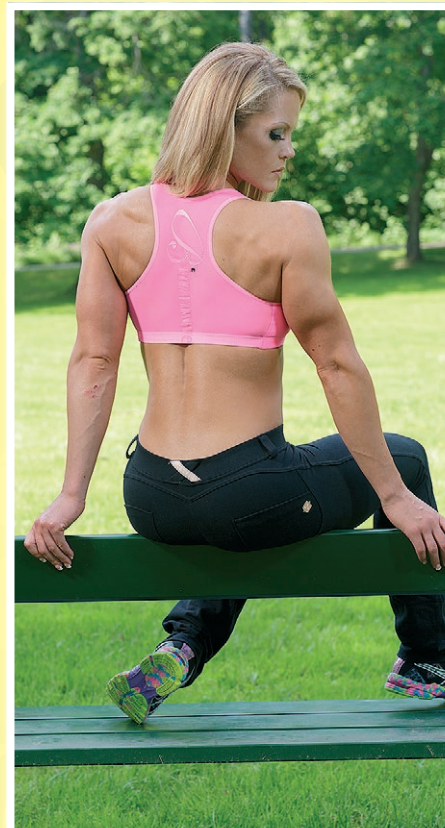




HAASTATTELU: KP OURAMA
KUVAT: TAPANI MOISALA
Kuvauspaikat: Lahti Body Club, Mukkulan ranta
Asut: Biancaneve

Nicole W

BODY-lehdellä on ilo esitellä teille maailman kaikkien aikojen menestyksekkäin Pro Figure –kilpailija – Nicole Wilkins!



NICOLEN FAKTAT

SYNTYMÄAIKA: 5.2.1984
ASUU: Temecula, Kalifornia
PITUUS: 170 cm
AMMATTI: IFBB Pro Figure –kilpailija, personal trainer

Monet BODY-lehden lukijat tietävät, että Nicole on voittanut kaksi kertaa IFBB Figure Olympia –tittelin ja kolme kertaa Arnold Schwarzeneggerin järjestämän Figure Internationalin, mutta kuinka moni tietää, että vuonna 2007 hän voitti USA:n mestaruuskilpailussa, saman illan aikana overall –tittelit kahdessa eri lajissa – figuressa (body fitness) ja fitnessissä (vapaaohjelma)! Tämä todistaa, että hän on multilahjakas urheilija, joka rakastaa haasteita.

Eikä Nicole ole vain lahjakas urheilija, vaan erittäin taitava businessnainen, sillä harvalla fitnessurheilijalla on yli 100.000 Facebook –fania. Hän

vetoaa ihmisiin, koska hän ei ole millään tavalla ylpeä ja hän on oikeasti innostunut tekemään työtään eli kertomaan neuvoja miten päästä kuntoon. Kaikki hänen Suomen seminaareissaan tai hänet tavanneet henkilöt voivat allekirjoittaa tämän väittämän. Otin yhteyttä Nicoleen 2011 tammi-

mikuussa ja kysyin häntä Suomeen pitämään seminaareja. Hänen managerinsa JM Manion suosittelee allekirjoittanutta luotettavaksi kaveriksi (olemme tunteneet parikymmentä vuotta), tapasimme maaliskuussa Arnold Classicissa, sovimme yksityiskohdat ja kesällä hän oli Suomessa äitinsä ja siskonsa kanssa. Seminaarit menivät hyvin, ihmiset tykkäsivät hänestä ja hän halusi tulla takaisin tänä kesänä, antaa extrana BODY-lehdelle exclusive haastattelun ja kuvausession.

Vaikka BODY on ottanut linjaksi esitellä vain suomalaisia kilpailijoita lehden kannessa, niin teemme tällä kertaa poikkeuksen, sillä Nicole on riittävän suomalainen ollakseen lehtemme kannessa.

Hyvät BODY-lehden lukijat, tässä teille Nicole Wilkins!

Sinun äitisi suku on peräisin Suomesta. Tunnistatko yhtään itsessäsi suomalaisia luonteenpiirteitä?

- Mitä olen nyt oppinut tuntemaan, suomalaiset ovat ujoja, hiljaisia, ystävällisiä ja tarkkailevat tilannetta sivusta. Olen aika paljon samanlainen luonteeltani.

Olet nyt ollut Suomessa kaksi kertaa, ensimmäisen kerran viime kesänä äitisi ja siskosi kanssa ja nyt tänä kesänä yksin. Miltä suomalaisen elämä näyttää silmissäsi?

- Viime vuonna minulla oli hauskaa äitini ja siskoni kanssa, joten tiesin jo tänä vuonna mitä odottaa. Tiesin, että täällä on turvallista ja minua kohdellaan hyvin. Ystävät, joihin olen tutustunut Suomessa ovat kuin perhettäni. Ainoa suuri ero minulle Suomessa elämisessä on oikeastaan kielimuuri.

Mitkä ovat olleet suurimmat yllätykset täällä?

- Täällä on niin paljon vihreää! Ja tietysti näin kesällä, kun auringonvaloa on 20 tuntia vuorokaudessa eikä koskaan tule oikeastaan pimeää. Se on suurin yllätys. Varmaankin talvella on hyvin vaikeaa, kun on pimeää ja erittäin kylmää.



Kumpi kiinnostaa sinua enemmän, painojen nostaminen vai monipuolinen fitnessstreenaaminen, jossa yhdistettynä vähän kaikkea?

- Painojen nostaminen salilla on aina ollut minulle numero yksi. Tunnen itseni vahvaksi salilla ja näen voimieni kehittyvän. Haluan kuitenkin myös olla "fit", joten yhdistän punttitreenit joogaan, juoksuun, aerobiisiin laitteisiin, koska sillä tavalla tunnen olevan oikea urheilija.

Minkälaista on lahjakkuus ja mitä menestyminen vaatii?

- Tämä laji on paljolti genetiikkaa, mutta myös kovan työn tekeminen on tärkeää. Kun nämä kaksi yhdistää, se voi olla hyvällä tavalla vaarallista. Urheilija, jolla on hyvä genetiikka, joka on valmis treenaaman kovaa ja laittamaan peliin itsensä ei voi olla tulematta huomatuksi. Menestyäkseen fitnesssalalla sinun pitää mennä

mukavuusalueesi ulkopuolelle ja uskoa itseesi silloinkin kun meinaat jo luovuttaa. Sinun pitää olla huomaamatta ihmisiä, jotka eivät tue sinun ajatuksiasi ja unelmiasi sekä mennä eteenpäin saavuttaaksesi intohimoisesti asettamasi tavoitteesi. Aivan kaikki eivät tätä ehkä ymmärrä, mutta se ei oikeastaan häiritse, koska heidän ei tarvitsekaan ymmärtää.

Minkälainen on sinun mielestäsi ideaali figure (body fitness) -kilpailija?

- Ideaalikelipailija haluaa olla parempi versio omasta itsestään. Hän kilpaillee vain itsensä kanssa. Hän on vahva mentaalisesti, hän syö 85 % terveellisesti ympäri vuoden ja näyttää esimerkkiä muille. Hän ei ole omahyväinen, vaan kannustaa muita kaikella tavalla. Ideaalinen figure -kilpailija näyttää kovan työnsä tulokset lavalla ja innostaa muita terveellisempiin elämäntapoihin.

Miten sinun mielestäsi body- ja bikini fitness eroavat toisistaan? Entä linjaerot eurooppalaisen ja amerikkalaisten kesken?

- Rakastan lihaksia, mutta pidän siitä, että nämä kaksi lajia ovat totaalisesti erilaisia. Uskon, että eurooppalainen linja tulee hiukan pehmentymään myös body fitnessin arvostelussa, mutta tietysti siinä saa olla enemmän lihaksia kuin bikini fitnessissä. Arvostelukriteereinä pitäisi aina ensimmäisenä olla molemmissa sarjoissa mallikkuus ja symmetrisyys.

Jos verrataan treenejäsi 10 vuotta sitten ja nyt. Mikä on suurin ero?

- Minulla on nykyisin paremmin suunniteltu harjoitusohjelma ja runko siihen mitä tulen tekemään. Tiedän mitä liikkeitä voin tehdä parhaiten ja miten saan itsestäni niissä kaiken irti. Olen paljon vahvempi nykyisin ja oppinut monta treenitekniikkaa sekä

NICOLEN KILPAILU-URA:

2013	
New York Pro Championships Figure	3
2012	
Grand Prix Australia Figure	2
Ms International Figure	1
Olympia Figure	2
Sheru Classic India Figure	2
2011	
Ms International Figure	1
Olympia	1
Sheru Classic India Figure	1
St Louis Pro - IFBB, Figure Winner	1
Tournament of Champions Pro Figure	1
2010	
Ms International Figure	1
Olympia Figure	2
2009	
New York Pro Championships	1
Olympia Figure	1
Orlando Show of Champions Figure	1
2008	
Ms International Figure	11
Olympia Figure	9
Pittsburgh Pro Figure	2
2007	
Nationals - NPC, Figure E	1
Nationals - NPC, Figure Overall	1
World Amateur Championships - IFBB, Figure C	16
2005	
Michigan Championships - NPC, Figure Tall	3
2004	
Michigan Championships - NPC, Figure Tall	5



"Menestyäkseen fitnesssalalla sinun pitää mennä mukavuusalueesi ulkopuolelle ja uskoa itseesi silloinkin kun meinaat jo luovuttaa."

NICOLEN TREENIOHJELMA

1. PÄIVÄ: REIDET JA VATSALIHAKSET

Reidet
4 sarjaa, 10-12 toistoa, noin 2 minuutin tauot sarjojen välissä ja niin suurilla painoilla kuin mahdollista
Jalkakyykky tangolla
Jalkaprässi
Hack-kyykky
Askelkyykkyä Smith-koneessa, takimmainen jalka penkillä
20 askelkyykkyä molemmilla jaloilla, 30 kg tanko niskassa
Reiden koukistus maaten
Reiden koukistus istuen
Suorin jaloin maastaveto
Vatsalihakset
3 sarjaa, kaikki sarjat tehty loppuun saakka
Vatsaliike roikkuen tangossa, varpaat kohti päätä
Istumaan nousut kulmassa
Puristusliike kulmassa (makaa selälläsi ja nosta polvet kohti päätäsi) – jalat ovat alempana kuin rintakehäsi kun makaat kulmapenkissä

2. PÄIVÄ: SELKÄ JA POHKEET

Selkä
4 sarjaa, 10-12 toistoa, noin minuutin tauot sarjojen välissä
Ylätaljavedot, leveä ote
Ylätaljavedot, kapea ote
T-tankosoutu: purista 2 sekuntia liikkeen huipussa ja venytä loppuvaiheessa kädet alas, hitaasti ja kontrolloidusti
Soutulaite vastaootteella (kämmenet ylöspäin)
Alataljasoutu kapealla otteella
Pullover taljassa, 7 sarjaa, 12 toistoa sarjassa, 30 sekunnin palautuksella. Tee kaikki sarjat samalla painoilla.
Pohkeet
3 sarjaa, 10 toistoa jalkaterät eteenpäin, 10 toistoa jalkaterät ulos ja 10 toistoa jalkaterät sisäänpäin.
Pohjekone seisoen
Pohjekone istuen

3. PÄIVÄ: OLKAPÄÄT JA VATSALIHAKSET

Olkapäät
4 sarjaa, 10-12 toistoa, noin minuutin tauot sarjojen välissä
Käsupainopunnerrus istuen, selkä tuettuna
Punnerrus seisten smith-koneessa
Pystysoutu mutkatangossa, ote leveämmällä kuin olkapään leveys, pidä olkapäät ylhäällä
Vipunostot eteen 20 kg levyillä
Vipunostot sivulle käsipainoilla pudotussarjana:
1 sarja: 10 x 10 kg, 10 x 7,5 kg, 10 x 6 kg, 10 x 4 kg
Vipunostot taakse tuettuna (vinopenkissä)

Vipunostot taakse pec deckissä
Vatsalihakset
3 sarjaa, kaikki sarjat loppuun saakka
Vatsaliike roikkuen tangossa, varpaat kohti päätä
Vatsajännitys kyynärpäillä, jalat penkillä tai varpailla
Vatsapuristukset fitnesspallolla (kädet etunojapunnerrusasennossa, jalat pallolla, koukista polvia rintaan kohti ja suorista)

4. PÄIVÄ: KÄDET JA POHKEET

Kädet
4 sarjaa, 10-12 toistoa, tauko sarjojen välissä on 1,5 minuuttia
Hauis
Ota suora tanko, tee 7 sarjaa 10 toistoa samaan tyyliin kuin pulloverit selälle.
Hauiskääntö istuen, kämmenet pitää olla eteenpäin koko liikkeen ajan, älä huijaa.
Hammer-kääntö koneessa
3 sarjaa hauiskääntöä käsipainoilla, selkä tuettuna
Ojentajat
Ojentajaliike taljassa, suoralla tangolla: 7 sarjaa, 10 toistoa 30 sekunnin palautuksilla (älä vähennä painoja)
Ojentajaliike pään takaa ristikkäistaljassa
Ranskalainen punnerrus, laske tanko otsalle
Etunojapunnerrus kapealla otteella (kädet yhdessä hiukan sisäänpäin ote, muodosta kolmio peukalot ja etusormet yhdessä)
3 sarjaa dippipunnerruksia loppuun saakka

5. PÄIVÄ: RINTA- JA VATSALIHAKSET

Rintalihakset
4 sarjaa, 10-12 toistoa, tauko sarjojen välissä noin minuutti
Penkkipunnerrus tangolla
Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla
Vipunostot maaten käsipainoilla
Ristikkäistalja
Hammer Strength- alaviistopenkkikone
3 sarjaa etunojapunnerruksia loppuun saakka
Vatsalihakset
3 sarjaa, kaikki liikkeet putkeen
10 vatsalihastaivutusta fitnesspallolla (punnerrusasento, jalat pallolla, nosta lantia kattoa kohti ja pidä jalat suorana kunnes vartalo on L-muotoisessa asennossa)
10 jalannostoa vatsalihaspenkissä
Lepää minuutti ja jatka toisella kierroksella

opin koko ajan uusia asioita. Luen paljon, kuuntelen muiden mielipiteitä ja vinkkejä ja haastan itseni joka vuosi.

Mikä on tärkein asia mitä olet opinnut treenaamisessa?

- Minun pitää ehdottomasti sanoa terveysvaikutukset. Treenaaminen alentaa sydänongelmia, diabetesta, syöpää, korkeaa verenpainetta ja korkea kolesterolia... jne. Hyödyt ovat loputtomat. Ja tietysti treenaaminen vie pois stressiä ja tekee minusta itsevarmemman. Liian monet tytöt ajattelevat tyyliin "isompi on parempi" ja heillä on kehonrakennusajatus-tyyli kasvattaa vain mahdollisimman suuret lihakset body fitnessissä.

- On kaksi tapaa tulkita tätä asiaa. En nimittäin usko, että kenenkään tarvitsee "kasvaa isoksi" sillä keinolla, että kerätään kehoon valtavasti rasvaa. Kaikki rasva kuitenkin pitää ottaa pois kilpailuihin ja se tekee siitä vaikean ja turhan. Uskon myös, että joillakin työillä on hyvin vääristynyt kuva omista vartalostaan. Isommat lihakset eivät ole aina parhaat. Sinulla pitää olla hyvä kokonaisuus ja keskittyä heikkoihin kohtiisi. Räättälöi treeniohjelmasi sellaiseksi kuin lajin kriteerit ovat, siten näytät lavalla paremmalta.

Kaikki työ tehdään salilla, mutta kuinka tärkeää on osata esittää itsesi oikein lavalla?

- Esiintyminen on VALTAVAN iso asia! Jopa mieskilpailijoille. Vaikka sinulla olisi upea vartalo, et menesty ellet osaa näyttää sitä oikealla tavalla. Rusketus, poseeraus, hiukset ja meikki, miten asusi istuu päälläsi, minkä värinen on asusi, miten kävelet lavalla... nämä kaikki ovat isoja asioita miltä näytät lavalla ja siksi niihin kannattaa kiinnittää paljon huomiota valmistautumisessa.

Miten itse treenaat lavaesiintymistäsi ja miten itse valmistaudut?

- Treenaan poseerauksia kolme kerta viikossa noin 20-30 minuuttia yhdellä kerralla. Otan aina valokuvia ja videoita, jotta voin seurata kehitystäni. Kilpailuihin palkkaan aina ammatilaisen, joka osaa laittaa hiukseni ja tehdä meikkini. En riskeeraa yhtään ja haluan näyttää täydelliseltä.

Mikä on suurin virhe minkä kilpailijat tekevät lavalla?

- Lavalla voi tehdä paljonkin virheitä, mutta suurin virhe on olla harjoittelematta tarpeeksi poseerauksia. Kilpailuissa on aivan liian monta kilpailijaa, jotka olisivat voineet harjoitella paljon enemmän poseerauksia. Matkustat paljon samalla kun valmistaudut kilpailuihin. Mikä on pahinta mitä matkoilla voi sattua?

- Vaikein asia on ehkä aikataulujen muutokset ja sen takia löytää aikaa treeneille. Ruoka ei ole ongelma matkaamisessa niin kauan kuin se pysyy kylmänä.



”Treenaan raskailla painoilla jalkojani, koska haluan lisää pyöreyttä pakaroihini ja takareisiin. Olen myös keskittynyt treenaamaan kovaa olkapäitä ja selkää.”

Mikä on tyypillinen päivärutiinisi?

- Maanantaista torstaihin rytmini on sama: herään, teen 30-40 minuuttia aerobista, syön aamiaisen, treenaan 4-5 asiakasta salilla (syön välissä kaksi kertaa), treenaan painoilla, syön, vastailen sähköposteihini ja teen päivityksiä nettiin, teen nettiohjausta, syön, teen ehkä toisen aerobisen, katson tunnin telkkaria, syön ja menen nukkumaan. Viikonloput ovat muuten samanlaisia, mutta treenijat saattavat vaihdella, koska olen usein matkassa.

Kuinka paljon syöt proteiinia ja mikä on suosikki proteiiniruokasi?

- Syön proteiinia jokaiselle aterialla, noin 2-3 grammaa painokiloa kohden. Suosikkiproteiiniruokani on grillattu lohi.

Mikä on suosikkiruoka-annoksesi?

- Tykkään kovasti riisistä, lohesta ja parsakaalista. Jos syön cheatmealin se on hyvin todennäköisesti jotain meksikolaista.

Käytätkö lisäravinteita?

- Kyllä, käytän Met-Rx:iltä Whey protein, BCAAs, Glutamine, Joint Guard, Omega 3-6-9, Fish Oil, Multivitamin for Women.

Käytätkö palautusjuomaa treenin jälkeen?

- En yleensä. Tykkään syödä oikeaa ruokaa niin paljon kuin vain mahdollista. Otan proteiinijauhoa yleensä vain iltaisin.

Mikä on ollut koskettavin hetki urallasi ja miten kuvailisit sen?

- Se hetki kun voitin ensimmäisen IFBB Figure Olympian. Se tuli täysin yllättäen ja koko perheeni oli katsomossa. Menin kisaan ilman ennakkopaineita, minulla oli hyvä tunne ja olin itsevarma sekä hyvin rauhallinen. Kilpailussa minulla oli myös hyvä fiilis ja kun minut sitten kuulutettiin voittajaksi, se oli oikea sokki. Se oli ihmeellistä! Kun sinulle sanotaan, että olet maailman paras, se on täysin sanoinkuvaamaton tunne.

Kolme viimeistä kilpailuasi ei ole mennyt putkeen. Mikä on ollut syynä tähän?

- Olen tehnyt kaiken samalla tavalla liian kauan liian monta vuotta. Kehoni ei ole enää toiminut samalla tavalla kuin ennen ja siksi nyt on ollutkin aika muuttaa kokonaan valmistautumistani.

Mitä olet muuttanut valmistautuessasi Figure Olympiaan toukokuussa pidetyn NY Pro:n jälkeen?

- Olen muuttanut koostumuksen ravinnossani, lisännyt kaloreita, vähentänyt aerobista ja keskittynyt paljon enemmän kovaan painoharjoitteluun. Treenaan raskailla painoilla jalkojani, koska haluan lisää pyöreyttä pakaroihini ja takareisiin. Olen myös keskittynyt treenaamaan kovaa olkapäitä ja selkää. Teen osatoistoja (partial reps), 6-7 sarjaa, lämmittelen pidempään ja huolellisemmin, teen sarjat kovempaan ja loppuun saakka ja olen syönyt kisan jälkeen todella terveellisesti. Olen myös käynyt kiropraktikolla ja hieronnassa joka toinen viikko.

Sinulla on varmaan aivan kauheat paineet nousta lavalle, koska sinulta odotetaan aina voittoa. Kuinka pystyt selviämään näistä paineista?

- On totta, että minulla on paineita kun nouden lavalle, mutta on epärealistista voittaa joka kerta. Ja toisaalta, olisiko se edes niin kivaa? Kun häviät, opit samalla mitä sinun pitää tehdä ja kuinka sinusta tulee parempi kilpailija. Fanit eivät myöskään halua, että aina sama kilpailija voittaa. En voi keskittyä siihen mitä minusta sanotaan. Vaikka tekisin mitä tahansa en koskaan tule miellyttämään kaikkia. Kun vain teen kaikki niin hyvin kuin mahdollista, pidän itseni keskittyneenä tehtävääni, onnistun varmasti.

Mihin seikkaan olet nyt keskittynyt eniten valmistautuessasi Figure Olympiaan?

- Päähuomio on ollut saada lisää pyöreyttä ylävartalooni, saada olkavarsiini parempi erottuvuus, saada pakarat ja takareidet kiinteimmiksi ja keskittyä kokonaisuuden hiomiseen.

Miten näet itsesi 20 vuoden päästä?

- Haluan aina olla mukana fitnessalalla, tavalla tai toisella. Haluisin, että teen edelleen seminaareja ja leirejä, kehittää webbisivustoani, tehdä lisää videoita, järjestää kilpailuja, tehdä personal trainingia, jne...

Kiitos haastattelusta, tsemppiä Olympia-treeneihin ja toivottavasti näemme sinut taas Suomessa!

- Kiitos itsellesi ja terveisiä kaikille suomalaisille, joita olen oppinut tuntemaan näiden kahden vierailuni aikana. Minusta tuntuu, että tulen tulemaan Suomessa jatkossakin ainakin kerran vuodessa! ■

NICOLEN PERUSKAUDEN RUOKAVALIO

Ateria 1

1,2 dl keitettyä puuroa, 5 munanvalkuaista ja pinaattia

Ateria 2

11,2 dl mustikoita ja rasvatonta kreikkalaista jogurttia

Ateria 3

150 g lohta ja 1,2 dl keitettyä riisiä

Ateria 4

120 g kanaa ja 1,2 dl keitettyä riisiä

Ateria 5

Met-Rx proteiinia sekoitettuna makeuttamattomaan mantelimaitoon ja pähkinävoihin

Ateria 6

5 munanvalkuaista, parsakaalia, 15 mantelia

6 TÄRKEÄÄ RAVINTOFAKTA:

1) TARKISTA ANNOSKOOT

2) SYÖ ENEMMÄN VIHANNEKSIA

3) ÄLÄ JÄTÄ ATERIOITA VÄLIIN

4) VÄHENNÄ SOKERIA, LEIPÄÄ JA ALKOHOLIA

5) JUO PALJON VETTÄ

6) SYÖ PIENIÄ ANNOKSIA JOKA 2-3 TUNNIN VÄLEIN



”Minusta tuntuu, että tulen käymään Suomessa jatkossakin ainakin kerran vuodessa!”

