

Vanus: 33 a
Pikkus: 176 cm
Stardikaal: 98,2 kg
Praegune kaal: 75,4 kg
Mahavõetud kilod: 22,8 kg

Tüütust argielust ideaalvormi!

Tekst: Tiit Undusk, Risto Uuk | Fotod: Aivar Kullamaa, erakogu



Tiit Undusk (33) oli suur mõmmi-tüüpi mees, enne kui argielu üle viskas ja ta kaheksa kuuga ideaalkaalu sai, preemiaks veel hinnatud tiitel! Kuidas tal see õnnestus?

Just igapäevaelus raskeks muutunud olukorrad, nagu kingapaelte sidumine, tõsine pingutus treppidest üles minnes, väike rõivavalik poes, üldine pidev väsimus ja loomulikult pilt, mis peeglist vastu vaatas, olid need, mis sundisid mind kehakaaluga midagi ette võtma. Ka selga pesta oli raske, sest mu kehahoiak oli märkimisväärselt muutunud. Kui ikka kõht on ees, siis kõnnid nagu mõmmi. Paarikümnel lisakilol on väga suur mõju!

Mu elus oli ka varem olnud periood, kus olin väga lähedal 100 kilole. Teadsin juba, et kaalu langetamiseks on vaja midagi ette võtta, muuta oma elustiili ja söömist. Tol korral saavutasin oma kehakaalulanguse küll peamiselt füüsilise aktiivsusega. Kahekümnendates on see tõesti

lihtne. Tegin iga päev 45 minutit rulluisutrenni alates esimestest kuivadest ilmades aprillis, ja sügiseks oligi sobiv kaal saavutatud.

Minu uue ülekaalu põhjustasid kolm tegurit, mida me kõik teame: vähene liikumine, rämpstoidu söömine suurtes kogustes, kuid harva ning stress töö. Alguses oli mul suva, lõin kaalutõusule käega. Kuid kaal tõusis aastaga 25 kg ja sain aru, et pean midagi ette võtma.

Arve saamise võlu

Aga ma polnud enam kahekümnendates. Tundus õige lähtuda vanast heast tarkusest – sa oled see, mida sööd! Esialgu uurisin netist, milliseid toitumisnõustamise gruppe meil üldse olemas on. Leidisin kohe Figuurisõprade portaali ja kohtumisaeg sai kokku lepitud

kiirelt ja suure õhinaga. Mõtlesin, et nüüd teen kõik selleks, et asi vett vedama ei läheks! Päris hea motivaatorina mõjus ka rahaline kohustus (iga grupis käimise korra eest tuleb tasuda väike summa). Alustasin kohe nädalal, mis oli pärast jaanipäeva. Kaval lüke ja samas ka piisavalt masendav stardipositsioon. Kaal oli siis 98 kg kanti.

Juba esimestel nädalatel sain aru, et kui järgin täpselt soovitud koguseid ja toite, siis peab asi õnnestuma. Mentor **Kaja Torm** motiveeris ja aitas, nii kuis jaksas. Tundsin otsest sidet, et ta tahab mind aidata ja ka suudab seda. Kõik, mis ta ütles, oli nii veenev

ja ma tundsin, et suudan, kui teen täpselt, mida ta ütleb. Kui ta oleks olnud ise ülekaaluline, siis ma ei usu, et tal sellist veenvust oleks olnud.

Palju tuli juua vett, mis ei tahtnud eriti meeles püsida, ja iga päev ära süüa

kindel kogus puu- ja juurvilju. Esimestel kuudel ei tohtinud unustada üles kirjutada kõiki suupisteid ja sööke, sest just nii saad aru, kui palju ja mida sa tegelikult tarbid. Sellest kooruvad välja kitsaskohad, mida mentor grupis lahendada aitab.

Esimese kuuga kadus mul 5 kilo! See oli supertunne. Kaal oli juba nii palju langenud, et seda oli märgata ka minu välimuses. Kiire esialgne kaalulangus tekitas tunde, et see kõik tõesti töötab. Jätkasin ja saavutasin oma esialgse soovkaalu 77 kg juba enne talve.

Harjutasin end panema toitu taldrikule nii, et salati ja liha proportsioonid oleksid paigas. Püüdsin mitte juua limonaade ja mahlu (erandiks tomatimahlu või

Ebakindlusest rõõmuni!

Tiit Unduski treener **Risto Uuk**

Kui Tiiduga kohtusime, ütles ta mulle, et treeningute põhiline eesmärk on hea enesetunne ja tegevuses olemine. Esialgne plaan oli hakata kaks korda nädalas jõutrenni tegema ning selleks on ta koos minuga aega leidnud järjepidevalt juba viis kuud.

Esialgu oli ta saalis treenides natuke ebakindel. Arctic Sport Clubis on kahel korrusel jõusaal, teisel korrusel on palju kardiovahendeid ja mitmed jõutrenniguvahendid, esimene korrus on täielikult jõutrennigule pühendatud. Alguses tundus ta ennast üleva kindlamalt, mõne aja pärast soovis alla treenima minna ja sinna olemegi nüüd jäänud.

Praegu teeme kaks korda nädalas kogu keha jõutrenningut, kus peamised harjutused on variatsioonid kükkidest, jõu- ja seljatõmmetest, kätekõverdustest, käärkükkidest ja natuke teisigi harjutusi. Kuna tal väga spetsiifilist eesmärki pole ja vigastusi ka mitte, siis püüame treenida kõiki lihasgruppe üsna võrdset. Kordused on senimaani jäänud tavaliselt 10–20 vahele, kuid nüüd hiljuti on ta teinud ka natuke raskemaid sooritusi alla 10 kordusega.

Alguses tegime lõuatõmmet masinal, seejärel läksime edasi kerge tõuke ja althaardega lõuatõmbele ning nüüd viimasel ajal siirdunud traditsiooniliste ehk nn õigete lõuatõmmete juurde. Tiit oli isegi üllatunud, et tegi seeria kohta 5–6 korralikku lõuatõmmet, jättes veel natuke varugi. Väga hea on näha teda tundmas rõõmu oma füüsilise sooritusvõime arengu üle.

Peamine väljakutse mulle kui treenerile on hinnata tema valmisolekut treeninguks. Kipub olema ka päevi, mil ta on vähe söönud ja töö tõttu vähe maganud ning seetõttu kannatab ka valmisolek. Siis peame hoolsalt puhkepause jälgima ja suuremaid raskusi ei tõsta.

muud köögiviljamahlad). Näksimiste kirja panemine oli alguses üsna raske, sest ma ei osanud oletada, kui palju mingi maius punkte annab. Lisaks viisin sisse üks-öün-päevas-rutiini. Söön praegugi iga päev ühe õuna, pole

vahet, millises suurus. Öunu on saada aasta ringi!

Üllatavad motivatsiooniallikad

Nagu kõik hoiatasid, ei olnud kaalulangus enam mingist hetkest nii metsik. Igal nädalal ei läinudki alla kilo või rohkem. Oli kaks nädalat, kus kehakaal isegi tõusis. Tõsi küll, mitte palju, aga siiski 300–400 g. Sellised nädalad tekitasid üsna ebameeldiva ja arusaamatu tunde – miks nii, andsin ju endast parima. Paraku järgnes see alati suure kaalulanguse nädalale. Mis seletab nii mõndagi, sest keha hoiab eri ajal kinni ka erinevaid vedelikukoguseid. Aga õnneks ma jätkasin samas vaimus, isegi suurema tähelepanuga oma päevaseid toiduportsjoneid jälgides. Mul polnud mõtteski alla anda, sest olin saanud kätte kaalu allapoole liikumise faasi.

Teiste grupiliikmete edulood ja edasimineked andsid samuti motivatsiooni. Tegelikult lisasid mulle indu ka teiste liikmete halvad tulemused. Mitte

sellepärast, et ma oleks tahtnud teistele halba, aga just sellepärast, et tekkis võrdlusmoment.

Siis näitas kaal juba numbrit 73. Kõik sõbrad ja tuttavad, kes polnud mind ammu näinud, uurisid kohe, et ega ma äkki haige ole, et märkimisväärselt kõhnem välja näen. Rääkisin neile rõõmuga oma elumuutustest. Sain ka palju positiivset tagasisidet, kui Facebookis oma kaalumistest pilte jagasin.

Turvaline kehakaalust väljumine

Pärast kolmveerand aastat hoitud kaalu otsustasin veel edasi minna ja veidi trenni teha. Palusin endale personaaltreeneriks **Risto Uuki**. Temaga trenni tehes proovisime lisaraskusena 10 kilo kaaluvat vesti. Mul oli sellega tõsiselt raske trenni teha, olin puhkepauside ajal päris läbi. Ma ei taha mäletadagi, kui suurt koormust andsid mu kehale nüüdseks kadunud 25 kilo. Mida mu



Ma ei taha mäletadagi, kui suurt koormust andsid mu kehale nüüdseks kadunud 25 kilo.

keha siis tundma pidi? See kõik tundus nii jube. Võtsin vesti seljast ja olingi oma turvalises kaalus tagasi. Hea, et seda šokiharjutust kogeda sain. Hindan nüüd saavutatut veelgi enam.

Võtsin kaheksa kuuga alla 23 kg. Minu kaalulangus jäi inimestele silma ning pälvisin meeste seas 2014. aasta Figuurisõbra tiitli. Soovkaalu saavutamiseks on nüüd möödunud aasta. Aasta on olnud mitmekesine ja toonud palju muutusi. Kehakaal pole õnneks palju kõikunud ja on jäänud 73–75 kg vahele.

Figuurisõpradelt õpitud harjumused on mu igapäevaelu osa. Näiteks hommikune puder, mida teen piimaga ja millele meeldib kaneeli lisada, ja 2–3 liitri vee joomine. Minu lemmikvahepalaks on saanud kodujuust tuunikalaga. Luban endale aeg-ajalt tumedat šokolaadi või muid maiustusi, kuid loomulikult mõistuse piires, tihti jätan paki poolikuks ega ragista lõpuni. Loodan südamest, et inimesed, kes saavutavad oma elus midagi nii olulist nagu oma soovkaalu, hoiavad seda! 🍀