

Kokkuvõte

Bikiinifitness on hiljuti väga populaarseks saanud spordiala erinevas vanuses inimeste seas. Selleks, et vähendada kahju organismile, mis tekib dieedil olles, tuleks teha menüü analüüs ning püüda ennetada vigu, mida on teinud teised bikiinifitnessiga tegelejad. Võistlejad on valmis riskima oma tervisega, et näidata võistlustel oma keha ja lihaseid, mida nad pika perioodi jooksul vorminud on.

Bikiinifitnessiga tegelevad inimesed püüavad saavutada ideaalse keha, kuna võistlustel hinnatakse kehakuju ja lihaste proportsioone, veel ka laval enese näitamise oskust, enesekindlust ja liikumist. Käesolevas töös on analüüsitud bikiinifitnessiga tegeleva naisterahva menüü sel perioodil, kui ta valmistus võistlusteks. Võistlusteks valmistumise periood on kuni poole aasta pikkune, uuritava menüü analüüs toimus aga kümne päeva põhjal.

Kuna bikiinifitnessi võistlusteks valmistumine algab väga varakult, peab võistleja väga pikalt piirama oma toitumist. Võistlusperiood on võistleja jaoks väga kurnav. Võistleja peab olema rangel dieedil, kus ta peab piirama oma energia saamist ning ka rasvade ja süsivesikute tarbimist.

Uuritav sai võrreldes oma treeningkoormusega liiga vähe energiat, mis mõjutab tema igapäevaseid tegevusi. Pärast võistlusi aga võistlejal enam mingeid piiranguid ei ole ning see võib põhjustada ülesöömist, kuna oma toitumist kaua piiranud inimene võib hakata sööma kõike seda, mida ta ei tohtinud süüa võistluseelsel perioodil ehk siis peamiselt rasva- ja süsivesikuterikast toitu.

Vähene süsivesikute söömine võistluseelsel perioodil ei mõju ka seedimisele hästi, kuna valgurikas toit on raskesti seeditav ning süsivesikutevaesel dieedil olles ei saa organism kiudaineid piisavalt, et aidata seedimisel hästi funktsioneerida.

Lihaste kasvuks on vajalik valgurikas toitumine, mida uuritav ka jälgis. Valgurikka toitumisega kaasnevad aga mitmed terviseprobleemid. Isegi kui need ei avaldu kohe, võib aja möödudes tunda negatiivseid tagajärgi valgurikkast toitumisest. Kõige rohkem kannatavad sellise toitumise tagajärjel neerud, mis vabastavad organismi valkude seedimise jääkidest.

Võistluseelsel perioodil jäi uuritaval puudu ka paljudest vitamiinidest ja mineraalainetest, mis kestval defitsiidil võivad hakata samuti mõjutama uuritava tervist.