

Meie võtsime alla!

Tervis Plussi veidi rohkem kui pool aastat kestnud kaalueksperiment on jõudnud võidukalt finišisse. Kuna kilosid loetakse sügisel, lööme ka meie numbrid kokku. Mitu kilo ja sentimeetrit **Kadri Valdek** ja **Meeli Salumäe** lõpuks kaotasid?

Tekst: **Pamela Eesmaa**
Fotod: **Priit Palomets**
Stiil: **Lilli Jahilo** ja **Helena Risti**



Kadri Valdek

Vanus: 28
Amet: reisikonsultant
Pikkus: 171,5 cm
Praegune kaal: 89,1



14,9 kilo väiksem ja 28 korda tugevam Kadri

Kadri Valdekust sai kuue kuu jooksul Sparta spordiklubi treeneri **Argo Aderi** lemmikkaalulangetaja. “Kadri oli hästi motiveeritud ja mulle meeldib, kui inimene ise tunneb huvi ja käib ja küsib,” kiidab Argo. “15 kilo alla võtta on väga hea tulemus. See on 2,5 kilogrammi kuus, 650 grammi nädalas. See on põhimõtteliselt ka maksimum, mida rasva arvel alla võtta saab,” selgitab treener.

“Ja 17 sentimeetrit vöökohalt – see nõuab väga suurt pingutust!”

Kadril motivatsiooni jagub, sest paranev vorm annab alati tahet edasi liikuda. “Eesmärgi saavutamine on täpselt poole peal,” tunnustab ta. “Olen kaalu langetanud tasapisi ja soovin veel maha võtta.”

Ka treener nõustub sellega. Pool aastat on alles alguspunkt, kust edasi minna. “Normaalkaal võiks tal olla 75 kilogrammi, algsest kaalust 30 kilo vähem.” Seda poleks Argo

sõnul olnud võimalik poole aastaga saavutada. Kadri on rahul, et on liikunud vaikselt ja ilusti oma sihi suunas. “Veel 15 kilo maha ja jõuluks saledaks,” ütleb ta naerdes. Argo usub siiski, et suveks saledaks saamise eesmärk on palju reaalsem. “Üritame edaspidigi kord kuus kohtuda, 75 kilo võiks kätte saada rohkem suve poole.”

“Oleme suutnud muuta Kadri elustiili ja tuua ta spordi juurde tagasi,” ütleb treener tunnustavalt.

Tänu treeningutele on paranenud naise rüht, lüngus õlad on nüüd sirged, seljalihased pole enam pinges, ainevahetus on kiirenud ning lihast

mass suurenenud. “See on küll drastiline näide, aga kui Kadri suutis alguses teha ühe käteköverduse ja nüüd 28, siis võib öelda, et ta on nüüd 28 korda tugevam. Areng on olnud tohutu!”

Kadril tuleks veel tähelepanu pöörata pinges sääremarjalihastele, samuti on tal üks õlg madalamal kui teine. Õlgade

erinevus tekib siis, kui kanda raskust pidevalt ühel õlal. Näpunäiteks kõigile, kes armastavad kotti pidevalt ühel pool kanda – pinge peab alati jaotuma võrdselt!

“Kindlasti jätkan trenni tege- mist ega pöördu tagasi vanade söömisharjumuste juurde,” lubab Kadri.

Argo toonitab, et toitumisest sõltub 60–70 prot- senti ning seal ei tohi end petta. “Käin trennis, liigun palju, vaatan, mida suhu pistan, ja tunnen end päev-päevalt paremini,” kinnitab treenitav.

“Oma keha vajadusi tuleb kuulata, ei tohi üle süüa.”

Vormiga paraneb ka ellusuhtumine

“Olen muutnud oma toitumis- harjumisi ja saanud palju targe- maks, mis on kehale hea ja mis

mitte. Oma keha vajadusi tuleb kuulata, ei tohi üle süüa.”

Kõige suurem muudatus oli Kadri jaoks hommikune söömi- ne, mida ta kirjeldab sõnaga “super!”. “Varem oli ainult tass kohvi, ja päev võis alata. Nüüd on tass kohvi ja jogurt, võileib või puder, olenevalt sellest, kui palju hommikuti aega varuks on.”

Argo soovitab selliste muuda- tuste kavandami- seks vähemalt korra pöörduda spetsialisti poole, et kas või ots lahti teha. “Keegi ei tule meie eest midagi ära tegema – tuleb leida eesmärk ja motivatsioon!”

Kadri on selle igatahes leid- nud. “Jaksan käia palju kiiremini ja palju pikemaid vahemaid. Tun- nen tänu paremale vormile end kergemalt. Autoga sõit- mine on jäänud taga- plaanile ja positiivne suhtumine aina süveneb,” ütleb ta rõõmsalt.



	Enne	Nüüd
Kehamassiindeks	35,4	30,5
Rasvaprotsent	46,9	41,3
Rasv siseorganite ümber	8%	7%
Skeletilihaseid	24,8%	26,4%
Riidenumber	46	42
Põhiainevahetus (energiakulu eluliselt tähtsate füsioloogiliste unktsoonide toimimiseks puhke- seisundis, moodustab 70% üldisest energiakulust):	1814 kcal	1666 kcal
Möödud		
Rindkere –12 cm	125 cm	113 cm
Vöö –17 cm	110 cm	93 cm
Puus –14 cm	125 cm	111 cm
Reis –9 cm	74 cm	65 cm
Säär –4 cm	43 cm	39 cm
Käsi –11 cm	42 cm	31 cm
Kael –4,5 cm	38,5 cm	34 cm

Kui otsus kindel, kukub kaal kolinal!

ÜLLE PÕLD,
 Figuurisõprade
 mentor

Rühma tulles on iga inimene põnevil. Kuna Kadri hea sõbranna käis juba minu rühmas, siis ei olnud talle see süsteem võõras. Harjumused on kõigil “söödikutel” suhteliselt ühesuguse muustriga. Arvan, et see oli nii ka Kadri- ga.

“Söödikud” üldjuhul söövad ikka ras- vast ja kindlasti palju liha. Peaaegu üldse mitte või väga vähesel määral süüakse köögivilju, vee joomist peetak- se samuti tülikaks ning aeg-ajalt korral- datakse meeletuid magusaorgiaid.

Kuigi Kadrit päris kõigesööjaks pidada ei saa: magusaisuga ta eriti ei maadle, pigem meeldivad lihatooted. Kuid ka nendega tuleb piiri pidada, sest suures koguses lihaga “hullamine” ei mõju kehakaalule positiiv- selt.

Kadri on suutnud endale luua ühtse ja toimiva süsteemi, mis tema vajadusi kaalu langetamisel rahuldab. Ta oskab toime tulla ülesöömise päevadega – teab, kuidas ennast kiiresti tasakaalu viia ning et parimad abimehed on vesi ja liikumine.

Kõige selle juures on Kadri positiivne ja see on tema pluss. Tegelikult ei ole kaalu langetamises midagi rasket, pigem on see ikka tahtmises kinni. Kui otsus on kindel, kukub kaal kolinal. Kui inimene mõtleb, et peaks, võiks, tahaks alla võtta, siis õnnestub see harva, ent kui enam teisti ei saa, siis õnnestub alati. Seega viimane piisk peab olema karikasse valatud, enne kui asjad hakkavad liikuma.

Tuleb teha läbi tasakaalustamise programm ning arvestada, et inimese kehakaal kõigubki kaks-kolm kilo. Kui aga kaal kerkib rohkem, peab ennast ruttu käsile võtma. Usun, et Kadri on nüüd palju enesekindlam ja teab, kuidas tervislikult toitu- da, liikuda ja tulla toime ahvatlevate olukorda- dega.

Ülle Põld soovitab:

1. Ära kannu kummiga riideid (siis tunnetad kaalutõusu kiiremini)!
2. Reageeri kiiresti, kui kaal on juba üle kahe- kolme kilo kasvanud!
3. Tarbi piisavalt vett, eriti kui eelmine päev sai üle söödud!
4. Liigu piisavalt!
5. Leia endale põnevaid tegemisi või huvitavaid hobisid, mis hoiavad mõtted söögist eemal!

Meeli Salumäe

Vanus: 35

Amet: baaridaam-ettekandja

Pikkus: 174 cm

Praegune kaal: 71,5 kg



Supervormis Meeli: –19,1 kilo

Meeli kiirgab sära ja tervist iga oma liigutusega. Kuus kuud higi ja vaeva on end igati ära tasunud – naine on ideaalses kaalus ja kõik ootused on täitunud. “Sellise treeneriga nagu Taimi polnud neid ootusi raske täita,” kiidab Meeli. “Ta ärgitas, kui vaja, ja tõmbas hoogu maha, kui vaja. Õpetas toituma, hurjutas, kui kaal vahepeal liiga kiiresti langes.”

Kuus kuud möödusid Meeli jaoks uskumatult kiiresti. “Läks kergemalt, kui arvasin. Kuigi ma näljutajatüüp pole, võtsin kergelt alla.” Paraku polnud algus kõige lihtsam. Kuigi personaaltreener Taimi Ainjärv kinnitab, et eesmärk on kindlasti täidetud, vajas selleni jõudmine pühendumist. “Meeli pikkuse juures oli 90,6 kilo liiga palju. Samuti oli tema rasvaprotsent – 41,2 – liiga suur. Esimesed lihasetestid näitasid, et kätes ja kõhulihastes on vähe jõudu,” räägib Taimi eelmisest Meelist.

Kõigepealt tuli teha tõsiseid korrektiive toitumises.

Pere elas emale kaasa

Meeli veendus Taimi juhtnõuõrite õigsuses ka spordimeditsiinikeskuses Vomax tehtud toitumisanalüüsi abiga, kuue kuu jooksul analüüsis treener oma hoolealuse toitumist veel mitu korda. “Tervislik toitumine on pikem protsess ja see käib alati treeningutega käsi-käes,” selgitab Taimi. “Nii nagu treeningust, saab tervislikust toitumisest kehale harjumus. Mitte küll ühe või kahe nädalaga, selleks on pikemat aega vaja.”

“Meeli oli superhea treenija! Tal on suurepärase tahtejõud ja sellega võib liigutada kas või mägesid,” kiidab Taimi. “Treenisime kogu keha tasakaalustatult ning jälgisin pidevalt Meeli enesetunnet. Oma töö tõttu on Meelil raske iga päev samadel kellaaegadel süüa. Keha aga tahab regulaarset toitumist ning treeninguid.”

Treener hoidis kätt sõna otseses mõttes meie kat-

“Füüsiline vorm on tunduvalt paranenud.”

sejänese pulsil. Igal nädalal nad kohtusid, analüüsisid möödunud nädala treeninguid ja koostasid järgmiseks nädalaks uue plaani.

Iga kuu kaaluti, mõõdeti ja testiti, kuidas Meeli areneb.

Meeli treeningud möödusid enamjaolt värskes õhus. “Ka pere toetus on olnud suur,” märgib Meeli. “Tütar ja õde käivad koos minuga jooksmas. Eks seltsis ole ikka segasem.”

Endist vormi ei igatse

Meeli treeningud sõltuvad töögraafikust. Lühikesel nädalal treenib ta neli-viis korda, pikal nädalal kaks. Praegu on tema meelisalad jooksmine, kõndimine ja jooga. Lisaks teeb ta Taimi ettekirjutatud lihaseharjutusi koju muretsetud hantlite ja võimlemispalliga.

“Füüsiline vorm on tunduvalt paranenud. Ainult söömine kipub mõnikord kontrolli alt väljuma,” ütleb Meeli naerdes.


“Pere toetus on olnud suur.”

Meeli tahaks hea meelega veel mõne kilo võrra kaalu langetada, kuid Taimi ei taha kuidagi tema sooviga nõustuda. “Ma arvan, et supervorm on saavutatud ja nüüd tuleb hakata seda hoidma, jätkates treeninguid ja jälgides tervisliku toitumise põhimõtteid.”

Treener on Meeli tulemustega väga rahul: “Eriti rõõmustab mind see, et lihastesse on palju jõudu juurde tulnud ja rasvaprotsent on langenud 41,2-lt 25,1-le. Endise 90,6 kg asemel kaalub Meeli 71,5 kg. 19,1 kilo on suur kaalukaotus ja mul on hea meel, et kaal on langenud just rasva arvel ja regulaarselt trennides.”

Kuidas aga jätkata, kui treener enam pidevalt tagant ei piitsuta? Taimi usub, et pool aastat treeneriga koos trenni tehes on pannud aluse sport-

likule eluviisile, mida on nüüd lihtne jätkata. “Treener jääb ju alles ja alati saab helistada või kirjutada ning nõu küsida.”

“Vahepeal mõtlen, et pime aeg tulemas ja siis on raske end välja ajada. Aga ega ei tahaks endist vormi tagasi, kui treapist üles minnes põlved haiget tegid,” tõdeb Meeli. 

Tervis Pluss tänab südamest neid, kes kaalueksperimentidele kaasa aitasid:

- spordiklubi **Sparta**
- personaaltreenerid **Argo Ader** ja **Taimi Ainjärv**
- ilu- ja tervisekeskus **Roosmarii**
- **OÜ Figuurisõbrad**
- spordimeditsiinikeskus **Vomax**

	ENNE	NÜÜD
Kehamassiindeks	29,9	23,3
Rasvaprotsent	41,2	25,1
Rasv siseorganite ümber	7%	4%
Skeletilihaseid	26,3%	33,6%
Riidenumbr	44	38–40
Põhiainevahetus	1686 kcal	1530 kcal
MÕÕDUD		
Rind –11,2 cm	104,7 cm	93,5 cm
Rindkere –10,2 cm	96,7 cm	86,5 cm
Kõht –10,5 cm	96 cm	85,5 cm
Vöö –13,5 cm	87 cm	73,5 cm
Puus –22 cm	108 cm	86 cm
Tuhar –23 cm	121 cm	98 cm
Parem reis –13 cm	73 cm	60 cm
Vasak reis –14,2 cm	73,7 cm	59,5 cm
Parem sääär –3,5 cm	42,5 cm	39 cm
Vasak sääär –3,2 cm	42,7 cm	39,5 cm
Parem õlavars –7 cm	36 cm	29 cm
Vasak õlavars –7,5 cm	37 cm	29,5 cm
HARJUTUSED 30 SEKUNDI JOOKSUL		
Kätekõverdused	12/25	
Kükid	20/25	
Kõhulihaseharjutused	16/20	

