



Kunto & terveys –lehti aloitti viime numerossa seurata Paras Pudottaja- konseptin mukaista 12 viikon mittaista laihdutuskurssia, missä on mukana myös ryhmä- ja yksilökilpailu. Painonpudottajat tavoittelevat reippaasti kevyemmän kehon lisäksi etelänmatkavoittoa.



KARPATEN KILOT KARISEVAT



Maarit Hovila ja Anna Kankaanpää.

Kävimme lauantaisessa ryhmätapaamisessa katsomassa ja kuulostelemassa, mitä Helsingin Itäkeskuksessa painoa pudottava ryhmä, nimeltään **Suuri Pieni Perhe**, on saavuttanut ensimmäisen kauden aikana ja ovatko kaikki vielä motivoituneesti mukana? Ryhmässä on mukana kaksi miestä ja 12 naista. Lähemmässä seurannassa ryhmän naisista ovat Maarit Hovila ja Anna Kankaanpää.

VIIKOITTAISET TAPAAMISET

Ensimmäisessä kurssitapaamisessa Suuri Pieni Perhe -kurssilaisilta mitattiin lähtöpaino, kehonkoostumus sekä vyötärö/lantiosuhde. Nyt neljän viikon kohdalla nämä mittaukset tehdään uudestaan. Alussa kurssilaiset saivat helpot ja selkeät ohjeet ruokavalioon viikon jokaiselle päivälle aterioittain ja ohjeet etenkin matalasykkeiseen aerobiseen liikuntaan, kertoo ryhmän valmentaja Anne-Mari Grönroos. Jokainen kurssilainen on asettanut henkilökohtaisen laihdutusavoitteen, mikä on vähintään 10 %:a lähtöpainosta pois kurssin aikana.

KILPAILU JA ETELÄNMATKA KANNUSTAVAT HUIPPUTULOKSIIN

Paras Pudottaja –painonpudotuskurssiin kuuluu myös kilpailu tuloksista. Ryhmäkilpailun voittaa se ryhmä, jonka viisi parasta pudottajaa on prosentuaalisesti pudottanut eniten yhteisestä lähtöpainosta. Yksilökilpailu ratkeaa vastaavasti sen perusteella, kuka laihduttajista on eniten prosentuaalisesti pudottanut painoaan.

Voittomatkasta kisaavat kaikki 27 kevätkaudella käynnissä olevaa ryhmää. Niin Sörkän Kurvittaret, Ulvovat Myllärit, TahtoNaiset, Itiksen Pääskyselät, Priimatonnit, Raivottaret kuin muutkin ryhmät haluavat voittaa. Voittajaryhmät ovat aikaisemmilla kisakerroksilla saavuttaneet aivan huikeita pudotusprosentteja 12 viikon kisassa.

Viime syksyn 2011 parhaan ryhmän Sisupussien 5 parasta pudottajaa pudottivat

25,28 % lähtöpainostaan. Kevään 2011 kisan voittajaryhmän Burn Baby Burn 5 parasta karistivat 24,70 % lähtöpainostaan. Syksyllä 2010 voittajaryhmä Six Pack sulatti 24,18 % turhia kiloja kisan aikana.

RASVA PALAA JA LAIHDATAAN

Neljän kisaviikon jälkeen tilanne näyttää hyvältä! Suuri Pieni Perhe -ryhmän viiden parhaan pudottajan keskimääräinen pudotusprosentti on 8,64 % ja he ovat pudottaneet yhteisestä lähtöpainostaan 422,5 kilosta 36,7 kiloa pois. Tämä tekee viikkoa kohti 9,2 pudotettua kiloa ja yksilöä kohti 1,84 pudotettua kiloa viikossa. Näillä tuloksilla Suuri Pieni Perhe sijoittuu neljän viikon jälkeen kisassa ensimmäiselle sijalle.

MAARITIN KUULUMISET

Maarit asetti tavoitteekseen pudottaa 20 kiloa 12 viikon aikana ja pystyä säilyttämään saavutettu lopputulos. Maaritin tavoitteen taustalla on ajatus ennaltaehkäistä ja torjua mahdolliset sukurasitteena kulkevat sydän- ja verisuonitaudit sekä diabetes, mitä kaikkia esiintyy lähiperheessä. Hoikempi olemus myös auttaa jaksamaan paremmin ja nostaa itsetuntoani, Maarit listasi syitään mukanaolulle.

Miten painonpudotuksesi on lähtenyt käyntiin?

Painoni on lähtenyt kivasti laskemaan, mutta tämä on tuntunut nyt jotenkin vaikeammalta kuin aiemmin, Maarit aloittaa.

Aloitusarvot	Paino	4 vk:n jälkeen	Rasva %	4 vk:n jälkeen	BMI	4 vk:n jälkeen	Sis. rasva	4 vk:n jälkeen	Vyötärö	4 vk:n jälkeen	Lantio	4 vk:n jälkeen
Suuri Pieni Perhe	93,5 kg	-5,8 kg	46,3 %	-2,6 %	34,2	-2,2	11	-1	97 cm	-6 cm	115 cm	-4 cm
Maarit, 47 v	97,8 kg	-9,9 kg	50,3 %	-0,8 %	35,9	-3,2	11	-1	102 cm	-13 cm	121 cm	-6 cm
Anna, 27 v	94,2 kg	-6,9 kg	47,3 %	-3,6 %	32,6	-2,4	7	-1	89 cm	-4 cm	108 cm	-1 cm

Koko seurantar ryhmän (14 hlöä) ja yksilöiden lähtöarvot ja muutokset lähtöarvoihin nähden 4 viikon painonpudotuksen jälkeen.



Maarit.

Ensimmäisen viikon aikana painoni putosi peräti viisi kiloa, sen jälkeen reilun kilon viikossa, yhteensä 8,9 kiloa, Maarit jatkaa. Prosentteina pudotus vastaa 9,1 %:a Maaritin lähtöpainosta.

Mitä ja miten olet syönyt?

Olen syönyt Anne-Marin ohjeitten mukaan, monta pientä ateriaa päivässä, paljon proteiinia ja vähän hiilihydraatteja. Nälkä ei ole vaivannut. Saimme ohjeet syödä viisi ateriaa päivässä ja aterioiden välillä saa olla korkeintaan neljä tuntia. Minusta tuntuu, että koko ajan pitää olla syömässä jotain! Joka aterialla pitää huolehtia proteiinien saannista ja hiilihydraatteja vähennetään laihdutuskurssin etenemisen myötä. Puurolla ja leivällä tämäkin kurssi on aloitettu! Perunat eivät kuulu ruokalautaselleni, mutta salaattia ja vihanneksia sitäkin enemmän.

Onko ruokavaliossa jotain erikoisrajoitteita?

No tietysti sokereita emme saa syödä ja myös lisättyä suolaa ja rasvaa vältämme. Ruuanvalmistuksessa toki saamme käyttää kohtuudella rypsi- tai oliiviöljyä. Proteiinipitoisia ruoka-aineita on puolestaan lisätty todella tuntuvasti aikaisempaan ruokavaliooni verrattuna. Kalaa ja kanaa, raejuustoa, tonnikalaa ja rahkaa kuuluu ruokavaliooni runsaasti tällä hetkellä, kertoo Maarit.

Miten olet liikkunut?

Liikun todella paljon, viisi tai kuusi kertaa viikossa ja 2–3 tuntia joka päivä.

Käyn Lady's Club Sörnäsissä kiertoharjoittelussa kahdesti viikossa ja kuntosalilla. Käyn myös sisäpyöräilytunneilla ja olemme ryhmätapaamisten yhteydessä käyneet yhdessä sisäpyöräilemässä. Sitten käyn kerran tai kaksi kertaa aamulla uimassa. Kävelen

joka päivä puoli tuntia töihin ja töistä kotiin. Se on hyvä tapa saada raitista ilmaan ja hyötyliikuntaa, Maarit listaa viikon liikuntaohjelmaansa.

Toivotamme Maaritille menestystä oman tavoitteen saavuttamiseksi. Kerromme vielä toisen seurannassa olevan laihduttajan, Annan kuulumisia.



Anna.

ANNAN TAVOITE OLLA HOIKISTUNUT MORSIAN

Anna aloitti Maaritin kanssa samassa Suuri Pieni Perhe -ryhmässä. Annan tavoitteena on myös pudottaa 20 kiloa ja samoin kuin Maarit, pitää saavutettu lopputulos. Annaa motivoi ajatus olla nykyistä hoikempi morsian elokuisissa häissään.

Miten painonpudotuksesi on lähtenyt käyntiin?

Alku on mennyt hyvin, mutta itsekuria tämä laihduttaminen vaatii kovasti, tilittää Anna, jolle vaaka näytti 6,9 kilon painonpudotusta neljän viikon jälkeen.

Mikä on vaatinut itsekuria?

Minun tekee liian usein mieli herkkuja, annettujen ruokaohjeiden noudattaminen on siksi minulle vaikeampaa kuin liikkuminen, Anna puuskahtaa. Välillä tekee todel-

la tiukkaa pysyä annetuissa ruokaohjeissa. Onneksi myös sulhaseni tukee minua ja on noudattanut muuttunutta ruokavaliotani. Hän onkin laihtunut tässä siivelläni, Anna iloitsee.

Miten olet liikkunut?

Liikun 5–7 kertaa viikossa ja tunnin tai kaksi joka päivä. Käyn jumpissa, crossin-gissa, sisäpyöräilemässä ja kävelen. Liikunta on kivaa, Anna sanoo.

Onko ryhmästä ollut sinulle tukea?

On. Ryhmätapaamiset ovat tilinteonpaikka. Jos on lipsunut annetuista ohjeista, on tapaamisissa kurja kertoa ääneen lipsumisistaan. Vaa'alle nousu jännittää aina. Viikon varrella kurssilaiset kannustavat toinen toistaan aktiivisesti käytössämme olevaa facebook-viestitystä hyödyntäen suljetussa ryhmässämme, Anna kertoo.

Missä vaiheessa häävalmistelunne ovat?

Hääkirkko ja juhlapaikka on varattu jo viime kesänä. Olen myös käynyt valitsemassa hääpuvun itselleni. Katsomme vielä joitakin viikkoja, miten paljon laihdun, niin sitten tiedän, mikä koko on järkevintä tilata. "Hääpukuni tilataan Espanjasta", sanoessaan Annasta näkee, miten ihanaa on olla tuleva, säteilevä prinsessa elokuussa järjestettävässä hääjuhlassa.

Katsotaan sitten vielä, miten Maaritin ja Annan arvot ovat muuttuneet lähtötilanteeseen verrattuna.

KAIKKI ARVOT PARANEVAT

Kaikki viitearvot ovat parantuneet painon putoamisen myötä. Kehon rasvan määrästä kertova rasvaprosentti samoin kuin sisäelimiissä oleva rasvan määrä ovat vasta alkaneet pienentyä, mutta arvot paranevat suuremmin harppauksin painonpudotuksen edetessä. Eniten positiivisia muutoksia on tapahtunut vyötäröltä ja lantiosta lähteneiden senttien osalta. Koko ryhmällä vyötärön ympäryys on kaventunut keskimäärin 6 senttiä, seurannassamme olevilta Maaritilta on kadonnut peräti 13 senttiä vyötäröltä ja Anna on kaventunut 4 senttiä neljän ensimmäisen viikon aikana. Tässä on hyvä alku kohti normaaleja, terveyden kannalta parempia arvoja.

Ryhmän nimi	Pudotus-%	Pudotetut kilot
Suuri Pieni Perhe	8.64 %	36,7 kg
Itiksen Pääskyselät	8.54 %	41,1 kg
Hola Senjoritas	7.38 %	28,1 kg
Workoutwonders	7.18 %	24,2 kg
Ogelin Onnistujat	7.02 %	28,4 kg

Parhaat ryhmät viiden parhaan pudottajan keskiarvotuloksilla 4 kisaviikon jälkeen kevään 2012 kisassa

Parhaat Pudottajat voittomatkalla Espanjassa maaliskuussa 2012.



TERVEISET VOITTOMATKALTA ESPANJASTA

Syksyn 2011 Paras Pudottaja -kisan voitti **Dmitri Scherban** upealla tuloksella: 108 kiloista hoikaksi 70,7 kiloiseksi! Dmitri oli mukana **Sisupussit**-nimisessä ryhmässä, jonka viisi parasta pudottajaa voittivat ryhmäkilpailun. Voittajat ja heidän valmentajansa **Anna Panshina** Finnbody Itäkeskuksesta viettivät viikon palkintomatkan Fuengirolassa Espanjan aurinkorannikolla. Lisäksi matkalle pääsi arvalla kolme Paras Pudottaja -kursseilla mukana ollutta. Voittomatkalle lähti myös joukko pudottajien kumppaneita. Helsinki-Vantaan lentoasemalla oli sunnuntaina 11. maaliskuuta peräti 19 henkilön suuruinen iloinen joukko lähdössä nauttimaan etelän auringosta. Kysyimme matkanjohtajana toimineelta Anne-Mari Grönroosilta, miten matka onnistui?

AURINKOA JA MUKAVAA YHDESSÄOLOA

– Määränpäässä sää suosi: joka päivä mittari näytti yli 20 astetta varjossa, mikä lämpö tuntui ihanalta Helsingin pikkupakkasten jälkeen, Anne-Mari aloittaa matkakertomuksensa. Viikon ohjelmaan kuului lämpimään ansioista auringosta nauttimista milloin hotellin uima-altaalla, rantahietikolla loikoillen ja pelaten, rantakahvilassa tai Fuengirolan suosituilla markkinoilla. Merestä ja auringosta pääsi nauttimaan jo suoraan hotellihuoneidemme parvekkeiltakin.

LIIKUNTAA PÄIVITTÄIN

– Liikunnallisia aktiviteetteja harrastimme useaan otteeseen pitkin viikkoa: uimme ja teimme tehokkaita vatsatreenejä uima-altaan reunalla. Yhtenä päivänä poljimme tiukan ja hikisen Paras Pudottaja –matkalisille räätäloidyn spinning-tunnin espanjalaisen oh-

jaajan johdolla Studio 1 –kuntosalilla. Leikkimieliseen minigolf-kisaan lähdimme Fuengirolan laitakaupungille upealle 19-reikäiselle Adventure Golf –radalle. Kisasimme kolmen hengen joukkueissa ja kivaa oli. Olin suunnitellut nämä aktiviteetit meille ennen matkaa, Anne-Mari kertoo.

Perjantai huipentui rannalla käytyyn joukkuekisaan. Joukkueita oli kaksi: keltainen joukkue Mai Tai ja vihreä joukkue Poco Loco. Joukkueet kisasivat leikkimielisesti kahden tunnin ajan eri osakilpailuissa, joissa koeteltiin kuntoa, nopeutta ja kestävyyttä, mutta myös muistia ja yleistietoa. Tiukan kisan jälkeen kilpailu päättyi tasapeliin, mitä sitten juhlittiin kuohuvalla. Muistona kisan päätteeksi ikuistettiin vieressä oleva ryhmäkuva.

Ja turistina olo vaati myös paljon kaupungilla kävelyä. Illalla diskossa tanssiminen kulutti kaloreita sekini oikein mukavasti, joten kyllä tällä matkalla liikuttiin, vakuuttaa iloinen Anne-Mari.

ONNISTUNUT MATKA

Voittojuhlita vietettiin aidossa espanjalaisessa Meson Bravo-ravintolassa viineistä ja herkullisesta ruuasta pitkän kynttilänvalossa nauttien. Tiukkaa ruokavaliota ei viikon aikana kuulemma tarvinnut noudattaa, sillä myös herkuttelu on voittomatkalla sallittua!

– Matkamme oli oikein onnistunut ja koko porukka puhalsi yhteen hiileen, Anne-Mari toteaa. Kaikilla oli oikein leppoisaa ja rento olo koko viikon ajan, vaikka emme tunteneetkaan toisiamme ennen matkaa.

Mukavat muistot ja hyvät ostokset pakattiin tuliaisiksi kotiin. Auringon ruskettamat kasvot ja vartalot piristävät vielä monta viikkoa mieltä matkan jälkeen.

Uudet Parhaat Pudottajat lähtevät voittomatkalle Espanjaan 26. elokuuta.

Oletko sinä mukana seuraavalla voittomatkalla? Haasta itsesi, ystäväsi tai työporukkesi mukaan kisaan!

KESÄN PARAS PUDOTTAJA -KURSSIT

HELSINKI

Lady's Club, Mäkelänkatu 2
torstaisin alk. 31.5. klo 18.00

Lady's Club Ogeli, Kylänvanhimmantie 29 B
maanantaisin alk. 4.6. klo 18.30

Finnbody Malmi, Siemenkuja 3
keskiviikkoisin alk. 3.7. klo 18.30

Finnbody Itäkeskus, Kauppakeskus Itis
tiistaisin alk. 29.5. klo 18.00

IdeaFFit

Eira – Hakaniemi
kurssit alkavat elokuussa 2012

Hyvä Kunto

Riihimäki – Hyvinkää – Jokela – Tuusula
kurssit alkavat elokuussa 2012

Lisätietoja ja ilmoittautuminen kursseille
www.paraspudottaja.com