

OIKEAT RIVIT

Keno 6.5.

Päiväarvonta: 1, 2, 4, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 20, 30, 40, 41, 43, 44, 49, 58, 60, 64, 68
Kunkkumero: 9

Iltaravonta: 3, 9, 12, 17, 18, 22, 26, 29, 36, 42, 43, 45, 51, 52, 56, 61, 62, 64, 67, 70
Kunkkumero: 22

VALIOLIIGA

Jose Mourinhon vuosipalkka hypähtää yli 14 miljoonaan

Brittimedia uutisoi keskiviikkona, että Chelsean portugalilainen valmentaja **Jose Mourinho** on jo suullisesti hyväksynyt jatkosopimuksensa mestaruuden juuri varmistaneen seuran kanssa. Mourinhon, 52, jatkosopimus on kaksivuotinen. Mourinho on Valioliigan parhaiten palkattu valmentaja. Hän

vuosipalkkansa on 11,4 miljoonaa euroa. *The Sun* -lehden mukaan jatkosopimus lihoittaa palkan yli 14 miljoonaan euroon. Kuluvalle kaudella Chelsea on jo voittanut liigacupin. Viikonvaihteessa varmistunut Valioliigan mestaruus on seuran ensimmäinen kauden 2010 jälkeen.



KORISLIIGA

Palviainen Pyrinnön päävalmentajaksi

Namika Lahden päävalmentajana kolme viime kautta toiminut **Ilkka Palviainen** on Korisliigassa pelaavan Tampereen Pyrinnön uusi päävalmentaja. Palviainen, 35, siirtyi Pyrinnön organisaation vuoden sopimuksella. Namikassa Palviainen johdatti lahtelaiset kahdella viime kaudella pudotuspeleihin. Palviaila on myös paljon kokemusta nuorten maajoukkuevalmen-

nuksesta. Pyrinnön peräisessä Palviainen seuraa **Pietti Poikola**a, joka valmensi joukkuetta vuodet 2008–2012 sekä 2013–2015. Poikola lopetti Pyrinnössä tämän kauden päätteeksi ja keskittyi Tanskan maajoukkueen valmentamiseen. Palviainen kertoi olevansa iloinen ja ylpeä Pyrinnön tarjoamasta mahdollisuudesta.

– Seura on kehittänyt tekemissensä ammattimaisuutta jokaisella kaudella viime vuosina ja tätä kautta nousset yhdeksi niistä Suomen kärkiorganisaatioista, joissa valmentaja voi toimia, Palviainen kehuu Pyrinnön verkostovalloilla. Palviainen mukaan Pyrinnöllä on erinomainen kasvatuspolku, visio ja ohjelma nuorten pelaajien eteenpäinviemiseksi.

Fitnessbuumi

Irti juoksemisen pakosta

Viivi Salminen löysi itsensä ja tyytyväisen peilikuvan.

LAHTI
Suvi Lempinen

Ulkonäkökeskeisestä fitnessmaailmasta **Viivi Salminen** on löytänyt paikan, jossa peilikuva miellyttää ja on hyvä olla. Hän vakuuttaa nauttivansa matkasta, eikä päämäärä ole ainoa tärkeä asia.

Matka tähän on ollut pitkä vasta 21-vuotiaalle lahtelaiselle, eikä hän itseään sulata fitnessurheilua kritiikittä. Ulkonäkökeskeinen ja pinnallinen ovat sanoja, joita hän itsekin käyttää lajista. Lähihoitajaksi keväällä valmistuva Salminen törmää työssään maailmaan, joka saa miettimään omia valintoja.

– Lähihoitajakoulussa olen erikoistunut päihde- ja mielen-terveyspuolelle, ja se on muuttanut arvoja. Työssä näkee mieleltään sairaita ja sen, kuinka suuri vaikutus sillä on elämänlaatuun. Olen oppinut arvostamaan sitä, että pystyn tekemään sitä mistä tykkään.

”Pystyn soveltamaan ruokani järkevästi missä olenkin.

Viivi Salminen

– A ja o on, että on terve, myös päästä.

Kaksi vuotta fitnessurheilua valmentajan opein harrastanut Viivi Salminen osallistui huhtikuun puolivälissä ensimmäisiin kilpailuihinsa. Hän sijoittui SM-kisoissa body fitnessin juniori-sarjassa viidenneksi.

Neljä vuotta sitten Viivi Salminen oli vielä alaikäinen, opiskeli ja asui omillaan Jyväskylässä. Hyvä ajatus kunnan nostamisesta juoksemalla kääntyi pakoksi ja urheilullisen vartalon

tavoitteluksi.

– Tuli huono omatunto, jos en juosutt tarpeeksi. Lenkit olivat pakonomaisia. En mielelläni lipsunut lenkeistä.

Salminen kertoo, ettei halunnut laihduttaa vaan muokata vartaloaan. Hän ei kärsinyt syömishäiriöstä.

– Mutta kontrolloin syömistä. Söin aina salaattia, enkä ymmärtänyt, että urheileva ihminen tarvitsee enemmän ravintoa.

Vireystaso laski ja Salminen kävi lääkärissä. Lääkärit neuvovat ottamaan rautatabletteja, koska rauta ei imeydy Salminen elimistöön.

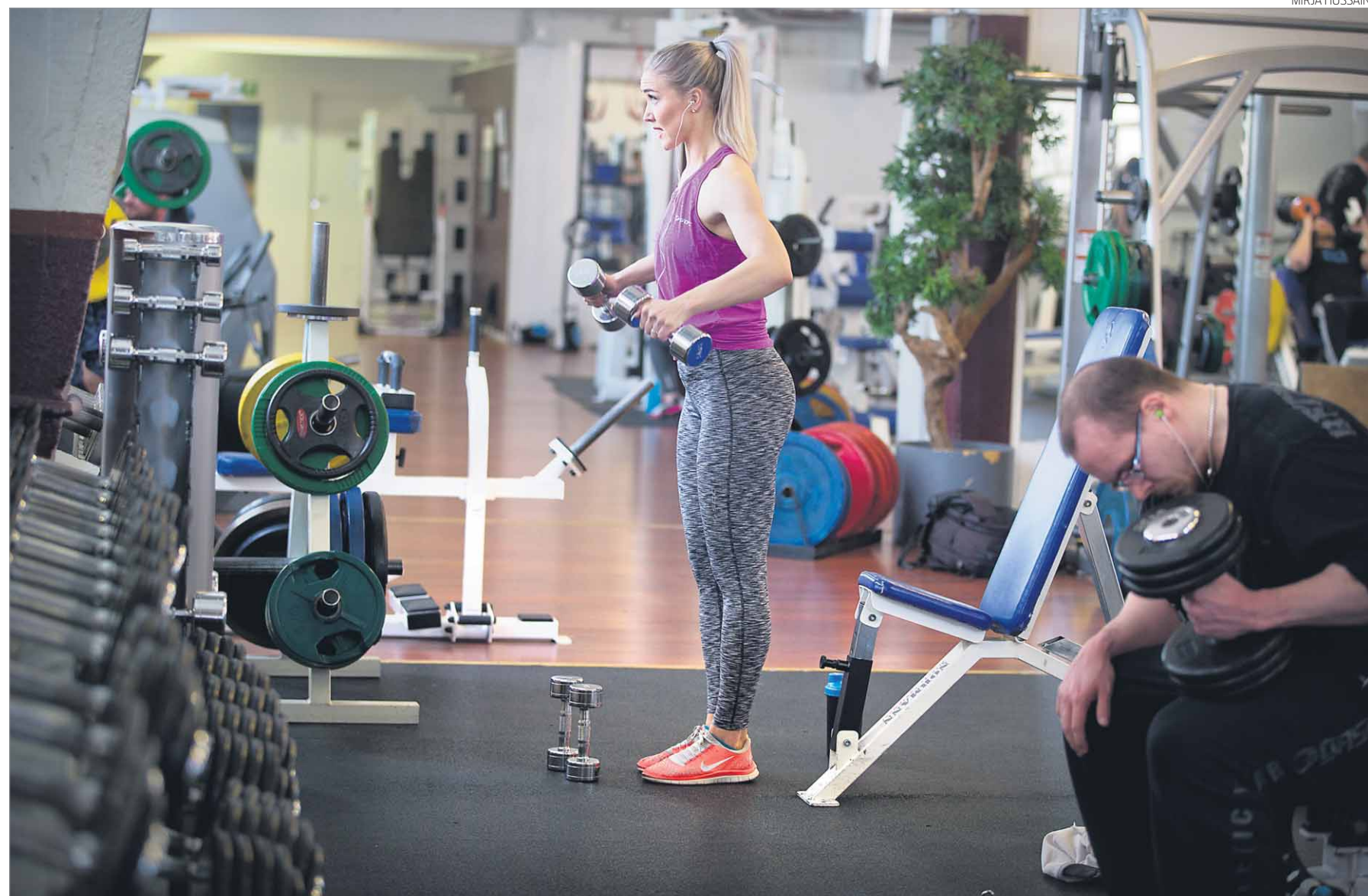
Peilikuvakaan ei miellyttänyt. Juoksu teki Salmisesta laihan, ei sporttista ja treenattua ihmistä, joita hän ihaili.

– Ymmärsin, että tavoitteeni, urheilullinen lihaksikas vartalo, ei tule juoksemalla.

Tie alkoi kääntyä, kun poikaystävä houkutteli salille. Keuhkokuumeella 2013 fitnessurheilua harrastavat työkaverit opastivat Viivi Salmisen valmentaja **Matti Halosen** pakeille. Valmentajalta Salminen sai kaipaamansa tuen urheiluun ja syömiseen saavuttaakseen ihannevartalonsa ja kehittyäkseen.

– Hain elämäntaparemonttia, oikeanlaista keskittämistä. Valmentajan kanssa on turvallista, ei kikkailua, vaan perinteistä. Omat eväät kulkevat mukana arkena töissä ja koulussa, mutta syön normaalia ruokaa. Pystyn soveltamaan ja rakentamaan ruokani järkevästi missä olenkin, vanhemmilla tai sukulaisilla. Treenimäärät ovat inhimmillisiä, viisi salia viikossa ja aerobicista oman mielen mukaan. Treenin on kaiken a ja o ja ravinto on laadittu tukemaan treenejä ja kehitystä.

Aamu alkaa puurolla, kahtena pääateriana on usein Salmisen



Viivi Salminen innostui ensin salitreeneistä, myöhemmin myös kilpailemisesta.

herkkuruoka, eli jauhelihakastike, ja välipaloina jotain proteiinipitoista.

Hän syö viidesti päivässä, ja maha pitää huolen ruokajoista.

Harjoittelu on tavoitteellista, ei enää pakonomaista. Rautatabletit on voinut jättää pois ravinnon avulla.

– Jos treeni jää väliin, siihen on hyvä syy ja jos ei ole... Niin sitten pitää jotain muuttaa. Olen siinä vaiheissa, joihin olen siirtänyt sen vaikka seuraavana päivänä. Maailma ei siihen romahda. Ennen ajattelin, että mitä enemmän teen sen paremmaksi tulen.

Kisakuvista hän näkee, mitä hänessä fitnessurheilijana on

parannettavaa. Valmentajan tehtävä on kuitenkin katsoa kunto ja tehdä ohjelmat sen mukaan.

– Kisakunto ja normaali kunto ovat kaksi eri asiaa. Kisakunto on vain sen päivän. Omaan silmään kunto näyttää paremmalta, kun voin hyvin. Dieetillä olen väsynyt. Mieluummin jaksan tehdä asioita.

– Fitnessistä saa pinnallisen kuvan, mutta itselleni se on paljon muutakin. Harrastus on kasvattanut minua. Minuun on tullut pitkäjänteisyyttä. Olen oppinut nauttimaan hetkestä. Kauden päällisenä tulee se, miltä kroppa näyttää.

Salminen erottaa toisistaan

fitnassin elämäntapana ja kilpailemiseen liittyvän dieettivaiheen. Elämäntapana fitness on normaalia elämää, dieetin aikana askeettista.

Peilistä Salminen näkee itseensä tyytyväisen naisen.

– Olen ihan oman itseni näköinen. En ajattele, että minun pitää jotain muuttaa. Olen siinä vaiheissa, joihin olen siirtänyt sen vaikka seuraavana päivänä. Maailma ei siihen romahda. Ennen ajattelin, että mitä enemmän teen sen paremmaksi tulen.

Kisakuvista hän näkee, mitä hänessä fitnessurheilijana on parannettavaa. Valmentajan tehtävä on kuitenkin katsoa kunto ja tehdä ohjelmat sen mukaan.



”En tule salille normaalisti tämännäköisenä”, muistuttaa kuvia varten ehostautunut, vielä lähes kisakunnossa oleva Viivi Salminen.

Dieetillä lähti 14 kiloa

Suvi Lempinen

Fitnississä tavoitteena on ihannevartalo, joka näkyy kisoissa lavalla yhtenä päivänä. **Viivi Salminen** on käynyt läpi ensimmäisen kisadieettinsä. Hän laihtui melkein 14 kiloa.

– Sama määrä kiloja saa tulla takaisin, mutta hitaasti ja osa siitä saisi olla lihastakin, koska nyt on otollinen aika kehittyä. Nyt takaisin on tullut kaksi kiloa, Salminen sanoo puolitoista viikko ensimmäisten kilpailuidensa jälkeen.

Hän yllättyi dieetillä tehtävien muutosten hitauteen. Hän kävi kerran kuussa valmentajan luona näytillä. Ruokamäärä laskettiin hitaasti ja aerobista harjoittelua lisättiin.

– Dieetti ei ollut helppoa, mutta ei vastannut sitä kuvaa mitä siitä annetaan. Muutos omaan arkeen ei ollut suuri. Mitään spontaania en pystynyt tekemään, kuten lähtea kavereiden

kanssa syömään tai viettämään aikaa, sitä aloin kaivata.

Salminen oli dieetillä harjoitusten jälkeen väsynyt. Nyt urheilu tuo taas energiaa.

– Henkistä kanttia koeteltiin. Levon, kehonhuollon ja unen merkitys korostui. Viimeiset seitsemän viikkoa olivat raskaimmat ja energiatasot olivat matalalla. Olin väsynyt, jaksoin omat treenit, koulun ja työharjoittelun, mutta muuta en. Hän on varautunut dieettiin valmentajan ohjein. Hän on muuttanut kuukauden ajan reverse-dieetillä, jossa ruokaa lisätään maltillisesti.

– Dieetin jälkeen aineenvaihdunta on alhaalla. Jos alkaisi heti syömään isoja määriä, rasvaa kertyisi liian nopeasti ja voisi tulla terveysongelmia. Osaava valmentaja on todella tärkeä, ettei putoa dieetin jälkeen tyhjiin vaan tietää miten jatketaan.

”Voiko nälkään kuolla?”

Fitness: Urheilulääkäri varoittaa lajin aiheuttavan fyysisiä ja psyykkisiä haittoja.

Suvi Lempinen

Lääkärin vastaanotolla fitnessurheilu näyttäätytty karuna. Muiden muassa syömishäiriöinä, kuukautishäiriöinä ja ongelmilla kilpirauhasen toiminnassa.

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri **Pippa Laukka** kritisoii lajin harjoitustapaa, kisadieettiä ja lajissa vallitsevaa, ulkonäkökeskeistä maailmaa. Hänen mukaansa fitnessurheilua on teoreettisesti mahdollista harrastaa myös terveeltä pohjalta, mutta se ei ole yleistä.

– Harva on henkisesti niin vahva ja tasapainoinen ja omaan niin vahvan itsetunnon, että kestäät arvostelun ja sen, mihin myllerrykseen keho joutuu, saan myös blogissaan fitnessistä

kirjoittanut Laukka.

Hän on erityisen huolestunut alle 20-vuotiaiden suuren kiinnostuksesta fitnessurheiluun.

Laji voi haitata vielä keskeneräistä kasvua ja kehitystä sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Urheilulääkäri harmittelee sitä, kuinka vähän mediassa kirjoitetaan fitnessurheilun lieveilmiöistä ja haitoista siihen nähden, miten paljon lajia tuodaan positiivisessa valossa esiin. Hän tapaa vastaanotolla masentuneita ja ahdistuneita fitnessurheilijoita.

Nukka ruokavali yhdistettynä kovaan harjoitteluun aiheuttaa ongelmia, kuten osaltaan myös vartaloihanne, arvostelu ja paineet.

Keho kestää fitnassin rasitusta yksilöllisesti.

– Kaikilla huipuista on kuukautishäiriöitä. Se on pikemminkin normi, kun mennään niin matalille rasvaprosenteille. Jos kuukautiset ovat kestämissä mittarit, niin kaikille tulee ongelmia.

Suurin ongelma on kilpailuihin valmistautumiseen liittyvä, noin 20 viikkoa kestävä dieetti, jota Laukka kuvailee luonnonvastaiseksi.

Dieetin pieni energiamäärä haittaa hormonitoimintaa ja kehon tasapainoa.

– Ongelmat konkretisoituvat esimerkiksi kilpirauhasen toimintahäiriöinä ja kuukautishäiriöinä. Haittavaikutukset voivat näkyä vasta vuosien päästä

esimerkiksi lapsettomuusongelmia ja osteoporoosina.

Dieetin syklistisyys ei kuulu Laukan mukaan normaaliin ruokavalioon ja altistaa syömisen ja mielen-terveyshäiriöille.

Fitnessoriin riski sairastua syömishäiriöön on Pippa Laukan mukaan noin 40 prosenttia.

Dieetti johtaa siihen, että elimistö kuivuu ja kuihtuu.

Kuivuminen, fitnessstermein kireys, on myös tavoite.

Laukan mukaan monet fitnessurheilijat kokevat näkevansa nälkää.

– Entinen fitnessurheilija **Nora Yrjölä** kertoo ajatelleen, voiko nälkään kuolla. Mikä on tilanne, jos urheilija miettii valmistautuessaan tärkeisiin

”Haittavaikutukset voivat näkyä vasta vuosien päästä esimerkiksi lapsettomuusongelmia ja osteoporoosina.

Pippa Laukka

kisoihin, voiko nälkään kuolla, Laukka kysyy.

Ongelmat eivät lopu dieetin päättymiseen.

Monelle on vaikea hyväksyä painonnousua dieetin jälkeen. – Dieetin jälkeen putoaa kuivuu, kun ei ole tuttua turvallista ramiä, joka hallitsee elämässä.

JALKAPALLO

Etelä-Afrikan tähti ryöstettiin parturissa

Etelä-Afrikan maajoukkueen hyökkääjätahti **Benji McCarthy** joutui tiistaina aseellisen ryöstön kohteeksi ollessaan parturissa Johannesburgissa. McCarthy ei loukkaantunut ryöstössä.

Kolme ryöstäjää tuli sisään parturiin ja uhkasi McCarthyä aseella. Varkaat veivät häneltä koruja ja muita henkilökohtaisia tavaroita.

McCarthy, 37, asuu nykyään Edinburghissa mutta oli käymässä kotimaassaan tv-kommentaattorin tehtävissä.

Urallaan muun muassa Ajaxia, Portoa, Blackburnia ja West Hamia edustanut McCarthy on Etelä-Afrikan maajoukkueen kaikkien aikojen paras maalintekijä. Hän teki 80 maatoitusta 32 maalia. Hän voitti Mestarien liigan Portossa vuonna 2004.

LYHYESTI

EPO-KÄRY

Ruotsalainen kilpakävelijä kilpailukielttoon

Ruotsalainen arvokisakävelijä **Andreas Gustafsson** on määrätty kahden vuoden kilpailukielttoon dopingin vuoksi.

Epo-hormonista käynnynyt ja sen käytön tunnustanut Gustafsson sai laji-liitoltaan lisäksi kahden vuoden panna, joka pitää hänet pidempään sivussa maajoukkueesta.

– Hän voi osallistua maajoukkue toimintaan aikaisintaan neljän vuoden kuluttua, kertoo laji-liiton päävalmentaja **Siw Karlström**.

Karlström epäilee, että Gustafsson yrittää vaihtaa maajoukkueita. Gustafsson asuu San Diegossa ja sai viikko sitten Yhdysvaltain kansalaisuuden.

KÄRYPERUUTUS

Hormoniliha pelasti kiinalaisheittäjän

Kiinalaisen moukarinheittäjän **Zhang Wenxiun** dopingkäry on peruttu. Zhang voitti viime kesänä Aasian naisten mestaruuden maanosan ennätyskäsillä 77,33, mutta hylättiin positiivisen dopingtestin takia. Myöhemmin käryn syyksi paljastui hormoniensaastuttama liha.

Zhangille on palautettu sekä Aasian kisojen kultamitali että ennätys.

– Riippumattomien asiantuntijoiden tutkimus osoittaa, että hormoni oli peräisin saastuneesta ruoasta – kuten Zhang arveli testi tuloksen jälkeen, Aasian olympiayhdistys ilmoitti keskiviikkona. Maailman antidopingtoimisto Wada tukee Zhangin rangaistuksen purkamista.

Zhang, 29, on kolminkertainen MM-kisojen pronssimitalisti. Hän saavutti pronssimitalin myös Pekingin olympialaisissa 2008.

JALKAPALLO

Etelä-Afrikan tähti ryöstettiin parturissa

Etelä-Afrikan maajoukkueen hyökkääjätahti **Benji McCarthy** joutui tiistaina aseellisen ryöstön kohteeksi ollessaan parturissa Johannesburgissa. McCarthy ei loukkaantunut ryöstössä.

Kolme ryöstäjää tuli sisään parturiin ja uhkasi McCarthyä aseella. Varkaat veivät häneltä koruja ja muita henkilökohtaisia tavaroita.

McCarthy, 37, asuu nykyään Edinburghissa mutta oli käymässä kotimaassaan tv-kommentaattorin tehtävissä.

Urallaan muun muassa Ajaxia, Portoa, Blackburnia ja West Hamia edustanut McCarthy on Etelä-Afrikan maajoukkueen kaikkien aikojen paras maalintekijä. Hän teki 80 maatoitusta 32 maalia. Hän voitti Mestarien liigan Portossa vuonna 2004.