

# Trenni teeme... pühapäeval

Tekst: Risto Uuk | Fotod: Aivar Kullamaa, Fotolia

Tööl on hullumaja, sest tähtajad on kukil. Lapsed on tarvis koolist trenni vedada, remont on pooleli ja siis veel nõuab abikaasa oma... kust ma selle aja trenniks veel võtan? Tuttav? Tüüpiline? Mõtles, kas mõni tund terve nädala jooksul on enda peale tõesti nii palju kulutada?

**S**ageli pole asi selles, et inimestel pole aega trenni teha. Tegelikult vabandatakse end ajapuudusega enamasti seepärast, et parasjagu on prioriteedid teised või on treeningud pigem ebamugavad ja neid ei taheta teha. Isegi 30 minutiga päevas saab päris intensiivse trenni teha ning selle aja peaks enamik meist oma päevakavas küll leidma.

Muidugi tuleb ette selliseidki perioode, mil töö ja pere hõivab tõesti kogu aja. Võib-olla tekib mõni vaba hetk aga nädalavahetusel? Kuigi see lahendus pole kõige optimaalsem ja kehale mõistlikum variant, on targasti planeerides ka üksnes nädalavahetustel treenides võimalik tublisid tulemusi saada. Eriti kui eesmärk on kaalu langetada või seda normis hoida.

## Et trennist oleks kasu

American College of Sports Medicine'i 2011. aasta füüsilise aktiivsuse uurimuses öeldakse, et nädalas 150 minutit keskmise intensiivsusega liikumist vähendab südamehaiguste riski ja suremust. Ehk – selleks, et tervist hoida, polegi ilmingimata tarvis väga palju treenida.

Levinud on soovitus, et raskustega treeningut võiks teha 2–3 korda nädalas. Algajale võib tulemusi anda aga ka trennimine kord nädalas. Üle kolme korra nädalas harjutamist sobib rohkem edasijõudnutele.

Kuigi teadusajakirjades arutletakse selle üle, kas vastupidavus- ja jõutreeningut tasub ühel päeval või üldse ühes tsüklis väga palju miksida, sest need kutsuvad kehas esile eri signaale ja kohastumusi ning võivad üksteist segada, ei peaks alustav harjutaja või kiire ajagraafikuga inimene selle küsimusega end liialt vaevama. Tähtsaim on leida aeg ja võimalus treenida!

## Planeeri mõistlikult

Kes tööpäeval pole saanud mahti treenida, ei tohiks nädalavahetusel siiski

## Ole aktiivne!

- Kasuta lifti asemel treppi.
- Tee iga tunni tagant töötamises paus ja võimle viis minutit.
- Lõunale minnes jaluta poodi või sööklasse, ära mine autoga.
- Kasuta kõiki võimalusi, et seista.
- Liiguta ennast istudes, kas või nihele.
- Käi poes jalgsi, et saaksid toidukotte koju tassida.
- Kui sul on lapsed, mängi nendega aktiivseid mänge (kulli, peitust, jalgpalli).

liiga suure entusiasmiga trenni sööta. Treeningud peaksid olema mõõdukad, mitte ülemäära rasked, et endale mitte liiga teha.

Mõistlik oleks hoida kahe trenni vahet laupäeval ja pühapäeval vähemalt 24 tundi, et organism suudaks piisavalt taastuda ja suurenenud valgusünteesist keha paremaks ehitada.

Hästi sobib lahendus teha esimene trenn laupäeva hommikul ja teine trenn pühapäeva hommikul või isegi pühapäeva õhtul. Kui vahe jääb liiga lühikeseks, ei olda teises trennis piisavalt värsked.

Kui elu on stressirohke, tuleks arvestada ka seda, et kuhjув stress häirib keha normaalset talitlust ning treeningud võivad stressi ka süvendada. Selles olukorras toovad selgust puhkepuls, enesetunne, energiatase, unekvaliteet ja toiduisu. Näiteks kui hommikul kohe pärast ärkamist mõõdetud puhkepuls on tavapärasest juba paar lööki kiirem, annab see märku, et organism pole jõudnud koormusest piisavalt taastu-

da. Üle 10 löögi suurem pulsisagedus võib kõneleda aga suuremast stressist, ülekoormusest või ka haigusest. Need on märgid, et tempot ja koormust tuleks vähendada.

## Ole terve nädal aktiivne!

Päevase energiakulu loovad baasainevahetus (energiakulutused keha elushoidmiseks ilma igasuguse füüsilise lisategevuseta), füüsiline aktiivsus treeningus ja muu kehaline tegevus.

Baasainevahetus on suhteliselt püsiv, v.a kui kehakaal märkimisväärselt muutub. Kui elu on kiire ja trenniaeg piiratud, leia päevas hetki end liigutada.

## Toitumiseta ei saa

Kui sinu eesmärk on kehakaalu hoida või langetada ning sul on võimalik treenida ainult kaks korda nädalas nädalavahetustel, siis peaksid arvestama, et kalorikulu nendes treeningutes pole kuigi suur. Seetõttu tuleb ka toidukogused ja -valikud üle vaadata, et tekitada mõõdukas energiadefitsiit.

Sa ei pea hakkama kaloreid lugema! See pole enamikule realistlik ettevõtmine. Küll aga peab arvestama, et toidukogus mõjutab seda, kui palju energiat meie kehal käepärast on. Selleks, et alla võtta, tuleb enamasti natuke vähem süüa.

Samuti on tähtis toituda korralikult nende kahe treeningu vahel nädalavahetusel, et taastumine oleks küllaldane ja teine treening värskest tehtud. Selleks peaks toit sisaldama piisavalt valke, rasvu ja süsivesikuid.

2–3 tundi enne trenni võiks süüa korraliku eine, et trennis energiat jaguks, ja võimalikult ruttu pärast trenni süüa jälle korralikult, et trennist taastuda.

Söö mitmekesiselt, vali näiteks looma- või linnuliha, muna, kala, piima- ja teraviljatooted, kaunviljad ning puu- ja juurviljad. Tagasihoidlikum võiks olla tugevalt töödeldud ja pakendatud toitudega, nagu kartulikrõpsud, maiustused, valmistoidud jms. ▶

*Mõistlik oleks hoida kahe trenni vahet laupäeval ja pühapäeval vähemalt 24 tundi.*

## Kuidas treenida?

- ✓ Enne raskustega treenimist tee 10–20 minutit vastupidavustreeningut sõudeergomeetrial, ellipsil või jooksulindil pulsiga 120 l/min. Samamoodi võid teha pärast jõutrenni.
- ✓ Tee iga harjutust 1–3 seeriat, et koormus oleks mõõdukas, mitte liiga suur. Alustada võib ühest seeriast ning suurendada seeriaste arvu kuni kolmeni järgmistes treenides.
- ✓ Kordusi tee 10–15, et tekitada lihasetunnetus, aga et trenn oleks siiski piisavalt raske ja katsumust nõudev.
- ✓ Iga sooritust võiks teha tempos 3–0–2: langetav faas on 3 sekundit pikk, paus 0 sekundit ja tõstev faas 2 sekundit. Selline tempo nõuab pingutust, keskendumist ja oma keha korralikku kontrolli.
- ✓ Esialgu võiks pingutus treeningus olla 6/10. See tähendab, et jõuaksid teha veel umbes 4–5 kordust, kui väga pingutaksid. See pingutus pole väga suur, aga sellega on hea alustada. Pingutuse tugevust võib järgmistes treeningutes suurendada.
- ✓ Puhkepausid võiksid seeriaste vahel olla 60 sekundit, et saada piisavalt puhkust, taastada pulss, kuid mitte maha jahtuda.



Hantel rinna juures käes, jalad õlgade laiuselt ja varbad veidi väljapoole pööratud, õlad taga all. Tee kükk nii, et kannad ega varbad ei tõuse õhku ja põlved on ühel joonel varvastega.



Harkseis, jalad õlgade laiuselt kergelt kõverdatud, õlad taga all, kere keskosa tugevalt hoitud. Kõnni kõrvale.



Selili lamangus tõsta puusi üles ja painuta jalagdest nii, et reie tagasoo ja tuhar töötavad.



Põlvitus, tõmba abaluud ja küünarnukid alla.



Käed õlgadest umbes 5–10 cm laiemalt, tee kätekõverdus.



Harkseis, jalad õlgade laiuselt, tõmba kaablit, surudes abaluud kokku.



Põlvitus, hoides kere keskosa tugevana, suru hantleid üles.

## Näidistreeningukava

Harjutus	Seeriad	Kordused	Tempo	Pingutus	Puhkepausid seeriaste vahel
1. Kükk, hantel rinnal	1–3	10–15	3–0–2	6/10st	60 s
2. Kummilindiga kõnd küljele	1–3	10–15 s	Aeglane	6/10st	60 s
3. Jalgade painutus plasttaldrikuga	1–3	10–15	3–0–2	6/10st	60 s
4. Põlvedel kaabliga tõmbed ülevalt	1–3	10–15	3–0–2	6/10st	60 s
5. Kätekõverdus pingil	1–3	10–15	3–0–2	6/10st	60 s
6. Kaabliga seljatõmbed	1–3	10–15	3–0–2	6/10st	60 s
7. Hantlitega surumine põlvedel	1–3	10–15	3–0–2	6/10st	60 s

## Ära üle pinguta!

Liiga palju treenides võivad tekkida vigastused, liiga vähe treenides ei pruugi keha areneda. Mida kogenumaks muutud, seda rohkem peab kasvama treeningu intensiivsus ja maht, et esitada kehale väljakutse ja pakkuda talle võimalust areneda. Mahtu ja intensiivsust tuleb suurendada järk-järgult ja tasapisi. Algaja treenija keha pole kindlasti valmis suureks koormuseks.

Intensiivsus ja maht on aeg-ajalt pöördvõrdelises seoses. Kui kasvatad mahtu, siis intensiivsus enamasti väheneb, kui suurendad treeningu intensiivsust, võib maht natuke kahaneda. Väikese intensiivsusega trenne saab kauem teha kui suure intensiivsusega.

Algajal treenijal on valgusüntees suurem 48–72 tundi pärast raskustega

trenni, seepärast ei tasu enne valgusünteesi vähenemist uuesti raskustega treenida. Lihase pole siis veel tundlik, et valgusüntees suureneks, kuna keha alles tegeleb uue ja tugevama lihasmassi ehitamisega. Kuigi kahe treeningu nädalavahetusel pole võimalik valgusünteesi suurendamist ega vähenemist optimeerida, ei tähenda see siiski, et tulemusi pole üldse oodata. 