



KULTURISM JA FITNESS

Indrek Otsus
Ott Kiivikas



KULTURISM JA FITNESS

Indrek Otsus

Ott Kiivikas



Kuus aastat on liiga lühike aeg, et tuua muutusi kulturismi treenigumetoodika või toitumise põhimõtetele, aga piisavalt pikk, et kogu kirjutatud tekst vajaks ülevaatamist ja detailides kohendamist. Osa asju tuli ka juurde/ümber kirjutada – muutunud võistlusmäärused, uued alad jmt. Kuna esimene väljaanne oli suhteliselt (võistlus)spordikeskne, pidasin vajalikuks lisada ka peatüki erivajadustega inimeste treenimisest, tervisliku seisundi ja töövõime hindamisest, lihastasakaalust – teemadest, millega jõusaalitreener oma töös paratamatult kokku puutub.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indrek Otsus'.

Lugupidamisega
Indrek Otsus
Aprill 2012

Hea lugeja!

Õeldakse, et loll räägib, mis ta teab, ja tark teab, mis ta räägib. See mõteteera meenus mulle ikka ja jälle, kui käesolevat raamatut kirjutasin. Küllap seetõttu “kuivas kokku” ka planeeritud suurem maht ja käsitlemist leidsid need teemad, milles end kindlamalt tundsin. Kõikehõlmavaks kulturismi- ja fitnessitreeneri õpikuks oleks seda raamatut palju nimetada, kindlasti ei ole see ka teaduslik väljaanne. Metoodilised soovitusel on enamasti läbinud isikliku sportlase- ja treenerikogemuse sõela ja ajaproovile vastu pidanud üldtuntud tõed. Loomulikult ei saa keegi pretendeerida “lõpliku tõe” monopolile ja nii on ka sporditreeningu metoodika tasapisi arenev ja muutuv nähtus. Siin aga peitubki löks vähem kogunud treenijaile ja treeneritele. Sageli tundub, eelkõige erialast perioodikat lehitsedes või internetis surfates, et meie tõekspidamised treeningust ja toitumisest visklevad pidevalt seinast seinale. Ikka ja jälle tuleb keegi välja “uue ja parema” nipiga! Keerutatakse tolmu üles tähtsusetutes detailides urgitemisega. Minu sügava veendumuse kohaselt kaotab info usutavuse ja objektiivsuse niipea, kui soovitajal on mängus oma (äri)huvid, puudutagu see treeningumetoodikat, toitumist või mitmesuguseid “tervisetooteid”. Raamatust leiategi põhimõtted treeningu ja toitumise kohta, mis aitavad vältida jämedaid vigu. Väärtuslikumaks pean just toitumise peatükki, sest selles valdkonnas on väärinformatsiooni eriti palju. Kui see raamat aitab huvilistel mõista treeningu ja toitumise seisukohalt olulisi küsimusi ja eristada neid teisejärgulistest, olen oma ülesande täitnud.

Minu suurimad tänud lähevad Ott Kiivikasele, kes kirjutas kulturismi ja fitnessi poseerimist, vabakavasid ja grimmimist puudutava osa, ja Arnold Tokkole, kellelt pärineb suurem osa fotomaterjalist.



Lugupidamisega
Indrek Otsus



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Elukeskva Oppe Prenchamise Sihtasutus

Haridus- ja Teadusministeerium



TALLINNA ÜLIKOOL



Spordikoolituse
ja -Teabe Sihtasutus

Väljaandja: **Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit, 2012**
www.ifbb.ee

Projektijuht: **Arnold Tokko**

Toimetaja: **Inge Mehide**

Kujundaja: **Laura Künnap, KuriKeeks Disain**

Foto: **Kaupo Kikkas**

Modell: **?**

Stilist: **Õnne Rudi**

KULTURISM JA FITNESS

Indrek Otsus

Ott Kiivikas



TREENINGUMETOODIKA

Kulturismi treeningumetoodikast rääkides peab alustama tõdemusest, et see, mida me praegu teame (või arvame teadvat), on 99 protsendi ulatuses viimase poolsajandi vältel maailma tõste- ja kulturismisaalides katse ja eksituse meetodil välja sõelutud arusaam. Tõstespordi kõrval arenedes kulus kulturismil ehk paarkümmend aastat, et kujundada spetsiifilise treeningu põhitõed.

Peab ka tunnistama, et viimased aastakümned pole kulturismitreeningusse midagi olulist lisanud. Loomulikult on täienenud inventar, kuid sellel ei ole sisulist tähtsust. (Kauba tootjad püüavad meid küll vastupidises veenda, aga see on loomulik.) On päris õpetlik jälgida – ja tulevikku vaadates ka meeles pidada! –, kuidas kulturismi treeningumetoodika allub “moevooludele”, mida dikteerivad parasjagu tipus olevad tegijad või nende sponsorfirmad.

Järgnev jutt on suunatud eelkõige noorematele, vähem kogunud treenijatele ja treeneritele. Lugesdes kulturismi- ja fitnessajakirju, mida maailmas on rohkem kui seeni pärast vihma, või surfates internetis, tekib mulje, et vähemalt kord kuus avastatakse uus “lõplik tõde”! Maailma tipud räägivad oma treeningust, puhudes sageli üles tähtsusetuid detaile ja, mis muidugi kurvem, tulevad mõne aja pärast lagedale uue, eelmisele risti vastu käiva jutuga. Loomulikult on ka erandeid, neid, kes jagavad oma treeningu kohta asjalikku teavet. Selleks kulub siiski palju aastaid, et terad sõkaldest välja sõeluda! Ärgem unustagem ka väga olulist asjaolu: profikulturistide treeningumetoodikast pole tavalisel harjutajal suurt midagi üle võtta, kuigi see tundub ahvatlev. Tulemus on soovitud vastupidine!

Mida ütleb kulturismitreeningu kohta teadus? Praktiliselt mitte midagi! Või oleks õigem öelda, et ei midagi praktilist. Kulturism suhteliselt kõrvalise spordialana ja väga spetsiifiliste eesmärkidega kasvatada lihasmassi (või vahetevahel vähendada rasvamassi) pole eriti pälvinud tõsiste sporditeadlaste tähelepanu. (Erandiks on tellijafirmade makstud “uuritud” oma toodetele.) Väike hulk kulturismimetoodika kohta käivaid uurimusi kannatab puuduste all, mis on pahatihti omased ka teistel spordialadel tehtud uuringutele: eksperimendis osalejate väike arv, vähene treenitus ja uuringu lühike kestus.

Kust siis hankida tõsiseltvõetavat teavet kulturismitreeningu kohta? Lugege raamatuid, neid on maailmas sadu ja (väike) osa on päris asjalikud, jälgige ka erialast perioodikat ja interneti, aja jooksul õpite “sõeluma”.

Lõpuks peamine: kulturismitreeningus maksavad kõik üldise treeninguteooria tõesed.

Olge nendega kursis! (Paraku ei mahu need selle raamatu piiridesse.) On vaja teadmisi anatoomiast, füsioloogiast. Üldteadmised loovad aluse eriala meetodika mõistmiseks ja hindamiseks. Kui kulturismi- ja fitnessitreeneril oleks korralikud üldteadmised, jääksid ära mõttetud targutamised selle ümber, kas parem on kuus või seitse kordust!



TREENINGU MOTIIVID JA REAALSED EESMÄRGID

Kas kõik jõusaalis harjutajad on kulturistid? Kindlasti mitte, seda eelkõige treeningu eesmärgi poolest, kuigi kasutatakse kulturismitreeningu vahendeid. Õnneks saab igaüks valida nii oma treeningu eesmärgi kui ka selle saavutamiseks vajaliku meetodika.

Peaegu alati tuleb koos sobiva meetodika leidmisega sisse viia ka vajalikud muutused toitumises. Nii ühe kui ka teise puhul peaks abi olema treenerist.

Kui ei olda huvitatud lihasmassi suurendamisest, vaid lihtsalt soovitakse parandada või säilitada lihastoonust, võiks harjutada “algaja” treeningujuhiste järgi. Selleks kulub nädalas paar-kolm tundi. Kindlasti oleks mõtet lisada ka aeroobset koormust, ükskõik mis vormis, eriti neil, kellel liigsest rasvast vabanemise soov.

Leidub inimesi, eriti naisterahvaste seas, kes paaniliselt kardavad lihaste suurenemist.

Mida neile “lohutuseks” öelda? Loomulikult ei kasva lihased silmaga nähtavalt nii vähese treeninguga, kui algaja kavas ette nähtud. Samas peaksid just kehakaalu vähendajad (toidu piirajad) võitlema lihasmassi vähenemise vastu, mida kaalust allavõtmine põhjustab. Lihas on rasvkoega võrreldes aktiivne kude. Selle “ülalpidamiseks” läheb vaja energiat. Mida vähem on lihast, seda vähem vajame energiat ka jõudeolekus ja seda vähem peaksime sööma.

Kes käib jõusaalis kulturistlikel eesmärkidel, sooviga muuta oma välimust, suurendada lihasmassi, arendada proportsionaalselt kõiki lihasrühmi, peaks harjutama juba põhimõtete järgi, mis toodud “edasijõudnute” ja võistlussportlaste treeningut käsitlevas osas. Selleks kulub nädalas tavaliselt 4–10 tundi jõusaalis, lisaks aeroobne treening 1–6 tundi. Tüüpilisemal on need numbrid isegi suuremad.

Sageli puudub ettekujutus sellest, kui kiiresti (loe: aeglaselt!) lihas kasvab. Püstitatakse ebarealsed eesmärgid, pettutakse rängalt, otsitakse viga treeningust ja/või toitumisest ning lõpuks tehakse mõlemaga rumalusi!

Mis on siis reaalsus?

Inimesed on loomulikult erinevad, aga räägime “keskmiselt andekast” mehest. Tuleb igati rahul olla lihasmassi (mitte samastada kehakaaluga!) järgmise juurdekasvuga: esimesel treeninguaastal 5 kg, teisel 3 kg, sealt edasi 1–2 kg aastas ja suure tõenäosusega on 6–8 aastaga piir käes. See on reaalsus! Keskmisest viletsamate eeldustega meestel ja enamikul naistel on need numbrid poole väiksemad.

Kas kulturisti areng võib jätkuda ka lihasmassi kasvu lõppedes? Teatud määral kindlasti. Selle näiteks on paljud rahvusvahelise tasemega kulturistid, kes võistlevad aastaid ühes ja samas kaalukategoorias, parandades oma kohta tiitlivõistlustel.

Lihaste kvaliteet (separatsioon) paraneb veel aastaid pärast massi kasvu lõppu. Tegelikult takistab lihasmassi kasv sageli kvaliteedi saavutamist ja õige lihaste “tihedus ja puhtus” saabub massi stabiliseerudes.



TREENINGU PÕHIPARAMEETRID: MAHT, INTENSIIVSUS, SAGEDUS

Treeningute maht, intensiivsus ja sagedus on kolm treeningukoormuse põhinäitajat, mis kõik on vastastikusel seoses. Neid võib mitmeti defineerida, seepärast täpsustagem kõigepealt mõisted.

Treeningu mahuna käsitame siin ühele lihasele (enamasti küll lihasgrupile) ühes treeningus tehtavat seeriade arvu. Kahtlemata ei peegelda see täpselt tehtud töö hulka, see sõltub korduste koguarvust, kasutatud raskusest ja liigutuse amplituudist. Praktikas pole süüski mahu hindamine tehtud töö hulga järgi vajalik. Kõne alla võiks tulla veel korduste koguarvu rehkendamine, aga lihtsam on jääda seeriade summa juurde.

Küsimusele, kas eksisteerib mingi mahu optimum, saab vastata jaatavalt. Kindlasti on olemas mingi seeriade arv, mis on “paras”! Konks on aga selles, et optimum sõltub paljudest asjaoludest: harjutaja tasemest, eesmärkidest, treeninguperioodist, kui nimetada mõnda.

Kõige olulisem on aga optimaalsete numbrite leidmisel pidada silmas treeningu intensiivsuse ja mahu seost. See seos on nimelt pöördvõrdeline: mida madalam on intensiivsus, seda suurem on optimaalne seeriade arv treeningus. Lihtne oleks väita, et tõsisel harjutajal on “õige” teha treeningus biitsepsile kaheksa seeriat. See võib olla nii, aga võib ka olla liiga palju või liiga vähe, sõltuvalt ülaltoodud faktoritest, lisaks “kolmandast suurest tegijast” – treeningute sagedusest.

Treeningu intensiivsus on mõistetav väga erineval viisil: kangi raskusena, väljendatuna protsentides ühe korduse maksimumist (nagu jõutreeningus tavaliselt), töö hulvana ajaühikus jne. Kulturismitreeningus on põhjendatud käsitleda intensiivsust kui **pingutuse astet seeria lõpetamisel**. Kui soovime, võime seda väljendada protsentides: kui seerias on korduste arv suutlikkuseni, on intensiivsus 100 protsenti, kui kaks kordust jääb varuks, on intensiivsus 80 protsenti jne.

Küsimusele, milline on optimaalne intensiivsus, ei saa jällegi anda ühest vastust. Väga primitiivne on mõtteviis, et kulturismis on ainuõige saajaprotsendiline

intensiivsus, nagu oleks mõtet vaid suutlikkuse ni tehtud seerial. Sama vale oleks mõelda, et jooksureening seisneb ainult jooksmises ni kiiresti kui jõutakse. Ni see loomulikult ei ole!

Seeria sooritamisega suutlikkuse ni saavutatakse küll lihaskiudude maksimaalne rakendamine, seda just kiirete glükolüütiliste kiudude puhul, aga ka väga suur koormus närvisüsteemile. Just närvisüsteemi taastumise kiirus – või pigem aeglus – hakkab piirama treeningute sagedust juhul, kui treening sisaldab palju suutlikkuse ni sooritatud seeriaid. Treening “jookseb kiiresti kinni”, jõ juurdekasv peatub, tekib ületreening. Treenimise sageduse vähendamine alla teatud piiri, et sellisest “punnitamisest” välja puhata, pidurdab aga arengu kiirust.

Viimaste aastate treeneripraktika on muutnud minu suhtumist suutlikkuse ni sooritatud seeriatesse konservatiivsemaks. Ütleksin isegi ni: ka tiptasemel treening ei pruugi üldse sisaldada suutlikkuse ni pingutust, piisab täiesti seeriade sooritamisest 80–90% intensiivsusega ehk alati võiks jätta 1–2 kordust varuks. Eriti puudutab see baasharjutusi (kükid, surumised, tõmbed), kus on mõistlik treenida isegi veel suurema varuga. See on nõuanne, mida just vähese treeningukogemusega harjutajatel on raske omaks võtta, aga eks aeg paneb paika ja omad vitsad peksavad...

Treeningu intensiivsuse komponendi on viinud äärmuse ni – ja mahu miinimumini! – nn HIT-metoodika (*High Intensity Training*) pooldajad. Kahtlemata on tegemist marginaalse suunaga kulturismi metoodikas. Et aga mõned selle suuna viljelejad on jõnud ka maailma tiptasemele, väärib HIT-treening käsitlemist omaette lõigus.

Treeningute sageduse all pean sünkohal silmas mingi lihase (lihaskrupi) treenimise sagedust, mitte treeningute sagedust üldiselt. Sageduse määrab taastumise kiirus. Ideaalis peaks iga järgmine treening sattuma ületaastumisfaasi. Taastumise kiirus sõltub paljudest teguritest, millest osa kiirendab ja osa pidurdab taastumist. Eelkõige sõltub taastumise kiirus ikkagi koormuse suuruselt: töö mahust ja intensiivsusest.

Mida suurem on koormus, seda pikem on taastumisaeg.

Kas treenida kergemalt ja sageli või tugevamalt ja harvem? See on väga oluline küsimus! Kahjuks ei saa ka sellele vastata üheselt. Valik sõltub harjutaja tasemest, eesmärkidest, isegi psüühilistest iseärasustest ja paljudest teistest teguritest, nagu tegelikult konkreetse treeninguplaani koostamine üldse.

Loomulikult ei saa jätta vastuse ta põhiküsimust, millised on ikkagi optimaalsed treeningute mahu, intensiivsuse ja sageduse numbrilised väärtused, kuid nendest teeme juttu vastava tasemega harjutaja treeningut käsitledes.

Treener ei tohiks kunagi unustada, et tulemusliku treeninguplaani koostamisel algab kõik nende kolme koormuse põhinäitaja omavahelisest sobitamisest. Kui ühega kolmest eksida, ei ole tulemus (areng) kunagi maksimaalne või on “tulemuseks” ületreening ja vigastused. Kui aga on leitud sobiv tasakaal mahu, intensiivsuse ja sageduse vahel, muutuvad suhteliselt teisejärgulisteks küsimused, mille üle sageli mõttetult polemiseeritakse: harjutuste valik, korduste arv seerias, puhkepauside pikkus, soorituse tehnilised nüansid jms. Süüski väärivad need küsimused käsitlemist!



HARJUTUSTE VALIK

Alustuseks peab märkima, et aastakümneid raamatust raamatusse rännanud seisukoht, nagu saaks kulturismiharjutusi jagada “massi- ja reljeefiharjutusteks”, on põhimõtteliselt väär. Iga harjutus, kui seda teha piisava mahu, intensiivsuse ja sagedusega, põhjustab koormatava lihase massi kasvu. Lihaste reljeefsus (kiulisus) ja separatsioon sõltuvad rasva olemasolust (või selle puudumisest) ning ei ole mõjutatavad harjutuste valikuga.

Traditsiooniliselt on harjutusi jagatud ka baas- ja isoleeritud harjutusteks. Esimeste all mõeldakse selliseid harjutusi, mille sooritamisel osalevad mitmed lihasgrupid ja liigutus toimub mitmes liigeses (rind, õlg: surumised; selg: tõmbed; reied: küikid, surumised). Isoleeritud harjutustena käsitletakse selliseid, kus koormus langeb peamiselt ühele lihasele (lihasgrupile) ja liigutus toimub ühes liigeses.

Loomulikult ei ole ühe lihase (lihasgrupi) täielik isoleerimine praktikas võimalik. Mõngi lihas kannab põhikoormust (baasharjutuste puhul jaguneb see mõnikord üsna võrdselt mitme lihasgrupi vahel), teised lihased abistavad ja/või töötavad stabilisaatoritena.

Mõne lihasgrupi treenimiseks on palju baasharjutusi ja mõni üksik isoleeritud harjutus, mõne lihasgrupi jaoks on olukord vastupidine.

Ei saa suhtuda nii, et baasharjutus on parem kui isoleeritud harjutus või vastupidi.

Pigem saame rääkida ühe või teise sobivusest-ohutusest teatud kordusvahemiku jaoks. Reeglina saab baasharjutusi sooritada ka madalate kordustega (suuremate raskustega), aga teatud isoleeritud harjutuste puhul on suured raskused ebamugavad ja traumaotlikud.

Erinevate harjutuste kasutamise järele on treenitava lihase seisukohalt vajadus vaid siis, kui harjutused koormavad lihase erinevaid osi. See on võimalik, kui lihase erinevatel osadel on eraldi innervatsioon ja saame pingutada vaid lihase üht piirkonda. Nii saab koormust suunata näiteks rinnalihase üla- või alaosalale ja deltalihase ees-, kesk- ja tagaosale. Ei ole aga võimalik eraldi tööle rakendada lihaskiu (lihase) üht otsa! Seepärast on põhimõtteliselt võimatu treenida näiteks rinnalihase

“sise- ja välisosa” või biitsepsi, triitsepsi “üla- või alaosa”. Siin peitubki põhjus, miks paljude harjutuste tegelik toime lihasele on ühesugune ja lihase koormamine erinevate “nurkade” alt on lihase arengu seisukohalt mõttetu. Piltlikult öeldes: lihas ei tea, mis harjutust tehakse, ta reageerib vaid koormusele – kuni see suureneb, lihas kasvab, aga vaid geneetiliselt määratud piirideni.

Nüüsiis ei ole lihase kasvuks vaja suurt hulka erinevaid harjutusi ega ka harjutuste väljavahetamist. Mis peab perioodiliselt muutuma, on koormus kõigis oma parameetrites: vahendi raskus, treeningute maht, sagedus, intensiivsus.

Loomulikult ei saa minna äärmustesse ja väita, et kõigile lihasgruppidele piisaks vaid ühest “heast” harjutusest. Tõde on aga küllaltki lähedal: seljale, õlale, reitele aitaks kolmest, rinnale kahest, biitsepsile, triitsepsile, sääртеle ühest harjutusest.

Nüüsiis inventari taha areng ei jää! Erinevaid harjutusi ja nende vaheldumist vajab meie aju, me lihtsalt tüdineme ühest ja samast.

Harjutuste valikuga seostub ka üks eksiarvamus, mis visalt püsib, aga see on ka loomulik, sest toidab meie lootust. Olgu süinkohal välja öeldud tõsiasi, meeldib see või mitte: ei harjutuste valikuga ega harjutuse soorituse viisiga pole lihase kuju võimalik muuta. Lihast on võimalik treenida suuremaks, selles mõttes muutub ka kuju. Täpsustagem “kuju” mõistet: pean siin silmas lihase kinnituskoha (-kohtadega) määratud lihase pikkust. Selgituseks mõned näited: rinnalihase kinnitumisega määratud kuju (kontuurid) ei muutu, “kõrge” selja lailihas ei kasva pikemaks, nagu ka lühike biitseps, triitseps või kaksik-sääremarjalihas. Kellel on pikem kõõlus ja lühem lihase “kõht” ja seega ka väiksem kasvupotentsiaal, peab sellega leppima.



KORDUSTE ARV SEERIAS

Sel teemal võetakse kulturistide seltskonnas ikka ja jälle sõna ning peetakse tuliseid diskussioone. Sobiv korduste arv sõltub eesmärgist ja need korduste vahemikud on praktika paika pannud juba aastakümned tagasi.

Pole uudiseks, et absoluutse jõu suurendamiseks on sobivaim 1–5 kordust, lihasmassi kasvatamiseks 5–15 kordust ja jõu-vastupidavuse arendamiseks üle paari-kolmekümne korduse seerias. Põhimõtteliselt on sellega kõik oluline öeldud!

Üksikud teaduslikud uuringud, mis on lihahüpertroofia ja korduste arvu suhte kohta tehtud, näitavad üllatavalt ühesugust tulemust nii väheste kui ka paljude korduste korral, seega midagi uut meie praktikast pärit tähelepanekutele ei lisa.

On avaldatud arvamust, et maksimaalse hüpertroofia tagab laia korduste vahemiku rakendamine, mõjutamaks lihaskiudude erinevaid tüüpe ja lihaskiudude erinevaid struktuure (kontraktilset aparati ja sarkoplasma mahtu). Selle loogikaga tuleb nõustuda.

Kindlasti pole mõtet klammerduda mingi kitsa kordusvahemiku külge, kui eesmärk on lihasmass. Iseasi, kuidas erinevaid kordusi rakendada: kas kasutada laia diapasooni igas treeningus või eraldada igale kordusvahemikule mingi periood.

Esimese, nn holistilise lähenemise näiteks on mingi baasharjutuse sooritamine järgmise skeemi järgi: $3-4 \times 5-6$, 3×10 , $2 \times 20-25$.

Sageli kasutatakse ka harjutuse sooritamist püramiidsüsteemis, seeriates raskust suurendades ja kordusi vähendades. Ei saa öelda, et see on vähem või rohkem efektiivne kui teised võimalused. Küll on see suurte raskuste ehk suure jõu korral turvalisem – pinge tõuseb järk-järgult ja osa seeriatest täidab soojenduse eesmärki.

Kui kaks harrastajat vaidlevad selle üle, kas parem on kaheksa või kümme kordust, pole selles midagi erilist. Kui seda teevad tõsimeelselt kaks treenerit, tuleb küll tunnistada lünki teadmistes.

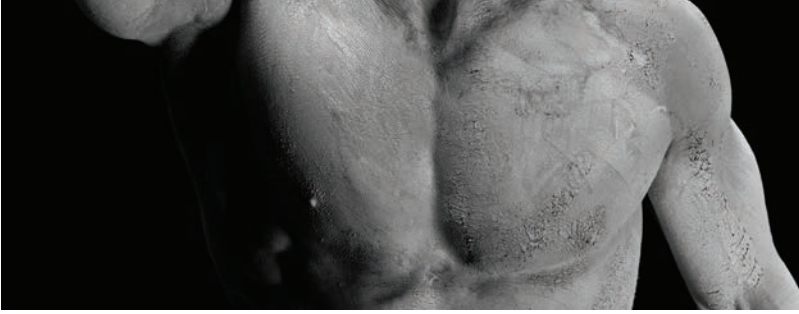
Lõpuks tahaks puudutada teemat, mille kohta on arvatud nii ja naa. Kas erinevaid lihaseid tuleks treenida erinevate kordustega? Tavaliselt vihjatakse lihasgruppide erinevale “koostisele” lihaskiutüüpide lõikes. Selles arutluses on oma loogika.

On fakt, et eri indiviidide kiutüüpide vahekorras esinevad sünnipärasead erinevused. Lihased, milles on suur kiirete glükolüütiliste kiudude osakaal ja ühtlasi kõige suurem kasvupotentsiaal, võiksid olla kõige vastuvõtlikumad vähestele kordustele (suurtele raskustele) ja ka “plahvatuslikule” sooritustehnikale. Lihased, milles on palju oksüdatiivseid kiude, võiksid kasvada paremini enamate kordustega.

Võimalik, et selles peitub ka põhjus, miks praktikas kogeme, et ühele inimesele sobib paremini väiksem, teisele suurem arv kordusi.

Üldiselt peetakse säärelihaseid “punasteks”, vastupidavateks. Siit ka soovitus treenida sääri tavalisest suurema arvu kordustega. Kuid ka säärelihastes on mingi osa kiireid glükolüütilisi kiude ja neid peaks mõjutama teistsuguse meetodikaga.

Seega jõuame ikkagi välja järelduseni, et mingi lihase maksimaalseks mõjutamiseks ja kasvuks peaks kasutama laia korduste vahemikku, aga “pikkade ja lühikeste” seeriade suhe võiks olla nii indiviidide kui ka lihasgruppide lõikes erinev. Nii see tegelikkuses ju ongi!



PUHKEPAUSID SEERIAE VAHEL

Kui jätta kõrvale teatud treeningurežiimid jõu-vastupidavuse arendamiseks, siis tavalises kulturismitreeningus pole seeriapauside pikkust vaja stopperiga mõõta.

Reeglina tehakse järgmine seeria siis, kui sooritusvõime on enam-vähem taastunud.

Ei ole mõtet treenida nii lühikese pausiga, et korduste arv või raskus seeria-seerialt langeb. Selline treening võib tunduda ja tundubki raskem, kuid lihas teeb tegelikult vähem tööd ja saab vähem koormust.

Normaalse seeriapausi pikkus sõltub harjutuse raskusest ja treenija füüsilisest võimekusest. Harjutuse teeb raskemaks – just kardiovaskulaarselt – töösse haaratud suur lihasmass, samuti kõrge intensiivsus, näiteks sooritus suutlikkuseni.

Tavaliselt jääb seeriapaus vahemikku 1–2 minutit. Parem võtta puhkuseks lisaminut kui minna “kangi alla” lõõtsutades.

Eelkõige jõu arendamisele suunatud treeningus on pausid sageli pikemad, 3–4 minutit, et hoida üleval pingutuse kvaliteeti ja vältida närvisüsteemi väsimist.

Mis juhtub, kui kasutada lühemaid, näiteks 30–45sekundilisi pause? Suureneb kardiovaskulaarne ja väheneb lihaskoormus. Kui see ongi eesmärk, võib ja ehk tulebki nii teha, aga sel juhul me kaugeneme kulturismist.

Üks võimalus ajaühikusse palju tööd “pakkida” on harjutuste sooritamine ringtreeninguna. Sõltuvalt pauside pikkusest – päris ilma pausideta on väga raske! – saame südamele suurema või väiksema koormuse, lihaseid hoiab “ära kukkumast” erinevate lihasgruppide vahelduv koormamine. Meetod sobib neile, kel aega vähe ja pole kulturistlikke eesmärke.



SOORITUSE TEMPO JA AMPLITUUD

Kõik kordused seerias tuleb teha maksimaalse amplituudiga, see tagab lihase suurima mõjutamise. Erandeid loomulikult on: teatud harjutuste-asendite ning suurte raskuste korral avaldatakse liigestele ja kõõlustele ohtlikult palju pinget. Täpsemalt on sellest räägitud konkreetsete harjutuste kirjeldustes.

Reeglina tuleks harjutuse kontsentriiline faas teha aktiivselt, kiiresti. Sellega haarame tegevusse võimalikult palju motoorseid ühikuid (lihaskiude). Loomulikult on “kiiresti” siin suhteline mõiste, sest juba raskus iseenesest ei võimalda kiiresti liigutada, eriti viimastel kordustel. Samas tuleks jälgida – ja see sõltub harjutusest! –, et ei kasutataks vahendi inertsi, mis vähendab oluliselt lihase koormust.

Ekstsentriline faas peaks olema rõhutatult aeglane, pidurdusega. See suurendab tunduvalt lihaspinge aega ja mõju lihase kasvule. Sekundeid pole mõtet lugeda, rütm on igaühel veidi erinev.

Liigutuse alg- ja lõppfaasis üldiselt pause ei tehta, erandiks on teatud harjutuste lõppfaas, kus võib hetkeks säilitada tippkontraktsiooni.

Tarbetult palju on räägitud “õigest” hingamisest harjutuse sooritamisel. Ei maksa ajada asja keeruliseks, hingamise rütm kujuneb välja loomulikult teel. Algajatel ei ole soovitatav pikalt hinge kinni pidada, eriti peaks sellele tähelepanu pöörama kõrgema vererõhuga inimesed.



ALGAJATE TREENING

Kõik on olnud kunagi algajad, seda on sisuliselt ka viis aastat jõudeelu elanud maailmameister. Seepärast sobivad siin antud treeningusoovitused kõigile tervetele inimestele: algajatele, pikema treeningupausi pidanutele, aga miks mitte ka tippportlastele taastavaks perioodiks.

Algajad võiksid nende treeningupõhimõtete juurde jääda vähemalt pooleks aastaks, treeningu juurde tagasipöördujad ehk paariks kuuks. Kui pole tõsisemaid sportlikke eesmärke, treenitakse oma seisundi säilitamise huvides või on jõusaal pigem meeldiva suhtlemise koht, võib treening oma ülesehituselt ja koormuselt selliseks jäädaagi.

Treeninguid võiks nädalas olla kaks kuni kolm. Kui tehakse vaid kaks treeningut nädalas, peaksid algajad ja taasalustajad treenima ühel päeval kogu keha. Reeglina tuleb leppida vaid ühe harjutusega lihasgrupile (2–4 seeriat), vastasel korral venib treening liiga pikaks või käib lihtsalt üle jõu. Neile, kes tahavadki jääda vaid kahe treeningupäeva juurde nädalas, on võimalus aja jooksul minna üle skeemile, kus ühel päeval tehakse vaid pooled lihasgrupid, seega kogu keha vaid korra nädalas. Sel juhul saab tõsta lihasgruppide treeningumahtu: kaks kuni kolm harjutust (kokku 6–8 seeriat).

Harjutuste valikul peaks eelistama baasharjutusi ja “vabu raskusi” (kangid, hantlid). Erandiks on kehvast konditsioonist või väga kohmakad inimesed, kellel on praktilisem ja ohutum paar kuud harju(ta)da masinataga. Loomulikult leidub ka neid, kes kangi põhimõtteliselt kunagi kätte ei võta.

Neil, kes treenivad keha kaks korda nädalas, soovitaks kummalgi päeval kasutada võimaluse korral erinevaid harjutusi – saab natuke mitmekesisem. Lihasel on see ükskõik, ajule aga mitte.

Harjutuste järjekorrast pole vaja probleemi teha: inimene ei harjuta enamasti saalis üksi ja peab arvestama sellega, mida parasjagu teha saab. Käteharjutusi peaks küll vältima enne kerelihaseid, sest see häirib viimaste täie jõuga sooritamist.

Korduste arv seerias võiks olla alguses kümnekond, mitte vähem. Aja jooksul võiks proovida kõike vahemikus 5–15.

Seeriavahelised pausid võiksid olla vähemalt alguses umbes kaks minutit. Kui vaja, siis rohkem. (Algajad kipuvad millegipärast pigem kiirustama kui venitama.)

Juhul kui soovitakse treenida kolmel päeval nädalas, on mõistlik jagada kohe lihasgrupid kahele päevale. Sellel, kuidas jagada, ei ole vastupidiselt arvatule mingit praktilist tähtsust. Võiks siiski jälgida, et päevad kujuneksid oma töömahult enam-vähem võrdseks. Lihasgrupile üks kuni kaks harjutust (kokku 3–5 seeriat), siis saab üks lihas kolm treeningut 14 päeva jooksul, mis on normaalne. Üldjuhul ei ole mõtet treenida kolm korda nädalas kogu keha: praktika näitab, et see ei ole efektiivsem kui treening kaks korda nädalas.

Algaja treening ei eelda treeningutsüklite kasutamist, koormus tõuseb järk-järgult eelkõige raskuse lisamisega ja (soovi korral) mahu mõningase suurendamisega.

Kui ollakse väsinud, piisab tavaliselt ühe treeningu vahelejätmisest.

Sisulist vajadust harjutuste vahetamise järele esimesel poolaastal ei ole, aga paljudele see meeldib ja seda võib julgesti teha.

Treeningute intensiivsus võiks olla kuni 80% ehk siis kõigis seeriates peaks jääma varuks vähemalt kaks kordust.



EDASIJÕUDNUTE TREENING

Termin “edasijõudnud” on muidugi veidi kohmakas, aga järgnevad treeninguskeemid sobiksid neile, kes läbinud algaja staatuse ja sooviksid treenida suurema koormusega. Mingit teravat piiri alljärgneva ja võistlussportlaste treeningu vahel ei ole. Nädala skeem (treeningute arv, lihasgruppide jaotus) võib sobida, vähemalt teatud perioodideks, ka tippetajale. Erinevus on treeningute mahus ja treeningupäevade arvus.

Treeningupäevi võiks olla nädalas kolm kuni neli. Kui treenida kolmel päeval, ei tohiks treeningud sattuda kahele päevale järjest. Treeningute tükeldamiseks on kaks võimalust: kahele päevale (ühe grupi sagedus kolm treeningut 14 päevaga) või kolmele päevale (lihased üks kord nädalas). Mõlemad variandid lubavad lihasgruppe päevade vahel jagada täpselt nii, nagu harjutajale meeldib. Puudub alus väita, et üks jaotus on efektiivsem kui teine või kolmas.

Kui lihasgrupid on jagatud kahele päevale, võiks juhendada järgmistest numbritest.

Soovituslik maht ehk tööseeriade arv lihasgrupile ühes treeningus: rind, selg (lailihas), õlg, reis (nelipea) 6–9 seeriat; biitseps, trititseps, säärelülid 5–7 seeriat; alaselg, trapets, reie tagaosad, kõht 3–4 seeriat.

Kui lihasgrupid on jagatud kolmele päevale, seega lihase treeningusagedus on üks kord nädalas, võiks maht olla mõnevõrra suurem: rind, selg, õlg, reis 8–12 seeriat; biitseps, trititseps, säärelülid 6–9 seeriat; alaselg, trapets, reie tagaosad 5–6 seeriat. Kõhtu võiks teha kaks korda nädalas 3–4 seeriat.

Harjutuste valikul on suhteliselt vabad käed. Ei tasu siiski välja jätta baasharjutusi. Paratamatult kujunevad aja jooksul välja lemmikharjutused, need, kus lihasetunnetus on hea või mida on lihtsalt meeldiv teha. Alati on õigem teha üht meeldivat harjutust kolme ebameeldiva asemel põhjendusega, et on aeg harjutus välja vahetada.

Seeriavahelised puhkepausid peaksid üldjuhul jääma ühe ja kahe minuti vahemikku, sõltudes harjutuse raskusest. Kiirustada ja lihase töövõimet langetada ei ole vaja! Mõttetu on minna raskelt hingeldades uuele seeriale, töö kvaliteet kannatab. Kardiovaskulaarsüsteemi treeninguks on paremaid vahendeid.

Kui soovitakse treenida neljal päeval nädalas, on võimalik valida üks kolmest treeningu tükeldamise võimalusest: lihased jagatud kahele päevale (lihasgrupi treening kaks korda nädalas), lihased jagatud kolmele päevale (lihasgrupi treening neli korda kolme nädala jooksul) või lihased jagatud neljale päevale (lihasgrupi treening üks kord nädalas).

Kommentaar: ühe lihase treening kaks korda nädalas on sageduse ülemisel piiril ja võib põhjustada probleeme taastumisega. Riski aitavad vähendada järgmised nõuanded: maht ehk seeriade arv lihasgrupile peaks olema suhteliselt väike (arvu vaata eestpoolt!), nädala teine treening peaks olema kergem (väldi suutlikkuseni tehtavaid seeriaid!) ja lihasgruppide jagamisel peaks arvestama kattumisega (soovitav nn *push/pull*-jaotus).

Neli treeningut kolme nädala jooksul oleks enamikule harjutajaist kuldne kesktee: saab tugevalt teha ja jõuab ka taastuda, muidugi kui mahu ja/või intensiivsusega üle ei pingutata. Peetagu silmas, et see oht on olemas ka üks kord nädalas treenides!

Sellel tasemel harjutajad peaksid juba kasutama treeningu periodiseerimist, sest mööda on saamas algaja röömud ja aeg, mil areng oli pidev.

Kõige lihtsam, aga absoluutselt vajalik on lülitada oma tavapärase treeningu vahele perioodiliselt kergemaid tsükleid. Mida tugevam on treening, seda tihedamalt tuleb teha taastavaid tsükleid! Üks võimalus on teha iga kolme tugeva treeningunädala järel üks kergem nädal. Mida tähendab kergem nädal?

Treeningu maht (seeriade arv) on mitte üle 60 protsendi tavalisest, intensiivsus mitte üle 70 protsendi, st igas seerias peab jääma varuks vähemalt kolm kordust. Suutlikkuseni tehtavad seeriad jäävad ära. See on oluline!

Muude faktorite, nagu harjutuste valiku, treeninguvahendi raskuse, treeningupäevade arvu, lihasgruppide jaotuse jne muutmine selleks nädalaks on võimalik, aga mitte hädavajalik.

Üks väheseid nn raudseid reegleid kulturismis kõlab nii: kui aja jooksul ei suurene treeninguvahendi raskus (ei kasva jõud), siis ei suurene ka lihassmass. Treeningut alustades näeme arengut igal nädalal, siis igal kuul, aga varem või hiljem jõu juurdekasv paratamatult peatub ja raskusi saab suurendada vaid kordusi

vähendades, kuni ka siin on piir käes (palju alla kuue korduse ei ole mõtet minna).

Kui otse ei saa, tuleb minna ringiga.

Olgu siin toodud üks lihtne periodiseerimise näide, millel on selge idee: alustades kergemate raskustega ja perioodiliselt kordusi vähendades tagame treeninguraskuse olulise suurenemise, isegi kui jõu juurdekasv on imeväike.

Kaks nädalat tehakse kogu treeningu jooksul kõiki harjutusi 15 korda seerias, järgneb kaks nädalat kümne kordusega, siis kaks nädalat kuue kordusega, järgneb taastav nädal. Siis kordub kogu seitsmenädalane tsükkel, aga loodetavasti juba pisut raskemate vahenditega.

Suuremalt korduste arvult väiksemale liikudes reeglina harjutusi ei muudeta, aga see pole ka keelatud ja on osaliselt isegi vajalik, sest kõik harjutused ei pruugi kuue korduse jaoks sobida. Seeriade arv peaks püsima kuue nädala jooksul stabiilne, see tähendab, et töö maht (korduste summa) väheneb, aga töö raskus suureneb. Korduste vähenemist ei tohiks kompenseerida seeriade arvu suurendamisega.

Treeningutsükleid võib igaüks modifitseerida ja variante välja mõelda, kui täidetakse kahte tingimust: mingid koormuse parameetrid peavad tsükliliselt kasvama ja siis kahanema (taastumisfaas!) ning tsüklid ei tohi olla liiga pikad (üldiselt mitte üle paari kuu).



AEROOBNE TREENING

Kulturismi- ja fitnessitreener ei pea valdama vastupidavusala võistlussportlase ettevalmistamise meetodikat, küll peab ta teadma aeroobse treeningu põhitõdesid niivõrd, kuivõrd neid läheb vaja jõusaalis harjutaja juhendamiseks.

Aeroobne treening on sellise intensiivsusega tsükliline tegevus (kõnd, jooks, ujumine, jalgrattasõit jms), mille intensiivsus võimaldab sooritust valdavalt aeroobse energiatootmise mehhanismi abil, ilma olulise hapnikuvõlata. Selles mõttes on vastupidavustreening laiem mõiste, sest sisaldab endas ka anaeroobsete mehhanismide arendamist, seda küll mahuliselt väikeses osas ja alates saavutusstardi tasemest.

Kuidas võiks harjutada terve inimene, kelle eesmärk on lihtsalt hoolitseda oma südame ja vereringesüsteemi eest? Mis ala valida? Mitu korda nädalas treenida ja kui pikalt? Mis on õige intensiivsus? Kuidas harjutada, kui eesmärk on rasvast vabanemine? Kuidas kasutada aeroobset treeningut kulturismis tipptasemel? Järgnevalt püüame nendele küsimustele vastused leida, aga selle reservatsiooniga, et kõikidesse detailidesse ei lasku.

Treeningu intensiivsuse määramise üks võimalusi on südame löögisageduse (SLS) registreerimine. Seda on mugavam teha pulsitestri abil, aga võib ka manuaalselt pulsilööke lugeda. SLSi absoluutne väärtus ei peegelda koormuse suhtelist raskust konkreetse indiviidi jaoks, kuna inimestel on erinev SLSi maksimum. Tegelikult SLSi maksimaalväärtust saab vastava testiga määrata, aga seda ei maksa ise tegema hakata.

Teoreetilise maksimaalse SLSi arvutamiseks on mitmeid valemeid.

Üks lihtsamaid on selline: $\max \text{SLS} = 220 - \text{vanus (aastates)}$. Loomulikult on inimesi, kelle tegelik SLSi maksimum on suurem või väiksem (isegi paarkümmend lööki / min) kui selle valemi järgi arvutatu.

Kui on teada maksimaalne SLS, saab koormuse intensiivsust väljendada protsentides sellest. Vastupidavustreeningus kasutatakse mitmesuguseid intensiivsustsoone. Erinevad allikad pakuvad detailides erinevaid tsoone, kuid

inimese jaoks, kes ei tegele vastupidavusalaga saavutusspordi mõistes, ei ole põhjust asju keeruliseks ajada.

Piisab kolmest tsoonist.

Esimene tsoon: 60–75% SLS max. Selles tsoonis on energiatootmine aeroobne. Alumine piir on tinglik, aga allpool seda oleks terve inimese jaoks treeningu stimuleeriv mõju juba küsitav. Ülemine piir on kusagil aeroobse läve kandis; viimane on indiviiditi erinev, sõltudes ka treenitusest. Energiaallikana on olulisel kohal rasv, eriti tsooni alumises osas.

Treening selles intensiivsustsoonis “õpetab” organismi rohkem rasvu kasutama ja süsivesikutega säästlikumalt ümber käima. Selline ainevahetuse ümberkorraldumine ei toimu loomulikult üleöö, vaid pikema aja jooksul ja piisavalt suure treeningumahu korral.

Vastupidavusalade sportlased on “rasvapõletusmasinad”, kelle organism suudab töö kõrge intensiivsuse juures kasutada süsivesikute kõrval energia tootmiseks ka rasvu.

Subjektüivselt on treening esimeses intensiivsustsoonis kerge, hingeldust ei teki. “Südame” pärast võiks tegevus jätkuda pikalt, limiteerivaks võib, eriti algajate puhul, kujuneda lokaalne, teatud lihasgruppe puudutav väsimus.

Sobivad treeninguvormid on kiirkõnd, rattasõit, muidugi ka jooks. Viimase puhul võib olla raskusi piisava mahu saavutamise, eriti ülekaalulistel, sest jalad/lügesed ei pea vastu.

Treenida tuleks minimaalselt 2–3 korda nädalas, kokku üks tund. Sellest võiks alustada. Kui eesmärk on kehakaalu vähendamine või lihtsalt parema kardiovaskulaarse konditsiooni saavutamine, võiks treeningute sagedust ja mahtu tõsta: harjutada 4–6 korda nädalas, kokku 2–4 tundi. Muidugi sõltub maht valitud alast: jooks neli tundi nädalas on amatööridele juba kõva koormus (jalad!), aga rattasadulas võib mahtu oluliselt suurendada. Sobiva ala valik sõltubki eesmärgist ja võimalustest. Kui aega on palju ja soovitakse kehakaalu kontrolli all hoida, võiks valida tempoka kõnni või rattasõidu.

Ei saa öelda, et üks ala on parem või efektiivsem kui teine. Küsimus on sobivuses ja otstarbekuses eesmärgi saavutamisel.

Need, kellel puudub spetsiifiline huvi vastupidavuse edasiseks tõstmiseks, võiksid põhimõtteliselt püüda treeningutega esimeses intensiivsustsoonis.

Teine tsoon: 75–85% SLS max. Tsooni ülemine piir on anaeroobne lävi, selline töö intensiivsus, mille ületamisel tõuseb veres kiiresti laktaadisisaldus. Paraku ei pruugi see langeda kokku 85% SLSiga. Vähem treenituil võib AL saada madalama SLSi puhul ja tipp sportlastel on see reeglina kõrgemal kui 85% SLSi maksimumist.

Tsooni ülemises osas on süsivesikutel energeetikas juba valdav roll. Teise tsooni on asja nendel, kes soovivad tõsta spetsiifilist treenitust, suurendada südame suutlikkust. Kui ollakse vähemalt kolm kuud treeninud esimeses intensiivsustsoonis, võib soovi korral kuni 25% oma nädalamahust (kuni kolmel päeval nädalas) treenida teises tsoonis.

Seda tsooni ei pea vältima inimesed, kelle ainus eesmärk on “rasvapõletus”, ainult et mingi eelist selles suhtes võrreldes esimese tsooniga ei ole.

Kolmas tsoon: üle 85% SLS max. Sellise intensiivsusega töö kuulub juba spetsiifilise vastupidavustreeningu valdkonda ja on seal väga olulisel kohal, kuigi mahuliselt tagasihoidlik. Tervisespordis ja kulturistide aeroobses treeningus puudub vajadus kolmandas intensiivsustsoonis treenimiseks.

On mitmeid asjaolusid, millega peab kursis olema inimene, kes doseerib koormust SLSi järgi. Tuleks teha selgeks, kas SLSi maksimumi valem on reaalne või kuulutakse nende hulka, kelle tegelik maksimum on teoreetilisest suurem või väiksem. See selgub üldiselt treeningute käigus, kui võrrelda pulsisagedust ja enesetunnet. Kui ollakse juba kolmandas tsoonis, aga tunne on kerge ja hingeldust ei teki, on tegelik SLSi maksimum ilmselt kõrgem kui valemiga arvatud. See on üsna tavaline hästi treenitud vanemaaliste inimeste puhul. Võimalik on ka vastupidine olukord, kus madala SLSi juures tajutakse koormust subjektiivselt raskena, siis on SLSi maksimum tõenäoliselt madalam teoreetilisest.

Samuti tuleb arvestada sellega, et pulsireaktsioon koormusele ei ole konstantne, vaid sõltub mitmetest teguritest. Pole haruldane, kui pulsireaktsioon samale koormusele erineb päevade lõikes kümnekond lööki. Kui madala SLSiga kaasneb “raske” tunne, viitab see väsimusele, samas võib pärast puhkepäevi olla SLS tavapärasest kõrgem.

Mõttetu oleks püüda treenida mingi konstantse pulsisageduse juures või väga kitsas vahemikus, päevad on erinevad! Arvestada tuleb enesetunnet. Sellepärast ongi antud SLSi tsoonid, aga mitte kindel väärtus.

Veel võiks arvestada faktiga, et SLSi maksimum on spordiala-spetsiifiline:

rattasõidus näiteks kümnekond lööki madalam kui jooksus. (Jalgrattatreeninguga see vahe küll mõnevõrra väheneb.) Seepärast peaksid need, kes harjunud joostes pulssi jälgima, rattasadulas treenima vastavalt madalama SLSiga.

Tahaks peatuda veel mõnel küsimusel, mis seotud “rasva põletamisega”. Mida kõrgem on töö intensiivsus, seda suurem on energiakulu ajaühikus. Kui joosta pool tundi 60% intensiivsusega, kulutame vähem energiat kui joostes sama aega 80% intensiivsusega. Suurem energiakulu tähendab (konstantse toitumise juures!) suuremat energiadefitsiiti ja suuremat rasvakasutust selle “augu” lappimiseks hiljem.

Rasva vähenemise kiirus sõltub kokkuvõttes üldisest energiakulust, täpsemalt energiadefitsiidist, mille tekitame. Sama energiakulu tekitamiseks läheb kõrgema intensiivsuse korral vähem aega. Kes suudab, võib 30minutilise jooksu 60% intensiivsusega asendada 20minutilise jooksuga 80% intensiivsuse juures, energiakulu on enam-vähem sama.

Küsimus ongi selles, kes suudab. Üldiselt on palju kergem taluda tund ja rohkem “60protsendilist” kui 40 minutit “80protsendilist” koormust. Seepärast on praktikas otstarbekam kasutada suuremamahulist madalama intensiivsusega koormust (60–75% SLS max). Midagi ei ole aga valesti, kui osa koormusest on teises intensiivsustsoonis (75–85% SLS max).

Lõpuks veel kulturistide aeroobsest treeningust võistlusspordi tasemel. Kulturistide treening peaks aasta ringi sisaldama aeroobset koormust. Koormuse maht on aga individuaalne ja sõltub treeninguperioodi eesmärgist. On loogiline, et ektomorfid vajavad vähem aeroobset koormust kui endomorfid, samuti ei ole põhjust liialdada aeroobse koormusega perioodidel, mis ette nähtud jõu ja lihassassi kasvuks.

Miinimum võiks olla üks tund nädalas, jagatuna 2–3 päevale. See oleks hädavajalik, et hoida “elus” rasvamobilisatsiooni-mehhanismid ja tagada üldine valmisolek suuremateks koormusteks, kui seda vaja läheb.

Aeroobse koormuse maksimaalsed väärtused võivad kirjanduse andmeil küündida kahe tunnini päevas. Siiski on sellised väärtused kindlasti erandlikud. Üldjuhul võiks aeroobse treeningu maht rasva vähendamise perioodil jääda vahemikku 2–7 tundi nädalas. Selle mahu alampiiril on mõeldav sörkjooksu kasutamine, ülempiiril oleks ehk sobivam kiirkõnd ja rattasõit.

Treeningupäevade arv nädalas võiks olla 3–7, suurema mahu korral on võimalik (aga mitte vajalik) jagada see kahele korrale päevas. Üldiselt on parem jaotada koormus nädala lõikes suhteliselt ühtlaselt, kombineerides pikemaid aeroobseid

treeninguid kergemate erialaste treeningutega või kasutada kangitreeningust vabu päevi, kui neid on.

Võimaluse korral tuleks vältida aeroobset koormust ja kangitreeningut teineteise järel ükskõik mis järjekorras. Sellised pikad koormusplokid on lihasmassi säilimise seisukohalt vastunäidustatud. Parem on kolm lühikest kui üks pikk treening päevas!

Kas teha aeroobne treening päeva lõikes enne või pärast erialast treeningut, ei ole olulise tähtsusega. Need tuleks lihtsalt paigutada teineteisest võimalikult kaugele, et anda organismile taastumisaega.

Mõttetu praktika on tühja kõhuga treenimine eesmärgiga põletada rohkem rasva. See ei anna praktikas mingit efekti ja on mõeldav vaid väga väikeste koormuste korral.

Pikem koormus ilma “kütuseta” hävitab rohkem lihast, aeglustab oluliselt taastumist ja rikub tavaliselt päeva teise treeningu.



MAHAJÄÄNUD LIHASGRUPPIDE TREENING

Kulturismi ideaal on (vähemalt peaks olema!) proportsionaalse lihaskonna kujundamine. Siinkohal tuleb küll tõdeda, et proportsionaalsuse mõiste on ähmane, eriti võistlusspordi tasemel. Ilmselt peegeldab see ala arengut. Või hoopis farmakoloogia arengut!? Mõelgu igaüks oma rikutuse tasandilt...

Nüü või teisiti on kõigil oma tugevamad või nõrgemad lihasgruppid. Enamasti on ekslik järeldada, et teatud lihaseid on treenitud “valesti”. (Jättes kõrvale võimaluse, et mõnda lihasgruppi on lihtsalt vähe koormatud.) Lihaste kinnitumisega määratud kaju ja pikkus ning erinevate lihasgruppide kasvupotentsiaal ehk n-õ andekus on geneetiliselt determineeritud ja need karakteristikud ei allu treeningule. Tõele tuleb silma vaadata: kui mingi lihas on vaatamata normaalsele treeningule vilets, siis on ülimalt tõenäoline, et sellest ei kujune kunagi konkreetse indiviidi jaoks tugevat lihast. See ei tähenda loomulikult, et arengut üldse ei oleks. Siiski kipuvad tugevamad lihasgruppid aja jooksul pigem “eest ära” arenema ja ebaproportsionaalsus suureneb.

Mida siis ikkagi teha? Lihtsaim võimalus on pidurdada tugevamate lihasgruppide arengut. Selleks tuleb vähendada koormust: vahendi raskust, mahtu, intensiivsust, sagedust. See toimib alati! Kõige levinum viga on tõsta nõrgemate lihaste koormust, järele andmata teiste lihaste treeningus. On ebatõenäoline, et organismis on reserve “andetute” lihaste kasvuks tingimustes, kus üldine koormus on niigi suur.

Kindlasti tuleb kriitiliselt hinnata nõrkade gruppide koormust: kas on veel reserve koormuse tõstmiseks või ollakse juba niigi ületreeningu faasis? (Sageli ollaksegi!)

Nõrgemate lihaste “järeleaitamiseks” võiks silmas pidada järgmist. Suuremaks koormuseks valitakse vaid üks suur (või kuni kaks väiksemat) lihasgruppi. Alustada tuleks umbes kolmenädalasest **vähendatud** koormuse perioodist neile lihastele, et tulla välja võimalikust ülekoormusest ja tõsta lihaste vastuvõtlikkust järgneva koormuse suhtes. Viimane asjaolu on ju treeningu periodiseerimise alus.

Tugeva koormuse tsükkel ei tohiks olla pikem kui 3–4 nädalat, siis tuleks

näiteks paar nädalat üldiselt taastuda. Tsükliit võib korrata. Absoluutselt vajalik on ülejäänud lihaste koormuse vähendamine. Nõrgemate lihaste koormuse tõus saab põhimõtteliselt toimuda erinevate parameetrite kaudu, kuid eelistada võiks intensiivsuse ehk pingutuse astme (vt treeningu erivõtteid!) ja treeningusageduse kasvu. Aga siis ettevaatust mahuga! Üks praktilisemaid võimalusi on nõrgemate lihaste treenimine kaks korda ja teiste lihaste koormamine vaid ühel korral nädalas. Variante on loomulikult teisigi.



VÕISTLUSSPORTLASTE TREENING

Võistlussportlane on nii Eesti meistrivõistlustel debüteeriv juunior kui ka mr. Olümpia titli võitnud proff ja on selge, et siin ühe puuga mõõta ei saa. Kõrgemale tasemele jõudnud sportlastel on treenimiseks juba küllalt suur isiklike kogemuste pagas. Seda ei maksa siiski samastada teadmiste pagasiga, mis on mõnikord üllatavalt kasin.

Igal juhul on tippsportlaste treeningumetoodikat raske ühe mütsi alla viia: edu on saavutatud väga erinevate ja vastukäivate meetoditega. Tõsi, mõnikord saab öelda, et andekas inimene areneb mitte tänu metoodikale, vaid sellele vaatamata.

Analüüsidest tippkulturistide **treeningu mahtu**, võib aastakümnete jooksul märgata kõikumisi. Tõenäoliselt on põhjus teatavas moevoolus: meedias on tähelepanu all momendil absoluutses tipus olijate treening ja paratamatult võetakse see ka eeskujuks.

Möödunud sajandi seitsmekümnendatel aastatel oli üpris tavaline, et ka väiksemate lihasgruppide treeningu maht oli 25 seeriat, sest nii tegi Arnold Schwarzenegger!

Loomulikult oli see enamikule liig ning koos Arnoldi taandumisega ja uute meeste esilekerkimisega see arv vähenes. Silmaringi huvides olgu märgitud, et kirjanduses oli andmeid ka 50–60seerialiste treeningute kohta näiteks rinnale, küll mitte Arnoldi esituses.

Treeningu mahust, nagu ka teistest näitajatest rääkides peaks teadma, mis perioodi need arvud iseloomustavad. Kas nii treenitakse aasta ringi või mingi lühema aja vältel? Tundub küll kummaline, aga vähemalt ajakirjanduses avaldatu põhjal näib, et professionaalid oma pead erinevate treeningutsükklitega ei vaeva ja üldiselt muutub treening ka enne võistlusi väga vähe: suureneb või lisandub aeroobne töö ja sageli, kuigi mitte alati, tõuseb veidi ka erialase treeningu maht.

Erandeid kõrvale jättes võiks öelda, et suuremate lihasgruppide treeningu maht jääb 12–20 seeria piiridesse ja väiksemate lihasgruppide puhul on see 9–15 seeriat.

Kas sellised vahemikud sobiksid ka Eesti tasemel võistlejatele? Põhimõtteliselt küll, ainult et nendeni tuleb jõuda järk-järgult, mitte oma treeningute mahtu hoobilt kahekordistades.

Treeningute intensiivsuse kohta saadakse paraku samuti andmeid perioodikast, aga ka raamatutest ja moodi läinud treeninguvideotest. Kui treeningu mahu kohta ilmselt ei blufita, siis intensiivsusest rääkides kalduvad mitmed tipud ulme valdkonda näitamaks, kui kõvad tegijad nad on. Või on see teadlik konkurentide “põhja kõrvetamine”?

Seeriaste suutlikkuseni viimine ülaltoodud mahtude juures on absurdne. Farmakoloogia toel oleks see ehk mingil perioodil puhtfüüsiliselt võimalik, aga pingutuse intensiivsus selliste mahtude juures koormab üle just närvisüsteemi.

Seda pole mõtet omal nahal proovida!

Neile, kes ilma suutlikkuseni sooritatud seeriateta “elada ei saa”, soovitan piirduda ühe sellise seeriaga lihasgrupi kohta ja ka seda üle ühe treeningu.

Kolmest põhinäitajast on just **treeningute sageduses** toimunud viimase neljakümne aasta jooksul suurimad muutused. Ühe lihasgrupi treenimine kaks korda nädalas oli miinimum veel 1960.–1970. aastatel, paljudel sportlastel tõusis see võistluseelisel ajal kolme korrani nädalas. Sealpeale on tippkulturistide treeningute sageduses märgata languse tendentsi. Populaarseks said jaotused 3 + 1 ja 4 + 1, mis tähendasid treeningu kordamist igal neljandal või viiendal päeval.

1990ndatel astuti veel samm edasi (tagasi?): järjest rohkem hakati kasutama lihasgrupi treenimist vaid üks kord nädalas. Tõenäoliselt on selles oma osa Dorian Yatesi eeskujul. Treeningute sageduse langus tähendab taastumisaja pikendamist ja vähendab ületreeningu riski, võimaldades samal ajal suuremat mahtu ja/või intensiivsust.

Treeningu üldteooriast on teada, et mida kõrgem on sportlik tase, seda tugevam peab olema koormus, mis kutsuks esile edasist adaptatsiooni. Suured koormused aga ei saa korduda väga sageli, sest nendest taastumiseks läheb aega. On avaldatud arvamust, et tiptasemel kasutatavad suured treeninguraskused iseenesest koormavad ja “lõhuvad” rohkem lihaseid, liigeseid, aga eelkõige närvisüsteemi. See on loogiline.

Samal ajal on huvitav ja õpetlik märkida, et viimastel aastatel on mitmed tipptegijad pöördunud tagasi sagedama treenimise juurde. Seega jõuame taas juba mainitud moevoolude juurde.

Mis järeldused võiks siit “tavaline” võistlussportlane enda jaoks teha? Eelkõige peaks arvestama periodiseerimise mõõdapääsmatust: ükskõik mida me organismile ka ei pakuks, lakkab koormuse arendav mõju, kui selle suurus ja/või suunitus ei muutu.

Tahaks rõhutada ka tõsiasi, mis võib-olla mõnele ei meeldi. Nimelt puudutab

meedia vahendusel meieni jõudev teave 99protsendiliselt professionaalide treeningut. Paraku on see enamasti reklaamimaiguline, pealiskaudne (mitte sportlase enda kirjutatud) ja, mis kõige olulisem, treenitakse keelatud ainete kaasabil. Seetõttu pole ka mingit mõtet selliste sportlaste treeninguplaane kopeerida.

Treeningupäevade arv nädalas võiks üldiselt jääda nelja kuni kuue vahele, sõltudes treeningu tükeldamisest ja lihasgrupi treenimise sagedusest, kusjuures neli on pigem erand ja kuus on reegel.

Treeningu periodiseerimisest on mõningaid näiteid edasijõudnute treeningut käsitlevas osas. Põhimõtteliselt on need kasutatavad ka võistlussportlaste puhul.

Olgu ühe võimalusena paljudest toodud viimasel ajal populaarseks muutunud tsükltreeningu variant koos kommentaaridega.

Kasutatakse kolme järjestikust tsüklit, mis kannavad tinglikke nimetusi: jõu-, massi- ja separatsioonitsükkel. Loomulikult annavad lihassassi kõik kolm – normaalse toitumise korral ka viimane – ja jõudu vähemalt kaks esimest ning “separatsiooni” iseenesest mitte ükski, sest see sõltub lihaseid katva ja ümbritseva rasvakihi paksusest ja geneetiliselt määratud lihaste eristuvusest. Rasvakihi vähenemisele, mis toimub ainult negatiivse energjabilansi korral, aitab rohkem kaasa treening, mis on mahukam, st energeetiliselt kulukam. Ei ole olemas separatsiooni või “reljeefi” harjutusi.

Tsüklite pikkus võiks jääda üldjuhul 3–4 nädala piiridesse.

Jõutsükli iseloomustab suur treeningute sagedus ja väike maht. Lihasgruppe treenitakse kaks korda nädalas, seejuures on nädala teine treening kergem, sooritatakse kümme protsenti kergemate vahenditega, aga samade kordustega. Maht on viis kuni kümme seeriat lihasgrupile, st 1–2 baasharjutust. Kordused kuue ringis, enamasti seeriatega lõikes raskust lisades. Oluline moment: suutlikkuse piirini jõutakse ainult harjutuse paaris viimases seerias ja ainult nädala esimeses lihasgrupi treeningus. Lihasgrupid jagatakse tavaliselt kahele päevale ja tingituna treeningute sagedusest on soovitatav arvestada gruppide kattuvust, st kasutada nn *push-pull*-tüüpi jaotust. Aga see ei ole absoluutne reegel, samuti on mõeldav lihaste jagamine kolmele päevale ja treenimine kuuel päeval nädalas. Sel juhul on treeningud lühemad-mugavamad. Seeriapausid võiksid olla suhteliselt pikad, et vältida väsimuse kuhjumist ja lihasjäõudluse langust (2–3 minutit, raskemate seeriatega vahel vajadusel rohkem).

Massitsükli treening samastub kulturistide tavapärase treeninguga. Treeningu maht võrreldes jõutsükliga tõuseb ja sagedus langeb, lisatakse harjutusi. Kui treenitakse pika mikrotsükliga (lihasgrupp vaid korra nädalas), võiks massitsükkel pikeneda (näiteks viis nädalat). Enamiku seeriade kordused jäävad 8–10 piiresse. Seeriavahelised pausid ja intensiivsus on normaalsed: 1–2 minutit; suutlikkuseni neljandik kuni pool tööseeriast.

Separatsioonitsükliks kasutatakse suuremat arvu kordusi (12–15), vahetatakse välja osa (raskemaid) harjutusi, seeriavahelised pausid lühenevad. Võib kasutada ka superseeriaid ja pikendatud (langevaid) seeriaid. Tsükliks võiks nimetada ka “pumpamistsükliks”.

Treeningute sagedus on suur, soovitatakse varianti 3 + 1.

Võiks küsida: milleks selline tsükkel?

Koormuse iseloom muutub, selles mõttes on see vahelduseks. On aga üks oluline moment: kui raskele jõutsüklile järgneb raske massitsükkel ja siis veel raske separatsioonitsükkel, peaks enne “uuele ringile” minekut kindlasti järgnema taastava iseloomuga, oluliselt kergem periood. Vastasel korral patustame treeningu põhitõdede vastu.

Kergemate raskustega tsükkel annab liigestele puhkust, mis on väga vajalik. Kuid kasutades suurt mahtu, sagedust ja intensiivsust, on see füüsiliselt kõige raskem.

Seepärast jääb üle kaks võimalust: lisada neljas, tõeliselt kerge tsükkel (vähemalt kaks nädalat) või kasutada separatsioonitsükli taastumiseks: mitte tõsta võrreldes massitsükliga treeningute mahtu ja sagedust ja, mis kõige olulisem, jätta kõigis seeriates varuks 2–3 kordust. Viimane võimalus on loogilisem, jättes rohkem aega tegeleda sellega, mis on kulturismi tuum, ehk lihaste kasvatamisega (või säilitamisega, kui ollakse negatiivses energiabilansis).



VÕISTLUSEELNE TREENING

Need sõnad võiks panna ka jutumärkidesse, sest sellist asja olla ei tohiks!

Tänapäevaks aegunud ettekujutuse järgi jagasid kulturistid oma treeningu kaheks põhiperioodiks: massitreeninguks ja võistluseelseks (“reljeeff”) treeninguks. Võistluseelse treeninguga käis kaasas toidu piiramine ja kehakaalu langus. Massitreeninguga võrreldes olid tüüpilised järgmised muutused: suurenes maht (seeriade arv lihasgrupile), suurenes korduste arv seerias, lühenesid seeriatevahelised pausid, sageli loobuti (osast) baasharjutustest ja kõige tipuks suurendati veel treeningute sagedust.

Selle tulemusena langes oluliselt treeninguvahendite raskus. Seda peeti loomulikuks, sest eesmärk oli lihaste rasvast vabastamine. Niisugune treening aitas tõesti kiiremini kehakaalu langetada, seda kahel põhjusel: olles mahukam, põhjustas see suuremaid energiteiliselt kulutusi, ja olles lihaspinge (vahendite raskuse) poolest kergem, aitas kaasa lihasmassi hävimisele. Nagu tänapäeval teame, on treeninguvahendi raskuse ja lihasmassi vahel otsene seos. Vaevalt oli see avastamata ka 20–30 aastat tagasi, aga seda kummalisem tundub, et kirjeldatud praktika pole päriselt välja surnud ka praeguseks ajaks.

Viies sisse sellised muutused treeningusse ja toitumisse, ühendatakse sisuliselt alatoitumine ületreeninguga. Midagi rumalamat on raske teha!

Rasvast vabanemine pole probleem, selleks tuleb vaid piisavalt kaua olla sobiva suurusega energiadefitsiidis. Kunst, kui nii võib öelda, on säilitada selle käigus lihased. Energiadefitsiit – mida suurem, seda enam – loob isenesest eelduse lihasmassi vähenemiseks, aga sellele peab vastu töötama treening!

On absoluutselt loogiline, et lihasmassi säilitab dieedi ajal kõige efektiivsemalt sama tüüpi treening, mis selle massi ehitas. Järelikult peaks kulturisti erialane treening jääma samaks ehk täpsemalt peaksid kasutusele jääma tavalised treeningutsüklid.

Võistleva kulturisti treening ongi aasta ringi “võistlusettevalmistus”, kasutades treeningu perioodiseerimise võtteid (tsüklitreeningut), mille idee on koormuse laineline iseloom.

On fakt, et negatiivse energiabilansi korral on koormusest taastumine aeglasem. Seepärast on täiesti ebaloogiline suurendada treeningute sagedust ja erialase treeningu koormust üldse. Kui meile on jõukohane koormuse kasv energiadefitsiidi tingimustes, siis treenisime positiivse kaloraaži ajal allpool optimaalset taset!

Aeg, mil tuleks veidi muuta oma treeningut, on võistluseelsed kaks nädalat. Siis pole mõtet enam suutlikkuseni tehtavatel seeriatel ja intensiivsuse tõstmise erivõtetel. Treenida tuleb suurte raskustega, st väiksema arvu kordustega, aga varuga. Treening peab olema mõnus ja laskma lihastel välja puhata. “Lõhkuda” enam ei tohi! Minimaalne kehakaal peab olema selleks ajaks saavutatud, rasv põletatud, negatiivne kaloraaž lõpetatud.

Kehakaal ei muutu, jõudu tuleb juurde, enesetunne ja vorm paranevad päev-päevalt – see ei ole muinasjutt, vaid reaalsus juhul, kui asju tehakse õigesti.



TREENINGU ERIVÕTTED

Sisuliselt on need kõrvalekalded tavapärasest harjutuse sooritamise intensiivsusest ja/või tehnikast. Aegade jooksul on välja mõeldud erinevaid “nippe” eesmärgiga suurendada lihase koormust. Järgnevalt lühiülevaade võtetest, mis on rohkem levinud ja ajaproovile vastu pidanud. Kuna eesti keeles on kasutatud erinevaid nimetusi, olgu selguse huvides toodud ka ingliskeelsed terminid.

Olgu siinkohal märgitud, et kirjeldatud erivõtetest pean oma sportlase- ja treeneripraktikast proovimisvääreks pikendatud seeriaid, superseeriaid ja eelväsitamist. Sundkordused, “varastamine”, puhkepausi-meetod ja negatiivsed kordused viivad kiiresti ületreeninguni.

Sundkordused, abiga kordused (*forced reps*). Kordustega suutlikkuse piirini jõudmisel jätkatakse veel (tavaliselt 2–4 kordust) partneri abiga. Aidata tuleb vaid niivõrd, et maksimaalselt pingutades oleks vaevu võimalik liigutust lõpetada.

Õigel sooritamisel on ühes seerias justkui kuni viis “viimast” kordust. See tõstab väga tugevalt treeningu intensiivsust, seetõttu peab sundkorduste rakendamisel olema ettevaatlik. Kehtib üldine seaduspärasus: kui koormuse üks komponent, antud juhul intensiivsus, läheb üles, peavad teised näitajad – maht, sagedus – vähenema.

Praktilised soovitused: lihasgrupile mitte üle kolme sundkordustega seeria ühes treeningus, kasutada järjest mitte üle 4–6 mikrotsükli ehk umbes üks kuu või pikema aja jooksul igas kolmandas mikrotsükli (lihasgrupi treeningus).

Ei ole mingi “imerohi”, nagu teisedki erivõtted. Organism kohaneb kõõgiga, seepärast ei ole ühegi võtte ja laiemalt vaadates mis tahes treeningutüübi monotoonne rakendamine põhjendatud.

On harjutusi, mille puhul sundkordused on traumaohu tõttu mõeldamatud (jõutõmme näiteks, ka kükid jmt).

“Varastamine”, ebapuhas sooritus (*cheating*). Eesmärgilt sarnane sundkordustega: jätkata tööd pärast normaalsete kordustega suutlikkuseni jõudmist, kasutades kehahoogu, aidates teiste lihastega vms. Sellel on mõtet juhul, kui kasutada ainult pärast “puhtaid” kordusi. Turvaliselt rakendatav veel väiksema arvu harjutuste puhul kui abiga kordused.

Pikendatud seeriad (*drop sets*). Ideelt sarnane eelmistega. Seeria jätkamine kergema vahendiga. Suutlikkuseni jõudes jätkatakse sama harjutust võimalikult väikese pausiga (mis tekib raskuse vähendamisest). Võib kasutada ka teistkordset vähendamist, sel juhul jõuame ühes seerias kolmel korral suutlikkuseni. Korduste koguarv seerias ei peaks ületama 15, kui eesmärk on lihasmassi areng, seega iga raskusega umbes viis kordust. Pikendatud seeriad võimaldavad ühendada suuremad raskused suurema arvu kordustega ehk teisisõnu: raske pole mitte ainult pika seeria lõpp, vaid ka algus. Kuna intensiivsus on kõrge, ei saa selliseid seeriaid ühes treeningus palju teha. Kui soovitakse kogu lihasgrupi treening ainult pikendatud seeriatega teha, peaks seeriade arv olema vähemalt poole väiksem tavalisest, mis hoiab muidugi kõvasti aega kokku. Kõrvalepõikena: tippspordis loomulikult aega kokku ei hoita. Kui koormuse saajaprotsendiline kasv annab tulemuse kas või üheprotsendilise paranemise, siis nii ka tehakse!

Kombineeritud seeriad, superseeriad (*compound sets, supersets*). Kahe või enama harjutuse sooritamine pausita (minimaalse pausiga). On kaks sisuliselt erinevat asja: superseeriad ühele lihasgrupile ja erinevatele lihasgruppidele (näiteks bütseps/tritseps või rind/selg jt). Kui teha ühele lihasgrupile järjest kaks (kolm) harjutust, ei erine see sisuliselt pikendatud seeriast. Mõttekam oleks ka siin jääda kogusummas 15 korduse kanti, st üksikud harjutused on väikese arvu kordustega.

Kui kombineeritakse erinevaid lihasgruppe, ei erine sellised kaksikseeriad oma toimelt tavapärastest ja pole ka mingit põhjust minna pausita ühelt harjutuselt (lihasgrupilt) teisele. Sellisel juhul kannatab alati lihasgrupp, mille harjutused on sooritatud teisena.

Parem on teha harjutusi vaheldumisi tavalisest lühema, näiteks minutilise pausiga. Lihased saavad siis piisavalt puhata ja jõudlus ei lange, samas hoitakse mõnevõrra aega kokku.

Süüa sobib selgituseks üks mõttekäik. Suur osa kulturiste müstifitseerib “pumbatust” – lihase verevoolu intensiivistumisest tingitud ajutist lihase suurenemist. See on normaalne nähtus ja väljendub tugevamini suurema arvu korduste juures. Korduste arvu kasvades tekivad ka spetsiifilised aistingud, põletav valu, mis on samuti normaalne ja põhjustatud metaboolsetest protsessidest.

Ka erinevaid lihaseid treenitakse superseeriatena sageli just põhjusel, et mingisse piirkonda rohkem verd “kuhjata” – sel viisil transporditakse lihastesse rohkem hapnikku ja toitaineid. Rohkem verd tähendab ka rohkem koike, mis veres leidub, aga paraku ei ole sel mingit üheselt tõestatud seost lihase kasvu stimuleerimisega!

Kes soovib superpumbatust ja “aistinguid”, proovigu viiekümnesid kordusi, ainult et lihased ei kasva siis paremini...

Primaarne lihashüpertroofia tingimus on lihasrakkude mikrotrauma, mida põhjustab eelkõige harjumatu lihaspinge, see tähendab treeninguvahendi harjumatu raskus. Kui raskused ei suurene, lakkab ka lihase kasv – nii lihtne (ja kurb!) see ongi.

Eelväsitamine (*pre-exhaustion*) on sisuliselt superseeria ühele lihasgrupile, kus esimesena sooritatakse isoleeritud harjutus ja teisena baasharjutus. Idee on selles, et baasharjutuses ei hakkaks nõrgem lihas piirama primaarse (tugevama) lihase koormust. Näiteks tuuakse tavaliselt surumised ja tõmbed, kus trititseps või biitseps ütlevad enne üles kui rinna- ja deltalihas või selja lailihas. Olles isoleeritud harjutusega eelnevalt neid primaarseid lihaseid väsitatud, on järgneva baasharjutusega (ja “värske” trititsepsi/biitsepsiga!) võimalik anda suurem koormus.

Loomulikult töötab selline teooria vaid juhul, kui käelihased on tõesti piirav lüli, aga see ei pruugi (kõigil) nii olla!

Puhkepausi-meetod (*rest-pause*) tähendab seerias suutlikkuseni jõudmisel lühikese pausi (10–20 sek) tegemist, et lisada veel 2–3 kordust. Sageli tehakse seda seerias ka teist korda.

Negatiivsed kordused (*negative reps*) tähendavad raskuse tõstmisel abi kasutamist (parasjagu nii palju, et sooritus võimalik oleks) ja raskuse aeglast langetamist omal jõul. Kui tehakse mõned negatiivsed kordused seeria lõpul, on see sisuliselt sama mis abiga kordused (*forced reps*). Abi võib kasutada ka seeria algusest peale, sel juhul on võimalik väga suur raskus. Üldiselt on see meetod traumaootlik ja koormab närvisüsteemi. Ettevaatust mahu ja sagedusega: seeria või paar vahel harva ja selleks sobiva harjutusega on küllalt!



HIT-TREENING

Kulturismi treeningusüsteeme, kus treeningute intensiivsus on maksimaalne ja maht minimaalne, tuntakse HIT-treeninguna (ingl k *high intensity training*).

Idee ise pole uus, väidetavalt käis selle välja 1950. aastatel Arthur Jones, kes oli üks esimesi jõusaalimasinate turustajaid. Treeningusüsteem, mis töötab suurt aja kokkuhoidu, oli pakutavale kaubale loomulikult hea reklaam.

Aja jooksul on HIT-metoodikat proovitud mitmes eri variandis, selle praktiseerijad on loonud oma süsteemile ka teoreetilise tausta.

Tuntuimad nimed selles vallas on vennad Mike ja Ray Mentzerid, keda sageli peetaksegi HIT-treeningu “vaimseteks isadeks”. Mentzerid nimetasid oma treeningut

heavy duty (HD).

Kuigi HD viljelejad nimetavad oma süsteemi “teaduslikuks” ja vastandavad seda traditsioonilisele, “ebateaduslikule” mahutreeningule (*volume training*), jääb praeguse hetke seisuga faktiks, et tõsiteaduslikult on kulturismi treeningumetoodika uurimata valdkond ja üksikud eksperimendid kinnitavad pigem praktikas ammu teatud tõsiasja, et optimaalseks lihaskasvuks on vajalikud mõlemad komponendid – nii intensiivsus kui ka maht.

Samas tuleb silmas pidada, et need kaks näitajat on teatud piirides vastastikku kompenseeritavad. On juba pedagoogika küsimus leida sobiv treeningumahu ja intensiivsuse kombinatsioon. Loomulikult on see indiviiditi erinev.

Mis tahes treeningumetoodika objektiivset hindamist segab asjaolu, kui selle kasutaja-levitaja on huvitatud oma “toote” müügist. Täpselt nii oli ka M. Mentzeri HD-treeninguga, millest kirjutatud raamatud said omal ajal kulturismiringkondades bestselleriteks. Kahjuks käib sellise kommertshuviga kaasas oma meetodi parimaks kuulutamise ja kõige sellest erineva eitamine/halvustamine.

Enne 1970. aastate lõppu, mil Mentzerid jõudsid tippasemele (Mike sai aastal 1978 maailmameistriks ja Ray 1979 hõbemedali) ja turule tuli *heavy duty*, oli “moelooja” Arnold Schwarzenegger oma 25seerialiste biitsepsitreeningutega. Mehed läksid leppimatult tülli. M. Mentzer tegi kõik, et kiita oma ja halvustada Arnoldi treeningut ning samaga vastas ka Schwarzenegger. Kahjuks kohtab sellist suhtumist ka tänapäeval, kui põrkuvad eri “koolkondade” huvid.

Kas HIT-treeningu koht on ajaloo prügikastis? On see meetodiline umbtee või on ikkagi tegemist ainuõige lähenemisega? Kindlasti ei ole see üks ega teine.

HIT-treeningu meetodika kuulsaim esindaja on Dorian Yates, kes peaaegu kogu oma karjääri jooksul treenis Mentzeri põhimõtetele vastavalt ja loobus võitmatuna aastal 1997, pärast kuendat mr Olümpia tiitlit. Yatesi treening muutus aastate jooksul järjest väiksema mahu ja väiksema treeningute sageduse suunas: viimastel aastatel treenis ta lihasgruppe üks kord nädalas, tehes igas harjutuses vaid ühe maksimaalse tööseeria.

Mike Mentzeri treening oli tavaliselt veidi mahukam (lihasele kokku 4–6 tööseeriat) ja “tihedam” (iga lihast treeniti kolm korda 14 päeva jooksul).

Heavy duty treeningu eestkostjate olulisim teene oli tähelepanu juhtimine taastumise kui arengu vältimatu tingimuse olulisusele.

Suuremahulise ja suure sagedusega treeningu puhul on ületreeningu oht väga tõenäoline. HIT-metoodika rõhutab aga väikest mahtu ja pikka taastumisaega, mistõttu väheneb süsteemne koormus, organism tervikuna ei ole nii “nurka surutud”, kuigi üksiku lihase koormus on tugev. On süiski vahe, kas treenitakse nädalas neli või 12 tundi.

Võtame veel kokku HIT-treeningu nurgakivid: töömaht on minimaalne (lihasgrupile keskmiselt 2–6 tööseeriat), intensiivsus maksimaalne (tööseeria sooritatakse suutlikkuseni, siis jätkatakse “erivõtetega” – *forced reps, rest-pause, negatives, drop sets* –, valides need võtted, mis konkreetse harjutusega sobivad), reeglina ei treenita üle nelja päeva nädalas. Vaieldamatu pluss on väike ajakulu treeningule.

Muidugi oleks ekslik arvata, et HIT-treeninguga on ületreening välistatud. Pidevalt kõrge intensiivsus, “viimase väljapigistamine” asetab suure koormuse kesknärvisüsteemile, mis satubki sellise meetodika puhul löögi alla.

Samuti on seeria jätkamisel erivõtetega, suure väsimuse foonil, olemas trauma oht.



LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED

RINNALIHASTE TREENING

Rinnatreeningust rääkides peetakse eelkõige silmas suurt rinnalihast (*pectoralis major*). Suure rinnalihase kiud paiknevad lehvikukujuliselt, algavad rangluult, rinnakult ja roietelt ning lõpevad tugeva kõõlusega õlavarreluul.

Rinnalihase kuju, täpsemalt öeldes kontuurid (pindala), on määratud lihase kinnituskohaga luudel ja seda ei ole võimalik treeninguga muuta. Kui rinnalihaste vahel on laiem joon, siis see “täis ei kasva”; alaosa kuju, mis võib olla ümaram või kandilisem, ei allu samuti harjutuste valikule ja treeningu metoodikale.

Siinkohal olgu kummutatud ka laialt levinud seisukoht, nagu oleks võimalik harjutuste valikuga suunata koormust rinnalihaste sise- või välisosale. See oleks võimalik, kui sise- ja välisosal oleks erinev innervatsioon (nagu see on üla- ja alaosal!). Lihaskiud, saades närvilt signaali, kontraheeruvad kogu pikkuses, mitte ühest või teisest otsast. (Analoogia: väljavenitatud kummipaelas jaotub pinge ühtlaselt!)

Küll võime rääkida lihaspinge erinevast jaotumisest liigutuse amplituudi lõikes: osa harjutusi koormab lihast enam alg- ja keskfaasis, osa puhul jaotub pinge ühtlasemalt kogu amplituudi ulatuses ja osa puhul on suurim lihaspinge lõppfaasis. Teoreetiliselt on täiuslikem selline harjutus, mis koormab lihast kogu amplituudi ulatuses (selles suunas arenevad “masinad”), kuid praktilist tähtsust sellel siiski ei ole, eeldusel et kasutame treeningus erinevaid harjutusi.

Sageli on rinnalihaste ülaosa “õhem”, nõrgemini arenenud, seepärast ei piisa ainult harjutustest horisontaalpingil, vaid osa treeningust tuleks kindlasti teha kaldpingil (aitab ca 30 kraadist). Seevastu negatiivse kaldega pinna kasutamine pole enamasti põhjendatud, sest rinnalihaste alaosa saab tugeva koormuse horisontaalpingil. Aga, nagu ikka, on siingi erandeid.



KANGI SURUMINE LAMADES

Haardelaius õlgadest laiem. (Ülilai haare on mõttetu, vähendades liigutuse amplituudi.) Kangi langetada aeglaselt, kuni see puudutab rinda rangluudest veidi madalamal, s.o suhteliselt kaela lähedal, ja suruda ilma põrgatuseeta sirgetele kätele. Künarnukid on suunatud külgedele, st asuvad ülevalt vaadates kangiga ühel joonel. Puusi pingilt mitte tõsta. Ei maksa ka selga liiga nõgusaks ajada (“silda” lasta), kuigi nii on kergem suruda.

Õlaliigese tervise seisukohalt võib kirjeldatud tehnika väga suurte raskuste korral olla riskantne. Jõutõstmises kasutataksegi enamasti varianti, kus künarnukid liiguvad kehale lähemal ja kang langetatakse rinnalihaste alaosale. Ülessurumisel liigub kang silmade kohale, st väikese kaarega. Selline tehnika vähendab küll rinnalihaste ja suurendab deltalihaste esiosa pinget, on aga õlaliigesele loomulikum ja ohutum.

Lamades surumine on baasharjutus, olulise koormuse saavad ka deltalihaste esiosad ja tritsepsid. Rinnalihase tööerakendumise ulatus sõltub teatud määral rinnakorvi kujust. Väga lameda rinnakorvi puhul jaotub koormus suhteliselt ühtlaselt ja piisavalt töötab ka ülaosa. Enamasti langeb suurem koormus siiski rinnalihaste kesk- ja alaosale. Sel juhul on hea (aga millegipärast harva kasutatud) variant lamades surumine madalal (10–15°) kaldpinnal.



HANTLITE SURUMINE LAMADES

Hantlite kasutamine annab võimaluse raskust “sügavamale” langetada, tekitades suurema venituse ja pinget algfaasis. Kahjuks suurendab see oluliselt traumaohu. Surumine hantlitega on tehniliselt keerukam, eeldab koordineerimist ja toob märgu rohkem stabiliseerivaid lihaseid. Põhimõttelist eelist kangiga surumise ees ei ole. Traumaohu tõttu (seda nii sooritusel kui ka raskete hantlite kätte võtmisel) tuleks vältida väikest arvu (alla 10) kordusi ja “viimase väljapigistamist” seeria lõpus, selleks on palju kohasem surumine kangiga, aga eriti masinatega.



SMITHI KANGI SURUMINE LAMADES

Sooritusnõuded samad mis lahtise kangiga puhul.

Turvalisem variant. Etteantud kindel trajektoor teeb soorituse õlatraumade korral mugavamaks.



KANGI SURUMINE KALDPINGIL

Baasharjutus rõhuga rinnalihaste ülaosale. Haardelaius ja sooritusnõuded analoogilised lamades surumisega, kuid siin tuleks kang langetada kindlasti rinna ülaosale, kaela lähedale. Sobiv kaldenurk on 20–30 kraadi. Järsem nurk on põhjendatud vaid juhul, kui tahetakse täielikult välja jätta rinnalihaste alumised osad.

Oluliselt töötavad ka deltalihasete esiosad ja, nagu kõigi surumiste puhul ikka, trititsepsid.



HANTLITE SURUMINE KALDPINGIL

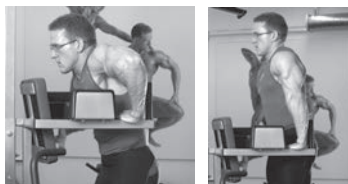
Mõjult analoogiline kangiharjutusega. Kommentaarid samad mis hantlite lamades surumise juures



KANGI SURUMINE NEGATIIVSE KALDE ALL

Üldjuhul ei ole negatiivse kaldega harjutused (nii surumised kui ka lendamised) põhjendatud, sest vastupidiselt levinud arvamusele ei tööta rinnalihaste alaosa tugevamini kui tavalisel horisontaalpingil. Põhjus, miks “pea allapoole” jõutakse suuremaid raskusi tõsta, on selles, et selja lailihase rakendus (nagu puusade tõstmisel pingilt) oluliselt suureneb.

Negatiivse kalde all tohib suruda ainult spetsiaalsel pingil, kus jalad on fikseeritud ja kangi võtmine/ärapanemine mugav, mitte tõstetud otsaga tavapingil. Selles mõttes on veidi turvalisem **hantlite** surumine.



RÖÖBASPUUDEL SURUMINE

Sisuliselt “äärmuslikult negatiivse” kaldega surumine. Mõjutab rinnalihase ala- ja vähemal määral keskosa, ka deltalihasete esiosa ja trititsepsit. Et suunata koormust rinnalihasele, tuleks kasutada laia rööbaspuud, küünarnukid hoida kehast eemal ning viia puusad taha, st hoida ülakeha võimalikult suures ettekaldes. Reeglina tuleks surumist teha maksimaalse amplituudiga, kuid suurte lisaraskuste kasutamisel peaks arvestama asjaoluga, et algfaasis on õlaliiges tugeva pinge all ja tekib traumaoh. Üldiselt sobib see harjutus pigem trititsepsi treeninguks, aga siis erineva tehnikaga. Sama harjutus **masinaga** sobib neile, kes ei suuda oma keharaskusega vajalikku korduste arvu sooritada.



LENDAMINE HORISONTAALPINGIL

Algasend: selili pingil, hantlid rinna kohal enam-vähem sirgetes kätes. Käed langetada aeglaselt otse külgsuunas (silmadega ühel joonel) nii sügavale kui (mugavalt) võimalik ja tuua kaarega tagasi. Küünarliigestes hoida väikest nurka. Mitte üritada liigutust täiesti sirgete kätega. Peopesad on reeglina pööratud vastamisi. Kasutada raskusi, mis võimaldavad sooritust õige tehnikaga. Seeria viimastel kordustel nurk küünarliigestes küll sageli suureneb pisut, kuid lendamine ei tohiks üle kasvada surumiseks (kui see ei ole taotluslik koormuse suurendamise ja seeria pikendamise võtte).



LENDAMINE KALDPINGIL

Koormuse suunamiseks rinnalihase ülaosale piisab 20- kuni 30kraadisest kaldest.



LENDAMINE NEGATIIVSE KALDEGA PINGIL

Kaldenurk ca 30 kraadi. Loe kommentaare negatiivse kaldega surumise juures.

LENDAMINE PLOKKIDE VAHEL

Harjutus mõjutab eelkõige rinnalihase ala- ja keskosa. Algasend: seista plokkide vahel, enam-vähem sirgete kätega haarata ülalt jooksvatest trossidest, keha on veidi ettekaldes. Kaldenurk võib olla erinev. Küünarliigestest veidi kõverdatud kätega tuua käed kaarega ette-alla, kuni rusikad puutuvad kokku (käte ristamisel puudub mõte). Plokkidega lendamise eripära on selles, et lihaspinge säilib ka liigutuse lõppfaasis, mis paraku ei anna midagi enamat rinnalihase "siseosale", nagu mõnikord arvatakse. Ka see harjutus ei ole sobiv väikeste korduste arvu (suurte raskuste) jaoks.



LENDAMISED MASINATEGA

On kahte tüüpi masinaid, ühed, millel on toetuspunktiks küünarnukid (*pec deck*'i tüüpi), ja teised, kus hoitakse käepidemetest. Mõlemad isoleerivad hästi rinnalihase ja annavad lihaspinge kogu liigutusamplituudi ulatuses. Nagu masinad ikka, suruvad need peale kindla liikumistrajektoori, mis võib sobida või mitte, sõltuvalt inimese kehaehitusest ja kehamõõtudest. Sellepärast on kõigi masinaharjutuste puhul väga oluline, et asend ja “nurgad” reguleeritaks enda jaoks mugavaks. Kui see pole võimalik, ei tasu sellist harjutust kasutada.

ÜLETÕMBED

Tavaliselt tehakse seda harjutust risti üle pingi, pingile toetub selja ülaosa. Kasutatakse hantlit, mida hoitakse ühest otsast. Oluline on tekitada maksimaalne venitus, lastes hantli võimalikult sügavale. Käed hoida küünarliigesest peaaegu sirged.

Kahtlemata osaleb selles liigutuses rinnalihas, kuid vähemalt samavõrra on ületõmbed ka selja lülihase ja saaglihaste harjutus. Ületõmmetega on seotud müüt, nagu aitaks see harjutus rinnakorvi suurendada. Paraku on tõsiasi, et pärast luustiku täiskasvamist pole selle suurust ja kuju võimalik harjutustega muuta. Ületõmme hantliga kuulub nende harjutuste hulka, mis sobib mõõdukate raskuste ja suure arvu (12–20) korduste jaoks.

SELJALIHASTE TREENING

Hea selg on kulturismis palju haruldasem kui suurepäraselt arendatud rinnavõi käelihased, samas otsustab just selg väga sageli võistlustulemuse tipptasemel.

Seljal paikneb palju lihaseid, kõigil oma spetsiifilised funktsioonid. Kulturisti vaatevinklist on olulised eelkõige pindmiselt paiknevad lihased, millest sõltub keha kuju ja välimus. Loomulikult annavad ka täielikult või osaliselt nende all paiknevad lihased oma osa selja “paksusesse” ja vähemal määral ka kujusse.

Selja ülaosal ja kaelal paikneb trapetslihas, mille peamine funktsioon on õlgade tõstmine (õlakehitus) ja tahapoolse tõmbamine (trapetslihase kesk- ja alaosal). Kunagi peeti (liiga) arenenud trapetslihast õlgade visuaalset laiust vähendavaks ja kulturistid sageli ei treeninud “trapetsit” üldse. (Saab koormust ka enamiku õlaharjutustega.) See arusaam on vastuvõetav tervisespordis, kuid tänapäeva tippkulturismis ilma võimsa trapetslihaseta, mis tasakaalustab “tüibu” (lailihast!), läbi ei löö.

Suurima pindalaga lihas seljal on lailihas. Seljatreeningust rääkides peetakse enamasti silmas just lailihast, mille funktsioon on tõstetud õlavarre tõmbamine alla (kõik ülevalt tõmbed ja rippes “lõuatõmbed”) ja etteviidud õlavarre tõmbamine taha (kõik *rowing*’u tüüpi harjutused). Nendes liigutustes osalevad rohkem või vähem ka mitmed teised õlavart ja abaluud liigutavad lihased, visuaalselt olulisimana suur ümarlihas.

Hästi arenenud selja lailihas annab ülakehale V-kuju, seljale laiuse, mis on oluline ka eestvaates. Kui trapetslihas, lailihas ja väiksemad, nende all paiknevad lihased on kõik õlavart ja/või õlavöödet liigutavad lihased, siis lülisammast sirgestavad seljalihased paiknevad kahel pool lülisammast ja on nähtavad vaid selja alaosas. Nende lihaste treening on väga tähtis, seda eriti funktsionaalses mõttes.

Selja sirutajalihased töötavad paljude harjutuste juures, õige (ohutu) kehaasendi hoidmisel.

Seljaharjutusi on püütud jagada “laiuse” ja “paksuse” harjutusteks, esimeste hulka kuuluksid ülevalt tõmbed ja lõuatõmbed, teiste hulka peamiselt erinevad *rowing*’ud.

Selline lähenemine väärrib kommentaari. Selga katva lihaskihi paksus sõltub kõigi seal paiknevate lihaste massist, selja laiuse (väliskontuuri) määrab eelkõige lailihase suurus. Visuaalne efekt sõltub aga suurel määral õla- ja puusalaiuse diferentsist ja lailihase kinnituskohdade paiknemisest, mis põhimõtteliselt ei allu treeningule.

Seega kõik harjutused, mis mõjutavad tugevalt lailihast, annavad oma osa selja laiusesse, ja harjutused, kus põhiraskus langeb teistele lihastele, teevad seda vähem. See, kuidas koormus jaotub erinevate lihaste vahel, sõltub aga ühe ja sama harjutuse puhul käte (täpsemalt õlavarte) asendist.



ÕLAKEHITUSED KANGIGA

Tähtsaim harjutus trapetslihase ülaosale. Haare õlgadelaiune või pisut laiem (vajadusel kasutada segahaaret või käerihmu), keha hoida vertikaalselt, kang libiseb mööda reisi. Käed hoida sirged, õlad tõmmata otse üles (õlgade ringitamine on mõttetu), kasutada maksimaalset amplituudi. Liigutus on sujuv, lõppasendit võib hetkeks hoida. Harjutust võib teha ka Smithi kangi või hantlitega, harvem hoitakse kangi selja taga. Trapetslihase kesk- ja alaosa, mille funktsioon on õlgade tahaviimine, saavad koormust erinevate *rowing*’utega, eriti kui tõmme korralikult lõpuni viia, st õlad taha tõmmata.



JÕUTÕMME

Harjutust tehakse tavaliselt alaselga silmas pidades, tegelikult mõjutab see paljusid seljalihaseid, trapets- ja lailiha kaasa arvatud. Tugevalt töötab ka reie nelipea- ja tuharalihhas, kuigipalju ka reie tagaosa lihased. Jõutõmme on üldarendav harjutus, mis kahjuks asetab lülisamba suure koormuse alla, seda juba tõstetava kangi raskuse tõttu.

Traumaohu suurendab oluliselt vale tehnika. Kangi tõstmisel tuleb selg hoida algusest lõpuni sirge (nõgus), vältida liiga madalalt alustamist (väikese läbimõõduga kettad!) ja tõmbe lõpetamisel keha liigset painutamist taha. Kuigi jõutõmbes saab kasutada suuri raskusi, sobib see kultuuristlikel eesmärkidel (ja traumaohu arvestades) just suurema arvu korduste (10–15) jaoks. Kahtlemata ei sobi see harjutus “viimase väljavõtmiseks”, st seeria tuleb lõpetada hea tehnikaga ja selge varuga kordustes. Kellel seljaga probleeme, ei tohiks jõutõmmet üldse kasutada, seda enam, et selja treenimiseks on palju turvalisemaid harjutusi. Harjutuse erivariant on tõmme **sirgete jalgadega**. See harjutus, mida kasutatakse nii alaselja kui ka reie tagaosa lihaste arendamiseks, on lülisamba suhtes veel traumaohlikum, ka vaatamata (tavaliselt) väiksemale raskusele. Ebasoodsat koormust suurendab just peaaegu sirgete jalgadega ja suurendatud ulatusega (näiteks seistes pingil!) sooritus. Eelõeldud arvestades ei ole sirgete jalgadega variant üldse soovitatav.



KERETÕSTED KÕHULI SPETSIAALPINGIL

Seda harjutust võib teha erinevatel pinkidel ja erineval viisil, millest sõltub mõju lihastele. Klassikaline variant on keretõsted horisontaalpingil, toetuskohaks on reied, st puusad on üle pingi ja liigutus toimub sirge seljaga täisamplituudiga alt üles (aga mitte ülepaimesse!). Koormuse suurendamiseks võib hoida rinnal (mugavam, kui kukla taga) kangi ketast või käes hantleid. Samal viisil saab kasutada ka **kaldpink**i, mille puhul koormus jaotub liigutuse ulatuses ühtlasemalt, mitte ei koostu lõppfaasi nagu horisontaalpingi puhul. Mõlemat harjutust tehakse alaselja sirutajalihaste arendamiseks, kuid sirge (fikseeritud) selja puhul töötavad sirutajalihased staatiliselt ja liikumapanevaks jõuks on eelkõige tuharalihased ja reie tagaosa lihased, st lihased, mis tegelikult muudavad kere ja reite vahelist nurka (analoogiline on kõhu sirgilihase treenimine sirge seljaga keretõstetega). Kirjeldatud tehnikaga keretõsted sobivad küll alaselja treenimiseks, kuid peab teadma, et suure koormuse saab ka tuharalihas. Et pakkuda selja sirutajalihasete dünaamilist tööd, peab kasutama teietsugust pinki, mille **kumer** pind toetab puusi ja kõhtu. Sellisel pingil saab teha suhteliselt väikeseamplituudilist kere kõverdamist ja sirutamist (analoogia kõhulihaste *crunch*’iga). Vajadusel kasutada lisaraskust rinnal või kukla taga. Väga hea (ja ohutu) harjutus, mida kahjuks harva kasutatakse.



KEREKALLUTUSED, KANG ÕLGADEL

Sirge seljaga kallutada ette, kuni ülakeha on peaaegu paralleelne põrandaga. Vältida suuri raskusi (väikest arvu kordusi). Jalad on veidi kõverdatud. Vastupidiselt keretõstetele horisontaalpingil langeb kerekallutustel suurim koormus algaasile.

SELJASIRUTUSED TRENAŽÖÖRIL

On mitmesuguseid masinaid, mis kõik imiteerivad liigutust kõhuli pingil. Eeliseks võib olla soorituse mugavus ja koormuse ühtlasem jaotus kogu amplituudi ulatuses.



LÕUATÕMBAMINE RIPPES

Harjutusel on mitmeid variante, mis kõik mõjutavad eelkõige selja lailihast. Soorituse juures jälgida, et tõmbed oleksid ilma kehahoota, liigutuse ulatus maksimaalne ja negatiivne faas pidurdusega. Kasutada võib õlgadest laiemat (mõistuse piirides!) pealhaarret ja tõmmata “ette”, st lõug üle kangi, või “taha”, nii et kang puudutab turja. Viimane moodus lisab trapetslihaske kesk- ja alaosa, romblihaste ja delta tagaosa koormust, aga pigem vähendab lailihase koormust. Lõuatõmbeid võib teha ka kitsa alt- või neutraalse haardega. Haarde laiusel ja viisil ei ole vastupidiselt levinud arvamusele praktilist tähtsust. Küll võib väita, et lõuatõmbed igasugusel kujul on üks paremaid harjutusi lailihase (aga mitte kõigi ülaseljalihaste) arendamiseks.



PLOKITÕMBED ÜLEVALT

Analoogiline harjutus lõuatõmmetega. Samuti võimalik kasutada erinevaid haardeid (käepidemeid). Tõmbe suund peaks olema otse ülevalt alla, st üldjuhul ei ole mõtet keha kallutada. Sobib ka neile, kes ei jõua rippes lõuga tõmmata.

Väga suurte raskuste puhul muutuvad mõned tõmbevariandid ja sooritusviisid olaliigete suhtes traumaohhtlikuks. Oleks riskantne liigselt rõhutada venitust õlgadest ülemises asendis ja tõmmata lõuast allapoole, seda eriti laia haarde puhul. Kukla taha tõmbest (ka rippes kangil) oleks suurte raskuste puhul mõistlik loobuda. Tõmmetest kõige turvalisem ja liigete asendi poolest loomulikum on kitsa neutraalse haardega tõmme.



KANGITÕMBED ETTEKALDES

Selg hoida sirge ja jalad veidi kõverdatud. Ülakeha olgu peaaegu paralleelne põrandaga. Mõttetu ja ohtlik on kasutada raskust, mida ei jõuta lõpuni tõmmata, mis sunnib selga kõverdama, keha ettekallet vähendama või järske liigutusi tegema. Haarde viisi saab valida vastavalt eesmärkidele (vt ülevalt). Kui tõmmata küünarnukid laiali, puudutab kang kõhu ülaosa. Kitsamat (pealt või alt) haaret kasutades hoida küünarnukid keha lähedal, tõmbe suund on “tahapoole”, kang puudutab kõhu alaosa. Keha asendi säilitamisel on suur koormus selja sirutajalihastel ja lülisambal, mis teeb selle harjutuse küllaltki ebamugavaks. Kindlasti ei sobi see neile, kellel on probleeme seljaga.

TÕMBED ÜLEVALT MASINATEGA

Lõuatõmmete ja plokittõmmete analoogid. Ülevalt tõmmete kõrval moodustavad teise peamise harjutuste rühma *rowing* tüüpi harjutused. Käte liikumine meenutab sõudmist, tõmbe suund keha suhtes on eest taha (mitte ülevalt alla nagu lõuatõmmete puhul). Koormus kandub suuremal määral ka teistele ülaseljalihastele, neile, mis tõmbavad õlgu taha ja abaluid kokku (trapetslihas, romblihased). Seetõttu on kõigi *rowing* üte puhul äärmiselt oluline tõmme korralikult lõpetada, st tõmmata ölad taha (rind ette!). See õnnestub vaid juhul, kui raskus pole liiga suur. Vastupidiselt ülevalt tõmmetele, mida on raske valesti teha (liiga suure raskusega lihtsalt ei “liigu”), kaotavad *rowing* üd pooliku liigutuse korral mõtte.

Rowing üte juures on tähtis arvestada asjaoluga, et koormuse jaotus lihaste vahel sõltub õlavarte asendist. Nimelt kui küünarnukk on kehast eemal, st õlavars enam-vähem risti keha pikiteljega, väheneb oluliselt selja lailihase ja suureneb ülaselja lihaste ning delta tagaosa koormus, ja vastupidi, kui küünarnukk liigub keha lähedal, väheneb trapetslihase, romblihaste ja õla tagaosa koormus ning tõösse lülitub lailihas. Seega saame käte (täpsemalt õlavarte) asendiga mõjutada neid lihaseid, mida soovime.

Igasuguste tõmmete puhul, kus toimub painutus küünarliigesest, saab olulise koormuse ka biitseps ja õlavarrelihase (sarnaselt surumistega, kus “löögi all” on trititseps).



HANTLITÕMBED ÜHE KÄEGA

Võimaldab vaba käe toetada pingile, võttes pinge maha seljasirutajatelt. Tavaliselt kasutatakse selja lailihase koormamiseks, st küünarnukk liigub keha lähedal ja tõmme on suunatud puusale. Rõhutada liigutuse amplituudi ja tõmbe lõpetamist. Õige soorituse korral turvaline ja efektiivne harjutus.



PLOKITÕMBED ISTUDES

Tross võiks olla enam-vähem paralleelne põrandaga. (Harvem kasutatakse varianti, kus tross jookseb ülevalt, umbes 45kraadise nurga alt.) Selg hoida sirge, kuid ülakeha mõõdukas ette-taha liikumine tõmbe sooritamisel on loomulik. Nagu ikka, rõhutada venitust tõmbe alustamisel ja õlgade tahaviimist lõpetamisel. Asendi hoidmisel on koormus ka seljasirutajatel, kuid üldiselt on plokkitõmbed mugavamad ja lihased paremini tunnetatavad kui kangitõmmetega. Siiski peaks seljatraumade korral olema ka selle harjutusega ettevaatlik. Erinev haare ja õlavarte asend võimaldab suunata koormust nendele lihastele, mida soovitakse arendada.

T-KANGI TÕMBED

Põhimõtteliselt analoogiline vaba kangi tõmmetega. Võimalik, et keha asendi säilitamine on mõnevõrra mugavam. Pakub samu sooritusvariante nagu tõmbed tavalise kangi või plokiga. Vältida kehaga püsti tõusmist, kuigi nii on kergem tõsta.

Omaette rühma moodustavad need harjutused, mis jätavad välja biitsepsi.



PLOKITÕMBED SIRGETE KÄTEGA

Tross peaks jooksuma väikese (mitte üle 30 kraadi) nurga alt. Keha on ettekaldes, käed hoida sirged. Tavaliselt kasutatakse kitsast haaret, näiteks kõiega (rusikad koos). Kasutada maksimaalset amplituudi, tõmmata lõpuni (käed jalge vahelt läbi), tagasi lasta pidurdusega. Kirjeldatud sooritusviisiga mõjutab tugevalt lailihast, sarnaselt kitsa haardega lõuatõmmetega. Koormus jaotub suhteliselt ühtlaselt kogu liigutuse ulatuses. Hea harjutus, mida põhjendamatult vähe kasutatakse.

ÜLETÕMBED HANTLIGA

Harjutust on kirjeldatud rinnatreeningu juures, kuid rohkem koormab see pigem selja lailihast, kahjuks eelkõige algfaasis. Ei kuulu põhiharjutuste hulka.

ÜLETÕMBED MASINAGA

Tavaliselt istuvas asendis. Toimelt analoogne plokkitõmmetega sirgete käte abil, koormab ühtlaselt lailihast.

ÕLALIHASTE TREENING

Õlaliiges on inimese kõige suurema liikuvusega liiges ja kahjuks seetõttu ka vigastuste suhtes vastuvõtlik. Läbi õlaliigese käib ka kogu rinna ja selja treening.

Kulturismi vaatevinklist tähendab õlatreening deltalihas arendamist. Deltalihas on pindmine kolmnurkne lihas, mis annab õlale kuju. Võimsad deltalihased on võistluskulturismis “esmased pilgupüüdjad”. Deltalihas funktsioon on õlavarre viimine ette-üles (delta esiosa), küljele-üles (delta keskosa) ja taha (delta tagaos). Deltalihas esiosa saab olulise koormuse peaaegu kõigi rinnaharjutustega, tagaosale osaleb mitmete seljaharjutuste juures. Sageli on deltalihas areng ebaproportsionaalne: domineerib esiosa, maha jäävad kesk- ja tagaos. Sellise arengu tõenäosus on suur, kui õlatreeningus kasutatakse peamiselt surumisi.

Surumised moodustavad olulise osa õlaharjutustest. Neid saab teha kangi, hantlite ja mitmesuguste masinatega, kõik nad koormavad eelkõige delta esiosa. Keskosa koormus väheneb, kui keha kaldub taha. Seetõttu on tähtis, et ülakeha oleks vertikaalses asendis, kuigi nii on raskem suruda.



KANGI SURUMINE SEISTES VÕI ISTUDES, RINNALT

Kuigi surumine seistes on klassikaline tõstesporidist tulnud harjutus ja võimaldab kasutada suuri raskusi, on selle väärtus kulturistide jaoks problemaatiline. Igal juhul peaks vältima keha tahakallet (lülisamba ülepaine!), väike “hoog” jalgadega tuleks jätta viimasteks kordusteks või üldse ära.

Haarde laius võiks olla keskmine (õlgadest pisut laiem), küünarnukid peaks surumisel olema enam-vähem kangi all (mitte suunatud ette nagu tõstesporidis).

Istudes surumine on rohkem kasutusel. Ilma seljatoeta surumise puhul on lülisammaste tugeva kompressiooni all ja sarnaselt seistes surumisega ähvardab ülepaine ja traumaohu. Seepärast peaks eelistama vertikaalse seljatoega varianti, mis vähendab seljalihaste pinget ja teeb soorituse palju mugavamaks. Kahjuks kasutatakse sageli liiga kaldes seljatuge, see muudab harjutuse suhteliselt kasutuks, miinimumini väheneb delta keskosa kasutus ja töösse lülitub rinnalihase ülaosa.

Surumist (tavaliselt istudes ja vertikaalse seljatoega) võib teha ka **hantlitega**. Tehniliselt on see mõnevõrra keerukam, eeldab koordineerimist ja on, eriti suuremate raskuste kasutamisel, traumaohulik. (Vaata hantlite surumist rinnatreeningus!)

Surumiseks on ka mitmesuguseid **masinaid**, nende eeliseks on mugavus ja turvalisus, kuid “nurgad” ja mõõdud peavad sel juhul täpselt sobima. Väga hea variant on ka surumine **Smithi kangiga**.

KANGI SURUMINE KUKLA TAGANT

Oli varem väga populaarne harjutus, kahjuks asetab õlaligese anatoomiliselt nõrka (ebaloomulikk) asendisse. Risk suureneb koos raskuste kasvuga, eriti kui lasta kang “sügavale” kaela taha. Sisulist eelist rinnalt surumise ees ei ole.

On avaldatud arvamust, et surumisi ei ole mõtet teha ülemises faasis, jättes käed kõveraks. Sama kuuleb vahel ka rinnalt surumiste, kükkide jms puhul. Tasub meeles pidada, et see on erand ja mitte reegel. Igal juhul puudub alus seda soovitada.

Teise õlaharjutuste rühma moodustavad lendamised, mis (erinevalt surumistest) ei koorma trititsepsit. Lendamisi saab teha hantlite, plokkide ja masinatega ning keha asendit ja/või õlavarre liikumise suunda muutes saab suunata koormuse deltaliigese erinevatele osadele.



SEISTES LENDAMINE

Õige soorituse korral saab põhikoormuse delta keskosa. Tavalised vead on keha kallutamine taha (vähendades kesk- ja suurendades esiosa koormust), käte liigne kõverdamine, küünarnukkide allalaskmine (labakäsi on küünarnukist oluliselt kõrgemal) ja hantlite keeramine püsti (peopesad on vastamisi). Lendamine on väga hea delta keskosa harjutus, aga tehniliselt üks keerukamaid. Eespool loetletud sooritusvead on välditavad, kui kasutada jõukohaseid raskusi. Just raskusega liialdamine on lendamiste puhul tüüpiline. (Surumisi on raske valesti teha: liiga suure raskusega lihtsalt ei jõua! Olukord on analoogiline lõuatõmmete ja *rowing* utega, kus viimaste sooritamine liigse raskuse ja vale tehnikaga muudab harjutuse mõttetuks.) Kuidas siis õigesti "lennata"? Ülakeha on vertikaalne või minimaalses ettekaldes, hantlid keha ees (tavaliselt) või külgedel (harvem), käed on küünarnukist pisut kõverdatud. Keha taha kallutamata ja käsi rohkem kõverdamata tõsta hantlid sujuvalt otse külgsuunas üles, kuni küünarnukk on umbes silmade kõrgusel. Käsi hantliga ei tohi olla küünarnukist kõrgemal ja peopesa on pööratud alla (täpsemalt: väike sõrm on põldlast kõrgemal, toimub n-õ pudeli tühjaks kallamise liigutus.) Loomulikult peab negatiivne faas (hantlite langetamine) toimuma aeglaselt.

Harjutust võib teha ka istudes või ühe käega, võimalik, et nii on tehnikat kergem kontrollida. Hantlitega lendamisi iseloomustab suhteliselt väike pingeline algfaas.

Ühtlasema pingega kogu liigutuse ulatuses tagab sooritus **plokiga** (tross jookseb alt ja keha eest läbi). Tavaliselt tehakse seistes plokiga lendamist ühe käega.

Lendamise jaoks on ka erinevaid **masinaid**. Mugav ja tehniliselt lihtne (ei saa valesti teha) on variant, kus koormus toetub otse küünarnukile (õlavarrele). Selline asend isoleerib ideaalselt delta keskosa.

ETTEKALDES LENDAMINE

Delta tagaosas harjutus. Ülakeha on peaaegu paralleelne põrandaga. Käed on veidi kõverdatud. Tõste suund on otse küljele (mitte küljele ja taha!). Käsi liigub silmadega ühel joonel. Olulist koormust saavad ka ülaselja lihased. Hantli variandi puhul on liigutuse algus "tühi" ja lõpp raske. Seda aitab leevendada ettekaldes lendamine **plokiga** (tavaliselt ühe käega), samuti on tagaosas treeninguks mugavaid **masinaid**.



LENDAMINE KÕHULI KALDPINGIL

Sobiv kalle on umbes 30 kraadi. Mida püstisem on pind, seda rohkem lülitub tagaosas kõrval tööse delta keskosa. Hea harjutus, kus eriti "varastada" ei saa, aga raskus olgu jõukohane, et tõste ei jääks poolikuks. Koormab ka ülaselja lihaseid.



LENDAMINE SEISTES, DELTA ESIOSALE

Seda harjutust on mugavam teha ühe käega (hantliga), nii on kergem end tasakaalus hoida. Et koormata maksimaalselt delta esiosa, tuleb hoida hantel püsti käes ja tõsta see peaaegu sirge käega keha eest üles, silmadest veidi kõrgemale, ja langetada aeglaselt tagasi.

Märkus: delta esiosa saab suure koormuse rinna treenimisel, samuti õlasurumistega. Üldjuhul pole delta esiosa isoleeritud treenimisel mõtet.

KANGITÕMME LÕUA ALLA

Enamasti kasutatakse õlgadest kitsamat haaret. Kang peaaegu libiseb mööda keha. Küünarnukid hoida kõrgel, käed püüda hoida lõdvad (kang “riipub” sõrmedel). Keha mitte taha kallutada. Õigel sooritamisel väga tõhus delta keskosa harjutus. Mõnikord käsitletud trapetslihase harjutusena, kuid see pole siiski põhjendatud.

Tasub meeles pidada, et kõik öla ja osa seljaharjutusi mõjutavad trapetslihast. Trapetsi ülaosa spetsiaaltreeninguna saab võtta vaid õlakehitusi.

KÄELIHASTE TREENING

Küünarvarre painutamisel on liikumapanevaks jõuks õlavarre kakspealihhas (*biceps brachii*) ja õlavarrelihas (*brachialis*). Esimest võib vaadelda kahe lihasega, mis lõpevad ühise kõõlusega. Bütsepsite treenimisel ongi põhiharjutuseks küünarvarre kõverdamine ehk bütsepsitõste, mida võib teha kangiga, hantlitega, plokiga, masinatega ja erinevates asendites. Vastupidiselt levinud arvamusele, nagu saaks bütsepsite arengut ja kuju mõjutada, treenides neid erinevate harjutustega, erinevate “nurkade” alt, on tõsiasi, et küünarliiges on lihtne plokklüges, kus on võimalik vaid painutus ja sirutus. Mingil määral on küll võimalik suunata koormust bütsepsi pika ja lühikese pea vahel. Näiteks kaldpingil istudes asetame pika pea algasendis venituse alla, suurendades selle pinget, aga Scotti pingil ei ole pikk pea algasendis tugeva venituse all ja koormus langeb rohkem lühikesele peale. Seega eksisteerib (vähemalt teoreetiliselt) võimalus koormata bütsepsi üht pead rohkem kui teist. Kas see peegeldub ka erinevas arengus, on iseasi. Küll peame arvestama asjaoluga, et bütseps osaleb labakäe väljapööramisel (supinatsioonil) ja seetõttu peame bütsepsi maksimaalseks koormamiseks kasutama althaaret. Neutraalse või pealthaarde korral ei kontraheeru bütseps täielikult ja koormus langeb suuremal määral õlavarrelihasele. Bütsepsi harjutused erinevad küll koormuse (lihaspinge) jaotuselt liigutusamplituudi lõikes: osa koormab enam algfaasi, osa lõppfaasi ja teatud harjutustes jaotub pinge suhteliselt ühtlaselt, aga see ei muuda bütsepsi kuju. Ei ole võimalik treenida bütsepsi üht otsa! Kui me üldse saame mingi lihase (või lihasgrupi) puhul väita, et harjutuste valik on suhteliselt ebaoluline, kehtib see just bütsepsi (ka tritsepsi) puhul.



BIITSEPSITÕSTE KANGIGA, SEISTES

Baasharjutus, võimaldab kasutada suurt raskust (tänu “vabamale” tehnikale). Siiski ei ole mõtet liigselt kehaga hoogu anda, vaid kasutada seda viimaste korduste “väljapigistamiseks”, kui seda vajalikuks peetakse. Nagu teistegi harjutuste puhul, pidurdada langetusfaasi ja kasutada täisamplituudi (aga mitte puhata alg- või lõppfaasis).

Variandina võib kasutada **hantleid**. Võimaldab soovi korral labakätt pöörata, kuid biitsepsi mõjutamiseks peab käsi liigutuse lõppfaasis olema supineeritud. Biitsepsitõstet hantlitega saab sooritada ka viisil, kus üks käsi liigub üles, teine alla (kuigi mingit sisulist mõtet sel pole).

Biitsepsitõstet seistes võib teha ka **plokiga**.



BIITSEPSITÕSTE HANTLITEGA, ISTUDES

Mõttekas oleks kasutada seljatoega pinki. Vertikaalse seljatoe puhul on harjutus peaaegu identne biitsepsitõstega seistes. Kaldenurga suurenedes (mitte üle 45 kraadi!) kasvab koormus biitsepsi pikale peale. (NB! Pika pea venitus aste sõltub õlavarre ja keha pikitelje vahelisest nurgast: kui küünarnukk on keha teljest eespool, on pika pea koormus väiksem; kui küünarnukk on keha teljest tagapool, on venitus ja koormus suurem.)



BIITSEPSITÕSTE SCOTTI PINGIL

Koormuse jaotus sõltub pingi nurgast. Kaldpink (kaldpind) suurendab algfaasi ja vähendab (isegi nullib) lõppfaasi koormuse. Üldjuhul on põhjendatud vertikaalse pinna kasutamine, see tagab ühtlasema koormuse kogu liigutuse ulatuses ja pinge säilimise ka lõppfaasis. Kasutada võib nii kangi (ka E-Z-kangi) kui ka hantleid. Harjutust võib teha ka ühe käega.

BIITSEPSITÕSTE MASINAGA

On erinevaid masinaid, mis enam-vähem kopeerivad harjutust Scotti pingil. Masinate miinus on “pealesunnitud” trajektor ja pluss tavaliselt ühtlane koormusjaotus. On ka masinaid, mille saab reguleerida koormust amplituudi lõikes, muuta raskemaks alg- või lõppfaasi. Üldiselt ei ole masinatel biitsepsi treenimisel mingit lisaväärtust. Sama kehtib ka trititsepi puhul.

Küünarvarresirutajaks on õlavarre kolmpealihak ehk trititseps. Ka trititsepsi kolme pead võib käsitleda kolme lihasega, mis lõpevad ühise kõõlusega. Seetõttu saame õlavarre erineva asendiga mingil määral suunata koormuse jaotust peade vahel. Võime arvestada järgmiste asjaoludega: õlavarre ülestõstmisel venitame pikka pead ja teatud määral suurendame selle koormust (kõik seistes või istudes “Prantsuse surumised”), langetatud õlavars vähendab pika pea venitust, asetades nii pisut suurema pinge keskmisele ja külgmisele peale (ploki allasurumine seistes). Nagu biitsepsi puhul, tuleb ka trititsepsi treenimisel arvestada, et lihase päid isoleerida ei ole võimalik ja kirjeldatud koormuse suunamine ei pruugi anda mingit reaalselt efekti.



KÜÜNARVARTE SIRUTUS ("PRANTSUSE SURUMINE") SELILI

Jälgida, et õlavarred püsiksid enam-vähem vertikaalsed ja küünarnukid ei vajuks laiali. Kasutada võib nii sirget kui ka E-Z-kangi. Kas kang langetada laubale või pea taha, sõltub küünarvarre (ka kaela ja pea) pikkusest: pika küünarvarre ja lühikese kaela korral on mugavam lasta kang peast mööda, aga muidugi mitte langetada sügavale ja võtta hoogu. Suure raskuse korral on näo kohale langetamine ka ohtlik!



KÜÜNARVARTE SIRUTUS SEISTES (ISTUDES)

Õlavarred hoida enam-vähem vertikaalsed ja küünarnukid pea lähedal. Eeldab head painduvust õlaliigestes. Kui asendi säilitamine on raske või "murrab" õlgu, on parem kasutada selle harjutuse ühe käe varianti hantliga (vaba käega saab toetada teist). Selja pinge (ülepaande) vähendamiseks kasutada vertikaalset seljatuge.

PLOKI ALLASURUMINE SEISTES

Tross võiks joosta peaaegu vertikaalselt, haare on suhteliselt kitsas (30–40 cm), küünarnukid surutud vastu külgi. Ülevallt hoogu võtta ei maksa ja viia liigutus lõpuni, st küünarliiges "lukku". Tavaliselt kasutatakse sirget, pöörlevat käepidet. Võib kasutada ka V-käepidet, kui on mugavam.

Need on kolm põhilist isoleeritud harjutust trititsepsile, mis (vähemalt teoreetiliselt) koormavad trititsepsipäid pisut erinevalt.

Võib veel märkida, et "Prantsuse surumist" saab teha ka plokiga (tross jookseb alt üles), kuid mingit spetsiifilist mõju siin ei ole.

Mitmesugused trititsepsimasinad kopeerivad enamasti "Prantsuse surumisi" või plokisurumisi ja sobivad alternatiiviks, kui meeldib.



KÜÜNARVARRE SIRUTUS TAHA, HANTLIGA

Keha on ettekaldes (vaba käe võib toetada pingile või põlvele). Õlavars on enam-vähem paralleelne põrandaga ja vastu külge surutud. Sirutus viia kindlasti lõpuni (lõppasendit võiks ka 1–2 sekundit hoida). Harjutuse eripära on koormuse koondumine lõppfaasi.

Väga head tritsepsiharjutused on samuti mitmed surumised, kus koormust saavad ka teised lihased (eelkõige rinnalihas ja delta esiosa).



LAMADES SURUMINE KANGIGA, KITSA HAARDEGA

Haarde laius võiks jääda vahemikku 20–40 cm, sõltudes randmete painduvusest, küünarnukid liiguvad suhteliselt keha lähedalt ja kang puudutab rinnalihaste alaosa. Harjutus on eriti mugav **Smithi kangiga**.

ISTES KÄTEKÕVERDUSED PINKIDEL

Toetada peopesad pingi servale, jalad teisele pingile. Ülakeha püsib vertikaalsena, lasta käed kõveraks nii sügavale kui võimalik ja suruda siis lõpuni sirgeks. Harjutust saavad kasutada ka need, kes ei jõua rööbaspuudel suruda. Vajadusel asetada lisaraskus (kangikettad) reitele. Hea harjutus kodustes tingimustes.



RANDMEPAINUTUSI

peaks tegema maksimaalse amplituudiga, lastes kangi peopesast välja, andes koormust ka sõrmede painutajalihastele. Käed võib toetada pingi servale või põlvedele.

Käsiarvarelihaste arendamise põhiharjutused on biitsepsitõsted pealhaardega (küünarvarre-kodarluulihäs), randmepainutused althaardega (randme ja sõrmede painutajad) ja pealhaardega (randmesirutajad).

JALALIHASTE TREENING

Ammu on möödas need ajad, mil tugevate jalgadega kulturistidele soovitati vaid metsajooksu. Ilma hästitreenitud reie-, sääre- ja tuharalihasteta tänapäeva võistlusspordis edu ei saavuta. Viimase paarikümne aastaga on just jalalihaste puhul olnud suurim edasimineku. Standardid muutuvad!

Reielihaste treening on füüsiliselt raske, sest töösse haaratud lihasmass on suur ja vastavalt sellele on suur ka kardio-vaskulaarsüsteemi koormus.

Reie baasharjutused, kus peale põlvesirutajate (nelipealihase) saavad tugeva koormuse ka reie tagaosa lihased ja puusasirutajad (tuharalihas), on kõik kükkharjutused: kangiga kükid (turjal või rinnal), masinatega kükid ja jalgadega surumised ning väljaastad.



KÜKID, KANG TURJAL

Harjutus, mis reie- ja tuharalihaste kõrval asetab suure koormuse ka selja sirutajalihastele ja lülisambale. Siiski on küki ohtlikkust seljale (ka põlvedele) sageli üle hinnatud. Loomulikult ei sobi kangiga kükid reeglina seljavaevuste all kannatajatele, kuid õige tehnikaga sooritamisel on tegemist vaieldamatult hea ja efektiivse harjutusega.

Kang peaks toetuma mugavalt ja kindlalt trapetslihase ülaosale (mitte kaelale või poole selja peale, nagu jõutõstmises!). Jalad on umbes õlgadelaiuselt, põiad normaalses asendis. Kandade alla võib (aga ei pruugi) panna kuni 3 cm paksuse klotsi. Küki sügavus on paras, kui reis (tegelikult reieluu) on paralleelne põrandaga. Jättes küki kõrgeks, vähendame oluliselt koormust kõigile lihastele. Kükki tuleb laskuda aeglaselt. Mingil juhul ei tohiks kiirelt “põhja” laskuda ja kasutada tõusmiseks põrget.

Selg tuleb kogu liigutuse vältel hoida sirge (nõgus), see on kükkimiste raudne reegel. Kui selg läheb kumeraks (küüru) või keha kaldub tõusmisel ette, on raskus üle jõu ja seljavigastus vaid aja küsimus!

On väidetud, et erinev jalgade asendi laius võimaldab suunata koormust reie välis- või sisekülje suunas: jalad koos koormavat väliskülge ja jalad laiali sisekülge. Paraku on see küll teoreetiline targutus ega sobi juba turvalisuse pärast vaba kangiga proovimiseks. (Kes tahab just mängida, siis pigem jalapressi- või kükkimasinatega!)

KÜKID, KANG RINNAL

Tõstespordist tulnud harjutus. Kangi hoidmine on suhteliselt ebamugav. Sunnib kehaasendi püstitamiseks, mõnevõrra vähendades selja koormust.

Sisulist eelist tavalise küki ees ei ole. Mugavam teha Smithi kangiga.



VÄLJAASTED

Neid võib sooritada erineval viisil (sammu pikkus, vaheldumisi või ühe jalaga, kang, Smithi kang või hantlitega). Igal juhul koormavad need nelipealihase kõrval oluliselt tuharalihast ja reie tagaosas lihaseid. Põlvede koormus on seda suurem, mida teravamaks läheb nurk põlveliigeses. Ei kuulu põhiharjutuste hulka ega koorma lihaseid paremini kui kükid või jalgadega surumised.



JALGADEGA SURUMINE MASINAGA

Tavaliselt jookseb kelk umbes 45kraadise nurga all (väga harva kasutatakse tänapäeval vertikaalset surumist, mis koormab selga tunduvalt rohkem). Kui seljatoe nurk on reguleeritav, peab teadma, et liiga kõrgele tõstetud seljatugi vähendab liigutuse amplituudi ja koormust (vaatamata suuremale raskusele!). Seljatugi peaks olema lastud nii madalale kui võimalik. Raskus langetada võimalikult sügavale, aga mitte nii, et selja alaosa kaotab kontakti seljatoega (selg kõverduab!), seda tuleb igal juhul vältida. Selle poolest on inimeste vahel suured erinevused: on neid, kes saavad vabalt lasta põlved vastu rinda, ja neid, kellel kisub juba poole liigutuse peal selja kõveraks. Need, kelle paindumus puusaliigesest või kehaehituse eripära ei võimalda tehniliselt õigesti suruda, peaksid tegelikult sellest harjutusest loobuma. Jalgade asendi laiusel ei ole lihase koormuse suhtes tähtsust (nagu juba küki puhul märgitud), mõistlik oleks valida normaalne, mugav laius.

Küll sõltub koormuse jaotus jalgade asetusest vertikaalsuunas: mida kõrgemal on jalad, seda väiksem koormus põlveliigesele ja nelipealihasele ja suurem koormus reie tagaosale lihastele (venitus!) ja tuharalihastele. Seda peab eriti arvestama põlveprobleemide korral.

Funktsionaalset eelist surumisel tavalise küki ees ei ole, küll on see hea vaheldus.

Parim alternatiiv kükile juhuks, kui selg või põlved ei lase viimast teha.

Kuna selle harjutuse puhul on raskused (lihas- ja liigespinged) suured, on eriti oluline vältida järske liigutusi. Kindlasti ei sobi harjutuseks, mida teha väikese arvu (4–6) kordustega ja suutlikkuseni sooritatud seeriatega. See kehtib ka kükkide puhul!

HACK-KÜKK

Vanamoodne harjutus, mille idee on viia minimaalseks seljasirutajate ja tuharalihaste koormus ja võimalikult isoleerida reie nelipealihase. Seda tehakse **kangi või hantliga**, hoides raskust sirgetes kätes selja taga. Puusad surutakse ette, keha on võimalikult püstine. Tasakaalu säilitamiseks on kandade all kõrge klots. Küki sügavus on maksimaalne.

Kahjuks on selline sooritusviis põlvedele traumeeriv. Seepärast ei saa *hack*-küki algset varianti küll kellelegi soovitada (ega seda tänapäeval eriti tehti).

Hack-küki **masin** võimaldab tõesti suunata koormust nelipealihasele (aga koos sellega ka põlveliigesele!). Vastupidiselt arvatule saab tuharalihas ikkagi tugeva koormuse, kuid peamine erinevus kükist on see, et seljalihaste ja lülisamba koormus on viidud miinimumini. Naljaga pooleks võib öelda, et *hack*-kükk masinaga on tervete põlvede ja haige seljaga inimesele.

Põlvede koormus on seda väiksem, mida kaugemale enda alt välja jalad asetatakse.

Küki sügavus peaks olema vähemalt paralleelini (poolikul *hack*-kükil on sama vähe mõtet kui tavalisel poolkükil, seda muidugi kulturismi vaatevinklist).



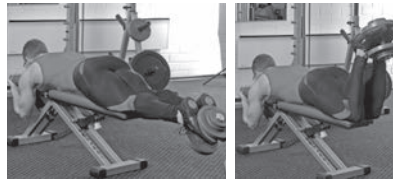
SÄÄRESIRUTUSED MASINAGA

Ainus reie nelipealihast isoleeriv harjutus. Mõtet teha vaid siis, kui millegipärast tahetakse teised lihased mängust välja jätta. Seda tuleb vaadelda just nii: ei koorma nelipead rohkem kui küikid, aga isoleerib ühe lihase. Spetsiifiline on siiski koormuse jaotus: pinge säilib lõppfaasis. Harjutust tuleks teha maksimaalse amplituudiga (alustada võimalikult kõvera põlvega), rõhutatult aeglase tempoga ja lõppasendit sekundiks fikseerides. Ei sobi väikesearvulisteks kordusteks.

Jutud koormuse suunamisest nelipea erinevatele osadele pöidade asendit (sisse või välja) muutes on mõttetud.

Reie tagaküljel paiknevad ja annavad sellele kuju, eriti külgsaates, kolm säärepainutajat: poolkõõluslihas, poolkilelihas ja reie kakspealihast. Nende lihaste primaarsed harjutused on säärepainutused erinevates variantides, mis küll kõik on oma mõjult sarnased. Samuti saavad need reie tagakülje lihased koormust alaseljaharjutustes, kükkimiste ja (jalgadega) surumiste algfaasis.

Võistluskultuurismis peaks reie tagaosas lihaste treeningule pöörama sama palju tähelepanu kui reie nelipealihasele.



SÄÄREPAINUTUSED KÕHULI

Reie tagaosas põhiharjutus. Sooritusel rõhutada täisamplituudi ja negatiivse faasi pidurdust (analoogia sääresirutusega).

Säärepainutusi saab teha ka teistsuguste masinatega: seistes (ühe jalaga) ja istuvas asendis. Siin on valida, mis kellelegi meeldib.

Nagu juba mainitud, saavad säärepainutajad koormust ka alaseljaharjutustega, kuid neid pole siiski mõtet käsitleda jalalihaste harjutustena.

Üldiselt on reie tagakülje lihaseid kerge vigastada, seepärast tuleks eriti tähelepanu pöörata korralikule soojendusele ja venitustele ning vältida väikesearvulisi kordusi.

Jalalihaste hulka kuuluvad laiemas mõttes ka säärelihased. Kultuuristikust vaatepunktist pakub huvi sääre tagaküljel paiknev sääre kolmpealihast, mis osaliselt algab reieluult (seetõttu osaleb ka sääre painutamisel), osaliselt sääreluult ja lõpeb inimkeha tugevaima kõõlusega kandluul. Sääre kolmpealihase primaarne funktsioon on põia sirutamine. Mõnikord vaadeldakse kolmpealihast kahe eri lihaseks: pindmiselt paikneva kaksik-sääremarjalihaseks ja selle all oleva lest-sääremarjalihaseks.

Tõeliselt võimsad sääred on ka tippkultuurismis haruldus, siin määrab lihase pärlilikult paika pandud kaju ja kõõluse pikkus. Loomulikult saab ka säärelihaseid kasvatada, kuid kasvupotentsiaal on mainitud tunnustega piiratud.

Nõrgad säärelihased on märgatavad paraku nii eest, tagant kui ka küljelt vaadates.



PÖIASIRUTUSED SEISTES

Säärelihaste põhiharjutus. Tavaliselt tehakse seda masinal, kus koormus toetub mugavalt õlgadele. Võib kasutada ka Smithi kangi ja ühel jalal sooritades piisab ka hantlist käes. Kõigi sääreharjutuste puhul on väga oluline maksimaalne liigutuse amplituud ja mõõdukas tempo (mitte hüpeldal). Klots peab olema piisavalt kõrge, et kannad maad ei puudutaks. Jalad tuleks põlvedest hoida sirged, et koormata kolmpealihast maksimaalselt. Suur raskus õlgadel tekitab tugeva lülisambakompressiooni, mistõttu need harjutused ei sobi hästi seljavaevuste all kannatajatele. Sel juhul on sobivam variant **ettekallutatud asend**, kus koormus toetub otse puusadele (alaseljale), tavaliselt on selleks spetsiaalne masin, aga võib kasutada ka treeningupartnerit.



PÖIASIRUTUSED JALAPRESSIMASINAL

Sarnaneb viimati mainitud harjutusega, aga on n-õ ümber pööratud: kaldpinnal seliiasendis tehakse sirgete jalgadega põiasirutusi.

Selle harjutuse mugavus sõltub konkreetse masina ja harjutaja mõtude sobivusest.

Kui asend on ebamugav või amplituud piiratud, pole mõtet seda teha.

On välja mõeldud masinaid, kus põiasirutusi saab teha istuvas asendis ja sirgete jalgadega, aga need “gaasipedaalid” on ebamugavad ja mõttetud.



PÖIASIRUTUSED ISTUDES

Siin toetub raskus põlvedele (reie alaosa) ja selg on täiesti koormuseta. See ongi harjutuse pluss nende jaoks, kel seljaga probleeme. Sageli jääb see ainsaks võimaluseks. Harjutuse miinus on asjaolu, et põlvest kõverdunud jala puhul on kaksik-sääremarjalihase rakendus tugevalt pärsitud ja põhitöö teeb lest-sääremarjalihase. NB! Sirge jala korral saavad mõlemad täiskoormuse.

Saalides võib näha veel spetsiaalseid masinaid reie lähendaja- ja eemaldajalihaste ning tuharalihaste treenimiseks. Esimestel ei ole kulturismis tähtsust (iseasi, kui ollakse huvitatud nimetatud lihaste funktsiooni parandamisest). Tuharalihased saavad piisavalt koormust nelipea põhiharjutustega (küikid, surumised). Erand on olukord, kui millegipärast, näiteks trauma tõttu, on nelipea treeningus võimalik kasutada vaid sääresirutusi. Siis tasub tõesti pruukida masinat tuharalihase isoleeritud arendamiseks.

KÕHULIHASTE TREENING

Kõhulihaste treeninguprintsiibid ja harjutuste valik on viimase paarikümne aastaga muutunud. Mõned harjutused on kuulutatud lausa ebasoovitavaks ja teatud harjutuste tehnika on diametraalselt muutunud: mis enne oli vale, on nüüd õige sooritus ja vastupidi.

Milles on siis asi? Tuletame meelde anatoomiat: kõhu sirglihat (see “pesulaud”) kinnitub ühe otsaga alumistele roietele, teise otsaga vaagnaluule. Kontraheerudes tõmbab ta roideid allapoole, lähendab rinnakorvi vaagnale. Sirglihatse kinnitumisest johtub tõsiasi, et see ei saa muuta kere ja reite vahelist nurka puusaliigeses, st tõsta jalgu või (fikseeritud jalgade korral) keret. Selle töö teevad ära puusapainutajad (niude-nimmelihas, laisidekirme-pingutaja, reie sirglihat).

Seetõttu piisaks, vähemalt teoreetiliselt, sirglihatse treenimiseks väga väikese amplituudiga liigutusest: kõverate jalgadega selililamangus ülakeha minimaalsest tõstmisest (selja alaosa ei liigu!) ja sirglihatse teadlikust pingutamisest. Asja kitsalt vaadates võiks sellega nõustuda, milleks siis veel teised (ja raskemad) harjutused!? Praktikas ei pea siiski piirduma ühe harjutusega, vaid võime julgelt kasutada ka “vanu ja häid” kere ja jalgade tõsteid, kuid veidi muudetud tehnikaga.

Jalgade ja kere tõstmisel küll kõhu sirglihat ei osale, kuid püsib staatilises kontraktsioonis, selles mõttes treenivad need traditsioonilised harjutused ka sirglihat. Need harjutused treenivad ka teisi lihaseid (puusapainutajaid). On see siis halb? Loomulikult mitte, eriti kui mõtleme funktsionaalselt ja mitte kitsalt “kultuuristlikult”.

Millest siis tekkis vastuseis klassikalistele kõhuharjutustele? Küsimus on sooritustehnikas, mis läheb vastuollu selja (lülisamba) tervishoiu nõuetega. Omal ajal tehti keretõsteid sirgete jalgadega (reis ja kere algasendis ühel joonel) ja peeti õigeks tõusta sirge seljaga. Kui sirge selg kükkimiste ja teatud seljaharjutuste puhul tõesti vähendab oluliselt traumaohutu, siis sirge seljaga tehtud kõhuharjutused asetavad alaseljale ebasoodsa koormuse, vähendades pealegi kõhu sirglihatse tööd.

Seepärast peaks igasuguste kere- ja jalatõstete lähteasendis olema reite ja kere vahel umbes 90kraadne nurk, tõusmisel peaks õlad ette ja selja kõveraks tõmbama (end nagu kokku rullides). Jalatõstete sooritamisel tuleks ka puusi tõsta, kõverdades selga.

Millised on siis peamised kõhu sirglihatse harjutused, kus, tõsi küll, töötavad ka puusapainutajad?



KERETÕSTED KÕVERATE JALGADEGA

Seda harjutust võib teha erineval viisil ja erineva raskusastmega. Kõige lihtsam variant on selili põrandal, puusa- ja põvelülgises umbes täisnurk, jalad võiks (aga ei pruugi) olla fikseeritud. Käed hoida kõrval või rinnal, lõug suruda rinnale ja "rullida" end üles nii kõrgele kui võimalik, pingutades tahtlikult kõhu sirglihast. Keha langetada tagasi aeglaselt ja lõpuni, lasta õlad vastu põrandat, et sirglihase hetkeks välja venitada. Ei ole mingit eelist hoida sirglihast staatilises kontraktsioonis, tehes poolikut liigutust: sellega me tegelikult vähendame sirglihase tööd.

Koormuse tõstmiseks võib rinnal hoida lisaraskust või teha harjutust spetsiaalsel kaldpingil.



JALATÕSTED

Kõige kergem on jalgu tõsta horisontaalpinnal, raskem kaldpinnal, rippes redelil või kangil. Juba liigutust alustades peaks puusalülgises olema nurk (põlvest võivad jalad olla kõverad või sirged), kindlasti peab tõstma puusi ehk siis selja kumeraks tõmbama.

JALA- JA KERETÕSTED

Selili põrandal või pingil lamades tõsta üheaegselt jalgu ja ülakeha (põlved ja pea kokku). Algul võib olla raskusi tasakaalu hoidmisega.



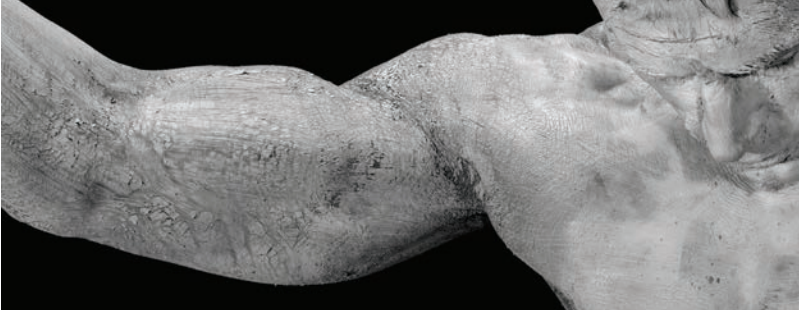
On välja mõeldud ka erinevaid **masinaid** kõhu sirglihase treenimiseks, mis tegelikult imiteerivad kere- või jalatõsteid. Mõned nendest on päris mugavad, aga mitte efektiivsemad kui põhiharjutused.

Kui kätiharjutuste juures sai märgitud, et on peaaegu ükskõik, milliseid neist teha, siis sama kehtib ka kõhuharjutuste kohta. Muidugi on vaheldusrikkam kasutada erinevaid harjutusi, kuid oma toimelt on need üsna ühesugused. Küsimus on pigem selles, kui kõvasti me pingutame. Kes usub või tunneb, et saab koormust suunata kõhu sirglihase ühte või teise otsa (üla- või alakõht), võib valida harjutusi selle järgi. Praktikas ei saa sellist vahet teha.

Kulturismis pole tavaliselt vajalikud, aga funktsionaalses mõttes on põhjendatud (ja mitmel spordialal olulised) erinevad **kerepöörded ja küljepainutused** kõhu põiklihaste ja teiste keret pööravate/painutavate lihaste arendamiseks.

Neid saab teha nii võimlemiskeppide, kangil ja hantlitega kui ka erinevate masinatega.

Üldiselt peaks seljavaevuste korral olema selliste harjutustega ettevaatlik.



VENITUSHARJUTUSTEST

Parim asi, mida mõistliku treeningu, normaalse toitumise ja piisava puhkuse kõrval oma lihaste heaks teha saab, on venitamine. Eriti kui ollakse huvitatud, et need lihased aastaid vastu peaksid!

Venitusharjutused suurendavad liigeste liikuvust, parandades painduvust. Kulturistidele annab hea paindumus võimaluse mitmekesistada oma vabakava elemente, rääkimata fitnessistidest, kellele on suurepärane paindumus “eluliselt” vajalik. Paindumuse arendamise eesmärgil tehakse venitusharjutusi tavaliselt iga päev.

Venitamisel on teisigi positiivseid toimeid: väheneb traumaohht, väheneb lihaspinge ja valulikkus, paraneb verevarustus, kokkuvõttes kiireneb taastumine.

Venitamiseks on mitmesuguseid tehnikaid, millest kulturistidele sobib enim staatiline venitamine, kus venitusasendit hoitakse tavaliselt paarkümmend sekundit.

Sellist venitamist võib teha treeningu lõpus koormust saanud lihasgruppidele või põgusalt ka seeriate vahel. Venitada võib ka treeningust sõltumatult, kuid siis kindlasti pärast korralikku soojendust, n-ö kuuma nahaga.

Loomulikult pole venitamine mingi imeoheri ega garantii lihastraumade vastu, samuti ei suurenda see jõudu, nagu mõnikord arvatakse. Venitamine ei asenda treeningut, mistõttu pole mõtet sellele liiga palju aega kulutada, kuid 10–20 minutit päevas pole kindlasti ajaraikamine



TOITUMINE

Kulturistide toitumisest on ilmselt loodud veel rohkem müüte kui treeningust. Millegipärast arvatakse, et see peab olema midagi väga keerulist ja ekstreemset: tuleb süüa rangelt valitud toite tohututes kogustes või siis pooleldi nälgida. Õnneks ei ole sellel tõega midagi pistmist!

Kulturistide toitumise nõuded langevad paljuski kokku sportlase ratsionaalse toitumise reeglitega, enamgi veel – kehtivad kõik tavainimese tervisliku toitumise põhiseisukohad. Seepärast ei süvene me käesolevas raamatus ratsionaalse toitumise reeglitesse üldiselt, sest seda on piisavalt käsitletud vastavas kirjanduses (vt “Treenerite tasemekoolitus. Üldained”).

On väidetud, et edu saavutamine kulturismis sõltub 50% toitumisest ja 50% treeningust. Loomulikult ei saa toitumise osatähtsust protsentides väljendada. Söömine üksi ei tee kellestki kulturisti, küll aga kiirendab või pidurdab treeninguga esile kutsutud muutusi.

Toitumise tähtsus kasvab võistlusspordi tasemel ja tippvormi saavutamisel on see sageli määrav. Seevastu tavalise harrastaja tasemel tähtsustatakse toitumise osakaalu üle.

ÜLDISED PÕHIMÕTTED

Millistest reeglitest peaksid kulturismiga tegelejad oma toitumise organiseerimisel lähtuma? Sisuliselt langevad need kokku tervisliku toitumise reeglitega.

Iga päev peaks tarbima toiduaineid kõigist viiest põhigrupist: leib ja teraviljatooted; juur- ja köögiviljad; puuviljad; piim ja piimatooted; liha, kala, munad.

Toidu energiasisaldus peab vastama kulutustele. See on vajalik normaalseks elutegevuseks, treeninguks ja kehakaalu säilitamiseks.

Süsivesikute osakaal peaks olema vähemalt 50% kaloraažist.

Päevas tarbitav süsivesikute kogus võib muidugi olla väga erinev nagu kaloraažki, sõltuvalt energiavajadusest. Süsivesikute defitsiit aeglustab oluliselt lihaste glükogeenivarude taastumist, valgusünteesi tempot ja seega lükkab edasi organismi valmisolekut uueks koormuseks.

Valke tarbides peaks arvestama treeningukoormuse ja energiatasakaaluga.

Treening alla kolme tunni nädalas: 1,2–1,5 g/kg.

Treening 3–10 tundi nädalas: 1,5–1,7 g/kg.

Treening üle 10 tunni nädalas: 1,7–2,0 g/kg.

Energiadefitsiidi korral võib toodud numbritele lisada 0,3 g/kg.

Rasvade osakaal üldisest kaloraažist võiks olla 25–30%. Vähemalt pool võiks olla taimse päritoluga (õlid). Päevas tarbitava rasva kogust ei maksa siiski vähendada alla 50 grammi.

Tugeva treeningu ja/või defitsiitse kaloraaži korral võib olla põhjendatud multivitamiini-mineraalipreparaadi kasutamine. Juhul kui toiduvalik on mitmekesine (vt reegel 1) ja toidukogused ei ole väga väikesed, saab inimene toidust piisavalt vitamiine ja mineraalaineid. “Igaks juhuks” ühe komplekspreparaadi kasutamisel ette nähtud doosid ei ole midagi taunitavat, küll on kurjast erinevate vitamiinide-mineraalide samaaegne kasutamine n-õ hobusedoosides, sest teatud ainetest ei suuda organism vabaneda, need kuhjuvad ja põhjustavad tõsiseid tervisehäireid!

Tarbitav vedelikukogus peab katma vajaduse. See tundub täiesti loomuliku nõudena, aga millegipärast patustatakse mõnikord selle vastu mõlemat pidi: piiratakse joomist treeningu ajal või järel või siis kallatakse vägisi vett sisse mingi tobeda põhjendusega. Vedeliku tarbimist juhib üldjuhul janu, kuid suure veekaotuse korral (rasked treeningud kuumas kliimas) jääb janu “magama”, siis tuleb teadlikult juua.

Toidukordi peaks olema päevas vähemalt viis. See on miinimum, aga võiks olla ka rohkem. Võib kasutada nn **kolme tunni reeglit**, mis ütleb, et iga kolme tunni järel peaks midagi suhu pistma. See ei tähenda loomulikult, et peaksime päevas kuus korda laua taha istuma, selleks puudub vajadus ja enamasti ka võimalus. Küll eeldab selle reegli täitmine pisut ettemõtlemist-planeerimist, varustamaks end vajaliku toiduvalikuga, et siis sobival ajal oleks midagi võtta. Lihtne reegel, aga selle vastu eksitakse pidevalt!

Toodud kaheksa toitumisreegli kõrvale võiks muidugi järjest uusi kirjutada, tungides rohkem detailidesse, kuid piisab ka nende järgimisest, et oma toitumist vajalikul tasemel hoida. Võiks isegi öelda nii: **kui täidad neid reegleid, aga arengut ei ole, otsi viga treeningust!**

Nende juhiste sisu väärib küll mõningaid kommentaare ja selgitusi.

Mis juhtub, kui sportlane ei tarbi iga päev toiduaineid kõigest viiest põhigrupist?

Lühikese ajaga ei juhtu loomulikult midagi, aga kui toiduvalik on väga piiratud kuid ja aastaid, võib tekkida teatud ainete (vitamiinide, mineraalide) defitsiit koos sellest tulenevate häiretega.

Näiteks piimatoodetest loobumine muudab väga tõenäoliseks kaltsiumi- ja lihast loobumine rauadefitsiidi tekke. Mõlemad tagajärjed on tugevalt treenivate sportlaste puhul üsna tavalised. Täielik taimetoitus ei tule kõne alla ei kulturistide ega ka tavakodanike puhul ja lõpeb hiljemalt paari aasta jooksul tõsiste terviseprobleemidega (vitamiini B12 defitsiit!).

Kahjuks on laialt levinud põhjendamatu arusaam, nagu peaks kehakaalu alandamise perioodiks mingid toiduained menüüst absoluutselt välja jätma. Asjatundmatusest annavad tunnistust väited, nagu teeks piim, liha, sai, suhkur või mis iganes paksuks. Ei ole keelatud ja lubatud toite, küll saame rääkida vähem või rohkem **otstarbekast** toiduvalikust. Pole otstarbekas toituda kehakaalu vähendamise eesmärgil suhkrust ja pekist, sest nii energiarikkaid toiduaineid saaks süüa koguseliselt väga vähe ja kõht jääks tühjaks. Hoopis mõistlikum on kõhtu täita suuremahulise ja madala energiasaldusega toiduga, näiteks juurviljaga.

On koolkond, kes peab vajalikuks süsivesikute osatähtsuse vähendamist toidus koos samaaegse valgu- ja rasvatarbimise tõstmisega. Sellist tüüpi dieedid kehakaalu vähendamiseks olid populaarsed juba möödunud sajandi alguses, s.o ajal, mil teadmised sportlaste toitumisest olid veel kasinad. Koos süsivesikute vähendamisega langeb ka kalorsus ja juhul kui seda ei nullita ära kaloritega rasva ja valgu arvelt, saame väiksema energiahulga. Kuni toidu energiasaldus on väiksem kui ööpäevas kulutatud energiahulk, dieet loomulikult töötab ja seda sõltumatult toitainete omavahelisest suhtest.

Madala süsivesikusisaldusega dieedid on kindlasti üks võimalus, kuid neid ei saa soovitada sportlastele, kelle töövoime peab olema suur, et tugevalt (tulemuslikult) treenida, ja taastumine kiire, et tihedamalt treenida. Kulturismitreening on oma energieetika poolest põhiliselt laktaatne anaeroobne tegevus, mis teadupärast sõltub süsivesikutest saadavast energiast. Olukorras, kus lihase glükogeenivarud on

väikesed, väheneb oluliselt lihaste võime intensiivselt töötada, nagu see on vajalik umbes 30 sekundit vältava seeria täie pingega sooritamiseks.

Rääkides madala süsivesikusisaldusega dieetidest, peaks muidugi täpsustama, millega tegu. Põhimõtteliselt häirib selline dieet töövõimet ja taastumist seda enam, mida madalam on süsivesikusisaldus. On suur vahe, kas see on 10% või 40%.

Väga suurte koormuste puhul (reeglina ei puuduta see küll kulturismi) kaotab tähtsuse süsivesikute osakaal kaloraažist ja taastumisel saab määravaks tarbitud süsivesikute absoluutkogus, mille vajadus võib ületada 1000 g päevas.

Kas seda tüüpi dieedil on ka mingeid positiivseid omadusi? Objektiivselt mitte, subjektiivselt küll, vähemalt mõne inimese jaoks. Nimelt põhjustab rasvane ja valgurikas toit pikemaajalise küllastustunde ja seetõttu ei piina nälg nii palju.

Vahemärkusena olgu öeldud, et õige metoodika, s.o piisavalt väikese energiadefitsiidi korral ei saa ega tohigi häirivat näljatunnet tekkida.

Kas siis valgu-rasvadieeti saab kellelegi soovitada? Soovitada ei saa, aga kõne alla tuleks see sportliku koormuseta ja füüsilist tööd mittetegeva inimese puhul, kes soovib kiiresti kehakaalu kaotada.

Süsivesikutega seoses võiks mainida ka **glükeemilist indeksit (GI)**, mis iseloomustab mingi toiduaine tarbimise järel glükoosi verre jõudmise kiirust võrreldes puhta glükoosi tarbimisega. Glükoosi GI on 100. GI alusel jagatakse süsivesikuid sisaldavad toiduained kõrge (üle 85), keskmise (60–85) ja madala (alla 60) glükeemilise indeksiga toiduaineteks.

On olukordi, kus GI-ga arvestamine on põhjendatud. Näiteks koormuse järel (ka koormuse ajal) peaks tarbima kõrge GI-ga toiduaineid, et kiiremini taastada glükogeenivarud. Praktikas on see küll oluline vaid juhul, kui taastumiskiirus on määrav faktor: samal päeval järgneb teine treening.

Suuremahulise koormuse eel, kui süsivesikute tööaegne manustamine pole mingil põhjusel võimalik, oleks mõistlik tarbida madala GI-ga toite, et “kütust” jätkuks pikemalt ja ühtlasemalt.

Siiski on oluline meeles pidada, et tähtsam on **piisav süsivesikute kogus**, mitte GI.

Pealegi saab GI-ga arvestada juhul, kui tarbitakse tühja maoga vaid üht toiduainet. Enamasti süüakse ju korraga mitmeid toite ja siis kaob GI-l mõte. Näiteks aeglustavad rasv ja kiudaine glükoosi verre jõudmise kiirust.

“Valgunorm” on kulturismis kuum teema ja väärib seetõttu ka kommenteerimist. Pakutav number kõigub kordades, sõltudes soovitava teadmistest, (äri)huvidest ja paraku ka usust. Skaala ühes otsas on valdavalt toitumisteadlased, teises otsas proteiinivabrikandid ja reklaamilepingutega seotud sportlased.

Minimaalseks valgukoguseks, mis tagab normaalse elutegevuse, peetakse 0,6 g/kg, optimaalseks 0,8–1,0 g/kg (täiskasvanul). Kehaline koormus suurendab valguvajadust, seepärast võiks see sportlaste puhul olla 1,2–1,7 g/kg.

Ka eriteadlaste hulgas puudub üksmeel selles, kes vajavad rohkem valku, kas vastupidavuslase või jõualase sportlase. Esimestel tõstab valgutarvet väga suur energiakulu, teistel lihasmassi “üalpidamise ja remondiga” seotud kulud.

Kulturistitreening, haarates suurt lihasmassi (ja “lõhkudes” seda), põhjustab ilmselt olulise plastilise vajaduse taastumiseks-ülesehituseks, mistõttu just kulturistide valguvajadust peetakse sportlaste hulgas üheks suuremaks. Valkude kulu suurendab ka aeroobne koormus, eriti negatiivse energiabilansi tingimustes.

Kuna ka viimasel ajal USAs tehtud uuringud andsid tugevate kulturistitreeningute puhul valgukuluks suuremaid väärtusi kui nimetatud 1,2–1,7 g/kg, ongi selles raamatus antud soovitus 1,7–2,0 g/kg. Olgu märgitud, et see kehtib võistlussportlaste puhul (treeningumaht tavaliselt 12–20 tundi nädalas).

Aminohapete defitsiit pidurdab anaboolseid protsesse (sealhulgas lihasvalkude sünteesi), kuid aminohapete **üleküllus** ei kiirenda lihasmassi kasvu. Seda lihtsat tõsiasja tuleks ikka meeles pidada!

Aminohapped, mida ei kasutata plastilisteks vajadusteks, lähevad teiste ühendite sünteesiks, aga enamikus energiatootmisse. Seejuures kujutab organismi viidud mittevajalikust lämmastikust vabanemine mõttetut koormust maksale ja neerudele. Valgu ületarbimist on võrreldud antiikmööbli aju kütmisega...

Millegipärast kohtab päris tihti väärarusaama, nagu tasuks arvestada vaid loomset päritolu valkude tarbimisega. On tõsi, et enamik taimse päritoluga valke on “mittetäisväärtuslikud” (ei sisalda kõiki asendamatuid aminohappeid), kuid **koos** loomse valguga on nad organismis täiel määral kasutatavad ja moodustavad tavaliselt kolmandiku kuni poole tarbitavast valgukogusest. Valkude puhul on kvaliteet süiski oluline ja mõistlik oleks püüda selle poole, et umbes 75% tarbitavast valgust oleks loomse päritoluga.

Samuti on mõtetu diskuteerida selle üle, milline valk on parim, kas liha-, piima-, muna- või mõne muu toiduaine valk. Jättes kõrvale meditsiinilised näidustused (allergiad), võib **praktikas** pidada võrdselt heaks kõiki loomse päritoluga valke. On ükskõik, millisest toiduainest on pärit aminohapped, mida organism kasutab oma vajaduste katteks, peaasi et neid oleks piisavalt.

Loomulikult on erineva päritoluga valkudel veidi erinev aminohappeline koostis ja omastamisprotsent, kuid need erinevused ei ole praktikas primaarse tähtsusega.

Aminohapete allikana võivad erinevad toiduained olla küll ühevõrra head, kuid endastmõistetavalt on menüü koostamisel vajalik arvestada toiduainete koostisega laiemalt (rasvad, süsivesikud, mineraalid-vitamiinid, kiudained jm).

Johtuvalt üldisest keemilisest koostisest võib üks või teine toiduaine valguallikana (momendil) sobida või mitte.

Kulturistide rasvatarbimisest rääkides peaks rõhutama äärmuste vältimise tähtsust. Tavaliselt saadakse suurem osa rasvast koos valguallikatega, mis on loomse päritoluga. Kasulik oleks tarbida rohkem taimseid rasvu (õlisid). Kui valguallikad on rasvarikkad, kipub valgunormi taga ajades rasva kogus mõttetult suureks minema.

Kaalulanguse perioodidel peaks jälgima, et rasvu liigselt ei piirataks. (Kõike peab olema parasjagu!) Tavaliselt antakse “rasvanorm” protsendina üldkalorsusest. Võib soovitada ka lihtsamalt: hoidke ööpäevane rasvakogus piirides 0,9–1,3 g/kg ja muretsemiseks pole põhjust. Kehakaalu vähendamise ajal sobib alumine piir.

“Kolme tunni reegel” oli küll loetus viimane, kuid selle järgimine on esmatähtis. Mõeldamatu on maksimaalse efektiivsusega treenida vaid kolme söögikorraga päevas.

(Õigupoolest oleks ka mittesportlasele kasulikum süüa sageli ja vähem korraga.)

Vaid “tõhe söögigraafik” tagab energia (süsivesikud, rasvad) ja plastilise materjali (aminohapped) **ühtlase juurdevoolu**. See on väga oluline! Kas tohib süüa enne ja pärast trenni? Kolme tunni reegel seda ju tähendabki.

Praktikas pole toidukoguste ülitäpne jagamine söögikordade vahel vajalik. Piisab, kui jagada päevased valgu-, rasva- ja süsivesikukogused **enam-vähem võrdselt** kõigi söögikordade vahel. Kõik söögikorrad peaksid sisaldama süsivesikuid ja valke.

Ei maksa ennast lasta petta teooriast, nagu sõltuks juurde- või mahavõtmise valgu ja süsivesikute jaotusest päeva lõikes. Kehakaalu suurenemine või vähenemine sõltub päeva jooksul tarbitud energiahulga ja kulutatud energiahulga vahekorra, aga mitte tarbimise jaotusest ja kellaajast.

Rõhutades küll ärkvelolekuaja võimalikult tiheda ja ühtlase toidukordadega

katmise olulisust, ei ole põhjendatud une katkestamine öiseks söömiseks. Rumal on arvamus, et kaheksatunnine “katkestus” organismi puhkeajal häirib taastumist ja lihase kasvu. Kui kedagi ajab näljatunne öösel üles, on järelikult päeval vähe söödud! Samas on tähtis võimalikult kiiresti pärast ärkamist korralikult süüa, et süsivesikutega käivitada maksa glükogeenivarude taastumine. Eriti rumal on treenimine hommikul ilma söömata.

TOITUMISE ANALÜÜS

Toitumist iseloomustavate numbriliste näitajate leidmiseks tuleb teha toitumise analüüs (TA). TA eelneb igasuguste muutuste sisseviimisele ja võimaldab anda toitumisele hinnangut, nii kvalitatiivselt kui ka kvantitatiivselt. Hinnangud nagu “palju” või “vähe” ei maksa toitumises midagi. Võistlusspordi tasemel on perioodiline TA absoluutselt hädavajalik. Tegelikult ei ole võimalik mitte kellelegi anda konkreetset nõu toitumise kohta ilma eelneva analüüsita lähteandmete saamiseks.

Alustada tuleb kõige söödava-joodava ülesmärkimisest. Seda tuleb teha vähemalt viie päeva jooksul ja nii, et selle perioodi sisse jääks ka nädalavahetus. Viie päeva keskmine annab juba piisavalt usaldusväärsed andmed. Toidukogused tuleks võimalikult täpselt hinnata, kõige parem kaaluda. Kus võimalik, tuleks fikseerida keemiline koostis pakendilt, see hõlbustab hiljem arvutusi.

Alles siis, kui on teada keskmiselt tarbitav valgu, rasva ja süsivesikute kogus, nende omavaheline suhe ja üldine kalorsus, aga samuti toiduainete valik, saame tegeliku pildi inimese toitumisest.

Söödud toidu ülesmärkimisega saab igapäevaks hakkama, arvutamine eeldab juba toiduainete keemilise koostise teadmist ja siin on abi vastavatest tabelitest.

On kurb, kui tõsine sportlane (seda enam treener) ei tea peast põhiliste toiduainete koostist!

TOITUMINE KEHAKAALU VÄHENDAMISEKS

Kehakaalu saab vähendada vee arvelt (kiiresti: 2–3 kg tundidega), lihas- ja rasvkoe arvelt (tunduvalt aeglasemalt: 2–3 kg nädalas) ning põhiliselt rasvkoe arvelt (väga aeglaselt: 250–500 g nädalas).

Vee arvelt kehakaalu alandamine saab olla ainult ajutine (loetud tundideks), sellega kaasneb alati töövõime langus ja kulturistlikust vaatekohast kehv välimus (“tühjad” lihased). Seetõttu on see lihtsalt hädaabinõu kaalukategooriasse mahtumiseks, mille kasutamist tuleks vältida.

Oma välimuse muutmiseks jäävad teised võimalused, millest vaid viimast saab pidada vastuvõetavaks võistlevale kulturistile. (Õigupoolest peaks iga inimene püüdma rasvast lahti saada nii, et säiliks lihassmass.)

Reeglid üleliigsest rasvast vabanemiseks on põhimõtteliselt samad nii kulturisti võistlusvormi saavutamiseks kui ka ülekaalulise kontoriroti jaoks, kes soovib lihtsalt parem välja näha. Vahe on selles, kui kaugemale rasvkoe vähendamisega minnakse.

Reegel nr 1: mida suurem on energiadefitsiit, seda kiirem on kaalulangus.

Täiesti loogiline reegel! Kui üldse mitte süüa ja maksimaalselt ringi joosta, kukub kehakaal kõige kiiremini. Seejuures ei tohiks mingil juhul jõuharjutusi teha, sest need töötavad vastu lihassmassi hävingule. Nali naljaks – terve mõistusega inimene loomulikult selliste võtetega probleemile ei lähene. Kahjuks on selle raamatu autor kuulnud just niisuguseid soovitusi missinduses...

Organismi võimel mobiliseerida depoorasva energia saamiseks on paraku piirid. Kindlasti võivad siin olla päris suured individuaalsed erinevused. N-ö keskmise inimese rasvkoe vähenemise maksimaalseks tempoks on pakutud 100–150 g ööpäevas. Sellele vastaks energiahulk *ca* 700–1000 kcal (1 g depoorasva annab *ca* 7 kcal). Selle energiahulgaga ei kataks isegi ainevahetuse põhikäivet. Järelikult saadakse puudujääv energia teistest allikatest, eelkõige lihaskoe valkudest, mida on suhteliselt palju ja mille vähenemine ei kujuta organismile elulist ohtu, vähemalt esialgu. Nüüsis võime teoreetiliselt kaotada nädalaga maksimaalselt 0,7–1 kg rasva. Seda on palju vähem, kui tavaliselt arvatakse! Loomulikult võib kehakaalu langus olla suurem, aga see tuleb siis juba lihassmassi arvelt.

Reegel nr 2: mida kiirem on kaalulangus, seda suurema osa sellest moodustab lihassmass. Miks see nii on, selgus esimese reegli kommentaaridest. Kas saab rasvast vabaneda nii, et lihassmass üldse ei vähene? Põhimõtteliselt küll,

kui energiadefitsiit on väike ja treening on maksimaalselt suunatud lihasmassi kasvatamisele. Täpsemalt: kui treeningus ei tehta muutusi, mis soodustavad lihasmassi vähenemist, nagu seda on raskuste vähendamine, korduste arvu suurendamine ja pauside lühendamine.

Kas on võimalik vabaneda rasvast nii, et lihasmass samal ajal suureneks? See oleks ju unelmate stsenaarium! Praktikas on see võimalik vaid erandjuhtudel. Esiteks algajate puhul, treeningu esimestel kuudel (võimalik, et pool aastat). Teiseks treeningute taaslustamisel, pärast pikemat pausi. Kolmandaks dopinguainetes kasutamise korral.

Reaalselt peab kulturist olema väga rahul olukorraga, kui tippvorm on saavutatud nii, et lihasmass on säilinud. Kahjuks võib vastupidiseid näiteid tuua päris palju, kui vaadata, mis praktikas toimub. Võistlusvormi saavutamise keskne küsimus ja kunst ongi selles, kuidas säilitada lihaste suurus. Siinjuures tuleb loomulikult leppida sellega, et ümbermõõdud vähenevad kuigipalju niikuinii, seda nahaaluse ja ka lihasesise rasva vähenemise tõttu. See on paratamatu, samas paistab vormis lihas visuaalselt suurem!

Reegel nr 3: energiadefitsiit peaks olema 250–500 kcal ööpäevas.

See tagab, vähemalt teoreetiliselt, 35–70 g rasva põletamise. Nädalaga väheneks kehakaal rasva arvelt 250–500 g. Selline defitsiit on piisavalt väike, et säästa lihasmassi. Võib ka rehkendada nii, et toit peaks katma energiavajaduse 90%.

Nagu näha, on maksimaalne kaalulanguse tempo, mida saab soovitada, vaid 2 kg kuus. Siit ka järeldused: 1) vormi loomine on aeglane protsess, mida ei saa kiirendada, kui taotleda maksimaalset tulemust; 2) ei maksa korjata mõttetut pekikihti võistlustevahelisel ajal.

Reegel nr 4: tuleks säilitada võimalikult normaalne toitainete vahekord.

Silmas on peetud üldistes toitumisreeglites soovitatud valgu/rasva/süsivesikute suhet. Teatud nihked tekivad paratamatult. Suureneb valgu absoluutkogus (energiadefitsiidi tõttu võiks valgutarbimise tõsta normi ülemise piirini), aga eriti osakaal, sest kärped puudutavad rasva ja süsivesikute tarbimist. Mida madalam on kaloraaz, seda suurema osa sellest katab valgunorm, süsivesikutele jääb vähem ruumi ja toitainete optimaalset vahekorda rikutakse rohkem. See on ka üks põhjus, miks sama suure defitsiidi tekitamiseks on parem valida suurema koormuse (energiakulutuse) ja kõrgema kaloraazi tee.

Valgunormist “üle jäänud” kaloraazist peaks süsivesikud katma võimalikult suure osa. Nagu märgitud, on see tähtis kõrge treeningusuutlikkuse ja taastumiskiiruse säilitamiseks. Kui lubatud kalorsus pole just väga väike, on täiesti

reaalne katta umbes 50% süsivesikute arvel, siiski ei maksa rasvade kogust kärpida alla 50 grammi päevas.

Olgu veel mainitud, et loomulik vedelikutarbimine peab jätkuma ka kehakaalu vähendamise perioodil. Kindlasti tuleb normaalselt ehk harjumuspäraselt tarbida soola. Täiesti vale on spetsiaalselt soola mitte tarbida, sest treeninguga kaasnev higistamine suurendab soolavajadust.

Võtame kokku kehakaalu vähendamise nurgakivid, mis on ka võistlusvormi loomise alus.

1. Hinda, kui palju on vaja kaalu langetada.
2. Arvuta selleks vajalik aeg, võttes kaalulangetuse tempoks 1–2 kg kuus.
3. Tee toiduanalüüs lähteandmete saamiseks.
4. Käitu vastavalt TA andmetele: kärbi kalorsust ca 10% ja kohenda toitainete vahekorda, kui vaja.
5. Tee kalorsuses korrektiive (ikka vähehaaval!), kui näed, et kehakaalu muutus ei ole soovitud suurusjärgus.

Viimane juhis väärrib kommentaari. Toiduanalüüsisist saadud arvud on abiks “stardikoha” valikul, aga rumal on pimesi numbritest kinni hoida, kui asi ei toimi. Kehakaal kõigub päevast päeva, ka ööpäeva lõikes kilodes ja peegeldab organismi hüdratsiooni, seedetrakti täitumust jne, seetõttu ei ole eeldatav väike muutus rasva arvel (35–70 g) igapäevaselt fikseeritav. Kaalumuutuse õige tempo üle saab otsustada **nädalate keskmist kaalu** kõrvutades. Kui nädala keskmine langeb 250–500 g, kulgeb kõik normaalselt.

Kas dieedinumbritest tuleb täpselt, päev päeva järel kinni hoida? Või ei ole midagi hullu, kui vahel kõrvale kaldutakse? Ehk on sellist kalorsuse “kõigutamist” isegi vajalik teha? Need on päris olulised küsimused ja vastused neile võivad olla erinevad, sõltudes konkreetsest olukorrast.

Energiadefitsiidi (või ülejäägi) suurus sõltub ju ühelt poolt toiduga saadud energiahulgast ja teiselt poolt energiakulust. Esimest võime väga täpselt arvutada ja jälgida, aga kulutuste poolt saab ainult teoreetiliselt hinnata ja, mis peamine, see kõigub päevast päeva, sõltudes tegevusest. Seega kõigub ka defitsiidi suurus ise, vaatamata ühesugusele toitumisele. See ongi hea! Seepärast ei ole ka vajalik toitumist muuta puhkepäevadel (iseasi, kas neid on). Sel juhul ongi väiksemate kulutustega päevad nn laadimispäevadeks, vähendades pikemaajalise energiadefitsiidiga kaasas käivat ainevahetuse aeglustumist.

Ainevahetuse aeglustumisena tuntud nähtus on sisuliselt organismi kohanemine piiratud energiavarustusega – ökonomiseerumine, mille tulemusena energiatarve väheneb ja kaalulangus aeglustub või peatub. Siis ollakse sunnitud kaloraazi veel kärpima või kulutusi tõstma. Eelistada tuleks viimast, aga see sõltub loomulikult konkreetsest olukorrast. Selge on see, et piirid on nii kaloraazi vähendamisel kui ka koormuse tõstmisel.

Oma osa väiksemas energiatarbes on ka lihassmassi vähenemisel, mis, nagu teame, on seda suurem, mida suurema energiadefitsiidi me tekitame. Ainus garantii lihassmassi säilimiseks on võimalikult aeglane kaalulangus ja “massile” suunatud erialane treening!

Ainevahetuse ökonomiseerumine on seda suurem, mida suurema energiadefitsiidiga on dieet. Ka soovitatud 10% defitsiidi korral ei saa seda täiesti vältida, eriti kui dieet läheb väga pikaks. Pikaks läheb see aga siis, kui ollakse suures ülekaalus.

Ainevahetuse aeglustumise pidurdamiseks (vältimiseks?) tuleks tavapärane dieet üheks päevaks katkestada. Ainevahetuse elavdamiseks peaks kalorsus sellel päeval olema positiivne (näiteks 10%). Tõsta tuleks seda süsivesikute arvel, mis tagab glükogeenivarude kiirema taastumise ja annab tõe anaboolsete protsesside hoogustumiseks. Selleks päevaks muidugi rasva vähenemine peatub ja kehakaal teeb tavaliselt hüppe üles. (Vee arvel muidugi!) Kehakaalu tõusu ei pruugi esineda, kui ollakse leebel dieedil ning lihaste glükogeenivarud on normaalsed.

Tavaliselt soovitatakse üht sellist laadimispäeva nädalas. Võib ka sagedamini (näiteks iga viies päev) või harvem, kuigi siis võib selle füsioloogiline mõju jääda väikeseks.

Ei maksa alahinnata laadimispäevade psüühilist mõju. Paljude sportlaste puhul on see väga oluline! Dieeti on palju kergem pidada, kui perioodiliselt on oodata midagi meeldivat.

TOITUMINE KEHAKAALU SUURENDAMISEKS

Kehakaalu suurendamine pole iseenesest raske: selleks tuleb üle (kulutuste) süüa. Mida suurem on energia ülejääk, seda kiiremini kehakaal suureneb, rasva arvel loomulikult.

Individuaalsed ainevahetuse erinevused võivad olla väga suured: ühed võtavad väga kergesti kaalus juurde, teised peavad selleks toitumisega “pingutama”.

Kulturistid peaksid olema huvitatud lihasmassi juurdekasvust, mitte lihtsalt kehakaalu suurendamisest.

Lihast sunnib kasvama spetsiifiline treening, toitumisega saame selle realiseerumist soodustada või pidurdada. Ei ole võimalik lihaseid “juurde süüa”!

Erandjuhul ja lühiajaliselt on võimalik lihasmassi kasv ka negatiivse energiabilansi korral, kuid pikemaajaline energiadefitsiit viib lõppkokkuvõttes lihasmassi vähenemisele. Lihase kasv, nagu teame, on aeglane protsess. Aastaga lisandunud 5 kg lihasmassi kätkeb endas umbes 6000 kcal. See tähendab lihase juurdekasvu päevas keskmiselt 17 kcal eest. Seega on teoreetiliselt lihase kasvuks vajalik väga väike lisaenergia hulk.

Praktikas on väga raske saavutada **igapäevast** üliväikest energiaülejääki, seda püüdes on tulemuseks paratamatult olukord, kus osa päevi jääb negatiivse energiabilansiga ja see aeglustab lihase kasvu.

Kui eesmärk on lihasmassi kasv, peaks ööpäevane energiaülejääk olema 5–10%. Selline energiaülejääk annab garantii kehakaalu tõusuks, aga oma osa on siin ka rasva lisandumisel. Kehakaalu tõus tuleks hoida tempos **ca 1 kg kuus.**

Ka selles tempos ei ole mõtet jätkata üle kolme kuu järjest. Nüüd peaks järgnema ühekuuline periood, mil ollakse umbes 10% defitsiidis, põletades osa akumuleerunud rasvast ja langetades kehakaalu umbes 1 kg võrra. **Sellise neljakuulise tsükli tulemusena saadud kahekilosest kaalutõusust võib lihasmass moodustada valdava osa.**

Aastasse mahub kolm niisugust toitumistsükli. Võistlejatele annab kalender muidugi piirid ette. Üldiselt sobib aastas kahel perioodil võistlemine toodud põhimõtetelega väga hästi, siis on loomulikult vaid kaks veidi pikemat tsükli. Väär on arusaam, nagu pidurdaks aastas kahel perioodil võistlemine lihasmassi arengut. Olukord on vastupidine: negatiivse kaloraaziga perioodi järel reageerib

organism paremini positiivsele kaloraazile, anaboolsete protsesside aktiveerimine on ulatuslikum.

Seejuures on üks väike “konks”: kõik algab kehakaalu (kalorsuse) kontrolli all hoidmisest alates võistlusjärgsest päevast. Kui on planeeritud väiksema koormusega taastav periood, mis on iseenesest väga õige ja vajalik, peab sellega tootumisel arvestama.

Kui enne võistlust tehti suuremahulist treeningut, pole midagi imelikku selles, et puhkeperioodiks jäävad kalorinumbrid samaks või **langevad**.

Enamasti rikutakse võimalus õigesti ehk aeglase kaalulangusega vormi jõuda võistlusjärgse 4–8 nädalaga, kui lisandub selline kogus rasva, millest vabanemiseks ollakse sunnitud forsseerima dieeti/treeningut ja tulemuseks on poolik vorm või kaotatud lihased. **Millegipärast eksitakse selle lihtsa tõe vastu ikka ja jälle!**

Võistluskaalu ja maksimumkaalu vaheks on pakutud 7%. Üldjuhul võib sellega nõus olla. Samas ei tohiks unustada, et näiteks viiest liigsest kilost vabanemiseks peab jääma umbes kolm kuud.

Loomulikult kehtivad ka kaalu suurendamise perioodil kõik toitumise üldised reeglid.

Toitainete osatähtsus tuleks hoida soovitatud piirides. Positiivse kalorsuse tingimustes valkude lisakulu ei ole ja neid võiks tarbida normide alampiiri järgi (harrastajatel 1,5 g/kg ja tippportlastel 2 g/kg).

Olgu veelkord rõhutatud, et **üle reaalsete vajaduste tarbitud valk ei kiirenda lihasmassi kasvu**.

TOITUMINE VIIMASTEL VÕISTLUSEELSETEL NÄDALATEL

Õigesti planeeritud ettevalmistuse korral on miinimumkaal käes ja liigne rasv maha võetud 10–14 päeva enne võistlusi. Sel juhul lõpetatakse kaloridefitsiit, üritades tabada tarbimise ja kulutuste tasakaal, ja hoitakse kehakaal stabiilne. Kuna ka treening on sel perioodil rahulik ja lihast säästev, puhkavad lihased välja, glükogeenivarud normaliseeruvad ja pilt paraneb päev-päevalt. Võistlusteks on lihas “kuiv”, suur ja hästi pumbatav.

Hea vormi alus on õigeaegne rasvast vabanemine: kui ollakse sunnitud veel viimasel nädalal tegelema kehakaalu alandamisega, ei ole maksimaalset tulemust loota.

Sageli üritatakse viimasel nädalal, manipuleerides süsivesikute, soola ja veega, imet teha ning viimasel minutil pilti parandada. Sellised tehnikad on äärmuseni viidult tervisele ohtlikud ja lõpevad enamasti vormi rikkumise, mitte paranemisega. See teema väärrib selgitamist.

Püüdes lihase mahtu suurendada, üritatakse glükogeenivarud viia maksimaalseks, sest lihases talletunud glükogeen seob vett, muutes nii lihase suuremaks. Põhimõte on õige, aga selle realiseerimiseks tehakse tarbetuid asju. Glükogeenivarude maksimeerimine on oluline vastupidavusalade ülipikkadel distantsidel ja selleks vajalikud manipulatsioonid ongi tulnud sealt, paraku on aeg teinud metoodikas oma korrektiivid.

Eelnev glükogeenivarude ammendamine valgu-rasva dieediga ja spetsiaalse treeninguga on osutunud mittevajalikuks, eriti kui seda tehakse mitmeid päevi.

Selline “tühjendusperiod” on sportlasele väga raske. Uuemad andmed näitavad, et glükogeenivarud suurenevad ka siis, kui minna tavaliselt toitumiselt mõneks päevaks dieedile, kus süsivesikusisaldust on oluliselt suurendatud (näiteks 75–80 protsendini kalorsusest).

Kuivõrd on selline laadimine põhjendatud kulturismis, on väga individuaalne. Olukorras, kus glükogeenivarud on piisavad (näiteks eelneva 10–14päevase defitsiidivaba toitumise korral), puudub vajadus täiendava laadimise järele, tekib oht üle laadida ja vorm rikkuda.

Kui võib oletada glükogeenivarude ebapiisavust (tühjad lihased!), on vajalik anda süsivesikuid. Laadimine saab olla efektiivne vaid kulutusi katva kaloraazi korral.

Seetõttu tuleb võimalikult täpselt hinnata laadimispäeva(de) energeetilisi kulutusi, et siis **sobiva kaloraazi piires** katta süsivesikutega 75–80%.

Süsivesikuallikate valikul pole tähtsust, erinevalt arvatust. Tuleks kasutada tavalisi harjumuspäraseid toiduaineid. Tähtis on tarbida vajalik kogus võimalikult sagedaste ja väikeste annuste kaupa (kas või iga tunni tagant natuke), see tagab parima omastamise. Laadimispäevadele ei sobi kiudainerikkad produktid (juurvilj), toit peaks olema väikesemahuline, kontsentreeritud.

Laadimiseks vajalik süsivesikute kogus, laadimise pikkus, aga ka selle vajalikkus üldse selgub kahjuks vaid katse-eksituse meetodil. Siin esitatud juhised saavad olla vaid orientiiriks ja aitavad ehk suuremaid möödalaskmisi vältida.

Soolaga on asi lihtsam: soola tuleb tarbida normaalselt aasta läbi. Ühel, maksimaalselt kahel võistluseelisel päeval võiks soolakogust vähendada miinimumini, st loobuda selle lisamisest toidule ja vältida soolaseidprodukte.

See on piisav, et vältida võimalikku veepeetust seoses laadimisega.

Mingil juhul ei tohi soola toidust välja lülitada pikemaks ajaks, sest organism kohaneb ja (liigse) vee väljutusmehhanism ei tööta enam.

Täiesti mõttetu on soolatarbimise viimine “nulli” (näiteks destilleeritud vee tarbimine).

Veega on lugu analoogiline: veetarbimine peab olema kogu aeg normaalne, vastavalt vajadusele. Kogused võivad küll sõltuvalt kadudest kordades kõikuda.

Ei ole mingit vajadust piirata vedelikukogust võistluseelset päeval, kui soolatarbimine on minimaalne ja veeväljutusmehhanism on käivitatud. Kõik liigne “jookseb välja”!

Ettevaatlikum peaks olema võistluspäeva hommikul, juhul kui välimus viitab korralikule “täitumusele”.

Kui sool on pikemaks ajaks välja lülitatud ja piiratakse ka veetarbimist, aktiveeritakse organismi veepeetust põhjustavad mehhanismid ja sel juhul rikub väiksemgi soola- ja veekoguse suurendamine enne võistlust vormi täiesti kindlalt.

Toitumine võistluspäeval tähendab sisuliselt pideva energiavoolu tagamist, vältides seedetrakti täitumist liigse materjaliga. Tarbida harjumuspäraseid süsivesikuallikaid, tihedalt ja väikestes kogustes. Vedelikku tarbida mõõdukalt.

Ettevaatust soolaga: **kui** see oli viidud minimaalseks, ei tohi soolast süüa, sest see põhjustab kiiresti veepeetuse nahaaluses koes ja rikub vormi tundidega. Erandiks on olukord, kui lihastes tekivad krambid, siis tuleb halvema äraahoidmideks umbes teelusikatäis soola manustada.

Absoluutselt on keelatud diureetikumide kasutamine! Asja tuum pole mitte selles, et need ained on dopingunimekirjas, vaid selles, et niigi dehüdreerunud organismist n-õ viimase piisa väljapigistamine on eluohtlik tegevus. Vee ja elektrolüütide normaalne sisaldus ja tasakaal on rakkude eluspüsümise põhitingimus. Kui seda tugevalt häirida, võib tulemus olla kõige kurvem. Tuntuim, aga kahjuks mitte ainus kulturist, kes diureetikumide kasutamise tõttu suri, on Mohammed Benaziza.

Mõtlemiseks: milleks treenida kõvasti, et lihaseid kasvatada, ja üritada neid siis millegipärast väiksemaks teha – lihas on ju 80% vesi!?



TOIDULISANDID

Mõiste “toidulisandid” (ingl k *food supplements*) alla mahub väga kirju seltskond tooteid ja neid tuleb üha juurde. Osa nendest on lihtsalt kontsentreeritud toit, aga järjest enam paisatakse turule spetsiifilisi aineid ja nende kõikvõimalikke kombinatsioone, millest paljud on ammu tuntud ja kasutatud farmaatsiatööstuses. Ravimite tootmine ja registreerimine on rangelt reguleeritud. Uue ravimi turulejõudmisele eelneb pikk testide rida, ravimi tegelik koostis peab täpselt vastama deklareeritule. Lühidalt – ravimitega on tülikas äri teha!

Toidulisandite tootmine ei ole nii reguleeritud ja piiratud ning pakub võimalust turustada ravimitena tuntud aineid n-ö varjunimede all. Pole ka seadusega karistatav, kui toimeaine kogus ja koostis ei vasta etiketil kirjutatule. Riski võtab endale sada protsenti tarbija: kui tahad, siis usu kõike, mis lubatud...

Et sportlane teeb tavaliselt ükskõik mida, et saada kui tahes väikest eelist konkurendi ees, on toidulisandite tööstus leidnud oma toodangule tänuväärse tarbija. Järjest rohkem on tooted suunatud ka tavainimesele, sest see turg on palju suurem. Reklaam on reklaam igas valdkonnas ja see toimib. Kui inimene määrib end kreemiga usus, et kortsud kaovad ja kehakaal väheneb, on see tema isiklik asi.

Loomulikult ei saa soliidsemad ja pikemate plaanidega firmad endale lubada klientide lauspetmist, vähemalt mitte sel tasemel, et müüakse “õhku”, kus deklareeritud toimeainetest on vaid jäljed. Küll peab sportlane endale teadvustama **võimalust, et toodetesse on lisatud toime parandamiseks keelatud aineid, mis annavad dopingukontrollis positiivse tulemuse.** ROKi korraldatud uuring mitmesaja toote suhtes näitas, et selline asi on tõesti võimalik.

Jätame nüüd mustad stsenaariumid ja eeldame, et saame seda, mida ostame.

Mida on siis mõtet tarvitada? Mis on parimad tooted? Mida söövad meistrid? Kas ilma toidulisanditeta tippu ei jõua?

Võtan vastata vaid viimasele küsimusele: läbimõeldud toitumisega on see täiesti võimalik – loomulikult piisava andekuse korral –, aga õigesti valitud toidulisanditega on see lihtsam ja mugavam.

Spetsiifilisi toimeaineid sisaldavate toodete, nagu üldse ravimite kasutamise vajalikkuse peaks otsustama spetsialist (spordiarst). Ei taha minna kaugemale soovituselt, et mingi kompleksvitamiini/mineraali kasutamine tavadoosides on hea mõte, eriti piiratud toitumise ja suurte treeningukoormuste juures.

Pikemalt on põhjust peatuda toidulisandite sellel kategoorial, mida võime nimetada lihtsalt toiduks. Need on naturaalsest toiduainetest toodetud kontsentratsioonid.

On tooteid, mis sisaldavad ainult valke, ainult süsivesikuid, erinevas vahekorras nii valke kui ka süsivesikuid, ja neid, mis sisaldavad ka rasvu, st kolme toidu makrokomponenti. Enamasti on lisatud ka erinevaid vitamiine ja mineraalaineid.

Süit on valida igaks elujuhtumiks. Kui ollakse huvitatud ainult valgust, siis palun. Kui soovitakse asendajat toidukorrale, saab valida mingi “kolm ühes” toote.

Kontsentratsioonides sisalduv valk on tavaliselt pärit piimast, munast või sojaubadest.

Kasutatakse ka segusid. Vaatamata suurele “kärale” erinevate valgukontsentratsioonide ümber, ei ole praktilisest vaatekohast suurt vahet, mida tarbida.

Küsimusele, kas valgukontsentrati on üldse mõtet tarvitada, saab vastuse anda mõistagi pärast toiduanalüüsi. Kui selgub, et **menüüs on valku vähem kui vaja**, on sportlasel valida kahe võimaluse vahel: süüa rohkem valgurikast tavatoitu või lisada valgukontsentrati. Mõlemad valikud on võrdselt head, eelistus võib käia maitse või rahakoti järgi.

Ainult süsivesikuid sisaldavad kontsentratsioonid on sisuliselt puhas kütus. Sageli kasutatakse erineva imendumiskiirusega segusid. Nende peamine kasutusala on pikkade treeningute ja võistluste aegne energiaga kindlustamine. Jällegi on sportlase valida, kas tarbida spetsiaalset jooki või lihtsalt ise tehtud sobiva kontsentratsiooniga suhkruvett, kuhu võib lisada ka veidi soola (1–2 g/l).

Suure higierituse korral oleks vaja korvata ka elektrolüütide kadu, sel juhul on eelistatud spetsiaalsed segud.

Väga mugav variant on nii valke kui ka süsivesikuid sisaldavad segud. Need sobivad hästi toidukorra asendajaks, kui meeldib.

Kokkuvõtteks võibki öelda, et spetsiifiliste toidulisandite kasutamise mõttekuse üle võiks nõu pidada spordiarstiga ja toidukontsentratsioonide kasutamise suhtes langetada otsus pärast toitumisanalüüsi.



KULTURISM JA DOPING

Need nähtused on nagu sukk ja saabas, arvavad paljud, ja raske on siin vastu vaielda. Põhjus on selles, et teatud ainetel on tugevalt väljendunud anaboolne toime, sageli koos depoorasva kogust vähendava toimega, mis muudab need ained (anaboolsed steroidid, kasvuhormooni jmt) kulturistidele suureks ahvatluseks.

Dopigu kasutamine on levinud rohkem nendel spordialadel, kus see annab eelise.

Selliste hulka kuuluvad mingi kehalise võime, näiteks jõu, kiiruse või vastupidavuse maksimaalsest arengust sõltuvad spordialad.

On selge, et kulturismis, kus võistlustulemus sõltub otseselt rasvavabast lihasmassist, annab selliste dopinguainetes kasutamine suure eelise. Kui võrrelda naturaalselt ja “kunstlikku” võistluskaalu, julgeks hinnata erinevuseks 5–15 kg.

See on loomulikult suur vahe, kuid ei maksa ennast petta mõttega, et dopinguga abil saaks kõigist meistrid. Dopinguga on lagi (5–15 kg) kõrgem, kuid **andeka sportlase loomulik lihasmassi lagi võib olla kõrgem kui andetu dopingusportlase lagi**. Pealegi ei sõltu võistlustulemus ainult lihasmassi suuruselt, vaid ka skeletiga määratud proportsioonidest ja kehakujust, mis on sünnipärane.

Kahjuks on elukutseliste kulturismis (üle)tähtsustatud lihasmassi osa. Seda soodustab (et mitte öelda – põhjustab) kõigi peamiste dopinguainetes lubatavus. Testitakse vaid diureetikumide kasutamist. 1990. aastate alguses üritati dopingukontrolli juurutada ka profivõistlustel, kuid sellest loobuti väga ruttu, sest eetika taandus ärihuvide ees.

Seetõttu peab nõustuma nende arvamusega, kes peavad profikulturismi omamoodi tsirkuseks, aga mitte tõsiseltvõetavaks spordiks.

IFBB alustas amatööride tüülvõistlustel dopingukontrolli 1986. aastal. Kindlasti piirab selline praktika mingil määral dopingu kasutamist, muutes tõenäolisemaks ka puhaste sportlaste edu.

Kas on üldse võimalik rahvusvahelisel tasemel puhta sportlasena edukas olla?

Loomulikult on, aga ainult silmapaistva andekuse juures. Täpsustagem mõistet “silmapaistev andekus”: väga head skeleti proportsioonid, laiad õlad, kitsad puusad, peened liigesed, lihaste ilus kuju ja keskmisest palju suurem võime vastata treeningule lihasmassi juurdekasvuga.

Olen veendunud, et medalid on reaalne eesmärk amatööride tiitlivõistlustel ka puhastele kulturistidele ja nende tõenäosus on seda suurem, mida kergemas kaalukategoorias võisteldakse. Dopingukontroll tõhustub tasapisi, aga kindlalt, jättes aasta-aastalt üha vähem mängumaad petturitele.

Nii nagu ei kao maailmast kuritegevus, jäävad ka spordis ilmselt alati dopingukasutajad. Vabanemine dopingust on mõeldav vaid eetilisel alusel: kui kunagi **kõik** aktsepteerivad fakti, et mängureeglite rikkumine on lihtsalt ebaetiline ja ebaaus.

Olgu aususega, kuidas on, aga **dopinguainete manustamisel on ka tervist kahjustav mõju!** See, millega tegeldakse profikulturismis, on lausa ennasthäviv tegevus, vähemalt nii tundub, kui meenutada tipptasemel tegijaid, kes viimase paarikümne aasta jooksul on oma tervise rikkunud (südamerikked, neerupuudulikkus) või koguni meie hulgast n-õ parimas eas lahkunud.

Äärmiselt rumal on arvamus, nagu saaks dopinguainetega lihasmassi “ette” koguda, et siis hiljem puhtalt jätkates seda lihtsalt säilitada. Loodus ei tööta niimoodi!

Kõik kunstlik püsib vaid nii kaua, kuni dopinguained organismis toimivad.

Pärast kuuri lõppu langeb lihasmass ja jõud lühikese aja jooksul algtasemele, parimal juhul säilib väike osa, mis oli n-õ loomulik treeninguga saavutatud juurdekasv.

Halvemal juhul langevad näitajad veel madalamale, sest rikuti organismi oma hormoonide produktsiooni. See on reaalsus – tasuta lõunaid ei ole!

Ükski dopinguaine pole mõeldud manustamiseks tervele inimesele. Tegemist on ravimitega, mille kasutamine on näidustatud erinevate haiguste korral. Paljudel neist on ohtlikud kõrvaltoimed.

Üksikute ainete käsitus väljub selle raamatu piiridest, kuid sportlased ja eriti treenerid peaksid orienteeruma peamiste dopinguainete kasutamise ohtudes, tutvudes vastava kirjandusega.



VÕISTLUSSPORDI ARENG JA UUTE ALADE TEKE

KULTURISM

Kahjuks on tänapäeval väga raske jõuda selgusele, milliste reeglite ja kriteeriumide järgi reastati atleete 20. sajandi alguses esimestel kehailu konkurssidel. Väga tõenäoliselt mingit üldiselt aktsepteeritud reeglistikku polnudki. Eks iga korraldaja tegutses, nagu soovis, ja vaevalt oli hindajatelgi selge ettekujutus, mida konkreetsemalt vaadata.

Iga üksiku hindaja otsustus oli siis puhtalt subjektiivne, põhimõttel “meeldib / ei meeldi”, ja tegelikult pole toimunud olulist muutust ka tänapäevaste kulturismivõistluste hindamisel. “Objektiivsuse” peaks tagama suure arvu subjektiivsete hinnangute summeerimine. Siiani pole keegi midagi paremat välja mõelnud, nimetagem seda demokraatiaks.

Aegade jooksul on üritatud parima atleedi selgitamiseks peale kehailu võrrelda võimeid ka teistel (spordi)aladel ja, mis praegu tundub koomilisena, isegi emakeeleoskuses... Tänapäeval reastatakse kulturistid võistlustel oma välimuse järgi ja oskuse järgi seda demonstreerida, eeldamata muid sportlikke võimeid.

Aga vaadagem, milliseid juhiseid annab kohtunikule kulturistide keha hindamiseks IFBB amatööride võistlusmäärustik. Järgnev pole mitte täpne tõlge, vaid sisuline kirjeldus.

Kohtunik peab hindama võistleja keha(ehitust) kui tervikut.

Kohustuslike pooside võrdlemisel tuleb esmalt vaadata peamist ehk demonstreeritavat lihasgruppi.

Seejärel vaadata kogu keha, ülevalt alla: pea, kael, õlad, rind, käelihased, rinna- ja deltalihaste ühenduskoht, kõhulihased, talje, reied, sääred, labajalad.

Sama protseduur tuleb läbida seljapooside hindamisel: trapets-, ümar- ja harjaalne lihas, seljasirutajad, tuhar, reie tagaosa lihased, sääred, labajalad.

Võrrelda ja hinnata tuleb lihaste suurus-paksust, tasakaalustatud arengut, reljeefsust.

Vahemärkusena: tundub küll veidi arusaamatuna, mida hinnata pea ja labajalgade juures, aga määrustes just nii kirjas on.

Kuigi üksikuid poose on püütud hinnata punktisüsteemis, summeerides siis hinded, on elujõuliseks osutunud lihtsam viis: kohtunikud reastavad võistlejad (andmata võrdseid kohti) ja see, kelle kohtade summa on väikseim, on võitja. Seejuures arvatakse summast maha (sõltuvalt kohtunike arvust) 1–2 kõrgemat ja 1–2 madalamat kohta.

Tungimata võistlusmääruste detailidesse, millega võib igaüks end ise kurssi viia, väärrib süiski selgitust, kuidas toimub võistlus ja milliste protseduuride järel selgub kulturistide paremusjärjestus amatööride tiitlivõistlustel (ka kõigil suurema osavõtjate arvuga võistlustel).

Elimineerimisraund. Toimub ainult juhul, kui on üle 15 võistleja. Eesmärk on selgitada välja (aga mitte järjestada) need 15, kes jätkavad võistlust. Võistlejad sooritavad viie kaupa gruppides neli kohustuslikku poosi. Kohtunikud märgivad ristiga need, kes jätkavad (või need, kes ei jätka, see sõltub võistlejate arvust).

Raund 1 (võrdlused kohustuslikes poosides). Võistlejad sooritavad viie kaupa gruppides neli kohustuslikku poosi. See on kohtunikele tutvumiseks ega kuulu hindamisele. Seejärel saavad kohtunikud kutsuda võistlejaid kõrvutamisele, aga mitte üle viie võistleja korraga. Kõrvutamistel sooritatakse kõik seitse kohustuslikku poosi (naistel viis poosi). Esimese raundi tulemusena selgub paremusjärjestus 1.–15. kohani. Kohad 7.–15. on lõplikud ja nendele sportlastele on võistlus lõppenud. Kuus parimat jätkavad finaalis (tavaliselt järgmisel päeval) omavahelise paremuse selgitamist nullist, st esimese raundi kohapunktid arvesse ei lähe.

Raund 2 (kohustuslikud poosid ja *posedown*). Kõik kuus finalisti sooritavad korraga kohustuslikud poosid (mõned korrad, laval kohti vahetades, et luua kõigile võrdsed võimalused), kuid kohtunike väljakutseid ei ole. Kohustuslike pooside põhjal reastavad kohtunikud võistlejad paremusjärjestusse. Järgneb *posedown* (tavaliselt 60 sekundit), mille jooksul võistlejad saavad esitada poose vabal valikul, aga seda ei hinnata.

Raund 3 (individuaalsed vabakavad). Finalistid sooritavad (numbrite järjekorras) muusika saatel oma vabakava, pikkusega 60 sekundit. Vabakava võib sisaldada erinevaid poose võistleja valikul ja liikumisi-üleminekuid, aga kavas peavad olema ka kohustuslikud poosid. Kohtunikud hindavad võistleja keha tema esitatud kavas, mitte ainult kava esitamist (tehnikat), nagu sageli arvatakse, ja reastavad võistlejad, võttes arvesse nii keha kui ka esituse.

Seega selgub paremusjärjestus 1.–6. kohani teise ja kolmanda raundi kohapunktide summeerimisel. Suurendamaks kohustuslike pooside osakaalu, korrutatakse teise raundi kohapunktid kahega. Kui summa on võrdne, otsustab parem koht teises raundis.

Võistlusmäärustesse tehakse ikka aeg-ajalt muutusi, harva on need põhimõttelised, puudutades enamasti detaile. Samuti erinevad professionaalide võistlusmäärused, kuid need jäävad siinkohal tutvustamata.

Olgu ajaloo huvides märgitud, et esialgu, 1959–1969, selgus amatööride maailmameister ühes kategoorias (õieti “kategooriat” ei olnudki), aastail 1970–1975 jagati võistlejad kolme pikkuseklassi ja alates aastast 1976 võeti kasutusele kehakaalukategooriad: kuni 75, kuni 90, üle 90 kg. Edaspidi on kaalukategooriate piire muudetud ja nende arvu on suurendatud praeguseks MMi tasemel juba kaheksani.

Kulturismivõistlusi naistele hakati korraldama 1970. aastate teisel poolel ja aastal 1979 jõuti juba esimeste amatööride maailmameistrivõistlusteni.

Esialgu oli kolm kehakaalukategooriat: kuni 52, kuni 57, üle 57 kg. Aastast 2007 jäi seoses naiste kulturismi populaarsuse languse ja võistlejate arvu vähenemisega järele kaks: kuni 55 ja üle 55 kg. Kohustuslikke poose on viis, ülejäänus on naiste võistlusmäärused analoogilised meeste reeglitega.

Naiste kulturismi areng oli esialgu väga kiire nii harrastajate-võistlejate arvu kui ka geograafilise kandepinna, eriti aga sportliku taseme poolest. Naiskulturistide lihasmass ja reljeefsus jõudsid tasemele, kus üldaktsepteeritava iluõistega polnud enam eriti tegemist. Tipud kaotasid “sideme rahvaga”, nende osa eeskujuna muutus küsitavaks ja, mis edasist arengut silmas pidades ehk olulisim, nad ei leidnud enam väljundit ärimaailmas. (Vähe on kaupu, mida “kollidega” reklaamida!)

Nii viis asjade loomulik käik selleni, et just naiste kulturismist sai alguse teiste võistlusalade eraldumine. Need on alad, kus lihaste liigne suurus ja reljeefsus on miinus. Muide, ka naiste kulturismis üritatakse iga hinna eest tagasi pöörduda naiselikuma väljanägemise poole: kohtunikele on antud vastavad hindamisjuhised ja võistlejatele korraldus “vähendada lihasmassi 20% võrra”. Paraku suurendab selline kriteeriumide muutmine ja ebaselgus hindamise subjektiivsust veelgi, aga eks sellega tuleb nii võistlejail kui ka publikul arvestada ja leppida...

Kulturismivõistlused paaridele (mees + naine) pole kunagi eriti osavõturohked ja populaarsed olnud, kuigi tiitlivõistluste medaleid jagatakse ka sel alal. Subjektiivsuse moment paaride hindamisel võimendub.

FITNESS

Fitness on esimene kulturismist eespool käsitletud põhjustel välja kasvanud ala, mis esialgu haaras vaid naissportlasi. Maailma meistrivõistlusi korraldatakse aastast 1996.

Fitnessis tuleb peale kehaehituse demonstreerimise esitada ka akrobaatika-, tantsu- ja aeroobikaelemente sisaldav vabakava, mis annab esitajale küllalt vabad käed, aga eeldab siiski neil aladel häid oskusi.

Mida hinnatakse fitnessivõistleja keha juures?

Kohtunik peab hindama võistleja keha sportlikku välimust kui tervikut.

Hindamisele kuuluvad juuksed (soeng), näo ilu, lihaste areng, kehaehituse tasakaalustatus ja proportsioonid, naha seisukord ja toon ning sportlase võime esineda enesekindlalt ja graatsiliselt.

Lihased peavad olema “ümara vormiga” (?), sportlikult treenitud, vähese rasvaga. Liiga (st kulturistlikult) suur lihasmass ja lihaste reljeefsus on miinus!

Hindamise võtmesõnad on “tervis” ja “sportlikkus”.

Praegu kehtivate võistlusmääruste järgi on amatööridest naiste fitnessis kaks pikkuskategooriat: kuni 163 cm ja üle 163 cm.

Suurvõistlustel toimub võistlus üldjoontes järgmiselt.

Elimineerimisraund viiakse läbi, kui võistlejaid on üle viieteistkümne. Sooritatakse veerandpöörded.

Raund 1. Kõik viisteist võistlejat esitavad numbrite järjekorras oma vabakava, mille pikkuseks võib olla kuni 90 sekundit. Kavas võib olla sportaeroobika, tantsu ja võimlemise elemente, aga ka muid sportlikke “trikke”. Ei ole mingeid kohustuslikke elemente. Kohtunikud hindavad vabakava terviklikkust, stiili, esituse isikupära, jõu-, painduvus- ja võimlemiselementide raskust, soorituse puhtust ja kiirust. Hinnatakse ainult kava ja mitte keha ning võistlejad reastatakse 1.–15. kohani.

Raund 2. Võistlejad sooritavad viie kaupa gruppides neli veerandpööret: vabaseis eest, vasakult küljelt, selja tagant, paremalt küljelt ja jälle eest. See on kohtunikele tutvumiseks ega kuulu hindamisele. Seejärel algavad väljakutsed-kõrvutamised 3–5 võistleja kaupa, kes sooritavad neli veerandpööret. Kohtunikud annavad paremusjärjestuse 1.–15. kohani, arvestades juhiseid keha hindamiseks.

Esimese ja teise raundi kohapunktide summeerimisel saadakse paremusjärjestus 1.–15. kohani. Võrdsete punktide korral saab otsustavaks teise raundi hinnang

kehale. Kuus paremat jätkavad finaalis, mis toimub tavapäraselt järgmisel päeval. Finaalis algab võistlus nullist.

Raund 3. Kuus finalistit esitavad numbrite järjekorras oma vabakava.

Raund 4. Kuus finalistit sooritavad (kõik korraga) veerandpöörded. Väljakutseid ei ole. Kolmanda ja neljanda raundi kohapunktide summeerimisel selgub paremusjärjestus 1.–6. kohani. Võrdsete punktide korral määrab paremujärjestuse neljas raund.

Meeste fitnessis jagati esimesed ametlikud maailmameistrivõistluste medalid aastal 2006. Aastatel 2003–2005 võisteldi maailma karikale.

Enamjaolt on meeste võistlusmäärused sarnased naiste omadega, aga lihassmass on piiratud juba reeglitega. **Sõltuvalt võistleja pikkusest on määratud maksimumkehakaal.** See on pikkus (cm) miinus 100 pluss 1–4 kg.

Elimineerimisraund toimub vaid siis, kui võistlejaid on üle viieteistkümne. Sooritatakse 3–5 kaupa gruppides neli veerandpööret (vabaseisu).

Raund 1. Numbrite järjekorras esitatakse vabakava (kuni 90 sekundit). Kohtunikud annavad kohad 1–15, arvestades ainult kava (mitte keha).

Raund 2. Hinnatakse vabaseisu (neli veerandpööret) ja antakse kohad 1.–15. Ka meeste fitnessis on ligine lihassmass ja reljeefsus määruste järgi miinus, iseasi, kui võrd selle juhisega arvestatakse.

Esimese ja teise raundi kohapunktide summeerimisel saadakse paremusjärjestus, mis on 7.–15. kohani lõplik. Võrdsete punktide korral otsustab teine raund.

Kuue parema vahel jätkub võistlus finaalis (raundid 3 ja 4) samamoodi nagu naiste fitnessis.

Edu fitnessivõistlustel eeldab peale sobiva välimuse ka sportlikke oskusi, seetõttu on enamik fitnessivõistlejaid eelnevalt tegelenud võimlemise, sportaeroobika, tantsuga.

Tugava põhjata mõnel nimetatud alal on fitnessis väga raske tiptasemele jõuda.

Nii või teisiti tuleb fitnessistil peale lihastreeningu pühendada palju aega ja vaeva ka kava lihvimisele. Tegemist on üpris ajamahuka ja raske spordialaga.

Eks siit peabki otsima põhjust, miks tekkis omaette võistlusala – *body-fitness* naistele, mille debüüt MMi tasemel oli aastal 2002.

BODY-FITNESS

Üldistades võiks öelda, et tegemist on fitnessi keharaundiga. Hindamiskriteeriumid on võistlusmääruste järgi analoogilised fitnessiga. Praktikas tundub siiski, et *body-fitness*is eelistatakse veidi “pehmemat” vormi kui fitnessis.

Elimineerimisraund viiakse läbi, kui võistlejaid on üle viieteistkümne. Valik toimub nelja veerandpöördega vabaseisu hindamisega.

Raund 1. Võistlusriietuseks on kaheosalised, mustast mitteläikivast riidest bikiinid ja mustad kinnised kingad (tallapaksus kuni 7 mm, kontsa kõrgus kuni 120 mm). Sooritatakse vabaseis nelja veerandpöördega, alguses viie kaupa gruppides (tutvumiseks), siis 3–5 kaupa kohtunike väljakutsete alusel (hindamiseks).

Esimeses raundis saadud 7.–15. koht on lõplik, aga kuus paremat jätkavad finaalis (teine raund) ja alustavad nullist.

Raund 2. Võistlusriietuseks on kaheosalised bikiinid, mille värv ja materjal on võistleja valida, samuti kingade tegumood ja värv, kuid nõuded talla paksuse ja kontsa kõrguse kohta on endised (keelatud on platvormtald).

Võistlejad tulevad lavale ükshaaval, numbrite järjekorras, ja sooritavad T-kõnni (*T-walk*), mis kuulub samuti hindamisele. Järgneb vabaseis nelja veerandpöördega.

Osalejate arv *body-fitness*i võistlustel on kiiresti kasvanud ja praegu on kasutusel neli pikkusekategoriat: kuni 158, kuni 163, kuni 168, üle 168 cm.

KLASSIKALINE KULTURISM

Klassikaline kulturism on võistlusala, mille esimesed MMi medalid jagati aastal 2006. See sobib meestele, kes ei taha (või ei suuda) arendada sellist lihasmassi, nagu see on tänapäeva kulturistidel, aga soovivad siiski atleetlikku ja esteetilist kehaehitust/muskulatuuri. Eks nõudlus sellise ala järele iseloomustab ummikseisu, milleni kulturism on jõudnud ka meesvõistlejate poole peal. Et tegemist on sisuliselt lihasmassipiiranguga kulturismiga, võib sellist arengut käsitleda kui vastust dopinguainetest “läbi imunud” olukorrale.

Ala on alles uus, selle populaarsus kiiresti kasvamas ja kindlasti kajastub see ka võistlusmääruste võimalikes muutustes. Praegu on viis pikkuskategooriat: kuni 168, kuni 171, kuni 175, kuni 180 ja üle 180 cm. Võistleja maksimumkaal sõltub pikkusest, selleks on pikkus (cm) miinus 100 pluss 0–10 kg. Võistluste korraldus (raundid) on sama mis kulturismis, samuti kohustuslikud poosid ja nõuded vabakava puhul. Esimeses raundis sooritatakse peale seitsme kohustusliku poosi ka vabaseis nelja veerandpöördega.

Kahtlemata annab klassikaline kulturism võimaluse veidi teistsuguste eelduste ja ka teistsuguse mõttemaailmaga sportlastele, teisalt tähtsustuvad skeleti sünnipäraseid eeldused tippu jõudmisel veelgi, sest puuduste lihasmassiga “kinnimätsimiseks” on võimalused piiratud. Sama tõde maksab ka naiste *body*-fitnessis!

BIKIINIFITNESS

Bikiinifitnessi tunnustati ametlikult spordialana 7. novembril 2010. aastal IFBB kongressil Bakuus. Miks tekkis vajadus uue ala järele?! Tõenäoliselt on põhjus sama, miks naiste kulturismi kõrvale tekkis *body-fitness*. Tundub, et napi kümne aasta jooksul muutus ka *body-fitness*is edu saavutanud sportlaste välimus liiga kulturistlikuks. Küsimus sellest, kas *body-fitness*i oleks saanud kohtunike järjekindla koolituse ja hindamiskriteeriumidest kinnipidamisega “ohjes hoida”, jääbki vastusetä.

Bikiinifitnessi puhul on nüüsiis liigne lihasmass, lihaste reljeefsus ja separatsioon veelgi enam “vastunäidustatud kui naiste fitnessi ja *body-fitness*i puhul. Igatahes on bikiinifitnessist juba paari aastaga kujunemas kõige osavõturohkem ala naiste suurvõistlustel. Aeg peab näitama, mis suunas areng sportlikku sisu silmas pidades toimub.

Põhimõtteliselt kulgeb võistlus samamoodi nagu *body-fitness*is. Võistlejad, kes kannavad vabalt valitud värvi ja tegumoega kaheosalisi bikiine, sooritavad veerandpöördeid, keha hinnatakse seisangus eest, külgedelt ja tagantvaates. Seisangud on küll veidi teistsugused.

ATHLETIC-FITNESS

Selle Skandinaavias sündinud ala rahvusvaheline läbimurre toimus aastal 2011 Tallinnas, kui esmakordselt konkureeriti maailma karikavõistluste arvestuses. Juba aastast 2012 otsustati hakata korraldama Euroopa ja maailmameistrivõistlusi. *Athletic-fitness*, mis peale kena muskulatuuri eeldab ka sportlikke võimeid (jõudu ja vastupidavust), on ideaalne ala jõusaalis treenijale. Kui edu fitnessis nõuab tehniliselt keeruka vabakava esitamist ja korralikku ettevalmistust võimlemises ja akrobaatikas, siis *athletic-fitnessi* juurde kuuluv lõuatõmbamine, rööbaspuudel surumine ja ergomeetril sõudmine on tuttavad ja jõukohased igale harjutajale.

Võistlus koosneb kolmest võrdse tähtsusega osast: keha-, jõu- ja vastupidavusraundist.

Juhul kui on vaja elimineerimisraundi, toimub see vabaseisude, st keha alusel. Siit ka järeldus, et ainult sõudmise ja kahe jõuharjutusega edu ei saavuta ehk teisisõnu piisavalt hea “välimusetä” ei pruugi teiste aladeni jõudagi. Tulevik peab näitama, kuidas hinnatakse n-õ puhtalt kulturistlikke kehasid ja kas üldse selline “invasioon” uuele alale aset leiab. Praeguse seisuga määrused mingeid lihasmassipiiranguid ette ei näe, küll on kirjas, et nii meeste kui ka naiste puhul tuleb keha hinnata samade kriteeriumide järgi nagu fitnessis.

Raund 1 (keharaund). Toimub analoogiliselt fitnessiga – vabaseisud veerandpöõretega. Meeste võistlusriietus on sama mis fitnessi keharaundis ja naiste võistlusriietus sama mis *body-fitness* (raund 1), s.o musta värvi kaheosalised bikiniid. Jalanõud pole lubatud. Keharaundis saavad kõik võistlejad individuaalse koha ja viigid lahendatakse suhtelise asetuse meetodil.

Raund 2 (jõuraund). Lõuatõmbed pealhaardega korduste peale. Võrdsete korduste korral saavad võistlejad sama koha. Järgnevad rööbaspuudel surumised korduste peale. Võistleja koht keharaundis selgub lõuatõmbamise koha ja surumise koha liitmisel. Arusaadavalt võivad mitu võistlejat selles raundis jagada sama kohta.

Võistlejad peavad ka treeningus kasutama määrustepärast tehnikat, mõttetu on harjutada vale sooritust, sest kolm kohtunikku loeb ainult õigesti sooritatud kordusi.

Raund 3 (vastupidavusraund). Toimub ergomeetril sõudmine aja peale 1000 m distantsil. Sama aja korral (praktikas üliharval) saavad võistlejad selles voorus sama koha. Paremusjärjestus selgub esimese, teise ja kolmanda raundi kohtade liitmisel. Võrdse summa korral otsustab keharaundis saadud koht.

Juhul kui kasutatakse ka finaali formaati, jätkavad kuus paremat võistlust järgmisel päeval nullist ning kõik kordub uuesti (raundid 4, 5 ja 6).

Olles põgusalt vaadelnud kulturismist välja kasvanud uute alade võistlusi puudutavat poolt, peab lõpetuseks rõhutama, et **kõigi nende alade lihastreeningus maksavad samad põhimõtted mis kulturismitreeningus, samuti kehtivad kõik kehakaalu reguleerimisega, võistlusvormi saavutamise ja toitumisega seotud aspektid, mida on selles raamatus käsitletud.**



POSEERIMINE

Poseerimine on kulturismivõistluste lahutamatu osa ja tihti saab paremuse otsustamisel peale võistlusvormi ja lihasmassi määravaks ka parem poseerimisoskus. Poseerimisoskuse osakaal ilmneb tavaliselt võrdse füüsilise vormiga võistlejate puhul. Loomulikult ainuüksi poseerimisoskusest ilma lihasteta ei piisa. Mida tähendab hästi poseerida?

Eelkõige tähendab see oskust esitada žüriile ja publikule maksimaalselt oma võistlusvormi ja lihaskonda. Palju esineb juhuseid, kui võistlustulemus kannatab seetõttu, et ei ole piisavalt tegeletud poseerimise õppimisega. Tulemusena ei suudeta oma vormi maksimaalselt realiseerida. Võib öelda, et poseerimine on nagu muudel spordialadel tehnika õppimine – füüsilised näitajad võivad olla head, kuid ilma korraliku tehnikata sooritus kannatab.

Alustame sellest, et teeme selgeks kohustuslikud poosid.



1. VABASEISUD EEST JA TAGANT

Vabaseis on kulturismis tegelikult üks olulisemaid poose üldse, sest enamik laval vedetud ajast ollakse “vabaseisus”. Eriti mängib see rolli suurvõistlustel, kus on palju võistlejaid ja poolfinaali ehk 15 sekka saamiseks jõutakse teha ainult neli kohustuslikku poosi. Ülejäänud aja jooksul saab tihti määravaks vabaseis ehk teisisõnu kehaehituse ja lihaskonna proportsioonid. Üldjuhul on kohtunikel vähe aega, et selekteerida välja 15 paremat. (Hiljem, 15 parema seas, hakatakse juba põhjalikumalt võrdlema kohustuslikke poose). Jalad on paralleelselt, põiad natuke väljapoole pööratud, kannad koos, põlved natuke kõverdatud, selg sirgu. Hingata sisse, teha rindkere võimalikult suureks ja selg laiaks. Käed hoida laiemalt (aga mitte nagu lennukitiivad!). Põhiprobleem kipub vabaseisu puhul (eest) olema see, et ülakeha suudetakse küll hästi pinges hoida, aga unustatakse jalad. Kuid inimese tervikväljanägemine on ju kulturismi alus! Mõinus on see, kui tuntakse end ebakindlalt, niheletakse, vaadatakse pidevalt oma lihaste peale, pingutatakse lihaseid ja tehakse isegi mõningaid muid poose ajal, kui on antud käsklus “vabaseis”. Muidugi tähendab vabaseisus seismine siiski pingutust – oluline on hoida stabiilselt kehaasendit, samal ajal ei tee paha ka naeratada (vähemalt mitte teha “kurja nägu”). Üldmulje peaks olema esteetiline ja mitte ülepingutatud.

Seljatagant on asi natuke lihtsam – oluline on, et ei unustataks pingutada jalgu ja tuharaid ning selga võimalikult laiaks ajada.



2. VABASEIS KÜLJELT (KLASSIKALISES KULTURISMIS)

Jalad on paralleelselt, küljega ollakse kohtunike ja saali poole, vaade on otse (ei tohi vaadata saali poole!), pöörded tehakse ümber oma telje suunaga paremale. Käsi ei tohiks varjata tuharaid, see on natuke tagapool, küünarvarrest veidi kõverdatud.



3. KOHUSTUSLIKUD POOSID

A. Topeltbütseps eest. Kõigepealt panna jalad paika – need asuvad paralleelselt ja on pinges. Siis sirutada käed kõrvale välja ja pingutada küünarvarrest kõverdatud olavarsibütsepsid. Sagedane viga: ölad tõstetakse liiga üles, kaob selja laius! Alati peab arvestama sellega, et poosides ei hinnata mitte ainult konkreetset lihusrühma, mis poosi nimes esineb, vaid keha kui tervikut. Seega ei tohi ka bütsepsite pingutamisel jalgu ära unustada.



B. Lailihas eest. Alustada poosi samuti jalgade asendi paikapanemisest – jalad on paralleelselt, põiad võivad olla natuke välja pööratud, jalad põlvest pisut kõverdunud. Kätega hoida mõlemalt poolt vöökohast, külgedelt. Käsi on rusikas (vaid põialde ja nimetissõrmedega hoida külgedelt), poseerimispükstest veidi kõrgemal. Viia selja lailihas võimalikult laiaks, vaade on otse. Sageli unustatakse jalad ja kallutatakse end liiga taha või ette. Mõnikord on see vajalik, kuid tuleb hinnata seda, millisel kõrgusel istuvad kohtunikud.



C. Rind – biitseps küljelt. Küljepoose võib sooritada ükskõik kummalt käelt, selles suhtes ettekirjutusi ei ole. Panna paika jalad – need asetesevad üksteisega kontaktis. Jalg, mis jääb kohtunike poole, on toetatud põiale, teine jalg on tugijalg ja jääb täistallale. Kõverdada natuke põlvest mõlemat jalg, hoida need üksteisega kontaktis, et külgvaates jala tagaosa maksimaalselt näha oleks. Võtta ühe käega teise kätte randme juurest kinni. Käsi, mis jääb saali poole, on keha ligidal ja kõverdunud 90kraadise nurga all, teine käsi toetab seda randme pealt. Hoides kätt keha ligidal, hingata sisse, nii et rinnakorv tunduks maksimaalselt suur, kõht tõmmata sisse, tekitades mulje peenest keskkohast ja võimsast rinnast. Pilk on suunatud kohtunike poole.



D. Topeltbiitseps seljatagant. Toetada üks jalg tahapoole, selleks kõverdada end natuke põlvedest ja pingutada säärt, demonstreerides kogu poosi vältel ka säärelihaseid. Käed viia üles ja tuua nad alla õlgade kõrgusele, samal ajal maksimaalselt olavarsi pingutades. Oluline on tunnetada kogu seljalihaskonna pinget ja loomulikult mitte unustada jalgu. On väga, kui seljalihased tõmmatakse liiga kokku ja selja laius “läheb kaduma”! Seda tuleks vältida, sest poosis ei hinnata mitte ainult biitsepsleid.



E. Lailihas seljatagant. Jalgade asend sama nagu eelmise poosi puhul, võib ka tugijalg vahetada, kuid see ei ole kohustuslik. (Muide, hea on õppida võrdselt mõlemalt poolt poose võtma. Kui võistlusel on näiteks 7–8 väljakutset, on hea, kui saab ka küljepoosides käsi vahetada.) Lailihase poosi sooritamisel seljatagant võtta kätega samuti külgedelt nagu lailihast eest võttes ja viia selja lailihas maksimaalselt laiaks. Väga on end liiga taha või ette kallutada ja selg liiga kumeraks tõmmata –seljalihaste eristusjooned kaovad ja jääb nn lame selg, mis on küll lai, kuid ilma detailideta.



F. Trittseps küljelt. Jalad on samuti nagu rind – biitsepsipoosis, natuke põlvest kõverdatud. Pingutada maksimaalselt trittsepsit, teine käsi tuleb selja tagant ja haarab randmest või näppudest. Tasub märkida, et see poos, nagu küljelt poosid üldse, on vaadatav vaid kitsast sektorist. See tähendab, et poos tuleks suunata esialgu keskmisele kohtunikele ja siis veidi keha pöörates “õige nurga alt” ka teistele kohtunikele. Oluline on kõht kogu aeg maksimaalselt sees hoida, et keskkõht võimalikult peenike tunduks.



G. Kõht ja jalad. Nagu ka kõiki teisi poose, alustatakse seda jalgade asendi paikapanemisest. Tugijalg on põlvest natuke kõverdatud, teine jalg on ette sirutatud ja maksimaalselt pinges. Viia käed kukla peale nii, et küünarnukid jäävad pea kõrvale. Hingata välja ja pingutada maksimaalselt kõhulihaseid. Jalgade asendit võib poosi käigus ka muuta, et näidata jalalihaseid erinevate nurkade alt. Ei ole mõtet väga “vingerdada”, hea oleks poos korraks lukustada ja hoida, et kohtunikel oleks parem näha. Sama võib teha ka kõhulihastega – kallutada keha natuke külgedele, et ka kõhu põikilihaseid näidata, kuid alguses võiks ikka asendi fikseerida. Sagedasemaid vigu: keha kallutatakse liiga ette, varjates kõhulihased, unustatakse kõhu pingutamise käigus jalad, küünarnukid lähevad peast liiga kaugele.

Kokkuvõtteks võib öelda, et poseerimine on kulturismis peaaegu sama tähtis kui treening. Kogu ettevalmistuse võib nullida asjaolu, et sportlane ei oska oma lihaskonda kohtunikele esitleda. Et laval tehtav pingutus ületab tunduvalt selle, mida tehakse koduse harjutamise käigus, tuleks harjutada nii, et suudetakse poose vähemalt 10–15 sekundit ühes asendis hoida, et tagada treenitus, mis aitab võistlustel maksimaalselt hästi esineda.

VABAKAVA KOOSTAMINE

Vabakava on kulturismivõistluse üks osa, ja nagu aeg on näidanud, hinnatakse seda nüüdisaegses kulturismis üha enam. See tähendab, et oluline on vabakavaga (ja poseerimisega üldse!) tegeleda ka hooajavälisel perioodil. Paljud võistlejad aga “avastavad” vabakava kahjuks alles viimasel minutil, enne võistlusi. Millele peaks siis kava koostamisel tähelepanu pöörama?

Üks kõige olulisem tegur on muusika valik. Muusika ei tohiks jätta publikut ükskõikseks, selles peab olema võimsust, mis sunnib lugu kuulama. Kui muusika on mittemidagiütlev ja jääb märkamatuks, on selle taustal raske ka ennast esile tuua. Lugu, mille valite, ei pea olema nüüdisaegne hitt, võib vabalt kasutada klassikalist rokk- ja popmuusikat, rääkimata klassikalisest muusikast. Oluline, et lugu (viis/rütm) on kaasahaarav. Sobib ka erinev filmimuusika, mida läbi kulturismiajaloo on edukalt lavalaudadel kasutatud.

Teine oluline eesmärk on oma kava muusikasse panna, see aga tähendab rütmitunnetust. Paljud võistlejad liiguvad hoopis teises rütmis kui neid saatev lugu, tulemuseks on sobimatu kompositsioon. Kui on rahulik muusika, ei tohiks poose vahetada kiiremini, kui loo rütm seda lubab, ja vastupidi – kiirema loo puhul aeglaselt liikuda. Kindlasti võiks muusika kulminatsioonikohtades kasutada ka oma paremaid ja võimsamaid poose, see annab kavale ilmet. Pooside vahetus peaks toimuma sujuvalt, mitte järskude liigutustega.

Kolmas oluline ülesanne on kasutada ja rõhutada vabakavas oma tugevaid külgi, püüdes varjata nõrgemaid. Vabakavas võib kasutada rohkem ja teistsuguseid poose, kui tehakse kohustuslike pooside raundis. See annab sisuliselt võistlejale vabad käed – keelatud ei ole teha saltosid ja spagaate, pigem aitavad need elemendid eristuda rutiinsetest kavades, näidates kulturistide painduvust ja liikuvust. Nüüdisaegsetes kavades on kasutatud lausa tantsulisi elemente ja isegi nn robotliikumist, mis on publikus tavaliselt ka ovatsioone tekitanud.

Kulturismi võistlusmäärustesse on tehtud oluline muudatus, mis järsult tõstab vabakava tähtsust lõpptulemuse saavutamisel. Nimelt alustavad kuus finalisti teist võistluspäeva nullist, st esimese päeva kohustuslike pooside eest saadud kohapunktid arvesse ei lähe. Teisel päeval hinnatakse eraldi ka vabakava – kohapunktid antakse nii kohustuslike pooside kui ka vabakava eest eraldi, mis siis summeeritakse. Vabakavaga on mõnigi mees medali võitnud või kaotanud!

Kokkuvõtteks võib öelda, et vabakavaga tasub tegeleda ja vaeva näha. Hea õppimisvõimalus on võistluste vaatamine nii otse saalist kui ka videolindilt, seda eelkõige ideede saamiseks – teostust on vaja siiski ise õppida ja järjepidevalt harjutada.

FITNESSI JA *BODY-FITNESSI* KOHUSTUSLIKUD POOSID

Fitnessis ja *body-fitnessis* koosneb kehahindamise voor kohustuslikest poosidest, milleks on vabaseisud eest, tagant ja mõlemalt küljelt. Mida tuleks teada poseerimisest ja milliseid vigu vältida, sellest järgnevalt räägimegi.



1. VABASEIS EEST

on kindlasti üks põhipoose, sest nagu kulturismis, ollakse ka fitnessis kogu laval viibitud aja jooksul enamasti näoga saali poole. Jalad on paralleelselt koos – fitnessis on lubamatu, kui jalgade vahel on kas või minimaalne vahe. Käed hoitakse õlgadest laiemalt külgedel, käelabad on pööratud sissepoole, nii et käe välimine külg vaatab saali poole. Hingata sisse, ajada selg maksimaalselt laiaks ja rinnakorv suureks, kõht tõmmata sisse, et talje mõjaks võimalikult peenena. Äärmiselt oluline on säilitada korrektne kehaasend mitte ainult võrdluste ajal, vaid ka laval tagaplaanil seistes. See pole kerge, kuid ennast peab kontrollima kogu laval oldud aja jooksul – ei tohi end lödvaks lasta!

2. SEISUD KÜLGEDELT

Jalad on paralleelselt koos, keha on natuke ettepoole, rind ette, kõht sisse, käed on suunatud külgedel tahapoole, aga nii, et ei varjaks tuharaid. Vaade on suunatud otse ette (ei tohi vaadata saali poole). Lõug on veidi tõstetud, ei tohi vaadata maha.



3. VABASEIS TAGANT

Jalad on koos, käed paiknevad kõrval nagu cestvaate puhul. Hingata sisse, ajada selg maksimaalselt laiaks. Kui on pikad juuksed, tuua need seljapooside ajal ettepoole üle õla, et need ei varjaks seljalihaseid. On viga, kui õlad tõmmatakse liiga taha – sellega surutakse selg kitsamaks, kui see loomulikult on.

Kokkuvõtteks võib öelda, et trumbid on fitnessis eelkõige head selja-, õla- ja jalalihased. Just selja laius ja peenike talje on need jooned, mida fitnessis ja *body*-fitnessis hinnatakse ja mis ka saalis pilku püüavad. Loomulikult kuulub kõige selle juurde ilus naeratus! Poseerimine (loe: korrektne pooside hoidmine) on fitnessi ja *body*-fitnessi võistlustel väga oluline, sest võistlejate lihasmassis pole nii suuri erinevusi nagu kulturismis. Just tänu heale poseerimisoskusele võib saada võistlustel parema koha.

FITNESSI VABAKAVAD

Peab ütleva, et fitnessis on vabakaval oluliselt suurem tähtsus kui kulturismis või klassikalises kulturismis. Selle põhjuseks on asjaolu, et hinnatakse eraldi kahte vooru: esimene on kehavoor, milles hinnatakse sportlase füüsilist vormi, teine on vabakava kestusega 1,5 minutit, milles hinnatakse ainult vabakava sportlase füüsilist vormi arvestamata. Seega on mõeldamatu tegeleda fitnessiga nii, et ei pöörata tähelepanu vabakavale. (Küll on võimalik nii harrastada teatud tasemeni kulturismi.)

Kindlasti tuleks enne treeningusaali tormamist ja fitnessiga tegelema hakkamist teada, et kasuks tuleb sportlik baas iluvõimlemises, sportvõimlemises, akrobaatikas vms. Nagu elu on näidanud, saab Eesti tasemel võistelda ka ilma sellise baasita, kuid maailmatasemel on aastaid valitsenud sportlased, kes on varem harrastanud kas võimlemist või mõnd muud eespool loetletud ala, ning parandanud edaspidi oma füüsilist vormi jõusaalis, lisades lihasmassi.

Fitnessist välja kujunenud lihtsamal spordialal *body*-fitnessis võisteldakse ainult kohustuslike pooside võrdluses. *Body*-fitnessi esiletõus ja järjest kasvav sportlaste hulk on tingitud asjaolust, et sel alal pole eelnev karjäär eespool loetletud spordialadel vajalik, mis teeb *body*-fitnessi kättesaadavaks paljudele tavainimestele.

Soovitused vabakava koostamiseks.

Muusikavalik peaks olema nagu kulturismiski selline, mis ei jätaks kohtunikke ega saalis istuvat publikut ükskõikseks. Samuti on oluline endale aru anda, et valides kiire muusika, peab ka suutma täita oma kava energilise liikumise ja erinevate elementidega. Ja vastupidi – rahuliku muusika saatel ei peaks väga energiliselt liikuma. Oluline on, et tekiks kompositsioon, et sportlane oleks laval kui näitleja, kes annab vaatajatele edasi konkreetse sõnumi. Viimastel aastatel on fitnessis edukaks osutunud venelannad, kes on teinud artistlikke ja hingega kavasid, kus ei olegi raskeid elemente, aga sooritus on tehniliselt puhas ja professionaalne.

Vähetähtis pole eduka kava puhul ka **kostüümi** roll. Kindlasti peaks see ühtima kava teemaga (sõnumiga) ja sobima muusikaga. Kostüüm peab võimaldama sooritada kõiki elemente, mida kava sisaldab. Kasutatakse ka selliseid kostüüme, mida saab esinemise käigus kergesti eemaldada, kuid sellisel juhul peab see olema kindlasti varem korduvalt järele proovitud, et mitte sattuda laval ebamugavasse olukorda.

Sooritatavate elementide all mõistame erinevaid akrobaatika, võimlemise, sportaeroobika või tantsu elemente, mida vabakava käigus tehakse. Ei tasu üritada midagi sellist, milleks suuteline ei olda – tavaliselt ei kuku see ootuspäraselt välja ja kava ei hinnata ikkagi piisavalt kõrgelt. Sooritada võiks kas või lihtsamaid elemente, teha seda tehniliselt puhtalt ja korrektselt, ning kava näeb oluliselt parem välja. Kindlasti lähtub enamik, kes tänapäeva fitnessis ilma teeb, spordialast, mida varem harrastati – sellest lähtub ka elementide valik. On siiski juhuseid, kus vanemas eas hakatakse saltosid õppima ja tulemuseks on vaid vigastused. Kui puudub baas, mis sportvõimlejal 15 aasta jooksul saadud, ei ole mõtet hakata kaelamurdvate elementidega tegelema.

Akrobaatiline baas on kindlasti hea eeldus, kuid olulised on ka üleminekud ja vaheliikumised, oskus erinevaid elemente omavahel siduda. Paljudel juhtudel on endise sportvõimleja kava ebahuvitav – see koosneb küll hüpetest ja saltodest, kuid puudub koreograafia, artistlikkus ja oskus siduda elemendid muusikaga. Selles mõttes on sageli vaadatavamad iluvõimlemise baasiga võistlejate vabakavad.

Kokkuvõtteks: fitnessisti treeningu tähtis osa on vabakava kui terviku ja selle erinevate elementide lihvimine, millega tuleb tegeleda iga nädal ja aasta ringi. Vabakavatreeninguga tuleb arvestada ka jõusaalikava koostamisel, sest raskete elementide sooritamisel saavad teatud lihasgrupid suure koormuse. Ühe ja sama kavaga ei ole mõtet esineda rohkem kui ühel hooajal. Need soovitusel kehtivad nii nais- kui ka meesfitnessistidele, sest hindamiskriteeriumid ja vabakava põhiolemus on samad.



GRIMMIMISE PÕHIALUSED

Kulturismivõistluste algusaastatel ei olnud võistlejate grimmil mingit tähtsust, heal juhul määriti ennast õliga, et saavutada kehal kerge läige. Mida aastakümne edasi, seda enam on aga pööratud tähelepanu ka võistlusgrimmi arendamisele, et saavutada loomulik pruun jume. Võistlusi peetakse üha suuremates spordihallides, kus on hädavajalik tugeva valguse olemasolu, et sportlast oleks ka tagumistes ridades näha. See omakorda tingib tumedama nahavärvi vajalikkuse, et heleda valguse kätte mitte ära kaduda. Samal ajal on grimmi eesmärk säilitada naha loomulikkus ja esteetilisus.

Kulturismivõistlustel on grimm võistleja üks väheseid kehakatteid. Hea võistlusvormi aitabki esile tuua korralik grimm. Tihtipeale ei suuda paljud võistlejad end laval heas vormis näidata, kuna puudub korralik grimm või kasutatakse alternatiivmeetodeid (erinevad kreemid, solaarium või mõni rauapuru baasil värv).

Kahe ühesuguse sportliku tasemega sportlase paremusjärjestuse paikapanemisel mängib suurt rolli ka õige tumedusega grimm, et tuua lihased maksimaalselt esile.

Võrdluseks võiks tuua kergejõustiklase loobumise naelikutest, pidades neid kalliks või ebavajalikuks ja joostes kas paljajalu või tennistega. Selline sportlane kahandab automaatselt oma võiduvõimalusi.

Soovituslik on alustada kaks kuud enne võistlusi solaariumis käimist, esimestel nädalatel üks kord, edaspidi kaks korda nädalas. See on vajalik selleks, et keha värvitoon oleks enne grimmimist ühtlaselt jumeikas. Kui grimm juhtub kuskilt maha tulema, ei paista valget aluspinda. Mida tumedam on päevitus all, seda parema tulemuse saame grimmi pealekandmisel.

Kui varem oli lubatud kasutada kreemi baasil grimme, mida oli lihtne peale kanda, kuid miinusena need määrisid (nüi lava kui ka lavataguseid ruume), siis nüüd on ametlikult IFBB võistlustel määrivate grimmide kasutamine keelatud! Seda kontrollitakse lausa võistlusel lava taga, et ei oleks kasutatud määrivaid grimme.

Lubatud on kruntgrimmi tüüpi kuivavad ja mitteräärivad tooted. Nende pealekandmise meetoodika ja grimmi vastupidavus higistamisele on reeglina selgitatav katse ja eksituse meetodil. Üldiselt on mõistlik järgida grimmiga kaasas olevat juhendit.

Levinuim grimm, mida hakati kasutama pärast määriiva grimmi keelustamist, on Jan Tana (tegemist on tootesarjaga, kus on erinevateks vajadusteks palju grimme). Lisaks on levinud sellised brändid nagu Winner Tan, Pro Tan.

Grimmi hakatakse peale kandma kaks päeva enne võistlusi kaks korda päevas hommikul ja õhtul. Kuna grimm baseerub eetril, võib pärast 1–2 tundi kuivamisega riided selga panna. Soovitav on kasutada siiski vanemaid riideid, sest kuigivõrd see ikkagi määrib. Selle grimmi võib ka pesemas ja saunas käia, nahk läheb küll tooni võrra heledamaks, aga seejärel kantakse jälle uus kiht grimmi.

Kõige lihtsam on kasutada Jan Tanat järgmiselt. Esmalt on vaja kolm päeva enne esimese grimmikihi kandmist nahka koorida. Selleks on grimmikomplektis spetsiaalne kooriv kreem. Koorimine on vajalik, et nahk oleks puhas ja grimm nakuks paremini. Pärast iga koorimist on vaja kreemitada nahast kõrgemal asuvaid kohti (selleks on komplektis spetsiaalne kehakreem), näiteks põlved, küünarnukid jne. Seda selleks, et hiljem grimmi peale kandes ei muutuks need kohad tumedamaks, kuna tõmbavad grimmi paremini sisse. Pärast viimast koorimist kantakse grimm peale ühtlaste tõmmetega (selleks on kaasas spetsiaalne pealekandmissvamm). Grimm ise tuleb purgist välja nagu habemeajamisvaht. Kui alguses tundub, et jutid jäävad sisse, siis värvi kuivades need hajuvad. Grimmimist alustatakse jalgadest ja liigutakse ülespoole. Nägu ei grimmita. Enne järgmist grimmikihti pestakse eelmine grimmikiht maha. Ehk kui esimene kiht grimmi kanti peale õhtul, pestakse hommikul duši all see kiht maha ja lastakse nahal kuivada, pärast seda kantakse peale uus kiht. Pesemisel ei kasutata pesemisvahendeid ja seejärel deodorante – viimaste kasutamine on nädal enne grimmimise alustamist keelatud, sest need muudavad naha pH-d!

Viimase kihi grimmi võib peale panna võistluste hommikul, et see jõuaks enne lavale minekut ära kuivada. Vahetult enne lavale minekut jääb üle vaid õli peale kanda. Seda pannakse vähe, et nahka lihtsalt niisutada, aga et see ei jääks liigselt läikima. Õli pealekandmise eesmärk on kuiva nahka elavdada ja muuta nahk värskemaks, sest grimm ise kuivatab nahka.

Grimm pärast võistlusi koheselt maha ei tule, see kulub kehalt umbes 2–3 nädalaga.

Mittemääriivate grimmi kasutamise kogemus on veel liiga lühike, et anda täpset retsepti, kuidas saavutada ideaalne grimm. Asi on nimelt selles, et ka eespool kirjeldatud skeemi järgi grimmides on grimm käitunud ettearvatult, muutunud roheliseks, läinud ebahühtlaselt laiali jne. Oleme jõudnud järeldusele, et see sõltub suuresti inimese nahatüübist – mida valgem nahk ja mida rohkem inimene higistab, seda raskem on tal saavutada ideaalset grimmi. Seega ei ole muud retsepti, kui ise järele proovida, leida enesele sobiv grimm, proovida seda erinevalt peale kanda ja teha iga kord tähelepanekuid, kuidas enda keha puhul parim variant saavutada.

Oluline on pärast grimmimist käed puhastada (muidugi juhul, kui ei kasutata ühekordseid kummikindaid, mida võib siinkohal soovitada). Grimmimise mahapesemiseks piisab dušigeelist ja svammist. Siiski on mõttekas kasutada voodis vanemaid linu, sest ka pestud nahk määrib veel mõnda aega, õnneks tuleb grimmipesu riietest välja.

Kokkuvõtteks võib öelda, et ilma kogemusteta ja eelinfot omamata võib lihtsalt rikkuda töö, mida on enne pikalt ette valmistatud. Selle teema mõte ongi tähtsustada grimmimist kui kulturismis ühe vähese võistlusvarustuse olemasolu ja kasutamist, et oma võistlusvormi maksimaalselt realiseerida ja enesest hea mulje jätta.



KULTURISMIORGANISATSIOONID MAAILMAS

Asjaga vähe kursis olev inimene võib teha järelduse, nagu oleks Eesti hirmkõva kulturismiriik, kus maailma ja Euroopa meistreid peaaegu igal aastal juurde tuleb.

Et nende tiitlite kaalu objektiivsemalt hinnata, peab veidi lähemalt teadma organisatsioone, kes neid tiitleid jagavad.

Rahvusvaheline kulturismi ja fitnessi spordialaliit, kes korraldab võistlussporti maailma mastaabis, on **IFBB (International Federation of Bodybuilders)**, mis on asutatud aastal 1946. IFBB-l on Rahvusvahelise Spordiorganisatsioonide Assotsiatsiooni (GAISP), Rahvusvahelise Olümpiakomitee ja 90 rahvusliku olümpiakomitee tunnustus. Ta korraldab amatööride maailmameistrivõistlusi (alates 1959) ja maailmajagude meistrivõistlusi (sealhulgas Euroopa MV alates 1968). Jaguneb amatööride ja proffide divisjoniks. Elukutseliste hinnatuim tiitel on mr Olympia, mida jagatakse aastast 1965. IFBB on ülekaalukalt suurim ja sportlikult tasemelt parim kulturismiorganisatsioon maailmas. Eestit esindab IFBBs Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit.

IFBB on liitunud WADA (Maailma Antidopingu Agentuuri) koodeksiga ja rakendab amatööride tiitlivõistlustel dopingukontrolli vastavalt ROKi nõuetele aastast 1986. Nõuab tiitlivõistlustele saadetavate sportlaste eelnevat testimist, samuti kontrolli rahvuslikel meistrivõistlustel.

Eestlased on IFBB amatööride MMilt saanud kulla (Inna Uit 1996) ja pronksi (Olev Annus 1984, seda küll Soome kodanikuna). EMilt on tulnud kolm kuld (Olev Annus 1986, Ain Paavo 1990, Inna Uit 1995) ja kaks hõbedat (Olev Annus 1985, Ott Kiivikas 2005). Esmakordselt EMI kavas olnud klassikalises kulturismis (siis *body-fitness* nime all) oleme saanud pronksi (Imre Vähi 2005).

NABBA (National Amateur Body-Builders' Assotiation) on asutatud aastal 1950 Inglismaal ja jäänud Inglismaa-keskseks tänini. Korraldab samast aastast amatööridele võistlust "Mr. Universe" (elukutselistele aastast 1952), mis toimub igal aastal Londonis.

Aastal 1984 asutati allorganisatsioon **NABBA-International**. See korraldab MMi ja EMi võistlusi nii amatööridele kui ka proffidele.

Sportlikult tasemelt jääb alla IFBB-le, kuid selles liigas alustanutest on mõned kulturistid jõudnud tippu ka IFBBs (Schwarzenegger, Zane, Dickerson). Enamasti on liikumine küll vastupidine – sportlased, kes pole läbilöögivõimelised IFBBs, siirduvad NABBAsse.

NABBAs on edu saatnud Olev Annust: neli kulda (amatööride MMil 1987, proffide “Mr. Universe’il” 1987 ja proffide “Mr. Universe’il” 1991 ja MMil 1991).

On veel mitmeid väiksemaid ühendusi, kes korraldavad võistlusi, kaasa arvatud maailmameistrivõistlusi ja Euroopa meistrivõistlusi, nagu näiteks WABBA (World Body Building Assotiation, aastast 1977) ja peamiselt Ida-Euroopa keskne WFF (World Fitness Federation, aastast 1998).



ERIVAJADUSTEGA INIMESTE TREENING

Möödas on need ajad, kui jõusaalides “pumpasid lihaseid” peamiselt terved ja parimas eas meesterahvad. Iga aastaga julgeb üha enam treenima tulla ka pensionäre, erinevate tervisehäädadega inimesi, lapsi ja lapseootel naisi. See tähendab, et ka treeneril peavad olema teadmised, kuidas sellise klientuuriga toimetada. Juttu tuleb tervisliku seisundi hindamisest, füüsilise seisundi ja töövõime hindamisest ja selleks kasutatavatest testidest ja erivajadustega gruppide (rasedad, diabeetikud, hüpertoonikud, astmaatikud, üle 65- ja alla 12aastased) treeningust. Ehki testide kirjeldused asuvad selles peatükis, ei tähenda see, et need oleksid kasutamiseks ainult erivajadustega inimestele. Vastupidi, mitmed testid selle kontingendi jaoks ei sobi ja sellele on ka konkreetsel juhul viidatud.

TERVISLIKU SEISUNDI HINDAMINE

Treener peab teadma treenitava tervislikku seisundit, hindama terviseriske ja arvestama seda informatsiooni treeninguplaanide koostamisel ja soovitude jagamisel elu- ja toitumistavade võimalikuks muutuseks.

Südame pärgarterite ateroskleroosi riskitegurid

- Vanus. Haigestumise tõenäosus kasvab progresseeruvalt koos vanusega.
- Sugu. Meestel on haigestumise tõenäosus oluliselt suurem.
- Pärilikkus. Kui isa (vend) on haigestunud enne 55. eluaastat või ema (õde) enne 65. eluaastat.
- Suitsetamine. Ka kuus kuud pärast loobumist.
- Kõrge kolesterool. Üldkolesterool üle 200 mg/dl ja/või HDL alla 40 mg/dl.
- Kõrge veresuhkur. Üle 100 mg/dl.
- Ülekaalulisus. Kehamassi indeks üle 30, vööümbermõõt üle 102 (M) või üle 88 (N).
- Väheliikuv eluviis. Kui puudub regulaarne kehaline tegevus.
- Diabeet.

Sümptomid, mis võivad esineda südamehaiguste korral

- Tuim valu rindkeres (sageli kiirgab kaela, lõuga, õlavarde). Suureneb pingutades.
- Õhupuudus ja hingeldamine rahuolekus või kergel pingutusel.
- Pearinglus ja minestamine.
- Tugev väsimus ja õhupuudus igapäevaste toimingute juures.
- Ebaregulaarne südame rütm.
- Jalgade tursed.
- Krambid (laba)jalgades treeningu ajal.

Riskigrupid

Sõltuvalt saadud informatsioonist saab treener otsustada, millisesse riskigruppi treenitav kuulub.

Mõõduka ja kõrge riskiga inimestelt peab treener nõudma arsti kirjalikku luba treeningute alustamiseks. Veel parem, kui arst annab ka omapoolsed soovitusel või ettekirjutused. See kehtib ka rasedate puhul.

Madal risk. Alla 45aastased mehed ja alla 55aastased naised, kellel on vaid üks riskitegur ja mitte ühtegi sümptomit.

Mõõdukas risk. Vanus üle 45 (M) või üle 55 (N). Inimesed (vanusest sõltumata), kellel on kaks või rohkem riskitegurit.

Kõrge risk. Inimesed, kellel on üks või rohkem sümptomit või teadaolevalt põevad südame-, veresoontõve-, kopsu-, neeru-, maksahaigust, astmat või diabeeti.

Treeneri tegevused treenitava tervisliku seisundi hindamisel

- Küsi vanust.
- Analüüsi riskitegureid.
- Küsi sümptomite kohta.
- Määra riskigrupp.
- Otsusta, kas on vaja arsti luba.

Arsti luba on soovitatav nõuda ka juhtudel, kui inimene on äsja viibinud haiglaravil (mis tahes põhjusel), on kroonilise või akuutse lihase- (liigese-) traumaga või tarvitab mingeid retseptiravimeid.

Näide

57aastane mees. Pole pärast ülikooli spordiga tegelenud. Töötab pangas. Pikkus 190 cm, kaal 100 kg. Mängis ülikooli meeskonnas Eesti meistri liigas korvpalli. Praegu teevad mõlemad põlved valu (artriit). On viimased 30 aastat vaheaegadega suitsetanud (5–10 sigaretti päevas). Aasta tagasi diagnoositi mõõdukalt kõrgenenud vererõhk. Ergomeetristis “alla keskmise”. Rasvaprotsent 25. Soovib saada tagasi vormi.

- On kolm riskitegurit: suitsetaja, kõrgenenud vererõhk, väheliikuv eluviis.
- Ei ole sümptomeid.
- Kuulub mõõduka riskiga gruppi.
- Vajab treeningute alustamiseks arsti luba (riskifaktorite ja vanuse tõttu).
- Soovitatakse ka põlvevalude pärast arstiga konsulteerida.
- Täpsustada, mida tähendab tema jaoks “saada tagasi vormi”.
- Vajadusel anda soovitusel tootumise kohta kehakaalu vähendamiseks (u 1 kg kuus).
- Kui on saadud arsti luba, saab alustada treeninguprogrammi koostamist.
- Esialgne treening peaks sisaldama:
 - a. aeroobset treeningut kolm korda nädalas korraga 15–20 minutit, 60–70% SLS max;
 - b. jõusaalis kaks korda nädalas korraga 20–30 minutit, kõik lihasgruppid, päinduvusharjutusi viis korda nädalas (staatiliselt venitused 15–30 sekundit).
- Järgmine testimine 3–4 kuu pärast.
- Soovitused: rohkem igapäevaselt liikuda (käia jala, lifti asemel treppi jne), kaaluda suitsetamisest loobumist, vähendada kehakaalu 5–8 kg.

FÜÜSILISE SEISUNDI JA TÖÖVÕIME HINDAMINE

Treener peab arvestama testide valikul treenitava tervislikku seisundit. Teatud juhtudel kujutab testimine põhjendamatu terviseriski. Mõõdukasse riskigrupi kuulujatega peaks olema ettevaatlik ja kõrgesse riskigrupi kuulujate testimine on mõistlik jätta meditsiinipersonali hooleks.

Mida testimine annab?

- Lähteandmed füüsilise seisundi kohta, mida saab kasutada treeninguplaani koostamisel.

- Võrdlusmaterjali edaspidiste testide tarvis, et hinnata muutusi.
- On treenitavale motiveeriv ja suurendab jätkamise tõenäosust.

Testimisega ei maksa liiale minna. Enamasti piisab 3–4 kuu pikkusest vahest. Arvestada tuleb ka inimese enda soovi.

Enne testimist tuleb põhjalikult selgitada testi sooritamist ja seda, mida testiga mõõdetakse. **Alati peab meelde tuletama, et valu või halva enesetunde korral peaks testi katkestama.** Kui testitav on haige või hiljuti põdenud viirushaigust, ei tohi testida. Juba eelmisel päeval peaks treener edastama vajaliku info.

- Kanna mugavat spordiriidet.
- Väldi tugevat sööki, alkoholi ja kohvi vähemalt kolm tundi enne testi.
- Ära tule testile ka üldse ilma söömata/joomata.
- Väldi tugevat treeningut testieelsel päeval.
- Maga piisavalt testieelsel ööl.

Nõuded testiruumile: temperatuur 20–22 kraadi, õhuniiskus alla 60%, ruum peab olema privaatne, vaikne ja hästi ventileeritud.

Testile eelnevad tegevused

- Määra rahuoleku pulss. Inimene peaks eelnevalt olema rahulikult paigal istunud 5–10 minutit. Kui pole pulsitestrit, võib pulssi lugeda ka randmelt. Kui pulsisagedus on üle saja löögi minutis, võiks soovitada konsulteerida arstiga. Rahuoleku pulsi alanemine käib tavaliselt kaasas (aeroobse) treenituse paranemisega. Siiski peab arvestama asjaolu, et **pulsisagedus on päev-päevalt kõikum**, sõltudes paljudest teguritest (kellaajast, närvipingest, söömisest-joomisest, medikamentidest, temperatuurist, eelnenud treeningu koormusest).
- Määra vererõhk. Seda tasub üritada siis, kui on automaatne mõõteriist ja teadmised, kuidas seda kasutada. Ka vererõhku mõjutavad samad tegurid mis pulsisagedust. Mõõta tasuks 2–3 korda ja võtta keskmine näitaja. Süstoolne rõhk üle 140 ja diastoolne rõhk üle 90 on kindlasti põhjus arstiga konsulteerimiseks.
- Määra kehakoostis. Fitnessklubides on tavaliselt kasutusel keha kudede elektritakistuse mõõtmisel põhinev seade. See võib olla lihtsam või keerulisem, võimaldades mõõta ainult kogu keha või ka erinevate kehaosade koostist.

Sageli huvitab meid eelkõige rasvaprotsent. Selle mõõteriista kasutamisel peab treener teadma (ja ka mõõdetavale selgitama) järgmisi asjaolusid. Seade kalkuleerib kehakoostise “standardinimese” järgi. See võib minna pihta, aga ka kõvasti mööda, eriti kui kehakaal on suur lihasmassi tõttu. Ühe inimese 20% ei ole sama mis teise 20%. Võrrelda tasub ühe inimese erinevate mõõtmiste tulemusi, et hinnata muutusi. Mõõtmised on võrreldavad vaid juhul, kui need toimusid täpselt samades tingimustes: samal kellaajal, sama palju söödud-joodud, treeningust sama palju aega möödas.

Aeroobse töövõime testid

Südame, vereringe ja hingamiselundkonna head seisundit iseloomustab võime sooritada tsüklilist, suuri lihasgruppe haaravat, mõõduka kuni kõrge intensiivsusega tööd pikka aega. Hea aeroobne töövõime ehk vastupidavus on tervise üks oluline komponent ja eeldus.

Kasvavate koormustega test. Koormus kasvab astmeliselt, teatud ajalise intervalli tagant. Igal koormusel fikseeritakse vähemalt pulsisagedus, aga enamasti ka teisi näitajaid (väljahingatava õhu koostis, vere laktaadisisaldus, vererõhk). Test lõpeb, kui ettenähtud töövõimsust ei suudeta hoida. Hapnikutarbimise ja vere laktaadisisalduse otsesel määramisel saadakse usaldusväärne info maksimaalse hapnikutarbimise ja erinevate lähevõimsuste kohta, mille alusel saab määrata pulsi- ja võimsustsoonid treeninguks ja võistlusteks. Suutlikkuseni sooritatud teste kasutatakse eelkõige sportlaste puhul. Arvestada tuleb tegevuse spetsiifikat: jooksjad kasutavad jooksulinti, jalgratturid veloergomeetrit, sõudjad sõudetrenažööri, suusatajad suusasimulaatorit. See on muidugi ideaalis.

Fitnessklubides toimub testimine reeglina spetsiaalse programmiga varustatud veloergomeetril.

Registreeritakse ainult pulsisagedus. Koormus- ja pulsikõvera analüüsi tulemusel annab “masin” info maksimaalse hapnikutarbimise, lävepulsside ja -võimsuste kohta, kalkuleerib pulsitsoonid, annab hinnangu testitava võimete kohta ning enamasti ka soovitused treeninguks. **Treener peab oskama saadud andmeid kommenteerida.** Arvestama peab seda, et need näitajad on teoreetilised, st hapnikutarbimist ja vere laktaadisisaldust ju otseselt ei määratud. Süiski on nii saadud andmed “tervisesportlase” jaoks piisava täpsusega.

Suutlikkuseni sooritatud testide puudusteks on 1) vajadus kalli aparatuuri järele, 2) tulemuse sõltuvus testitava motivatsioonist pingutada, 3) terviseriski olemasolu.

Suutlikkuseni sooritatud testid ei sobi mõõduka ja kõrge terviseriskiga inimestele. Õnneks on olemas ka testimisprogrammid, mis sisestatud andmeid arvesse võttes katkestavad testi teatud pulsisagedusel (näiteks 85% eeldatavast maksimumpulsist). Muidugi on need andmed vähem täpsed kui suutlikkuseni testides.

Astmeliselt tõusva koormusega testide tegemisel peab arvestama, et saadud andmed sõltuvad teatud määral testi protokollist: ajast, mis kulub testi sooritamiseks, valitud algkoormusest, valitud koormuse tõstmise “sammust”, ajast, mis igal koormusel sõidetakse. Üldiselt on tulemused usaldusväärsemad, kui igal koormusel sõidetakse kauem ja koormuse tõstmine toimub väiksema “sammuga”. Selline test kestab loomulikult kauem. Sportlaste testimisel on algkoormus tavaliselt vähemalt 100 W, koormust tõstetakse 20–30 W kaupa ja igal koormusel sõidetakse kolm minutit.

Praktilistel kaalutlustel kasutatakse sageli üheminutilise osakoormusi, aga nii saadud töövõimenäitajad (maksimaalne hapnikutarbimine, lävede võimsused) on pisut üle hinnatud.

Kui ei ole spetsiaalset programmiga varustatud veloergomeetrit, saab aeroobsest töövõimest pildi ka tavalist, treeningisaalide velotrenažööri kasutades. Seade peab näitama töövõimsust vattides või liikumiskiirust ja pulsisagedust. (Viimast võib registreerida ka pulsikellaga). Alustada võiks koormusest 25 W ja iga kahe minuti järel lisada 15–25 W. Iga kaheminutilise lõigu lõpul fikseerida pulsisagedus. Testi saab alati lõpetada. Suutlikkuseni pingutada ei ole vajadust, sest maksimaalset hapnikutarbimist ja lävevõimsusi me niimoodi määrata ei saa. Saame lihtsalt rea töövõimsusi ja nende vastava pulsisageduse. Mida madalam on pulsisagedus ja kõrgem on võimsus, seda parem on aeroobne töövõime. Selliste mõõtmiste peamine väärtus on võimalus registreerida muutusi töövõimes (treenituses) testi korras.

Lihasjõu testid

Lihase maksimaalne dünaamiline jõud väljendub raskuses, mida suudetakse tõsta üks kord (1 KM).

Erinevate lihasgruppide maksimaaljõu hindamiseks saab kasutada harjutusi, mida sooritatakse jõusaali treeningutes. Reeglina eeldab see, et omatakse kogemust selliste harjutuste sooritamisel. Eelistada tuleks tõstekangi, aga testida saab ka erinevate jõuseadmetega.

Lihasgruppide maksimaalset staatilist jõudu saab määrata erinevate dünamomeetritega. Need riistad on kasutusel spordimeditsiinilaborites, fitnessisaalides kohtab neid harva.

Maksimaalse lihasjõu testimist ei saa soovitada inimestele, kes puutuvad jõusaaliga kokku esimest korda. Põhjused on järgmised: 1) oskamatus harjutust õigesti sooritada, 2) sellest tulenev lihaste/liigeste traumaohht, 3) maksimaalsest pingutusest tingitud oht vereringeelundkonnale.

Sobivam on kasutada teste, mis mõõdavad lihasvastupidavust. Lihasvastupidavuse testides väljendub ka lihase maksimaaljõud, eriti nõrgema taseme korral. Loomulikult ei ole olemas ühte testi, mis mõõdaks "üldist lihasvastupidavust". Mõõta saame üksikute lihasgruppide võimekust, kusjuures ühe ja sama inimese erinevad lihasgrupid võivad olla erineva treenitusega.

Kätekõverdused toenglamangus. Sisuliselt on muidugi tegemist käte sirutamise, millega saab mõõta rinnalihaste, eesmist deltalihaste ja tritsepsi jõudu. Keha tuleb hoida sirge: sääred, reied, ülakeha ühel joonel. Alla lastes võib rind puudutada põrandat, aga võib ka jääda mitte rohkem kui 5 cm kõrgusele. Test lõpeb, kui ei suudeta hoida keha asendit või ei suudeta käsi lõpuni sirutada. Peab arvestama, et väga nõrga taseme korral võib isegi ühe korduse määrustepärane sooritamine käia üle jõu. Naiste testimiseks on sobivam variant, kus põlved toetuvad põrandale.

Osalist keretõstet selili. Seda testi võib soovitada kõhu sirglihase jõu (vastupidavuse) mõõtmiseks. Nõrgad kõhulihased on sageli üks alaseljavalude põhjus. Olgu öeldud, et just ebasoodsa koormuse tõttu alaseljale ei tuleks kasutada täisamplituudiga keretõstete testi (st küünarnukid puudutavad põlvi).

Lähteasend: lamada selili, jalad põlvest täisnurkselt kõverdunud, pea maas, käed ja näpud sirged, peopesa toetub reie eesküljele. Aeglase, kontrollitud liigutusega tõsta pea ja õlavöö üles nii, et näpud ulatuvad põlvekedrani. Selja alaosa jääb põrandaga kontakti. Rahulikult laskuda lähteasendisse. Testi tuleks sooritada ühe minuti jooksul metronoomiga, tempoga 50 korda minutis. See tähendaks 25 osalist keretõstet minutis.

Kükkimine. Testiga hinnatakse jalalihaste jõudu/vastupidavust. (Näitab ka kehalitsemist ja tasakaalu.) Jalad õlgadelaiuselt, kannad hoida maas, selg sirge, vaade otse. Kükkida nii madalale, et sõrmed puudutavad maad. Sooritada nii mitu kükki, kui jõuab, aga mitte üle 50.

Kükitest ei sobi inimestele, kelle põlveliigesed teevad valu või kel on probleeme südamega.

Painuvuse testid

Painuvus on mõõdetav liigutuste maksimaalse amplituudiga ja on sõltuv liigeste liikuvusest, lihaste, kõõluste ja sidemete venitavusest. Painuvus on liigespetsiifiline. Ei ole testi, mis määraks “üldist painuvust”. Kui mingis liigeses on liikuvus piiratud, on selline liiges ka traumadele vastuvõtlik. Hea näide on siin lülisambas: pinges ja lühenenud selgroosirgestajad, nimme-niudelihas ja reie tagaosa lihased on sageli üks alaseljavalude põhjus. Halb painuvus võib raskendada ka igapäevaste tööde tegemist, rääkimata treeningust. Seepärast on painuvuse hindamine ja vajadusel parandamine (aeroobse treeningu ja lihastreeningu kõrval) olulise tähtsusega.

Ettepainuvus. See kõige laiemalt kasutatav test mõõdab reie tagaosa lihaste ja selgroosirgestaja (aga ka sääre- ja ülaseljalihaste) venitavust. Halb ettepainuvus on sageli võimalike seljavalude indikaator. Testi eelised: 1) lihtne teostatavus, 2) tunnustatud hindamiskaala olemasolu. Puudused: 1) teatav traumaohht, 2) tulemuse sõltuvus keha ja jäsemete proportsioonidest.

Testile peab eelnema soojendus (aeroobne, “nahk märjaks”) ja staatilised venitused (reie tagaosa, alaselg, sääred).

Lähteasend: istuda põrandal, jalad põlvest sirged (vastu põrandat!), labajalad õlgadelaiuselt, üles painutatud (mitte välja sirutatud). Kannad on vastu “nulljoont” (näiteks teibiga märgitud). Põrandale on kinnitatud mõõdulint, mis läheb testitava jalgade vahelt läbi. Aeglaselt ette painutades ja välja hingates puudutada näpuotstega mõõdulinti. Liigutust ei tohi teha kiiresti (hooga) ega põlvedest jalgu kõverdada. Fikseerida, kui kaugel nulljoonest näpuotsad linti puudutavad.

Tahapainuvus. Mõõdab lülisamba tahapainuvust. Seda testi ei tohiks kasutada, kui on seljavalud, lülisambatraumad või osteoporoos. Lamada kõhuli, labakäed õlgade all. Aeglaselt sirutada käed, püüdes puusi maast mitte tõsta. Kui see õnnestub, on painuvus hea. Kui puusad tõusevad maast lahti kuni 5 cm, on painuvus keskmine, kui üle 5 cm, siis nõrk.

Reie tagaosa lihased. Lamada selili, tõsta üks jalg sirgelt üles, hoides teist jalga sirgelt maas. Rahuldav on painuvus siis, kui õnnestub jalg vertikaalselt üles tõsta. Korrata teise jalaga.

Puusapainutajad (nimme-niudelihas). Lamada selili, hoida kätega parema jala põlvest ja tõmmata see vastu rinda. Sirutada vasak jalg ja püüda hoida sirgena

vastu põrandat. Kui see õnnestub nii, et ka alaselg ei tõuse põrandalt, on paindumus rahuldav. Korrata teise jalaga.

Reie nelipealihäs. Lamada kõhuli, parema käega tõmmata parema jala kand vastu tuharat. Kui see õnnestub mugavalt, on paindumus rahuldav. Korrata teise jalaga.

Sääre tagaosa lihased. Seista seljaga vastu seinä, ka puusad (tuharad) ja kannad. Püüda painutada labajalga ülespoole nii, et mõlemad jalad jäävad põlvest sirgeks. Kui õnnestub varbaid tõsta üle 3 cm, on paindumus rahuldav.

Õlg (deltalihas, selja lailihas, trititseps, "rotaatorid"). Seista ja tõsta parem käsi üles, painutada küünarliigesest allapoole ja püüda asetada käelaba seljale, abaluude vahele. Viia vasak käsi selja taha ja painutada küünarliigesest ülespoole nii, et käelaba oleks vastu selga. Kui käed (näpuotsad) kokku puutuvad, on paindumus rahuldav.

Õlg (selja lailihas, suur ümarlihas, suur rinnalihas). Lamada selili, jalad põlvedest painutatud. Viia sirged käed üle pea. Kui õlavarred puudutavad põrandat või on sellele lähedal, on paindumus rahuldav.

RASEDATE TREENING

Rasedusega kaasnevad muutused

- Suurenenud lülisamba lordoos ja alaseljavalude risk
- Suurenenud vedelikupeetus (karpaaletunneli kompressioon)
- Vere mahu kasv (30–50%), peamiselt plasma arvelt
- Kõrgepulssisagedus ja vererõhk (puhkeolekus ja treeningus)
- Diafragma nihkumine üles (ebamugavus- ja õhupuuduse tunne)
- Rinnakorvi laienemine külgsuunas
- Kõrgepulssisagedus ja baasainevahetus (+ 300 kcal)
- Suurenenud soojusproduktioon ja vähenenud kuumataluvus
- Väsimus ja ülevõimeldus (eriti 1. trimestril)
- Soodumus veenilaienditeks jalgades ja puusapiirkonnas
- Unehäired
- Emotsionaalne ebastabiilsus
- Lüigeste liikuvuse suurenemine

Enamik rasedaid saab ja peaks treenima. Treeninguga paraneb verevarustus, uni, seedimine, lihastoonus, vastupidavus, termoregulatsioon, kehahoiak ja enesehinnang. Vähenevad selja- ja peavalud, jalgade krampid, stressi- ja väsimustunne. Treening kergendab ka kehakaalu kontrolli. Samas ei maksa muidugi arvata, et treening garanteerib kergema sünnituse või tervema lapse sünni.

Treeninguga seotud riskid

- Tugev kehaline koormus võib põhjustada kergema kaaluga laste sünni
- Treeninguga kaasnev kehatemperatuuri tõus (üle 38) võib loodet kahjustada
- Tugeva koormuse ajal väheneb loote hapnikuvarustus
- Tugev koormus võib põhjustada hüpoplükeemiat ja pidurdada loote arengut

Olukorrad, kus treenimine tuleb lõpetada

- Vaginaalne verejooks
- Õhupuuduse tunne enne treeningut
- Pearinglus (tasakaaluhäired)
- Peavalu
- Valu rindkeres
- Lihasnõrkus
- Prognoos enneaegseks sünnituseks

Nõuandeid treeninguks

- 30 minutit mõõdukat treeningut päevas olgu norm.
- Vältida suutlikkuseni pingutamist jõusaalis. Seeriatas peab jääma varuks vähemalt kolm kordust.
- Aeroobses treeningus mitte ületada 70% pulsimaksimumist.
- Kahtluse korral küsida konkreetsete harjutuste kohta nõu oma arstilt.

VANEMAEALISTE TREENING

Enamasti loetakse siia üle 65 aasta vanused inimesed. Vananemise tempo ja sellega kaasas käiv võimete allakäik on individuaalne ja tingitud nii geneetilistest teguritest kui ka eluviisist, seda kõige laiemas tähenduses. **Kehalise koormuse osa füüsiliste võimete säilitamisel on määrava tähtsusega.** Treeninguga alustada ei ole kunagi liiga hilja. 70aastase treenitud inimese vastupidavus ja jõud võivad olla kaugelt suuremad kui 50 aastat noorema treenimata inimese puhul.

Vananedes füüsiliste võimete treenitavus (adaptatsioon koormusele) väheneb, aga vastupidiselt levinud arvamusele ei kao ka kõrges vanuses. Eksperimendid on näidanud nii vastupidavus- kui ka jõuvõimete kasvu treeningu alustamisel ka vanuses üle 80. Muidugi, nooruses kõrgeid tulemusi näidanud ja kogu elu tugevat treeningut jätkanud indiviidid peavad teatud vanusest alates rahulduma aeglase tulemuste (võimete) langusega. Mida kõrgem on olnud tase ja tugevam selle saavutamiseks tehtud treening, seda ebareaalsem on seda pikalt säilitada. Veteranide võistlusspordis on sageli edukamad nooruses keskpärased või hoopis hiljem sportimist alustanud inimesed.

Fitnessitreener küll tõenäoliselt sageli veteranidest “tippportlastega” kokku ei puutu ja vaevalt viimased eriti nõuandeid vajavad/kuulavad. Seepärast on järgnevalt silmas peetud eelkõige vanemas eas treeningutega alustajaid. Need inimesed pole kaua aega (või üldsegi mitte) spordiga tegelenud ja kannatavad sageli erinevate terviseprobleemide käes.

Vananemisega kaasnevad muutused

- Langeb maksimaalne pulsisagedus.
- Langeb Vamax, alates 25. eluaastast u 1% aastas (peamiselt väheneb minutimaht).
- Kõrgeneb vererõhk (arterioskleroos).
- Pikeneb reaktsiooniaeg (närvimpulsi levikiirus 70aastaselt 10–15% väiksem).
- Väheneb luumass, eriti naistel.
- Degenerereb liigesekõhr.
- Kasvab rasvaprotsent (BAV langus u 2% dekaadis; väheneb liikumine).
- Väheneb lihasmass ja jõud.
- Väheneb paindumus.
- Väheneb veesisaldus. Suureneb dehüdratatsioonioht (neerude funktsiooni pidurdumine).

Kuigi enamik neist muutustest on pikemas plaanis vältimatud, on **treeninguga võimalik neid oluliselt pidurdada.**

Treeninguga kaasnevad positiivsed muutused

- Lihajõu ja -massi kasv
- Luutiheduse kasv
- Liigeste liikuvuse paranemine
- Paranenud vereringe- ja hingamiselundkonna funktsioon
- Rasvaprotsendi vähenemine
- Paranenud glükoositaluvus
- Paranenud kolesterooliprofil
- Vähenenud stress
- Parem enesetunne ja -hinnang
- Parem toimetulek igapäevaste tegevustega

Mida peaks vanemaaliste treenimisel arvestama?

- Vajalik on arsti hinnang ja nõusolek treeningute alustamiseks.
- Lähtetase võib olla väga erinev, seda tuleb treeninguplaani koostamisel arvestada.
- Aeroobseks treeninguks eelistada liigeseid säästvaid viise (ujumine, velotrenažöör; kui liigestega ei ole probleeme, siis ka kõnd).
- Jõutreeningus arvestada liigeste seisukorda. Eelistada funktsionaalseid harjutusi. Vältida järske liigutusi.
- Kasutada jõukohaseid painduvuse harjutusi.

TREENING KÕRGENENUD VERERÕHU KORRAL

Kõrgenenud vererõhk (üle 140/90) on probleem, millega puutub tänapäeval kokku kahetsusväärset suur hulk inimesi. Kuigi haigusel on tugev geneetiline tagapõhi, mõjutavad igapäevane eluviis ja toitumistavad selle arenemist/avaldumist.

Vererõhu kõrgenemist soodustavad:

- toidu kõrge soolasisaldus (kehtib u 1/3 hüpertoonikute puhul),
- toidu kõrge küllastatud rasvade sisaldus,
- suitsetamine,
- rohke alkoholarbimine,
- ülekaalulisus (u 75% hüpertoonikutest),
- stressirohke töö ja elustiil,
- kehalise koormuse puudumine.

Mida peaks treeningul arvestama?

- vererõhu korral üle 160/ 90 on vajalikud arsti luba ja soovitusel,
- aeroobne koormus kuni 75% pulsimumist,
- jõusaalitreeningus vältida sooritust suutlikkuseni,
- raskused väiksemad, kordused kõrgemad, seeria lõpul selge varu,
- vältida isomeetrilist režiimi ja hingamispeetust,
- vältida harjursi/asendeid, kus pea on jalgadest madalamal.

TREENING SUHKRUHAIGUSE KORRAL

Diabeet on ainevahetushaigus, mille puhul on häiritud rakkude veresuhkrukasutus. Glükoosi transpordiks rakkudesse on vajalik hormoon insuliin. Esimese tüüpi diabeedi korral toodab pankreas liiga vähe (või üldse mitte) insuliini. Haigus ilmneb noores eas ja enamasti on vajalik igapäevane insuliini süstimine. Teise tüüpi puhul on insuliini produktsioon olemas, aga rakkude insuliinitundlikkus on vähenenud ja glükoosi transport rakkudesse häiritud. Mõlema tüüpi korral on vere suhkrusisaldus tõusnud (hüperglükeemia). Teise tüüpi diabeet moodustab u 90% haigusjuhtudest ja avaldub enamasti täiskasvanueas. Insuliini süstimine võib olla vajalik või mitte. Haigus on kontrollitav dieedi ja kehalise treeninguga.

Raviskeemi ja toitumisrežiimi järgimisel on võimalik harrastada isegi võistlussporti. Üldiseid juhiseid jõusaalitreeningu kohta on raske anda, sest diabeetiku kehaline seisund, vanus ja eesmärgid võivad olla väga erinevad. Ülekaaluliste inimeste puhul peaks rõhutama aeroobse treeningu olulisust, sest see suurendab insuliinitundlikkust ja aitab kehakaalu alandada. Eesmärk võiks olla akumuleerida u 2000 kcal “väärtuses” treeningut nädalas.

Tavaliselt on diabeetikud teadlikud oma elu-, toitumis- ja lubatud treeningurežiimidest ja treeneri ülesanne on inimest põhjlikult küsitleda, enne kui alustada treeninguplaani koostamist.

TREENING ASTMA KORRAL

Astma on hingamisteede kroonilisest põletikust tingitud bronhiaalne hüperreaktiivsus, mille puhul allergeenid, sigaretsuits, saastunud õhk, aga ka kehaline koormus võivad põhjustada bronhide kontraktsiooni ja suurema või väiksema hingamistakistuse. Võib tekkida ka eluohtlik seisund.

Regulaarne kehaline koormus vähendab hingamisteede hüperreaktiivsust ja vajadust ravimite järele.

Hästi kontrollitud astma korral on lubatud ka võistlussport. Fitnessitreener võib kokku puutuda eelkõige treeningust vallandatud astmahooga, mis väljendub köhimises ja vilistavas hingamises, aga ei ole eluohtlik.

Arvestada tuleks järgmist:

- soojendus olgu pikk (isegi kergete sümptomiteni),
- astmahoole järgneb 1–4tunnine periood, kus uus atakk on vähetõenäoline,
- ettevaatust kõrge intensiivsusega (tugev hingeldamine),
- pausidega tegevus on ohutum kui pikalt pingutamine,
- eelistada läbi nina hingamist,
- eelistada sooja ja niisket õhku.

LASTE TREENING

Laste treening ei saa lihtsalt kopeerida väikema mahuga, aga sisult samasugust täiskasvanute treeningut.

Vajadus erinevaks treeninguks tuleneb laste kehaliste võimete (jõud, kiirus, vastupidavus) erinevast treenitavusest võrreldes täiskasvanuga. Treenitavuse erinevused omakorda tulenevad lapse organismi ehituslikest ja talitluslikest iseärasustest. Üldiselt on põhivõimete treenitavus tagasihoidlik, mis peamiselt on tingitud testosterooni madalast tasemest. Samas on prepuberteediiga soodne aeg osavuse ja painduvuse arendamiseks.

Lapse organismi eripära

- Termoregulatsioon on ebatäiuslik (kergem ülekuumenemine ja jahtumine). Kehapind massiühiku kohta on suur, higiproduksioon väike.
- Lihastegevus on ebaökoonoomne (liigutused biomehaaniliselt ebaefektiivsed). Energiakulu on sama tegevuse juures suhteliselt suurem kui täiskasvanul.
- Südame töö on ebaefektiivne: suhteliselt väikesed mõõtmed, suur löögisagedus, väike löögimaht.
- Vastupidavuse treenitavus on madal, sest testosterooni vähesuse tõttu on südame mõõtmete kasv piiratud.
- Vastupidavus on samas üllatavalt hea tänu väikesele kehakaalule: maksimaalne hapnikutarbimine massiühiku kohta on suurem kui treenimata täiskasvanul. Anaeroobne lävi on suhteliselt kõrge (180–185), st treeningupulss vastupidavuse arendamiseks kõrge.
- Anaeroobne töövõime (laktaadi produktsioon) on madal.
- Närvisüsteem väsib kiiresti. Intensiivsete treeningute taluvus on madal ja taastumine pikk.
- Jõu treenitavus on madal. Peamiselt toimub areng närviregulatsiooni täiustamise teel. Lihasmassi juurdekasv treeningu tulemusel on väike (kuni puberteedini).
- Liigutuste kiirus sõltub suuresti koordineeritusest (erinevate lihaste koostööst). See on hästi arendatav ja võib saavutada täiskasvanuga võrreldava taseme, aga liigutuste võimsus (jõukomponent!) jääb maha, nagu ka liikumise maksimaalne kiirus.

Lapsed jõusaalis

Vaevast et haritud treenerite hulgas on tänapäeval veel neid, kes usuvad, et jõuharjutused “paneivad kasvu kinni”. Aga miks siis tõstjad ja võimlejad on reeglina

lühikasvulised?! Tegemist on sportliku valikuga: teatud spordialadel on lühike kasv eeliseks.

Jõuharjutused soodustavad luutiheduse suurenemist. Perioodiline surve luude kasvutsoonile stimuleerib ka toruluude pikkuskasvu. Küsimus on muidugi koormuse jõukohasuses. **Ülemääraselt suur raskus ja/või halb sooritustehnika** võivad kahjustada luude kasvutsooni, liigeseid ja sidemeid. Eks nii tulevad ka täiskasvanute traumad...

Teatavasti käiakse võimlemas juba imikutega. Keegi ei kahtle sellise tegevuse kasulikkuses lapse arengule. Aga mida me saame nimetada juba jõutreeninguks? Kas see eeldab spetsiaalset inventari?

On kolm harjutust, mida lapsed võivad alati (ja peaaegu igal pool) teha: toengus kätekõverdused, rippes lõuatõmbed ja lisaraskuseta küikid. Need harjutused sobivad nii poistele kui ka tüdrukutele.

Kui juba tullakse jõusaali, on mõtet kasutada pakutud võimalusi.

Mida võiks laste jõusaalitreeningus arvestada?

- Kui lapse pikkus/jõud ei luba tehniliselt õiget sooritust, pole vaja üritada jõumasinaid kasutada.
- Paraja raskusega hantlid, kangid, plokid on hea valik.
- Treeningu pikkus koos soojenduse ja venitustega võiks jääda 45–60 minuti piiridesse.
- Leida harjutused kõigile põhilihasgruppidele.
- Kang turjal kükki ja jõutõmmet mitte kasutada.
- Kordusi teha 10–15. Lõpetada seeria kohe, kui tehnika läheb käest.
- Lasta õige tehnikaga liigutust teha üldse ilma raskuseta (alustuseks).
- Teha selgeks, et vähemalt minuti peab seeriate vahel puhkama.
- Röhitada, et tähtis on tehnika, mitte raskus.
- Vältida “võistlust” omavahel.
- 2–3 kogu keha treeningut nädalas on piisav.
- Jõutreening ei tohi olla eesmärk omaette, vaid see on osa mitmekülgsest kehalises tegevuses.

Lapseeas alustatud jõu- ja võimlemisharjutused on kõige efektiivsemad lihaskonna arendamise vahendid, luues aluse eduks ükskõik millisel spordialal. Aga mis veel tähtsam – lihaskonna seisund ja võimekus on üks tervise nurgakivi.



LIHASTASAKAAL

Õige kulturismitreening peaks tähendama kõigi peamiste lihasgruppide tasakaalustatud arendamist. Jõusaali tulevad aga paljud, kellel lihastasakaal puudub, ja nende aitamine eeldab treenerilt veidi laiemat vaatenurka kui puhtalt “kulturistlik lähenemine”.

Kõige üdlisemalt tähendab hea lihastasakaal kõigi lihaste harmoonilist arengut, head funktsionaalset seisundit, agonistide/antagonistide tasakaalu, nõrkade (pikenenud) ja ülepinges (lühenenud) lihaste puudumist. Hea lihastasakaal peegeldub ka inimese kehahoiakus/rühis.

Lihastasakaalu häirimist nimetatakse **düsbalansiks**. Teatud lihaste nõrkus kombinatsioonis teiste lihaste ülepingega loob ebasobiva koormuspinge lülisambale ja liigestele. Düsbalanss võib liigeses esile kutsuda kinemaatika häirimise, kõhre kahjustuse, instabiilsuse ja vigastused. Lihastasakaalu häirimiseni viib nii kehaline inaktiivsus kui ka ühekülgne ja liiga suur treeningukoormus.

Lihaseid võib funktsiooni järgi jagada liigutajateks ja stabiliseerijateks. Liigutajaid lihaseid iseloomustab kontsentiline lihastöörežiim, kiire väsimine ja (enamasti) pindmine paiknemine.

Stabiliseerijad lihased töötavad valdavalt isomeetrilises režiimis, on väsimusresistentsed ja (enamasti) sügavamad.

Lihastreeningu puudumise ja “istuva eluviisi” korral kaldub osa lihaseid (enamasti liigutajad) nõrkusele ja teine osa (enamasti stabiliseerijad) pingestumisele/lühenemisele.

Teisalt soodustab lihaste düsbalanssi ka enamiku spordialade harrastamine tiptasemel suure ja spetsiifilise koormuse tõttu. Nii kujunevad välja spordialaspetsiifilised düsbalansid. Loomulikult tuleb neid püüda vähendada.

KUIDAS ON LOOD “KONTORIROTI” LIHASTASAKAALUGA?

Lihasnõrkust ja pingesolekut soodustab ühekülgne tööasend. Pinges ja nõrgad lihased moodustavad lihaspaarid, millest üks asub keha esi-, teine tagaküljel. Düsbalans peegeldub inimese kehahoiakus.

Lõug ees (pinges kuklalihased), selg kühmus, õlad ees (abaluid lähendavad lihased lõtvunud, rinnalihased pinges). Istuvas asendis kõhulihased lõtvuvad, seljasirgestaja kaldub pingestumisele, nimme-niudelihas ja reie tagakülje lihased pingestuvad/lühenevad, tuharalihased lõtvuvad.

Kuigi põhimõtteliselt on lihastasakaalu parandamine lihtne – pingestunud lihaseid tuleb venitada ja lõtvunud lihaseid tugevdada –, **ei saa kehaliselt nõrga inimese jaoks pidada mõistlikuks teatud lihaste treenimisest loobumist.** Nõrku lihaseid tuleb treenida rohkem.

Nõrgenemisele kalduvad lihased/lihasgrupid:

- trapetslihas kesk- ja alaosa
- deltalihas tagaosa
- kõhu sirglihas
- tuharalihas
- õlavarre väljapöörajad (väike ümarlihas, harjaalune lihas)
- *vastus medialis* (reie nelipealihase osa)

Pingestumisele-lühenemisele kalduvad lihased/lihasrühmad:

- suur rinnalihas, delta esiosa
- trapetslihas ülaosa
- õlavarre sissepöörajad (abaluualune lihas, selja lailihas, suur rinnalihas, delta esiosa, biitseps)
- reie tagakülje lihased
- niude-nimmelihased
- sääre kolmpealihased
- selja sirgestajad

NIUDE-NIMMELIHASEGA SEOTUD PROBLEEMID

Peamine puusaliigese painutaja niude-nimmelihas algab lülisambalt ja niudeluult ning kinnitub reieluule. Selle lihase lühenemine (spasm) põhjustab paljude ümbritsevate lihaste pingestumise ja valu. Olukorras, kus pingestunud niude-nimmelihassele, selgroosirgestaja alaosa ja reie tagaküljelihastele lisanduvad nõrgad kõhu- ja tuharalihased, tekib vaagna pöördumise sündroom.

Tekib nimme hüperlordoos ja kompensatoorne rinnaküfoos.

Peamiseks kaebuseks on **alaselja valu**. Sageli keskendutakse koduses ravis seljale, jättes algpõhjuse tähelepanuta. Peale meditsiiniliste probleemide võib kannatada ka spordialade tehnika. Kui nimme-niudelihas on lühenenud, on puusaliigese tugev sirutus (äratõuge hüppel) võimalik vaid selgroo tugevas nõgus seisundis (hüperlordoos).

Kõhulihased ja puusasirutajalihasd sirutavad vaagnavöödet, seljalihased ja puusapainutajad tõmbavad vaagnavöödet ettepoole. Seega need lihased peavad olema omavahel tasakaalus.

Peamised niude-nimmelihas lühenemise ja valu tekkimise põhjused on:

- magamine "looteasendis"
- istuv eluviis
- treening, kus koormatakse puusapainutajaid (jooks, hüpped), aga ei venitata
- valed kõhulihaste harjutused

Tugevad kõhulihased on väga olulised niude-nimmelihas tasakaalustajad. Et erinevad puusapainutamised (istesse tõusud, jalgade tõsted) koormavad niude-nimmelihas, peaks valima selliseid harjutusi, kus puusapainutajad osaleksid vähe(m) ja kõhulihased rohkem.

Nõrgad kõhulihased ei suuda keretõstetel vastujõudu hoida ja nimmelordoos süveneb. Seetõttu on **kõhulihaste harjutuste õige valik algajate jaoks eriti tähtis**. Keretõstetel tohiks teha vaid nii väikese amplituudiga, et alaselg maast lahti ei tõuse – nii jätame puusapainutajad mängust välja ja koormame kõhu sirglihasi. Tugevate kõhulihaste korral saame kasutada suurema ulatusega liigutusi, treenides nii ka puusapainutajaid.

Hüperlordoosi ja seljavalude ennetamiseks tuleks seega keskenduda kõhu- ja tuharalihaste tugevdamisele ja niude-nimmelihasse, seljasirgestajate ja reie tagarühmalihaste venitamisele.



L I S A D

ALGAJA TREENING KAKS PÄEVA NÄDALAS

Esmaspäev

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Lamades surumine (kang) | 3 × 10 |
| 2. Plokitõmbed ülevalt (althaare) | 3 × 10 |
| 3. Kukla tagant surumine (kang) | 3 × 10 |
| 4. Biitsepsitõste seistes (kang) | 2 × 10 |
| 5. Ploki allasurumine | 2 × 10 |
| 6. Kük (kang turjal) | 3 × 10 |
| 7. Jala tagaosa pink (kõhuli) | 2 × 10 |
| 8. Säär seistes | 3 × 10 |
| 9. Keretõsted kõhuli spetspingil | 3 × 10 |
| 10. Keretõsted kõhupingil | 3 × 15 |

Neljapäev

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Kaldpingil surumine (kang) | 3 × 10 |
| 2. Plokiga <i>rowing</i> | 3 × 10 |
| 3. Kangitõmbed lõua alla | 3 × 10 |
| 4. Biitsepsitõste Scotti pingil | 2 × 10 |
| 5. Seistes Prantsuse surumine | 2 × 10 |
| 6. Jalapress | 3 × 10 |
| 7. Jala tagaosa pink (istudes) | 2 × 10 |
| 8. Säär istudes | 3 × 10 |
| 9. Alaseljamasin | 3 × 10 |
| 10. Põlvetõsted (rippes või toengus) | 3 × 15 |

ALGAJA TREENING KOLM PÄEVA NÄDALAS

Variant I: RIND, ÕLG, TRIITSEPS, KÕHT

1. Lamades surumine (kang)	3 × 10
2. Kaldpingil lendamine	3 × 10
3. Kukla tagant surumine	3 × 10
4. Seistes lendamine	3 × 10
5. Ploki allasurumine	3 × 10
6. Keretõsted kõhupingil	3 × 15

Variant II: SELG, BIITSEPS, JALG, SÄÄR

1. Plokitõmbed ülevalt	3 × 10
2. Plokiga <i>rowing</i>	3 × 10
3. Keretõsted kõhuli spetspingil	3 × 10
4. Biitsepsitõste seistes (kang)	3 × 10
5. Kük (kang turjal)	3 × 10
6. Jala tagaosa pink	3 × 10
7. Säär seistes (masin)	3 × 10

KOLMETSÜKLILINE TREENING

1. tsükkel (3–6 nädalat)

Esmaspäev ja neljapäev: RIND, ÕLG, TRIITSEPS

1. Lamades surumine (kang)	2 × 8, 2 × 6, 2 × 4
2. Kaldpingil surumine (kang)	2 × 8, 2 × 6, 2 × 4
3. Kummargil lendamine (delta tagaosa)	3 × 10
4. Istudes surumine (Smithi kang)	2 × 8, 2 × 6, 2 × 4
5. Kangitõmbed lõua alla, seistes	10, 2 × 8, 2 × 6
6. Lamades surumine kitsalt (Smithi kang)	10, 2 × 8, 2 × 6

Teisipäev ja reede: SELG, TRAPETS, BIITSEPS

1. Jõutõmme	2 × 10, 2 × 8, 2 × 6
2. Lõuatõmbamine rippes (althaare)	2 × 8, 2 × 6, 2 × 4
3. <i>Rowing</i> (kang)	10, 2 × 8, 2 × 6
4. Õlakehitused (Smithi kang)	10, 2 × 8, 2 × 6
5. Biitsepsitõste seistes (kang)	10, 2 × 8, 2 × 6, 2 × 4

Kolmapäev ja laupäev: JALG, SÄÄR, KÕHT

1. Kük (kang turjal)	$2 \times 8, 2 \times 6, 2 \times 4$
2. Jalapress	$2 \times 10, 2 \times 8, 2 \times 6$
3. Jala tagaosa pink (kõhuli)	$2 \times 10, 2 \times 8, 2 \times 6$
4. Säär, seistes (masin või Smithi kang)	$2 \times 12, 2 \times 10, 2 \times 8$
5. Keretõsted kõhupingil	3×15

Märkused: nädala esimesed treeningud (E, T, K) on tugevad, tööseeriad suutlikkuse piirini. Nädala teised treeningud (N, R, L) on varuga, 10% kergemate raskustega.

Võimalik on ka treenimine ainult neljal päeval (näiteks E ja N rind, õlg, tritseps, sääär, kõht; T ja R selg, trapets, bütseps, jalad).

2. tsükkel (4–6 nädalat)

1. päev: RIND, BIITSEPS

1. Kaldpingil surumine (kang)	$4 \times 6-8$
2. Lamades surumine (Smithi kang)	$4 \times 8-10$
3. Kaldpingil lendamine	$3 \times 8-10$
4. Rinnamasin (<i>pec deck</i>)	$3 \times 8-10$
5. Bütsepsitõste Scotti pingil	$4 \times 6-8$
6. Bütsepsitõste hantlitega, istudes kaldpingil	$3 \times 8-10$
7. Bütsepsitõste hantlitega, seistes, vasarhoides	$3 \times 8-10$

2. päev: JALG, SÄÄR

1. Säaresirutus jalapingil	$4 \times 10-12$
2. <i>Hack</i> -kük masinaga	$4 \times 8-10$
3. Kük (kang turjal)	$4 \times 6-8$
4. Jala tagaosa pink (istudes)	$3 \times 8-10$
5. Jala tagaosa pink (kõhuli)	$3 \times 8-10$
6. Säär istudes	$3 \times 8-10 / 6-8$
7. Säär seistes	$3 \times 8-10 / 6-8$

3. päev: ÕLG, TRIITSEPS

1. Surumine istudes (hantlid)	4 × 8–10
2. Lendamine seistes	3 × 8–10
3. Kõhuli kaldpingil lendamine	3 × 10–12
4. Kangitõmbed lõua alla, seistes	3 × 8–10
5. Lamades Prantsuse surumine	3 × 6–8
6. Ploki allasurumine, seistes	3 × 8–10
7. Surumine rööbaspuudel	3 × 6–8

4. päev: SELG, TRAPETS

1. Jõutõmme	2 × 10, 2 × 8, 2 × 6
2. Plokitõmbed ülevalt (lai haare)	3 × 8–10
3. Hantliga <i>rowing</i> (ühe käega)	3 × 6–8
4. Plokiga <i>rowing</i> (kitsas haare)	3 × 8–10
5. Plokitõmbed ülevalt (kitsas althaare)	3 × 6–8
6. Õlakehitused	3 × 8–10

5. päev: PUHKUS

6. päev: tsükkel kordub

Märkused: kõhtu võiks treenida kahel vabalt valitud päeval.

3. tsükkel (kolm nädalat)

Esmaspäev: RIND, BIITSEPS

1. Lendamine lamades	3 × 12
2. Lendamine kaldpingil	3 × 12
3. Rinnamasin (<i>pec deck</i>)	3 × 12
4. Ristivedu plokkidega	3 × 12
5. Biitsepsitõste plokiga, seistes	4 × 12
6. Biitsepsitõste hantlitega, seistes	4 × 12

Teisipäev: JALG, SÄÄR, KÕHT

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Säaresirutus jalapingil | 4 × 15 |
| 2. Jala tagaosas pink (vabalt valitud variant) | 4 × 12 |
| 3. Jalapress | 4 × 12 |
| 4. Kük (Smithi kang rinnal) | 4 × 12 |
| 5. Säär (vabalt valitud harjutus) | 5 × 10 / 10 / 10 |
| 6. Kõht (vaba valik) | kokku 100 kordust |

Neljapäev: ÕLG, TRIITSEPS

- | | |
|---|--------|
| 1. Lendamine õlamasinal (istudes) | 4 × 12 |
| 2. Lendamine kummargil plokiga (delta tagaosas) | 4 × 12 |
| 3. Lendamine seistes (hantlid) | 4 × 12 |
| 4. Triitseps hantliga seistes (ühe käega) | 4 × 12 |
| 5. Ploki allasurumine, seistes (althaare) | 4 × 12 |

Reede: SELG, TRAPETS, KÕHT

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Plokitõmme sirgete kätega (jalge vahelt läbi) | 4 × 12 |
| 2. T-kangiga <i>rowing</i> (kitsas haare) | 4 × 12 |
| 3. Plokitõmbed ülevalt (kukla taha) | 4 × 12 |
| 4. Õlakehitused hantlitega | 4 × 15 |
| 5. Keretõsted kõhuli spetspingil (alaselg) | 4 × 12 |
| 6. Kõht (vaba valik) | kokku 100 kordust |

Märkused: selle tsükli eesmärk on nii liigeste kui ka närvisüsteemi taastumine! Kolm nädalat mõnusat “pumpamist”, mille järel võib tagasi pöörduda esimese tsükli juurde.

TREENINGU NÄIDE: TAAVI KOOVIT

1. päev: rind, trüitseps

Kaldpingil surumine (kang või hantlid)	4 seer.
Lamades surumine (kang või hantlid)	4 seer.
Lendamine (hantlid, plokk või masin)	4 seer.
Prantsuse surumine (kang või hantlid)	4 seer.
Ploki allasurumine (või muu)	4 seer.
Rööbaspuudel surumine	2 seer.

2. päev: selg, biitseps

Jõutõmme (üle ühe treeningu)	4 seer.
Plokitõmbed ülevalt (lai haare)	4 seer.
Rowing masinaga (kitsas haare)	4 seer.
Rowing hantliga (ühe käega)	4 seer.
Biitsepsitõste seistes (kang)	4 seer.
Biitsepsitõste istudes (hantlid või masin)	4 seer.

3. päev: puhkus

4. päev: õlg, trapets, sääär, kõht

Surumine (hantel või kang)	4 seer.
Lendamine seistes, kõrvale	4 seer.
Lendamine seistes, ette (hantlid või plokk)	4 seer.
Õla tagaosas masin	4 seer.
Õlatõsted (Smithi või hantlid)	4 seer.
Pöiasirutused Smithi kangiga	4 seer.
Pöiasirutused masinaga	4 seer.

5. päev: jalg

Kükk (kang või <i>hack</i>)	4 seer.
Jalapress	4 seer.
Sääresirutused masinaga	4 seer.
Jõutõmme sirgete jalgadega	4 seer.
Säärepainutused masinaga (kõhuli)	4 seer.

6. päev: puhkus

Korduste arv seerias oli vahemikus 4–16. Harjutuste valik ja järjekord muutusid sageli. Treeninguskeem oli kasutusel MMiks valmistumisel 2011 (kuldmedal klassikalises kulturismis) ja ka 2012.

TREENINGU NÄIDE: OTT KIIVIKAS

1. päev: jalad

1. Täiskükk, kang turjal $5 \times 3-8$
2. *Hack*-kükk $5 \times 3-8$
3. Jalapress $5 \times 5-8$
4. Jalatagaosale Ben Johnson $5 \times 5-8$
5. Istudes sääртеle (masin) $4 \times 6-8$

2. päev: rind, õlg, trüitseps

1. Lamades kangi surumine $5 \times 1-6$
2. Kangi surumine Smithil, kaldpink $5 \times 1-6$
3. Lamades hantlite surumine $3 \times 5-8$
4. Hantlitega lendamine küljele $4 \times 6-8$
5. Eest ülestõmbed, kang $3 \times 6-8$
6. Kangi surumine Smithil eest $3 \times 5-6$
7. Lamades Prantsuse surumine $4 \times 5-8$

3. päev: selg, biitseps

1. Jõutõmme $4 \times 5-8$
2. Lõuatõmme (lai haare) 4×5
3. Ühe käega hantli tõmme või T-kang $4 \times 5-8$
4. Ülatõmme (masin, kitsas haare) $4 \times 5-8$
5. Lend hantlitega, õla tagaosa 3×8
6. Kang seljataga Smithil, trapets $4 \times 5-8$
7. Kang seistes, biitseps $4 \times 5-6$

4. päev: puhkus

5. päev: jalad

1. Säärte sirutused ette $5 \times 12-15$
2. Jalapress $5 \times 10-15$
3. Sammud, hantel käes $5 \times 10-12$
4. Harkkükk, hantel käes $5 \times 10-15$
5. Sügavad kükid, hantel käes $4 \times 10-12$
6. Kõhuli jalgade kõverdamine $5 \times 10-12$
7. Sirgete jalgadega jõutõmme $5 \times 10-12$
8. Trenažööril, eesel sääртеle $5 \times 10-15$
9. Jalad ees trenažööril, sääртеle $5 \times 10-15$

6. päev: rind, õlg, trüitseps	
1. Trenažööril surumine, horisontaal	5 × 10–15
2. Trenažööril surumine, kaldpink	5 × 10–15
3. Lamades hantlitega lendamine	5 × 10–15
4. Trosside ristamine	5 × 10–15
5. Trenažööril lendamine küljele	5 × 10–15
6. Lamades lendamine ette, plokk	5 × 10–15
7. Lendamine küljele, plokk	5 × 10–15
8. Ploki allasurumine seistes	5 × 10–15
9. Prantsuse surumine lamades, hantlid	5 × 10–15
10. Surumine jalad pingil ees toengus	5 × 10–15
7. päev: selg, biitseps	
1. Istudes plokitõmbed vastu kõhtu	5 × 10–15
2. Plokitõmbed kukla taha	5 × 10–15
3. <i>Pullover</i> , hantel või trenažöör	5 × 10–15
4. Plokitõmbed ülalt, kitsas haare	5 × 10–15
5. Hantlite tõmbed ettekallutatult	5 × 10–15
6. Õlatagaosa trenažööril	5 × 10–15
7. Hantlid või plokk seistes, trapets	5 × 10–15
8. Hantlid, kaldpink biitsepsitele	5 × 10–15
9. Ühe käega plokk kontsentreeritult	4 × 10–15
Trossidega topeltpiitseps	4 × 10–15

8. päev: puhkus

Süsteem 3+1 koosneb kahest mikrotsüklist, millest üks on jõsuunitlusega (intensiivsus 50–100%), teine mikrotsükkel on taastava iseloomuga (intensiivsus 50–70%), kuid mahult suurem.

Esimeses mikrotsükklis on harjutusi suurtele lihastele kolm ja väikestele 1–2, taastavas mikrotsükklis on harjutusi suurtele lihasrühmadele 4–5 ja väikestele 3–4. Kordusi jääb jõutsükklis 1–8 (suutlikkuseni minnakse heal juhul iga harjutuse viimases 1–2 seerias), taastavas tsükklis on kõik harjutused ja seeriad selge varuga (tehakse 15, aga oleks suutnud 20–25 kordust).

Kõhulihaste treening 2–3 korda nädalas, kaks harjutust, korraga kolm seeriat.

Aerobne treening 2–5 tundi nädalas, põhiliselt jooksu (25–50 km nädalas, pulsivahemik 130–150 l/min).

Treeninguskeem oli kasutusel enne EMI 2012 (hõbemedal kulturismis).

TREENINGU NÄIDE: LIISA OTSUS

SKEEM

	1. nädal	2. nädal	3. nädal	4. nädal
E	A1	B2	A1	B2
T				
K	B1	A3	B1	A3
N				
R	A2	B3	A2	B3
L	C1	C2	C3	C1 jne
P				

A1: selg, jala tagaosa, trititseps

Lõuatõmme (lisaraskus)	4 × 4–6
Lõuatõmme (lai haare)	4 × 5–6
<i>Rowing</i> plokiga (kitsas haare)	4 × 6
<i>Rowing</i> masinaga (kitsas haare)	4 × 6
Säärepainutused (kõhuli)	4 × 7–8
Keretõsted kõhuli	4 × 10
Lamades surumine kitsalt (Smith)	4 × 7–8

A2: selg, jala tagaosa, trititseps

Lõuatõmme	4 × 5–8
Lõuat. kergendusega (laialt, ette)	4 × 15
Tõmbed sirgete kätega (plokk)	3 × 15
<i>Rowing</i> T-kangiga (rinnatugi, laialt)	3 × 15
Säärepainutused (istudes)	3 × 15
Keretõsted kõhuli	3 × 15
Lamades Prantsuse surumine	3 × 15

A3: selg, jala tagaosa, trititseps

Lõuatõmme	4 × 5–8
<i>Rowing</i> hantliga (ühe käega)	3 × 8 + 8
<i>Rowing</i> plokiga (kitsas haare)	3 × 8 + 8
<i>Rowing</i> T-kangiga (rinnatugi, laialt)	3 × 8 + 8
Säärepainutused (kõhuli)	3 × 9 + 9
Keretõsted kõhuli	3 × 10 + 10
Ploki allasurumine	3 × 8 + 8

B1: õlg, biitseps, rind

Istes surumine (Smith)	$4 \times 5-7$
Kummargil lendamine	$4 \times 8-10$
Kangi tõmbed lõua alla	$4 \times 7-8$
Biitseps Scotti pingil (kang)	$3 \times 5-7$
Biitseps seistes (plokk)	$3 \times 5-7$
Lamades surumine (kang)	$4 \times 5-7$

B2: õlg, biitseps, rind

Ploki tõmbed lõua alla	4×15
Kaldp. kõhuli lendamine	3×15
Lendamine seistes (kõrvale)	4×15
Biitseps seistes (kang)	4×15
Kaldpingil lendamine	4×15

B3: õlg, biitseps, rind

Istudes surumine (Smith)	$3 \times 8 + 8$
Õla tagaosa masin	$3 \times 9 + 9$
Lendamine masinaga	$3 \times 9 + 9$
Biitseps istudes (hantlitega)	$3 \times 8 + 8$
Rinnamasin (<i>per dec</i>)	$4 \times 9 + 9$

C1: jalg, säär

Kükk (Smith)	4×6
<i>Hack</i> -kükk (masin)	$4 \times 6-8$
Väljaasted (hantlid käes)	4×12
Säär (istudes)	3×10
Säär (eesel)	3×12

C2: jalg, säär

<i>Hack</i> -kükk (masin)	4×15
Väljaasted (hantlid käes)	4×15
Kükk (kang)	4×15
Säär (eesel)	$4 \times 15-17$

C3: jalg, säär

Kükk (Smith)	$3 \times 8 + 8$
Väljaasted (hantlid käes)	3×12
Sääresirutus	$3 \times 8 + 8$
Säär (eesel või muu)	$3 \times 10 + 10$

Vahelduvalt olid kasutusel kolme erineva sooritusrežiimiga treeningud, et lihast “üllatada” (sama treening kordub pika ajavahemiku tagant) ja vähendada monotoonsust ning seega närvisüsteemi väsimise ja ületreeningu tõenäosust. Treeningute sagedus oli enamiku lihasgruppide (A ja B) puhul 3 × 14 päeva. Jala esiosa ja sääre treeningud toimusid korra nädalas, kõhulihased iga treeningu lõpul keskmiselt 4 × 20–25 (harjutused vaheldusid). Skeem oli kasutusel enne EMi 2010 (kuldmedal fitnessis).

NÄIDE VÕIMALIKUST PÄEVASEST TOIDUAINETE VALIKUST

Toodud kogused annavad kokku 3500 kcal, valku 200 g, rasva 100 g ja süsivesikuid 425 g. Süsivesikute ja rasvade osakaal vastavalt 50% ja ca 26%.

		valgud	rasvad	süsivesikud
Lahja magus kohupiim	250 g	40	1	30
Kodujuust	200 g	28	8	5
Piim	1000 g	30	25	45
Lahja liha (kala)	300 g	48	15	
Muna	2 tk	12	12	
Täisteraleib (sepik)	200 g	15	7	90
Kaerahelbed	100 g	13	7	60
Kartul	300 g	6		60
Juur- ja aedvili	500 g	8		35
Õun	300 g			35
Taimeõli	25 g		25	
Mahl	300 g			35
Moos	50 g			30

Märkus: selline (3500 kcal) menüü sobib tugevalt treenivale sportlasele rasva vähendamiseks, kui kulutused on 3800–4000 kcal, ja lihasmassi suurendamiseks, kui kulutused on 3000–3300 kcal. Valgu kogust saab reguleerida kehakaalust lähtuvalt.

Soovitavad terviseuringud naistele

- Mammograafia. Alates 35. eluaastast, iga 1–2 aasta järel.
- Vere kolesterool. Alates 20. eluaastast, iga viie aasta järel.
- Vererõhk. Vähemalt iga kahe aasta järel.
- Luutiheduse test. Alates 60. eluaastast.

- Jämesoolevähi test. Alates 50. eluaastast.
- Diabeeditest. Vajalik kõrge vererõhu ja/või kõrge kolesterooli korral.
- Klamüüdiatest.
- Silmade kontroll. Iga kahe aasta järel.
- Hammaste kontroll. Vähemalt korra aastas.

Soovitavad terviseuuringud meestele

- Eesnäärme kontroll. Alates 40. eluaastast.
- Vere kolesterool. Alates 20. eluaastast, iga viie aasta järel.
- Vererõhk. Vähemalt iga kahe aasta järel.
- Diabeeditest. Vajalik kõrge vererõhu ja/või kõrge kolesterooli korral.
- Suguhaiguste testid. Perearsti soovitusel.
- Jämesoolevähi test. Alates 50. eluaastast.
- Silmade kontroll. Iga kahe aasta järel.
- Hammaste kontroll. Vähemalt korra aastas.

Kätekõverdused eestoengus

Hindeskaala (USA)

Mehed	20–29	30–39	40–49	50–59	60+
Väga hea	55+	45+	40+	35+	30+
Hea	45–54	35–44	30–39	25–34	20–29
Keskmine	35–44	25–34	20–29	15–24	10–19
Alla keskmise	20–34	15–24	12–19	8–14	5–9
Nõrk	< 20	< 15	< 12	< 8	< 5
Naised	20–29	30–39	40–49	50–59	60+
Väga hea	49+	40+	35+	30+	20+
Hea	34–48	25–39	20–34	15–29	5–19
Keskmine	17–33	12–24	8–19	6–14	3–4
Alla keskmise	6–16	4–11	3–7	2–5	1–2
Nõrk	< 6	< 4	< 3	< 2	0

Osalised keretõsted selili

Hindeskaala (USA)

<u>Mehed</u>	<u>20–29</u>	<u>30–39</u>	<u>40–49</u>	<u>50–59</u>	<u>60–69</u>
Väga hea	25	25	25	25	25
Hea	21–24	18–24	18–24	17–24	16–24
Keskmine	16–20	15–17	13–17	11–16	11–15
Alla keskmise	11–15	11–14	6–12	8–10	6–10
Nõrk	< 11	< 10	< 6	< 8	< 6

<u>Naised</u>	<u>20–29</u>	<u>30–39</u>	<u>40–49</u>	<u>50–59</u>	<u>60–69</u>
Väga hea	25	25	25	25	25
Hea	18–24	19–24	19–24	19–24	17–24
Keskmine	14–17	10–18	11–18	10–18	8–16
Alla keskmise	5–13	6–9	4–10	6–9	3–7
Nõrk	< 5	< 6	< 4	< 6	< 3

Hindeskaala (Soome)

<u>Mehed</u>	<u>20–29</u>	<u>30–39</u>	<u>40–49</u>	<u>50–59</u>	<u>60–69</u>
Väga hea	35+	29+	21+	20+	17+
Hea	29–35	22–29	17–21	13–20	11–17
Keskmine	22–28	17–21	13–16	10–12	8–10
Alla keskmise	17–21	12–16	10–12	7–9	5–7
Nõrk	<17	<12	<10	<7	<5

<u>Naised</u>	<u>20–29</u>	<u>30–39</u>	<u>40–49</u>	<u>50–59</u>	<u>60–69</u>
Väga hea	29+	26+	23+	20+	16+
Hea	21–29	20–26	15–23	11–20	12–16
Keskmine	15–20	13–19	11–14	7–10	5–11
Alla keskmise	10–14	8–12	5–10	2–6	1–4
Nõrk	<10	<8	<5	<2	0

Kükkimine

Hindeskaala (Soome)

<u>Mehed</u>	<u><40</u>	<u>40–50</u>	<u>50+</u>
Väga hea	47+	42+	37+
Üle keskmise	39–47	35–42	29–37
Keskmine	31–38	25–34	21–28
Nõrk	<31	<25	<21
<u>Naised</u>	<u><40</u>	<u>40–50</u>	<u>50+</u>
Väga hea	32+	24+	16+
Üle keskmise	25–32	17–24	9–16
Keskmine	17–24	9–16	1–8
Nõrk	<17	<9	0

Ettepaanduvs

Hindeskaala (USA)

<u>Mehed</u>	<u>20–29</u>	<u>30–39</u>	<u>40–49</u>	<u>50–59</u>	<u>60+</u>
Väga hea	> +18	> +15	> +13	> +10	> +7
Hea	+10...15	+7...13	+5...10	+3...7	0...5
Keskmine	-5...+7	-7...+5	-10...+3	-13...0	-15...-3
Alla keskmise	-13...-7	-15...-10	-18...-13	-20...-15	-23...-18
Nõrk	< -15	< -18	< -20	< -23	< -25
<u>Naised</u>	<u>20–29</u>	<u>30–39</u>	<u>40–49</u>	<u>50–59</u>	<u>60+</u>
Väga hea	> +23	> +20	> +18	> +15	> +13
Hea	+18...20	+15...18	+13...15	+10...13	+7...10
Keskmine	+3...15	0...13	-3...+10	-5...+7	-7...+5
Alla keskmise	-5...0	-7...-3	-10...-5	-13...-7	-15...-10
Nõrk	< -7	< -10	< -13	< -15	< -18

