

# BODAUS

Lehti kunnostaan huolehtivalle

## Tästä se lähtee!

**S**yksyllä moni päättää aloittaa uuden elämän: siistiä ruokavalion ja lisätä liikuntaa. Hyvä niin.

Mutta mistä saada voima viedä päätökset käytäntöön ja ennen kaikkea ylläpitää uudet, terveellisemmät elämäntavat? Olennaista on löytää motivaatio liikkua ja syödä terveellisesti.

Motivaatio on kaiken toiminnan ydin, toiminnan edellytys ja käyttövoima.

Motivaatiolla tarkoitetaan sitä sisäistä kokonaistilaa, joka panee ihmisen suuntaamaan toimintaansa asetetun tavoitteiden ja päämäärän saavuttamiseksi. Se on myös yksi ihmisen persoonan ulottuvuus. Motivaatio vaikuttaa ihmisen kaikkien tietoiseen toimintaan ja myös suurimpaan osaan hänen tiedostamattomaan käyttäytymiseen.

Motivaatio voi olla joko sisäinen tai ulkoinen. Sisäisesti motivoitunut ihminen tekee asioita oman itsensä vuoksi eikä palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa. Kuntoilussa tämä ilmenee esimerkiksi liikunnan ilona. Ulkoisesti motivoitunut ihminen toimii palkkion toivossa tai rangaistuksen pelossa, esimerkiksi pyrkii kaikin keinoin miellyttämään muita.

Terveelliset elämäntavat eivät onnistu ilman vahvaa sisäistä motivaatiota. Juuri sinun itsesi vuoksi sinä kuntoilet ja syöt terveellisesti.

Syksyllä kaikki on toisin. Onnea ja voimia uuteen elämään!

Sinä onnistut.



40

Aqua zumba on oiva keino kehittää keskivartaloa.



73

Maksalla on monia elintärkeitä tehtäviä. Syksyn tullen on hyvä puhdistaa maksan rasitteista. Maksan toimintaa tukevat yrtit ja kasvisvoittoinen ruokavalio.



16

Kuntosaliharjoittelu on voimapunnertaja Jens Westinin tärkein motivaattori. Ja jokainen treenikerta sen kun kasvattaa miehen motivaatiota. Mikäli motivaatio on joskus kadoksissa, Jens vetää kaverinsa kanssa tiukat yhteistreenit. Ja taas on sata lasissa.



18

Tuija on ehdottomasti paras treenikaverini ja on todella tärkeää, että kumpikin harrastaa lajia, varsinkin silloin kun olemme dieetillä, kehonrakentaja Ilkka Mursu kiittää puolisoaan Tuija Sinikunnasta.



46

Vahvat miehet kilpaillivat Saarijärvellä 17. heinäkuuta. Viiden lajin lisäksi kilpailijoille toi lisähaastetta aurinkoinen, lähes 30 asteen hellesää.

59

Vitamiinien A, B, C, A-vitamiini vahvistaa immuunitettä. B-vitamiini energisoi. C-vitamiini suojaa elimistöä hapettumiselta.



### Kehonrakennus

- 18 Ilkka Mursu vaihtoi voimanostajasta kehonrakentajaksi
- 22 Jämsän kaupunginhallituksen puheenjohtaja Voitto Suosaari aikoo kilpailla myös kansanedustajana

### Fitness

- 6 Fitnessstyttö Anna Ojala treenaa kuten kehonrakentaja

### Voimailu

- 44 Aloittelevan voimanostajan Top 10 virheet

### Vahvat miehet ja naiset

- 46 Voimamiesten Saarijärvi Open 2010 – hurja taistelu helteessä

### Kilpaurheilu

- 34 Jääkiekon Mestis-joukkueet treenanneet koko kesän kovalla kohinalla kohti sarjakkautta

### Harjoittelu

- 40 Aqua zumballa keskivartalo tiukaksi
- 42 Myös kädet kaipaavat venyttelyä

### Kuntosalit

- 26 Treenaajan varusteet ja apuvälineet esittelyssä
- 29 Töölö Gym – yksityinen, kotimainen sali ilman sitovia jäsenyyksiä

### Terveys ja kauneus

- 39 Beeta-alaniinilla happamuutta vastaan
- 68 Tänä syksynä ei masennuta! Liikuntaan ja otetaan valohoitoa!

- 73 Uusi alku maksalle
- 80 Kavitaatiohoito poistaa rasvasolut ilman leikkausta

### Ravinto

- 59 Vitaalisuutta vitamiineista
- 65 Aspartaami – makeaa, muttei vaaratonta?

Seuraava Bodaus-lehti 6-2010 ilmestyy syyskuun puolivälissä. Teemana: Kuntolaitteet kotiin ja salille.

Kannen kuvassa: Anna Ojala  
Kuva: Elise Kulmala, [www.magnetphotography.com](http://www.magnetphotography.com)