

IRTI SOKERISTA!

Bodytreeni

Extrahinta
4,90

5/2014 • 6,90 €

Toiminnallisissa
**CROSSFIT-
HARJOITUKSISSA**
poweria koko kehoon

VOITTOISA FITNESS-TYTTÖ
Sirja Pasanen:
Ilman hiilareita
raskasta painotreeniä
ei olisi jaksanut

Fustran
tavoitteena
luonnollinen
liikkuvuus

KALAN RASVA PARASTA

Mitä vähemmän eläimellä
on jalkoja, sitä sydän-
ystävällisempää rasvaa

**PULLUKASTA
BILETTÄJÄSTÄ
LIIKUNNAN
RAKASTAJAKSI**

UPEAT KUVAT

VENYTTELE
laajat liikeradat!

MIELENKIINTOISET

HENKILÖHAASTATTELUT:

- ✓ SUOMEN VAHVIN MIES ARTO NIEMI-NIKKOLA
- ✓ SUOMEN VAHVIN NAINEN HANNA MELTORANTA

AKTIIVINEN STARTTI SYKSYYN
✓ Runsaasti
treeniohjelmia!

SUOMEN VAHVIN NAINEN HANNA MELTORANTA
PYÖRITTÄÄ LAPSIPERHEEN ARKEA JA TREENAA KOVAA

– Olen syntymävahva!

Hämeenlinnalainen Hanna Meltoranta todisti olevansa Suomen vahvin jo heti ensimmäisissä kisoissaan. Pitkä urheilutausta, osaava ohjaus ja päättäväinen harjoittelu ponnistivat naisen voittoon.

Teksti: **Heta Okkonen**
Kuvat: **Markku Raittinen, Arttu Rehell**, Photobyppia

Ensimmäistä kertaa Suomen vahvin nainen -kisaan tänä kesänä osallistunut **Hanna Meltoranta**, 38, aloitti kilpailu-uransa sijoittamalla kärkeen heti ensimmäisissä kisoissaan.

– Olen syntymävahva! Meltoranta vastaa naurahtaen kysyttäessä syitä voittoon.

Taustalla hänellä on puolitoista vuotta kovaa, pitkäjänteistä ja monipuolista treeniä. Meltorantaa kiritti perheensä ja valmentajiensa vankka tuki.

– Mies ja lapset ovat tukeneet harjoittelua ja olleet innoissaan mukana kisaamassa. Kisoissa lapset kannustivat banderollien kanssa.

– Valmentajani **Jari ”Bull” Mentulan** ja personal trainerini **Tero Kivisen** tuki ja tietotaito ovat olleet korvaamatonta, Meltoranta korostaa.

Perheen kolmen lapsen kasvaessa äiti voi keskittyä yhtä enemmän itseensä.

– Terveellisen elämän esimerkin näyttäminen lapsille on minulle ja miehelleni tärkeää. Meillä koko perhe urheilee. Totta kai vastapainona kovalle treenille ja tarkalle ruokavaliolle

osaamme myös nauttia. Ja kaikkea kohtuudella; lapsiperheessä myös karkkipäiviä täytyy olla, mutta ei päivittäin.

Kuin Liisa Ihmemaassa

Tiukan kisan **Niina Jumppasen** ja **Anna Khudayarovin** kanssa käynyt Hanna Meltoranta tiesi vastustajien olevan hyvässä kunnossa.

– Kovia likkoja oli vastassa, molemmat ovat raakoja nostajia.

– Tiesin siis vastuksen olevan kova, mutta koska olin ensimmäistä kertaa kisaamassa, minulta puuttui näppituntuma.

Kaikki kisaamiseen liittyvä on minulle vielä uutta, siksi minulla olikin kilpailuissa todellinen **Liisa Ihmemaassa** -olo.

Ennen kisoja jännitys oli hirveä.

– Näin jälkikäteen on hauska ajatella, kuinka kovat fiilikset saikaan omaan suoritukseeni lähtiessä. Tahdoin antaa kaikeni.

Lentopallosta pomppuvoimaa ja nopeutta

Ota kiinni, nosta ja vie -tyyppiset yksinkertaiset lajit, kuten kottikärryn työntö ja voimaporras sujuivat Meltorannalta kisassa luontevimmin.

– Tein paljon virheitä, mutta nopeus ja voima näyttivät vievän pitkälle. Lentopallotaustasta on jäänyt pomppuvoimaa ja nopeutta.

Vain viikkoja ennen kisaa ensimmäisen lajitreeninsä tehnyt Meltoranta ei mieli hetkeäkään heikkouksistaan kysyttäessä.

– Ehdottomasti hienosäädön puute tekniikassa.

Vaikeimmaksi lajikseen Meltoranta nimeää atlaskivet.

– Olin nostanut kiviä keran aikaisemmin ja tekniikka puuttui. Jollain kummalla sain neljännekin kiven ylös. Kiloja ei ollut paljon, sen sijaan oli haastetta saada pyöreä kivi ylös pelkän magnesiumin avulla.

Voimanopeuslajit vahvuutena

Huhtikuussa 2014 Hanna Meltoranta lähti kaverinsa ehdotuksesta kokeilemaan voimanoislajeja. Paikaksi valikoitui **Jyrki Rantasen** Hämeenlinnassa sijaitseva Heavy Events -sali.

– Kokeilin siellä ensimmäistä kertaa Jyrkin ohjauksessa voimailulajeja, ja ilmeisesti se meni hyvin.

Toukokuun alussa Meltoranta osallistui Pohjoismaiden vahvin nainen -kisaan ja tuli toiseksi, häviten vain puolella pisteellä kisan ykköselle, **Niina Jumppaselle**.

– Silloin huomasin, että voimanopeuslajit, kuten farmarikävely ja traktorinrenkas ovat vahvuuteni. Kun koko kroppa tekee työtä ja kello käy, silloin olen vahvimmillani.

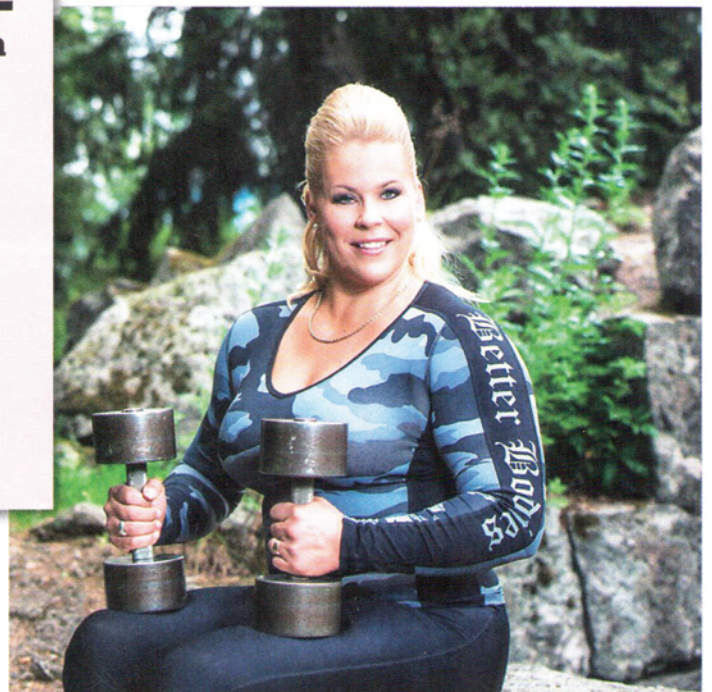
Meltorannalla ei ole nostotaustaa.

– Kaikki harjoitteluni lähtee lapsenkengistä. Innostusta ja

Hanna Meltoranta

Ikä: 38 v
Syntymäpaikka: Kuopio
Asuinpaikka: Hämeenlinna
Pituus: 178 cm
Paino: 93 kg
Perhesuhteet: Mies ja 3 lasta
Ammatti: Valtion virkamies
Saavutukset: Suomen vahvin nainen 2014; Queen of the castle 2014 -vahvanaislajien Pohjoismaiden hopea

HANNA MELTORANNALLE naisellisuus on tärkeää myös voimailussa. Kynnet: Fiini Fiona, meikki: Studio Tiina Lamberg, kampaus: HiusStudio Muoto.



**- Kun koko
kroppa tekee
työtä ja kello
käy, silloin olen
vahvimmillani.**

yritystä löytyy, mutta tekniikka puuttuu.

Suomen parhaaksi personal traineriksi tituleeratun Tero Kivisen kanssa treenatessa myös aivojen ja lihasten yhteys on löytynyt.

- Olen aina ollut sitkeä koko kropalla tekijä, nyt olen oppinut valikoimaan, millä lihaksilla mitäänkin tekee, Meltoranta toteaa.

Rehelistä treeniä

Hanna Meltorannan treenin perustana on 4-5 salitreeniä ja 3-5 aerobista treeniä viikossa.

- Minulla ei ole mitään metodia, enkä seuraa sokeasti tiettyä linjaa. Kun ikää on enemmän, osaa jo hakea sitä, mikä tuntuu hyvältä. En nauti pelkästä voimatreenistä, mutta kun sen yhdistää bodaushikoiluun, syntyy kombo, mistä tykkään.

Meltorannan aerobinen treeni vaihtelee.

- Teen vuorotyötä, joten liikuminen menee mukaan. Yleensä teen reippaan kävelylenkin 3-5 aamuna viikossa.

Jari Mentulan Hanna Meltorannalle suunnittelema 4-jakoinen voima- ja kehonrakennustreeniä sekoittava saliohjelma muuttuu tasaiseen tahtiin.

- Yhden treenin viikossa käyn tekemässä Tampereella Mentulan ohjauksessa, muuten treenaan itsenäisesti.

Rasvoja alemmas

Meltoranta kertoo, että rasvoja hänen pitäisi tiputtaa alemmas; muutokset tehdään maltillisesti, ettei treeni kärsi.

- Minulla on naiseksi paljon lihasmassaa, joten Jari (Mentula) huolehtii, että proteiinin, rasvan

YKSINKERTAISET voima- ja nopeuslajit ovat Hanna Meltorannan valttikortti.

Vahvat naiset

ja hiiilihyaattien saanti on kohdallaan.

Meltoranta syö viisi kertaa päivässä. Nyrkkisääntönä on, että treenin jälkeisellä aterialla on enemmän hiilareita.

– Lisäksi käytän Fitfarmin lisäravinteita. Muuten syön normaalisti, mutta kisaviikolla oli erityisdieetti, johon kuului tankkaus ennen kisaa.

Hömppä on kivaa!

Meltoranta tykkää tehdä kunkin lihasryhmän kovaa ja loppuun asti.

– Ainakin tällä hetkellä jatkan voimabodauspuolella, niin kauan kun tuntuu mukavalta.

Oma tyyli saa hänellä näkyä muuallakin kuin treeneissä.

– Vaikka töissä minulla on jalassani likaiset haalarit ja treeneissä kannan säkkejä, pitää kynsien olla kunnossa ja ripset ojossa. Näistä minulle tärkeistä hetkistä huolehtivat Fiini Fionan tytöt Hämeenlinnassa. Hömppä on kivaa. Tätäkin lajia saa tehdä naisellisesti!

Väkisin repimällä rikkoo itsensä

Hanna Meltoranta huomauttaa, että kun ikää karttuu, korostuu kehonhuollon, palautumisen ja levon merkitys.

– Ilman niitä harjoittelusta ei ole hyötyä.



KOVA JÄNNITYS ennen kisaa purkautui Hanna Meltorannalla voimana suorituksiin.

– Pysin käymään hierojalla minimissään kerran kuussa. Jos jokin paikka alkaa kehossa kiukutella, osaa fysioterapeutti Jukka Räsänen antaa kotiin mukaan jumppa- ja hoito-ohjeet. Lisäksi venyttely pitää kehon kunnossa.

Meltoranta nukkuu päiväunet aina, kun se lapsiperheessä on mahdollista.

– Tänäänkin nukuin aamutreenin jälkeen päiväunet. Tasainen päivätyö varmasti helpottaisi

unirytmien kanssa, vuorotyöläisellä uni jää välillä vähälle, hän pohtii.

Meltoranta on oppinut kuuntelemaan kroppaansa.

– Yövuorojen jälkeen en enää tee hurjaa jalkatreeniä, vaan otan järjen käteen. Jos kroppaa väsyttää, pidän lepopäivän. Väkisin repimällä rikkoo vain itsensä.

– Silloin tällöin on myös hyvä pitää lepoviikkoja tai kevyempiä viikkoja.

Meltoranta kiinnittää runsaasti huomiota palautumiseen.

– Putkirullailen ja käyn infrapunasaunassa kotona, ne palauttavat nopeasti.

Aikalisän paikka

Kysyttäessä tulevaisuudensuunnitelmista Hanna Meltoranta vastaa hetken mietittyään:

– Treenaan kyllä koko ajan, mutta vahva nais -puolella on palaverin paikka ja hengähdystauko.

– Hyppäsin äkkiä uuteen kelkkaan ja tahdon nyt hieman maistella uutta tilannetta.

Kolmen lapsen äidillä oman

ajan osuus on pieni, ja sen sijoittamisen suunnittelu tärkeää.

– Sen mitä teen, haluan tehdä 110-prosenttisesti sydämestäni.

Treenaaminen jatkuu samaan malliin, mutta tulevaisuuden kisoista voimainen ei osaa vielä varmuudella sanoa.

– Ehdottomasti jatkan treeniä Jarin (Mentula) ja Jyrkin (Rantanen) kanssa. Kun tiedän enemmän, mihin haluan panostaa, muovautuu treenini tarkemmin sitten sen mukaisesti. ■



© Markku Raittinen

TUORE
Suomen
vahvin
nainen
Hanna
Meltoranta
Janne
Virtasen
sylissä.

Suomen Vahvin Nainen -kisan tulokset 2014

1. Hanna Meltoranta, 48
2. Niina Jumppanen, 46
3. Anna Khudayarov, 36,5
4. Leena Nurminen, 28,5
5. Anniina Vaaranmaa, 28
6. Jaana Tanner, 26,5
7. Sonja Ekdahl, 25,5
8. Sini Haapalainen, 18,5
9. Ida Pohjalehto, 12,5

Mannisen uusi myymälä avattu
Hyvinvointikeskus Figuresa Oulussa!
Tervetuloa!

