



# elämää suurempi harrastukseni

**Marika Lähde**

LL, erikoistuva lääkäri  
KYS

## BODYFITNESS – KEHONRAKENNUSTA ILMAN POLITIIKKAA

**Olen kilpaurheilut niin kauan kuin muistan.  
Kai siksi, että se on kivaa.**

▶ Nyt lajini on bodyfitness, joka on IFBB:n (International Federation of Bodybuilding and Fitness) määritelmän mukaan fitness-sarja ilman vapaaohjelmaa. Toisin sanoen kehonrakennusta, mutta paljon pienemmillä lihaksilla ja ilman politiikkaa (vrt Arnold Schwarzenegger ja Kike Elomaa).

Bodyfitnessissä harjoittelu jakaantuu harjoitus- ja dieetikaudteen. Harjoituskaudella lihaksistoa kehitetään kuntosaliharjoittelulla ja kulutusta suuremmalla energiamäärällä. Dieetikaudella poistetaan kehosta ylimääräinen rasvakudos lihaskudos säilyttäen vähentämällä energiansaantia ja lisäämällä aerobista liikuntaa.

Viimeinen viikko ennen kilpailuja eroaa muista harjoittelun ja ravinnon suhteiden. Sen aikana poistetaan kehosta rankan harjoittelun keräämä ylimääräinen neste, jotta kilpailulanteessa lihaserottuvuus olisi paras mahdollinen. Oheiset päiväkirjamerkinnot selventävät ehkä parhaiten kilpailuihin valmistavan viikon kulkua.

### **Maanantai 9.4.**

Raahaudun kotiin päivystyksen jäljiltä. Väsyttää. Onneksi työvuoro oli viimeinen ennen kilpailuja. Syön aamupalan ja sovin treenitreffit siskon kanssa iltapäivälle. Kaadun sänkyyn ja vaivun sikeään uneen. Iltapäivällä herään siskon puhelinsoittoon. "Arvasin, että nukut pommiin", ilmoittaa pikkusiskoni langan toisessa päässä vähemmän tyytyväinen sävy äänensä. Siirrämme sovittuja treenejä tunnilla eteenpäin ja nautin lounaan ennen salille lähtöäni. Tästä päivästä lähtien jätän pois ylimääräisen suolan

ja muut mausteet kilpailupäivään asti. Tällä pyrin vähentämään ylimääräisen nesteen kehostani.

Salilla teen jalkatreenin ja 20 minuuttia poseerausharjoittelua eli käyn läpi kisoissa esitettävät pakolliset asennot ja T-kävelyn. Treenin jälkeen otan palautusjuoman ja syön yllättävän hyvältä maistuvan päivällisen. Ennen nukkumaan menoa venyttelen vielä treenatut lihakset läpi ja juon puoli litraa vettä, joka vielä uupuu tavoitteena olevasta neljästä litrasta.

### **Tiistai 10.4.**

Aamu alkaa poseerausharjoittelulla ja venyttelyllä. Aamupalan jälkeen tapaan valmentajani Salla Kaurasen. Hän on Suomen menestyneimpiä kehonrakentajia ja urallaan voittanut useita Suomen mestaruuksia, EM-hopeaa ja MM-pronsia. Reilun vuoden yhteistyön jälkeen olen erittäin tyytyväinen hänen valmennukseensa. Dieettini on sujunut aiempaa paremmin ja kuntonikin pitäisi olla aiempaa parempi. Silti Sallan tapaminen ja kuntoni arviointi jännittää. Omaan silmään ei sen arvioimisessa ole luottamista.

Läpäisen kuntotarkistuksen ja lounaan jälkeen suuntaan hyvillä mielin salille. Tällä kertaa ohjelmassa on selkä-, rinta- ja hauslihas-treeni, joka koostuu pitkistä sarjoista kevyillä painoilla. Kovat treenit on treenattu aiemmin.

Treenin jälkeen otan palautusjuoman ja suuntaan ruokakauppaan, josta kannan kotiin useamman kilon broilerin fileitä. Päivällisen, lihas-huollon ja iltapalan jälkeen päivä on pulkassa.

### **Keskiviikko 11.4.**

Poseerausharjoittelun, venyttelyn ja aamupalan jälkeen suuntaan postiin, jossa totean, että tilaamani kaksi kuumakautta myöhässä olevat kengät ovat vääränlaiset. Onneksi kilpailuasua on tilattu rapakon takaa jo vuosi sitten, ja hyvä ystäväni, vuosi sitten lajin ammattilaiskortin saanut Heidi Sorsa, lupaa omat kenkensä lainaksi kisaan. Tämän jälkeen suuntaan ruokakauppaan hankkimaan kilpailuja edeltävän ja kilpailupäivän ns. tankkauseväät.

Lounaan jälkeen suuntaan salille, jossa teen olkapää- ja ojentajalihas-treenin. Suolan vähentäminen ruokavalioista alkaa nyt näkyä ja treenistä huolimatta lihakset näyttävät tyhjiltä ja latteilta. Epävarmuus alkaa nostaa päätään. Onko kuntoni sittenkään riittävän hyvä kilpailuvalle nousemiseen? Soitto Sallalle saa minut rauhoittumaan, mutta illalla epävarmuus palaa.

### **Torstai 12.4.**

Ruokavalio ja muut rutiinit ovat lähes edellisten päivien kaltaisia sillä poikkeuksella että salitreeni on korvattu poseerausharjoittelulla. Epävarma olen kuntoni suhteen jatkuu.

### **Perjantai 13.4.**

Poseerausharjoittelua ja kaurapuroa. Aamiaista lukuun ottamatta päivän muu ruokavalio on erilainen alkuvuokseen verrattuna. Hiilihydraattia on enemmän ja broileri on korvattu naudanlihalla. Nam. Muutosten tarkoituksena on täyttää lihaksistoa kilpailuja varten.

Puoliiltapäivän kevyen, kuntopiirityyppisen treenin koko kropalle, jonka jälkeen pakkaan

mieheni kokkaamat päivän eväät ja tarvittavan kisarekvisiitan matkaan. Tavaraa on kaksi matkalaukullista eli enemmän kuin 10 vrk New Yorkin lomalla. Automatka Turkuun menee sujuvasti. Syön vielä ennen illan kilpailijakokousta kaksi kylmää nautanliha-annosta. Ruoka maistuu niin hyvältä, että harkitsen vakavasti siirtymistä syömään vain kylmiä nautanlihapihvejä.

Illan kilpailijakokouksessa käydään läpi kilpailun säännöt. Kilpailijoille jaetaan kilpailijanumerot ja meidät mitataan. Suomessa

bodyfitnessissä kilpaillaan kolmessa eri sarjassa:  $\leq 163$  cm,  $\leq 168$  cm ja  $> 168$  cm. Kansainvälisissä kilpailuissa on vielä neljäskin pituusluokka,  $< 158$  cm. Kaikki kilpailijat näyttävät todella hyviltä, mikä lisää epävarmuuttani. Kokouksen jälkeen Salla tulee hotellillemme tarkistamaan kuntoni ja toteaa kaiken olevan mallillaan. Tämän jälkeen levitän kilpailuväriä, jota tarvitaan kilpailulavan voimakkaiden valojen takia. Ennen nukkumaan menoa juon viimeisen sallitun puoli litraa vettä ennen huomisen iltapäivän kilpailuja.

>>

### Treeniohjelma kilpailudieetillä

**Maanantai** Olkapää-, selkä- ja vatsalihastreeni  
**Tiistai** Jalkatreeni  
**Keskiviikko** Lepo  
**Torstai** Selkä- ja takaolkapäätreeni  
**Perjantai** Rinta- ja olkapäätreeni  
**Lauantai** Lepo  
**Sunnuntai** Ojentaja- ja hauislihastreeni

Kuntosalitreenin lisäksi dieetillä tehdään aerobista harjoittelua, jonka määrää lisätään dieetin edetessä.

Huonolla kisavärillä voi hävitä jopa useampia sijoja, joten väri kannattaa levittää tarkasti.



KUVATKP OURAAMA

Fitness Classic 2012 finalistit sarjassa bodyfitness -163 cm. Kilpailun voittaja Mari Päckilä kuvassa kolmantena vasemmalta, Marika Lähde Marin oikealla puolella.

## Jätän pois ylimääräisen suolan ja muut mausteet kilpailupäivään asti.

### Lauantai 14.4.

Kilpailupäivä. Kevyen aamulenkin jälkeen syön pienen, lähinnä hiilihydraatteja, kaurahiutaleita ja banaania sisältävän aamupalan. Suuta kuivaa, mutta en juo yhtään nestettä ennen kilpailuja.

Laitan kisaväriä vielä kaksi kerrosta lisää, jonka jälkeen olen tyytyväinen ihon sävyyn. Huonolla kisavärillä voi hävitä jopa useampia sijoja, joten väri kannattaa levittää tarkasti. Värien kuivuuksa Salla soittaa ja kysyy vointia ja mielialaa. Epävarmuus alkaa vähitellen väistyä ja alan odottaa kisalavalle pääsyä.

Värien kuivuttua syön broilerin fileen, riisikakkuja ja suolaista maapähkinävoita, joka jää melkein kiinni kuivaan kitalakeen. Aterian jälkeen suuntaan kampaajalle ja meikkaukseen.

Tuntia ennen kilpailun alkua saavumme huoltajanani toimivan mieheni kanssa kilpailupaikalle, Turun konserttitalolle. Suuntaamme lavan taakse, jossa jo iso joukko eri sarjojen kilpailijoita vielä viimeistelee. Tankkaan vielä kananmunia, metvursia, riisikakkuja ja maapähkinävoita. Tämän jälkeen lämmittelen lihaksia käsipainoilla ja jumppanauhalla ja käyn läpi poseerausasetoja. Juomatomuus ja suolan nauttiminen alkaa näkyä kehossa lihaserottuvuuden paranemisena, mutta kilpailujännitys vain lisääntyy. Jälleen kerran mietin, miksi ihmeessä teen tätä. Salla tulee vielä lavan taakse tarkastamaan värini ja antaa viimeiset ohjeet esiintymisen suhteen. Pian tämän jälkeen sarjani kilpailijat saavat kehotuksen valmistautua lavalle nousuun. Fitness Classic 2012, EM-karsintakilpailu,

sarjassa bodyfitness <163 cm on alkamassa.

Katsomo on loppuunmyyty, mutta lavan voimakkaiden valojen takia näen vain pari ensimmäistä riviä. Kilpailu alkaa yhteisvertailulla, jonka jälkeen siirrytään ryhmävertailuihin. Tämä on yksi kilpailun jännittävimmistä hetkistä. Mitä aiemmin kilpailija kutsutaan vertailuun, sitä korkeammalle tuomarit kilpailijan sijoittavat. Ensimmäisenä vertailuun kutsutaan sarjan ehdoton ennakkosuosikki, puoli vuotta aiemmin lajin MM-pronssia saanut oululainen Mari Päckkilä. Minut kutsutaan vertailuun heti Marin jälkeen, jolloin tiedän kilpailevani mahdollisesti jopa mitalisijasta. Jännitys häviää ja alan nauttia kilpailutilanteesta.

Ensimmäinen kilpailukierros sujuu hyvin ja pääsen kuuden finalistin joukkoon. Finaalin T-kävelyyn finalistit tulevat vuorollaan lavalle. Sen yhteydessä arvioidaan myös esiintyminen. Sitä odotellessani saan Sallalta palautetta ensimmäisestä kierroksesta ja ohjeita finaalin varalle. Hänen arvionsa mukaan minulla on finaalkierroksen onnistuessa mahdollisuuksia mitalisijalle.

T-kävelyni sujuu paremmin kuin ensimmäisen kierroksen pakolliset poseeraukset. Kun kaikki finalistit ovat esittäneet T-kävelynsä, teemme vielä ryhmänä pakolliset poseeraukset. Sen jälkeen lavatuomari julistaa tulokset alkaen kuudennesta sijasta. Kun neljäs sija kuulutetaan enkä vielä kukaan kuule omaa nimeäni, tiedän päässeeni tavoitteeseeni, mitalisijalle. Olo on kuin voittajalla. Olen lopulta kilpailun toinen ja kilpailun voittaa odotetusti Mari Päckkilä, joka neljä viikkoa myöhemmin tuo Suomelle lajin EM-hopeaa. Olen uskomattoman iloinen sijoituksestani.

Kilpailun jälkeen iltani kruunaa hyvä ravintolaillallinen läheisten ystävien ja perheenjäsenten seurassa. Tänä yönä unta ei tarvitse houkutella.

### Sunnuntai 15.4.

Äidin luo syömään ja saunomaan. Huippua. Huomenna on edessä paluu treenisalille uudet tavoitteet mielessä. Tänä rentoudutaan. ■

### Ruokavalio kilpailudieetin puolessa välissä

<b>Aamupala</b>	180 g valkuaista (5 kananmunan) 35 g kaurahiutaleita 1 rkl vehnäleseettä 10 g kylmäpuristettua öljyä 3 g Omega-3:a  (Valkuaisista ja kaurahiutaleista voi tehdä letun, jolloin seokseen lisätään reilu 1 dl vettä. Letun voi maustaa kanelilla, kardemummalla, inkiväärillä, vaniljaesanssilla tms.)
<b>Välipala</b>	200 g maitorahkaa 60 g omenaa
<b>Lounas</b>	100 g broilerin rintafileetä, tonnikalaa tai naudan paistisuikaletta 200 g juureskuutiota tai -suikaletta
<b>Palautusjuoma</b>	30g heraproteiinia + 25 g maltoa
<b>Päivällinen</b>	40 g jasiiniiriisiä, pastaa, riisinuudelia, 4 viljan hiutaletta tai 200g perunaa 90 g broilerin rintafileetä, tonnikalaa tai naudan paistisuikaletta 100 g kesäkurpitsaa jäävuorisalaattia
<b>Iltapala</b>	145 g valkuaista (4 kananmunan) 25 g kylmäsavukinkkua 100 g herkkusientä jäävuorisalaattia 5 g kylmäpuristettua öljyä 3 g Omega-3:a