

Tark ei torma!

Tervis Plussi projekti "Mehed tippvormi" üks peategelasi **Peeter Lume** tuleb kohtumisele Status Clubi personaaltreeneri **Taimi Ainjärvega** rahulolevana: kehakaal alaneb tasapisi, kuid kindlalt.

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

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.

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

Peeter võtab taskutest kõik üleliigse, et näit võimalikult täpne saaks, ja astub kaalule: 117,3. Kahe kuuga on kehakaal alanenud ligi kuue kilo võrra. Rahuloluks on põhjust: kilod on kahanenud nii, nagu Peeter ja personaaltreener planeerisid. Mida rahulikult kaal alaneb, seda lihtsam on seda pärast hoida, sest keha harjub pisitasa oma väiksema kaaluga. "Kui muutused tulevad rahulikult, kinnistub see igapäevaste harjumustena ja lõpuks tervisliku elustiilina. See on ju kõige tähtsam," lausub treener Taimi. Peeter on olnud väga tubli: igapäevane töö on tal pingeline ja intensiivne,

sageli tuleb reisida ja töötada väljaspool Eestit, ent sellegipoolest on ta suutnud korrastada oma toitumist ja ära teinud kõik vajalikud treeningud. "Kui täpselt sel päeval, nagu kavas kirjas on, trenni ei pääse, olen kindlasti järgmisel päeval läinud, et vähemalt nädala klappima saaks. See tuleb ette planeerida ja läbi mõelda," soovib Peeter. Mõnel nädalal on ta teinud aeroobseid trenne rohkemgi, kui personaaltreener on ette näinud.

Mõõdukalt!

"Energia on mul kogu aeg palju," lausub Peeter rõõmsalt. Rahulik allavõtmise tempo sobib talle hästi. "Ma ei taha joosta 20 kilomeetrit päevas ja süüa üksnes kurgisalatit! Mulle ei meeldi, kui endale midagi lubada ei tohi!" põhjendab ta.

Ka söögi puhul pole Peeter endale praegu suuri piiranguid seadnud. "Jälgin, et toidukogused ülemäära suured poleks. Liha proovin ka mitte nii palju süüa,"

märgib ta ja lisab, et on oma valikutes lihtsalt ratsionaalne. "Kui söön XL-sea-prae, pean ju pärast viis korda rohkem trennööril väntama. Ei ole mõtet auruvedurit tuumakütusega kütta!" Peetrit hämmastab aga, kui paljudes söögikohades puudub tervislik söögivalik. "Käisin Austrias suusatamas, värsket salatit prae kõrvale mäestikus ei pakuta, supp on ka nii rammus, et lusikas seisab sees püsti! Samas meeldib mulle väga igal maal süüa selle koha rahvuslikke toite, see annab igale reisile oma "maitsevarjundi"," ütleb Peeter.

Treener ei imesta, et Peetri kehakaal hoolimata suuremate söömispiirangute puudumisest kenasti langeb. "Tähtis on see, et ta sööb viis korda päevas, mitte üks-kaks korda nagu varem. Kui süüa mõistlik kogus ja korrapäraselt ning regulaarselt treenida, läheb ainevahetuse kiiremaks, toitained lähevad kehas õiges kohtas, mitte ei talletu liigse rasvana."

Peetri tulemused:

Kuupäev	14.11.2011	16.01.2012
Kehakaal	123,1 kg	117,3 kg
Rasvaprotsent	35,6	32,4
Skeletilihased	29,1	30,8
Vistseraalne rasv	18	16
Kehamassiindeks (KMI)	35	33,5
Kõhuümbermõõt	121,5 cm	116 cm
Tuharaümbermõõt	121 cm	117 cm
Rinnaümbermõõt	135 cm	131,5 cm.

Hea vorm: õige toitumine + liikumine

Personaaltreener Taimi Ainjärv:

- Et keha suudaks igapäevaste toimetuste ja stressiga paremini toime tulla, vajame peale õige toidu kindlasti ka liikumist. Liikumine kiirendab ainevahetust ja kaalulangetajatel tulevad tulemused kiiremini.
- On tähtis, et kehakaal ei langeks lihaste arvelt. Sageli kohtan inimesi, kelle kehakaal on normis, aga kui mõõta keha koostist, on rasvaprotsent liialt suur – sel juhul on treeninguid liiga vähe ja dieet liiga tugev, lihased on kõhetunud. Samuti peavad sellised inimesed pidama kaalunumbri püsimiseks väga ranget dieeti. Selle tagajärjel tekib kehas mõnede ainete puudus ja haigused on kerged tulema, samuti tunneb inimene ennast sageli jõuetuna.
- Parem lahendus on treening koos tervisliku toitumisega. Väga tähtis on treenida õigesti ning jälgida ja analüüsida, mis kehas toimub. Tuleb teha nii aeroobseid kui ka lihastreeninguid. Kehakaalu tuleks langetada rasvade kulul ja rahulikus tempos. Liiga kiiresti kaotatud kaal võib tihti veel kiiremini ja mitmekordselt tagasi tulla.
- Püstitatud eesmärgini jõuavad aga need, kellel on tahtejõudu. Samuti on väga tähtis, et lähedased mõistaksid, et inimesel on soov muuta oma seniseid liikumis- ja toitumisharjumusi, ning toetaksid seda – võib-olla tuleb muuta kogu pere toitumistavasid.



Peeter Lume treeninguplaan

Igal nädalal teeb Peeter kaks jõutreeningut ja kaks aeroobset treeningut. Sobivad kepikõnd õues, jalgrattasõit või treening crosstrennööril saalis. Üks aeroobsetest treeningutest on 90 min, teine 60 min pikk. Kuigi suusatades ei õnnestu püsida kaalu-alandamiseks sobilikus pulsisvahemikus, pole paar korda nädalas suusatada keelatud.

Jõutreening saalis:

- 1. Soojenduseks** 10–15 min crosstraineril või jalgrattal.
- 2. Rinnalihased.** Istudes käte toomine kõrvalt ette kokku (3 x 12).
- 3. Seljalihased.** Istudes seljatõmbed ülalt alla kuklale ja ette vaheldumisi (laia haardega) (3 x 12).
- 4. Jala-, tuhara- ja õlalihased.** Kük (hantlid kõrval all) ja püsti seisest hantlite tõste kõrvalt õlani (3 x 12).
- 5. Kere keskosa lihased.** Seistes kettaga kerepöörded küljele (2 x 20).
- 6. Jala- ja tuharalihased.** Väljaastekükid edasi liikudes (4 x 12).
- 7. Kõhupõikilihased.** Istudes jalad ees kõverdatult. Ülakehast pöörde küljele koos topispalliga (2 x 20).
- 8. Kõhulihased.** Selili matil, jalad kõverdatult maas. Topispalli viimine põlvede kohale koos ülakeha tõstega (2 x 12).
- 9. Seljasirutajalihased.** Kõhuli pallil, käe- ja vastasjala tõsted üles (2 x 12).
- 10. Jalgrattasõit** 15–20 min. **Venitused** 4–5 min.



Triatleet Tarmo Tuule: triatlon vs sigar

“Kui enne treeningutega alustamist oli nädalas tunduvalt rohkem meelemürgipäevi kui kehakultuuri, siis nüüd on selgelt vastupidi,” teeb Tarmo vahetuse. Kui aga öhtul on JMKE kontsert, palub ta treeneril järgmise päeva kava siiski ümber teha.

Kuidas on sujunud senised treeningud?

Esimesel kepikõnnikorrall nägin kilomeetri järel suurt langenud kuuske, esmamõte oli: väga hea koht istumiseks, sigarillo ja õlle jaoks! Olen sisimas ikka arvanud, et kepikõnd on mammide ja tibide ala, kuid tegelikult on see ka tõhus keskealiste meeste sport. Regulaarne treenimine toob ka armuelusse uusi dimensioone – jõuad aeroobses ja anaeroobses tsoonis kauem “töötada”. Ühel metsajooksul mõtlesin välja järgmise lauamängu idee – usun, et sügisel on mängu pooldid.

Esimese paari nädalaga langes kehakaal treeningutega umbes 2 kg ja see on seni püsinud.

Kuidas on trennikoormus mõjutanud sinu igapäevaelu?

Reaalsuses on trennitunde ja -kordi tunduvalt rohkem, kui ma algselt arvasin, mistõttu olen end pidanud metsajooksma sundima ka tormi ja tugeva sajuga ning pimedas enne keskööd. Kui mul Ain-Alari treeningukava poleks ning ma poleks lubanud Tervis Plussi naistele augustis triatloni läbida, asendaksin tihedamini sportimise millegi lihtsama ja kultuursemaga. Ujumine, rattasõit ja jooksmine võivad olla meeldivad tegevused, aga kõige meeldivam triatlon on ikkagi sigaretid, viinad ja kirglikud naised!

Ain-Alar Juhanson soovib

Tarmo treener Ain-Alar Juhanson vaatas profipilguga üle Tarmo ujumise Kalev Spa 50 m basseinis.

• Kuna sa ise ei näe, mida vees teed, vaid ainult kujutad endale ette, siis küsi nõu spetsidelt ja võta vajadusel tund tehnikat parandamiseks.



- Enne ujumist võimle alati õlavööde soojaks (käteringid ja -vibutused, venitused).
 - Kõige tähtsam on õppida rahulikult ujuma ja libisema, alles siis saad õppida kiiresti ujuma. Tarmo kihutab praegu.
 - Oma libisemisvõimet saad kontrollida, kui loed oma käetõmbed rahulikult libisedes 50 m basseini pikkuse peale ära. Tarmo saab 50 m peale 48 tõmmet. Ain-Alar peab väga heaks vahemikuks olenevalt inimesest 19–30 tõmmet.
 - Ujuda tuleb järjepidevalt, et hoida veetunnetust.
- Kontrolli tehnikat!**
- Krooli ujudes pöörab ainult ülakeha, puusad kaasa ei liigu.
- Kroolitehnikas on kõige kõrgem koht vee peal küünarnukk! (Sage viga on, et vee peal tehakse tõste sirge käega ja ka tõmme vee all jätkub sirge käega.) Käsi peab olema küünarnukist kõverdatud ja liikuma vee all keha telgjoone ligidalt, nii et vee alt tõmmates riivab kergelt reit.
 - Tarmo kroolijumises puudub praegu puhkefaas, mis häirib ujumise rütmi ja väsitab liialt. Selle parandamiseks tuleb hoida kätt vee peal üles viies lödvestunult, vealune tõmme aga peab olema jõuline ja lõpuni sirutatud.
 - Jalad liiguvad krooli ujudes puusast ette- ja tagasi, mitte põlvest!
 - Efektne on krooli ujudes hingata iga kolme tõmbe järel.

Häid harjutusi tehnikat lihvimiseks

- Ühe käega ujumine: üks käsi ülal, teisega tõmbad, basseini otsas vahetad kätt.
- Ülekandega krool: üks käsi ülal, teisega tõmbad ning vahele teed kuus jalalööki.
- Jalgate töö, abiks ujumisplaat.

Tarmo ujumisest:

“Ujumise ülevaatus” kinnitas mu usku, et olen iseseisvalt krooli enam-vähem selgeks õppinud ning tehnikat korralikult lihvides ja koormusi tõstes suudan ma tulevikus palju kiiremini ujuda. Kõige tähtsam treeneri soovitus on energiasäästlik ujumine ehk puhkamine ujumise ajal ning sujuv, võimalikult väikeste “liuglemistakistustega” ujumine.

Ain-Alar Juhanson: kui Tarmo hoolsalt ujumist treenib ja tehnikat lihvimiseks, on reaalne, et ta ujub augustis Tristar Estonial 1 km distantsi umbes 20 minutiga.

Martin Toom: “Olen seitse kilo juurde võtnud!”

Teisel kuul oli Martini eesmärk lisada kangile raskust ja endiselt harjutada keha mõõduka jõutreeninguga. Menüüs ettekirjutusi polnud, tuli süüa korrapäraselt kõht täis.

kolmest trennikorrast nädalas hästi ära taastun, võin ka neli korda nädalas trenni teha, nii et vastavalt enesetundele.

Igal juhul on tunne hea ja energiat trennis käia on palju! 🔄

Golftreener Martin (29) soovib personaaltreener Tarmo Tiitsu abil juurde pumbata lihaseid, parandada lihastõuge ja lihaste arvelt juurde võtta vähemalt kuus kilo. Eksperimendi alguses kaalus Martin 187 cm juures 71,5 kg.

Treeneri hinnang Martini teisele kuule

Status Clubi personaaltreener

Tarmo Tiits: Olen väga rahul Martini arenguga. Kõik on läinud plaanipäraselt ja veidi paremini, kui oodanud oleksin. Kuna ta on loomu poolest peenike, on tema kehatüübi puhul juurde võtta väga raske. Loodan vaid, et sentimeetreid on juurde tulnud põhiliselt tänu lihastele. Alguses on edusammud alati kiiremad, sest võimalik on rohkem saavutada.

Tore on vaadata, et Martin on nüüd jõusaalis väga enesekindel ja teab, mida ta teeb.



Martini übermõõdud

Reis: 56,5 cm (+ 2,5 cm)
Rind: 96 cm (+ 2 cm)
Käsi: 33 cm (+ 4 cm)
Keskkoht: 77 cm (+ 4 cm)

Kolmandal kuul

Tarmo Tiitsu soovitus:

1. Raskemad harjutused

Muutsime nüüd Martini treeninguplaani harjutusi. Need on raskemad kui eelmised, lisasime käelihaseid arendavaid harjutusi. Kuna harjutused on raskemad, on korduste arv varasemast väiksem. Treeningute arv nädalas jääb samaks – kolm korda.

2. Erialane treen

Sellest kuust teeb Martin lisaks ka spetsiaalset erialast trenni, et muutustega kehaehituses säiliks golfimängimisel pallilöögi kiirus ja liigutusvilumus.