

**LIKUV VESI LÄHEB
SELGEMAKS, SEISEV
VESI PAHEMAKS.**

EESTI VANASÕNA

SELG SIRGU!

Kuidas jõudumööda trenni teha?





Tere, Loore jälle siin.

See, kes koolist pensionile ei jäänud.

Ma rääkisin ka minu jaoks olulisest väljasõidust, kus päeval oli matk ja õhtul saun, aga mul valutab selg ikka mitu päeva pärast matka.

Tunnistan ausalt ka seda, et need paarkümmend lisakilo, mis ma viimase paarikümne aastaga olin kogunud, ei meeldinud mulle. Lugesin küll sada korda, kui kasulik on regulaarne füüsiline tegevus, aga no ei leidnud seda aega. Olgem ausad – tegelikult ei leidnud tahtejõudu.

Ühel õhtul – see oli juba mitu kuud pärast toda väljasõitu – tulin trepist üles, raske oli ja otsustasin, et ma ei anna alla. Tegin plaani, et lolliks ma selle teemaga ei lähe, aga püüan hakata tervislikumalt elama ja positiivselt mõtlema. Mis te naerate? Selle teemaga on kerge lolliks minna. Mõned mu tuttavad on justkui usku pööranud oma elumuutustega. Mina mõtlesin, et süüa vähem rasvast ja rohkem rohelist ning hakkan regulaarselt ennast liigutama, et tasapisi lisakilosid kaotada. Selg vajab ka venitamist või nii. Muidugi püüan hoida ka rõõmsat tuju. Juba see plaan ise tegi tuju rõõmsaks.

Ostsin jalgratta ja hakkasin sellega sõitmas käima. Siis vaatasin, et sellega saan tööl käia. Pole enam bussis viirusehirmu ega midagi. Sügise poole tegin uue plaani. Seekord juba koos perearstiga, kes arvas, et mulle oleks kiirkõnd üle päeva või ka iga päev vägagi tervitatav. Väimees mõõtis mulle kaks erinevat viiekilomeetrist ringi nii linnas kui meie suvila läheduses. Kui raske oli algul teele asuda! Erki Nool ütles kunagi, et trenni kõige raskem osa on teekond diivanilt välisuksele. Ja kui hea tunne oli pärast! Neid mõlemaid tundeid tuleb meeles pidada.

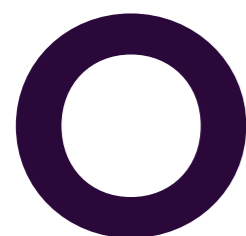
Kui ma esimestel kordadel 10 kilomeetrit ära käisin, tundsin ennast kangelasena. Jalad tuiksid, aga hinges lendasin. Hakkasin oma kangelastegusid iga nädal mitu korda kordama. Kui lihtne oli panna dressid selga ja minna välja! Ja kui raske oli see kogu elu olnud!

Mu füüsiline enesetunne ja tuju läksid iga päeva ja nädalaga paremaks. Kaalu langetamiseks ei teinud ma mingeid plaane, aga kolmandal kuul hakkas ka kaal tasapisi langema. Mul kiiret ei ole. Peaasi, et suund on võetud.

Siis hakkasin veel võimlema ka, enne tundide algust teen järelkuulatava, selle Vikerraadio võimlemise asja läbi, mis muidu on kell 11, aga mul on siis juba tunnid. Paljud harjutused on meelde jäänud ja vahel teen neid iseseisvalt ka. Koolidirektorile ütlesin, et olen valmis töökeskkonnavolinikuks kandideerima, et saaks kooli poolt ka terviseasju rohkem toetada. Just koolipäevadel. Ja teate, kui suur trenn on võilillede muru seest välja kaevamine? Või rohimine ja kannuga kastmisvee viimine? Või kirsside ja õunte korjamine? Kui ei tea, proovige. On hea trenn. Seepärast on töökaaslased kogu aeg küsinud, et mida sina küll sööd, et sa nii heas vormis oled. Ja kogu aeg nii heas tujus ka.

Kui tahad ja jaksad teha, asi see siis reibas on olla. Katsu sa siis mitte reibas olla! Olen juba mitmeid sõpru ka julgustanud, et uuteks algusteks ei ole see meie praegune iga üldse halb aeg. ●

Selg sirgu ja jõud sisse!



ma õiguste eest seismisel aitab kaks asja – jõukohasel määral selja sirgu löömine ja pea püsti ajamine. Kvaliteetne vananemine ei ole võimalik ilma füüsilise liigutamiseta, igaühe jõudu mööda.

Spordiga tegelemine annab erksa meele, õnnetunde ja hea ellusuhtumise. Liikumine kohendab vananemisega kaasnevaid muutusi vereringes ja seedetegevuses, parandab lihastoonust, luutihedust ja kopsude tööd. Enesehinnang paraneb.

Nii nagu on loomulik mitmekesine toitumine, vajab keha ka vaheldusrikast treeningut. Alusta juba täna – tänastest mõtetest kujunevad sinu homsed teod, tegudest harjumused, harjumustest saatus.

Kuidas treenida? Üldised soovitused

- Vali sportlik riietus, millega on mõnus ja rõõmus harjutusi teha. Ole järjepidev, et igapäevasest võimlemisest kujuneks mõnus harjumus. Liiguta ennast kogu päeva jooksul. Tõuse iga tunni järel ja liiguta ennast vähemalt kaks minutit.
- Jõuharjutusi tee kaks-kolm korda nädalas, igat harjutust paar seeriat, korduste arv vali enesetunde järgi.
- Kõnni iga päev vähemalt 30 minutit. Jalutama mine kindlasti ka siis, kui tuju on halb.
- Spordivahendeid, näiteks hantleid, hoia oma silma all, et harjutuste tegemine ei ununeks.
- Pööra tähelepanu õigele hingamisele.

Järgnevalt mõned toredad harjutused. Ole ka ise loominguline ja et tegevus ei muutuks tüütuks, otsi juurde uusi harjutusi.

Aeroobsed harjutused

Kõndimise, ujumise ja kepikõnniga kaasneb kerge hingamise ja pulsi tõus. Pühenda neile tegevustele vähemalt 30 minutit päevas. Aeroobne tegevus mõjutab ajus piirkonda, mis hoiab sind kaua nooruslikuna. Sa oled kauem terve, humoorikas, tark ja tore. Aeroobne treening teeb rõõmsaks sinu kauni südame ja vereringe ning sirgeks sinu selja.

Hea oleks, kui sul oleks „mänguasi“ nimega pulsikell. Kui ilm on kole või väljas libe, pane muusika mängima ja marsi kodus.

Kai Ilp ja Artur Raidmets →



Jõuharjutused

Et olla ise tugev ja et luud oleks tugevad, tee jõuharjutusi. Teadlased on teinud kindlaks seose jõutreeningu ja luutiheduse vahel. Jõutreeningut tehes paraneb lihaste toonus, kasvab jõud ja selg läheb sirgemaks. Head lihased toetavad paremini liigeseid ja lülisammast.

Keskendu igale kordusele, parem üks korralik kordus kui kümme mõttetut sahmimist. Enne jõuharjutusi tee ka väike soojendus. Hantlite asemel võid kasutada muid sobivaid raskusi.

Harjutus biitsepsile

Kõverda hantliga käsi küünarnukist rinna poole ja langeta alla tagasi.



Harjutus triitsepsile

Kalluta ülakeha ette, kõverda hantliga käsi küünarnukist, seejärel siruta hantliga käsi taga. Hantel liigub võimalikult keha lähedal.



Harjutus õlalihasele

Tõsta hantlitega käed üles ja langeta tagasi lähteasendisse.



Harjutused kerelihastele

Kerelihastele pööra tähelepanu terve päeva jooksul, kontrollides lihasinget nii koristades kui ka televiisorit vaadates.

Lähteasend mõlemal harjutusel – käed „kaktuseasendis”. Hinga rahulikult sisse. Kalluta kere ette ja hinga välja. Kere ülestõstmisel hinga sisse.



Tõsta üks põlv rinna suunas, hinga sujuvalt välja. Lase jalg alla, tagasiliikumisel hinga sujuvalt sisse. Korda sama teise jalgaga. Kas tunned, kuidas kõhulihased töötavad?



Lülisamba hooldus

Oled nii noor või vana, kui liikuv on su lülisammas. See on hea harjutus lülisambale kaestlast õndraluuni. Iseäranis pööra tähelepanu õigele hingamisele – sissehingamisel avardad rinnakorvi, pea liigub kergelt kuklasse. Väljahingamisel tõmbad selga „kassiküüru”.



Venitused

Vaata loomi, kui mitu korda nad selga ja jäsmeid sirutavad. Venita, siruta, painuta. Seisa, nii et jalad on õlgade laiuselt paralleelselt, põlved kergelt kõverdatud. Siruta käed täies pikkuses lae poole üles, hoides neid sirgelt, kehaga paralleelselt. Tee mõnus hommikusirutus.





Too sirge käsi eest läbi ja suru enda poole.



Aseta jalg ette kannale, põid enda poole. Kalluta kere ettepoole, kuni tunned venitust jala tagaosas.

Hingamis- harjutused

Hinga mõnuga, ära hoi harjutuste ajal hinge kinni. Hingamine aitab kehal lõõgastuda ja rikastab sinu organismi hapniku ja toitainetega.

Hingad sisse, kõht paisub, hingad välja, proovi tõmmata naba vastu lülisammast. See on suurepärase harjutuse kõhulihastele, diafragmale, lümfile ja kopsudele.



Lõpetuseks

Katsu päeva jooksul võimalikult palju häid emotsioone tunda, ütle lähedastele ilusaid sõnu, kallista iseennast ja teisi häid inimesi.

