

TRIATLONITEEL käänakutega

Nelja kuuga on triatloniks valmistuva **Tarmo Tuule** trennid kulgenud tõusude ja mõnadega – kaal on tänu trennidele langenud 5 kilo ning lihasharjutuste trimmiefekti suudab vilunud silm märgata. Kui ainult tervis ei tõrguks.

Tekst: **Evelin Kivilo-Paas, Reeli Maasikamäe** ja **Maret Einmann** | Fotod: **Priit Palomets**

Eesmärk: läbida 5. augustil rahvusvaheline triatlonivõistlus **Tristar Estonia 111 km.**

Selge on, et soovides 111 km pikkusel triatlonil edukas olla, peavad trennimaht ja koormus suurenema. Kust aga aega võtta? “Viis trenni on nii palju, et ei tea enam kohati, kuidas lastel koolis läheb, ning ka talutööd kipuvad ripakile jääma. Kui ikka veepump on katki, remondin kaevus 3–4 tundi,” tunnistab Tarmo tõsiselt. Ent – klassikute väljendusest šnitti võttes – nelja kuuga on harrastussportlase elu talle ometi nii armsaks saanud, et selle edukamaks sättimiseks jäävad tulinahkadel jalkafännil tänavusel kevadel-suvel ära Saksamaa-Horvaatia-Prantsusmaa mängud. Seega tuleb leida kompromiss. Mahu suurendamisega on

mees päri, oleks see ainult võimalik kolme-nelja päeva peale nädalas ära jaotada.

Jalad trenni

Treener **Ain-Alar Juhanson** ei näe siin probleemi. “Suures pildis ju väga vahet ei paista, kas on 5 x 1 tund trenni või 4 x 1 tund ja 15 minutit trenni – kokku tuleb ikka nädala lõikes viis tundi. Treeningu efekti annavadki pikemad, järjest tehtud treeningud, sest tegu on vastupidavusala-ga. Usun, et nelja trenniga nädalas saame treeningute kestust pikendada ja see peaks kaugemas perspektiivis positiivne olema. Üldjuhul kasutatakse sama mahu juures rohkemaid treeningukordi just algajatel, et vähendada ühe treeningu stressi,” selgitab Ain-Alar Juhanson.

Treener on väga rahul Tarmo 1 km ujumise ajaga – 24 minutit – ning arvab, et suveks võiks ilusti rihtida aega 20–22 minuti vahele. Muret teeb treenerile aga hoopis senine võrdlemisi väike jalgade

koormus, mis valutava Achilleuse ja aeg-ajalt tunda andvate põlvede tõttu on jäänud tagaplaanile. Üle paari kilomeetri pole Tarmo järjest jalutanud, üldse pole ta jooksnud ega hüpanud. Hoolikalt venitab ta igal hommikul ja õhtul kõõlust dr Mihkel Mardna antud näpunäidete järgi ning teeb harjutusi. Tundub, et olukord paraneb – viimastes suusatreeningutes ei andnud ei kand ega põlved endast märku.

Täiskäik sadulasse

Edasises plaanis on kindel koht rattasõitudel, millele tuleb kõige rohkem aega pühendada. “Usun, et kui Tarmo suudab 5. augustiks rattaga 1000 km maha sõita, on ta igati valmis sõitma triatloni 111 km distantsil 100 km rattaga. Harrastusratturid ja -triatleedid peavad tavaliselt oluliseks läbida enne võistlushooaega 2000 km, aga neil tublidel harrastajatel on enamasti juba mitmes hooaeg käsil,”

Eksperiment "Mehed tippvormi!"

algas eelmise aasta detsembris.

**Tarmo Tuule – vastupidavaks!
Martin Toom – rohkem jõudu ja lihaseid!**

Peeter Lume – kaalust alla!
Igas Tervis Plussi numbris jälgime meeste edusamme. 9kuulise pingutuse tulemust näed suve lõpus.

teab Ain-Alar Juhanson. Rattasõiduks soovib treener leida endale kedagi kampa, sest treeningud on üldjuhul üsna pikad ja üksinda võivad need teinekord üksluiseks muutuda. Üksi treenimise kasuks räägib jällegi see, et nii on lihtsam enda valitud tempot hoida. Lisaks kuuluvad Tarmo trenniplaani ka matkad, mis esialgu asendavad jooksu. “Nii saad harjutada jalgadel olemist, ilma et peaksid järjest jooksma. Püüa ennast matkadel ise hinnata, kui jalad hakkavad liiga tege-ma, peaks koju tulema ja trenni pooleli jätma,” soovib Ain-Alar Juhanson.

Tervis streigib

Paraku ujuvad Tarmo trennitaevad veel mõned tumedad pilved. Kõigest kuu aja jooksul on meest kaks korda tabanud ränk külmetus, mis on üsna pikalt vinnud ning häirinud seetõttu ka täpset trenniplaani täitmist. “Seni, kuni haigused polnud rünnanud, oli enesetunne väga hea ning trennis jõudsin korralikult pingutada. Ujudes liikusin edasi enne-olematult jõuliselt ja kiiresti, suusarajal taastusin kiirenduslõikudest korralikult,” räägib Tarmo.

Suurem tagasilöökk tuli pärast Tartu maratoni 63 km pingutust. “Mõni päev pärast maratoni läksid ülemised hingamisteed umbe, neelata oli väga eba-meeldiv ja kogu jõud kadus. Elasin nädal aega trennivaba elu ning haigus taandus,” kirjeldab mees. Seejärel alustas ta vaikselt taas treeningutega ning suurendas ka koormust, kuni kahe nädala pärast murdis töbi juba hüllemini, lisandusid valud alaseljas ja rõhuv tunne südamepiirkonnas. Treener Ain-Alar Juhanson tõdeb, et ilmselt oli haigust tingitud suurest pingutusest Tartu maratoni. “Suur koormus nõrgestab immuunsust ja muudab organismi bakterite suhtes tundlikumaks. Kui seejärel ei anna organismile piisavalt aega taastuda, võib haigestuda.”

“Ei saa välistada, et organismi vastupanuvõime ei jõua tahtmisele järele. Ehk on organismis ka mingeid aineid puudu,” pakub Tarmo. “Tavaliselt vajan 8–9 tundi uneaega, aga olen saanud endale lubada 6–7 tundi ööpäevas. Pean jõuga leidma piisava magamisaja, muidu ei taastu ära. Hing tahaks juba jälle rassida, aga mõistus ütleb keskealise Karlssonina: “Rahu, ainult rahu!”



Tarmo treeningplaan aprillis

ettevalmistav

E, K, R, P – vaba

T ÜKE + ujumine 1700 m: 300 m soojendust + 10 x 50m (25 m tehnikat + 25 vaba, int 10 s) + 200 m vaba + 10 x 50 (25 m hinga üle 5 tõmbe + 25 vaba) + 200 m lõdvestust

N ÜKE + ujumine 2000 m: 10 x 200 (200 m vaba; 200 m jalad; 8 x 25 m tempoga, int 10 s; 200 m selili, 4 x 50 m tempoga, int 10 s; 200 m selili, 2 x 100 m tempoga, int 10 s; 200 m aja peale, 200 m lõdvestust)

L Ratasõit 1 h 30 min, pulsiga kuni 140 l/min

ettevalmistav nädal

E, R, P – vaba

T ÜKE + ujumine 2000 m: 5 x 400 m (400 m vaba; 8 x 50 tehnikat, int 10 s; 400 m vaba, 8 x 50 m hinga üle 5 tõmbe int 10 s, 400 m vaba)

K Matk: 1 h 5 min sõrk + 5 min kõndi

N ÜKE + ujumine 1600 m: 100 m vaba + 200 m jalad + 6 x 50 mtempoga, int 10 s + 400 m vaba + 3 x 100 m tempoga, int 10 s + 200 vaba + 100 m selili

L Ratasõit 2 h, pulsiga kuni 140 l/min

arendav ja suurima koormusega nädal

E, K, R – vaba

T ÜKE + ujumine 2000 m: 600 m vaba + 10 x 50 m tehnikat, int 10 s + 400 m vaba + 300 m jalgu + 200 m vaba

N ÜKE + ujumine 1700 m: 300 m vaba + 200 m jalgu + 4 x 100 m (25 m tugev + 75 m rahulik, 50 m tugev + 50 m rahulik, 75 m tugev + 25 rahulik, 100 m tugev) int 10 s + 200 m selili + 4 x 100 m (25 m tugev + 75 m rahulik, 50 m tugev + 50 m rahulik, 75 m tugev + 25 m rahulik, 100 m tugev) int 10 s + 200 m lõdvestust

L Ratasõit 2.30 h pulsiga kuni 140 l/min

P Matk 1.30 h: 5min sõrki + 5min kõndi

taastav nädal

E, K, R, P – vaba

T Ujumine 1500 m: 10 x (100 m vaba + 50 m selili)

N Ujumine 1400 m: 200 m soojendust + 1 km ajale + 200 m lõdvestust

L Ratasõit 2 h pulsiga kuni 140 l/min



Peeter Lume paus ja puhkus

Eesmärk: alandada keha-kaalu 123,1 kilolt 100 kilole, vähendada keha rasvaprotsenti ja suurendada lihaste osakaalu.

Peeter: Tulin just kolmenädalaselt reisilt Aafrikasse, kus kimasime üle 3000 kilomeetri džiihisafaril, nägime nii kivikõrbeid kui ka Atlandi ookeani tormi ja 390 meetri kõrguseid punaseid liivadüüne, jooksime võidu ninasarvikutega, vaatasime Aafrika pingviine ja sukeldusime koos suurte valgete haidega. Ent külastasime ka veinimõisaid ja nautisime väga häid sööke.

Treeningutes oli kuuajane paus ning seal maailma lõpus eriti söömise ja joomise koha pealt endale piiranguid ei seadnud. Seda arvestades on tulemus üllatavalt positiivne – kaal on sama, mis eelmisel kaalumisel. Kuid lihaste osakaal on pisut vähenenud ja rasvaprotsent

kasvanud. Nüüd siis hakkab treening jälle peale, uuest kuust suureneb treeningute intensiivsus ning palju tuleb korrigeerida söömist-joomist.



Status Clubi personaaltreener Taimi Ainjärv:

Hea, et Peetri kehakaal ei ole reisil olles tõusnud. Nüüd tuleb uuesti trennima hakata, et kehakaal taas langema hakkaks.

Esimesel nädalal: kaks lihas- ja kaks aeroobset treeningut.

Järgmisel kolmel nädalal: kolm lihastreeningut ja kaks aeroobset treeningut (60 ja 90 min; jalgratas, *cross*trenažöör, kõnd).

Kuidas end reisil vormis hoida?

- Leia aega, et näiteks linnatänavatele jalutama minna. Just kõnd on reisel väga hea moodus end vormis hoida.

- Lihaseid tugevdavaid harjutusi saab teha ka hotellitoas.
- Kui on võimalik vees ujuda või võimelda, tuleks seda kindlasti teha. Oluline on iga päev liikuda, mitte ainult rannas päevitada.
- Ka reisil saab teha tervislikke toiduvalikuid, eelistades värsked puuvilju ja salateid ning juurvilju. Oluline on süüa ikka kolm korda päevas ning kaks vahepala. Alati on võimalik kaasa võtta pähkleid või puuvilju, ei pea kannatama kõhutühjuse käes. Söögiga ei tohiks liialdada, toitu tuleks nautida, aga seda väikestes kogustes.
- Jälgi, et jooksid päevas piisavalt vett.

Peetri keha koostis

Kehakaal	116,1 kg
Rasva	33,5%
Lihaseid	30,3%
Vistseraalset rasva	16%
Põhiainevahetus	2186 kcal
Kehamassiindeks	33,2

Martin Toom: elu parim golfmäng!

Eesmärk: golfitreener Martin (29) soovib personaaltreeneri Tartmo Tiitsu abil juurde pumbata lihaseid, parandada lihasvastupidavust ja lihaste arvelt juurde võtta vähemalt kuus kilo. Eksperimendi alguses kaalus Martin 187 cm juures 71,5 kg.

Martin on neli kuud tublilt trenni teinud. Viimasel kahel nädalal on treeninguplaani tekkinud küll paus, kuid sellest hoolimata on mehe lihasvundament juba nii tugev, et golfiplatsil muljetavaldavaid lööke näidata.

Martin: Olin eelmisel kuul suurema osa ajast Eestist töö tõttu ära ja kaks nädalat jäi mul lihastreeninguid vahele. Mul polnud jaksu pärast pikka tööpäeva veel jõutrenni teha. Positiivse külje pealt sain aga testida senise nelja trennikuu tulemusi golfiväljakul. Võib öelda, et suutsin mängida oma elu parimat golfi! Tundsini golfilöögis plahvatuslikkust,



mida ei mäleta end juba ammu kogenud olevat! Nautisin seda ja sain aru, et jõutrenningud on mu enesetundele ja mängule kõvasti juurde andnud.

Arvan, et regulaarse toitumisega saan nüüd paremini hakkama. Olen mõelnud välja toidud, mida hommikuti süüa, ja hakkangi harjuma kolm korda päevas söömisega. Rohkem arenguid kuu jooksul pole toimunud. Kaal on mul sama, 79 kg, ja visuaalseid muutusi ma praegu ei märka.

Uuel kuul proovin kõvasti trenni teha ja toitumisega pingutada. Energijat ja tahtmist mul on! See kuu oli hea näide, mis võib suvel juhtuda, kui golfis tööhooaeg pihta hakkab. Sain tunda, kui suur väljakutse on sobitada jõusaalitreeninguid kiirel golfimänguajal, ning kui ka aega jõutrenniks on, siis missugune on energiatase pärast päevapikkust golfiväljakul jalutamist.

Status Clubi personaaltreener Tarmo Tiits: Mul on hea meel, et jõupingutused kõige olulisema eesmärgi nimel on läinud täkkesse. See, et Martin on parananud tulemusi golfis, on suurepärane saavutus.

Viienal kuul

Tarmo Tiitsu soovitused

Nüüd on jäänud veel neli nädalat enne golfihooaega, et Martini kaalu kasvatada. Järgmisel kuul tõstame jõusaalis mahtu. Üldplaanis jäävad harjutused jõusaalis samaks, kuid lisame raskusi ja vähendame kordusi. See peaks Martini lihasmassi suurendama, nii et kaalulangus suvel pole nii suur ja on võimalik baasjõudu hoida.

Martini mõõdud:

Eksperimendi alguses	Praegu
Kehakaal:	71,5 kg / 79 kg
Reis:	54 cm / 58 cm
Rind:	94 cm / 99 cm
Käsivars:	29 cm / 34 cm
Keskkoht:	73 cm / 80 cm