

Pirniõun trimmi, õun trenni!

Oled see, mida sööd! Kui söödav on hea, aga selle moodi välja näha mitte, siis mida teha? Harjutusi pirni- ja õunakehaga naistele jagavad treenerid **Taimi Ainjärv** ja **Argo Ader**.

Tekst: **Pamela Eesmaa**
Fotod: **Priit Palomets, Andrus Eesmaa**

Tervis Plussi kaalueksperiment on jõudnud peaaegu finišikoridori – veel viimased pingutused, ning saabki veidi rohkem kui poole aasta töö ja vaeva tulemused kokku lüüa. Juba praegu on **Meeli Salumäe** ja **Kadri Valdek** uues ja paremas vormis, kuid üsna alguses sai selgeks, et naised on kehatüübilt erinevad – Meeli on puusakam ja eristuva taljega pirnitiüpi kehakujuga naine, Kadri aga kopsakama keskkohaga ja talje suhtes kitsamate puusadega õunatiüpi.

Mida treenida?

Sparta spordiklubi treener **Argo Ader** jälgib treeningukava koostades ka seda, millise kehakujuga inimene on. Ent kui ta alustab treeninguga täiesti algusest, siis kehakuju ei loe – treenida tuleb võrdset kõiki lihasgruppe. “Kui inimene on juba varem treeninud, vaatan, kas ta peaks rohkem rõhku panema ülakeha treenimisele või oleks tal tarvis rohkem alakeha verustust stimuleerida.”

Rasvu pole võimalik põletada sealt, kus neid parasjagu tundub ülearu olevat, näiteks kõhult või hoopis vasakult reielt. “Seda on väga raske teha. Organism võtab ikka sealt, kust ta ise tahab.”

Meeli treener **Taimi Ainjärv** rõhutab, et hea vormi saavutamiseks on vaja kindlasti teha mitmekülseid harjutusi. “Kindlasti ei

piisa näiteks pirni-kehatüübil ainult alakeha treenimisest. Keha tuleb võtta kui tervikut. Selleks, et saavutada hea lihaste tasakaal ja õige rüht, on vaja trimmida kogu keha lihaseid.” Muidu võib lihaste tasakaal paigast minna.

Alles väga treenitud inimesed võivad valida päevi, mil treenida üht või teist lihasgruppi. Algajad võivad ühe lihase treenimisega üle pingutada.

500 kõhulihaseharjutust päevas õunatiüpi ei aita. Sparta jõusaalitreener soovib kopsakama kõhuga inimestel pöörata peale kõhulihaste suurt tähelepanu ka seljale, mis peab pidevalt suurt raskust üleval hoidma. “Kui treenid ainult kõhulihaseid, on selg täitsa läbi. Küsi ükskõik millise suure kõhuga inimese käest, kas tal on selg vales. Ta vastab – jah.”

Kas õun või pirn?

Kõigepealt mõõda talje-ümbermõõt. Kui su keskkoht on silmaga nähtavalt puusadest kitsam, mõõda kõige kitsama koha pealt. Kui kõht ulatub puusadest kaugemale, siis kõige jämedamalt kohalt, enamasti jääb see 3 cm nabast ülespoole.

Järgmiseks võta puusaümbermõõt. Jaga talje-ümbermõõt puusaümbermõõduga. Kui tulemus on 0,7 või alla selle, on sul pirnikujuline keha. Kui aga suurem kui 0,7, õunakujuline.

Õunanaine

- ümar kehakuju,
- täidlane talje – üleliigsed kilod kipuvad kogunema keskkoha ümber,
- saledad ja vormis jalad,
- kitsad puusad,
- suured rinnad.

Pirninaine

- puusadega võrreldes kitsad õlad,
- eristunud talje,
- rasvapolster on kogunenud rohkem tuhara-tele, reitele ja puusadele,
- puusaümbermõõt on suurem kui rinnaümbermõõt.

Jõutrenni pole vaja karta

Sageli on naiste suurimaid hirme see, et sellest, kes jõusaali uksest kõrsikuna sisse astub, saab paari kuuga Arnoldina Swarzeneggerina. “Naiste testosteroonitase on nii madal, et ükski lihas ei hakka nõnda kasvama. Olen ikka öelnud, et kui leidub mõni selline naine, siis teeme projekti “Kuue kuuga maailmameistriks naiste kulturismis”, ja nii see au ja kuulsus tuleb!” viskab Argo nalja. “See pole võimalik. Kui hakkad trenni tegema, siis ei kuku kaal kohe kolinal. Lihaseid läheb toonusse ja käeümbermõõt natuke paisub, nii et pluusivarrukas jääb veidi kitsamaks. Siis ongi kohe hirm, et küll lihas hakkas kasvama. Tuleb rasv ära põletada, ja ümbermõõt väheneb jälle.”

Personaaltreener **Taimi Ainjärv** on veendunud, et kõige kiiremini aitavad häid tulemusi saavutada funktsionaalsed harjutused, sest nii treenitakse mitut lihasgruppi korraga. “Kindlasti tuleb treenida ka tasakaaluharjutuste abil kerelihaseid. See tagab õige rühi. Tasakaaluharjutuste puhul õpib treenija oma keha tunnetama ja pingutama väiksemaid lihasgruppe. Rüht ja lihaste tasakaal paranevad silmanähtavalt.”

Harjutused õunatiüpi Kadri

Treeningukava hõlmab kõiki suuremaid lihasgruppe. Raskused tuleb valida sellised, et tunneksid pingutust ning pärast kolme seeriat poleks suurt jutustamist. Samas ei tohi kilosid kangil olla ka liiga palju. Lihastreeningut on hea teha kaks korda nädalas. Algaja võiks esimesel nädalal kõiki harjutusi sooritada 15 korda, järgmisel nädalal kõiki harjutusi 2 seeriat, igas 15 kordust, ning kolmandast nädalast 3 seeriat, igas 15 kordust. Harjutusi tee rahulikult, pingutusel hingata välja, lõdvestusel sisse.



2. Jalade kõverdamine istudes trennööriil
Mõju: hamstring-lihasgrupp ehk reie tagaosad (reie kakspealilias, reiepainutajad).



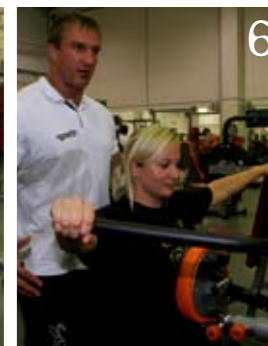
3. Istudes plokkisüsteemil althardes seljatõmbed
Hoides selga sirgena, rinda ees, õlgu taga, tõmba ploki vastu kõhtu. Jälgi, et abaluud lähedki taga kokku.
Mõju: seljalihased.



4. Plokitõmbed ülevalt rinnale
Kui lased käed üles, siruta end korralikult välja. Ära harjutusi sooritades pingilt tõuse.
Mõju: selja lailihased.



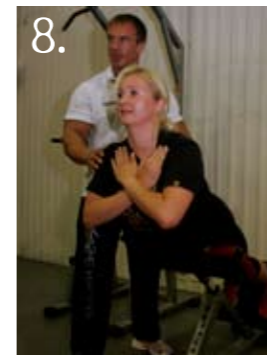
5. Rinnapress. Istudes surumine trennööriil
Jälgi, et liigutuse ajal õlad ei tõuseks.
Mõju: rinnalihased.



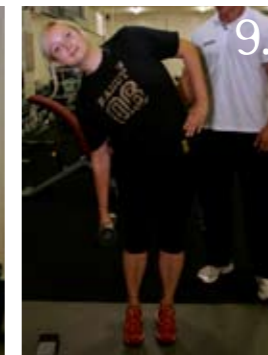
6. Istudes lendamine ehk käte kõrvaleviimine masinal
Vii käed kuni õlgade joonele, senimaani töötab deltalihas. Kui viid käed kõrgemale, hakkab tööle trapetslihas.
Mõju: õlalihased.



7. Lamades prantsuse surumine hantlitega
Küünarnukid on harjutuse ajal paigal. Too kõverdatud käed kõrvade juurde ja vii tagasi üles.
Mõju: triitsepsid.



8. Pukil keretõstet, käed rinnal
Lasku kolme sekundi jooksul alla, hoi üs sekund ning tõuse ühe sekundiga üles.
Mõju: selja sirutajalihas.



9. Seistes kerekallutused kõrvale, ühes käes raskus
Puusad paigal, kalluta kõrvale nii sügavalt kui võimalik. Üles tulles kalluta ka teisele küljele võimalikult sügavalt.
Mõju: kere külgmised lihased ja kõhu põiklihased.



10. Keretõstet kõhupingil
Aseta jalad tugele taha ja tõsta ülakeha (õlgu ja ülemist osa rindkerest) ning langeta rahulikus tempos algasendisse. Kui tõstad ülakeha liiga palju, hakkavad tööle ka puusapainutajad. Hoi käsi kõrvade taga, et sa ei hakkaks kätega pead rinnale tõmbama, mis võib kaelalihaste liiga teha.
Mõju: kõhulihased.



1.

1. Seistes bosul ühel jalal, tõsta teist jalga kõrvale ja langeta
Mõju: reie-eemaldajad, reie ees- ja tagaosa ning tuharad.

Harjutused pirnitüüpi Meelile

Meeli harjutuskavas on põhitähelepanu jalgadel, tuharatel, kõhulihastel, kätel ning õlgadel.

Alguses tuleks teha kaks korda nädalas kõiki harjutusi 2 seeriat, mõlemas 10–12 kordust. Alates kolmandast nädalast võiks teha harjutusi 3 seeriat, igas 12–15 kordust. Pärast neljandat treeningnädalat tasub treeningukava muuta, et keha saaks pidevalt areneda.



2.

2. Selili matil, jalad bosul, puusade tõsted üles
Mõju: tuharad, alaselg ja reite tagaosa.



3.

3. Kükid bosul ja hantlitega küünarvarte kõverdamine
Mõju: reied, tuharad ja biitsepsid.



4.

4. Seistes ühel jalal, teine jalg kõrval, vii kõrval olev jalg eest risti, tõstes samal ajal kätega palli üles
Mõju: reielähendajad ja -eemaldajad, õlalihased.



5.

5. Väljaastekükk koos kerepöördega, võimlemiskepp õlgadel
Mõju: reielihased, tuharalihased ja kõhu põikilihased.



6.

6. Selili pallil hantlitega surumine
Mõju: trititsepsid, rinnalihased, õlalihased.



7.

7. Kõhuli matil ülakehatõsted ja käte sirutamine ette koos võimlemiskepiga
Mõju: selgroosirgestajad, tuharad ja reie tagaosa.



8.

8. Istudes matil ülakehapöörded topispalliga ühelt küljelt teisele
Mõju: kõhu põikilihased ja õlalihased.



10.

10. "Plank" küünarvartel
Mõju: kogu keha lihased.



9.

Loe Meeli ja Kadri kaaluksperimentid selle aasta Tervis Plussidest alates aprillist.