



Kuidas põletada ROHKEM rasvu!

Igal nädalal puutuvad treenerid kokku inimestega, kes on kuskilt kuulnud, et kehakaalu (rasvamassi) vähendamiseks tuleb treenida mingis spetsiifilises pulsivahemikus, mida nimetatakse rasvapõletustsooniks. Kui tõhus selline treening kehakaalu mõttes on?

Tekst: personaaltreenerid **Risto Uuk** ja **Kristjan Koik** (www.teadliktreening.com) | Fotod: **Fotolia, Aivar Kullamaa**



Energia tootmine trenni ajal

Harjutuse kestus	Protsent anaeroobsest energiatootmisest	Protsent aeroobsest energiatootmisest
15 sek	84	16
30 sek	68	32
45 sek	59	41
60 sek	52	48
90 sek	43	57
120 sek	36	64
180 sek	27	73
240 sek	20	80

Allikas: Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu. Treeninguõpetus. 2011

Fitnessimaailmas on eksisteerinud pikka aega müüt, et väiksema intensiivsusega aeroobne treening kulutab rohkem rasvamassi kui intensiivsem anaeroobne treening. Arvatakse, et kui südame löögisagedus suureneb ja väljub n-ö rasvapõletustsoonist, ei põleta keha energiat saamiseks enam rasvu, vaid süsivesikuid.

Ka spordiklubides võib kardioseadmetel märgata funktsiooni *fatburn zone*, mis viitab samale mõttele. Nii treenitaksegi sageli ühes kindlas pulsivahemikus ühtlase aeglase tempoga ja pika kestusega, uskudes, et nõnda õnnestub kõige paremini rasva põletada. Aeg-ajalt aga koetakse, et kaal püsib kuust kuusse samal tasemel või halvemal juhul isegi tõuseb (ja seda mitte lihasmassi arvelt!), hoolimata regulaarsest trennist.

Kuidas kulutab treening energiat?

Mida intensiivsemaks muutub treening, seda rohkem tugineb keha

anaeroobsele energiatootmismehhanismile. Aeroobse (väiksema intensiivsusega) tegevuse juures kasutatakse energiaallikana eelkõige rasvu, anaeroobse (suurema intensiivsusega) juures aga rohkem süsivesikuid.

Keha energiaallikate osakaal muutub pidevalt ja kunagi ei saada energiat ainult ühest allikast. Isegi maratoni joostes tugineb keha mingis osas anaeroobsele energiatootmisele. Anaeroobne ja aeroobne mehhanism pole nagu lüliti, et vahepeal töötab üks ja siis teine, ühel hetkel rasv põleb ja teisel mitte.

Rahulik, ajaliselt pikem treening võib küll kulutada rohkem energiat trenni ajal, aga energiakulu pärast trenni võib olla tagasihoidlikum kui lühema intensiivsema treeningu puhul. Põhjuseks on intensiivsema treeningu suurem järelpõletusefekt.

Siiski pole see järelpõletusefekt ka väga suur – parimal juhul 5–16% trenni energiakulutusest. Mida intensiivsemalt treenid, seda märgatavam see efekt on. Kui tahad

kulutada ka pärast trenni, puhke- seisundis rohkem energiat, tuleb trennis tugevalt pingutada.

Kuidas kahandada rasvamassi?

Vaatenurgast, kui palju kulutab inimene protsentuaalselt energiat rasvade ja süsivesikute arvel, oleks rasvapõletuseks kõige parem tegevus magamine. Ent magamine kulutab väga vähe energiat ja absoluutväärtuses ka rasvu. Rasvapõletuse seisukohast ei ole niivõrd oluline rasvade ja süsivesikute kasutamise suhe treeningul, kuivõrd kogu treeningu mõju üldisele energiakulule. Kuigi ühtlase tempoga pikalt kestvas aeroobses treeningus (n-ö rasvapõletustsoonis) kasutatakse energiatootmiseks protsentuaalselt rohkem rasvu, on energiakulu ja selle mõju rasvapõletusele hoopis ulatuslikum intensiivsemate treeningute, näiteks intervalltreeningu (HIIT) puhul.

Pole mõtet hinnata rasvapõletust tunnistundi, vaid pigem päevast päeva, nädalast nädalasse



jne – et sel oleks kehakoostisele määrimisväärtuse mõju.

Rahulik treening võib olla kehale vähem koormav kui intensiivne ning seda jõuab rohkem teha, kuid ajaihi-ku kohta on see vähem produktiivne.

Eesmärk põhivastupidavus?

Selles artiklis räägime rasvapõletustsoonist rasvamassi vähendamise kontekstis. Vastupidavusspordis on rasvapõletustsoonil teine tähendus.

Vastupidavusspordil on pulssisoon, kus nad suudavad kõige kauem pidevat kehalist tööd teha. Keha rasvavarud on suuremad kui

süüvesikuvarud ning eesmärk on võimalikult palju süüvesikureservi säästa, et võistluse lõpus oleks veel jaksu intensiivselt spurtida.

Põhivastupidavuse arendamiseks kasutatakse ühtlusmeetodit, mille puhul on pulss ühtlane ja alla anaer-

roobse läve ning tööd tehakse suhteliselt kaua. Näiteks keskmiselt võib põhivastupidavustrenn olla pulsiga 120–150 ja kestusega 30–90 minutit. Et individuaalselt sobiv pulss täpselt teada saada, tehakse koormusteste.

Olulisim – energiadefitsiit

Rasvapõletuses mängib üliisuurt rolli ka tarbitava energia hulk, seega peaksid rasvapõletajad ennekõike muutma oma toitumise eesmärgipä-

Rasvapõletuse edu määrab üldine energiakulu ja energiatarbimine.

raseks – parandama toiduainete valikut ja vähendama portsjoneid.

Arvestada tuleb sellega, et treenituse kasvades hakkab organism kulutama

sama töö tegemiseks vähem energiat. Seepärast on vaja anda kehale järjepidevalt natuke suuremat koormust, et energiakulutus oleks rasvapõletuseks piisav. Vastasel juhul tekib arengus seisak või isegi taandareng.

Pea meeles: ära muretse pisidetai-

lide pärast, millal, mida ja kui palju sa põletad. Rasvapõletuse edu määrab üldine energiakulu ja energiatarbimine.

Pole mõtet ennast mitu korda päevas kaaluda, et hinnata, kuidas on treening kaalule mõjunud. Treeningujärgne kaalulangus on tingitud suuresti vedelikukaotusest ja päeva jooksul võib kaal kõikuda palju just vedeliku- ja toidumassi tõttu. Kaalu end pärast ärkamist ja WCs käimist ning alati samadel tingimustel.



Kui oled alustaja

OLED MITU KUUD TEINUD KARDIOTREENINGUID ÜHTLASE AEGLAISE PULSIGA JA TÄPSELT SAMA SAGEDUSEGA IGAL NÄDALAL. TREENINGUID ALUSTADES NÄGID SELGELT, KUIDAS KEHAKAAL KUKUB, KUID NÜÜD ON SEE TOPPAMA JÄÄNUD. SA KÜSID: MIS ON VALESTI, MIKS KAAL ENAM EI LANGE?

Vastus. Algul oli sinu treenitus väga väike ja igasugune energiakulu tuli eesmärgile kasuks. Paraku pole kulutused võrreldes energiatarbimisega enam piisavalt suured. Seega tuleks treeningukoormust kasvatada.

Mida teha? Oletame, et sinu kardiotreeningu intensiivsus ja kestus on seni olnud 135 lööki minutis ja 45 minutit. Sul on valida, kas suurendada nüüd oma treeningute intensiivsust või kestust. Näiteks proovi treenida intensiivsusega 140 lööki minutis ja 45 minutit või 135 lööki minutis ja 50 minutit.

Kui treenisid enne juba intensiivsemalt või kauem, lisa energiakulu suurendamiseks siiski midagi juurde, näiteks 5–10% intensiivsusele või kestusele.

Kui oled edasijõudnu

OLED TEINUD PIKKA AEGA SAMAS RASVAPÕLETUSTSOONIS TREENI NING KAAL EI TAHA ENAM MUUTUDA. SINU HOMMIKUNE PUHKEPULSS ON JUBA ALLA 60 LÖÖGI MINUTIS, MIS NÄITAB ÜPRIS HEAD PÕHIVASTUPIDAVUST.

Vastus. Selmet jätkata aeglase pulsiga kardiotreeninguid, mille energiakulu on sulle liiga väikseks muutunud, võiksid lisada oma kavasse suurema intensiivsusega intervalltreeningu.

Kuidas?

Intervall	Kestus	Pingutus*
1 (soojendus)	5 min	3–5
2	0,5 min	7
3	1,5 min	5
4	0,5 min	8
5	1,5 min	5
6	0,5 min	9
7	1,5 min	5
8	0,5 min	10
9	1,5 min	5
10	0,5 min	9
11	1,5 min	5
12	0,5 min	8
13	1,5 min	5
14	0,5 min	7
15 (jahutus)	5 min	3–5

* Pingutuse tunnetamise skaala 0–10. 1 – pole üldse pingutust, 2 – ülilõhe pingutus, 3 – väga kerge pingutus, 4 – kerge pingutus, 5 – mõdukas pingutus, 6 – veidi raskem pingutus, 7 – raske pingutus, 8 – väga raske pingutus, 9 – üliraske pingutus, 10 – maksimaalne pingutus.

Kui selline intensiivsus ja intervallide arv on sinu jaoks esialgu liiga suur, võid seda kohandada. Näiteks tee pool minutit intensiivset ja neli- viis korda rohkem rahulikumat trenni ning seitsme intensiivse intervalli asemel hoopis viis või kuus.

NB! Intensiivsema treeninguga on suurem oht ületreeninguks. Jälgi oma tervist, enesetunnet, puhkepulssi, sooritusvõimet, tuju.

KOGE MÜS



Parim tulemus koostöös

Hannes Hanimägi, ASi Kalev pagariüksuse juht

Minu projekt algas eesmärgiga vähendada kehakaalu ja saada parem sportlik vorm. Mis on parem sportlik vorm, ei osanud ma veel endale sõnastada, aga kaalulangetusega oli asi enam-vähem selge. Minu pikkuse juures (177 cm) võiks laialt levinud arvamuse põhjal ideaalkaal olla 75 kg. Algsed näitajad olid järgmised: vanus 41, pikkus 177 cm, kaal 90 kg, vööümbermõõt 102 cm.

Kuna olin kindel, et oma peaga kaugele ei jõua ja ealistest iseärasustest lähtuvalt on kerge endale pöördumatult viga teha, alustasin 12. septembril 2013 jõusaalitreeningutega **Kristjan Koigi** juures, minu toitumisnõustajaks sai **Risto Uuk**.

Kust sain motivatsiooni?

Vööümbermõõtu ma alguses isegi ei jälginud, keskendusin rohkem kaalunumbri. Alguses kaalusin end eri aegadel, hiljem ühel ja samal ajal hommikuti pärast tõusmist. Ligi pool aastat mind ikka väga häiris, kui kaal oli mõnel hommikul 0,5–1 kg suurem kui eelmisel päeval, samas oli jälle hea meel, kui see oli samavõrra oodatust väiksem. Hiljem sain küll aru seaduspärasusest, et see on

tingitud veehulgast organismis.

Märkisin iga päev oma tulemused tabelisse ja Exceli joonistas mulle ilusa graafiku. Vööümbermõõdu mõõtmine andis hiljem aga seda tuge, et kui kaal kõikus +/-1 kg, siis vööümbermõõt oli kas sama või väiksem. Olin plaeninud kaalulangetuse vahemikku september 2013 kuni aprill 2014. Põhiliselt motiveeris mind see, et kui kasutasin Exceli tabelis *trendline*-funktsiooni, joonistas see ilusasti välja ka selle, millal ma saavutaksin oma "ideaalkaalu".

Lisaks innustasid mind iganädalased vestlused personaaltreeneriga nii üldistest inimorganismi eripäradest kui ka minu enda saavutustest ning regulaarsed kohtumised toitumisnõustajaga. See toimus ka tegelikkuses! Põnev oli leida mitmesuguseid toitumist toetavaid arvutiprogramme, mis muudavad kogu tegevuse mõnevõrra vaheldusrikkamaks. Väga ma neid ei ülistaks, sest üksi jäävad need lahjaks, aga tuge annavad mõnikord küll.

Kuigi ma ootuspärasel ajal 75 kg ei kaalunud, oli mul siiski selge, et stabiilne kaal vahemikus 76–78 kg on minu jaoks ka väga hea. Mul tekkis trennikäimise rutiin ja isegi sõltuvus spordist. Eks oli ka väik-

semaid vigastusi, mille tõttu tuli treeninguplaane korrigeerida, aga kuna mul oli arengusiht olemas, oli seda lihtne rakendada.

Toit ja treeningud

Projekti ajal treenisin nii: kaks korda nädalas jõusaalitreening (üks kord ise ja teine kord personaaltreeneriga) korruga u 1,5 tundi, üks kord nädalas korvpall u 1 tund, üks kord nädalas võrkpall u 1 tund.

Nüüd on minu kaal 77 kg, vööümbmõõt 80 cm. Praegune nädalatreening näeb välja selline: kaks korda jõusaal ja püstivõitlus, üks ujumine, kaks korvpallitrenni. Kaal ja vööümbmõõt stabiilsed.

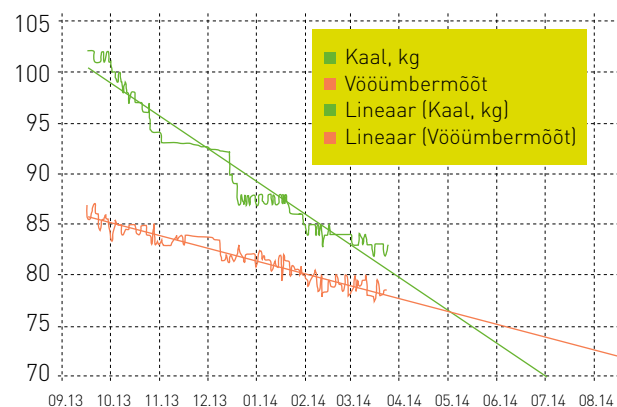
Toitumises oli minu eesmärk kaalulangetus 90 kilolt 75le. Põhitõed, mis on rasvad, valgud ja süsivesikud, olid mul teada.

Esimesel vestlusel panime paika lähtepunkti ehk ühe nädala jooksul kirjutasin ausalt üles, mida, kui palju ja mis kellaaegadel söön ja joon. Tehtud plaaniga sai hakata samm-sammult muutusi ellu viima.

Minu söömisharjumused olid ikka väga hirmsad: palju makarone rohke õliga, viinerid, mahlad, õlu, rasvane liha jms. Kogused sellised: pakk makarone ja pakk viinereid ja pott tuleb alati tühjaks süüa. Söömiskellaajad: kord päevas ja öhtul hilja. Iga muutus võtab inimesel aega ja kinnistub ajus umbes kahe nädalaga. Seega toimusid ka meie kohtumised Ristoga iga kahe nädala tagant.

Esimesena eemaldasime

Minu edusammude graafik



menüüst elutegevuseks täiesti mittevajalikud energiaallikad ehk alkoholi ja magusad joogid.

Joogiks sobib väga hästi tavaline vesi ja minu treeningukoormuse juures mineraalvesi. Mul puudus absoluutselt vee joomise harjumus. Isegi trennis ei joonud ma vett. Jõin pigem õhtuti ja mõne klaasi, kui oli janu.

Hakkasin jooma vett pudelist. Alati ei pea vett ostma, aga veepudel pidi olema käepärast ja nähtaval. Praegu joon päevas 3–4 liitrit vett. Piimaga kohvile hakkasin eelistama musta kohvi.

Kuna põhitõde on see, et söö vähem kaloreid, kui kulutad, oligi suur samm juba tehtud.

Söömine paika!

Seejärel analüüsisime, millest minu toit koosneb. Selgus, et valkude-rasvade-süsivesikute vahekord on täiesti paigast ära. Kuna tegin ka tugevat jõusaalitreningu, siis oli oluline saada toidust valke (kala, liha, muna, juust, kodujuust

jms – pool taldrikust), väiksemas koguses süsivesikuid (makaronid vms – kolmandik taldrikust) ja kindlasti salatilisid ning värsket puu- ja juurvilja. Lisaks puu- ja juurvili eraldi toidukordadena näksimiseks ja magusa asemel.

Vaatasime üle toidukogused. Abiks olid tasuta kaloriarvutusprogrammid ja menüüid, mis näitavad kaloraazi. Ma ei hakanud kaloreid jälgima iga päev ja ühe kalori täpsusega, vaid pigem trenni, millisest toidust ja kui palju ma neid saan. Sellest oli palju abi. Poes käimine võttis väga kaua aega, kuna pidi lugema palju peent kirja pakenditel.

Korrigeerisime ka minu söömis-kiirust. Seni oli mul põhimõte: toit on vaid selleks, et organism jaksaks funktsioneerida, ja tavaline söögikord tähendas 5minutilist toidu allaneelamist ja lisaks mõnigi kord ka mitu portsu. Hakkasin vaatama kella ning venitama toidukordi 20–30 minuti pikkuseks. See õnnestus ja tänu sellele vähenesid tunduvalt ka kogused, sest kõht sai selle ajaga täis (õigemini jõudis ajast kohale käsklus, et kõht on täis).

Lisaks katsetasime söömiskellaegadest kinnipidamist. Alati ei pea just hommikul sööma, aga lõunastamisega pidi olema määratletud ja õhtune eine soovitatavalt mitte väga hilja. Kindlasti tuli arvestada treeningute ajaga, et süüa paar tundi enne trenni, ja ka pärast trenni.

Neist põhimõtetest kinnipidamine andis minu arvates vägagi hea tulemuse ja resultaati on ka 7–8 kuud hiljem näha. Kehakaal püsib 77 kg juures. Enesetunne ja verenäitajad on läinud tunduvalt paremaks.

Mul on veel ressursi kaalu langetada, kuid tean ka puudusi, mille kõrvaldamiseks ma pole veel suutnud samme astuda. Ees ootab veelgi täpsem söögiaegadest kinnipidamine ning puhke- ja uneaja pikendamine. Peale selle pean veel tegelema oma magusaisu taltsutamise, kuna töökohas on palju ahvatlusi. 🍷