

# Silmnähtavalt LIHASES!

**Martini kolme treeningukuu edusamme lihaste kasvatamises on näha juba kaugelt. Muutunud on üldpilt ja rüht, käsivarrel särugi all punnitavad muljetavaldav biitseps ja triitseps. Ja Martini silmad säravad rahulolust!**

Tekst: Reeli Maasikamäe, Evelin Kivilo-Paas ja Maret Einmann | Fotod: Priit Palomets

**Eesmärk:** golfitreener **Martin (29)** soovib personaaltreeneri **Tarmo Tiitsu** abil juurde pumbata lihaseid, parandada lihasvastupidavust ja lihaste arvelt juurde võtta vähemalt kuus kilo. Eksperimendi alguses kaalus Martin 187 cm juures 71,5 kg.

**M**artin on nõus, et positiivseid muutusi on lühikese ajaga olnud palju. "Enesetunne on palju parem. Jõudu ja energiat on rohkem ja ma ei tunne igapäevaste tegevuste juures väsimust," loetleb Martin talle kõige olulisemaid saavutusi ja imestab samas, miks ta oma elustiili varem pole muutnud. "Ainult kolme kuuga on elu nii palju paranenud. Arvasin, et läheb tunduvalt rohkem aega ja

et see nõuab minult suuremat pingutust. Ma ei tea, miks ma nii kaua kannatanud olen," on Martin uue elu üle õnnelik.

Ka igale füüsilist vormi puudutavale eesmärgile on Martin jõudnud sammukese lähemale ja kehakaalus juba praegu ootusi ületanudki. "Algus on tõesti super olnud," kiidab Martinit tema personaaltreener **Tarmo Tiits**. "Martin on väga tubli ja motiveeritud treenija. Ta suudab iseseisvalt analüüsida treeninguid ja sellest on suur kasu. Heaks stardipakuks oli ka treeningute realistlik siht, sest eesmärk oli saada paremaks enda suhtes."

Novembris oli Martinil eksperimendi üheksaks kuuks seatud neli suurt sihti. Vaatame, kuidas ta nendeni liikunud on.

**EESMÄRK NR 1: saada tagasi normaalne kaal ehk võtta juurde vähemalt kuus kilo**

Selle eesmärgi on Martin juba kahe kiloga

ületanud! Kolme kuuga on Martin juurde võtnud kaheksa kilo ja kaalub nüüd alge 71,5 kg asemel veidi üle 79 kg.

**Tarmo Tiits:** Nüüd läheb kaalutõus ja lihasmassi kasvatamine tõenäoliselt aeglasemaks ja stabiilemaks, sest ootamatult palju on juba saavutatud.

Õige kaal on vundament Martini edasisele sportlikule arengule. Enne suve, kolme kuu jooksul, peame Martini füüsilist põhja veelgi tugevdama, sest siis ilmselt areng peatub ja oluliseks muutub saavutatud vormi säilitamine. Martini töö iseloomu juures on see suur väljakutse, sest 12 tundi päevas golfiväljakutel jalutades põleb peale rasvakihhi ka lihas. Et lihas saaks kasvada, ei tohiks Martin nii palju energiat kulutada. Ta ei jõua päevas nii palju süüa, et energiakulu tasa saaks.

## Eksperiment Mehed tippvormi!

algas eelmise aasta detsembris.

**Tarmo Tuule – vastupidavaks!  
Martin Toom – rohkem jõudu ja lihaseid!**

**Peeter Lume – kaalust alla!**

Igas Tervis Plussi numbris jälgime meeste edusamme. 9kuulise pingutuse tulemust näed suve lõpus.



Tarmo Tiits

## EESMÄRK NR 2: suurendada jõudu ja lihasvastupidavust

Lihastõuge suurendamise eesmärk oli parandada rühti ja kehahoiakut. Rühi paranemist on silmaga näha ja vastupidavuses tunneb Martin ise, et on teinud edusamme – kehahoiak on golfi mängides stabiilem ja piisavalt on jõudu, et püsida õigetes golfimängu asendites. "Keha on tugev ja pallilöögid tänu sellele tehniliselt paremad. Energia läheb mängides õigesse kohta ja golf ei nõua ebaloosulikke vaeva," ütleb Martin.

**Tarmo Tiits:** Tõenäoliselt ei avaldu lihastrenni kasutegur esimesel pallimängutunnil, vaid igal järgneval, kui mängitakse juba kergel väsimuse foonil, mil sportlased hakkavad tavaliselt vigu tegema. Tänu paremale lihaskonnale suudab Martin nüüd ka mängu lõpuminutitel endiselt õigeid asendeid hoida.

## EESMÄRK NR 3: vormida mehelikud lihased

Lihaste vormimisel on ette näidata mõõdetavad tulemused.

Martini reie, rinna, käsivarre ja keskkoja ümbermõõt on paisunud mitme sentimeetri võrra (vaata võrdlust tabelist).

Jõusaalitreening 3–4 korda nädalas on saanud Martinile mõnusa harjumuseks. Martin arvab, et palju kasu on toonud ka lihaste kasvu soodustavad toidulisandid – aminohapped ja valgupulber.

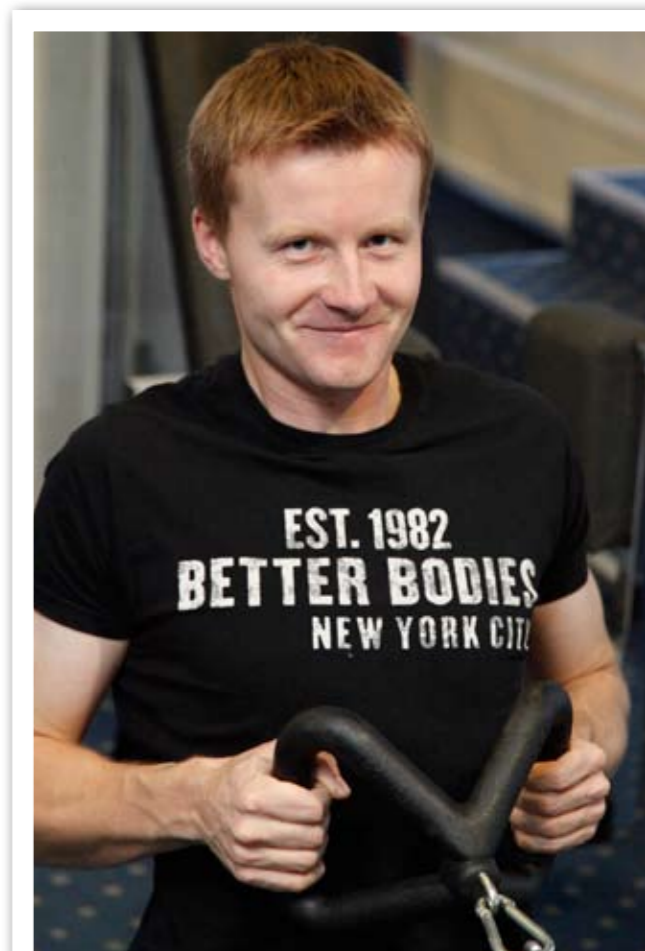
**Tarmo Tiits:** Rohkem kui 3–4 korda nädalas treenida pole mõistlik, sest puhkus on oluline treeningu osa. Veidi saab küll keha õigete toidulisanditega forsseerida, kuid toidulisandid üksi vormi ei paranda ja ka ilma nendeta oleks Martini areng väga hea. Ained, mida Martin lisaks võtab, aitavad tal ebaregulaarsest toitumisest tulenevat toitainete võlga veidi tasakaalustada. Igale kehatüübile sobib oma ainebaas. Kui samu toidulisandeid võtaks priskem mees, kes soovib näiteks alla võtta, mõjuksid need talle halvasti.

## EESMÄRK NR 4: parandada tulemusi golfis ehk megalt pikem löök

"Pall lendab tõesti kaugemale!" ütleb Martin. Kui Martin jõutreeninguga alles alustas, olid tal golfi mängides lihased kanged ja tundus, et pallimäng kannatas, nagu Tarmo oli ka ennustanud. Nüüd liigub keha jälle vabalt ning löögid on pikemad kui enne lihaste vormimise asumist.

**Tarmo Tiits:** Jõutreeningut alustades lähevad lihased stressi.

Pärast kõik taastub ja lihased saavutavad oma tavapärase lõtvuse. Jõutreening ei muuda lihaste elastsust mingil määral. Martinit on edasi aidanud ka põhjalik lihaste venitamine pärast jõutrenni. ▶



## Martini mõõdud:

Kuupäev	18.11.2011	18.01.2012	14.02.2012	
<b>Kehakaal</b>	71,5 kg	78 kg	79 kg	<b>(+ 8 kg)</b>
<b>Reis</b>	54 cm	56,5 cm	58 cm	<b>(+ 4 cm)</b>
<b>Rind</b>	94 cm	96 cm	99 cm	<b>(+ 5 cm)</b>
<b>Käsivars:</b>	29 cm	33 cm	34 cm	<b>(+5 cm)</b>
<b>Keskkoht:</b>	73 cm	77 cm	80 cm	<b>(+ 8 cm)</b>

## Martini 3. ja 4. kuu treeninguplaan jõusaalis 3 korda nädalas.

- Seljalihased.** Keretõsted (4 x 15).
- Kõhulihased.** Istesse tõus kaldega pingil, jalad 90kraadise nurga all (4 x 15).
- Jala- ja tuharalihased.** Väljaastekükk edasilükkimisega, kang turjal (3 x 16).
- Jala- ja tuharalihased.** Jalgade kõverdamine jalapressil (3 x 15).
- Käelihased.** Pikaliasendis ülevedu hantliga taha (4 x 10).
- Käe- ja kerelihased.** Surumine rööbaspuudel (3 seeriat maksimaalse korduste arvuga).
- Seljalihased.** Istudes seljatõmbed plokiga (4 x 10).
- Käelihased.** Prantsuse surumine kangiga (3 x 15).
- Biitseps.** Käte kõverdamine masinal (3 x 15).
- Kerelihased.** Rippudes jalgade tõsted (3 seeriat maksimaalse korduste arvuga).
- Venitused.**



## Peeter Lume: kaal on natuke alanenud

**Eesmärk:** Alandada kehakaalu 123,1 kilolt 100 kilole, vähendada keha rasvaprotsenti ja suurendada lihaste osakaalu.

**Peeter:** Trenni olen teinud vastavalt treeneri antud kavale. Kaal on natuke alanenud, 13. veebruaril kaalusin täpselt 116 kg. Kehakaalu langus on seega aeglustunud ja nüüd on ilmselt aeg suurendada treeningute intensiivsust ja hakata tõsisemalt suhtuma söömisesse. Piirata tuleks rasvade ja alkoholi osa. Ilmselt kõige raskem ongi saada üle harjumustest, mis seotud nädalavahetuste ja pidudekoosviibimistega. Kui nädala sees ei tule meelde, et teeks mõne dringi, siis nädalavahetusel tekib nagu Pavlovi koeral refleksi, et peab midagi sisse kallama, kuigi tegelikult ju ei pea!

Trennitemine annab endiselt mõnusa enesetunde ja erksuse. Lisaboonus on see, et tänu vähenenud kehakaalule, mis

oli suhteliselt ühtlaselt üle keha jaotunud, mahuvad kõik riided mugavalt selga ja "viiner kiles" tunne on kadunud.



**Status Clubi personaaltreener Taimi Ainjärv:** Peeter on teinud vähemalt neli treeningut nädalas, nii nagu treeninguplaan ette näeb.

Igal nädalal on kaks lihastreeningut jõusaalis ning kaks aeroobset treeningut: kas kepikõnd õues või treening jalgratagal ja *crossstrenažööril* jõusaalis. Üks aeroobsetest treeningutest on 90 ja teine 60 minutit pikk. Lihastreening on üles ehitatud nii, et treenitud saavad kõik suuremad lihasgrupid.

Viimase kolme nädalaga on kehakaal alanenud 1,3 kg. Rasvaprotsent on samuti vähenenud ja lihaste osakaal suurenenud – see on väga hea. Kõik kehakoostise näitajad on paranenud.

### Neljandal kuul

#### Taimi Ainjärve soovitused

Treeningud on veidi muutunud. Nüüd teeb Peeter 3 lihastreeningut jõusaalis ning ühe aeroobse treeningu. Aeroobne treening koosneb treeningust *crossstrenažööril* ja veloergomeetril, mõlemat tuleb teha 30 min. Peetri soovitatavad pulsivahemikud on vastavalt laktaaditestile 130–140 l/min *crossstrenažööriga* ja 120–130 l/min veloergomeetril.

Rohkem tuleks süüa juur- ja puuvilju ning vähendada peaks liha ja alkoholi osa. Sööma peaks iga 3–4 tunni järel, aga väikesi koguseid ja tervislikke sööke. Toitumisharjumuste muutmine ei ole lihtne, aga kui sellega tegeleda, läheb tervis paremaks ja kehakaal hakkab samuti langema.

#### Peetri alanev kehakaal:

14.11.2011 16.01.2012 13.02.2012  
123.1 kg 117.3 kg 116 kg

## Tarmo Tuule: esimene katsumus on läbitud

**Treener Ain-Alar Juhanson kirjutas Tarmo Tuule treeninguplaani kolm võistlust vormi testimiseks enne aasta tähtsaimat, Tristar Estoniat. Esimene kondiproov, Tartu suusamaraton on nüüd edukalt tehtud!**

See oli Tarmole elu esimene Tartu maraton ja pikim suusasõit viimase 20 aasta jooksul. "Paras katsumus, kuna see 63 km suusasõit oli kuu kõige raskema trenninädala lõpus, mil kogunes 11,5 treeningtundi. Aga nagu treener ütles, oli Tartu maraton augusti triatloni silmas pidades päris hea treening.

Mõtlesin siiski, et Tartu maratoni sõita on palju raskem. Sötsin pulsiga 150–160 vahel. Pulsikellaga oli hea sõta, pilt ei länud häguseks ega tulnud veremaitse suhu. Söögipunktidesse jätsin kindlasti kolmveerand tundi kokku. Võtsin rahulikult, viimased 16 km panin hoogu juurde ja viimased 500 meetrit spurtisin ka vahelduseks," meenutab mees. Maratoni lõpetas Tarmo ajaga 6.25.

Enne Tristari ootab Tarmot ees veel kaks triatlonisprinti – juuni alguses



Melliste triatlon ja juulis Tartu City triatlon.

Kuigi Tarmo enesetunne on hea, sitkus kasvab ja kehakaal on 4 kilo kergem, annab treenides pidevalt märku

vasak Achilleuse kõõlus ja kohati teevad suurt valu põlved. Sestap käis Tarmo nõu küsimas hinnatud spordiarsiti Mihkel Mardna käest.

### Järgmistel kuudel

#### Ain-Alar Juhanson soovitab:

Järgmistel kuudel suurendame veidi ujumistreeningute mahtu: ujud rohkem krooli ja teed pikemaid lõike.

Hoidu seni jooksust, kuni liigesed pole korras. Velotrenažöör on hea viis mahutreeninguteks, ilma et koormaksid liigselt liigeseid.

Olulised on ÜKE-harjutused, mida

### Dr. Mihkel Mardna annab nõu:

- Põlvevalu põhjus võib olla ülekoormus, mida omakorda võimendab ülekaal. Valutava Achilleuse venituseks sobib hästi järgmine harjutus: seisa ühe jalaga trepiastmel ja venita staatiliselt 4–5 minutit valutavat kõõlust.
- Mudi jõuliselt 4–5 minutit Achilleuse kõõlust piki- ja ristisuunas valuvaigistava geeliga (Voltaren) ning lõpuks hoi viis minutit sel jääkotti peal. Tee seda kaks korda päevas.
- Valutavale põlvele kannale kaks korda päevas õhuke kiht Deep Reliefi, kuid ära määri seda sisse.
- Ole lumel treenides ja käies ettevaatlik, kuna iga samm on väike lisalibisemine, mis võib ootamatult Achilleust venitada. Suusatades tunneta, kuidas see kõõlusele mõjub – klassikastiil kipub seda venitama.

tihtipeale vastupidavusspordi harrastajad kipuvad alahindama.

Sõida rattaga võimsusel u 85–90 ringi minutis, ära keera seda väga raskeks. Liigete heaks võib teha kahekuulise glükoosamiinikuuri. Kui hoolimata sellest ei ole paranemismärke näha, soovitatakse viskoosupplementatsiooni, mis on tõestanud oma efektiivsust kõhre ülekoormusvigastuste ravi