

BIKINI FITNESS LAJIESITE 2017



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Bikini fitness lajina
3. Kilpailut
4. Esiintymisharjoittelu
5. Lajiharjoittelu
6. Ravitsemus
7. Terve Bikiniurheilu
8. Yhteenveto
9. Lähteitä alan kirjallisuuteen



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Johdanto

Hei sinä uusi tai pidempään lajia harrastanut.
Tervetuloa lukemaan bikini fitness -lajiesitettä!

Tämän esitteen tarkoitus on esitellä sinulle bikini fitnessistä lajina. Tutustut lajin harjoitteluun ja ravitsemukseen liittyviin tekijöihin, sekä saat vinkkejä kisoihin valmistautumiseen ja itse kisatilanteeseen.

Jos nälkä kasvoi lukiessa, esitteen loppuun on sitä varten koottu lähteitä alaan liittyvästä kirjallisuudesta.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Bikini fitness lajina

Bikini fitness on yksi seitsemästä IFBB -lajiliiton alaisesta kilpaurheilulajista, joksi se rekisteröitiin vuonna 2010. Ensimmäinen bikini fitness kilpailu käytiin seuraavana vuonna.

Laji on tarkoitettu naisille, joilla on terveelliset elämäntavat. Bikini fitness -urheilija noudattaa terveellistä ruokavaliota ja harrastaa urheilua.

Harrastuneisuuden kautta Bikini fitness -urheilija tavoittelee x-mallista vartaloa, eli leveitä hartioita, kapeaa vyötäröä ja lihaksikkaita pakaroita sekä reiden lihaksistoa. Bikini fitness -kilpailijoiden ylä- ja alavartalon mittasuhteiden tulee olla toisiinsa nähden tasapainossa.

Naisellisuus on osa lajia

Bikini fitness -urheilijalla ei saa olla suuret lihakset eikä liikaa lihaserottuvuutta, mutta kehon pitää olla urheilullisen ja terveen näköinen. Arvioinnissa huomioidaan myös kasvot ja hiukset osana kokonaisuutta.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Kohti bikini fitness -lavoja

Bikini fitnessiin tähtäävälle urheilijalle suositellaan monipuolista urheilulajitaustaa ennen lajin aloittamista. Näin fysiikan muokkaaminen kohti bikini fitness -vartaloa on nopeampaa ja kehon esteettinen malli on paremman näköinen, koska fysiikka on rakennettu ajan kanssa.

Aiempi urheilutausta ei kuitenkaan ole välttämätöntä lajin aloittamisen kannalta, mutta tällöin tulee varata enemmän aikaa kehon muokkaamiseksi kohti lajitekniikkaa.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Kilpailut

Sarjat ja luokat

Bikini fitness kilpaillaan Suomen yleisessä sarjassa pituusluokissa alle 160cm, alle 164cm, alle 169cm, alle 172 cm ja yli 172 cm. Yleisen sarjan lisäksi kilpaillaan beginners-, junior- ja masters-sarjoissa. Juniors-sarjat on tarkoitettu 18–23 -vuotialle ja masters-sarjat yli 35-vuotiaille. Beginners-sarja on tarkoitettu kilpailijoille, jotka kilpailevat ensimmäistä kertaa lajissa.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Kilpailutilanne

Tuomarit arvioivat kilpailijoita kehon kokonaisvaikutelman mukaan. Huomioon otetaan kehon tasapainoisuus ja muoto sekä ihon sävy, ryhti, yleisvaikutelma ja kauneus.

Kilpailussa käydään kolme kierrosta: eliminaatiokierros, alkukilpailu ja finaali.

Eliminaatiokierros suoritetaan, jos sarjassa on enemmän kuin 15 kilpailijaa. Viisitoista parasta kilpailijaa jatkavat eliminaatiokierrokselta varsinaiseen alkukilpailuun. Alkukilpailuista kuusi parasta etenevät finaaliin.

Kilpailijoita verrataan toisiinsa neljännesosakäännöksillä. Seuraavilla sivuilla on kuvattu nämä vertailuasennot.

Finaalissa suoritetaan vertailuasentojen lisäksi **I-kävely**, jossa kilpailija esittelee fysiikkaansa parhaita puolia. Esiintyminen finaalissa vaikuttaa kokonaisarvosteluun, ja kilpailun voittaa parhaimmat kokonaispisteet saanut kilpailija.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Näkymä edestä

Etuasennossa pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa ja jalkaterät ovat eteenpäin suunnattuna vierekkäin samassa linjassa. Toinen käsi on lantiolla ja toinen rentona sivulla.

Painopiste on toisella jalalla ja lantio hiukan taitettuna. Jalkoja jännitetään kevyesti ja vatsaa vedetään sisään.

Asento on rento ja ryhdikäs.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja





SUOMEN FITNESSURHEILU RY.

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Näkymä vasemmalta sivulta

“Käännös oikeaan”

Pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa, vasen olkapää on takana ja käsi rentona suoraan alhaalla. Oikea käsi on rennosti lantiolla. Oikea olkapää tulee hieman esiin sivuprofilissa.

Jalat ovat vierekkäin, vasen jalka koukistettuna, ja painopiste on päkiällä. Vatsa on sisäänvedettynä ja rintakehä ulkona.

Tämä on rento asento, ja lihasten jännittäminen on kielletty.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Näkymä takaa

Rento ja ryhdikäs asento, jossa pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa. Asennossa on kevyt nojaus taakse, painopiste toisella jalalla ja lantio hiukan taitettuna.

Jalkaterät ovat eteenpäin suunnattuina, vierekkäin samassa linjassa ja jalat sekä pakarat kevyesti jännitettynä sekä vatsa sisäänvedettynä. Toinen käsi on lantiolla ja toinen rentona sivulla.

Ylävartalon taivutus eteenpäin ei ole sallittu. Ylävartalon kääntäminen kohti tuomareita taka-asennosta on kielletty. Kilpailijan tulee pitää kasvot ja katse suunnattuna kohti lavan takaosaa koko poseerauksen ajan.

Tämä on rento asento ja tehdään samalla tavalla kuin näkymä edestä.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Näkymä oikealta sivulta

“Käännös oikeaan”

Rento ja ryhdikäs asento. Pää ja katse ovat samassa suunnassa kehon kanssa, vatsa sisäänvedettynä, rintakehä ulkona, oikea olkapää takana ja käsi rentona suoraan alhaalla. Vasen käsi on rennosti lantiolla. Vasen käsi tulee hieman esiin sivuprofilissa, samoin kuin vasen olkapää.

Selkää voi jännittää vartaloa kääntäessä. Jalat ovat vierekkäin, oikea jalka koukistettuna, painopiste päkiällä.

Tämä on rento asento, ja lihasten jännittäminen on kielletty.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Ravitseminen

Kehityskausi

Kehityskauden tavoite on kehittää lihaksistoa. Kehityskauden ravitsemuksen tulee taata riittävä energian, ravinteiden, nesteiden ja rakennusaineiden saanti. Ravitsemuksessa tavoitellaan siis positiivista energiatasapainoa, jolloin kaloreita saadaan enemmän, kuin kulutetaan. Energiensaannin vastatessa kulutusta tai ollessa hieman sitä suurempaa, ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan.

Kehityskaudella tavoitellaan oikeanlaisia kalorimääriä. Painonousutavoite kehityskaudella on noin 0,2 kg - 0,5 kg viikossa. Painonousutahti määritellään kuitenkin tapauskohtaisesti. Lähtökohdista riippuen paino voi aluksi myös laskea, kun ylimääräistä rasvaa palaa pois kehosta. Suositeltavaa on maltillinen painonnousu, jolloin suurin osa noususta on seurausta lihasmassan lisääntymisestä ja vältytään ylimääräiseltä rasvan kertymiseltä. Oleellisinta on seurata kehon mittasuhteiden (reiden, vyötärön ja hauksen ympärys) ja mallin muuttumista.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Ravintoarvot

Ruokavalion tulee sisältää runsaasti proteiinia, kohtuullisesti hiilihydraatteja ja vähän rasvaa.

Runsas ja laadukas proteiinien saanti sekä monipuolinen ruokavalio tukevat lihaskasvua. Lihaskasvua tavoittelevan voimaharjoittelijan proteiinintarve on henkilöstä riippuen 1,8 g/painokilo - 2,5 g/painokilo.

Rasvan päivittäinen suositeltu määrä on 1 g/painokilo ja rasvan laatu on tärkein elementti. Ruokavalion tulisi sisältää hyviä kerta- ja monityydyttymättömiä rasvoja, kuten rasvaista kalaa, pähkinöitä ja kasvisrasvoja.

Paljon liikkuvilla päivän kokonaisenergiasta suositellaan saatavan 40–50% hiilihydraattilähteistä, ja ravinnossa tulee kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun. Laadukkaita hiilihydraattilähteitä ovat esimerkiksi kaurapuuro, täysjyväriisi, tumma pasta ja ruisleipä.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Ravitsemus

Kilpailukausi

Kilpailukauden tavoite on ylimääräisen rasvan vähentäminen kehosta siten, että lihasmassa säilyy. Suositeltu terveellinen, ja lihasta säästävä painonpudotusvauhti on 0,2 kg -1 kg viikossa. Energiavaje tähän painonpudotusvauhtiin on -500 kcal vuorokautta kohden.

Tällä laihtumisen nopeudella 90 % pudotetusta painosta on rasvaa ja 10 % rasvatonta kudosta. Ruokavalion energiavaje saavutetaan vähentämällä hiilihydraattien ja rasvan lähteitä. Myös viikossa tehtävällä aerobisella kestävyysharjoittelulla vaikutetaan päivittäiseen kalorivajeeseen.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



ESIMERKKIPÄIVÄ kehityskauden ruokavaliosta (kaikki määrät ovat raakapainoja)

Aamupala

- 70g kaurahiutale
- 150g rasvaton raejuusto
- 100g marjoja vaihtelevasti joka päivä
- 1 kokonainen kananmuna + 1 valkuainen

Lounas

- 70g riisi/täysjyväpasta
- 180g kana/kalkkuna/tonnikala/seiti
(**tai** naudanliha max. 2x3 vko)
tomaatti, paprika, kurkku ja salaatti, wok-vihannekset
- 10g oliiviöljy

Välipala

- 250g maitorahka **tai** 35g Whey + proteiinijauhe
- 1 hedelmä
- 30g cashewpähkinät

Päivällinen

- 80g riisi/pasta **tai** 240g peruna
- 180g kana/kalkkuna/tonnikala/seiti
(**tai** naudanliha max. 2x3 vko)

Iltapala

- 2 kokonainen kananmuna + 2 valkuainen (munakas)
- 100g kalkkunaleikkele
tomaattia, sipulia, paprikaa tm. munakkaaseen ja leivän päälle
- 1 täysjyväleipäviipale



Lajiharjoittelu

Lajiharjoittelussa tähdätään lihasmassan lisääntymiseen ja kehon muokkaamiseen lajikriteereiden mukaiseksi. Lihaksen poikkipinta-ala kasvaa, kun keho saa painoharjoittelusta oikeanlaisen ärsykkeen, johon elimistö pyrkii reagoimaan vahvistumalla.

Lihasmassaan tähtäävässä harjoittelussa käytetään noin 60–85% kuormia omasta yhden toiston maksimista. Oikeanlainen ärsyke saadaan 6-12 toiston sarjoilla. Lihaskasvuun tähtäävässä harjoittelussa sarjoja per liike tehdään tyypillisesti 3-5 sekä harjoitteita 3-5 harjoitetta per lihasryhmä. Lihasmassan kasvatuksessa tärkeintä on saada lihasten verenkiertoa lisättyä, tätä ilmiötä kutsutaan nimellä ”pumppi” sekä nostaa harjoittelussa käytettyjä treenikuormia.

Lihaskasvuun tähtäävässä harjoittelussa suositaan tyypillisesti monijakoisia ohjelmia, jossa lihasryhmät treenataan jaetusti yhden ”treeniviikon” aikana. Yksi ”treeniviikko” voi kestää 5-10 päivää.

Yhtäjaksoisesti yksi harjoituksen sykli kestää keskimäärin noin 4-6 viikkoa, jonka jälkeen harjoittelua kevennetään hetkellisesti. Kevennyksen tavoite on saada keho palautumaan syklin aikana kerääntyneestä harjoittelun tuomasta rasituksesta ja valmistaa seuraavaan harjoittelusykliin.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



ESIMERKKI bikiniurheilijan viikkoharjoitusrytmistä

MA	selkä + hauis* (*esim. seuraavalla sivulla)
TI	jalat 1
KE	60 min aerobinen (tai muu vastaava)
TO	rinta + olkapää + ojentaja + vatsat
PE	jalat 2
LA	lepo
SU	lepo

Harjoittelu kilpakaudella

Kilpailukaudella lihasvoimaharjoitteluun ei tehdä suuria muutoksia. Dieetin tavoite on ylläpitää hankittua lihasmassaa. Harjoittelussa tulee tällöin vastustaa mahdollisimman paljon voimatason ja suorituskyvyn putoamista.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



ESIMERKKI bikiniurheilijan päiväharjoitusohjelmasta

Selkä ja hauis

LIIKE	SARJAxTOISTO	PALAUTUS
Leuanveto kuminauhalla	2xmax	1-2min
Ylätalja veto eteen - viimeiseen sarjaan 2 tiputusta	4x8-12	1-2 min
Kulmasoutu käsipainoilla/tangolla	3x6-8	2 min
Alatalja rusetiote / leveä ote - viimeiseen sarjaan 2 tiputusta	3x8-12	1-2 min
Supersarja:		
Ylätalja leveä eteen	2-3x10-15	1min
Alatalja lapiolla	2-3x10-15	1min
Hauiskääntö tangolla	3x6-10	1-2min
Hauiskääntö käsipainoilla	3x10/käsi	1min



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja





**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Terve bikiniurheilu

Jokaisessa kilpaurheilulajissa on omat riskinsä ja nämä riskit jokaisen urheilijan on hyvä tiedostaa ennen kilpailemisen aloittamista. Ammatillisella, asianmukaisella ja järkevästi toteutetulla harjoittelulla nämä riskit voidaan minimoida.

Fitnesslajeissa kilpailukausi ei edistä terveyttäsi, mutta oikein tehtynä ei myöskään millään tavalla vaikuta siihen negatiivisesti. Fitnessurheilussa, kuten muussakin kilpaurheilussa, harjoitusmäärät ovat kilpailukaudella suuria. Yhdistettynä dieetin matalakaloriseen ruokavalioon, tämä asettaa omat erityishaasteensa.

Kilpailudieetit tulee ohjelmoida järkevästi, jotta vältetään haitalliselta ylikuormitustilalta tai vakavammalta ylikunnolta. Kilpailukausi tulee ohjelmoida etukäteen ja siihen pitää pystyä myös vaikuttamaan tilanteen ja henkilökohtaisten reaktioiden mukaan. Oman kehon kuuntelu on avainasemassa.

Palautuminen kisadieeteistä on myös tärkeä vaihe. Kisadieetin jälkeen palautumisjakso tulee erikseen ohjelmoida vuosisuunnitelmaan. Ensimmäiseksi palautusjakson aikana harjoitusmääriä lasketaan viikkotasolla ja vähitellen taas nostetaan takaisin normaaliharjoittelun tasolle.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Ravitsemuksen tulee olla kaudesta riippumatta monipuolista ja tukeaa harjoittelua. Ruokavalio on suositeltavaa koostaa normaalista ruuasta, ilman turhaa hienosäätöä. Kilpailukauden ulkopuolella ruokien punnitsemiselle ei ole perusteltua tarvetta. Tällä tavoin arkiruokailu pysyy mahdollisimman rentona ja helppona toteuttaa.

Bikini fitnessissä kilpaillaan ulkonäöllä ja fysiikalla. On hyvä muistaa, että kisakunto on vain sen päivän kunto ja se ei ole ylläpidettävissä oleva tila. Liian matalilla rasvoilla oleminen ei ole naiselle terveellistä. Liian alhainen energiansaanti ja rasvaprosentti heikentävät vastustuskykyä, harjoituksista palautumista, kehittymistä ja pitkään jatkuessa voi vaikuttaa mm. luustoon ja hormonitoimintaan.

Terve minäkuva ja hyvä itsetunto ovat myös perusedellytys tämän lajin harrastamiselle. On hyvä muistaa, että kyseessä on arvostelulaji. Kisoissa – ja sen ulkopuolella sinua arvioidaan kuntosi perusteella, eikä näitä arvioita tule liittää sinun henkilökohtaiseen minään tai persoonaasi.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Yhteenveto

Bikini fitness on hyvä laji niille, jotka nauttivat terveellisistä elämäntavoista ja urheilemisesta. Bikini fitness sopii henkilölle, joka haluaa muokata kroppaansa esteettisestä näkökulmasta. Kyseessä on kuitenkin haastava laji, joka vaatii urheilijalta paljon henkistä ja fyysistä tasoa.

Bikini fitnessin harrastaminen tuo muokataan kuitenkin paljon myös hyviä puolia. Lajin harrastaminen kehittää mm. lihaskuntoa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja rasva-aineenvaihduntaa. Psyykkisellä puolella se tuo pystyvyyden tunnetta, itsevarmuutta ja liikunnan iloa.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja



Lähteitä aiheeseen

Sundell, J. 2012. Hanki lihasta, polta rasvaa. Tammi. Helsinki.

Hulmi, J. 2016. Lihastohtori - Näyttöön perustava tietopankki sporttiin kuntoon. Fitra Oy. Saarijärvi.

Niemi, A. 2010. Menestyjän kuntosaliharjoitteu ja ravitsemus. WSOY OY. Porvoo.

Suomen Fitnessurheilu ry. 2017. www.suomenfitnessurheilu.fi

IFBB Official. 2017. www.ifbb.com

(c) Saara Saunamäki, 2017.



**SUOMEN
FITNESSURHEILU RY.**

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) virallinen edustaja

