



MILLINE TRENN SOBIB SULLE?

Spordiklubid kutsuvad trenni, igal oma võimalused ja kirev treeningute valik. Kuhu minna, mida valida ning mille põhjal üldse otsustada?

Tekst: Risto Uuk, personaaltreener Fotod: Fotolia

➤ Kui mina spordiklubiga liitusin, jätsin neile kõigepealt oma kontaktandmed ning mulle sobival päeval kutsuti mind tutvuma klubi võimaluste, rühmatreeningute, garderoobi, jõusaali ja muuga. Seejärel rääkisime erinevatest pakettidest ja otsisime välja sellise, mis mulle kõige rohkem sobiks. Soovisin käia trennis hommikuti, samuti oli väga oluline soodne hind. Just sellise paketi saingi. Kohe alguses võisin ka personaaltreeneriga oma eesmärkidest rääkida.

Alustajal soovitan kõigepealt leida kõige parema asukohaga spordiklubi ning võtta selle meeskonnaga ühendust, käia kohapeal ja tutvuda klubi võimalustega. Seejärel tasub minna personaaltreeneri jutule, et rääkida oma eesmärkidest ning arutada, kuidas neid võimalikult efektiivselt ja turvaliselt saavutada.

Mõtles kindlasti ka sellele, mida üks hea spordiklubi sulle pakkuda võiks. Mina eelistan head varustust, soodsaid hindu ja asukohta kodu lähedal. Mõnele teisele võib olla tähtsam, et saaks suhteliselt rahulikus keskkonnas treenida, et ümber poleks kulturiste ega sportlasi, vaid rahulikumat harrastajat. Igaihele oma! Õnneks leidub spordiklubisid igale maitsele.

HINDA OMA VÕIMEID!

Enne treenima asumist tuleks hinnata valmisolekut füüsiliseks koormuseks: tervist, ennekõike südametööd, kehalisi näitajaid. Põhilised testid, mida spordiklubid pakuvad, on koormustest ja kehakoostise analüüs. Paljude eratreenerite juures on võimalik teha ka liikumis- ja jõuteste. Mõne aja pärast on soovitatav teha

ka kordustest, et saada teada, milline on olnud areng.

Mille põhjal otsustada, kas üldse tohiks füüsilist aktiivsust suurendada? Pärisküsimused võiksid esmalt täita füüsiliseks aktiivsuseks valmisoleku küsimustiku (nt SET ehk spordimeditsiinilise enesekontrolli test, mille leiab www.kliinikum.ee/taastusravi/set) ja käia perearsti juures. Mul oli kord klient, kes tahtis hakata aktiivsemalt trenni tegema. Kui uurisin temalt, kuidas ta tervis on ja kas ta on käinud viimasel ajal end arsti juures kontrollimas, ütles ta, et hiljuti koormustesti tehes löhkesid tal juba väikesel pulsiga. Imselgelt ei olnud ta valmis koormust kasvatama.

Millal ja kuidas suurendada

TRENN PEAB OLEMA ENNEKÕIKE JÕUKOHANE, KUID VÄHEM TÄHTIS POLE KA SEE, ET SEE SULLE TÕELISELT MEELDIKS.

koormust jõuharjutusi tehes? Kui sul puuduvad teadmised korrektselt tehnikast või pole sa endas päris kindel, võiksid nõu küsida personaaltreenerilt. Paljud hakkavad ise spordiklubis pusima ning teevad endale nii varem või hiljem liiga, kuna harjutuste sooritamise tehnika on vale.

Kõige lihtsam on alustada treenažööridega, kuna nendel on väga raske midagi valesti teha. Ainsaks väärikäiguks võib olla ebasobiv raskus, mille tõttu kannatab harjutuse sooritus.

KUIDAS VALIDA ÕIGED HARJUTUSED?

Kui harjutus teeb valu, siis lõpeta see! Leia harjutuse vahelise versioon või mõni teine harjutus, mis valu ei põhjusta.



Aeroobikasse, jõusaali või joogasse?

Sõnasta esmalt põhjused, miks sa tahad trenni teha. Kasuks tuleb põhjalik vestlus personaaltreeneriga või pikem mõtisklus iseendaga.

Kui tead, miks trenni teed ja füüsiliselt aktiivne oled, on sul lihtsam ka õiged trennid valida. Ära lepi esimese pähetuleva mõttega, näiteks: "Ma tahan 10 kilo alla võtta!" Mõttele järel, miks sa tahad kaalu langetada. Kui oluline ja vajalik see sinu jaoks on?

Arvesta oma treenitusega. Kui sulle pakub kõige rohkem huvi rasvapõletus, siis mõned rühmatreeningud, näiteks *bodypump*, spinning ja zumba, kulutavad küll palju energiat, kuid sageli võivad need olla päris algajale liiga rasked.

Igasugune liigutamine on energiakulu. Alustuseks on soovitatavad kergemad koormused, näiteks basseinis, või keha ja meele treeningud (jooga, pilates, *bodybalance* jms) ning loomulikult jõusaalis jõukohaste raskustega harjutamine ja kardiotreening.

See ei tähenda lihasväsimuse tõttu tekkivat tunnet, mida võib valuga segamini ajada. Valu lööb välja teatud liigutusi sooritades ning võib esineda ka väljaspool treeningusaali.

Ära kohanda end harjutuste järgi, vaid kohanda harjutusi enda järgi! Ei ole olemas harjutust, mis sobib absoluutselt kõigile, kuna inimesed liiguvad erinevalt. Erinevad variatsioonid harjutustest ei ole mõeldud ainult selleks, et treeningut mitmekesisemaks muuta, vaid ka selleks, et need sobiks erineva ettevalmistusega inimestele.

Soorita harjutusi mugavalt ja kontrollitult! Mugavus tähendab seda, et liigutus peaks olema valutu ja loomulik. Kontroll tähendab, et suudad järgida juhendis näidatud liigutustehnikat ja kehaasendit. Näiteks kükkides on hea põlvede ja lülisamba joondumine kogu harjutuse jooksul kooskõlas sujuva ja tahtliku liikumisega.

Kui võimalik, vali harjutused, mis töötavad istumisele vastassuunas! Enamik meist istub liiga palju. Niisugused harjutused on näiteks jõutõmme, horisontaalsed tõmbed,

puusasirutused jne. See aga ei tähenda, et treeninguprogrammidest peaksid välja jääma näiteks kere eesmistest lihastest või rinnalt surumise harjutused, nende osakaal võiks kavas lihtsalt väiksem olla.

MIKS ON ÕIGE TREENING TÄHTIS?

Trenn peab olema ennekoike jõukohane, kuid vähem tähtis pole ka see, et see sulle tõeliselt meeldiks.

Kui valid treeningu üle oma võimete, on suurim oht vigastused. Üheks vigastuste põhjuseks võivad olla valed harjutused, kuid enamasti tekivad need sellise koormuse tagajärjel, mida keha taluda ei suuda.

Kui valid aga treeningu, mis ei lähe kokku sinu huvide ega loomulike oskuste ja tugevustega, tuleb loobumine kergelt. Näiteks kui sulle on vastumeelset keerulised tantsukombinatsioonid või üksi jõusaalis rassimine, siis ei tule sellest pikaajaliselt head, kui püüadki end jätkama sundida. Samas aga ei maksa esimestel katsetel kohe loobuda, huvi võib tekkida ka oskuste arenedes.

MILLAL MINNA PERSONAALTREENERI JUURDE?

On kindlaks tehtud, et koos treeneriga treenides on võimalik saavutada paremaid, aga ka kiiremaid tulemusi kui iseseisvalt. 2014. aasta alguses avaldati teadusajakirjas The Journal of Strength & Conditioning Research uuringu tulemused, milles võrreldi 12 nädala jooksul koos treeneriga ja omapäi treeninud inimeste tulemusi. Treeneriga harjutajatel õnnestus parandada oma lihasmassi, jõudu ja vastupidavust edukamalt kui teistel. Loomulikult, mida parem on treener, seda tõenäolisemalt tulevad ka tulemused.



Personaaltreenerit võid vajada, kui:

1. Pole arengut. Kui sa pole nädalaid või isegi kuid üksi pusides kogunud mitte mingisuguseid edusamme ega liikumist oma eesmärkide suunas, olgu selleks siis kaalu langetamine, jooksuaja või jõunäitajate paranemine, on mõistlik appi kutsuda treener, kes sinu seniseid tegemisi analüüsib ning korrigeerib.

2. Oled päris algaja ega tea üldse, kust alustada. Võib-olla sa isegi juba liitusid spordiklubiga, kuid ei tea, millised treeningud võiksid sulle kõige paremini sobida. Saal on mitmesuguseid treeninguvahendeid täis, kuid sa ei oska neid õigesti kasutada. Kolm kuni viis personaaltreeningut võib sel juhul anda hea alguse ja

hoo iseseisvaks treenimiseks edaspidi.

3. Vajad vaheldust ja muudatusi treeninguplaanis. Alguses võib igasugune treening olla väljakutsuv, uus ja huvitav, aga see ei pruugi nii kestma jääda. Tekivad n-ö platood, areng seiskub, treening muutub üksluisemaks ning sa ei ei lähe enam entusiasmiga trenni. Personaaltreener võib aidata su treeningukavva värskest tuua.

4. Sa ei ole motiveeritud üksi pingutama. Kui keegi on su kõrval ja jälgib, kuidas trenni teed, hakkad rohkem pingutama. Mõnel on väga raske ennast spordiklubisse ajada ja seal vaeva näha. Sel juhul on

treenerist kindlasti palju abi. Kui oled juba broneerinud aja treeneriga kohtumiseks, ei loobu sa enam nii lihtsalt.

5. Tahad end mõneks sündmuseks või võistluseks vormi ajada. Kui sind ootab ees mõni eriline üritus või sündmus, näiteks pulmad või spordivõistlus, milleks soovid ajastada oma parimat vormi, parandada vältimust või sooritusvõimet võimalikult kiiresti ja efektiivselt, saab personaaltreener anda head nõu.

6. Sul on vigastus, kuid sa ei soovi treeninguid katkestada, vaid jätkata targalt ja turvaliselt. Treeningutega kaasnevad alati mingid terviseriskid ning paljud kogevad seda omal nahal. Valu ja vigastused võivad trenne segada, raskendada eesmärkide saavutamist ja lihtsalt tuju rikkuda. Alati ei osata ise midagi ette võtta ning valuga treenimine pole ka hea mõte. Treener ei ole füsioterapeut ega ravi vigastusi, küll aga aitab ta turvaliselt treenida ja eesmärgile lähemale jõuda.

7. Vajad kinnitust, et oled õigel teel. Kõik ei ole terve elu sportinud ega ole oma kehas väga enesekindlad. Mõnel on tarvis julgustust, et see, kuidas ta treenib, on õige. Treeneri tugi aitab enesekindlust tõsta ja tulemusi parandada.

8. Tahad saada teadmisi treenimiseks. Kogu aeg personaaltreeneriga treenida ei pruugi olla kõigile taskukohane. Küll aga võib treeneri jutule minna sooviga saada nõuandeid iseseisvaks sportimiseks. See hoiab kindlasti ka kõvasti aega kokku võrreldes sellega, kui hakata ise internetist ja raamatutest infot hankima. ☺