



Fotod: Fotolia

Kuidas saada sportlikuks inimeseks?



Tekst: **Risto Uuk**, personaaltreener ja fitnessinõustaja

Enamik meist tahab olla terve ning on valmis selle nimel üht-teist tegema. Teisalt tunneb suur osa inimesi end mõnusalt rutiinis – muutused tooksid kaasa ebamugavusi. Kuidas siis leida endas jõudu astuda otsustav samm sportlikuma elustiili poole?

Jah, füüsilise aktiivsuse suurendamine on oluline, kuid see võib olla ka ebamugav. Istuv eluviis on omamoodi nauditav ja kehaline aktiivsus võib kaasa tuua raskusi. Mõtled küll, et tahad olla tugevam ja energilisem, aga trenn nõuab nii palju pingutust. Tahad muutuda, aga ei taha ka. Muutumise ja hetkeseisundi plussid ja miinused tasub läbi kaaluda – soovitatavalt kirjalikult. Millised plussid ja miinused kaasnevad suurema füüsilise aktiivsusega? Mis on praeguse eluviisi eelised ja puudused? Kumb kaalub teise üles? Kui sul on muutuseks nii soov, võime, põhjused kui ka vajadused, siis saad sellele pühenduda ja vajalikud sammud astuda.

Kas sul on aega eluks?

Paljud ütlevad, et neil ei ole füüsiliseks aktiivsuseks aega. Selle asemel

aga, et trenni minna, vaadatakse tundide kaupa telekat, kuulatakse muusikat, surfatakse internetis vms.

Kui asendame väljendi "mul ei ole aega" millegi muuga, nagu näiteks "mul ei ole huvi" või "mulle pole oluline", siis võime saada asjast paremini aru. Miks sa trennis ei käi? Mul ei ole aega (mulle pole oluline) olla füüsiliselt aktiivne.

See, et millegi jaoks ei ole aega, tähendab tegelikult, et praegu pole see tegevus piisavalt tähtis. Või kulutatakse lihtsalt suur osa ajast millelegi, mis ei ole tähtis, aga mida on lihtne ja mugav teha.

Vahel tasub mõelda sellele, et meil on ainult üks elu, mida võiks kasutada võimalikult otstarbekalt ja hästi. Kuid selle asemel tegeleme päevast päeva üpris mõttetute asjadega ja kulutame aega väärtusetult. Märkamatu on elu läinud eikuhugi.

See ei tähenda, et telekavaatamine ja internetis surfamine on halvad tegevused. Need võivad olla väga lõbusad ja heaks eluks vajalikud. Aga kui võtta arvesse, kui palju kannatusi põhjustavad terviseprobleemid ja rasvumine, mis on tingitud vähesest liikumisest ja liigse energia tarbimisest, siis veedetakse ekraanide ees ilmselt liiga palju aega.

"Ära käitu nii, nagu elaksid tuhat aastat... kuni oled veel elus, kuni on veel võimalik, püüdle heaks inimeseks saamise poole."
Marcus Aurelius

Kuidas leida trennimiseks aega?

Väga inimlik on oodata millegi alustamiseks õiget hetke. Sageli on see aga lihtsalt üks segav tegur ja otsitud põhjendus. See aitab vältida uuendusi ja riske, aitab meil püsida mugavustsoonis. Tihti oleme perfektsionistid ning kardame ebaõnnestumist, piinlikkust ja kriitikat. Niisugune mõtteviis aga takistab meil areneda ja uusi häid tegevusi proovida.

Alustamiseks ei ole kunagi ideaalset aega. Alati miski segab: tööd on palju, lapsed nõuavad oma aja, elukaaslane tahab midagi teha, sõbrad kutsuvad välja, põlv ja selg valutavad, keha on väsinud, enesehinnang madal jne. Mõni hetk võib olla parem kui teine, aga kui me jääme neid hetki ootama, saame väga vähe tehtud.

Kõige parem aeg trenni alustamiseks on praegu. Sa pead ise endale aja looma, keegi teine ei anna sulle seda. Sa pead alustama ja siis järjest edasi tegutsema. Tee esimene samm, et hirmudest läbi murda. Astu korraks mugavustsoonist välja.

Vaata üle oma prioriteetide nimekiri. Millised tegevused loovad kõige rohkem heaolu? Alusta väga vaikselt, leia kas või natuke aega trennimiseks-liikumiseks. Ära mõtle, et sul on vaja ideaalset trenni, tee midagi lihtsat. Alguses ongi ebamugav, aga kui harjumus tekib, läheb lihtsamaks. Kui võimalik, leia sõber või tuttav ka kampa.

Unusta soovitusel, nagu "et trennist midagi saada, peab see kestma vähemalt 40 minutit" jne. Igasugune liikumine on kasulik. Kui sa ei ole eriti trenninud, piisab ka lühemast ja vähem intensiivsest trennist. Samuti ei

Pea meeles!

- ✓ "Mul ei ole aega" tähendab põhimõtteliselt sama kui "mul ei ole huvi". Aga kes tahab öelda, et tal ei ole huvi hoolitseda oma tervise eest piisava füüsilise aktiivsusega?
- ✓ Et trenniga alustada, ei pea ilmtin-gimata spordiklubiga liituma. Võib ka kõndida, kepikõndi harrastada, rattaga sõita, rulluisutada, joosta, kodus võimelda jms.
- ✓ Kui elu läheb keeruliseks, ei pea trennist loobuma. Muuda trenn ajutiselt lühemaks ja lihtsamaks.
- ✓ Kui oled jätnud mingil põhjusel trenne vahele, alusta kohe uuesti. Ära oota ideaalset aega, vaid püüa esimesel võimalusel taas järjele saada.



tule treenida 5–7 korda nädalas, alustuseks sobib ka paar korda.

Kas treenimiseks peab liituma spordiklubiga?

Inimene, kes ei ole kunagi treeninud või kes tegi viimati sporti 20 aastat tagasi, on treenituse poolest halvas vormis. Ta ei pea kohe esimesel päeval mõnda vingesse rühmatrenni minema ega jõusaalis rassima. Tema jaoks võib olla isegi kõndimine trenn.

Näiteks mu vanaema, kes ei ole kunagi trenni teinud, hakkas hiljuti harrastama kepikõndi. Ta sai oma tütrelt selleks sobivad kepid, uuris natuke teiste käest infot ja nüüd käibki ta aeg-ajalt kõndimas. Alati pole vaja spordiklubiga liituda.

Kui treenituse tase tõuseb, võib käimisest saada hoopis kõnd-jooksstiilis treening. Natuke aega kõnnid, natuke aega jooksed – teed sellisel moel intervalltreeningut. Mõne aja pärast võtad ette pikema jooksu. Ja seejärel võid terviserajal ka tasapisi jõutreeninguelemente lisada.

Paljud inimesed valivad spordiklubi asemel hoopis jalgrattasõidu

või rulluisutamise. Miks mitte! Nii on võimalik arendada suurepäraselt vastupidavust ning parandada märkimisväärselt ka kehakoostist.

Samamoodi võib hankida soodsad ja lihtsad treeninguvahendid kodus: kummilindid, kergemad hantlid, võimlemismatid, fitpalli. Sel juhul ei kulu aega trenni minekule ja treeningukoormuse võib päeva jooksul mitmeks osaks tükeldada.

Keerulisel ajal ära loobu trennist

Kui inimene on otsustanud eluviisi muuta, siis vähemalt alguses tuleb see tal tõenäoliselt hästi välja. Võib-olla teeb ta regulaarselt trenni pool aastat või isegi kauem. Kui eritingimusi ei ole ja elu on n-ö lihtne, pole keeruline trennis edasi käia, sest harjumus on kujunenud.

Siis aga tuleb tavarutiinis mõni ebameeldiv muutus. Näiteks saab inimene vigastada, koondatakse, kaotab lähedase või juhtub midagi muud ootamatut, mis teeb har-

jumuspärase elu keeruliseks. Mis siis saab?

Siis tulevad mängu aja- ja stressijuhtimise oskused. Kui kohustusi on rohkem kui varem, peab oma prioriteedid väga korralikult üle vaatama. Jah, teatud juhtudel võime tõepoolest tõdeda, et trenn lihtsalt ei ole parasjagu piisavalt prioriteetne. Sageli aga leiaksime hoopis, et päevaplaanist võib välja jätta midagi muud.

Mõistlik on lasta lahti perfektusest. Näiteks on sul seni olnud aega 1–1,5 tunni pikkusteks trennideks, aga enam ei ole. Kui sa ei saa nii pikka ja korralikku trenni teha, ei tähenda see, et sul tuleb treenimisest täielikult loobuda. Ka 30–45minutiline tempokas trenn võib olla äärmiselt tõhus. Kohe kindlasti on see parem kui trennid üldse ära jätta.

Kõik teevad vigu

Paljud kipuvad mõtlema stiilis "kõik või mitte midagi". See tähendab, et nad kas teevad midagi ideaalselt või ei tee seda üldse. Kui üks trenn jääb mingil põhjusel vahele või kui selgub, et oma eesmärki ei suudeta saavutada, siis pettutaksegi endas ja arvatakse, et enam pole üldse mõtet midagi ette võtta.

Nendel hetkedel tasub kasutada järgmist mõttekäiku. Kujuta ette, et sa sõidad autoga ja järsku läheb kumm katki. Mida sa teed? Vaevast sa auto kraavi lükkad ja minema sammud. Ilmselt oled korraks pahur, aga võtad ennast kokku ja vahetad rehvi ära või kutsud kellegi appi. Sama võiks ju ka trennidega teha?!

Jah, paar trenni jäi vahele, sest sa olid väsinud, laisk, aega oli vähe või muud sellist. Jah, sa ei saavutanud eesmärke, mille endale püstitasid, ja mõnes trennis oli tunne, et rassid tühja. See on aga minevik. Need vead ja ebaõnnestumised on möödas. Nüüd tasub vigadest õppida ja need seljataha jätta. Alusta uuesti, ja tee seda kohe, mitte järgmisel esmaspäeval, uuel kuul või 1. jaanuaril! ➔

Kõige parem aeg trenni alustamiseks on praegu.