

Ilusad kui küpsed õunad

Tekst: Taimi Ainjärv, Evelin Kivilo-Paas,
Maret Einmann | Fotod: Fotolia



Mida teha, et rinnad ei vajuks pärast kaalukaotust või imetamist kivid-sokis-kotikesteks, vaid püsiksid ilusad ja terved igas eas?

Harrastussportlane Ursula (38)* on lapsest peale palju sporti teinud ning tema rinnad pole kunagi kuigi lopsakad olnud.

Pärast lapse sündi kadusid need peaaegu üldse ära ning üks jäi kohe eriti väikeseks. Oluliselt ei suurenenud tal rinnad ka imetamise ajal. "Väikeste rindade vastu pole mul midagi, kuid mulle meeldivad kenad proportsioonid," ütleb Ursula.

Ursula lasi rinnasuurendusoperatsiooni teha aasta tagasi. Sportliku naise keha rasvaprotsent on olnud kogu aeg võrdlemisi väike, nii et lopsakamateks rindadeks polnudki muud varianti. "Kord sõbrannadega suvel rannas päevitades avastasin, et ma olen neljast ainuke, kellele pole rindu pandud." Ursula teab paljusid naisi, kelle rinnakorvi suurus on intensiivselt trennima hakates kahanenud kahe või isegi kolme numbrini võrra.

"Kui laps sündis, ei tahtnud ma enam olla poisstüdruk, tahtsin olla ema ja naine. Naised toovad ilu nimel ikka suuri ohvreid ja see on kindlasti väga

suur otsus, tuleb kaaluda kõiki plusse ja miinuseid. Kas või see, et need pole ju igaveseks, umbes 10 aasta pärast tuleb lasta teha uus operatsioon. Mu sõbranna otsustas operatsioonipäeval ümber ja siamaani pole lasknud teha."

Enne operatsiooni muretsetes Ursula veidi ka selle pärast, et ta oma identiteeti ei kaotaks. "Ma ei taha olla ju mingi tibi." Sellist suhtumist ta aga polegi kohanud.

Uued ja kikkis

"Alguses oli väga imelik tunne, nagu oleks kaks Granny Smithi õuna naha alla istutatud," ütleb Ursula naerdes. Uute rindadega harjumine võttis aega pool aastat. Ja kolm nädalat pärast operatsiooni ta trenni ei teinud. "Kui aga mõni tuttav oleks mulle enne öelnud, et see nii valus on, siis ma ei tea, kas oleksingi julgenud seda ette võtta," pihib ta. "Aga küllap on see umbes sama, mis sünnitusega – valu

ununeb. Esialgu häiris mind väga, et rinnanibud on kogu aeg kikkis. Need olid nii tundlikud, et käisin isegi sellepärast arsti juures ja kandsin kolm kuud nibukaitsmeid," räägib ta.

Paljud on Ursulalt küsinud, mida mees uute rindade peale ütles ja kuidas talle meeldib. "Mu mees armastab mind ikka sama palju nagu varem, tema soov oli, et mina oleksin oma kehaga rahul. Kui ma ise ühel hetkel tundsin, et tahaksin kätel rindade peale panna, pole see ju ka õige. Mingit sekspommi ma endast teha ei tahtnud, kuid tahtsin väga kanda selga paljastavat kleiti. Varem oli bikini alati nii keeruline osta – ikka valisin *push-upi*. Nüüd võin valida kõike. Ja kõik riided istuvad poes nii hästi, sest proportsioonid on hästi ilusad." Ühtegi trennitoppi ta ära vahetama ei pidanud, see oli ka kriteerium

"Kui laps sündis, ei tahtnud ma enam olla poisstüdruk, tahtsin olla ema ja naine."

arstile rindade suuruse määramisel – topp peab selga mahtuma.

Mõned uurivadki Ursulalt seda, miks ta nii väikesed rinnad lasi panna. Kui juba panna, siis ikka panna, ollakse veendunud. "Ma olen näinud küll, kuidas suurte rindadega

joosta on. Päris valus on vaadata." Üks tema tuttav on aga lasknud oma loomulikke rindu hoopistükkis vähendada ning talle on istutatud number väiksemad implantaadid. Juba teismelisena oli ta ühisduširuumides üritanud rindu peita. "Rasked rinnad kipuvad ajaga vajuma, need mõjutavad lülisammast ja rühti ning võivad isegi põhjustada seljavalusid," teab Ursula. "Paljud räägivad, et rinnad annavad enesekindlust – küllap on see tõesti nii ja mõni saabki tänu sellele uue töökoha. Minul oli enesekindlust ka enne operatsiooni, kuid naiselikumana tunnen ma end nüüd küll."

Krista (35)* on väikesekasvuline kahe lapse ema. Pisike ja peenike, sportlik vorm superhea, keha rasvaprotsent väike. Kuid pärast laste sünnitamist-imetamist on tema rinnad peaaegu ära kadunud. "Väikesed rinnad on mul olnud kogu aeg" ütleb ta. "Pärast laste sündi ja imetamist läksid ▶



Krista, 31a
Rakvere

NÄOHOOLDUS
IIUSA JA SÄRAVA
NAHA JAOKS.



Kerge teksti, tihva niisutab, 60ml liitlühn.
Sobib ka tundlikule nahale.

PALMER'S
COCOA BUTTER
FORMULA
with Vitamin E

need aga veel väiksemaks, rasvkude kahanes märgatavalt.”

Miks nad vajuvad?

On täiesti tavaline, et treeningute tulemusena saab seni rinna suurust märkinud B-korvist A-korv. Miks see juhtub? Rindade koostis on suures osas rasv. Langetades kehakaalu ja vähendades rasvaprotsenti, muutuvad ka rinnad väiksemaks. Nii et paraku kaotabki naine rasvapõletustreeninguid tehes tihtipeale esimesena rasva just rindadelt ning alles seejärel tuharatelt ja mujalt.

Rinnad koosnevad rinnanäärmetest ja -juhast ning neid ümbritsevast rasvkoest. Rinnad kinnituvad rinnakukorvi külge õrnade sidemetega. Nende venimine ei tee rinnakuju kohe kuidagi ilusamaks.

Muidugi on õnnelikke, keda aastad, gravitatsioon ja ka kaalu kaotus puudutavad üksnes aimatavalt, justkui kerge suletõmbega. “Pärast kaalu langetamist 10 kilo võrra on mu rinnad muidugi muutunud väiksemaks, samas on nad stabiilselt heas toonuses ja mind rahuldab hetkeseis täiesti!” saab öelda **Triin** (36)*. Miks siis ometi mõned naised on õnnistatud lopsaka rinnapartiiga, samal ajal kui teised tõdevad ohates: oleks sinna rinnahoidja sisse vaid midagi panna... Vastus on lihtne: sündides siia ilma saame me oma vanematelt kaasa geenid, mida me muuta ei saa.

Ilusate rindade heaks

1. Treeni! Rinnalihaste harjutused aitavad hoida rinnalihased toonuses ning rinnakuju ilusana. Suur rinnalihas algab rangluult, rinnakult ja roietelt ning kinnitub õlavarreluu ülaosale. Rinnalihas tõmbab kätt ette.

Need kolm harjutust hoiavad rinnalihased toonuses.

Toenglamangus surumine ehk kätekõverdused. Mõju: suur rinnalihas, õlavarre kolmpealihas, deltalihase eesosa.

Lama selili, too käed koos hantlitega kõrvalt ette kokku (lendamine). Mõju: suur rinnalihas.

Lama selili, vii käed koos hantlitega üle pea ja tagasi. Mõju: suur rinnalihas, eesmine saaglihas, õlavarre-kolmpealihas pikk pea, seljalihased ja suur ümarlihas.

Ka Krista hakkas paar aastat tagasi tõsisemalt treenima. “Praegu, tehes regulaarselt vähemalt neli korda nädalas trenni, on mu ▶

Miks siis ometi mõned naised on õnnistatud lopsaka rinnapartiiga, samal ajal kui teised tõdevad ohates: oleks sinna rinnahoidja sisse vaid midagi panna...



Kommentaar

Kaunis rind kirurgia abil

Peep Pree, plastikakirurg

Naised on hakanud rohkem treenima ja ka ilukirurgide patsientide hulgas on palju neid, kes teevad sporti ja treenivad intensiivselt.

Geenid vs. ideaalid. Kõigil on oma geenid, mis määravad välimuse. Samas on ühiskonnas ilusaks tunnistatud teatud ideaalid, mille poole inimesed püüdleavad, sest nad püüavad olla igas asjas parimad. Kui inimene tunneb, et üks või teine välimuse küsimus takistab tal olla tema ise või selline, nagu ta tahaks end tunda, siis on mõtet rääkida kirurgia võimalustest.

Naiseliku rinna suuruse annab peamiselt rasvkude, rinnalihase treenimine ei suurenda rindu, vaid rinnalihast. Treenides tuleks säilitada mõõdukus, rinnalihase ülemäärane treenimine ei tekita naiselikku rinda. Kuid trenitud rinnalihase parem verevarustus toidab ka nahka ja rasv- ja



näärmekude ning hoiab seda pringimana. Vere- ja lümfivarustuse parandamiseks on treenimine loomulikult hea.

Rinnasuurendusoperatsioon tehakse eri tehnikate ja eri proteesimudelitega.

Operatsiooni planeerides on äärmiselt tähtis arvestada nii naise anatoomia kui ka tema treeninguharjumustega. Lihase tugevus on väga tähtis nüanss, mida tuleb hinnata.

Proteesid võib operatsiooniga paigaldada kas lihase alla või lihase peale, on ka modifikatsioone. Näiteks väga tugeva rinnalihase korral ei panda proteesi üldjuhul lihase alla.

Kui naine on läbi teinud rinnasuurendusoperatsiooni, peaks ta oma sportimise koormust planeerides arvestama proteeside olemasoluga olenevalt operatsioonitehnikast ehk sellest, kuhu proteesid on pandud.

Kui proteesid on lihase peal, peaks rindu kindlasti küllalt tugevalt toetama, kas või kahe rinnahoidjaga, eriti kui treening hõlmab hüppamist või pörutusi. Sest maa külgetõmbajad toimib, protees teeb rinna raskemaks ja võib naha välja venitada. Mida suurem ja raskem protees, seda problemaatilisem rinna pikaajne säilimine on.

Kui protees on paigaldatud rinnalihase alla, ei ole väga soovitatav suurt rinnalihast tugevalt treenida. Ka sellisel juhul on rinna toetus oluline, aga mitte nii tähtis, sest rinnalihas hoiab proteesi tugevalt vastu roideid. Kui protees asub lihase all, on oht, et lihased võivad proteesid tõmmata liiga kõrgele ja need pole enam rinnanäärme kohakuti.

Esteetiline kirurgia pole ainult naha siledaks tõmbamine või rinna suurendamine, vaid elukvaliteedi parandamine, see mõjutab ennekõike inimese enesehinnangut.

Telli Tervis Pluss koju!
Kingi tellimus emale, õele või kallile sõbrannale:
3 kuud vaid 7.90 EUR

Võit kaanehinna 25%

igale tellijale kingituseks
nahka mõnusalt niisutav ja detsembri pidudeks järk-järgult jume ning sädelust lisav
Dove kehakreem (250 ml)!

Tellimisvõimalused: www.ajakirjad24.ee/tervispluss_joul, tel 666 2233 või tellimine@kirjastus.ee

Kampaania kestab 1.12.–31.12.2013 Tallinna ja Harjumaa tellijatelt palume kingitustele järele tulla AS Ajakirjade Kirjastusse, Niine 11, Tallinn, 5. korrusele, E-R kl 9.30 - 17.00 alates 5.detsembrist, teistele saadame kingitused lähimasse postkontoris.



rinnad tunduvalt pringimad,” rõõmustab ta. “Muidugi on need endiselt väiksed, kuid pole enam nii närtsinud.” Ja see pole veel kõik: “Kui enne spordiga tegelemist naljalt ilma rinnahoidjata pluusi kanda ei saanud, siis nüüd, olenemata sellest, et rind on väike, ei pelga ma vahel ka ilma rinnahoidjata pluusi selga panna. Rinna kuju on paranenud märgatavalt.”

Langetades kehakaalu ja vähendades rasvaprotsenti, muutuvad ka rinnad väiksemaks.

2. Õige toetus! a) sportides. Et rinnad ei vajuks, vaid nende kuju säiliks, on vaja rinda toetada ja kanda rinnahoidjat – sportimise ajal on hea, kui rinnad on fikseeritud ega liigu palju. Eriti puudutab see naisi, kellele on loodus andnud suuremad rinnad. Kuid ka väikese rinnaga naistel on tähtis kanda spordipesu, sest kuigi ebameeldivad muutused ei pruugi juhtuda kiiresti, kahjustuvad rinnakusidemed ajapikku ikkagi. Kanda tuleks kvaliteetseid spordirinnahoidjaid.

b) raseduse ja imetamise ajal. Nahk on ju väga veniv materjal. Imetamise ajal lähevad rinnad suuremaks ja raskemaks.

Et rinnad ära ei vajuks, on suur abi rinnahoidjast. Kandma peaks spetsiaalset imetamiseks mõeldud rinnahoidjat ja hea oleks, kui ka öösiti.

3. Kuivharja ja kreemita! Kasuks tuleb kõik, mis hoiab naha elastse ja tervena. Juba vanadest aegadest on teada nipid jahe dušš ja rindade harjamine.

Kasutada võid ka nahka pinguldavaid ja hooldavaid kreeme. Nende valik on suur, aga ka tõhusus on erinev. Ouline on spetsiaalse kreemiga rindu kreemitada ka raseduse ja imetamise ajal – nii väldid venitusarmide teket rindadele.

4. Hoiatage rühti! Pea püsti, ölad taha ja alla, rind ja selg otse! Nii oled ise reipam, saledam ja pikem ning ka rinnad on pringimad.

5. Pööra tähelepanu taljele! Tee jooga- ja Pilatese harjutusi, mis aitavad põletada kaloreid ja samal ajal tugevdada kerelihaseid. Sale talje ja vormis kerelihased lasevad ka rindadel suuremana paista.

6. Kanna õiget rinnahoidjat! Õige rinnahoidja istub mugavalt ja tihedalt rindade all ja mahutab kogu “materjali” endasse üsna tihedalt, lihtsustades samas õige rühi hoidmist. Mõõda end ise või lase seda teha profil! Jälgi, et paneksid rinna-

hoidja õigesti selga: libista käed õlapaelte alt läbi, painuta ette, nii et rinnad kukuvad ettepoole, manööverda rinnahoidja rindadele ja kinnita rinnahoidja. Kohenda õlapaelu, kui vaja. Kanna rinnahoidjat, mis täiustab su rindu – võimalusi on mitmeid. *Push-up*-rinnahoidja tõstab rinnad üles ja lähendab neid teineteisele. Polsterdusega rinnahoidja sisaldab polstripatju, et lisada rindadele täidlust, seda tüüpi rinnahoidja rindu ei tõsta. Võid proovida ka geel-, õhk- või vesipatjadega rinnahoidjat.

7. Vali riideid targalt. Seosed, voldid-plisseed, rüüsid, kivikesed-pärliid annavad särtsu ja võimendavad rinna suurust, rüüse kandes jälgi siiski, et üle ei pingutaks. Hoidu madalast V-kaelusest, see vähendab optiliselt rinna suurust, kanna näiteks mõõdukalt kõrget või asümmeetrilist kaelust. Hoidu väga liibuvatest riietest. Avarad topid ja kihilisus on parem valik, kui sa ei taha väikestele rindadele tähelepanu tõmmata. Kanna värve, mis su keha proportsioonidega sobivad. Heledad toonid teevad optiliselt suuremaks, tumedad salendavad.

8. Armasta oma keha. Väikesed rinnad pole tegelikult mingi koorem. Kõige tähtsam on, et oleksid terve ja oma keha üle õnnelik. ☺

* Nimed muudetud.