

Marko Savolainen

Helvettiin ja TAKAISIN

TEKSTI: TONY HEINO
KUVAT: TAPANI MOISALA
Kuvauspaikka: MAYOR'S, HELSINKI

Marko Savolainen tutustui kehonrakennukseen 16 vuoden ikäisenä vierailtuaan kuntosalilla. Marko haki olemukseensa lisää voimaa tukeakseen harrastamaansa TaeKwonDoa, jossa hän voitti Suomen mestaruuden saman ikäisenä.

Jotakin Markon huimasta kehityksestä kertoo se, että TaeKwonDossa voitettu Suomen mestaruus tuli alle 53 -kilon sarjassa ja vuonna 1991, kaksi vuotta myöhemmin kilpaillessaan ensi kertaa kehonrakennuksessa, sarjana oli jo

alle 80 kiloa. Marko oli tehnyt siis kahdessa vuodessa miltei 30 kiloa lihasta!

Savolainen ei luottanut kenenkään oppeihin, kukaan ei kehittänyt sitä vauhtia kuin hän halusi, joten hän imi kaiken tiedon itseensä pelkästään alan lehdistä.

Vuotta myöhemmin nuorten SM-kilpailuissa Marko kilpaili jälleen kymmenen kiloa painavampana ja sijoittui seitsemänneksi koska oli epäonnistunut kisavalmistautumisissaan, mutta hän kehittyi huimaa vauhtia ja oppi koko ajan lisää dieettaamisesta ja kisavalmistautumisista.

Faktaa Markosta

Nimi: Marko Savolainen

Syntymäaika: 13.2.1973

Synt.paikka: Oulu

Asuu: Helsinki

Kilpailusaavutukset: 1992 Nuorten SM-kilpailut 2. sija, -80kg

1992 SM-kilpailut 7. sija, -90 kg

1993 Nuorten SM-kilpailut 1.sija, raskas sarja

1993 SM-kilpailut 1. sija, raskas sarja +Overall

Ammattilaiskilpailut: 1997 Super Mega Mass GP, 7. sija

1998 Helsingin GP, 9. sija

2001 Ironman Pro Invitational, 12. sija

2001 San Francisco Pro Invitational, 8. sijaraskas sarja

1993 SM-kilpailut 1. sija, raskas sarja +Overall

Tsekkaa Markon kotisivut osoitteessa: www.markosavolainen.com

Marko Savolaisen paluusta on puhuttu ja kirjoitettu paljon. Jopa niin paljon, että miehen on varmasti ollut helpompi katsoa Internetin välityksellä mitä hänelle itselleen kuuluu. Savolaisen mahdollinen paluu kilpakentille on aiheuttanut keskustelua ympäri maailmaa, mutta nyt Marko puhuu itse asiat halki ja kertoo tulevaisuuden suunnitelmista, mitä hänelle kuuluu ja milloin on todellisen paluun aika kehonrakennuslavoille.





”Jos pääsen kunnolla harjoittelemaan massakaudella, mitä ei ole tapahtunut sitten vuoden -97, uskon, että muutaman vuoden sisään olen kovassa kunnossa.”

1993 oli todellinen menestyksen vuosi Savolaiselle. Lihasmassaa oli kertynyt niin paljon, ettei hän mahtunut enää alempiin sarjoihin ja hän siirtyi raskaaseen.

Kyseisenä vuonna Marko voitti nuorten Suomen mestaruuden, miesten raskaansarjan Suomen mestaruuden, Overall -tittelin ja, sokerina pohjalla, taakse jäi samaisessa kilpailussa yksi Markolle legendaarisimmista ja kovimmista kilpanimistä, Peter Keränen sekä myös Timo ”Napalmi” Vilponen.

Marko Savolainen oli nyt 20-vuotias raskaansarjan Suomen mestari, eikä sitä kukaan veisi häneltä koskaan pois.

Helsinkiin ja takaisin... Ouluun

1994 Marko oli valmistautumassa kevään PM-kisoihin kun häntä pyydettiin vierailulle Helsinkiin. Savolaiselle tarjottiin ainutlaatuisia tilaisuuksia harjoitella maksutta Gold’s Gymillä, johon Marko ilomieliin suostui ja hän jopa asui salin takahuoneessa ensimmäiset viikot.

Suomessa samoihin aikoihin vierailut IFBB Pro -tuomari Enrico Baldantoni näki Savolaisen kunnan ja arvioi Markon kisapainoksi 106 kiloa. Marko oli taas tehnyt vajaan

sa vuodessa 10 kiloa lihasta!

Koko vuoden Savolainen harjoiteli tunnollisesti, mutta elämä alkoi olla samaa puurtamista, hän kyllästyi, ja haki uutta vauhtia harjoitteluunsa amfetamiinista, johon hän jäi pahasti koukkuun.

Marko Savolainen oli elämänsä kulminaatiopisteessä, joka lopulta kääntyi hänen voitokseen:

1996 Marko vieraili katsojan roolissa SM-kilpailuissa kun sai kuulla, että Suomessa järjestettäisiin ammattilaiskilpailu seuraavan vuoden puolella. Savolainen ei suurempaa sysäystä tarvinnut, vaan aloitti kovan harjoittelun, joka kulmineitui Lahdessa pidettyyn seitsemän viikon viimeistelyleiriin jossa rikkoi kaikki henkilökohtaiset voimaennätyksensä. Paluusta oli kulunut aikaa vain puoli vuotta ja Savolainen oli taas valmis tositoimiin.

”Kisa toimi hyvänä kannustimena harjoittelulle ja aluksi ajattelin, että mitenköhän tulen pärjäämään. Nämä kaverit olivat idoleitani ja alan lehtiä selaillessa tulin ajatelleeksi, ettei tuollaisia kavereita ole olemassakaan, mutta takahuoneessa jo uskoin taas mahdollisuksiini. Eivät ne sen kummoisemmilta näyttäneet kuin minäkään. Ja kotikisa on aina koti-

kisa, joka antoi tapahtumalle vielä mukavan lisämausteen,” Marko muistelee.

Seuraavana vuonna Marko kilpaili jälleen ammattilaiskisoissa Suomessa, mutta menestys antoi vieläkin odottaa itseään.

”En tiedä mikä meni pieleen, tein kisavalmistelut täysin samalla tavalla kuin aikaisempanakin vuonna. Tosin, olin puolitoista kuukautta ennen kisaä kauheassa 40 asteen kuumeessa ja tämän jälkeen en saanut kroppaa enää vastaamaan dieettiin. Kova kuume taisi olla liian kova rääkki.”

2001 Vuoden Ironmanin sekä San Francisco GP: n jälkeen Marko alkoi turhautua, vaikkakin Friscoossa saavutettu kahdeksas sija antoi toivoa tulevasta.

”Oli lähes mahdotonta valmistautua kilpailuihin, koska valmistuminen vaati niin paljon rahaa. Kisavalmistelut vievät uskomattoman summan ja kun sitä ei oikein tullut mistään suunnasta, ei keskittymisrauhaa ollut. Homma alkoi tuntua turhautavalta, ihan niin kuin tälläkin hetkellä on turhauttavaa etsiä Suomesta kunnan sponsoria ja se tekee aina tilanteesta entistä tukalamman. 2001 vuonna dieetille lähtiessä oli painoakin

kertynyt hieman liikaa. Dieetille lähdehdettäessä painoin 140 kiloa. Siinä tuli kuukausi, puolitoista turhaa dieettiä ennen kuin mitään muutoksia alkoi kehossa tapahtua ja keho ehtii polttaa itsensä loppuun pitkän dieetin aikana, eikä kaikki viimeisenä kuukautena toimi enää kuten pitäisi. Treenasin myös liian kovaa. Minähän treenasin kovaa ympäri vuoden ja mielestäni kroppa ei jaksaa kun vedetään täysillä kisoihin asti.”

Marko siirtyi ammattilaiskentiltä takaisin oivhommiin ja koki raskaan eron pitkäaikaisesta tyttöystävästään Johannasta, jonka kanssa hän eli 12 vuotta.

Se oli vaikeaa aikaa Markolle ja hän päätti hengähtää hetken aikaa.

Supermassan treenit

Marko Savolainen on loistava esimerkki siitä, mitä tarkoitetaan sanalla kehitys. Mies tekee yhä kymmenen kiloa lihaa vuodessa, joka aiheuttaa monissa suurta ihmetystä ja Marko allekirjoittaa treenaavansa yhä samaan tapaan kuin ennenkin, jossa ensimmäistä sarjaa jatketaan muutamalla pakkotoistolla sekä kahdella vähennyssarjalla. Toinen



”Haluan jonakin päivänä kilpailla Mr. Olympiassa ja sijoittua jossakin ammattilaiskilpailussa kolmen parhaan joukkoon. Se on minun unelmani.”



Supermassan treenijako

Ma: Rinta
Ti: Selkä, pohkeet
Ke: Lepo
To: Olkapäät, vatsa
Pe: Kätet (aamulla), takareidet (illalla)+Overall
La: Lepo
Su: Etureidet

Markon päivärytmi

12.00: Herätys
13.00: Aamiainen
16.00: Välipala
16.00: Päiväunet
18.00: Lounas
19.00: Treeni
21.00: Palautusjuoma
23.00: Päivällinen
01.00: Nukkumaan



”Malti on valttia, älä ota harjoittelua liian totisena heti aluksi. Kuuntele kokeneempia harjoittelijoita, niin säästät monta vuotta aikaa kun opit tekemään asiat heti oikein.”

sarja on puhtaammalla tekniikalla, pienemmällä painoilla tehty suora sarja.

”Treenaan yhä samalla tavalla. Nyt olen ainoastaan jaksottanut harjoitteluni niin, että ensimmäinen viikko on supersarjaviikko, toinen viikko on juuri tällainen mainitsemasi viikko ja kolmas viikko koostuu pelkistä suorista sarjoista ilman erikoistekniikoita. Tämän jälkeen kierto alkaa taas alusta. Supersarjaviikolla harjoittelen käsistä vastakkaiset lihasryhmät, tekniikka jonka kehitin valmistautuessani vuoden-93 SM-kisoihin ja mitä monet tämän päivän kotimaiset huiput myös käyttävät, on erittäin tehokas ja se toimii takuuvarmasti. Teen pelkästään käsille vastakkaiset lihasryhmät. Sitten taas esim. reisille teen reidenojennukset ja jalkaprässin. Aloitan aina heikommalla lihasryhmällä. Käsille supersarjoja tehdessä aloitan aina ojentajaliikkeellä.

En tiedä mistä se johtuu, mutta kisojen jälkeen pystyn kasvamaan aina sen kymmenisen kiloa. Ehkä muilla tulee sellainen suvontovaihe muutamaksi kuukaudeksi, jolloin he eivät jaksa panostaa kaikkea siihen harjoitteluun ja tällöin kehitys ei ole systemaattista. Minä teen koko ajan täysillä tätä hommaa, ympäri vuoden ja vuorokauden. Jos pääsen kunnolla

harjoittelemaan massakaudella, mitä ei ole tapahtunut sitten vuoden-97, uskon, että muutaman vuoden sisään olen kovassa kunnossa. 1998 kehoni oli täysin loppu ja silloin alkoi tulla niitä loukkaantumisia myös mukaan kuvioihin, mutta virheistä oppii. Yksi kilpailu vuodessa on minulle se ehdoton maksimi. Kun kilpailujen jälkeen pääsee syömään ja kroppa saa levähtää, alkaa sitä lihaakin tarttua ihan eri tavalla,” Marko neuvoo.

Vaikka puhutaan Markon paluusta, Marko ei palaa, hän ei ole itse asiassa koskaan poistunutkaan, vaan hänellä palaa yhä se samumaton liekki ja unelma, joka hänellä on ollut alusta asti.

”Unelma elää koko ajan, olen harjoitellut koko ajan ja olen valmis menemään aika pitkälle, että saavutan unelmani. Haluan jonakin päivänä kilpailla Mr. Olympiassa ja sijoittua jossakin ammattilaiskilpailussa kolmen parhaan joukkoon. Se on minun unelmani.”

Tällä hetkellä Markon tavoitteet on asetettu ensi vuoden toukokuulle, jolloin käydään New Yorkin ammattilaiskilpailu.

Ruokavalio

Marko ei suuremmin laske kaloreitaan massakaudella.

”Pyrin syömään joka aterialla 70 grammaa hiilihydraattia, 50 gram-

maa proteiinia ja 30 grammaa rasvaa. Syön viisi kertaa päivässä. Jos taas haluan painoa lisää, syön kuudesti päivässä, pidän huolen, että syön 1000 kaloria per ateria eli päiväannokseksi tulee 6000 kaloria. Käytän tietysti lisäravinteita apuna. Nautin joka aterian yhteydessä heraproteiinia ja muista lisäravinteista mainittakoon glutamiini, monivitamiini- ja mineraalivalmisteet, C-vitamiini, B-vitamiini ja maltodekstriini.”

DVD ja muut tulevaisuuden suunnitelmat

Marko Savolaisesta kuvataan Mayor’silla treeni DVD:tä, joka ilmestyy juuri Fitness Expo viikonlopulle ja sitä myydään ainakin Uncle Samin osastolla. Elokuvan traileri on nähtävillä jo Internetissä.

”DVD:llä seurataan treenien lisäksi minun elämäni sekä tietysti läpi käydään ruokavalioon liittyviä asioita. Kerron hieman mitä liikkeitä käytän, miksi, ja käydään läpi supersarjapäivää käsille. Jokainen lihasryhmä käydään läpi niin kuin minä sen harjoittelen. Aika vähän siinä on mitään salin ulkopuolista elämää, koska minä en tee mitään muuta. Jos en ole salilla, makaan tässä sohvalla. Intensiivistä harjoittelua lähinnä, se riittää.”

DVD on aiheuttanut suurta kiin-

nostusta myös rapakon takana, joten tuotantoryhmä miettii mahdollista tekstitysmahdollisuutta elokuvaan.

Markon esiintulon yhteydessä hänestä alkoi liikkua myös paljon huhuja Internetissä.

”Joo, niitä on ihan kiva lueskella,” Marko nauraa.

”Välillä siellä on ihan hauskojakin juttuja, mutta totta puhukseni, en minä niistä välitä. Antaa ihmisten puhua, en minä niitä noteeraa millään tavalla vaikka luenkin niitä.”

Marko Savolaisen voi nähdä 10. syyskuuta Turussa Uncle Samin osastolla ja tietysti Fitness Expossa koko viikonlopun ajan, jossa Marko myös esiintyy Wrangle Body SM-kisan Guest Poserina.

Lopuksi Marko antaa vielä vinkkejä nuorille kehonrakentajan alulle.

”Malti on valttia, älä ota harjoittelua liian totisena heti aluksi. Kuuntele kokeneempia harjoittelijoita, niin säästät monta vuotta aikaa kun opit tekemään asiat heti oikein. Nykyään on niin paljon tietoa saatavilla kun on Internetit ja systeemit, että kannattaa ottaa selvää asioista niin säästyä paljon aikaa.”