi eri valmentajilta siitä, mikä fitness- tai kehonrakennuslaji sopisi juuri sinulle ja rakenteellesi. On myös syytä pohtia sitä, mikä laji innostaa sinua eniten ja mikä sopisi luonteeseesi parhaiten. Kilpaurheilu perustuu hyvin paljon myös intohimoon, ja jos sinulla ei ole riittävää innostusta lajia kohtaan, on vaikeampi motivoitua harjoitteluun ja kilpailuun.
2. Kaikenikäisenä kannattaa panostaa seuraaviin luustoa kehittäviin ja sitä suojaaviin asioihin: monipuolinen ja runsasravintoinen ruokavalio (sis. riittävästi mm. kalsiumia ja D-vitamiinia), riittävä uni ja lepo sekä monipuolinen harjoittelu (sis. motorisia harjoitteita, voimaharjoittelua jne.).
3. Muista, että voit lihasmassaa kasvattavalla harjoittelulla myös vaikuttaa hyvin ulkomuotoosi. Luuston rakenteesta huolimatta voit muokata kehoasi haluamaasi suuntaan – ottaen huomioon toki tietyt luuston rakenteen asettamat rajoitukset.

Jussi Koivisto on SFU:n 2-tason valmentaja, Team Voimailaitoksen päävalmentaja ja Men's Physique-kisaaja. Hän on myös mm. teologian tohtori ja luterilainen pastori. Lisätietoja hänestä ja hänen kirjoituksiaan: fitnessvalmentaja.fi
teamvoimailaitos.com.
Instagram: @fitsu ja @team_voimailaitos



Lähteet

Pekka Arikoski, Liisa Kröger, Heikki Kröger ja Nicholas J Bishop
2002 "Luuston terveys lapsuus- ja nuoruusiässä." – Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2002;118(12):1251-1258. Sijainti <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93007.pdf>; luettu 21.10.2021.
R. M. Daly, L. Saxon, C. H. Turner, A. G. Robling & S. L. Bass
2004 "The relationship between muscle size and bone geometry during growth and in response to exercise." – Bone 2004 Feb; 34(2):281-7.
Arne Güllich, Brooke N. Macnamara & David Z. Hambrick
2021 "What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance." – Perspectives on Psychological Science, 1–24. Sijainti: <https://www.gwern.net/docs/psychology/2021-gullich.pdf>; luettu 21.10.2021.
Pekka Kannus
2021 "Vahvat luut – liikuntaohje." – Lääkärikirja Duodecim 30.3.2021. Sijainti: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00982>; luettu 22.10.2021.
Heikki Kröger ja Dan Apter
1996 "Miten kasvattaa vahvat luut?" – Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 112(22):2077-. Sijainti: <https://www.duodecimlehti.fi/duo60428>; luettu 21.10.2021.



AUTONOMIAA, ALGORITMEJA JA MESTARUUKSIA

Itsensä toteuttaminen voi olla jotain hyvin yksinkertaista ja arkista tekemistä, joka tuntuu jokapäiväisen helpolta sekä hyvältä jutulta.

Itsensä toteuttamiseen tarvitaan helpoimmillaan vain kaksi ihmisen perustarvetta: autonomia ja kyvykkyys. Asia, jonka sinä itse (autonomia) tunnet pystyväsi suorittamaan (kyvykkyys) nyt tai myöhemmin, riittää tähän. Ja jos koet hyvää fiilistä edistävstä tekemisestä asetettujen tavoitteiden eteen, on tunnepuolikin saanut palasen hyvää mieltä.

Maailma on täynnä asioita, jotka helposti ohjailevat omaa mieltä. Niihin voi törmätä kadulla, kotona, käsissä olevissa laitteissa, vaikka ohjailun todellinen alkuperä olisi toisella puolella maapalloa oleva tuntematon lähde, helposti saatavissa olevan tiedon tulva on valtava minkä oikeellisuutta ei valvo oikeastaan kukaan tai mikään.

Jos ihminen itse loisi omat rajansa ja tavoitteensa, jotka se kykenisi toteuttamaan, voisimme puhua autonomiasta ja kyvykyydestä ainoana tekemisestä.

Mutta kun mukaan tulee ulkoapäin syötetyt ärsykkeet, joiden vaikutus alkaa näkyä tekemisessä, alkaa "oma juttu" kadota ja mieli mukailee jotain, joka ei olekaan sitten sitä ajateltua ikiomaan tekemistä ja kyvykyyden toteuttamista. Oikeat ihmiset ympärillä sekä oikeat tiedonlähteet ja kokemukset auttavat oman näköisen paketin kokoamisessa.

Oikeiden tietolähteiden noukkiminen netistä on kuitenkin paljon perehtymistä vaativa laji, jos haluaa pitää ovet avoimena myös sille, mikä ei tue eikä

miellytä omaa näkemystä. Ympärillä häärivät ihmiset ovat yleensä samaa mieltä kuin itsekin ollaan ja se ei avointa mieltä erilaisuuksille tee yhtään helpommaksi. On vain helpompaa luottaa ympärillä oleviin ihmisiin enemmistön ja syntyneen luottamuksen nimissä.

EPÄTIEDON UPEA ULKOASU

Toisella puolella maapalloa on monessa suhteessa erilainen maailma kuin meillä pohjolassa, ihmiset ovat perustarpeiltaan kaikkialla samanlaisia, mutta kulttuuri ja ihmisten arvot vaihtelevat paljon, riippuen olosuhteista ja vakiintuneista tavoista suhtautua asioihin sekä toteuttaa niitä omalla tavallaan. Asiaa ei helpota myöskään se, että netissä kaupallisuuden ja algoritmien ohjailu voi johtaa asioissa pahastikin harhaan, jota surffaileijan on erittäin vaikea itse huomata.

YouTube tarjoaa tietynlaista materiaalia katsottavaksi oikealla hetkellä ja sosiaalinen media löytää ystäväehdokkain sopivia ihmisiä juuri sinulle. Todellisuudessa vaihtoehdot seulotaan paljon monimutkaisempien tekijöiden avulla mistä selkeää verkostoa on vaikeampi huomata.

Mitä tapahtuu, jos lähellä olevat ihmiset ja algoritmit tekevätkin huomaamattaan yhteistyötä, silloin on täysin sattuman kauppaa kuinka relevanttia ja luotettavaa on ympäröivien ihmisten tieto etenkin, jos tämä pieni "sisäpiiri" tuntee olevansa vahvasti omillaan ja näköala

rajoittunut vain "piiriin" omiin uskomuksiin ja algoritmien kautta valikoituneisiin tiedon lähteisiin.

Ihmisen todellinen autonomia on itsenäisyyttä, jossa valinnanvapaus on täysin omassa käsissä, oman tahdon tai tunteen ehdoilla olevaa toimintaa, johon ulkoapäin tuleva paine ja/tai ohjailu ei pääse vaikuttamaan.

Jokainen ihminen tuntee kuitenkin itsensä paremmin kuin kukaan muu ja valinnoissaan kannattaa luottaa myös siihen miltä itsestä tuntuu ja mitä itse elämältään haluaa. Paraskaan ystävä ei tunne sitä, kun omaa hammas särkee ja ahdistaa niin p*rkkeesti, vaikka kuinka sitä haluaisi, mutta hän voi kysyä onko kaikki hyvin ja kuullessaan ahdistavasta hammassärystä tarjota loistavaa ratkaisua: mene hammaslääkäriin!

VAUHTI KORJAA VIRHEET, VAI MITEN SE MENI?

Aika ja kulttuuri, jossa elämme, on muuttunut valtavasti siitä mihin ihmiskunta on olemassaolonsa aikana itseään opettanut. Aika, joka on maapallomme elinkaarella kolmen metrin janalla poikittain olevan hiuksen paksuiseen viiva, on ajanjakso, kuinka yksi sukupolvi oppii maailmansa tuntemaan. Kun menemme viivalla muutaman millin verran taaksepäin, on silloinen elämä ollut fiksuimmillaan Orinocon kylän kaislahameisten asukkaiden elämää. Orinocon kylässä oli ympärillä



Vuonna 2021 suuren kasvukeskuksen kaduilla näin ei ole ja vastaantulija ei edes huomaa tai ei halua huomata ajatuksissaan kassinsa kanssa salille kiirehtivää treenaajaa.

vain ihmisiä, jotka olivat olleet siinä aina: sukulaiset, parhaat ystävät ja jokainen, joka kylän kadulla käveli vastaan, oli tuttu ja jäi juttelemaan kertoakseen samat tarinat kuin kun viimeksi kadulla tavatessa...

Vuonna 2021 suuren kasvukeskuksen kaduilla näin ei ole ja vastaantulija ei edes huomaa tai ei halua huomata ajatuksissaan kassinsa kanssa salille kiirehtivää treenaajaa. No, ehkä tämä on hyvä jotta treenaaja saa "omaan" aikaa löytääkseen tarvittava mielentila alkavaa harjoitustaan varten ja on saavuttanut tarvittavan flow'n jo matkalla salille, vai onko?

Aina asia ei näin ole, vaan ajatus on jossain täysin muualla objektiivisen maailman ulkopuolella, se on kiinni älypuhelimessa, kiinni nopeassa informaatioissa, jossa kaikki kulkee kovaa vauhtia pienellä sormen liikkeellä ja muutenkin kiireinen mieli saa syyn kerätä lisää stressiä, joka ei todellakaan paranna harjoitusta, joka kohta pitäisi aloittaa...

Hyvä asia harjoitusta ajatellen on pitkään hyvänä säilynyt ateriarhythmi, jota voidaan noudattaa pilkun tarkasti, kun ateriat ovat valmiiksi purkitettu ja tarvittavat purkit sekä jauhot ovat mukana matkassa. Ratikassa syöty kana-riisi annos siinä kaiken hällinän ja kakofonian keskellä, jonka kanssa matkustajat tarjoaa, on päivällisen tuomalle nautinnolle kuitenkin hiukan kyseenalainen paikka.

Tällaiset paikka ja aikatauluvalinnat saattavat lisätä itse aiheutettua stressiä, jota kiireinen elämä muutenkin tuo tullessaan, kun pienellä arjen säätämällä voisi päivässä olla monta kortisoli piikkiä vähemmän.

Tutkimuksissa on pantu merkille, että tilanteissa, jossa ihminen tuntee olevansa stressaantunut, yli 70 % johtuu asioista, jotka ovat itse aiheutettuja ja mitä enemmän taustalla on pitkään jatkuneita stressitekijöitä kuten työ, parisuhde, rahahuolet, elämän laatua alentavat sairaudet, alavireinen elämänsäsenne jne., sen suuremmaksi prosentti kasvaa.

SILMÄT KIINNI – KYLLÄ MÄ HOIDAN!

Matkalla tavoitteeseen sekä ajatuksilla halutun päämäärän saavuttamisesta jollain aika välillä on merkitystä kaikkeen mitä me teemme, miten asiat teemme ja kuinka suuresti otamme arjen elämässä tavoitteet huomioon. Ja toisin päin. Eli kaikki kulkee käsikädessä painotusten riippuessa siitä mihin järjestykseen asioita arvotamme, mutta oli järjestys sitten mikä tahansa, silti kaikki riippuu kuitenkin toisistaan.

Matka voi olla lyhyt tai pitkä tai jopa loputon riippuen siitä mitä olemme tavoittelemassa esimerkiksi, avaruudentutkiminen on luultavasti loputon urakka, jossa ainoana päämääränä on mennä eteenpäin ilman varsinaista päämäärää, tiedostaen sen valtavan loputtomuuden.

Oikeastaan ainoa mikä ratkaisee, on tämä matka ei sen pituus ja miten tämän matkan toteutamme.

Tavoittelemme luonnostaan aina enemmän, joka on täysin normaalia määrätietoisuuden ihmisen käyttäytymistä, mutta liika määrätietoisuus saattaa tehdä yksisilmäiseksi ja huomaamatta jäädä monta asiaa, jotka kuuluvat matkaan ja saattaisivat auttaa tavoitteiden saavuttamisessa!

Jos tavoitteet on asetettu korkealle ja tavoite on pitkälle ajalle, vaatii se paljon tietoa sekä osaamista monella elämän alueella, on hyvä ottaa huomioon muutakin kuin pelkän lajiharjoittelun osaamisen ja lajipääoman kasvattaminen. Osaaminen ja kehittyminen vaatii molempia: riittävän määrän onnistumisia kuin epäonnistumisiakin harjoittelun parissa.

Etenkin epäonnistumisilla on taipumus lisätä tahtoa ja rohkaista tekemään asioita tutun mukavuusalueen ulkopuolelta.

Eteenpäin vievä tekeminen vaatii mahdollisuutta ilmaista itseämme, kehittää ja käyttää taitojamme, kokea yhteenkuuluvuutta ja sen mukanaan tuomaa koheesion tunnetta vahvistamaan uskoa itseensä, omien rajojen löytämistä, henkistä kasvua tai paikkaa, johon nojata kun seinät uhkaavat katua päälle vaikka mielen esteenä oleva aitakin ylitettiin sieltä missä se on jo kaatunut eikä sekään tahdo riittää päästäkseen eteenpäin.

LISÄÄ VALOA

Urheilijan elämään kuuluu säännöllisyys sekä rutiinit, joista olisi tärkeää pitää kiinni järkevien mahdollisuuksien rajoissa, järjestämyys lisää turhaa stressiä.

Vuonna 1914 Edison & Swan Electric Light Company mainosti ahkerasti, että nyt kun maailma on valaistu, saamme lisää aikaa, nukkuminen on turhaa ja nukkuminen tekee ihmisen vain laiskaksi!

Edison meni jopa niin pitkälle, että teki keinovalosta ehdotuksen lääkkeeksi. Hän uskoi valolla auttavansa "sairaita ja tehottomia" ihmisiä lisäämään tehokkuutta auringon lailla mikä olisi muuten kova juttu tänne napapiirin reunamilla asuville! Nykyään kuitenkin tiedämme unen merkityksen ja sen olevan terveyden sekä hyvinvoinnin perusedellytys.

Ihmisellä on oma sisäinen kello, joka kertoo milloin kannattaa olla hereillä tai milloin kannattaa olla nukkumassa aivan samaan tapaan kuin linnuilla tai merikilpikonnilakin, sitä kannattaa kuunnella.

Jos niinkin pienillä elämän eväillä kuin lintu tai merikilpikonna pystyy suunnistamaan tuhansia kilometrejä ilmojen halki tai uimaan valtameren toiselta puolelta toiselle muniakseen kotiseuduille, mistä vuosia sitten maailman merille lähdettiin, niin kyllä kellon on hyvin pidettävä paikkansa luonnon kiertokulussa mihin me-

kin osaltamme kuulumme.

Tunneimme ihmistä ja maailmaa paljon paremmin kuin sata vuotta sitten, mutta kaiken tiedon keskellä emme aina löydä tai halua antaa tiedolle riittävästi arvoa tehdäksemme elämässä oikeita valintoja.

Olemme stressaantuneempia, teemme liikaa kaikenlaisia asioita ja tunneimme enemmän tarvetta olla mukana aidosti sosiaalisessa yhteisössä siinä kuitenkin onnistumatta, onko tämä kehityksen tuomaa liiallista valinnan vapautta vai ihmisen turhautumista liian suurille odotuksille itseään kohtaan tavoitteiden karatessa jatkuvasti kauemmaksi, kun muu maailma on jatkuvasti itseä askeleen edellä?

URHEILUA JA MESTAREITA

Onneksi ei ole mitään hätää, vaikka maailma muuttuisi elämää nopeampien multitaskajien paratiisiksi, jossa kilpailtaisiin "Suurimman suorittajan kultaista mantelista", tämä on vain eduksi niille, joiden tavoitteena on olla voittajia. Voittajalla ei ole omaa elämää tai kykyään suurempi kiire, voittajan aika on sijoitus siihen, kuinka hyvän aika sinusta pystyy tekemään!

Eteenpäin menemiselle tulevaisuus on suuri mahdollisuus, sen hienous piilee sen rajattomuudessa, sitä ei vielä ole joten voit tehdä siitä millaisen hyvänsä ja muakaasi voit ottaa juuri sen mitä tulevaisuudessa haluat olla tai minkälainen sen haluat olevan.

Vaikka tulevaisuutta suunnittelisi kuinka hyvin niin väistämättä tulee vastaan asioita, jotka ovat jollain tasolla epämiellyttäviä. Nämä asiat, jotka ovat mukavuusalueen ulkopuolella tekee niistä mahdollisuuden tulla paremmaksi, sillä mitä paremmin hallitsit epämu-kavuutta, sen vähemmän se vaikuttaa mieltä lannistavasti tai ohjaa valintoihin, jota ulkoiset ärsykkeet olisi päässyt sekoittamaan.

Elämä on siitä turhauttavaa koska sitä ei koskaan pysty pitämään täysin käsissään mutta siinä tämän kaiken hienous piilee, mahdollisuudet aukeavat matkalla eteenpäin, parhaat ihmiset ympärille löytyvät matkalta kohti paremmuutta eikä parhaaksi voi automaattisesti tulla se, joka suunnittelee suurimman ja helpoimman reitin tavoitteiden luokse.

Suorin reitti perille olisi ennalta arvattavan tylsä ilman elämän tarjoamia loistavia mahdollisuuksia tulla paremmaksi, urheilukin ilman arvaamattomia yllätyksiä olisi tavattoman tylsää ja ilman mahdollisuuksien tuomia upeita persoonia, hienoja hetkiä sekä suuria tunteita ei olisi urheilua.

Ihmisen ei tarvitse etsiä elämää, se löytää kyllä ihmisen tarjoten kaiken sen, mitä mestari tarvitsee tullakseen unohtumattomaksi ihmiseksi ja oman matkansa todelliseksi mestariksi.

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



Vian ei tarvitse olla iso... SILLOIN KUN SE ON JALKAPOHJASSA

Jalat ovat eittämättä tärkeä osa kehoa, koska ne mahdollistavat liikkumisen ja liikkeen.

Parhaimmillaan jalkoja ei edes huomaa, mutta jo pienikin rakko tai hiertymä jalkapohjassa voi aiheuttaa suurta harmia, joka pahimmillaan rajoittaa jopa toimintakykyä.

Terveet jalat ja hyvä jalkaterveys eivät valitettavasti ole pysyvä asia, vaan vaihtelee ja muuttuu eri osatekijöiden mukaan.

Terveet ja toimivat jalat mahdollistavat täysipainoisen treenaamisen ja keskittymisen harjoitteluun ja vastavuoroisesti liikunta ja liikkuminen tukevat hyvää jalkaterveyttä. Kuitenkin aktiivisesti liikkuvalla jalkoihin ja jalkapohjiin kohdistuva rasitus voi olla moninkertaista ja näin ollen altistaa monille ikäville

jalkavaivoille. Jo pelkästään normaali kehonpaino raskaita jalkoja mutta "raskaiden taakkojen" kantaminen ja nostaminen sekä lukuisat toistot voivat lisätä painetta jalkapohjassa ja näin ollen aiheuttaa kovettumia, känsiä ja kynsivaivoja, jotka hoitamattomina voivat aiheuttaa kipua ja johtaa jopa asentovirheisiin.

Suurin osa jalkavaivoista on itseaiheutettuja ja kuntoilua huomattavasti yleisempi syy jalkavaivoille ovat kengät. Suurin osa jalkavaivoista johtuu nimittäin vääränlaisista tai epäsopivista kengistä. Urheilukenkien valinnassa tärkein kriteeri on lajityypilliset vaatimukset sekä oikea kengän koko.

Silloin kun pelkkä jalkojen omahoito ei enää riitä,
apua vaivoihin saa alan asiantuntijoilta ja ammattilaisilta.



YLEISIMPIÄ JALKOJEN ONGELMIA

Yleisimpiä jalkojen ongelmia ovat kovettumat, känsät, rakot ja erilaiset varpaan kynsien kynsimuutokset. Yleinen raskaan liikunnan tai urheilun aiheuttama vaiva on jalkapohjan rasvatian hajoaminen, joka paljon liikuvilla oireilee kipuna päkiän ja kantapään alueella ja näille alueille voi syntyä juuri edellä mainittuja ihomuutoksia. Erilaisilla tähän tarkoitukseen suunnitelluilla pehmusteilla ja suoilla voidaan keventää paikallisesti alueelle kohdistuvaa painetta ja kipua ja ennaltaehkäistä muutosten syntyä.

KOVETTUMA JA KÄNSÄ

Kovettuma eli liikasarveistuma on ihon keino suojausta ulkoiselta rasitukselta kuten hankaukselta, paineelta tai puristukselta. Tällöin mekaanisen ärsytyksen kohteena oleva ihoalue alkaa paksuuntua ja muodostaa kellertävää sileäpintaista liikasarveistumaa. Kotihoidossa paras apu kovettumien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn on jalkojen ihon säännöllinen rasvaus ihoa pehmittävillä voiteilla. Jalkojen ihon liiallista raspausta tulisi kuitenkin välttää, koska se saattaa vain entisestään kiihdyttää sarveistuman muodostumista. Kosmetologin ja jalkahoitajan vastaanotolla kovettumia voidaan poistaa kirurgineitsellä vuoleamalla.

Myös känsä on ihon keino suojausta painehankausta vastaan. Erona kovettumaan on, että känsä on rajoittunut pienelle ihoalueelle ja se voi aiheuttaa pistävää kipua, jos sen kartiomainen kärki painaa kipuhermoja. Känsiä voi aiheuttaa jalan asentovirheet tai esimerkiksi liian pienet ja puristavat kengät. Känsiä voidaan hoitoissa poistaa erityisellä veitsellä tai poralla ja niiden syntyä ennaltaehkäistään sopivien oikeankokoisten kenkien valinnalla.

RAKKO

Rakko on yleinen ihovaurio, joita esiintyy usein urheilijoilla. Kudosnestettä sisältävä rakkula johtuu ihoon kohdistuvasta paineesta ja hankauksesta. Yksinkertainen keino estää rakkojen syntyä onkin painen ja hankauksen välttäminen sekä ihoon kohdistuvan rasituksen vähentäminen. Jo syntynyiden rakkojen hoidossa voidaan käyttää esim. rakkolaastareita koska suojattu iho paranee nopeammin.

SYYLÄ

Syyliä on papilloomaviruksen aiheuttama hyvälaatuinen ihokasvain. Syyliä esiintyy sekä käsissä että jalkapohjissa, joista molemmista ne on syytä hoitaa pois, koska ne tarttuvat sekä suorassa kosketuksessa, että välillisesti pinnoilta, kuten liikunta- ja kuntoilutilojen lattioilta ja pesutiloista. Syyllävirus on sitkeä elämään esimerkiksi yleisissä pesu- ja pukutiloissa, joista se tarttuu helposti kuljettaessa paljain jaloin, ja varsinkin silloin kun altistunut iho on rikkoutunut tai hautunut. Syyllä tunnistaa kukkakaalimaisesta rakenteestaan ja siinä näkyy myös usein mustia pisteitä, jotka ovat verisuonitusta. Syyliä voidaan hoitaa itse apteekkeista saatavilla reseptivapailla syyllähoitovalmisteilla.

SISÄÄNKASVANUT KYNSI

Sisäänkasvanut kynsi on pirallinen vaiva, jossa nimensä mukaisesti kynsi kupertuu kynsivallin sisään aiheuttaen siellä kipua ja pahimmillaan tulehdusta. Kynnen sisään kasvamista voi ennaltaehkäistä kynsien oikeaoppisella lyhentämisellä sekä epäsojivien jalkineiden välttämällä. Kynsivallin tulehduksen hoidossa ensiarvoisen tärkeää on poistaa tulehduksen aiheuttaja ku-



Jalkojen hyvinvointi ja ihon kunto perustuvat riittävään ja oikein toteutettuun jalkojen omahoitoon!

ten esimerkiksi kynnen palanen tai kynsiipikki ja hoitaa tulehdusta ensin antibioottivoiteella ja tarvittaessa lääkärin määräyksellä sisäisellä antibioottihoidolla.

KYNSI- JA JALKASIENI

Kynsisieni on sienien aiheuttama infektio, joka näkyy varpaankynnen erilaisina muutoksina. Sieni-infektio voi muuttaa kynnen värin kellertäväksi tai ruskeaksi. Joskus, sienityypistä riippuen, väri voi olla myös valkoinen tai musta. Kynsien tartunnan seurauksen kynsi voi myös paksuuntua ja alkaa hapertua. Kynnen alle saattaa kasvaa myös kasvustoa ja kynsi irrota pedistään. Ainoa keino varmistua kynsisieni-infektiosta, on tehdä sieniviljely, josta selviää muutosten aiheuttaja. Oikean diagnoosin jälkeen tehokkain hoito on yhdistää sisäinen ja ulkoinen lääkehoito. Kynsisienen omahoitossa tärkeintä on estää taudin leviäminen ja levittäminen.

Jalkasieni eli jalkasila on rihmasienen aiheuttama ihoinfektio, joka tarttuu melko helposti yleisissä pesu- ja pukutiloissa ja onkin siitä syystä kohtalaisen tavallinen vaiva paljon näissä aikaa viettävillä. Jalkasilan tunnistaa jalkapohjan ihon hilseilystä ja punoituksista. Jalkasieni on huomattavasti helpompi hoitaa kuin kynsisieni apteekista ilman reseptiä saatavilla paikallishoitovalmisteilla.

Sienet/ silsa viihtyy parhaiten kosteissa ja lämpimissä oloissa kuten yleisissä suihku- ja pukutiloissa, joten jalkojen kuivana pitäminen ja suihkusaunien käyttö on hyvin perusteltua.

APUA AMMATILAISILTA

Silloin kun pelkkä jalkojen omahoito ei enää riitä, apua vaiivoihin saa alan asiantuntijoilta ja ammattilaisilta. Kosmetologin tekemä jalkahoito on ennaltaehkäisevää kosmeettista hoitoa, jossa keskitytään terveiden jalko-

jen ihon ja kynsien hoitoon ja kunnon ylläpitämiseen. Tyypillisesti kauneushoitolassa tehtävässä jalkahoidossa jalat kylvetetään, kovettumat ja känsät poistetaan sekä leikataan kynnet ja hoidetaan kynsinauhat. Hoidon saattaa päättää jopa rentouttava hieronta tai vähintään jalkojen rasvaus. Ammattitaitoinen kosmetologi pystyy jalkahoidon aikana tarkistamaan ja analysoimaan jalkojen kuntoa ja terveyttä ja ohjaamaan mahdollisten havaintojensa perusteella eteenpäin joko jalkojenhoitajalle, jalkaterapeutille tai lääkärille.

Jalkahoitajat ja jalkojen hoitajat ovat jalkaterveyden ammattihenkilöitä, joiden antama jalkojen hoito painottuu terveydelliseen hoitoon. Jalkaterapeutti on ammattikorkeakoulutasoinen koulutuksen saanut jalkojen hoidon asiantuntija, joka on erikoistunut jalkojen rakennemuutoksia korjaavaan ja parantavaan hoitoon. Jalkaterapeutin puoleen voi kääntyä erilaisissa alaraajojen toimintojen kuten asentomuutosten ja kiputilojen ongelmissa.

OMAHOITO

Jalkojen hyvinvointi ja ihon kunto perustuvat riittävään ja oikein toteutettuun jalkojen omahoitoon!

Yksinkertaisimmillaan jalkojen omahoito tarkoittaa jalkojen pesua, huolellista kuivaamista varpaan välejä myöden, jalkojen rasvaamista niille tarkoitettua voiteella sekä varpaankynsien oikeaoppista lyhentämistä. Myös säännöllinen jalkojen kunnon ja mahdollisten ihomuutosten tarkistaminen ennaltaehkäisevät riskiä pahempien haittojen syntyyn.

Paljon yleisissä liikuntatiloissa liikkuva hyötyy yksinkertaisista hygieniakäytänteistä, joiden avulla ennaltaehkäistään erilaisten iho- ja kynsi-infektioiden syntyä. Ihon pitäminen ehjänä ja ihorikkojen välttäminen ovat hyvä suoja virus-, sieni- ja bakteeri-infektioille.

Fitnessurheilun vaativimmat lavasuoritukset: **ACROBATIC JA ARTISTIC FITNESS**

Vanha tuttu vapari-fitness on kansainvälisissä kilpailuissa jaettu kahteen kategoriaan, joilla on eri painopisteet ja arvostelukriteerit.

Uuden artistic fitness -sarjan toivotaan houkuttelevan uusia kilpailijoita lajin parin sekä tekevän fitneksestä helpommin lähestyttävää. Tässä eri lajien lavasuorituksia esittelevän artikkelisarjan viimeisessä osassa paneudumme näiden kahden lajin arvostelukriteereihin ja keskinäisiin eroihin.

KAIKKI ALKOI FITNESS -LAJISTA

Fitness on ensimmäinen varsinainen fitnessurheilulaji, josta koko toiminta on lähtenyt kasvamaan nykyisiin mitasuhteisiinsa. Fitness-kilpailuja alettiin järjestää 1990-luvun alussa ja 1992 ne rantautuivat myös Suomeen. Fitnessin säännöt ja eri kierrosten painotukset loppupisteisiin

ovat eläneet vuosien saatossa, mutta mukana ovat alusta lähtien olleet body fitness -tyyppinen fysiikkakierros sekä vapaaohjelma, jossa ilmennetään voimaa, notkeutta ja kestävyyttä muiden elementtien tukemana.

TAUSTALLA VOIMISTELUKULTTUURI

Viime vuosina fitness on ollut suosittua erityisesti maissa, joissa on vahva voimistelukulttuuri. Etenkin Venäjä, Unkari ja Slovakia ovat vuodesta toiseen isoilla joukkueilla edustettuina arvokilpailuissa ja keräävät kerta toisensa jälkeen isoimmat mitalisaaliit fitness -sarjoissa. Voimistelutaustan lisäksi menestystä avittaa se, että monissa näissä kovissa itäisen Euroopan fitness-maissa kilpaillaan myös

Suomen Fitnessurheilu ry:n meritoitunein tuomari ja virallinen valmentaja Aino-Maija Laurila kertoo, mistä fitneksen kahtia jaossa on kysymys ja mikä erottaa acrobatic ja artistic fitneksen toisistaan.





Acrobatic fitneksen fysiikka arvostallaan body fitness -kriteereillä.

Eevi Seikkula voitti artistic fitness junioreiden EM kultaa 2021.

Suurimmassa osassa muita maita fitneksen suosio on viime vuosina hiipunut ja kilpailijamäärät pudonneet. Monissa maissa fitness onkin jouduttu harrastajien puutteessa jättämään kokonaan pois kilpailuohjelmasta.

lasten sarjoissa. Ensimmäinen mielikuva näistä lasten fitness -kilpailuista saattaa olla negatiivinen.

Kuitenkin nimenomaan voimistelun puolelta tuleville nuorille urheilijoille fitneksen kerrotaan tuovan lisää vapautta ja luovuutta urheilemiseen, sillä erilaisten teemojen käyttö on sallittua, arvostelu vapaampaa sekä enemmän kokonaisuuteen painottuvaa kuin voimistelulajeissa eikä fitness -vapareissa ole myöskään pakollisia liikkeitä. Hyvin usein juuri näistä lasten sarjoista kasvaakin tulevia mestareita yleisiin sarjoihin.

HAASTAVA YHDISTELMÄ

Suurimmassa osassa muita maita fitneksen suosio on viime vuosina hiipunut ja kilpailijamäärät pudonneet. Monissa maissa fitness onkin jouduttu harrastajien puutteessa jättämään kokonaan pois kilpailuohjelmasta. Laskeviin harrastajamääriin vaikuttaa luonnollisesti se, että nykyään on paljon muitakin lajeja, joista urheilijat voivat valita itselleen sopivimman ja panostaa sen vaatimiin ominaisuuksiin täysillä. Huipputasoinen fitness -harjoittelu on äärimmäisen vaativaa ja sitä voidaan hyvin verrata esimerkiksi hiihtolajien yhdistettyyn, jossa mäkihypyn ja hiihdon yhteenlaskettu tulos määrittää sijoitukset kilpailuissa.

Molemmat osiot vaativat hyvin erityyppistä harjoittelua ja kuten tiedämme, useiden ominaisuuksien kehittäminen saman aikaisesti vaatii todella paljon niin urheilijalta kuin valmennukseltakin.

Toinen iso haaste harrastajamäärien kasvattamisen suhteen on se, että fitness -vapaaohjelmien vaikeustaso on noussut vuosien saatossa kautta linjan ja se on puolestaan tehnyt lajista vaikeasti lähestyttävän. Fitneksen pariin on erittäin haasteellista tulla ilman vahvaa lajitaustaa voimistelun tai muun samoja taitoja kehittävän lajin puolelta. Mahdotonta se ei kuitenkaan ole, tämän ovat todistaneet muun muassa ansioituneet suomalaisurheilijat, mutta hyvin harva siihen lopulta pystyy.

HELPOMMIN LÄHESTYTTÄVÄ FITNESS

Fitness nauttii lajina suurta arvostusta ja näyttävät vapaaohjelmat ovat aina kilpailutapahtumien suola. Kilpailijamäärät ovat pudonneet, mutta fitness halutaan säilyttää - tässä dilemma, jota on haluttu ratkaista jo pitkään. Yksi yritys oli muutama vuosi sitten EM-kilpailujen yhteydessä unkarin aloitteesta esitelty näytöslaji show fitness. Tämä kokeilu ei kuitenkaan ollut kovin onnistunut, sillä riittävää eroa lajien välille ei saatu käytännön tasolla aikaan.





Artistic fitneksen fysiikkakierros kilpailaan bikinin säännöillä.



Acrobatic fitneksen vapareissa arvostetaan vaikeustasoa

eikä show fitness ikinä edennyt näytöstä pidemmälle. Nyt kuitenkin artistic fitneksen myötä kaksi fitness-kategoriaa on saatu selkeästi erotettua toisistaan, ja molemmat ovat omilla kriteereillään riittävän vaativia herättääkseen kiinnostusta. Molemmissa on myös selkeät omat ominaispiirteensä, jotka vetävät puoleensa erityyppisiä urheilijoita.

ACROBATIC FITNESS JATKAA PERINTEITÄ

Perinteinen fitness-laji on uudelta nimeltään acrobatic fitness. Säännöt ovat käytännössä samat kuin ennenkin. Fysiikkakierros kulkee body fitness -kilpailun arvostelukriteereillä ja poseerauksilla. Poikkeuksena body fitnessiin acrobatic fitneksen finaaliissa ei kuitenkaan tehdä i-kävelyitä vaan kilpailijat ohjataan suoraan riviin. (Body fitness -poseeraaminen on käsitelty artikkelisarjan aiemmassa osassa.)

VAATIVA VAPAAOHJELMA

Vapaaohjelmakierrokselle kilpailija saa vapaasti valita musiikkinsa. Ohjelman pituuden tulee olla vähintään minuutti ja maksimissaan se saa kestää 90 sekuntia. Vapaaohjelmassa tulee olla voimaa, notkeutta ja kestävyyttä ilmentäviä liikkeitä. Arvosteluun vaikuttavat myös kilpailijan liikunnallinen tyyli, persoonallisuus, urheilullinen kehon hallinta sekä esiintyminen. Myös mahdollinen teema, urheilijan asu ja tyyli ovat osa arvosteltavaa kokonaisuutta. Ohjelma voi sisältää voimisteluliikkeitä, aerobicia, tanssia tai muita liikunnallisia taitoja. Oleellista on näiden elementtien muodostama kokonaisvaikutelma.

Pakollisia liikkeitä tai liikesarjoja ei ole eikä acrobatic fitness -vapaaohjelmissa ole myöskään erikseen kiellettyjä vaikeusasteita liikkeissä. Liikkeiden ja

liikesarjojen vaativuutta arvostetaan ja jo lajin nimen mukaisesti ohjelmien on hyvä sisältää akrobatian elementtejä. Arvostellessaan tuomarit eivät kuitenkaan tulkitse acrobatic fitness -vapaaohjelmia voimistelun tai minkään muun lajin sääntöjä mukaillen, vaan arviointi tapahtuu lajin omien kriteerien pohjalta painottuen kokonaisuuteen.

ARTISTIC FITNESS

Artistic fitness on vuonna 2021 kansainväliseen kilpailuohjelmaan otettu uusi laji. Tässäkin lajissa pohjana on fitness, kierroksia kilpailussa on kaksi ja niiden osuus lopputuloksesta on puolet ja puolet. Erot kahtia jaetun fitneksen lajien välillä ovat kuitenkin selkeät. Artistic fitnessin fysiikkakierros käydään bikini fitness -säännöillä ja arvostelukriteereillä eli fysiikan tulee olla sirompi kuin acrobatic fitneksessä.

Poseeraukset ja fysiikkakierroksen kulku kokonaisuudessaan käydään bikini -säännöillä, ainoa poikkeus on, että tässäkin lajissa ei tehdä i-kävelyitä finaaliissa. (Bikini fitness -poseeraaminen on käsitelty artikkelisarjan aiemmassa osassa.)

TAITEELLISTA LIKUNNALLISUUTTA

Tavoitteena on ollut saada artistic fitneksen vapaaohjelmasta helpommin lähestyttävä ilman, että lajista tulee liian helppo tai laimea verrattuna alkuperäiseen. Artisticin vapareista on karsittu kaikki vaikeimmat akrobatialiikkeet, voltisarjat ja muut vaaralliset temput pois kieltämällä ne jyrkästi. Vapaaohjelmassa arvostetaan erityisesti taiteellista vaikutelmaa, urheilullista liikunnallisuutta, sulavuutta, esiintymistä ja tanssin elementtejä. Myös notkeus, voima ja kestävyys ovat luonnollisesti oleellisia kriteerejä tässäkin lajissa. Pa-



Taiteellinen ilmaisu on tärkeä elementti artistic fitneksen vapaaohjelmissa

***Tavoitteena on ollut saada artistic fitneksen vapaaohjelmasta helpommin lähestyttävä ilman, että lajista tulee liian helppo tai laimea verrattuna alkupe-
räiseen. Artisticin vapareista on karsittu kaikki vaikeimmat akrobatialiikkeet,
volttisarjat ja muut vaaralliset temput pois kieltämällä ne jyrkästi.***

kollisia liikkeitä tai liikesarjoja ei ole tässäkään lajissa ole. Asu sekä musiikki ovat urheilijan vapaasti valittavissa ja ohjelman keston tulee olla 60-90 sekuntia.

Huolimatta siitä, että artistic fitneksessä ei nähdä vaikeimpia yksittäisiä temp-
puja ovat lajin parhaat vaparit todella upeita ja näyttäviä. Urheilijan taitotason saa
tuotua esille suorituspuhtaudella sekä taiteellisella vaikutelmalla, joiden yhdistelmä
tekee tästä lajista ainutlaatuisen. Artistic fitness antaa myös mahdollisuuden hyvin
erilaisista taustoista tuleville urheilijoille ja jo näin lyhyessä ajassa se on kerännyt

kansainvälisellä tasolla paljon suosiota.

Lajin säännöt englanniksi löytyvät IFBB:n nettisivuilta ja sieltä löytyy myös lista
kielletyistä elementeistä. Sääntöjä ollaan parhaillaan tarkentamassa ja työn alla on
myös entistä selkeämpi lista kaikista kielletyistä liikkeistä.

Jos haluat haastaa itsesi ja toivot lavasuoritukselta poseerausten lisäksi enemmän,
tervetuloa acrobatic ja artistic fitness -lajien pariin!

***Tärkein arvosteluperuste vapaaohjelmissa
on lajinomainen kokonaisvaikutelma.***



MEN'S PHYSIQUE

Juuso Mäki-Kuhna

Olen 23-vuotias opiskelija Lappeenrannasta. Niin sanotussa nuoruudessa olin mukana monessa eri urheilulajissa kuten jalkapallossa, salibandyssä, golfissa ja jääkiekossa. Mikään laji ei kuitenkaan tuntunut omalta, eikä kiinnostus pysynyt kerralla vuotta pidempään. Yläasteen puolella välissä lähdin luokkakavereiden kanssa kokeilemaan paikallista kuntosalia ja toisin kuin muissa lajeissa, pysyvä innostus tuli heti ensimmäisen hauispumpin jälkeen. Aluksi halusin kasvattaa lihasta, koska olin luokkani pienin pojankloppi, mutta siirtyessäni lukioon syyt alkoivat muuttua. Kuten monelle muulle, salista tuli minulle eräänlaista terapiaa ja haastoin itseäni päivittäin pääosin voimamaksimien saavuttamisessa ja lihasmassan kasvattamisessa. Lukion aikana aloin myös ensimmäistä kertaa seuraamaan omia ruokavaliota ja treeniohjelmia.

Varusmiespalveluksen aikana lihaksen kasvattaminen jäi vähemmälle, mutta sen jälkeen, kun lihakset alkoivat tulla takaisin, aloin huomata omaa potentiaalia kisaajana. Puolistoista vuotta sitten vuoden 2020 keväällä aloin etsimään valmentajaa ensimmäisin kisoihin. Tavoite oli alusta asti 2021 Nordic Fitness Expo, jolloin olisi viimeinen mahdollisuus osallistua juniorsarjaan. Hetken etsimisen jälkeen tutustuin valmentaja Marko Elorantaan, jonka kanssa aloitin yhteistyön toukokuussa 2020.

suuria onnistumisia tulee vastaan. Arvostan ihmisissä aitoutta ja ennen kaikkea rehellisyyttä, olkoon se sitten fitnesspiireissä tai päivittäisessä elämässä.

En tykkää asettaa itselleni rajoja, vaan sen sijaan yritän asettaa itseni mukavuusalueeni ulkopuolelle. Erityisesti rakastan sitä, kun vastaan tulee haaste, joka tuntuu siinä vaiheessa vielä elämää suuremmalle, koska uskon, että ne haasteet todella kasvattavat. Riippumatta siitä, onnistuuko ensimmäisellä kerralla vai kymmenennellä, tärkeintä on, että menee ja tekee.

En tykkää asettaa itselleni rajoja, vaan sen sijaan yritän asettaa itseni mukavuusalueeni ulkopuolelle.



Ensin halusin vain osallistua, tehdä parhaani ja nähdä oman tasoni, mutta vähitellen unelmat finaaliapaikoista muodostuivat takaraivoon. Silti koko offseasonin ja etenkin kisapreppin aikana en ollut varma, millä tasolla mennään, vaikka kaverit paljon tsemppasivatkin. Eihän sitä ole mitään saavuttanut ennen kuin lavalle on noustu. Kun vihdoinkin tuli kisattua Kotka Fitness Cupin tulokaskisoissa ja hopea kerättiin hyllylle, suuri osa omista epäilyksistä hävisi. Tiesin, että paketti oli hyvä, mutta parannettavaa oli vielä. Kahden viikon väli Kotkan ja NFE:n välissä oli fyysisesti ja psyykkisesti raskasta aikaa. Väsymys oli jatkuvaa ja päivittäiset asiat, jotka olivat normaalisti rutiinia, osoittautuivat usein haasteellisiksi. Tästä huolimatta motivaation taso ei koskaan ole ollut korkeammalla, ja ajatus lavalle uudestaan noususta oli palanut omaan pääkoppaan, eikä se hellittänyt hetkeksikään. Lavalle paluu tuntui tämän lyhyen ajan jälkeen mahtavalta ja tiesin kisojen jälkeen, että tässä on laji, joka tulee pysymään elämässäni vielä pitkän aikaa.

Fitnessin ulkopuolella opiskelen tradenomiksi Lappeenrannan ammattikorkeakoulussa ja olen viikonloput töissä järjestyksenvalvojana paikallisessa yökerhossa. Harvemmin tulee mentyä baariin, mutta vapaa-ajalla nautin kyllä hyvästä viskistä ja parista pelistä pleikkarin ääressä. Pidän itseäni hyvin hillittynä ihmisenä ja pyrin pitämään itseni maankamaralla silloinkin, kun

Matka lavalle oli pitkä ja kavereiden sekä perheen tuki matkan aikana oli korvaamatonta. Ympäristö kilpailemiselle Suomessa on osoittautunut mahtavaksi, enkä ole koskaan törmännyt yhtä moneen positiiviseen ja motivoivaan ihmiseen kuin näissä piireissä. Fitnessurheilusta on tullut iso osa elämää ja parhaat ystävyysuhteet ovat muodostuneet sen kautta. Taivoitteena on palata lavalle vuonna 2023 ja saada hyllylle kiiltämään ensimmäinen kultamitali.

Juuson faktat:

Ikä: 23

Pituus ja paino: 182cm / 80kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:
2., PM-kilpailut 2021, junioreiden avoin sarja

Seuraava kilpailu: SM-kilpailut 2023

Valmentaja: Marko Eloranta

Motto: Mene ja tee.

IG: juuso_jalmari



BIKINI FITNESS

Ronja

Mannerheimi

Olen 20-vuotias nuori aikuinen ja asun nykyisin Tampereella. Alun perin olen kuitenkin kotoisin Joensuusta, jossa olen syntynyt ja asunut koko lapsuuteni. Tampereelle muutin opiskelemaan puolitoista vuotta sitten. Olen viihtynyt täällä tosi hyvin, minulla on täällä kiva työpaikka ja valmentajani asuu myös täällä.

Olen ihmisenä tosi tavoitteellinen, tykkään asettaa itselleni tavoitteita ja rakastan haastaa itseäni. Tavoitteellisuuteni näkyy minusta niin arkisen elämäni kuin urheilunkin suhteen. Mielestäni itseään ei pidä päästää liian helpolla, vaan täytyy olla valmis tekemään töitä omien tavoitteiden ja unelmien eteen. Olen viimeisten muutaman vuoden aikana oppinut sen, että täytyy uskaltaa rohkeasti tehdä valintoja ja päätöksiä, joiden

avulla päästä lähemmäksi omien unelmien toteutumista. Unelmat eivät toteuta itse itseään, ne täytyy toteuttaa.

Luonteeltani olen iloinen, reipas ja aktiivinen. Tykkään olla menossa ja tehdä paljon asioita. Välillä minulla on tapana haalia arkeeni liikaa hommia ja tehtävää. Voisin oppia ottamaan välillä vähän iisimmin ja opetella olemaan paikoillani, koko ajan ei tarvitsisi olla menossa jossain tai tekemässä jotakin.

Luulen, että aktiivinen ja kunnianhimoinen luonteeni pohjautuu osakseen aiemmasta kilpaurheilusta.

Nautin suuresti ihan tavallisesta arjesta. Mielestäni jokaisen tulisi rakentaa itselleen sellainen arki, josta aidosti nauttii. Olen löytänyt itseäni kiinnostavan alan, jota opiskelen. Opiskelen toista vuotta Tampereen ammattikorkeaa koulussa liiketaloutta. Minulla on haaveita ja suunnitelmia itselleni myös tulevaisuuden työelämän suhteen. Haaveilen yrittäjyydestä. Arkisessa elämässäni rakastan rutiineja. Omat rutiinit tuovat minulle turvaa ja selkeyttä. Minua ei haittaa ollenkaan tehdä samoja asioita päivästä toiseen, kun nautin siitä, mitä teen eli treenata kovaa, opiskella ja käydä töissä.

Viimeinen kulunut vuosi on ollut elämäni paras vuosi, tykkään siitä, mitä teen. Tämä kilpailukausi vain vahvasti paloani kilpailla lisää lajin parissa.

tani. Harrastin lapsuuteni ja nuoruuteni noin 10 vuoden ajan telinevoimistelua. Olen siis kasvanut kilpaurheilijaksi jo pienestä pitäen ja tottunut urheilijan arkeen sekä suureen treenimäärään. Nautin kilpaurheilusta, se on minun juttuni. Oman voimisteluharrastukseni lopetettua toimin myös valmentajana lajin parissa 4 vuoden ajan.

Heti voimistelun lopetettuani 15-vuotiaana siirryin treenaamaan kuntosalille. Asetinkin silloin itselleni tavoitteeksi kilpailla bikini fitnessissä tulevaisuudessa. Tiesin siis jo silloin, että en ole valmis luopumaan kilpaurheilusta. Koin, että minulla on vielä annettavaa ja halua kilpaurheilla tulevaisuudessakin. Ensimmäinen kilpailukauteni bikini fitneksessä oli tänä syksynä.

Kilpailukausi meni huipusti, odotukseni ja tavoitteeni täyttyivät, jopa ylittyivät. Viimeinen kulunut vuosi on ollut elämäni paras vuosi, tykkään siitä, mitä teen. Tämä kilpailukausi vain vahvasti paloani kilpailla lisää lajin parissa.

Ronjan faktat :

Ikä: 20

Pituus ja paino: 169 cm ja n. 55 kg
Parhaimmat kilpailusaavutukset:

1. SM-kilpailut 2021, yleinen sarja

1. PM-kilpailut 2021, yleinen sarja

1. ja over all PM-kilpailut 2021, juniorisarja

2. junioreiden MM-kilpailut 2021

Seuraava kilpailu: vuonna 2022

Valmentaja: Harri Forsberg

Motto: "Do what you love, love what you do."





CLASSIC BODYBUILDING

Nuutti Kokkonen

Olen Nuutti Kokkonen, 19-vuotias kehonrakentaja Kuopiosta. Kuopiossa olen asunut koko ikäni. Käyn parhaillaan neljättä vuotta Kuopion klassillisessa lukiossa. Lukion ohessa tulee bodailtua ja varsinkin näin kisadieetillä tuo bodailu on vienyt ison osan ajasta. Debyyttikaudella lajini on ollut classic bodybuilding, eli CBB.

TULEVAISUUDEN SUUNNITELMAT

Valmistun lukiosta keväällä 2022, minkä jälkeen armeija kutsuu. Kisasuunnitelmia ei vielä ole, sillä tulevana vuosina minulla on paljon kaikkea ja juniorivuosiakin on jäljellä vielä useampia. Fysiikkaa kuitenkin lähdetään viemään tavoitteellisesti eteenpäin ja lavoille palataan sitten, kun keksitään joku hyvä kisasuunnitelma. Itseäni kiinnostaisi CBB:n lisäksi myös classic physique -sarja, mutta aika näyttää.

MISTÄ BODAUS LÄHTI?

Astuin salin ovista sisään ensimmäisen kerran 13-vuotiaana ystäväni kanssa. Emme oikein kumpikaan tuolloin tienneet, mitä salitreeni on ja kävimme siinä vähän tutkiskelemassa pari kertaa viikossa. Oikeastaan teimme aina pari kierrosta kullakin salilaitteella ja siinä se. Tuolloin heräsi kiinnostus ylipäättään terveellistä elämäntapaa kohtaan. 14-vuotiaana innostuin käymään muutamat futistreenit, kunnes alkoi tuntua, ettei se ole minun juttuni. Samaan aikaan aloin seurata somesta fitnessurheilua silmät kiiluen.

Lukion ykkösellä koin vastaavan pettymyksen hiihdon parissa. Mietin, jos lähtisi mahdollisesti kokeile-

kerran vaparia esittämään. Tuolloin ei myöskään ollut hajuakaan mistään arvokisoista eli voisi sanoa tuon hetken unelmani olleen päästä kilpailemaan Lahden NFE:ssä.

En ollut uskoa todeksi sitä, mitä tapahtui Kotkassa, tulokkaiden SM-kisoissa. Voitto heilahti ja kotiin saapuessa olimme kotiväen kanssa aivan riemuissamme. Vasta Kotkan kisan jälkeen tajusin, että Lahdessa kisataan MM-paikoista. Tilanteeseen piti mukautua nopeasti. Lopulta Lahdesta irtosi junioreiden MM-paikka ja hämmästykseni vielä kaupan päälle yleisen sarjan MM-paikka SM-pronssilla.

Santa Susannassa tapahtui 4.11 torstai-iltapäivänä

Yhtäkkiä seison MM-lavalla kultamitali kaulassa kuunnellen Maamme-laulua. Tunne oli uskomaton.



maan siinä kilpailemista. Treeni ei kuitenkaan tuottanut toivottua tulosta. Bodauskipinä vaikutti myös taustalla ja hiihtokisat unohdettiin ennen ensimmäistäkään. Palasin salille, enkä ole siitä sittemmin luopunut. Treenasin vuoden laadukkaasti ja minut yllytettiin Tuukka Heikkisen valmennettavaksi. Silloin aloimme tekemään hommia tosissaan.

Siihenastisessa elämässäni en päässyt treenaamaan mitään lajia riittävän laadukkaasti täyttääkseni kunnianhimoisia haaveitani muun muassa syrjäisellä seudulla asumisesta johtuen. Sali oli kuitenkin mahdollista ihan täysin yläasteen jälkeen. Eikä kukaan ollut sanomassa, että olen liian vanha aloittamaan nollasta päästäkseni huipulle. Tuntui hienolta löytää joku juttu, missä rahkeet voisivat riittää jopa kilpatasolle. Se takasi minulle myös kovan treenimotivaation. Haluan kaikkien nuorten ja vanhempienkin ymmärtävän, ettei minkään aloittaminen ole koskaan liian myöhäistä.

AJATUKSET 2021 KISAKAUDESTA

Jalkapallo- ja hiihtotreeneissä kokemieni pettymysten takia kilpaurheiluun lähteminen ei ollut minulle helppo päätös. Lisenssin ostamista harkitsin ihan vakavasti ennen kuin lopullinen päätös syntyi. Odotukset eivät olleet korkealla. Ajattelin, että olisi hienoa päästä edes

jotain täysin käsittämättömät. Pääsin tilanteeseen, josta en edes lapsenmielisyyttäni olisi uskaltanut haaveilla. Yhtäkkiä seison MM-lavalla kultamitali kaulassa kuunnellen Maamme-laulua. Tunne oli uskomaton.

Nuutin faktat:

Ikä: 19 vuotta

Pituus ja paino: 175cm ja 75kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

1. junioreiden MM-kilpailut 2021,

games CBB avoin sarja

2. junioreiden MM-kilpailut 2021, CBB avoin sarja

1. PM-kilpailut, junioreiden avoin sarja

Seuraava kilpailu: Ei tiedossa.

Valmentaja: Tuukka Heikkinen

Motto: Tärkeintä on olla parempi kuin eilen, ei parempi kuin toiset.

IG: @kokkonenuutti



WELLNESS FITNESS

Maria Virtanen

Olen 20-vuotias lahtelainen fitnessurheilija. Ennen fitnessiä vietin monta vuotta kilpacheerleadingin parissa. Viiden vuoden harrastamisen jälkeen lopetin itse kilpailemisen ja ryhdyin valmentamaan juniorijoukkuetta. Samoihin aikoihin innostuin käymään kuntosalilla ja halu kehittyä siellä vain kasvoi ajan kulumisen myötä.

Alkuun halusin valmentajan, jotta oppisin treenaamaan paremmin. Pian kuitenkin kipinä kilpailuun syttyi uudelleen, ja löysinkin itseni lajin parista.

Fitness tuntui itselle oikealta lajilta. Siinä on paljon samoja asioita kuin cheerleadingissa. Molemmissa lajeissa pääsee esiintymään yleisölle, ja i-kävelyä suunnitellaan sekä hiotaan aivan kuten ohjelmaa cheerleadingissa. Molemmissa lajeissa hienon esityksen takana

on kova, pitkäjänteinen työ. Minulle aina eniten on antanut matka ja sen kautta kasvaminen. Kilpailun tuomia tunteita ei koe kuitenkaan missään muualla. Siitä syystä haluan takaisin kilpailemaan aina uudelleen ja uudelleen.

Fitnessissä rakastan sitä, että itseään pääsee haastamaan jatkuvasti. Kilpailu ei silloin rajoitu kisapäiviin, sillä jokaisessa treenissä täytyy olla parempi kuin edellisessä. Parasta on, kun salille astuessa aina vähän jännittää edessä oleva treeni, mutta silti itsensä ylittää kerta toisensa jälkeen.

yllätyin siitä, kuinka rennoin mielin pystyin esiintymään, sillä se jännitti minua etukäteen. Kun astuin lavalle, se tuntui heti omalta paikalta.

Pidän itsessäni siitä, kuinka aurinkoinen ja määrätietoinen ihminen olen. Fitness elämäntyylinä vahvistaa näitä piirteitä entuudestaan. Minulle on aina ollut tärkeää kuroa kohti omia unelmia. Itseni lisäksi haluan myös keskittyä minulle tärkeisiin ihmisiin ja olla läsnä heille. En koe, että fitness on tälle asialle este, vaikka toisinaan keskittyminen on paljolti omassa tekemisessä. Prioriteetit elämässä muuttuvat aina tilanteen mukaan.

Parasta on, kun salille astuessa aina vähän jännittää edessä oleva treeni, mutta silti itsensä ylittää kerta toisensa jälkeen.

Suuri osa arjistani kuluu ala-asteella töiden parissa. Viihdyn lasten parissa ja haluankin tulevaisuudessa työskennellä luokanopettajana.

Vapaa-ajallani vietän aikaa perheen ja ystävien kanssa. Olen sosiaalinen tyyppi ja minulle ihmissuhteet sekä kohtaamiset ihmisten kanssa antavat paljon energiaa. On ollut ihanaa, että fitnessin parissa on päässyt tapaamaan uusia, samanhenkisiä ihmisiä. Yksi parhaisista ystäväistäni kisasi myös ensimmäistä kertaa tänä syksynä, ja vertaistuki, jota saimme toisiltamme, teki matkasta vielä paremman.

Opin ensimmäiseltä kisakaudelta paljon uusia asioita. Arvostan ystävien ja läheisten kanssa vietettyä aikaa entistä enemmän, sillä varsinkin kisojen lähestyessä aikaa oli rajatusti. On ollut myös ihana huomata, miten iloinen voi olla arjen pienistäkin iloista, kun muistaa kiinnostaa niihin huomiota. Dieetillä treenit vaativat entistä enemmän keskittymistä, mikä opetti tietynlaista kärsivällisyyttä. Kaikilla näillä asioilla on ollut positiivinen vaikutus minun muuhun elämään. Kisatilanteessa

Tällä hetkellä keskittyminen on oman fysiikan kehittämisessä sekä tulevissa kevään pääsykokeissa. Muun ajan haluan viettää läheisten kanssa ja nauttia muuten elämästä.

Marian faktat :

Ikä: 20 vuotta

Pituus: 172 cm ja paino 65 - 70 kg

Parhaimmat kilpailusaavutukset:

4. SM-kilpailut 2021, yleinen sarja

4. PM-kilpailut 2021, junioreiden avoin sarja

Seuraava kilpailu:

SM-kilpailut 2022

Motto: Älä lopeta, kun olet väsynyt, lopeta, kun olet valmis!

ig: mariacvirtanen







Fitness - Jasmin Mantila



Women's physique - Ulpu Silvennoinen



Fit model - Sofia Kareeva

FITNESS SM-KILPAILU 2021

Fitness SM-kilpailu pidettiin Nordic Fitness Expossa, tutussa Lahden Messukeskuksessa 16.-17. lokakuuta. Alun perin ajankohta ja paikka piti olla 4.-5. syyskuuta Turun Messukeskuksessa, mutta korona pakotti siirtämään päivämäärää jo toisen kerran tänä vuonna. Kilpailun taso oli loistava ja se taas osoitti, että laji on kovassa nosteessa!

FITNESS

1. Jasmin Mantila, Team Pro Level, Helsinki
2. Janica Aherikko, Team Fit-X, Helsinki
3. Eevi Seikkula, Team Elite Academy, Rauma

WOMEN'S PHYSIQUE

1. Ulpu Silvennoinen, Team Strong Body, Vesivehmaa M35
2. Marika Näykki, Team Bull's All Out, Hyllykallio M40
3. Tanja Ekola, Lean Team, Nokia M35

FIT MODEL

1. Sofia Kareeva, Team Karboni, Turku
2. Johanna Nikkanen, Team Strong Body, Lohja
3. Ida Jokinen, Team Golden Fitness, Hämeenlinna

CLASSIC BODYBUILDING -180CM

1. Robert Nitz, Team Tähtikunto, Espoo M40
2. Aram Hajipour, Team Karboni, Turku M40
3. Nuutti Kokkonen, Team Fysiotion, Kuopio

CLASSIC BODYBUILDING +180CM

1. Jeve Ojala, Jeven ja Eelin tiimi, Jyväskylä
2. Jouni Pesonen, Team Jiipee, Oulu
3. Teemu Laaksonen, Team Fitfarm, Tampere

Classic bodybuilding over all:

Jeve Ojala, Jeven ja Eelin tiimi, Jyväskylä

CLASSIC PHYSIQUE

1. Benard Antwi, Team Jiipee, Kuusamo
2. Mikko Muttonen, Team Jiipee, Savonlinna
3. Jani Peltoniemi, Team Jiipee, Kem

BODY FITNESS -158CM

1. Jenni Mäenpää, Team Jiipee, Oulu
2. Essi Törrönen, Team Jiipee, Tornio
3. Tanja Tuohino, Team Jiipee, Jääli

BODY FITNESS -162CM

1. Jenny Karjalainen, Northern Light's Fitness Team, Oulu
2. Jonna Mäkinen, Team Jiipee, Rovaniemi
3. Krista Anttonen, Team Bull's All Out, Tampere

BODY FITNESS -164CM

1. Miisa Haakana, Team Badass Athletes, Espoo
2. Heli Pakarinen, Team Bull's All Out, Kuopio M45
3. Marika Rontti, Team Piukat Paikat, Pori M35

BODY FITNESS -167CM

1. Linda Vallin, Team Optimal Fit K&M, Tampere
2. Suvi Kaukainen, Team Bull's All Out, Rauma M40
3. Heidi Järvinen, Team Bull's All Out, Muurame M35

BODY FITNESS -170CM

1. Elina Nöjd, Team Bull's All Out, Helsinki M35
2. Petra Alanne, Team Body Temple, Turku
3. Essi Hämäläinen, Team Bull's All Out, Nurmijärvi M35

BODY FITNESS +170CM

1. Katariina Pitkänen, Team Elite Academy, Turku
2. Heidi-Mari Ojala, Team Jiipee, Kuopio
3. Ida Jouhki, Sensei Team, Helsinki

Body fitness overall:

Jenni Mäenpää, Team Jiipee, Oulu

MEN'S PHYSIQUE -175CM

1. Sherko Eliassi, Team Fit Lions, Turku
2. Philip Ekblad, Team Power Fit, Inkoo
3. Said Naeim Hosseini, Team Trifinity, Jakobstad

MEN'S PHYSIQUE -182CM

1. Samuel Eduful, Team Power Fit, Vantaa
2. Javid Noori, Team Pro Level, Espoo
3. Kristian Lampinen, Team Pro Level, Helsinki

MEN'S PHYSIQUE +182CM

1. Kingsly Epie, Team Pro Level, Hyvinkää
2. Santeri Mettälä, Team Powerhouse ry., Tampere
3. Joonas Reunamäki, Team Green Beat, Tampere

Men's physique Overall:

Sherko Eliassi, Team Fit Lions, Turku

WELLNESS FITNESS -160CM

1. Oona Hentunen, Team Elite Academy, Jyväskylä
2. Sena Coban, Team Badass Athletes, Hyvinkää
3. Jaana Seppä, Team Bull's All Out, Oulu M35

WELLNESS FITNESS -164CM

1. Sofia Fagerström, Team Pro Level, Vantaa
2. Johanna Keikko, Team Tähtikunto, Helsinki
3. Laura Peltomäki, Team Fitfarm, Tampere

WELLNESS FITNESS -168CM

1. Nelli Heikkilä, Team Badass Athletes, Helsinki
2. Pinja Luukkonen, Team Badass Athletes, Helsinki
3. Sanni Lahtinen, Team Finnish Physique Academy, Helsinki



Classic bodybuilding - Jeve Ojala



Classic physique - Benard Antwi



Body fitness - Jenni Mäenpää



Men's physique - Sherko Eliassi



Wellness fitness - Sirke Virkkunen



Bikini fitness - Rosa Paloperä

WELLNESS FITNESS +168CM

1. Sirke Virkkunen, Team Badass Athletes, Helsinki
2. Annabel Rosenberg, Team Balanced Body, Tampere
3. Saina Savage, Team Balanced Body, Tampere M35

Wellness fitness over all:

Sirke Virkkunen, Team Badass Athletes, Helsinki

BIKINI FITNESS -160CM

1. Elvi-Victoria Alekseeva, Team Optimal Fit KGM, Jyväskylä
2. Roosa Räsänen, Team Fysiometer, Siilinjärvi
3. Oona Kaartinen, Team MK-Physique, Järvenpää

BIKINI FITNESS -163CM

1. Aino Kotiluoto, Team Warriors, Espoo
2. Venla Vierito, Team East Body, Tampere
3. Eevi Leppänen, Team Fit Lions, Jyväskylä

BIKINI FITNESS -166CM

1. Ella Märd, Team Madness, Turku
2. Riina Kiikkala, Team Fitfarm, Tampere
3. Taru Partanen, Team Pro Level, Jyväskylä

BIKINI FITNESS -168CM

1. Rosa Paloperä, Team Pro Level, Helsinki
2. Julia Heikkinen, Team Finnish Physique Academy, Helsinki
3. Enni Sinisalo, Team Tähtikunto, Vantaa

BIKINI FITNESS -170CM

1. Ronja Mannerheim, Team Fitfarm, Tampere
2. Victoria Kebede, Team East Body, Helsinki
3. Pernilla Böckerman, Team Fit Lions, Helsinki

BIKINI FITNESS -172CM

1. Petra Vanhapiha, Team Elite Academy, Helsinki
2. Niina Laamanen, Team Fitfarm, Tampere
3. Malin Nordström, Team Glory, Helsinki

BIKINI FITNESS +172CM

1. Sonja Ollila, Team Warriors, Valkeakoski
2. Janina Latovehmas, Team Strong Body, Nummela
3. Milla Tukiainen, Team Pro Academy, Tampere

Bikini fitness over all:

Rosa Paloperä, Team Pro Level, Helsinki

IFBB MM-KILPAILU 2021

Järjestyksessään 75. IFBB:n MM-kilpailut järjestettiin Espanjan Santa Susannassa 4.-7.11.2021, johon osallistui tänä vuonna ennätykselliset yli 1500 urheilijaa vastaten lähes 1800 kisasuorituksesta.

4 päivää kestäneiden kilpailuiden aikana Suomen 71 urheilijan joukkue juhli neljää MM-kultaa Nuutti Kokkonen, Claudia Päivänurmen, Sherko Eliassin ja Pernilla Böckermanin tultua kruunatuiksi sarjansa maailman parhaiksi. Suomen mita-

lisarakkeeseen hopeisen MM-mitalin toivat Aapo Kilpeläinen, Sofia Fagerström, Ronja Mannerheim, Nuutti Kokkonen ja Pernilla Böckerman. Jasmin Mantila ja Sonja Ollila täydensivät Suomen värisuoran MM-pronssillaan.



1. Nuutti Kokkonen



1. Sherko Eliassi



1. Pernilla Böckerman

CLASSIC BODYBUILDING YLEINEN SARJA

-180 CM

Robert Nitz, Espoo [ei sijoitusta]

+180 CM

9. Jevé Ojala, Jyväskylä

JUNIORIT 16-23-VUOTIAAT

2. Nuutti Kokkonen, Kuopio

MASTERS 45-49-VUOTIAAT

7. Aapo Kilpeläinen,

MASTERS 40-44-VUOTIAAT

Robert Nitz, Espoo [ei sijoitusta]

GAMES CLASSIC BODYBUILDING YLEINEN SARJA

-175 CM

8. Nuutti Kokkonen, Kuopio

Aram Hajipour, Turku [ei sijoitusta]

+175 CM

4. Jevé Ojala, Jyväskylä

8. Robert Nitz, Espoo

JUNIORIT 16-23-VUOTIAAT

1. Nuutti Kokkonen, Kuopio

MASTERS 40-44-VUOTIAAT

5. Robert Nitz, Espoo

8. Aram Hajipour, Tampere

+45-VUOTIAAT

2. Aapo Kilpeläinen, Tampere

BODY FITNESS JUNIORIT

16-20-VUOTIAAT

1. Claudia Päivänurmi, Joensuu

YLEINEN SARJA -158 CM

5. Jenni Mäenpää, Oulu

Tanja Tuohino, Jääli [ei sijoitusta]

Essi Törrönen, Kemi [ei sijoitusta]

-163 CM

6. Jenny Karjalainen, Oulu

10. Jonna Mäkinen, Rovaniemi

Krista Anttonen, Tampere [ei sijoitusta]

Heli Pakarinen, Kuopio [ei sijoitusta]

-168 CM

10. Linda Vallin, Tampere

12. Miisa Haakana, Espoo

Elina Nöjd, Helsinki [ei sijoitusta]

Suvi Kaukainen, Rauma [ei sijoitusta]

Essi Hämäläinen, Nurmijärvi [ei sijoitusta]

Heidi Järvinen, Muurame [ei sijoitusta]

+168 CM

Heidi-Mari Ojala, Kuopio [ei sijoitusta]

Katariina Pitkänen, Turku [ei sijoitusta]

MASTERS 35-39-VUOTIAAT

Hanna Korhonen, Kuopio [ei sijoitusta]

Essi Hämäläinen, Nurmijärvi [ei sijoitusta]

Krista Luoto, Helsinki [ei sijoitusta]

Taina Tarvainen, Salo [ei sijoitusta]

Tiina Kulmala, Vantaa [ei sijoitusta]

Tiina Skinnari, Keminmaa [ei sijoitusta]

Heidi Järvinen, Muurame [ei sijoitusta]

40-44-VUOTIAAT

6. Suvi Kaukainen, Rauma

Sanna Saarman-Kemppi, Espoo

+45-VUOTIAAT

4. Tiina Niinimäki, Pirkkala

7. Heli Pakarinen, Kuopio

9. Minna Hotti, Vääksy

11. Susan Hakala, Akaa

12. Linda Backlund, Maxmo

MEN'S PHYSIQUE YLEINEN SARJA-170 CM

1. Sherko Eliassi, Turku

JUNIORIT 21-23-VUOTIAAT

+178 CM

12. Santeri Mettälä, Tampere

ACROBATIC FITNESS JUNIORIT 21-23-VUOTIAAT

3. Jasmin Mantila, Helsinki

YLEINEN SARJA -163 CM

5. Janica Aherikko, Helsinki

9. Jasmin Mantila, Helsinki

WELLNESS FITNESS YLEINEN SARJA

-158 CM

5. Sena Coban, Hyvinkää

7. Oona Hentunen, Jyväskylä

-163 CM

6. Sofia Fagerström, Vantaa

8. Johanna Keikko, Helsinki

Jaana Seppä, Oulu [ei sijoitusta]

Laura Peltomäki, Tampere [ei sijoitusta]

-168 CM

6. Sirke Virkkunen, Helsinki

11. Nelli Heikkilä, Helsinki

+168 CM

11. Saina Savage, Tampere

JUNIORIT 21-23-VUOTIAAT -163 CM

2. Sofia Fagerström, Vantaa

MASTERS 35-39-VUOTIAAT

4. Sari Uski, Turku

7. Jaana Seppä, Oulu

10. Anna Ropponen, Mikkeli

11. Saina Savage, Tampere

12. Sanna Kauramäki, Tampere



1. Claudia Päivänurmi



2. Sofia Fagerström



2. Aapo Kilpeläinen

+40-VUOTIAAT

6. Sanna Raumala, Oulunsalo

7. Katja Podduikin, Kuopio

WOMEN'S PHYSIQUE YLEINEN SARJA

-163 CM

Tanja Ekola, Nokia (ei sijoitusta)

+163 CM

9. Ulpu Silvennoinen, Vesivehmaa

MASTERS +35-VUOTIAAT

Tanja Ekola, Nokia (ei sijoitusta)

Ulpu Silvennoinen, Vesivehmaa (ei sijoitusta)

BIKINI FITNESS YLEINEN SARJA

- 158 CM

7. Roosa Räsänen, Siilinjärvi

Oona Kaartinen, Järvenpää (ei sijoitusta)

- 160 CM

11. Elvi-Victoria Alekseeva, Jyväskylä

Aino Kotiluoto, Espoo (ei sijoitusta)

- 164 CM

4. Venla Viero, Tampere

5. Ella Märd, Turku

- 166 CM

6. Taru Partanen, Jyväskylä

Riina Kiikkala, Tampere (ei sijoitusta)

- 169 CM

4. Rosa Paloperä, Helsinki

8. Ronja Mannerheimo,

Julia Heikkinen, Helsinki (ei sijoitusta)

- 172 CM

2. Pernilla Böckerman, Helsinki

Niina Laamanen, Tampere (ei sijoitusta)

Milla Tukiaisen, Tampere (ei sijoitusta)

Petra Vanhapiha, Helsinki (ei sijoitusta)

+ 172 CM

6. Sonja Ollila, Valkeakoski

JUNIORIT 16-20-VUOTIAAT - 166 CM

5. Oona Kaartinen, Järvenpää

+ 166 CM

3. Sonja Ollila, Valkeakoski

21-23-vuotiaat

-160 CM

12. Aino Kotiluoto, Espoo

- 166 CM

6. Taru Partanen, Jyväskylä



2. Ronja Mannerheimo



3. Jasmin Mantila

+166 CM

1. Pernilla Böckerman, Helsinki

2. Ronja Mannerheimo, Tampere

9. Julia Heikkinen, Helsinki

Niina Laamanen, Tampere (ei sijoitusta)

BEGINNERS

6. Niina Laamanen, Tampere

9. Sonja Ristolainen, Äänekoski

MASTERS 40-44-VUOTIAAT

Sonja Ristolainen, Äänekoski (ei sijoitusta)

+45-VUOTIAAT

Marja Mäkelä, Kerava (ei sijoitusta)

Päivi Säisä, Iisalmi (ei sijoitusta)

CLASSIC PHYSIQUE YLEINEN SARJA - 180 CM

Benard Antwi, Kuusamo (ei sijoitusta)

MAIDEN MESTARUUSKILPAILU

3. Suomi, fitness -lajit

3. Suomi, juniorisarjat

13. Suomi, miesten sarjat

15. Suomi, masters -sarjat



3. Sonja Ollila

FITNESS PM-KILPAILU 2021

Pohjoismaiden mestaruuskilpailut pidettiin vuoden tauon jälkeen myös Nordic Fitness Expossa Lahden Messukeskuksessa 16.-17. lokakuuta. Suomalaiset urheilijat jyräsivät valtaisalla rintamalla, niin määrällisesti kuin myös tuloksellisesti. Korona verotti muiden maiden joukkueiden osallistumista, koska monissa Pohjoismaissa kilpailijamäärät ovat koronan aikana hiukan pudonneet, toisin kuin meillä Suomessa. Pääasia oli, että tasoa löytyi ja ammattilaiskortit jaettiin kaikille overall -voittajille.



BIKINI FITNESS -160 CM

1. Roosa Räsänen, Finland
2. Oona Kaartinen, Finland
3. Elisabeth Atamanski, Estonia

BIKINI FITNESS -163 CM

1. Elvi-Victoria Alekseeva, Finland
2. Venla Vierito, Finland
3. Aino Kotiluoto, Finland

BIKINI FITNESS -166 CM

1. Riina Kiikkala, Finland
2. Ella Mård, Finland
3. Taru Partanen, Finland

BIKINI FITNESS -169 CM

1. Rosa Paloperä, Finland
2. Julia Heikkinen, Finland
3. Johanna Marjoniemi, Finland

BIKINI FITNESS -172 CM

1. Ronja Mannerheimo, Finland
2. Pernilla Böckerman, Finland
3. Rita Rajala, Finland

BIKINI FITNESS +172CM

1. Sonja Ollila, Finland
2. Olivia Hermlin, Estonia
3. Sanna Pyykkö, Finland

Overall: Rosa Paloperä, Finland

BODY FITNESS -158CM

1. Jenni Mäenpää, Finland
2. Essi Törrönen, Finland
3. Tanja Tuohino, Finland

BODY FITNESS -163CM

1. Jonna Mäkinen, Finland
2. Krista Anttonen, Finland
3. Tiina Kulmala, Finland

BODY FITNESS -168CM

1. Linda Vallin, Finland
2. Suvi Kaukainen, Finland
3. Petra Alanne, Finland

BODY FITNESS +168CM

1. Katariina Pitkänen, Finland
2. Heidi-Mari Ojala, Finland
3. Helena Huikkala, Finland

Overall Jenni Mäenpää

WELLNESS FITNESS -163CM

1. Sofia Fagerström, Finland
2. Oona Hentunen, Finland
3. Jessica Pap, Sweden

WELLNESS FITNESS +163CM

1. Sirke Virkkunen, Finland
2. Nelli Heikkilä, Finland
3. Matilda Hjalmarson, Sweden

Overall Sirke Virkkunen

WOMEN'S PHYSIQUE

1. Ulpu Silvennoinen, Finland
2. Susanna Hottinen, Finland
3. Marika Näykki, Finland

WOMEN'S ACROBATIC FITNESS OPEN

1. Janica Aherikko, Finland
2. Jasmin Mantila, Finland
3. Eevi Seikkula, Finland

MEN'S PHYSIQUE -173 CM

1. Sherko Eliassi, Finland
2. Philip Ekblad, Finland
3. Said Naeim Hosseini, Finland

MEN'S PHYSIQUE -179 CM

1. Petter Kvernberg, Norway
2. Egert Oiov, Estonia
3. Risto Saul, Estonia

MEN'S PHYSIQUE +179 CM

1. Kingsly Epie, Finland
2. Fabian Eriksson, Sweden
3. Joonas Lahti, Finland

Overall: Sherko Eliassi

CLASSIC BODYBUILDING -180CM

1. Robert Nitz, Finland
2. Eetu Lähtenmaa, Finland
3. Aram Hajipour, Finland

CLASSIC BODYBUILDING +180CM

1. Jevé Ojala, Finland
2. Jouni Pesonen, Finland
3. Teemu Laaksonen, Finland

Overall Jevé Ojala

MEN'S CLASSIC PHYSIQUE

1. Benard Antwi, Finland
2. Martin Ekelund Troive, Sweden
3. Mikko Muttonen, Finland

BIKINI FITNESS JUNIORS -163 CM

1. Aino Kotiluoto, Finland
2. Oona Kaartinen, Finland
3. Elisabeth Atamanski, Estonia

BIKINI FITNESS JUNIORS -169CM

1. Taru Partanen, Finland
2. Julia Heikkinen, Finland
3. Johanna Marjoniemi, Finland

BIKINI FITNESS JUNIORS +169CM

1. Ronja Mannerheimo, Finland
2. Pernilla Böckerman, Finland
3. Sonja Ollila, Finland

Overall Ronja Mannerheimo

BODY FITNESS JUNIORS

1. Claudia Päivänurmi, Finland
2. Julia Nyqvist, Sweden
3. Ellen Wiren, Finland

WELLNESS FITNESS JUNIORS

1. Sofia Fagerström, Finland
2. Veera Könönen, Finland
3. Raquel Alvo Santos, Finland

MEN'S PHYSIQUE JUNIORS

1. Santeri Mettälä, Finland
2. Juuso Mäki-Kuhna, Finland
3. Philip Ekblad, Finland

CLASSIC BODYBUILDING JUNIORS

1. Nuutti Kokkonen, Finland
2. Teemu Laaksonen, Finland
3. Ivan Sarapov

Ville Isola kokeili Skippiä
ja vakuuttui.



Farmaseuttilaatua vuodesta 1971.



Ville suosittelee Skippiä kaikille fitnessurheilijoille.

www.skippi.fi

www.voimapuoti.fi

**GORILLA
WEAR** 
UNITED STATES OF AMERICA

alennuskoodi SFU10



Gorilla Wear ja Skippi tarjoavat kaikille Suomen Fitnessurheilu ry:n urheilijoille,
valmentajille ja toimitsijoille 20 % alennuksen joulukuun ajan.



TUOMAS "JEDI" TAKALO

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



Voimaharjoittelu

Pro Levelin valmennuskonseptin ensimmäinen pilari on treeni. Tässä artikkelissa käymme läpi keskeisiä asioista treenaamisesta, miten me teemme asiat ja miksi.

TREENIN TULEE OLLA YKSILÖLLISTÄ

Ensimmäisenä tulee aina ottaa huomioon kaksi tärkeintä asiaa: mikä on valmennettavan tavoite ja mihin hänen kehonsa pystyy tällä hetkellä. Nämä asiat vaikuttavat niin liikevalikoimaan kuin myös treenien ohjelmointiin. Bikinikilpailijan ja kehonrakentajan treeniohjelmat eivät voi näyttää samalta.

Se mihin keho pystyy, määrittää liikkeiden valikoimisen ohjelmaan. Älä syötä valmennettalle omaa agendaasi: Jos itse pystyt kyykkäämään vapailla painoilla helposti tai tekemään maastavetoa, se ei tarkoita, että kaikki muutkin pystyisivät. Tämä voi viedä aikaa.

Yleinen ohjesääntö treenitekniikoissa on se, että teet niitä liikkeitä, mitkä sopivat sinun kehollesi.

TREENITEKNIIKAT

Yleinen ohjesääntö treenitekniikoissa on se, että teet niitä liikkeitä, mitkä sopivat sinun kehollesi. Jos liike aiheuttaa kipua nivelissä, älä tee liikettä. Sen jälkeen, kun sinulle sopivat liikkeet on löydetty, päässään syvemmin treenitekniikoihin, miten ne saadaan optimoitua niin, että se vastaa tavoitettasi. Jos tavoitteesi on kehittää rinnan lihaksien pinta-alaa tai vastaavasti tuoda mahdollisimman iso kuoma ylös penkkipunnerruksessa, suoritukset eroavat merkittävästi toisistaan.

LIHASKASVUUN TÄHTÄÄVÄ HARJOITTELU

Hypertrofia treenissä sinun tulee eristää kohdelihaksen mahdollisimman tehokkaasti, käyttämättä liike-energiaa tai apu-sekä tukilihaksia mahdollisimman vähän. Toisin sanoen, jännitettävä lihasta vastusta vasten koko sarjan ajan mahdollisimman paljon. Muista: jos jokin muu liikkuu, se auttaa, ja on pois kohdelihakselta.

Jos taas haluat nostaa paljon penkistä välittämättä mikä lihas varsinaisesti kuormaa liikuttaa, käytät kaikkea, millä saat vastuksen liikkeelle.

LIKKUVUUDELLA ON MERKITYSTÄ

Liikkuvuuden merkitys vaikuttaa suoraan liikeratojen pituuteen. Jos sinulla on esimerkiksi huono liikkuvuus nilkassa ja/tai lonkassa, sinulla ei ole edellytyksiä kyykätä pohjasta niin, että polvi liikkuisi eteen, ja saada näin ollen täyttä liikerataa etureidelle. Silti, suurin osa kyykkää pohjasta aina, vaikka sinne ei olisi mitään asiaa. Kantapää nousee, selkä kaatuu eteen, alaselkä kipeytyy jne. Ennen kuin liikkuvuus on rakennettu, käytä koroketta. Tällä paikataan puuttuva liikkuvuus. Jos olkanivelesi ulkokier-

to on heikko, etkä saa käsiäsi suoraan pystyasentoon ilman kipua tai pakottamatta, älä tee pystypunnerrusta suoralla selkänajalla, vaan kaada selkänajaa taakse, jotta liikerata vastaa olkanivelesi liikkuvuutta.

PIDÄ KEHO STABIILINA

Kehon tulee olla mahdollisimman stabiili toistojen ja sarjan aikana. Stabilointi auttaa kohdelihaksen eristämisessä ja voimantuotossa. Stabilointi liittyy myös monesti liikkuvuuteen: Jos menet kyykyssä pohjaan, ja liikkuvuusongelmien takia kantapää nousee, sinusta tulee epästabiili. Kun olet epästabiili, et pysty tuottamaan voimaa läheskään yhtä paljon. Tämä on hermoston suojausmekanismi.

OIKEA RYHTI JA KEHON KANNATUS

Oikeanlainen ryhti vaikuttaa moneen asiaan, mm. loukkaantumisriskin, sekä siihen, meneekö liikkeet perille oikealla tavalla. Pääsääntö yleisesti on, että ranka on suora koko liikkeen läpi. Lantio on neutraali asennossa, samoin niskaranka. Tämän asennon pitäminen liikkeen läpi vaatii paljon harjoittelua ja focusta. Älä kuitenkaan ymmärrä väärin: jos sinulla menee kyykyn ala-asennossa alaselkä lordoosiin, se ei tarkoita automaattisesti, että rikot selkäsi. (Se tosin voi vaikuttaa siihen, aktivoitko pakarasi kunnolla.) Jos alaselkäsi taas tulee tämän takia kipua, sinun tulee keskittyä näihin asioihin.

Hyvin useasti huono ryhti vaikuttaa myös selän kehitykseen negatiivisesti, jos henkilöllä on voimakas kyfoosi, eli pää sekä hartiat on työntyneet voimakkaasti eteenpäin. Näin ollen selkäliikkeet kohdistuvat lähinnä etupuolen lihaksiin.

TREENITEHO

Sitten kun yllä mainitut on kunnossa, päässään oikeaan treenitehoon.

Jos haluat kehittyä, sinun tulee treenata KOVA! Aiheesta on vähän tieteellisiä tutkimuksia, kuinka pitkälle sarja pitää vielä, jotta kehittyminen on optimaalista. Todella monella huippuvalmentajalla ulkomailla on sama näkemys: noin viisi toistoa ennen totaalista failurea on ne toistot, jotka kehittävät sinua eniten.

On olemassa kaksi eri failuren "muotoa": teknillinen failure sekä lihaksen treenaaminen failureen. Jos teet hauiskääntöä kontrolloidusti lähes uupumiseen saakka, ja teet 3-4 toistoa käyttäen pohkeita, pakaroita sekä liike-energiaa tuodaksesi painon ylös, et varsinaisesti ole treenannut lihasta failureen, vaan tekniikka kärsii, muut lihakset ja liike-energia tekee suurimman osan työstä. Kun taas pidät ns. "paketin kasassa", teet hauksen täydellä liikeradalla loppuun, ja kun uupumus lähestyy, teet vielä osatoistoja pienemmällä liikeradalla, kunnes paino ei liiku, olet treenannut oikeasti hauksen loppuun. Tässä on aika iso ero! Muista kuitenkin: Uupumukseen tai sen yli (pakkotoistot) treenaaminen ei ole järkevää aina, vaan tietyllä syklillä. Jos treenaat aina failureen, et palaudu etkä kehity-simppeä!

PROTEIINIT / VÄLIPALAT / MUUT SUPERFOODIT



TUTUSTU TUOTTEISIIMME

HACKBERRY.FI

@hackberryfinland

Jälleenmyyjät: myynti@hackberry.fi



TANJA KOSKINEN

Fitnessvalmentaja

Team Strongbody

tanja.k.koskinen@gmail.com



Kisojen jälkeen

Kilpailutilanteen- ja suorituksen läpikäynti kisojen jälkeen on iso, sekä erittäin tärkeä osa kilpailemista ja urheilijana kehittymistä. Oma kilpailusuoritus kannattaa aina jälkikäteen käydä rauhassa ajan kanssa läpi, oli kyse sitten ensimmäisistä kilpailuista tai oli sitten takana jo useampia kisoja. Oman suorituksen purkaminen tuo meille kullannarvoista tietoa siitä, missä onnistuimme, missä on parantamisen varaa ja mitä tästä opittiin jatkoa ajatellen.

Oli kilpailusuoritus sitten sujunut vähän heikommin, onnistunut suunnitelman mukaisesti tai mennyt yli kaikkien tavoitteiden ja ennako-odotusten, niin omasta suorituksesta on aina löydettävissä monia osatekijöitä, joiden huomioiminen ja ääneen sanoittaminen voi viedä omaa kehittymistä eteenpäin. Huolellinen kilpailuiden läpikäyminen tuo meille arvokasta tietoa siitä, miten toimimme haastavassa tilanteessa, jossa olemme täysin erilaisen paineen alla, kuin mitä arjessa tapahtuvissa harjoituksissa.

NÄE OMAT ONNISTUMISET JA LÖYDÄ KEHITYKSEN KOHTEET

Ilman kilpailutapahtuman ja oman suorituksen läpikäyntiä jälkeensä, emme osaa välttämättä havainnoida sitä, missä meille asetetuissa tavoitteissa onnistuimme.

Huolellinen kilpailuidenläpikäyminen tuo meille arvokasta tietoa siitä, miten toimimme haastavassa tilanteessa, jossa olemme täysin erilaisen paineen alla, kuin mitä arjessa tapahtuvissa harjoituksissa.

Onnistunutkin kilpailusuoritus on hyvä käydä läpi, sillä myös silloin jatkoa ajatellen pystytään näkemään ja kirjaamaan ylös, mikä toimi ja mikä tuntui hyvälle. Mikä omassa toiminnassa mahdollisti onnistumisen? Mitä jatkossa ehdottomasti kannattaa käyttää ja mitkä asiat eivät ehkä toimineet omassa valmistautumisessa. Nämä ovat erittäin tärkeitä huomioita ja joiden avulla on jatkossa mahdollista saavuttaa vielä onnistuneempi ja viimeistellympi suoriutuminen kilpailutilanteessa.

TAVOITTEITA TULEE ASETTAA NIIN, ETTÄ NIITÄ ON JO VALMIIKSI OLEMASSA KILPAILUIDENKIN JÄLKEEN. TÄLLÖIN VÄLTYYTÄÄN SILTÄ TUNTEELTA, ETTÄ URHEILIIJA KUVAA "PUTOAVANSA TYHJÄN PÄÄLLE"

Kilpailuiden jälkeen urheilijalla saattaa herkästi olla "tyhjä olo". Monesti on kuullut puhetta fitnessurheilijoiden keskuudessa kilpailudieetin ja kisaamisen jälkeen, että "tuntuu, kuin putoaisi kuoppaan". Varsinkin jos kilpailut eivät ole sujuneet ennako-

odotusten ja tavoitteiden mukaan, pettymys voi olla hyvinkin suuri ja lamauttaa urheilijan ja hänen tekemisensä hyvin pitkäksi aikaa. Jos kilpailutapahtumaa ei käydä läpi ja kohdata siitä heränneitä haastavia ajatuksia ja tunteita, voi urheilijan eteenpäin pääseminen ja uusien tavoitteiden haltuunotto viedä hyvinkin kauan aikaa.

KEHITTÄMISEN KANNALTA TÄRKEÄÄ ON NÄHDÄ AINA YHTÄ KILPAILUA PIDEMMÄLLE

Urheilijalla on hyvä olla kilpailuihin liittyvien tavoitteiden lisäksi myös pidemmän aikavälin tavoitteita, nämä osaltaan myös vähentävät kilpailuiden jälkeisen tyhjiön syntymistä. Mutta pelkkä tavoitteen asettelu ei vie meitä urheilijoina eteenpäin. Kun kilpailusuoritus on saatu tehtyä ja kilpailuiden suurimmasta tunne mylläkästä on hiukan laskeuduttu, on hyvä käydä läpi kilpailuihin valmistavan kauden sekä kilpailuihin asetetut tavoitteet. Oma tekemistämme on peilattava suhteessa asetettuihin tavoitteisiin ja arvioitava kuinka olemme suoriutuneet. Kuinka tavoitteisiin päästiin ja jos ei, niin mistä tämä mahdollisesti johtui. Varsinkin jos kilpailutapahtumassa on tullut pettymys, esimerkiksi sijoittumisen tai finaalin pääsyn suhteen, voimme palata alkuperäisiin asettamiimme tavoitteisiin ja käydä näin läpi, missä kaikessa olemme onnistuneet, vaikka finaali paikka jäikin tällä erää ehkä saavuttamatta.

KATSE ETEENPÄIN

Kun kilpailuihin valmistavan kauden ja kilpailuihin asetetut tavoitteet on käyty läpi, on aika suunnata katse eteenpäin, niihin tavoitteisiin, joita olemme asettaneet jo ennalta kilpailuiden jälkeiselle ajalle. Pidemmän aikavälin tähtäimet ovat enemmänkin suuntaviivoja meidän tekemiselle, joten kilpailuiden jälkeen on hyvä pysähtyä miettimään myös lyhyemmän aikavälin askelmerkit. Lisäksi tässä kohtaa riippuen kilpailukauden suorituksista on hyvä miettiä tarvittaessa uusia mahdollisia tavoitteita. Tavoitteita voidaan asettaa esimerkiksi kilpailuista palautumisen ns. reverse dieetin ajalle, kehityskaudelle, tai seuraavaa kilpailukautta ajatellen. Sillä ennen kaikkea hyvin asetetut tavoitteet ohjaavat meidän tekemisemme eteenpäin, innostaen ja motivoiden kohti parempia suorituksia.

VOIT MIETTIÄ KOKO KILPAILUIHIN VALMISTAVAA KAUTTASI SEKÄ ITSE KILPAILUITA MM. SEURAAVIEN APUKYSYMYSTEN AVULLA:

- ◆ Mitkä tavoitteet olit asettanut itsellesi kilpailuihin valmistavan kauden ja kisojen suhteen?
- ◆ Kuinka hyvin pääsit näihin tavoitteisiin?
- ◆ Mistä mahdollisesti johtuu, että tavoitteet jäivät saavuttamatta/ saavutettiin hyvin, tai saavutettiin yli odotusten?
- ◆ Missä onnistuit ja mitkä asiat toimivat hyvin kilpailutilanteessa ja kilpailuihin valmistautuessa?
- ◆ Mitä opit kilpailusta ja kilpailuihin valmistautumisesta?
- ◆ Mitä asioita tulee kehittää seuraavaa kilpailuihin valmistavaa kautta ja kilpailutilannetta ajatellen?

CTN.FI

ELÄMÄ KULUTTAA, KYLMÄ PALAUTTAA

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

ALEKSI TOIVONEN,
MMA-OTTELIJA



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

HUIPPUKYLMÄ PALAUTUMISEN TUKENA

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

www.ctn.fi



MARKKU "SENSEI" TIKKA

Fitnessvalmentaja

Fitness VAT

Sensei Team

mt@protrainer.fi



Lahjakkuuden merkityksestä kehitykseen

Toivottavasti ei tule kenellekään yllätyksenä, mutta raaka totuus asiasta on, että jotkut ihmiset ovat jo lähtökohtaisesti huomattavasti parempia ja lahjakkaampia kasvattamaan lihasmassaansa, kuin toiset. Ei siis mene nallekarkit tasan tälläkään elämän osa-alueella.

Eräässäkin lihaskasvun geneettistä potentiaalia selvittäneessä tutkimuksessa (Hubel ym. 2005) todettiin, että 12 viikkoa kestäneellä saman sisältöisellä treenillä heikoimmin treenin vastanneet menettivät olkavarren ympäryksestä 2% ja parhaat kasvattivat sitä 59%. Kyseisessä tutkimuksessa oli 585 osallistujaa ja siinä treenattiin siis hauista. Muitakin vastaavanlaisia tutkimuksia löytyy, joten voidaan hyvällä matunnolla todeta, että varsin suuresta yksilöllisestä hajonnasta puhutaan.

Nykytietämyksen valossa yksi merkittävä tekijä lihaskasvussa on satelliittisolujen määrä ja aktiivisuus.

SATELLIITTISOLUT VAIKUTTAVAT

Yritän pitää jutun sopivan käytännönläheisenä, mutta hieman tarvitsee solutasollekin poiketa, kun kuitenkin genetiikasta puhutaan. Nykytietämyksen valossa yksi merkittävä tekijä lihaskasvussa on satelliittisolujen määrä ja aktiivisuus. Tarkoittaa, että lihassolujen kasvuun vaikuttaa, miten niitä ympäröivät satelliittisolut luovuttavat niille tumiaan, jotka sitten lihaksessa tuottavat lisää geneettistä materiaalia signaloimaan lihassolujen kasvamaan.

Hyvin lihaskasvuun aikaansaavilla henkilöillä satelliittisoluja on jo lähtökohtaisesti enemmän ja määrä lisääntyy treenin vaikutuksesta. Huonosti tai ei ollenkaan treeniin vastaavilla henkilöillä niitä on vähemmän eikä määrä kasva treenin vaikutuksesta eikä näin ollen myöskään lihaskasvu tapahtu tehokkaasti.

Lihaskasvuun suoraan tai välillisesti vaikuttavia geenejä ja muita vastaavia tekijöitä on löydetty jo useita ja tämä tieteenala kehittyy jatkuvasti. Mikään geeni ei ole yksinään ratkaiseva, mutta jos koko koktaili on sieltä paremmasta tai huonommasta päästä, niin saadaan aikaiseksi jo merkittävää eroa kasvuvasteisiin.

LIHASSOLUJEN MÄÄRÄ JA LAATU

Määrällisesti enemmän lihassoluja omaavalla henkilöllä on parempi potentiaali lihasmassan kasvattamiseen, kuin vähäisemmän määrän omaavalla. Tämä homma menee tai on menemättä puihin melko alkutekijöissä, sillä kasvavan sikiön lihassolujen määrän lisääntymisen on osoitettu päättyvän raskausviikolla 24. Tuosta hetkestä eteenpäin kaikki lihaskasvu on käytännössä vain lihassolujen koon eikä määrän kasvua, niin kohdussa kuin sitten tulevaisuudessa salillakin.

Lihassolutyypin karkea kahtiajako menee hitaisiin (tyyppi I) sekä nopeisiin (tyyppi II) lihassoluihin, joita voidaan jakaa vielä erilaisiin alakategorioihin. Tyypin I hitaat lihassolut ovat kooltaan pienempiä ja niiden kasvupotentiaali on heikompi ja tyypin II

nopeat lihassolut ovat kooltaan suurempia sekä omaavat voimakkaamman kasvupotentiaalin. Mitä enemmän henkilöltä löytyy nopeita lihassoluja, niin sitä suurempi potentiaali hänellä on kasvattaa lihasmassaansa.

GEENIT JA KEHONRASVA

Kun lihasmassaa suunnitelmallisesti kasvatetaan, tulee syödä hieman yli kulutuksen, jotta kehitykselle riittää energiaa ja ravinteita. Synnynnäinen genetiikka säätelee myös rasvan kertymiseen sekä palamiseen liittyviä tekijöitä ja vaikuttaa kokonaisuuteen varsinkin fitnessurheilijan näkökulmasta, kun rasvamassasta pitää jossain kohtaa päästä eroonkin.

Eräässä kaksostutkimuksessa (Bouchard ym. 1990) koehenkilöille syötettiin noin kolmen kuukauden ajan päivässä 1000 kcal yli kulutuksen olevaa ruokamäärää. Keskimääräinen painonnousu oli 8 kg, mutta yksilöiden vaihteluväli oli puolestaan 4 kg – 13 kg välillä. Tässä tutkimuksessa ei treenattu, mutta vastaavan suuntaiseen lopputulokseen on tultu myös tutkimuksissa, joissa on harjoitettu liikuntaa.

Jos treenaa kovaa ja säännöllisesti kehittäen lihasmassaa, niin on aivan eri tilanne toteuttaa kehityskauttaan, jos siinä ohessa tulee kuukausien aikana 4 kg rasvamassaa verrattuna 13 kiloon. Toki jälkimmäisessä skenaariossa pitää pienentää ruokamääräänsä eikä kerryttää rasvaa liikaa, mutta tällöin myös kehon energiasaataavuus jää heikommalle tasolle, millä on suora vaikutus palautumiseen.

HENKISET OMINAISUUDET

Pitkäjänteisyys, ahkeruus, periksiantamattomuus, tahdonvoima, motivoituminen, määrätietoisuus jne. ovat kaikki oleellisia luonteenpiirteitä, kun tavoitellaan oman potentiaalinsa maksimointia, missä tahansa urheilussa. Kehittävä treenaaminen kuitenkin on jatkuvaa itsensä ylittämistä ja epämukavuusalueelle menemistä, jonka kesto mitataan vuosissa.

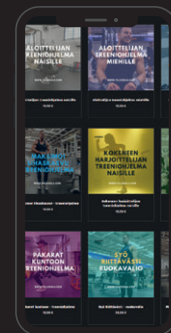
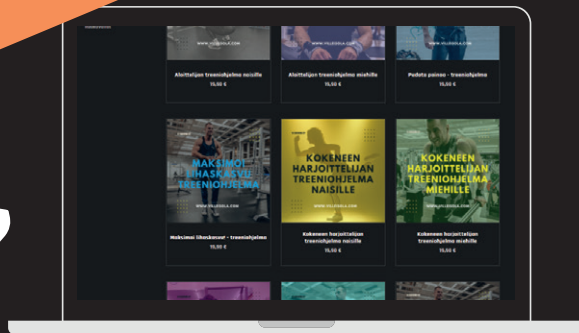
Perimä vaikuttaa myös luonteenpiirteisiin, mutta niitä onneksi pystyy kehittämään tavoitettaan paremmin palvelemaan. Tee hyvä suunnitelma ja toteuta sitä määrätietoisesti. Pysy positiivisena äläkä anna periksi vaikeinaan aikoina. Jos suunnitelma lakkaa toimimasta, niin muuta sitä ja jatka sitkeästi eteenpäin. Kuinka pitkälle on mahdollista päästä, selviää vasta, kun on perillä. Etukäteen ei pidä omia kykyjään tässäkin asiassa aliarvioida.

KEHITY OMANA ITSENÄSI

Lähtökohdat ovat erilaisia. Kehitysnopeus on erilaista. Toiset joutuvat tekemään tinkimättömät työt vuosia saadakseen sen määrän lihasmassaa, jonka toinen kehittää vuodessa. Kuinka paljon kehitystä pystyy kaikkiaan saamaan, on myös yksilöllinen ominaisuus. Kuten myös, että miltä tietty kilometri lihasmassaa omissa raameissaan visuaalisesti näyttää.

Kaikista ei voi tulla huippuja kaikessa, mutta jokainen voi kuitenkin kehittyä henkilökohtaisista lähtökohdistaan. Ei siis keksitä tekosyitä, miksi kehitys ei ole täydellistä tai yhtä hyvää kuin jollain toisella, vaan keskitytään keksimään keinoja, miten siitä saadaan kuitenkin omalla kohdallaan parasta mahdollista.

TUTUSTU UUTEEN
VERKKOKAUPPAANI



TREENIOHJELMAT
ALK. 19.90 €

RUOKAVALIOT
ALK. 24.90 €



VI COACHING OY

WWW.VILLEISOLA.COM



@villeisola
#villenvinkit



ANTTI ALA-LAURINAHO

Fitnessvalmentaja

Team Green Beat

antti.alalaurinaho@gmail.com



Voiko aineenvaihduntaa “boostata”?

En ole lääkäri tai biokemian asiantuntija, mutta aineenvaihdunta on tullut pääpiirteittäin tutuksi valmennus- ja treeniurani aikana. Aineenvaihdunta eli metabolia tarkoittaa kaikkia elimistön prosesseja, joissa aineita hajotetaan tai rakennetaan.

Yleisesti kun puhutaan vilkkaasta tai hitaasta aineenvaihdunnasta, esiin nousee monesti kaksi teemaa

1. Vessakäyntien määrä vuorokaudessa
2. Miten helposti henkilö lihoo tai laihtuu

MIHIN ENERGIA KULUU?

Se paljonko ihminen kuluttaa energiaa vuorokaudessa, on monen tekijän summa. Kokonaisenergiankulutukseen vaikuttaa mm. ikä, sukupuoli, kehonkoostumus, geenit, fyysinen aktiivisuus, ruoka, hormonitasot, mahdolliset sairaudet ja lääkitykset.

Perusaineenvaihdunnalla tarkoitetaan kalorimäärää, jonka kulutat levossa 24 tunnin aikana. 95-kiloisella miehellä se voi olla esimerkiksi 2100 kcal, joka on jo iso osa kokonaisenergiankulutusta.

Perusaineenvaihdunnan lisäksi kaloreita kuluttavat tietysti treeni, arjen muu fyysinen aktiivisuus sekä ravinnon pilkkominen. Näistä muodostuu kokonaisenergiankulutus.

Jos valmennukseeni tuleva asiakas kokee painonhallinnan haastavaksi “hitaan aineenvaihdunnan” vuoksi, ei kyse ole aina välttämättä siitä. Kyse on monesti vähäisestä energiankulutuksesta ja/tai liian korkeasta energiansaannista.

HIDAS METABOLIA VAI JOTAIN MUUTA?

Jos valmennukseeni tuleva asiakas kokee painonhallinnan haastavaksi “hitaan aineenvaihdunnan” vuoksi, ei kyse ole aina välttämättä siitä. Kyse on monesti vähäisestä energiankulutuksesta ja/tai liian korkeasta energiansaannista. Passiivinen arki ja energiatiheät ruoka-aineet luovat helposti illuusion hitaasta aineenvaihdunnasta. “Paino ei tipu, vaikka en syö juuri mitään.”

Joskus ruokapäiväkirja voi kuitenkin paljastaa, että energiansaanti on vähäinen ja henkilö liikkuu paljon, jopa liikaa. Hän on kaloreiden ja aktiivisuuden puolesta ollut kuukausikaupalla dieetillä, mutta paino ei tipu. Perusaineenvaihdunta on pienentynyt merkittävästi ja keho on adaptoitunut pieniin kaloreihin.

Siinä missä ensimmäisen esimerkin henkilö kaipaa lisää aktiivisuutta ja kalorikuria “boostiksi” aineenvaihduntaan, jälkimmäisen henkilön työkalut ovat päinvastaiset - asteittain lisää ruokaa, vähemmän treeniräkkiä ja enemmän palautumista (reverse diet).

ENEMMÄN EI OLE ENEMMÄN

On helppo ajatella, että mitä vähemmän syö ja mitä enemmän liikkuu, sitä helpompaa rasvanpoltto on. Jonkin aikaa se toimiikin henkilöstä riippuen. Tämä tyyli johtaa silti ennen pitkään “eksyneenä autiomaassa -tyyppiseen” painonpudotukseen. Jos et vain syö, niin kyllä paino tippuu fysiikan lakien mukaan mutta ei siinä mitään järkeä enää ole.

Keho onkin viisas. Kiitos evoluution. Mikäli rasitus ja stressitasot nousevat liikaa sekä energiansaanti on laahannut jo pitkään, aineenvaihdunta alkaa hidastua. Näin välttää välittömän nälkäkuoleman autiomaahan eksyneenä.

Heikko palautuminen, korkeat stressitasot ja jatkuva kituuttaminen kaloreiden kanssa lietsovat aineenvaihdunnan “horrosta” meillä hyvinvointivaltiossakin. Tuosta horroksesta on kyllä mahdollista palautua, mutta käänteinen psykologia (vähemmän tekeminen) voi tehdä siitä haastavaa. Siksi valmentaja tai kokenut tsemppihenkilö nostaa onnistumisprosenttiasi. Myös aineenvaihduntaan ja ylikuntoiloihin erikoistunut lääkäri voi olla hyvä lisä yhtälöön sekä veriarvojen seuranta.

JÄRKEÄ KISADIEETILLÄ

Kisadieetilläkin tullaan monesti tasannevaiheisiin rasvanpoltossa, joista voidaan päästä yli hölläämällä. Dieettibreikit, kevennysviikot ja tankkaukset ovat hyviä työkaluja tähän. Köyden löysääminen voi tuntua järjen vastaiselta, koska kisa häämöttää edessä. Valmentajalla on tässäkin asiassa iso rooli luoton ja rauhan rakentamisessa.

Kisadieetillä on todella helppoa varmuuden vuoksi vähentää kaloreita ja lähteä illalla ison kahvikupin voimin nälkää karkuun lenkkipolulle. Sitten kalpeana sätkynukkena koiran unille ja aamulla 04:15 ylös vatsa kurnien. Kone käyntiin pannullisella kahvia. Ruoka ja seuraava tankkaus mielessä jatkuvasti. Vaikka kisadieetti onkin henkisesti ja fyysisesti raskasta, siltikään maksimaalinen kärsimys ei takaa aina maksimaalisia tuloksia.

Kun asiat tehdään järkevästi, kunto on parempi lavalla sekä yleinen hyvinvointi korkeammalla tasolla dieetin jälkeen - aineenvaihdunta mukaan lukien. Kisojen jälkeinen palautuminen on parempaa ja uusi kehitys alkaa tarttua myös nopeammin.

VOIKO AINEENVAIHDUNTAA BOOSTATA?

Perusaineenvaihduntaa ei voi siinä mielessä “boostata” epänormaalin korkealle tasolle, ellei kyse ole laittomista ja vaarallisista menetelmistä tai siitä, että hankit itsellesi korkean kuumeen. Myös jotkin mausteet voivat lisätä hieman lämmöntuottoa, kuten runsas proteiinin nauttiminenkin, jolloin energiaa kuluu enemmän. Kenenkään ei silti kannata siirtyä pelkkään proteiiniin ja mausteita -ruokavalioon.

Tiedetään, että liikunta kuluttaa energiaa ja mm. kofeiini nostaa energiankulutusta. Sopiva energiavaje on ainut tapa saada rasva palamaan. Kova treeni ja kofeiini ovat kuitenkin yhteydessä stressireaktioon. Korkeat stressitasot taas pitkällä aikajännteellä voivat hidastaa aineenvaihduntaa. Siksi emme voi olla jatkuvasti treenaamassa kofeiinipäriinössämme, vaan kyse on tasapainosta!

Aineenvaihdunnan tueksi suosittelenkin sopivaa energiansaantia, riittävää unta ja palautumista sekä stressinhallinnan kehittämistä. Kohtuus myös kofeiinin ja hermostoa stimuloivien treeniBOOSTEREIDEN kanssa. Ilmankin pärjää mainiosti.



PROFESSIONAL TANNING SERVICE

THE WINNING TAN



WWW.THEWINNINGTAN.COM



Ilmoita poisjäännistäsi

On epäkohteliasta jättää ilmoittamatta, jos ei saavu rekisteröintiin.

Viime syksynä tehtiin myös epävirallinen ennätys urheilijoiden poisjäännissä. On aivan luonnollista, että kaikki ei mene suunnitelmien mukaan, varsinkin kun molempia päätahtumiamme jouduttiin siirtämään useita viikkoja eteenpäin koronan takia. Myös sairastumiset, altistumiset koronaan ja muut loukkaantumiset verottavat kilpailuun tähtääviä urheilijoita ja sekin on täysin ymmärrettävä syy. Monien kohdalla urheilijan ja valmentajan yhdessä tehty päätös jättää peli kesken kilpailukaudella on sekin aivan luonnollista, kun huomataan ettei tavoitteeseen olisi syystä tai toisesta päästy.

YLI 120 URHEILIJAA JÄI POIS SM-KISASTA!

Viime syksynä SM-kilpailuun ilmoittautuneista yli 500 kilpailijasta 69 toimi asianmukaisesti ja ilmoitti kilpailun poisjäännistään ennen kilpailua. Noin 10 urheilijaa ilmoitti poisjäännistään muutamia tunteja ennen rekisteröintiä, kun olemme ohjeistaneet, että poisjääminen pitää ilmoittaa 24 tuntia ennen rekisteröitymistä. On ymmärrettävää, että joillekin voi sattua jotain tuon aikaikkunan sisällä ja siksi ilmoittaminen on hyväksyttävää.

Silti noin 40 kilpailijaa ei vaivautunut ilmoittaa mitään poisjäännistään. Tämä on välinpitämättömyyttä ja, ei hyväksyttävää käytöstä kaikilla asteikoilla. Se, ettei muista, on huono syy, sillä jos muistaa ilmoittautua ja valmistautua kilpailuun viikkoja, kuukausia ja jopa vuosia, niin muisti ei saa pettää siinä vaiheessa. Noin 40 kilpailijaa ei muistanut tai viitsinyt ilmoittaa poisjäännistään. Tämä on monellakin tavalla huono asia.

MIKSI PITÄÄ ILMOITTA

Kilpailun aikatauluja suunnitellaan tarkasti etukäteen ja pituus- ja painoluokkia määritellään, jotta urheilijoilla olisi mahdollisimman hyvät mahdollisuudet tehdä oma suorituksensa ilman turhia odotuksia tai pudota 36 kilpailijan joukosta ensimmäisten 21 kilpailijan joukosta pois esikarsinnasta. Näiltä ikäviltä asioilta vältytään ja ne voidaan

Se, että ilmoittaa asiasta somessa, ei riitä, koska vain sähköpostilla ilmoitetut poisjäännit hyväksytään.

eliminoida kokonaan, kun urheilijat pitävät huolen ilmoittautumisistaan ja varsinkin poisjäännistään.

On selvää, että kilpailun osanottajalista elää kilpailun lähestyessä, mutta kun ollaan rekisteröinnissä ja noin 10 % urheilijoista jää pois ilmoittamatta, joutuvat tuomarit ja toimitsijat odottamaan rekisteröinnissä eivätkä he saa kilpailijalistoja julkisuuteen ajoissa, koska poisjääneitä joudutaan turhaan odottamaan.

HÄPEÄ POISJÄÄNNIN ILMOITTAMATTA JÄTTÄMISESTÄ

Monilla ilmoittamatta jättäminen saattaa olla myös häpeällinen kokemus tai ajatus, että on huono urheilija, kun ei päässytkaan lavalle. Tämä pitäisi kokonaan unohtaa, sillä enemmän kysymyksiä ja huomiota herättää se urheilija, joka jättää ilmoittamatta poisjäännistään.

Suomen Fitnessurheilu ry. ilmoittaa välittömästi sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuillaan, jos kilpailutapahtumaan tulee muutoksia, joten vastavuoroisesti toivomme, että urheilijamme ilmoittavat poisjäännistään tarpeeksi aikaisin, kun tietävät, ettei tule kisaan. Se, että ilmoittaa asiasta somessa, ei riitä, koska vain sähköpostilla ilmoitetut poisjäännit hyväksytään.



Tomi Rehell, Tapani Moisala, Andone Rotov, Pauliina Käiväräinen, palkintojen jakaja KP Ourama, Kike Elomaa, Reima Närhi, Aino-Maija Laurila, Johnny Kankala, Pasi Lakaniemi ja Ville Isola

Suomen Fitnessurheilu ry:n elämäntyöpalkinto ja mitalit

Suomen Fitnessurheilu ry:n puheenjohtaja KP Ourama jakoi lauantaina ennen body fitness SM-kilpailua Kike Elomaaalle elämäntyöpalkinnon ja uudent SFU ry:n pronssi-, hopea- ja kultamitalit ansiokkaille lajin seurassa toimineille henkilöille.

Elämäntyöpalkinnolla muistettiin Kike Elomaan mahtavaa uraa ja koko fitness/kuntosaliharrastuksen innostamista Suomessa sen alusta saakka.

Suomen Fitnessurheilu ry:n kultamitalit saivat tuomarina ja taustahahmona 40 vuotta vaikuttanut Reima Närhi, yhdistyksen kansainvälinen sihteeri Aino-Maija Laurila, yhdistyksen perustajajäsenistä Johnny Kankala ja Pasi Lakaniemi sekä toiminnanjohtaja Ville Isola.

Hopeamitalin tuomaritoiminnastaan saivat päätuomarit Sampo Kirjovaara, Andone Rotov ja Pauliina Käiväräinen. Pronssimitalin saivat valokuvaajat valokuvaajat Tomi Rehell, Tapani Moisala ja Tommi Mankki, joka oli Sampo Kirjovaaran kanssa työtehtävissään lauantain palkintojenjaon aikana ja siksi heidät palkittiin erikseen sunnuntaina.



Suomen Fitnessurheilu ry:n puheenjohtaja KP Ourama onnittelee Kike Elomaata.



Kike Elomaa piti puheen saatuaan Suomen Fitnessurheilu ry:n elämäntyöpalkinnon.



Suomen Fitnessurheilu ry:n toiminnanjohtaja Ville Isola palkitsee valokuvaaja Tommi Mankin ja päätuomari Sampo Kirjovaaran.

LAHTI

2022

FITNESS CLASSIC

23.-24. huhtikuuta 2022
Lahti-Halli, Lahden Messukeskus