

BOD AUS

Lehti kunnostaan huolehtivalle

Epämukavuusalueella motivaatio ja itsetunto kasvavat

Olenlaisen tärkeä asia urheilussa ja ylipäätään kaikessa elämässä onnistumisessa on kyky olla ja toimia epämukavuusalueella.

Vaatia kehoaan ja itseltään huippusuorituksia ja toistaa epämukavuusalueelle menon säännöllisesti, niin usein kun tavoitteen saavuttamisen kannalta on tarpeellista.

Osan nyky-suomalaisia sanotaan omaksuneen elämäntyyliin pullamössöasenteen. Pitänee paikkaansa, ainakin jos katsoo esimerkiksi sitä, miten rajusti karamellin syöminen on lisääntynyt myös suomalaisten aikuisten keskuudessa. Liikakiloja kantaa reilu puolet suomalaisista. Ylipaino on monen vakavan sairauden merkittävä riskitekijä. Ylipaino seurannaisvaikutuksineen aiheuttaa suunnattoman määrän inhimillisiä kärsimyksiä ja maksaa yhteiskunnalle paljon.

Reipas kuntolenkki tai tehokas salitreeni vie ihmisen hetkeksi epämukavuusalueelle, jolla pitää ponnistella. Säännöllisen liikuntaharrastuksen seurauksena on kuitenkin elämäikäisen mukavuusalueen saavuttaminen itselleen. Epämukavuusalueella ponnistellessa löytää aidon, sisäsyntyisen motivaation ja saa todellista nostetta itsetunnolle.

Illoisesti kohti epämukavuusalueita, siellä on todellista kiva!



36

◆ Arkiaamuisin Esko Eerikäinen herää 4.30. Töistä päästyään, kahdentoista aikoihin päivällä hän suunnistaa kuntosalille. Salitreenin jälkeen mies ottaa päiväkärin ja illalla tekee vielä usein kevyen lenkin.



39

◆ Hormonidieettiin perehtynyt diplomi-insinööri Kaisa Jaakkola kilpaili body fitness -kilpailuissa SM-tasolla vuonna 2006. Kilpailujen jälkeen hänen painonsa nousi todella nopeasti: kahden kuukauden kuluttua lisäkiloja oli kertynyt 15 kg. – Minulla rasva varastoitui kisadieitin jälkeen eri tavoin kuin aiemmin. Varsinkin kapea ampiasvyötäröni oli kateissa. Lähdin etsimään syytä rasvan erilaiselle varastoitumiselle ja törmäsin kerta toisensa jälkeen hormonitasapainoon.



◆ Kannen pääkuvassa: Fitness-kilpailija Else Lautala. Kuva: Sami Vaskola.



15

◆ Suomessa vielä suhteellisen tuntematon laji CrossFit kasvattaa suosiotaan. Laaja-alainen voima- ja kuntoiluohejelma yhdistää voimanoston, painonnoston, voimistelun ja juoksun parhaat puolet nopeasti tuloksia tuottavaksi lajiksi.



14

◆ Syvien vatsa- ja selkälihasten harjoittaminen on olennaisen tärkeä osa kehonrakentajan ja fitness-kilpailijan oheisharjoittelua.



6

◆ Kehonrakennuksessa tärkeimmät saavutukset ovat toivottavasti vielä edessä päin. Tavoitteena on jonain päivänä Suomen mestaruus. Näin sanoo kehonrakentaja Marko Aho. Hänellä on vaimonsa Katja Ahon kanssa kolme lasta. Kuvassa heidän kanssaan, äidin ja isän treenisalilla, nuorin lapsi, 4-vuotias Riia.



◆ Kiekonheittäjä Tanja Komulainen tuo harjoitteleensa joka vuosi jotain uutta. Nyt hän tekee kineettisiä ketjuja aktiivisia harjoitteita ja noudattaa hänelle henkilökohtaisesti suunniteltua pilates-ohjelmaa.

Sisältö 1/2012

Kehonrakennus

6 Oululaisen kehonrakentaja Marko Ahon tavoitteena suomenmestaruus.

Fitness

32 Else Lautalan tulostuloksen takeet: Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriaritmi.

72 Body fitness -tähti Johanna Koskinen aikoo keskittyä entistä tiiviimmin liikeratoihin, tempoon ja treenisyöklän suunnitteluun.

Harjoittelu

10 Mielikuvaharjoittelu tehostaa tavoitteiden saavuttamista.

14 Kilpalavalla poseeraamisessa auttaa suuresti, kun pystyy pitämään ryhdin hyvänä eikä päästä vatsaa pullottamaan.

16 Räjähävää voimaa, liikkuvuutta, kestävyttä – CrossFit: laji, jossa jokainen treenipäivä on erilainen.

36 Median monitoimimies, radiojuontaja, Hunks-tanssija Esko Eerikäinen harjoittelee joka arkipäivä kuntosalilla.

66 Kuinka paljon vuodessa ehtii kehittää oman kehonsa rakennetta? Kysymys kiinnostaa Emmi Virolaista.

Voimailu

48 Pitkäjänteisellä ja oikealla harjoittelulla voi kisata voimalajeissa monta vuosikymmentä. Voimanostaja Pekka Turunen on tästä mainio esimerkki.

Kamppailulajit

43 Menestynyt naisjudoka Nina Luukkanen nauttii liikunnallisesta vapaudesta.

26 Thainyrkkeily on joensuulaisen Niina Myllerin suuri intohimo.

Kuntoilu

81 Aloitus maltillisesti, tärkeintä säännöllisyys, lihaskuntoharjoittelun lisäksi pari hikilenkkiä viikossa.

Ravinto

38 Miksi rasva kertyy tiettyihin kehon kohtiin? Taustalla voivat olla hormonaaliset syyt.

52 Vihreä tee, kahvi ja vehnänoras suojaavat kehoa.

Terveys

22 Epäsäännöllinen nukkumisrytmi sekoittaa ruokahalua säätelevät hormonit.

56 Verimikroskopisti Mikko Vapa on huomannut, että urheilijan suorituskykyä laskevat usein mineraalien puute sekä lymfajärjestelmän ylikuormitus.

62 Tehokas ruoansulatus pitää yllä urheilijan suorituskykyä.

Kilpaurheilu

76 Kiekonheittäjä Tanja Komulaiselle luovuus tarjoaa väylän kehittyä.

Yrityselämää

70 Finnrowingin toimitusjohtaja: Sisäpyöräilystä odotettavissa sisäsoudun veroinen laji.



81

◆ Penkkipunnerrus on Pekka Turusen suosikkilaji vielä vuosikymmenten treenausten jälkeenkin.

Tilaa palvelu puh. 09-413 97 333
sähköposti: tilaukset@karprint.fi

Tilauhinnot: määräaikainen 56,00 €
kestona 50,00 €
Kustantaja: Karprint Oy, Huhmari
Päätoimittaja: Reetta Ahola
reetta.ahola@karprint.fi
Myyntipäällikkö: Marja Naukkarinen, 09-413 97 367
marja.naukkarinen@karprint.fi
Avustajat: Anssi Manninen,
Petri Raatikainen
Osoite: Karprint Oy / Bodaus-lehti,
03150 Huhmari
Sähköposti: reetta.ahola@karprint.fi
Puhelin: 09-413 97 300 (keskus)
Fax: 09-413 97 405, www.bodaus.fi
Taitto: Tiina Lemmola, Anja Rosenblad
Ilmesty: 8 kertaa vuodessa
Painopaikka: Karprint Oy, Huhmari
ISSN-tunnus 0788 - 9917

Lehden osoitteistossa olevia nimiä voidaan käyttää suoramarkkinointitarkoituksiin.

Tilaukset ja osoitteenmuutokset:
tilaukset@karprint.fi