

Peeter Lume: eesmärk paistab

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

Novembris seatud sihist kaaluda suveks 123 kilo asemel 110 on Peetril puudu vaid 600 grammi. Keha koostis on tublisti paranenud, opereeritud randme- ja põlveliigesed palju tervemad.

“Sel ajal, kui treener Taimi oma pesamuna sünnitamiseks ametis oli, tegin mina trenni. Tiheda reisigraafiku tõttu jäid mõned korrad vahele, need olen sellel nädalal järeleaitamistundides tasa teinud,” jutustab Peeter.

“Seda, et vanad riided, mis vahepeal väikseks jäid, nüüd jälle lahedalt selga istuvad, olen ma juba öelnud. Kuid tänu trennile ja kaalu-kaotusele on mõlemad opereeritud liigesed – põlv ja ranne – hakanud jälle normaalselt toimima,” rõõmustab ta. “Eelmisel neljapäeval mängisin üle kahe aasta golfi ja käsi liikus üllatavalt hästi, nagu poleks kunagi midagi viga olnud! Põlv on nii heas korras, et saab jälle sügavat kükki teha, kuigi see tahaks ikka veel venitamist ja harjutamist saada, et ideaalseks läheks.”

Eks treenimisega olegi nii, et kui teed õigeid asju, siis on sellest palju kasu,” ütleb Status Clubi personaaltreener **Taimi Ainjärv**. “Peeter on tubli ja püüab kõike teha nii, nagu oleme kokku leppinud.” Seda näitavad ka mõõtmistulemused: eesmärgiks võetud kehakaalust lahutab veel 600 grammi, kehakaal langeb just niisuguses tempos, et keha jõuab kenasti uue kaaluga harjuda.

“Eks ma siis uhan trenni teha, vaatame, kuhu me augustiks välja jõuame!” ütleb Peeter.

Järgmise nelja nädala treeninguplaan:

Nädalas on kokku 5 treeningut: 2 lihastreeningut jõusaalis, jalgrattasõit õues 60 min, rulluisutamine õues (60 min), aeroobne treening saalis (20 min sõudeergomeetril + 20 min crosstraineril + 20 min jalgrattal).

Peetri alanev kehakaal:

	November 2011	Mai 2012
Rasva (%)	35,6	30,5
Lihaseid (%)	29,1	31,8
Vistseraalset rasva (%)	18	14



Tarmo Tuule: miks DNF?

“Et minna positiivselt edasi, on mõnikord tarvis vastu võtta negatiivne otsus,” tõdeb mees. Tervisemured ei lase tal praegu treenida nii, et Tarmo suudaks augusti alguses edukalt läbida Tristar Estonia 111 km. Ja tervis ON kõige tähtsam!

Hoolimata kehvast enesetundest lükkas mees katkestamisotsuse tegemist edasi lootuses, et kohe-kohe tervis paraneb ning saab taas korralikult treenima asuda. Paraku ei jõua keha alati vaimu ja tahtejõuga sammu pidada. Arsti juures selgus, et põletikunäitaja on normist tunduvalt kõrgem ning ees ootab kurgumandlite operatsioon. Pärast lõikust on aga tarvis rahu, et taastuda.

“Tõenäoliselt oleksin pärast ravi suutnud ennast taas keskmisse vormi ajada ning Tristari 111 km rahulikult läbida, aga mu iseloomuga ei käi kokku asjade poole vinnaga tegemine,” ütleb ta.



Treener Ain-Alar Juhanson:

Diagnoos on tõsine, aga oluline on, et on olemas vastus, millega edasi minna. Kõige tähtsam on, et Tarmo oma tervise korda saaks!

Treenimise juures on kõige olulisem, et treenitav oleks terve! Kindlasti ei maksa muretseda treeningute ärajätmise pärast nii kaua, kuni on olemas arsti nõusolek taas aktiivsemalt liigutada.

Tähtsaim on praegu elada kvaliteetset elu: uni, söök, jalutamine. Loo endale hea pingevaba režiim ja mõtle paranemisele positiivselt. Pööra tähelepanu tervislikule, immuunsust parandavale toitumisele, mis peaks olema mitmekülgne ja vitamiinirohke.

Taas treenima asudes tuleks uuesti nõu pidada spordiarstiga.