



Trenn, mis viib sihile

Võib-olla oled pannud tähele loosungeid “Funktsionaalne, mitmekesine ja kõikehõlmav – see on crossfit” või “Fitnessimaailm muutub järjest funktsionaalsemaks”? Ehk oled kuulnud, et sangpomm on funktsionaalne ja masinad mitte. Mida see funktsionaalsus tähendab ja miks seda trennis taga ajada?

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

Palju räägitakse sellest, kuidas funktsionaalne treening aitab igapäevaelus paremini hakkama saada, spordiklubides on selleks lausa eraldi alad. Sageli tekitab funktsionaalse treeningu mõiste aga segadust. Mida see siis ikkagi tähendab?

Mõned arvavad, et see tähendab ebastabiilsel pinnasel treenimist, teised peavad selleks lihasdüsfunksioonide leevendamisele suunatud treeningut, kolmandad seostavad seda *crossfiti*, *TRXI* ja muude sellesarnaste trennidega ja neljandad arvavad üldse, et funktsionaalsed on kas spetsiifilised treeninguvahendid või teatud tüüpi harjutused.

Kiire pilk sõnaraamatusse annab sõnale “funktsionaalne” sellised vasted: otstarbekohane, toimiv, töökorras, töötav, praktiline, mitte dekoratiivne, kasutamiseks mõeldud, kasulik. Seega sobib definitsiooni järgi öelda, et funktsionaalne treening on eesmärgipärane treening. Treener ja treenerite koolitaja **Nick Tumminello** ütleb: “Funktsionaalsel treeningul ei ole midagi pistmist sellega, kuidas harjutus välja näeb, ega ka sellega, mis vahendeid kasutatakse – funktsionaalne treening on selline, mis viib su eesmärgini (või eesmärkideni).” Kas sinu treening arendab sind eesmärgi suunas või mitte?

Sõnasta eesmärk!

Kui su eesmärk on mõne konkreetse vahendiga treenides heaks saada, ongi sinu jaoks funktsionaalne just selle vahendiga harjutamine. Kui soovid muutuda ebastabiilsel pinnal osavaks, tuleb sel moel ka treenida. Kui sinu siht on aga näiteks lihaskasvu või jõud, on vabade raskustega ja masinatel treenimine sulle tunduvalt vajalikum (loe: funktsionaalsem) kui näiteks bosu- või fitballiga trenn.

Funktsionaalsus ei sõltu ainult harjutusest, vaid ka liigutuste mustrist, kordustest, seeriast, tehnikast, treeningufaasist, kooskõlast teiste treeningute või harjutustega, sinu füüsilisest ja vaimsest seisundist, üldisest treeninguprogrammist jne. Harjutus, mis ühel hetkel on väga spordispetsiifiline ja funktsionaalne, võib teistes tingimustes ja muul ajal olla täiesti ebafunktsionaalne.



Niisiis: milliseid tulemusi treeningutelt ootad?

Tahad jõudu

Kui oled kogenud treenija ja tahad suurendada jõudu, võid hinnata oma arengut näiteks ühe kordusmaksimumi järgi. See on maksimaalne vastupanuga raskus, mida suudad ühes korduses tõsta. Jõu testimiseks võib kasutada ka mitme korduse maksimumi, mis on turvalisem, kui kogemusi vähem.

Ära ole üks neist, kes teeb viiendat kuud järjest roosade hantlitega 3 x 15 trenni ja imestab, et midagi ei muutu.

Tavaliselt kasutatakse alla 10 korduse ning testi tingimused võiksid jääda treeningutsükli vahel samaks. Näiteks kui testid tsükli alguses kuue korduse maksimumi, siis tee seda ka lõpus.

Kõige olulisem faktor jõu arendamises ongi vastupanu suurus ehk raskus, mis peab esitama sulle väljakutse, et täita treeningu eesmärki. Kui vastupanu on liiga kerge, pole ka treening funktsionaalne.

Vajad vastupidavust

Kui sa soovid joosta poolmaratoni või maratoni, pead arendama ennekõike

põhivastupidavust ehk tegema ühtlase mõõduka pulsiga pika kestusega tööd. Muutusi ja arengut vastupidavustreeningus on sul võimalik kontrollida maksimaalset hapnikutarbimist hindavate koormustestidega või jälgides, kas puhke- ja treeningupulss aeglustuvad. See näitab keha võimet töötavaid lihaseid rohke hapnikuga varustada. Kui trennid aga pidevalt liiga intensiivselt ning lühiajaliselt, ei täida sinu treening eesmärki. Ilmselgelt oled ebafunktsionaalsel teel!

Soovid põletada rasvu

Kui sul on vaja vähendada rasvamassi, aitavad muutusi kehas hinnata kaalu- ja ümbermõõtude ja rasvaprotsendi mõõtmine. Kaalunumber üksi siiski ei pruugi anda terviklikku pilti kehakoostise muutumisest.

Rasvade põletamiseks on tegelikult funktsionaalne iga treening, mis kulutab rohkelt energiat – treening olgu piisavalt intensiivne ja parajalt pikk. Treeningu funktsionaalsuse võib nullida see, kui sööd ja jood üleliia palju ega suuda seda ära kulutada. Nii rasvamassi ei vähene, hoolimata sellest, et kulutad treeningul palju energiat. Et tekitada energiadefitsiiti, jälgi nii kulutust kui ka tarbimist.

Ootad, et lihased kasvaksid

Kui sinu eesmärk on kasvatada lihaseid, saad samuti oma edusamme hinnata end üle kaaludes ning ümbermõõte ja rasvaprotsenti kontrollides. On selgemast selgem, et lihased kaaluvad rohkem kui rasv, kuid pea meeles, et lihaskasvatamisel on oluline, et kaal tõuseks aeglaselt.

Erinevalt jõu arendamisest iseloomustavad lihaskasvatamise treeninguprogramme eelkõige mõõdukamad raskused, suurem korduste arv ühes seerias ja lühem puhkus seeriaste vahel. Kui trennid pikka aega liiga kergete või hoopis ülemäära suurte raskustega, vähese mahuga ning puhkad seeriaste vahel liiga kaua või liiga vähe, ei aita see sul sinu eesmärki täita.

Ka see, kui sinu söök ja jook pole piisav, et toetada treeninguid, võib muuta treeningud ebafunktsionaalseks. Sel juhul ei kasva lihaskasvatamisel hoolimata sellest, et kasutad treeningul lihaste kasvatamiseks sobivaid raskusi, kordusi, puhkepause jms.

Treeni teadlikult!

FUNKTSIONAALNE ON SEE TREENING, MIS ARVESTAB JÄRGMISI OLULISI PÕHIMÕTTEID.



1. Spetsiifika

Keha kohaneb vastava (bio- mehaanilise või neuroloogilise) stressiga. Et milleski paremaks saada, pead seda tegevust harjutama. Kui soovid joosta hästi maratoni, jookse eelkõige pikki distantse. Jõutreeningud, pallimängud, tantsimine, rühmatreeningud spordiklubides pakuvad küll koormust, kuid mitte spetsiifilist. Kas sa tead, milles sa soovid paremaks saada? Kas treeningud viivad sind selles suunas?

2. Progressiivne ülekoormus

Kui kehal ei ole regulaarset ja piisavat koormust, ei ole tal põhjust areneda. Üks levinumaid vigu on see, et kasutatakse liiga palju ühesugust koormust. Seepärast ei anna treening edaspidi efekti ning saavutusvõimes tekib seisak. Kui treeningutes ikkagi midagi ei muuda, võib töövõime isegi väheneda. Teadlik treenija, kes soovib areneda, kasvatab süsteemselt koormusi. Ära ole üks neist, kes teeb viiendat kuud järjest roosade hantlitega 3 x 15 trenni ja imestab, et midagi ei muutu. Millal sa viimati koormust suurendasid? Kas sa üldse pead järke?

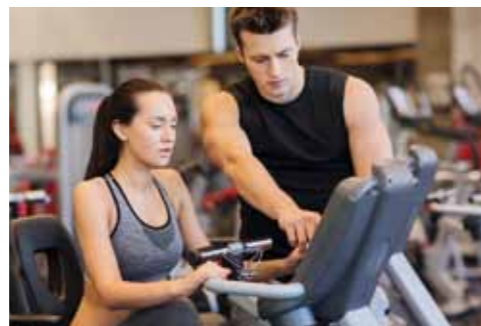
3. Individuaalsus

Iga inimene on erinev. Niisamuti vastab igaüks erinevalt ka samale treeningustiimulile. Üks ja sama harjutus või treeningustiil võib ühele mõjuda teisiti kui teisele. Erinevusi mõjutavad sugu, vanus, kehakaal, varasemad vigastused, kogemused, praegune treenitus jne. Suur osa on ka pärikkusel. (Rühma)treeningud, kus kõigilt nõutakse üht ja sama, võivad mõnele olla liiga koormavad, teisele jälle liiga kerged. Teadlik treenija teab, et kõiki ei saa ühe puuga mõõta. Ära ole üks neist, kes käib trennis koos palju treenituma sõbraga ja imestab, miks trenn nii raske on, samal ajal kui sõbral higigi ei voola. Kui treening pole jõukohane, tuleb tingimusi kergendada. Selmet teha näiteks traditsioonilisi kätekõverdusi, toeta käed kõverdades pingile.



5. "Kasuta või kaota" põhimõte

See printsiip ütleb, et kui treeningustiimul mingiks perioodiks kaob, hakkab sooritusvõime kahanema. Nii jätkuvaks arenguks kui ka saavutatu hoidmiseks on vajalik regulaarsus ja järjepidevus. Üllatus-üllatus – trennis siiski peab käima, kui soovid jätkuvat arengut või vähemalt oma taset hoida. Ära ole üks neist, kes kaks nädalat treenib viis korda nädalas ja siis kolm nädalat mitte kordagi ning imestab, et arengut ei ole.



4. "Kahaneva kasu" põhimõte

See printsiip ütleb, et algajad võivad alguses väga kiiresti areneda, kuid tasapisi see hoog aeglustub. Palju sõltub sellest, kui palju sa varem treeninud oled. Mida rohkem treenida ja oma geneetilisele potentsiaalile läheneda, seda raskemaks muutub edasine areng, see on loomulik. Ära lõpeta trennis käimist, kuna areng pole enam nii kiire kui varem. Käega löömise asemel võiksid oma treeninguplaani muuta – näiteks suurenda mahtu või intensiivsust, lisa väiksema intensiivsuse ja mahuga taastavad nädalad, muuda harjutuste valikut või järjekorda ja hakka koos treeneri või trennikaaslasega treenima.

6. Üldise adaptatsiooni sündroom

Keha reageerib kõikidele stressiallikele ühe ja sama mustriga, hoolimata sellest, kas stressitekitaja on külmus või kuumus, vaimne pinge või füüsiline koormus. See tähendab, et igasugune stress mõjutab treeningu tulemusi ja sellega tuleb sportimist planeerides arvestada. Kui pere- või tööelus on stressirikas periood, peab treeninguid sellele vastavalt kohandama. Näiteks vähenda treeningu intensiivsust, kestust või sagedust. Kasuta trennis poole väiksemat raskust või mine intensiivse kardiotrenni asemel hoopis joogasse. Teadlik treenija arvestab, et ka uni ja söömine on tulemuste saavutamiseks olulised, mitte ainult see, mida teed treeningus. Maga vähemalt 7–9 tundi ja jälgi, et saaksid toidust piisavalt energiat. ➔

Armasta ennast, armasta elu. Leia hetk iseendale!



Tervis Pluss ja CitySpa kutsuvad Sind

12. märtsil

Mõnusale energiaõhtule CitySpasse.

Tule üksi või koos sõbraga!

Kavas

18.00 Kogunemine ja Semu tervitusjook.

18.20 Maailma tõhusaimaks kosmeetikasarjaks tunnustatud Biologique Recherche toodete tutvustus.

19.00 Energiat andev *yoga flow* treening.

19.45 Lõõgastus soojas basseini vees, *jacuzzi*s ja saunades.

Maiustame Semu smuutidega basseini ääres baldahhiinide all mõnuledes.

20.15 ja **21.15** Razuli rituaal kõigile soovijatele.