

# ÄRA TEGIME!

Müügi- ja turundusjuht **Peeter Lume** ning golfitreener **Martin Toom** asusid eelmise aasta detsembris treenima parima vormi nimel. Tulemustega on põhjust rahul olla!

Tekst: **Reeli Maasikamäe** ja **Maret Einmann** | Fotod: **Priit Palomets** ja **Aivar Kullamaa**

**P**eetri eesmärk kaaluda 110 kilo on täidetud, keha koostis on palju tervislikum ja vorm parem. Aga proovime järele – liigesed soojaks ja läheb lahti! Kätekõverdused. Rindkere peab puudutama treeneri rusikat, et kõik oleks korrektne. “Üles surudes hingaga iga kord välja,” õpetab treener **Taimi Ainjärv** Peetrit veel. Tulemus: 29 korda poole minuti jooksul. Kohe näha, et pauerit jätkub. Kükid. “Annad endast kõik, see on test,” innustab treener. Ja Peeter kükitab 24 korda 30 sekundis. Ka kõhulihased on sitked – istesse tõuseb ta 25 korda. “Väga tubli, Peeter!” kiidab treener. “Jah, kaal on siin klubis maha higistatud ja lihasteks tehtud,” ei salga Peeter, ja muidugi on muutused tuntavad. Peetri võidud:

- 1. Parem vorm.** Enam ei väsi, ei hakka nii kergelt hingeldama ega lähe näost higiseks, painduvus on parem, puhkepuls aeglasem. Vererõhk normis. Ja muidugi tuleb püksirihmale uusi auke juurde teha.
- 2. Trennist on saanud harjumus.** “Muudmoodi enam ei oskagi, see on heas mõttes sõltuvus,” ütleb Peeter.
- 3. Õiged toiduvalikud.** “Tundub, et söök on söök ja vahet pole, millega kõhu täis saad, kuid tegelikult on VÄGA oluline, mida suhu paned,” leiab Peeter ja tõdeb, et tihti on kvaliteetne toit kordades kallim. Talle tundub aga, et üldse võiks ka toitumises rakendada rohkem loogilist mõtlemist. “Sageli oleks inimestel vist vaja nagu autodelgi kütusepaagi osutit: ära topi juurde, kui paak on täis. See seier peab omal peas olema!”

## Uued eesmärgid

“Peeter oli tubli, ta tegi ära kõik ettenähtud trennid, jälgis toitumist, hoolimata sellest, et töö tõttu reisib ta palju ja korrapära saavutamine nii treeningutes kui toitumises nõuab enam läbimõtlemist,” ütleb treener Taimi. “Aga kui võtad asja tõsiselt, järgneb ka tulemus. Sellised õpilased nagu Peeter meeldivad mulle väga!”

Muutused, mille Peeter tänu treeningutele ja paranenud toiduvalikutele saavutas, on tõesti suured. Kui varem oli rasva osakaal mehe kehas lihaste omast tublisti suurem, siis nüüd on olukord vastupidine, lihaseid on kenasti juurde kasvatatud, kuid näiteks kõhuümbermõõt on vähenenud tervelt 10 sentimeetrit. Ja kehakaal – 9 kuuga 14,6 kilo – on alanenud tervislikus tempos, hindab treener. Samas pole Peeter vahele jätnud pidusid, reise või klassikokkutulekut ega pidanud ütlema: ma ei saa, mul on projekt. “Kõike saab, kui mõistlikult teha,” leiab Peeter. Kas nüüd, mil eksperiment läbi, algab pikem pikutamine ja suurem söömine? Ilmselt mitte. Peeter lubab edasi treenida ning

**Eksperiment "Mehed tippvormi!"** algas eelmise aasta detsembris. Jälgisime igakuiselt meeste edusamme.  
**Martin Toom – rohkem jõudu ja lihaseid!**  
**Peeter Lume – kaalust alla!**  
**Tarmo Tuule** oli tervise tõttu sunnitud triatloni-ettevalmistuse katkestama.



Treener Taimi Ainjärv rõõmustab: Peeter Lume kõhuümbermõõt kahanes 10 cm ja kaal langes ligi 15 kg.

Tervis Plus tänab Status Clubi, triatloniklubi Trismile, Suuntot ja fitness.ee-d, kes meestesse panustasid!

koos treeneriga seatakse uus eesmärk. “Tahaks kaaluda 100 kilo. Kas novembris oleks reaalne?” küsib Peeter. “Jouludeks on võimalik küll,” hindab personaaltreener võimalusi ja lepatakse kokku uus kohtumine.

## Peetri vorm (vanus: 43, pikkus: 187,5 cm)

	November 2011	Juuli 2012
<b>Kehakaal (kg)</b>	123,1	108,5 (-14,6)
<b>Rasva (%)</b>	35,6	28,9 (-6,7)
<b>Lihaseid (%)</b>	29,1	32,7 (+3,6)
<b>Kõhuümbermõõt (cm)</b>	121,5	111 (-10,5)
<b>Puusaümbermõõt (cm)</b>	119,5	108,5 (-11)
<b>Rinnaümbermõõt (cm)</b>	135	128,5 (-6,5)

## Martin Toom – tugevam, trenitum, targem

Martin Toom räägib möödunud eksperimentist ülivõrdes: “See vundament, mille talvel saavutasin, aitab mind kõvasti – jaksan rohkem, enesetunne on parem ja tuju rõõmsam. Kõik on super!”

### Miks liitus eksperimentiga?

Kehva füüsilise vormi tõttu kannatas golfimäng, sest pikema golfiringi lõpus vajus kehahoid nõrkade lihaste tõttu paigast, nii et pallilööki polnud nii täpne ja pikk, kui oleks võinud. Martin: “Tahtsin mängida oma oskuste ja teadmiste kohaselt, mitte nii, nagu füüsiliselt kehv vorm võimaldas.”

### Kuidas Martinil läks?

**Martini seatud eesmärgid:**

**1. Saada tagasi normaalne kaal ehk võtta juurde vähemalt kuus kilo.**

Martin: “Nautisin talveperioodil kolm korda nädalas jõusaalis käimist ja võtsin juurde isegi üle 8 kilo.”

**2. Suurendada jõudu ja lihasvastupidavust.**

Martin: “Regulaarselt trennides ja kaalu kasvades paranes ka jõud ja lihasvastupidavus. Olen füüsiliselt palju tugevam!”

**3. Vormida mehelikud lihased.**

Martin: “Numbrid näitavad, et lihased on kasvanud, ja ka ise näen, et kehaehitus on hoopis teine.”

**4. Parandada tulemusi golfis.**

Martin: “Tänu tugevamale lihaskonnale suudan oma liigutusi ja kehahoidu paremini kontrollida kui enne. Golfimäng on stabiilsem, pallilend täpsem ja pikem. Suudan ka päeva lõpus väsinuna hea golfimängu teha.”

Status Clubi personaaltreener **Tarmo Tiits**, kelle näpunäidete järgi Martin 8 kuud regulaarselt jõutrenni tegi ja korrapäraselt sööma hakkas, on rahul, et Martin jõudis oma eesmärkideni. “Saavutatud sihtidest kõige olulisemad on lisandunud kilod ja golfimängu paranemine,” ütleb treener. Samas julgustab ta Martinit edasi treenima, sest praeguselt “heal” tasemelt on Martinil võimalik liikuda ka “väga heale”.

**Martin, mida sa õppisid eksperimenti käigus?** Tänu Tarmole õppisin nautima jõusaalitreeninguid, olen tunduvalt targem ja teadlikum enda kehast ja tean nüüd, kuidas enda füüsilise eest hoolitseda, näiteks toitumise regulaarselt ja oskan valida õigeid toiduaineid. Olen väga õnnelik, et mul oli võimalus eksperimentiga liituda! Kõik oli palju lihtsam, kui ma arvasin.

Tarmo ei aidanud mind ainult jõusaalis, vaid pani ka mõtlema, mis on elus tähtis, ja näitas mulle suuna, mida tahan edaspidi järgida. Suur tänu talle selle eest!

**Kas jätkad uue elustiiliga või on oht minna tagasi vanade harjumuste juurde?** Olen Tarmoga nõus, et praegu saavutatud edusammud on alles algus. Liikusin ju vaid tõesti “kehvalt” füüsiliselt tasemelt “heale”. Võtan endele talviseks eesmärgiks jõuda “väga heale” tasemele.



Personaaltreener Tarmo Tiits julgustab Martinit edasi treenima.

**Martin Toom**  
**Amet:** golfitreener  
**Vanus:** 29  
**Pikkus:** 187 cm

Talvel saan jälle regulaarselt kolm korda nädalas jõusaalis käia. Väljakutse on suveperiood, kui tööd golfiväljakul on palju ja ma ei suuda oma aega planeerida, et paar korda nädalas jõusaali jõuda. Pean selle enda jaoks ära lahendama!

## Martin enne eksperimenti (detsembris 2011)

**Kaal:** 71,5 kg  
**Ümbermõõdud:**  
**Reis:** 54 cm  
**Rind:** 94 cm  
**Käsivars:** 29 cm  
**Talje:** 73 cm

**Enesetunne detsembris:** Martinil on energiat, jõudu ja võhma vähe. “Keha on nii nõrk, et ma ei jaksa isegi sirge seljaga käia!” ütleb Martin.

## Martin pärast eksperimenti (juulis 2012)

**Kaal:** 80 kg (+ 8,5 kg)  
**Ümbermõõdud:**  
**Reis:** 59 cm (+ 5 cm)  
**Rind:** 101 cm (+ 7 cm)  
**Käsivars:** 36 cm (+ 7 cm)  
**Talje:** 80 cm (+ 7 cm)

**Enesetunne juulis:** Martinil on energiat tunduvalt rohkem kui eelmisel aastal samal ajal! “Hea on olla! Sel suvel olen suutnud hoida ka oma talvist kaalu.”