



Mis on trennis päriselt tähtis?

Mis on sulle trenni tehes tõeliselt oluline ja mida sa oma treeningutelt ootad? Kõik ootavad muidugi tulemusi. Aga kas sa oled nende saavutamiseks õigel teel?

Tekst: **Risto Uuk**, personaaltreener | Fotod: **Fotolia**

Kindlasti oled kuulnud järgmist lugu. Ühel päeval tõstis õpetaja lauale kolmeliitrise purgi, umbes tosina rusikasuurusi kive, asetas need purki ja küsis õpilastelt: "Kas purk on täis?" Kõik ütlesid: "Jah." Seejärel hakkas õpetaja kruusa kivide vahele kühveldama. "Kas nüüd on purk täis?" Tõenäoliselt mitte! Õpetaja võttis laua alt ämbritäie liiva ning valas selle kivide ja kruusa vahele. Pärast seda kallaski ta purki vett, kuni see üle ääre voolama hakkas. "Mis on selle mõte? Kui sa ei pane kõigepealt anumasse suuri kive, siis ei pane sa neid kunagi."

Mis on sinu treeningutel need "suured kivid"?

Kes ja kus sa oled?

Mõtle alustuseks, kui kaugel oma treeningutega oled. Kas oled algaja või edasijõudnu? Kas soovid kaotada mõne kilo või rohkem? Tahad natuke jõudu ja lihaseid juurde saada või on sul plaanis lausa võistelda?

Mida suuremad on sinu eesmärgid ja rikkalikumad treeningukogemused, seda rohkem tuleb mõelda detailidele. Tipp-sportlased püüavad iga pisiasja perfektsuseni lihvida, kuid

suurel osal meist pole vaja seda teha. Enamik meist on alustajad.

Sageli kipuvad inimesed unustama, mis on treeningul peamine. Treener ja teadlane **Eric Helms** on öelnud: "Tihti arvatakse, et kaalus allavõtmiseks tuleb pühenduda paljudele pisiasjadele. Tegelikult peab keskendumise suurele pildile, mille loovad järjepidevus, isiklikud eelistused ja energiatasakaal. Need, kes üritavad igal toidukorral insuliinitaset madalal hoida, väldivad mingitel kellaaegadel söömist ning jätvad kindlad toiduained oma menüüst välja, ei keskendu kõige olulisemale. Toitumises ei saa kõike mikrotasandil vaadata. Vaadata tuleb suurt pilti, see tagab tulemused."

Nii ei ole sul mõtet lugeda kaloreid, kui jood päevas 1,5 liitrit limonaadi – piisab limonaadi asendamise vee või teega. Kalorite lugemine on tunduvalt keerulisem! Kui su maja katus laseb vett läbi, siis sa ei hakka ju esmalt korstnake vahetama, sest need on natuke kulunud. Samuti ei ole sul algajana jõutrenni kavandades mõtet arutleda, mitmele päevale jaotada eri lihasgruppide treenimine, kui sa ei oska veel oma keharaskusega kikkigi teha! Korralik tehnika on arengu eeldus, ilma selleta ei ole võimalik ka koormust suurendada.

Tasakaal ja järjepidevus

Mis selle suure pildi moodustab? Energiatasakaal on toitumises vaieldamatult kõige tähtsam. Tasakaal säilitatakse juhul, kui tarbimine ja kulutused on võrdsed. Kui sinu eesmärk on põletada rasvu ja vähendada vööümbermõõtu, tuleb kulutada rohkem energiat, kui toiduga saad. Kui sa soovid kasvata lihaseid, tuleb tarbida rohkem energiat, kui kulutad. Kui siht on säilitada kehakaalu ja tagada piisavalt energiat sportimiseks, peavad tarbimine ja kulutused olema võrdsed.

Kas teadsid, et umbes 95% dieeditajatest ei suuda langetatud kehakaalu üle kolme aasta säilitada? Väga paljud kaalulangetajad saavutavad lühiajaliselt edu, muutes oma eluviisi märkimisväärselt, kuid kahjuks ei suuda nad uusi harjumusi pikalt järgida. Väga tähtis on mõelda, kuidas järjepidevalt paremini treenida ja toituda. Oluline on teha meeldivat trenni ja süüa meelepäraseid toiduaineid. Vastumeelset trenni suudame harrastada vaid lühikest aega ja ka lemmiktoitudest loobuda ainult mõneks ajaks.

Väikesed ja suured mõjurid

Esmalt on tähtis teha endale selgeks erinevate treeningu-



Keskendu "suurtele kividele"

- Ole järjepidev!** Rakenda valdavalt üht strateegiat ja kui see ei õnnestu, muuda ülesanne lihtsamaks. Näiteks kui ei õnnestu esialgu süüa igal toidukorral aeglaselt, alusta ühest.
- Söö tähelepanelikult!** Tee seda aeglaselt, läbimõeldult, keskendunult ning mõeldes täiskõhutundele.
- Kasvata füüsilist aktiivsust** vähemalt 3–4 tundi nädalas. Kombineeri jõutrenningut, väikese intensiivsusega kardiotrenni, intervalltreeningut.
- Jälgi toiduainete kvaliteeti.** Tarbi vähetõeldud toiduaineid.
- Vali eesmärgile vastavad portsud.** Kui soovid kaalu langetada, vähenda portsjoneid, kui tahad lihasmassi kasvata, suurenda neid.
- Hoia makrotoitainete vahekorrad paigas,** et valgud, rasvad ja süsivesikud vastaksid sinu treeningukoormusele ja -tüübile ning isiklikele vajadustele.
- Maga piisavalt ja kvaliteetselt,** 7–9 tundi und pimedas ja mõõdukalt jahedas ruumis.
- Juhi oma stressitaset!** Jälgi, et puhkad ja taastud piisavalt. Mängi, ole füüsiliselt aktiivne, tee hingamisharjutusi.
- Liigu pidevalt!** Korista kodu, kasuta lifti asemel treppi, jaluta koeraga, liiguta istudes sõrmi ja varbaid, tee kontoris sirutuspause.
- Ümbritse end kvaliteetse keskkonna,** toetavate sõprade, korralike treenimisvõimalustega.
- Lahenda suured probleemid,** nagu stressirikas töö, halb söber, sõltuvus, ärevushäire.
- Ära ahmi infot niisama,** vaid rakenda seda iga päev oma eesmärgi poole liikumiseks. Info ilma rakendamiseta ei ole üldiselt väärtuslik – saad ehk targemaks, aga tulemused ei parane.



toitumis- ja eluviisistrateegiate mõju. Kas meetod, mida rakendada tahad, üldse toimib? Ja kui toimib, siis kui suur see mõju on?

On leitud, et näiteks see, millal me midagi sööme, mõjutab tõepoolest tulemusi, eriti neil, kes teevad mitu trenni päevas või soovivad saavutada kehakoostise absoluutset tippu (fitnessistid), aga ka vastupidavussportlastel, kellel on vaja rohkelt kütust, et edukalt võistelda. Siiski, see mõju on võib-olla kõigest 10%, võrreldes kalorie ja makrotoitainete õige hulgaga, mis võib määrata tulemusi isegi kuni 80%.

Seega, kui sinu eesmärk on kasvatada veidi oma lihasmassi, ei pruugi sa tormata toidulisandite riivi juurde, et haarata sealt purk glutamiini, mille mõju ei pruugi sul isegi avalduda, või hakata minuti täpsusega ajastama oma toidukordi. See kõik võib küll aidata, kuid kasutegur

Korralik tehnika on arengu eeldus, ilma selleta ei ole võimalik ka koormust suurendada.

on väike võrreldes sellega, kui sinu organism saab lihtsalt piisavalt täisväärtuslikku valgurikast toitu, mis aitab lihastel areneda. Üks lisatund und, mõni lisaports juurvilju ning tunnine jalutuskäik värskes õhus ja päikese käes on ilmselt kasulikumad kui kõik toidulisandid kokku.

Leia infoküllusest tähtis!

Treeningunõustajana kuulen ma klientidelt igasuguseid küsimusi ja arvamusi. Näiteks:

Kas banaani võib süüa? Kas kartul on halb?

Milliseid kõhulihaseharjutusi tuleb teha, et vöö pealt pekk maha saada?

Kas treening hakkab mõjuma alles 40. minutist?

“Teen kõike ideaalselt, aga ei suuda hoiduda pärast kella 18 söömast.”

“Ma ei võta kaalus alla sellepärast, et mul võib olla talumatus piima, teraviljade ja paljude teiste toiduainete suhtes.”

“Olen proovinud igasuguseid dieete, alustades punktide ja

kalorite lugemisest ning lõpetades paleodieediga.”

Need on kõigest detailid, oletused ja kusagilt kuuldu. Tänapäeva infoküllusesse on ennast nii lihtne ära kaotada, eriti kui paljude toodete ja teenuste puhul lubatakse imelisi tulemusi. Otsitakse üht maagilist tabletti või perfektset programmi. Paraku võivad tagajärjeks olla hoopis hirm, ärevus, perfektsionism, ülemõtlemine, kinnisideed. Sageli rakendatakse 30 päeva väljakutseid, lootuses end kokku võtta, või minnakse kaasa iga uue fitnessi moevooluga. Nii loobutakse regulaarsetest treeningutest ja planeeritud toitumisest ning mõne aja pärast alustatakse uuesti. Selline jo-jo-tamine põhjustab madalat enesehinnangut, närvilisust ja hoopis halvendab tulemusi.

Selle asemel et muretseda pisidetailide pärast, ole kindel, et rakendad kõige tähtsamaid strateegiaid 80–90% ajast ja võimalikult järjepidevalt. Kui oled neis pikaajaliselt edukas, asu detaile lihvimas. ➔