

EKSPERIMENT: *Mehed* *tippvormi!*

3 meest. 3 eesmärki. Aega 9 kuud. Tervis Pluss on kutsunud appi oma ala profid, et aidata kolmel mehel saavutada oma parimat vormi. Hüppa pardale!

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

Vastupidavaks!

Tarmo Tuule

Amet: Ajakirjade Kirjastuse Ristiku ristsõna-ajakirjade peatoimetaja

Vanus: 37

Pikkus: 176 cm

Kaal: 86 kg

Treener: endine tipptriatleet ja triatloniklubi Trismile juht Ain-Alar Juhanson

Miks ma hakkan treenima?

Teatavasti ei ela Eesti mehed kuigi kaua, kuna nad elavad ebatervislikult. Tahan muuta oma elustiili tervislikumaks. Ma ei taha kellelegi midagi tõestada peale enda. Treeningute käigus koormusi tõstes saan ma teada, kes ma olen ja millises vormis ma olen. Olen siis ehk ka sportlikult parem eeskuju oma lastele. Tahan parandada oma vormi ja olla vastupidavam, et harrastada edukamalt eri spordialasid, näiteks mängida palli, ilma et peaksin mõtlema, kas jõuan. Kui võhm olemas, saab ju hakata rohkem ka tehnilisi oskusi näitama.

Eesmärk: läbida 5. augustil 2012. aastal edukalt rahvusvaheline Tristar Estonia 111 km pikkune triatlonidistants (1 km ujumist, 100 km rattasõitu, 10 km jooksu)



Rohkem jõudu ja lihaseid!

Martin Toom

Amet: golfitreener, üks parimaid golfimängijaid Eestis

Vanus: 29

Pikkus: 187 cm

Kaal: 71,5 kg

Treener: Status Clubi personaaltreener Tarmo Tiits

Miks ma hakkan treenima?

Tiheda ajagraafiku tõttu jätsin sel suvel sageli söögikordi vahele ja võtsin mõne kuuga alla 8 kilo, ja golfimäng kohe kannatas. Hooaja lõpus, kui õpetustöö kõrval jäi aega ka ise golfi mängida ja võistlustel end proovile panna, ei lasknud minu kehv füüsiline vorm oskustele vastavalt mängida. Ma ei suutnud keha piisavalt kontrollida. Kui kehahoid läheb golfis paigast, kannatab kohe pallilöögi täpsus ja pikkus. Praegu löön palli 15% endisest pikkusest vähem. Pidin meeletult keskendumisele, et ühte ringi hästi lõpuni mängida. Kehahoid on praegu nii kehv, et ma ei jaksa isegi sirge seljaga käia!

Eesmärgid:

- 1) saada tagasi normaalne kaal ehk võtta juurde vähemalt kuus kilo,
- 2) suurendada jõudu ja lihaskiirust,
- 3) vormida kenad lihased,
- 4) parandada tulemusi golfis.

Kaalust alla!

Peeter Lume

Amet: müügi- ja turundusjuht

Vanus: 42

Pikkus: 187,5 cm

Kehakaal: 123,1 kg

Rasvaprotsent: 35,6

Treener: personaaltreener Taimi Ainjärv

Eesmärk: alandada kehakaalu 123,1 kilolt 110 kiloni, vähendada keha rasvaprotsenti ja suurendada lihaste osakaalu.

Miks ma hakkan treenima?

Parem tervis on põhiline, hea välimus lisandub pealekauba – kapid on riideid täis, mis enam hästi selga ei mahu. Kui saavutan eesmärgi kiiremini, võib sihiks võtta ka 100 kilo. 110 on hea, 100 veel parem. Olen püüdnud ka iseseisvalt alla võtta, aga need harjutused, mida seni teinud olen, ei toimi.



Tarmo Tuule: 9 kuuga triatleediks

Senised treeningud: 2. klassis läksin ma suusatrenni. Enamasti polnud aga talvel lund ja siis me jooksime. Mulle pole joosta kunagi eriti meeldinud, aga see neli aastat kannatasin ära. Treenisin 4–5 korda nädalas. Mäletan, et 5. klassis jooksime juba 17 km järjest. Palli on mulle alati meeldinud mängida: jalgpalli, korvpalli. 13–20aastaselt lasin vibu ning kuigi väga head treenerit ega korralikku varustust ei olnud, tulime meeskondlikult Eesti meistriks, üks isiklik pronks on ka. Vibulaskmine andis stabiilsuse, keskendumisvõime ja kindlasti tahtjõudu juurde. Seejärel mängisin 15 aastat jalgpalli, sellest 10 regulaarselt ja viis ebaregulaarselt.

Viimased kümme aastat pole ma regulaarselt suurt midagi teinud, kui on rohkem aega, olen käinud palli mängimas – umbes korra nädalas või harvem. Mul on majapidamine metsas ja põhijõud läheb vikatiga niitmisele, puude langetamisele ja raiumisele.

Valmisolek treeninguteks: Tahtjõudu on mul kindlasti rohkem kui jõudu. Kõige raskem on mul minna esimesse trenni, järgmisega on palju lihtsam, sest trennist saadud heaolutunne motiveerib. Mul on praegu umbes 10 lisakilu.

Vee peal ma püsin: ujun konna, krooli ja selili. Basseinis käies ujun tavaliselt 500–600 m, umbes 200 meetrit järjest. Varem olen teadlikumalt treenides ja koormusi suurendades ujunud ühel treeningul ka 1500 m.

Mul on maastikuratas, millega sõidan üsna harva. Ma pole kunagi sõitnud rattaga järjest 100 km, kõige pikem ots on olnud umbes 60 km. Korra elus olen osalenud ühel väikesel rahvatriatlonil.

10 aastat tagasi tehti mulle põlveoperatsioon, sest sain jalgpallitrennis trauma. Vahel annab põlv ka praegu tunda, kuid ega sellepärast pole midagi tegemata jäänud. Asfaldil ma suurt joosta ei taha, pigem jooksen maastikul. Kunstmuruväljakul jalgpalli mängida pole ka nii mõnus kui päris murul – see põrutab põlveliigest tunduvalt rohkem. Ma arvan, et mu lihased pole ka põlve ümber nii tugevad, et suudaksid liigest piisavalt toetada.

Treeninguteks aega: Ilma et kannataks



“Tahtjõudu on mul kindlasti rohkem kui jõudu.”

töö, pere ja majapidamine, olen arvestanud treeningutega kolm korda nädalas korraga kuni 2 tundi. Ma ilmselt ei leia õhtul aega 6 tundi rattaga sõita, aga see-eest on mul pealamp ja suusarajad aia taga.

Treener Ain-Alar Juhanson:

Kuidas alustada vastupidavuse arendamist?

- Esimesena tuleks ette võtta kõik spordi- arsti juurde, et teada saada, mis seisus on sinu organism ning kuidas südameveresoonekond koormusele reageerib. Koormustesti on võimalik teha kas rattal või joostes, mina soovitan valida selle, milles sul on rohkem kogemust. Testi põhjal saab koostada sinu sportlikule vormile vastava treeningukava.
- Kuni spordiarsti järjekord sinuni jõuab, püüa muuta oma treeninguharjumused

regulaarseks. Alustuseks sobivad hästi aeglase pulsiga aeroobsed treeningud, näiteks kepikõnd või matkamine, mis aitavad ehitada põhivastupidavust. Matka ühtlases tempos kaks korda nädalas, alusta tunnist ning pikenda liikumist järk-järgult kahe tunni.

- Korra nädalas võiksid käia ujumas. Kuna valdab eri tehnikaid, uju vaheldumisi 100 m krooli, 25 m konna ja 25 m selili. Ideaalis võiksid ühel treeningul ujuda 1000 m. Eesmärk on ujuda järjest pikemalt kui 200 m. Sageli kipuvad harrastajad üle pingutama ja pulssi liiga kiireks ajama, seetõttu on tähtis õppida esialgu aeglaselt ujuma. Tehnikate vaheldumine treeningutel aitab ka hetkeks tempot maha tõmmata. Kui tunned, et pulss läheb liiga kiireks, puhka 15–20 sekundit basseini ääres.
- Võiksid hakata pidama treeningupäevikut, mis annaks ülevaate, millal, mida, millise koormusega ja kui pikalt oled treeninud.
- Kui sinu eesmärk on võistelda, pane ennast kohe võistlusele kirja. See aitab sind motiveerida kogu ettevalmistuse ajal.

Martin Toom: megalt pikem löök!

Senised treeningud: Olen 2007. aasta Eesti meister golfis. Aktiivselt ma võistlussporti enam ei harrasta, kuid olen golfitreener, mistõttu ka trenni tegemata on päevane energiakulu ikkagi suur. Üldfüüsilist ega jõutrenni ma regulaarselt teinud ei ole. Periooditi olen harrastanud eri spordialasid, näiteks tennist, korvpalli, jalgpalli ja võrkpalli.

Musklimeheks ma saada ei taha. Jõutrenn võiks olla erialase suunitlusega, et kehahoid pallilöömisel ka pikema golfiringi lõpus tasemel oleks, pall lendaks kaugele ja suudaksin mängida oma oskuste ja teadmiste kohaselt, mitte nii, nagu füüsiliselt kehv vorm võimaldab. **Valmisolek treeninguteks.** Personaal-treener Tarmo Tiits on Martini sihiga väga rahul, sest see ei eelda üle enda varju hüppamist. “Õnneks ei ole tema sihiks kindel biitsepsi ümbermõõt ega silmailuks lihaste juurdepumpamine, sest robokopiks tema kehaehitus saada ei võimaldaks. Vägaagi käegakatsutav eesmärk on aga arendada lihasjõudu ja vastupidavust. Hea harjutamise juures on Martinil võimalik kasvatada kaalu lihaste arvelt vähemalt 6–7 kilo.”

Tarmo Tiits uurib esimesel kohtumisel põhjalikult Martini füüsilist vormi: kaalul ja mõõdab ning testib harjutustega lihasjõudu. Nähes, kui suurt pingutust harjutused Martinilt nõuavad, on treeneri esimene hinnang vormile “kehv”. “Sportlasel, kes pürgib pjedestaalile, peab olema hea lihastoonus, et oma keha ja liigutusi hästi kontrollida. Martinil pole praeguse kaalu juures, ükskõik kui suur on tema tahe, head tulemust võimalikud, sest golfis vajalike kehaasendite hoidmiseks on vaja lihasjõudu,” selgitab Tarmo. “Praegusest vormist on Martinil võimalik liikuda ainult paremuse poole.”

Treener Tarmo Tiits:

Kuidas jõuda sihini?

- Eelkõige on vaja sihikindlust. Trenn on kõige alus, ilma selleta lihased tugevaks ei saa. Kindlasti peab läbimõeldult ja korrapäraselt toituma, sest lihased ei saa areneda, kui neil pole energiat, mille arvelt seda teha.

• Kuna Martin pole varem regulaarselt jõutrenni teinud, siis kaks-kolm kuud on treeningurütm sisseelamise aeg ja selle ajaga mõõdetavat tulemust ei saavutata. See tundub pikk aeg, kuid kehaga töötamiseks on see lühike. Treenides ei arvestata aega mitte selle järgi, mitme nädala või kuuga midagi saavutatakse, vaid mitme treeningukorra järel.

- Lihaste kasvatamisel peab Martin tähelepanu pöörama seigale, mis tavatreenerile oluline pole – jõutreeningul muutub koos lihasmassiga ka keha- tunnetus. See tähendab, et tema mängutehnika peab suureneva lihasjõuga pidevalt kaasa arene- ma, aga lõpptulemus on pingutust väärt. Kui Martinil praeguse füüsilise vormi juures on tehniliselt raske golfipalli lüüa, siis 9 kuu pärast peaks õigete mänguasendite võtmine olema tänu tugevale ja treenitud kehale tunduvalt lihtsam.
- Inimese keha reageerib suurenevale

füüsilisele koormusele erinevalt. Raske on prognoosida, mis järgmisel kuul täpselt juhtub, kuid kindlasti on suund paremuse poole.

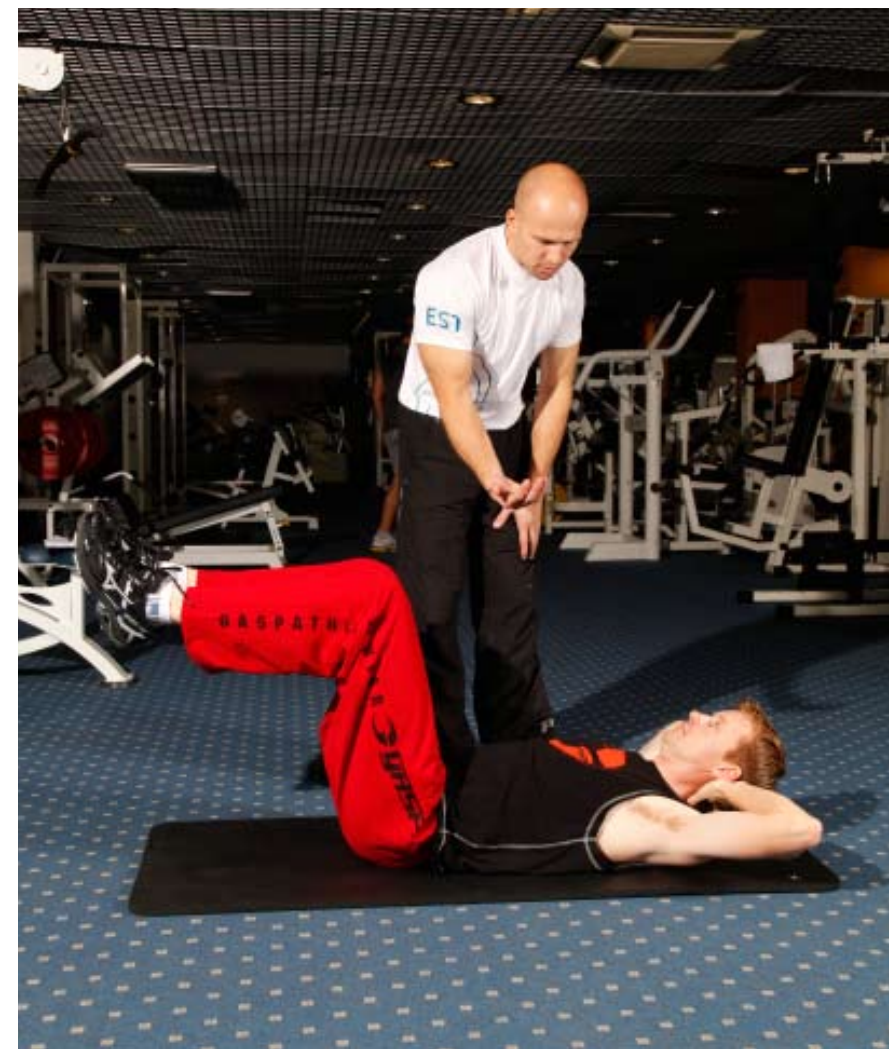
Esimesel kuul

1. Lihastrenn 3 korda nädalas. Algajale on optimaalne teha kolm jõutreeningut nädalas. Vähem pole mõtet teha, kuid rohkem tehes ei jõua keha taastuda.
2. Õppida selgeks harjutuste õige tehnika ja harjutada keha tasapisi koormusega. Alles siis, kui tehnika on selge, saab hakata juurde panema raskusi.
3. Tugevdada korseti- ja jalalihaseid. Korsetilihased aitavad rühti parandada. Sama olulised on jalalihased, sest õige kehahoid algab jalgadest.
4. Süüa kõht täis kolm korda päevas – hommikul, lõunal ja õhtul.

Esialgu ilma kindla dieedita peaks kõhu parajalt täis sööma, kuid kogustega ei tohi üle pingutada, sest liigselt süües võib peale lihaste hakata kasvama ka rasvkude. Ühes toidukorras peaks olema nii valku, rasva kui ka süsivesikuid.

Martini ümbermõõdud

- Reis:** 54 cm
- Rind:** 94 cm
- Käsivars:** 29 cm
- Keskkoht:** 73 cm



Peeter Lume: 13 kilo kergemaks

Senised treeningud: Olen olnud sportlik, 7. klassist kuni ülikooli 2. kursuseni tegelesin tiptasemel aerutamisega. Mängisin ka korvpalli, aga tasapisi see hääbus. Viimasel kolmel-neljal aastal olen mänginud golfi – mulle meeldib see tehniline spordiala, kuid pärast randmeoperatsiooni golf enam nii hästi välja ei tule, randmetunnetus on vale, ranne on valus ega liigu piisavalt. Olen mõelnud, et las ta natuke veel paraneb.

Kunagi oli mul ka sõudeergomeeter, aga kodus justkui ei tule õiget tunnet peale. Selle andsin sõbrale.

Eelmisest aastast olen käinud jõusaalis, et end natukenegi liigutada, kuid süsteemset trenni pole teinud. Mul on koer, Siberi husky Bente, kellega käin nädalavahetustel metsas jalutamas.

Mul on olnud vigastusi ja mind on mitmel korral "remonditud". Opereeritud on põlve, rannet – seda tuleb treenides arvesse võtta.

Valmisolek treeninguteks: Hea tahtmise juures saab kõike. Neli treeningukorda nädalas saan oma nädalasse mahutada küll. Õige ja korrapärane söömine on natuke suurem peavalu. Mulle tundub vastu tahtmist sööma hakata naljakas. Mõtlen seda olukorda, mil nalga ei tunne, kuid kellaeg on sealmaal, et peaks sööma. Aga muidugi olen ma selleks valmis! Ma olen ju siia juba tulnud! Kui ma luban, siis ma teen. Alati ei lähe kõik 100% korda, kuid ma annan endast parima.

Mulle meeldib süüa, kuigi praegu söön ma täiesti suvalistel aegadel, ilma mingite piiranguteta. Kuid seegi on harjumuse küsimus. Võib ju süüa jõululaus kõhu täis, aga siis minna mitmeks tunniks metsa. Mu Rootsi sõpradel on traditsioon käia esimesel jõulupühal sukeldumas – neil on niisugune komme, samal ajal kui meie sööme, nii et ägiseme.

Mul on suusad, vanasti suusatasin päris palju, mu tütar käib suusatrennis. Olen igal aastal paar korda suusatanud ja mitmel korral mägedes käinud, aga see on hoopis teistmoodi sport võrreldes murdmaasuusatamisega. Kuid olen valmis sel talvel suusatama minema.

Mu vererõhk on normist kõrgem, kuid arsti juures on käidud ja luba treenimi-

seks olemas. Füüsilise pingutuse ajal tunnen end hästi, siis vererõhk pigem langeb. Mul on allergia sarapuupähklite ja mesilasemürgi vastu, nõelamise puhuks kannan kaasas ravimit.

Mu pere elab mu ettevõtmisele kaasa ja toetab mind.

Treeninguteks aega: Töötan Rootsi firmas, tihti olen Rootsis kokkusaamistel, koosolekutel, osa aega ka Lätis ja Leedus. See ei ole üheksast viieni töö. Reisimine ajab sassi uneaja, päevarežiimi, keha on stressis. Vahel söön üks kord päevas, vahel kaks, aga vahel viis. On ärilõunad, klientide vastuvõtud. Tavalisi päevi ja toitumiskordi mul polegi – kõik on pigem juhuslik. Samas tuleks hakkama saada nii, et treeniks regulaarselt ja toituks tervislikult. Rahulikematel perioodidel saan režiimist paremini kinni pidada.

Treener Taimi Ainjärv:

Kuidas alustada kaalu- langetust?

- Regulaarselt treenides ja õigesti toitudes hakkab kehakaal kenasti vähenema.
- Kehakaalu alandamiseks sobivad pulsivahemikud aitab kõige täpsemini määrata laktaaditest.
- Laktaat on intensiivsel lihastööl lihastes tekkinud piimhappe sool, mis imendub lõpuks verre. Koormustestil saadud laktaadisisalduse järgi veres saab määrata inimese aeroobse ja anaeroobse läve. Teades täpselt oma aeroobseid pulsivahemikke, saab treeningutel jälgida, millises tsoonis treenid.
- Aeroobseks koormuseks loetakse treeningukoormust, mille juures laktaadi väärtus on alla 2 mmol/l, Peetri puhul pulsisagedusel kuni 120 lööki minutis, anaeroobsel koormusel on laktaadi väärtus 3–7 mmol/l, pulsisagedus alates 125 l/min.
- Nende tulemuste järgi tuleks teha 2 korda nädalas põhivastupidavus-treeningut, et parandada oma aeroobset võimekust ja treenida rasvapõletuse režiimis. Lisaks tuleks 1–2 korda nädalas teha vastupidavustreeningut. Sobivad kõnd, rattasõit, sörkjooks, ujumine.
- Kui toitumist ei korrasta, kaal ei alane. Ausalt tuleb kirja panna, mida, millal ja kui palju söid. Võid lisada ka emotsiooni, mida süües tundsid.

**Peetri
ümbermõõdud**
Kõht: 121,5 cm
Puus: 119,5 cm
Rind: 135 cm



- Päevas peaks olema kolm põhitoitukorda (hommiku, lõuna- ja õhtusöök) pluss kaks vahepala. Sööma peab iga päev samadel kellaaegadel.
- Vahepala võiks võtta kella 11 paiku – sobib banaan, õun, peotäis mandleid või pähkleid – nendest saab ka vajalikke rasvu, mineraalaineid, vitamiine. Head on mandlid, maapähklid.
- Süües püüa kinni pidada taldriku reeglist: jälgi, et taldrikul oleks värske salat, aurutatud või keedetud köögiviljad, lisaks tatar, riis, makaronid või liha. Toitu valides võiks silme ees olla vikerkaar: igaks õhtuks peaksime olema söönud toiduaineid kõigis vikerkaarevärvides.
- Õhtuks sobivad hästi supid ja salatid. Õhtusöök võiks olla kella kuue-seitsme vahel, pärast seda pole vaja süüa, sest seda ei kuluta keha ära, vaid talletab. Kui saad toiduga rohkem kaloreid, kui ära tarvitad, ei lange ka kehakaal. Aga kuidas süüa autoroolis olles suppi? Tuleb teha peatus ja süüa.
- Et ainevahetust kiirendada, vajab keha vett. Vett võiks juua 8–10 klaasitäit, osa sellest saab ka näiteks supi jm toitudega. Trennipäevadel sobib mineraalvesi, teistel päevadel peaks jooma tavalist vett.

Täname: Status Club, Eesti Kulturismi- ja Fitnessiliit, Trismile triatloniklubi