

INDREK OTSUS

KULTURISM & FITNESS



INDREK OTSUS

**KULTURISM
& FITNESS**

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist "1.–3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine".

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme "Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem" raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Haridus- ja Teadusministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks kulturismi-, fitnessi- ja jõusaalitreenerite koolitustel.

Tekst: Indrek Otsus, Ott Kiivikas

Produtsent: Arnold Tokko

Fotod: fitness.ee

Kaanel: Natalia Nazarenko-Kiivikas ja Ott Kiivikas

Kaane fotod: Ülle Viska

Tiraaž: 500 eksemplari

Kujundanud: Marika Piip

Keeletoimetaja: Inge Mehide

Paber: AS Papyrus

Trükk: Uniprint

ISBN 978-9985-9808-5-9



SAATEKS

Hea lugeja!

Õeldakse, et loll räägib, mis ta teab, ja tark teab, mis ta räägib. See mõtetera 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 soovitused 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 lõks vähem kogunud treenijaile ja treeneritele. Sageli tundub, eelkõige erialast perioodikat lehitsedes või internetis surfates, et meie tõekspidamised treeningust ja toitumisest visklevad pidevalt seinast seina. Ikka ja jälle tuleb keegi välja "uue ja parema" nipiga! Keerutatakse tolmu üles tähtsusetutes detailides urgitsemisega. 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

SISUKORD

TREENINGUMETOODIKA	5	KULTURISM JA DOPING	75
TREENINGU MOTIIVID JA REAALSED EESMÄRGID	6	VÕISTLUSSPORDI ARENG JA UUTE ALADE TEKE	77
TREENINGU PÕHIPARAMEETRID	7	KULTURISM	77
HARJUTUSTE VALIK	9	FITNESS	80
KORDUSTE ARV SEERIAS	11	KLASSIKALINE KULTURISM	83
PUHKEPAUSID SEERIAE VAHEL	13	POSEERIMINE	84
SOORITUSE TEMPO JA AMPLITUUD	14	VABAKAVA KOOSTAMINE	88
ALGAJATE TREENING	15	FITNESSI JA <i>BODY-FITNESSI</i>	
EDASIJÕUDNUTE TREENING	17	KOHUSTUSLIKUD POOSID	89
AEROOBNE TREENING	19	FITNESSI VABAKAVAD	91
MAHAJÄÄNUD LIHASGRUPPIDE TREENING	23	GRIMMIMISE PÕHIALUSED	93
VÕISTLUSSPORTLASTE TREENING	24	KULTURISMIORGANISATSIOONID MAAILMAS	96
VÕISTLUSEELNE TREENING	27	LISAD	98
TREENINGU ERIVÕTTED	28	ALGAJA TREENING KAKS PÄEVA NÄDALAS	98
HIT-TREENING	30	ALGAJA TREENING KOLM PÄEVA NÄDALAS	98
LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED	32	KOLMETSÜKLILINE TREENING	99
RINNALIHASTE TREENING	32	DORIAN YATES'I (MR. OLYMPIA 1992–1997)	
SELJALIHASTE TREENING	37	TREENING	101
ÕLALIHASTE TREENING	42	RONNIE COLEMANI (MR. OLYMPIA 1998–2005)	
KÄELIHASTE TREENING	46	TREENING	102
JALALIHASTE TREENING	51	NÄIDE VÕIMALIKUST PÄEVASEST	
KÕHULIHASTE TREENING	56	TOIDUAINETE VALIKUST	103
VENITUSHARJUTUSTEST	59		
TOITUMINE	60		
ÜLDISED PÕHIMÕTTED	61		
TOITUMISE ANALÜÜS	65		
TOITUMINE KEHAKAALU VÄHENDAMISEKS	66		
TOITUMINE KEHAKAALU SUURENDAMISEKS	69		
TOITUMINE VÕISTLUSEELSETEL NÄDALATEL	71		
TOIDULISANDID	73		

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 sõelatud arusaam. Arenedes tõstesporti kõrval, kulus ehk paarkümmend aastat, et kujundada kulturismi spetsiifilise treeningu põhitõed.

Peab ka tunnistama, et viimased aastakümned pole kulturismitreeningusse midagi olulist lisanud. Loomulikult on täienenud inventar, kuid sellel ei ole sisulist tähtsust. (Kuigi kauba tootjad püüavad meid 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. Lugesed kulturismi (fitnessi) ajakirju, 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 vastukäiva jutuga. Loomulikult on ka erandeid, neid, kes jagavad oma treeningu kohta asjalikku teavet. Aga selleks kulub palju aastaid, et terad sõkaldest välja sõeluda! Ja ärgem unustagem väga olulist asjaolu: profikulturistide treeningumetoodikast pole tavalisel harjutajal suurt midagi üle võtta, kuigi see tundub ahvatlev. Tulemus on soovitud vastupidine!

Aga mida ütleb teadus kulturismitreeningu kohta? Praktiliselt mitte midagi! Või oleks õigem öelda, et ei midagi praktilist. Kulturism, suhteliselt kõrvalise spordialana ja väga spetsiifiliste eesmärkidega kasvatada lihasmassi (või vahetevahel vähendada rasva



massi), pole eriti pärvinud tõsiste sporditeadlaste tähelepanu. (Erandiks on tellijafirmade poolt kinni makstud "uuringud" oma toodetele.) See väike hulk kulturismimetoodika kohta käivaid uurimusi kannatab puuduste all, mis 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".

Ja lõpuks peamine: kulturismitreeningus maksavad kõik üldise treeninguteooria tõed. Olge nendega kursis! (Paraku ei mahu need käesoleva raamatu piiridesse.) On vaja teadmisi anatoomiast, füsioloogiast. Üldteadmised loovad aluse eriala meetoodika mõistmiseks ja hindamiseks. Kui kulturismi ja fitnessi treeneril 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, ja seda eelkõige treeningu eesmärgi poolest, kuigi kasutatakse kulturismitreeningu vahendeid. Õnneks saab igaüks valida nii oma treeningu eesmärgi kui ka selle saavutamiseks vajaliku meetodika.

Peaaegu alati tuleb koos sobiva meetodika leidmisega sisse viia ka vajalikud muutused toitumises. Nii ühes kui ka teises 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 alla

võtmine põhjustab. Lihase on rasvkoega võrreldes aktiivne kude. Selle "üalpidamiseks" läheb energiat vaja! 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 aeroobset treeningut 1–6 tundi. (Tiptasemel on need numbrid isegi suuremad.)

Sageli puudub ettekujutus sellest, kui kiiresti (loe: aeglaselt!) lihas kasvab. Püstitatakse ebareaalset 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 treeningaastal 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.

Antud juhul käsitleme **treeningu mahuna** ühele lihasele (enamasti küll lihasgrupile) ühes treeningus tehtavat seeriade arvu. Kahtlemata ei peegelda see täpselt tehtud töö hulka, sest see sõltub korduste koguarvust, kasutatud raskusest ja liigutuse amplituudist. Praktikas pole siiski 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 see sõltub paljudest asjaoludest: harjutaja tasemest, eesmärkidest, treeningperioodist, kui nimetada mõnda.

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

Treeningu intensiivsus on mõistetav väga erineval viisil: kangi raskusena, väljendatuna protsentides ühe korduse maksimumist (nagu jõutreeningus tavaliselt), töö hulgana ajaühikus jne. Kultuurismi-treeningus 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



Ott Kiivikas

intensiivsus 80 protsenti jne. Küsimusele, milline on optimaalne intensiivsus, ei saa jällegi anda ühest vastust. Väga primitiivne on mõtteviis, et kultuurismis on ainuõige 100protsendiline intensiivsus, nagu oleks mõtet vaid suutlikkuseni tehtud seeriatel. Sama vale oleks mõelda, et jooksutreening seisneb ainult jooksmises nii kiiresti, kui jõutakse. Nii see loomulikult ei ole!

Siiski on seeria sooritamine suutlikkuseni oluline, et saavutada maksimaalset lihaskiudude töölerakendumist, seda just kiirete glükolüütiliste kiudude suhtes, mis on suurima kasvupotentsiaaliga. Lihasmassi arengust huvitatud kulturist võiks ainult suhteliselt lühikesteks (enamasti taastava iseloomuga perioodideks) lubada endale suutlikkuseni tehtud seeriatest loobumist.

Treeningu intensiivsuse komponendi on viinud äärmuseni (ja mahu miinimumini!) nn HIT-metoodika (*High Intensity Training*) pooldajad. Kahtlemata on tegemist marginaalse suunaga kulturismi metoodikaga. Et aga mõned selle suuna viljelejad on jõudnud ka maailma tipptasemele, väärriks HIT-treening käsitlemist omaette lõigus.

Treeningute sageduse all pean siinkohal silmas mingi lihase (lihasgrupi) 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. Aga 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 psüü-

hilistest iseärasustest ja paljudest teistest teguritest (nagu tegelikult konkreetse treeninguplaani koostamine üldse!).

Loomulikult ei saa jätta vastuseta 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 mõtetult polemiseeritakse: harjutuste valik, korduste arv seerias, puhkepauside pikkus, soorituse tehnilised nüansid jms.

Siiski väärivad need küsimused käsitlemist!

MÄRKMED:

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: kükid, 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. Mingi 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 nii võtta, 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 alaosa 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 (loomulikult vaid geneetiliselt määratud piirideni).

Niisiis, lihase kasvuks ei ole vaja suurt hulka erinevaid harjutusi ega ka mitte harjutuste vahetamist. 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 "hea" harjutusest. Aga tõde on küllaltki lähedal: seljale, õlale, reitele aitaks kolmest, rinnale kahest, biitsepsile, trititsepsile, sääretele ühest harjutusest.

Niisiis 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 siinkohal 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 lihase kuju (kontuurid) ei muutu, "kõrge" selja lailihase ei kasva pikemaks, nagu ka lühike biitseps, trititseps või kak-sik-sääremarjalihase. Kellel on pikem kõõlus ja lühem lihase "kõht" ja seega ka väiksem kasvupotentsiaal, peavad sellega leppima.

MÄRKMED:

KORDUSTE ARV SEERIAS

Sel teemal võetakse kulturistide seltskonnas ikka ja jälle sõna ja 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 lihahüpertoofia ja korduste arvu "suhetest" on tehtud, on näidanud üllatavalt ühesugust tulemust nii madalate kui ka kõrgete korduste korral, seega midagi uut meie praktikast pärit tähelepanekutele ei lisa.

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

Kindlasti pole mõtet klammerduda mingi kitsa kordusvahemiku külge, kui eesmärgiks on lihasmass. Iseasi on see, 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 × 5–6, 3 × 10, 2 × 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 (suure jõu!) korral turvalisem – pinge tõuseb järk-järgult ja osa seeriatest täidab soojenduse eesmärki.

Kui kaks harrastajat vaidlevad selle üle, kas parem on 8 või 10 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 lihaskiudude erinevale "koostisele" lihaskiutüüpide lõikes. Selles arutluses on oma loogika.

On fakt, et indiviidide vahel on sünnipäraselt erinevused kiutüüpide vahekorras. Lihased, milles on suur kiirete glükolüütiliste kiudude osakaal (ja

ühtlasi kõige suurem kasvupotentsiaal!), võiksid olla kõige vastuvõtlikumad madalatele kordustele (suurtele raskustele) ja ka "plahvatuslikule" sooritustehnikale. Lihaseid, milles on palju oksüdatiivseid kiude, võiksid kasvada paremini kõrgemate kordustega.

Võimalik, et selles peitub ka põhjus, miks praktikas kogeme, et ühele inimesele sobivad rohkem madalamad, teisele kõrgemad kordused.

Üldiselt peetakse säärelihaseid "punasteks", vastupidavateks. Siit ka soovitus treenida sääri tavalisest kõrgemate kordustega. Kuid ka säärelihastes

on mingi osa kiireid glükolüütilisi kiude ja neid peaks siis mõjutama teistsuguse metoodikaga! Seega jõuame ikkagi välja järelduseni, et mingi lihase maksimaalseks mõjutamiseks (seega ka kasvuks!) peaks kasutama laia korduste vahemikku, aga "pikkade ja lühikeste" seeriade suhe võiks olla nii individide kui ka lihasgruppide lõikes erinev. Ja nii see ju tegelikkuses ongi!

MÄRKMED:

PUHKEPAUSID SEERIAATE VAHEL

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

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

Ei ole mõtet trennida nii lühikese pausiga, et korduste arv või raskus seeria-seerialt langeb. Selline treening võib tunduda (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, seda 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 lõõtsutades “kangi alla”!

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

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

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



Valentina Zabayaka

SOORITUSE TEMPO JA AMPLITUUD

Kõik kordused seerias tuleb teha maksimaalse amplituudiga, see tagab lihase maksimaalse mõjutamise. Erandeid loomulikult on: teatud harjutustes ja suurte raskuste korral on äärmistes asendites ohtlikult suured pinged liigestele-kõõlustele. (Sellest on täpsemalt räägitud konkreetsete harjutuste kirjeldustes.)

Reeglina tuleks harjutuse kontsentriiline faas teha aktiivselt, kiiresti. Sellega haarame tegevusse võimalikult palju motoorseid ühikuid (lihaskiude). Loomulikult on "kiiresti" antud juhul suhteline mõiste, sest raskus iseenesest juba 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 mõjutust lihase kasvuks. Pole mõtet lugeda sekundeid, eks 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 loomulikult teel välja. Algajale peaks soovitama mitte pikalt hinge kinni pidada. Eriti peaks sellele tähelepanu pöörama kõrgema vererõhuga inimesed.



Vlad Petrogradov

ALGAJATE TREENING

Kõik on kunagi olnud algajad, sisuliselt on seda ka viis aastat jõudeelu elanud maailmameister. Seepärast sobivad siin antud treeningusoovitused kõigile tervetele inimestele: algajatele, pikema treeningupausi pidanutele, aga miks mitte ka tipp-sportlastele 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 kohaks, siis võib treening oma ülesehituselt ja koormuselt jääda selliseks.

Treeningute arv nädalas võiks olla kaks kuni kolm. Kui käiakse vaid kaks korda 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 treeningpäeva 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 treeningmahtu: kaks kuni kolm harjutust (kokku 6–8 seeriat).

Harjutuste valikul peaks eelistama baasharjutusi ja “vabu raskusi” (kangid, hantlid). Erandiks on kehvad konditsioonis või väga kohmakad inimesed, kellel on praktilisem ja ohutum paar kuud harju(ta)da masinatega. Ja loomulikult leidub neid, kes põhimõtteliselt kangi kunagi kätte ei võtagi.

Neile, kes treenivad keha läbi kaks korda nädalas, soovitaks kummalgi päeval kasutada erinevaid harjutusi (kui valida on), saab natuke mitmekesisem. (Lihasele on see ükskõik, aga ajule mitte.)

Harjutuste järjekorrast pole vaja probleemi teha: inimene ei harjuta enamasti saalis üksi ja ta peab arvestama sellega, mida parasjagu teha saab. Käte-



harjutusi 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 kuni 15.

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

Juhul kui soovitakse kolmel päeval nädalas treenida, on mõistlik kohe jagada lihasgrupid kahele päevale. See, kuidas jagada, ei oma vastupidiselt arvatule mingit praktilist tähtsust. Võiks siiski jälgida, et päevad saaksid oma töömahult enam-vähem võrdsed. Lihasgrupile üks kuni kaks harjutust (kokku 3–5 seeriat). Siis saab üks lihas kolm treeningut 14 päeva jooksul, mis on normaalne. Ei ole üldjuhul 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 suurendamisega ja (soovi korral) mahu mõningase tõstmisega.

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.

Lõpuks oluline moment: intensiivsus peaks, vähemalt esimesel paaril kuul, olema mitte üle 80 protsendi ehk lihtsamalt öeldes peaks kõigis seeriates jääma kaks kordust varuks.

Vajadust suutlikkuseni tehtavate seeriatega järele pole: treeningustiimul on niigi piisav.

MÄRKMED:

EDASIJÕUDNUTE TREENING

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

Treeningpäevade arv nädalas võiks olla kolm kuni neli.

Kui trennida 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 juhinduda järgmistest numbritest.

Soovituslikud mahud (tööseeriade arv lihasgrupile ühes treeningus): rind, selg (lailihas), õlg, reis (nelipea) 6–9 seeriat; biitseps, triitseps, sääre 5–7 seeriat; alaselg, trapets, reie tagaosa, kõht 3–4 seeriat.

Soovituslik intensiivsus: umbes pooled seeriad suutlikkuseni.

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, triitseps, sääre 6–9 seeriat; alaselg, trapets, reie tagaosa 5–6 seeriat. Kõhtu võiks teha kaks korda nädalas 3–4 seeriat.

Intensiivsuse osas ei maksaks liialdada: suutlikkuseni kolmandik kuni pool seeriast.



Lukas Osladil
& Ott Kiivikas

Harjutuste valikul on suhteliselt vabad käed. Ei tasuks siiski välja jätta baasharjutusi. Paratamatult kujunevad aja jooksul välja lemmikharjutused, need, kus lihasetunnetus on hea või lihtsalt on meeldiv teha. Alati on õigem teha üht harjutust, mis meeldib, kui selle asemel kolme ebameeldivat põhjendusel, et aeg on välja vahetada.

Puhkepausid seeriate vahel peaks üldjuhul jääma ühe ja kahe minuti vahele, 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).

Kommentaariks: ühe lihase treening kaks korda nädalas on sageduse ülemisel piiril ja võib põhjustada probleeme taastumisega. Riski aitavad vähendada järgmised momendid: maht (seeriade arv lihasgrupile) peaks olema suhteliselt väike (numbrid vaata ülalt!), nädala teine treening peaks olema kergem (vältida suutlikkuseni tehtavaid seeriaid!) ja lihasgruppide jagamisel peaks arvestama kattumisega (soovitatav nn *push/pull*-jaotus).

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

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

Kõige lihtsam viis (aga absoluutselt vajalik!) on perioodiliselt lülitada oma tavapärase treeningu vahele kergemaid tsükleid. Mida tugevam on treening, seda tihedamalt tuleb teha taastavaid tsükleid! Üheks võimaluseks on iga kolme tugeva treeningnädala järel teha 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 vähemalt kolm kordust varuks. Suutlikkuseni tehtavad seeriad jäävad ära. See on oluline!

Muude faktorite (nagu harjutuste valik, treeninguvahendi raskus, treeningpäevade arv, lihasgruppide jaotus 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 lihasmass. Treeningut alustades näeme arengut igal nädalal, siis igal kuul, aga paratamatult, varem või hiljem jõu juurdekasv 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 ringiga minna.

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 treenitakse 15 kordusega seerias (kogu treening, kõik harjutused), järgneb kaks nädalat 10 kordusega, siis kaks nädalat 6 kordusega, järgneb taastav nädal. Siis kordub kogu seitsmenädalane tsükkel, aga loodetavasti juba pisut raskemate vahenditega.

Kõrgematelt kordustelt madalamatele liikudes reeglina harjutusi ei muudeta, aga see pole ka keelatud ja on osaliselt isegi vajalik, sest kõik harjutused ei pruugi sobida kuue korduse jaoks. Sellise treeningu puhul tuleb intensiivsusega olla ettevaatlik: suutlikkuseni tehtavate seeriade osakaal ei tohiks ületada neljandikku seeriade koguarvust, eriti kõrgemate korduste tsükklis. 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.

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

AEROOBNE TREENING

Kulturismi ja fitnessi treener ei pea valdama vastupidavusala võistlussportlase ettevalmistusmetoodikat, küll peab ta teadma aeroobse treeningu põhitõdesid niivõrd, kuivõrd läheb seda vaja jõusaalis harjutaja juhendamiseks.

Aeroobne treening on sellise intensiivsusega tsükliline tegevus (kõnd, jooks, ujumine, jaldrattasõit 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 saavutusspordi tasemest.

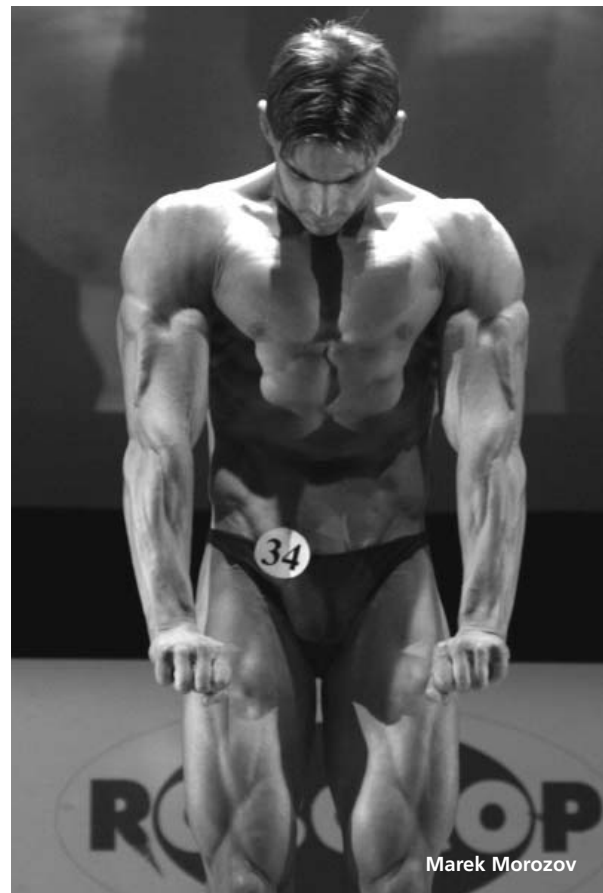
Kuidas võiks harjutada terve inimene, kelle eesmärk on lihtsalt hoolitseda oma südame ja vereringesüsteemi eest? Mis ala valida? Mitu korda nädalas treenida ja kui pikalt? Mis on õige intensiivsus? Kuidas harjutada, kui eesmärk on rasvast vabanemine? Kuidas kasutada aeroobset treeningut kulturismis tiptasemel?

Järgnevalt püüame nendele küsimustele vastused leida, aga selle reservatsiooniga, et kõigisse 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 tegeta hakata.

Teoreetilise maksimaalse SLSi arvutamiseks on mitmeid valemeid.

Üks lihtsamaid on selline: $\text{Max SLS} = 220 - \text{vanus}$ (aastates). Loomulikult on inimesi, kelle tegelik SLSi maksimum on suurem või väiksem (isegi



Marek Morozov

paarkümmend lööki / min) kui selle valemiga 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 treeningu stimuleeriv mõju (terve inimese jaoks) 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

piisava mahu saavutamisel, eriti ülekaalulistel (jalad/liigesed ei pea vastu!).

Treeningu miinimum oleks 2–3 korda nädalas, kokku üks tund. Sellest võiks alustada. Kelle eesmärgiks kehakaalu vähendamine või lihtsalt parema kardiovaskulaarse konditsiooni saavutamine, võiksid treeningute sagedust ja mahtu tõsta: harjutada 4–6 korda nädalas, kokku 2–4 tundi. Muidugi sõltub maht valitud alast: neli tundi nädalas jooksu on juba kõva koormus mitteprofessionaalile (jalad!), aga rattasadulas võib mahtu oluliselt suurendada. Sobiva ala valik sõltubki eesmärgist



Kaiu Guk

pikema aja jooksul ja piisavalt suure treeningmahu korral.

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

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

Sobivaks treeninguvormiks on kiirkõnd, rattasõit, ka jooks muidugi. Viimase puhul võib olla raskusi

ja võimalustest, kel aega palju ja soov 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.

Kellel puudub spetsiifiline huvi vastupidavuse edasiseks tõstmiseks, võiksid põhimõtteliselt piirduda treeningutega esimeses intensiivsustsoonis.

Teine tsoon: 75–85% SLS max. Tsooni ülemine piir on anaeroobne lävi, selline töö intensiivsus, mille ületamisel algab kiire laktaaditaseme tõus veres. (Paraku ei pruugi see langeda kokku 85% SLSiga.

Vähem treenituul võib AL saabuda madalama SLSi puhul ja tippsportlastel on see reeglina kõrgemal kui 85% SLSi maksimumist.)

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

Seda tsooni ei pea vältima inimesed, kelle ainus eesmärk on "rasvapõletus", ainult et mingit 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 (küll 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 selgeks teha, 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 arvatatu. See on üsna tavaline hästi treenitud vanemaealiste inimeste puhul. Võimalik on ka vastupidine olukord, kus madala SLSi juures on koormus subjektiivselt tajutav 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 mingi kindel number.

Veel võiks arvestada faktiga, et SLSi maksimum on spordiala-spetsiifiline: rattasõidus näiteks kümme-kond lööki madalam kui jooksumis. (Jalgrattatreeninguga see vahe küll väheneb mõnevõrra.) Seepärast peaksid need, kes harjunud joostes pulssi jälgima, rattasadalas treenima vastavalt madalama SLSiga.

Tahaks veel peatuda 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 20 minutilise jooksuga 80% intensiivsuse juures, energiakulu on enam-vähem sama.

Küsimus ongi selles, "kes suudab"! Üldiselt on aga palju kergem taluda tund (ja rohkem!) "60protsendilist" kui 40 minutit "80 protsendilist" 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 aastaringelt 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 lihmassi kasvuks.

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

Aeroobse koormuse maksimaalsed väärtused võivad küündida (kirjanduse andmeil) 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 ja suurema mahu korral on võimalik (aga mitte vajalik) see jagada kahele korrale päevas. Üldiselt on parem jaotada koormus suhteliselt ühtlaselt nädala lõikes, kombineerides pikemaajalisi aeroobseid treeninguid

kergemate erialaste treeningutega või kasutada kangitreeningust vabu päevi (kui neid on.) Võimaluse korral tuleks vältida aeroobse koormuse ja kangitreeningu tegemist "üksteise otsa". (Ükskõik mis järjekorras.) Sellised pikad koormusplokid on lihasmassi säilimise seisukohalt vastunäidustatud. Parem on kolm lühikest kui üks pikk treening päevas!

Kas aeroobne treening teha päeva lõikes enne või pärast erialast treeningut, ei ole olulise tähtsusega. Need tuleks lihtsalt paigutada teineteisest võimalikult kaugemale, 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 puhul.

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

MÄRKMED:

MAHAJÄÄNUD LIHASGRUPPIDE TREENING

Kulturismi ideaaliks on (vähemalt peaks olema!) proportsionaalse lihaskonna kujundamine. Siinkohal tuleb küll tõdeda proportsionaalsuse mõiste ähmasust, eriti võistlusspordi tasemel. Ilmselt peegeldab see ala arengut (või farmakoloogia arengut!). Mõelgu igaüks oma rikutuse tasandilt...

Nii 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 kuju ja pikkus ja erinevate lihasgruppide kasvupotentsiaal ("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 ületreeningus? (Sageli ollaksegi!)

Nõrgemate lihaste "järeleaitamiseks" võiks silmas pidada järgmist.



Brenda Slijkhuis, Ana Maria Zvinca, Evgeniya Filyanina

Suuremaks koormuseks valida vaid üks suur (või kuni kaks väiksemat) lihasgruppi. Alustada tuleks umbes kolmenädalasest **vähendatud** koormuste perioodist neile lihastele, et tulla välja võimalikust ülekoormusest ja tõsta lihaste vastuvõtlikkust järgneva koormuse suhtes. (Viimane asjaolu on ju treeningu periodiseerimise aluseks!) Tugeva koormuse tsükkel ei tohiks olla pikem kui 3–4 nädalat, siis tuleks üldiselt taastuda (näiteks paar nädalat). Tsüklit võib korrata. Absoluutselt vajalik on ülejäänud lihaste koormuse vähendamine. Nõrgemate lihaste koormuse tõus saab põhimõtteliselt toimuda erinevate parameetrite kaudu, kuid eelistada võiks intensiivsuse (pingutuse astme; vt treeningu erivõtted!) ja treeningusageduse kasvu. Aga siis ettevaatust mahuga! Üheks praktilisemaks võimaluseks on nõrgemate lihaste treenimine kaks korda ja teiste lihaste koormamine vaid ühel korral nädalas. Variante on teisigi, loomulikult.

VÕISTLUSSPORTLASTE TREENING

Võistlussportlane on nii Eesti meistrivõistlustel debüteeriv juunior kui ka Mr. Olümpia tiitli võitnud proff ja selge on, et siin ühe puuga mõõta ei saa!

Kõrgemale tasemele jõudnud sportlastel on juba küllalt suur isiklike kogemuste pagas, mis puudutab treenimist. Seda ei maksa siiski samastada teadmiste pagasiga, mis mõnikord on üllatavalt kasin.

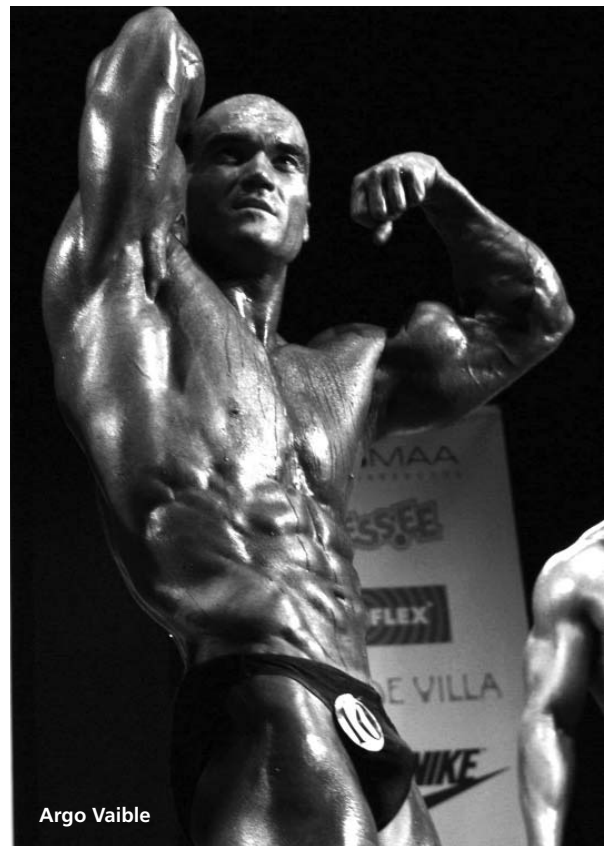
Igal juhul on tippportlaste treeningumetoodikat raske ühe mütsi alla viia: edu on saavutatud väga erinevate (ja vastukäivate) meetoditega. Tõsi, mõnikord saab öelda, et andekas inimene areneb mitte tänu, vaid vaatamata oma metoodikale!

Analüüsidest tippkulturistide **treeningu mahtu**, võib aastakümnete jooksul märgata kõikumisi. Tõenäoliselt on põhjus teatavas moevoolus: meedias on tähelepanu all momendil absoluutses tipus oliivate 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 ja koos Arnoldi taandumisega ja uute meeste esilekerkimisega need numbrid vähenesid. (Olgu "silmaringi huvides" märgitud, et kirjanduses oli andmeid ka 50–60seerialistest treeningutest, rinnale näiteks, küll mitte Arnoldi esituses).

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



Argo Vaible

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 numbrid sobiksid ka Eesti tasemel võistlejatele? Põhimõtteliselt küll, ainult et nende numbriteni tuleb jõuda järk-järgult, mitte oma treeningute mahtu hoobilt kahekordistades.

Treeningute intensiivsuse kohta saab samuti (kahjuks!) andmeid perioodikast, aga ka raamatutest ja moodi läinud treeningvideotest. 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"?)

Kõikide seeriaste suutlikkuse viimine ülaltoodud mahtude puhul 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!

Soovitada võiks maksimaalselt poolte (tavaliselt neljandiku) tööseeriaste suutlikkuse sooritamist. Kui palju peaks jääma varu? Üldiselt mitte rohkem kui 1–2 kordust, aga see on suur vahe. Lihaseid ei jää millestki olulisest ilma, kuid närvisüsteemi koormus langeb tunduvalt!

Kolmest põhinäitajast on just **treeningute sagedused** toimunud viimase neljakümne aasta jooksul suurimad muutused. Ühe lihasgrupi treenimine kaks korda nädalas oli miinimumiks veel 1960.–1970. aastatel, kusjuures 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 Yates'i eeskujul. Treeningute sageduse langus tähendab taastumisaja pikendamist ja vähendab ületreeningu riski, võimaldades samal ajal suuremat mahtu ja/või intensiivsust.

Treeningu üldteoorias 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 tipptasemel 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. Kas näha siin moelooja rollis praegust esinumbrit Ronnie Colemani, kes on kogu oma pika karjääri jooksul treeninud lihasgruppe kaks korda nädalas?

Mis järeldused võiks siit "tavaline" võistlussportlane enda jaoks teha? Eelkõige peaks arvestama perioodiseerimise möödapääsmatust: ükskõik, mida me organismile ka ei pakuks, lakkab koormuse arendav mõju, kui selle suurus ja/või suunitus ei muutu. Soovitus treenida lihast üks kuni kaks korda nädalas tundub naljana, sest vahe on väga suur! Õnneks jäävad selle kahe äärmuse vahele teised võimalused, mis tegelikult võiksidki sobida enamikule harjutajale.

Treeningpäevade 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 perioodiseerimisest on mõningaid näiteid edasijõudnute treeningut käsitlevas osas. Põhimõtteliselt on need kasutatavad ka võistlussportlaste puhul.

Olgu (ühe võimalusena paljudest!) toodud viimasel ajal populaarseks muutunud tsükli-treeningu variant koos kommentaaridega.

Kasutatakse kolme järjestikust tsükli, 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 energiabilansi korral, aitab rohkem kaasa treening, mis on mahukam, st energiteelisel kulukam. Ei ole olemas separatsiooni või "reljeefi" harjutusi.

Tsükli pikkused võiksid jääda üldjuhul 3–4 nädala piiridesse.

Jõutsükli iseloomustab suur treeningute sagedus ja väike maht. Lihaseid treenitakse kaks korda nädalas, seejuures on nädala teine treening kergem, sooritatakse 10 protsenti kergemate



Anna Mekhnina

vahenditega, aga samade kordustega. Maht on viis kuni kümme seeriat lihasgrupile, st 1–2 baas-harjutust. Kordused kuue ringis, enamasti seeriatega lõikes raskust lisades. Oluline moment: suutlikkuse piirini jõutakse ainult harjutuse paaris viimases seerias ja seda 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 lihasjäudluse langust (2–3 min, raskemate seeriatega vahel rohkem, kui vaja).

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 seeriatega kordused jäävad 8–10 piiridesse. Seeriapausid ja intensiivsus on normaalsed: 1–2 min; suutlikkuseni neljandik kuni pool tööseeriatega.

Separatsioonitsükkel kasutatakse kõrgemaid kordusi (12–15), vahetatakse välja osa (raskemaid) harjutusi, seeriapausid lühenevad. Võib kasutada ka superseeriaid ja pikendatud (langevaid) seeriaid.

Tsükkel võiks nimetada ka “pumpamistsükkel”. Treeningute sagedus on suur, soovitatav 3+1 varianti.

Võiks küsida: milleks selline tsükkel?

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

Kergemate raskustega tsükkel annab tõesti puhkust liigestele, 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: treeningute mahtu ja sagedust (massitsükliga võrreldes) mitte tõsta ja, mis kõige olulisem, jätta kõigis seeriates 2–3 kordust varuks. Viimane võimalus on loogilisem, jättes rohkem aega tegeleda sellega, mis on kulturismi tuumaks – lihaste kasvatamisega (või säilitamisega, kui ollakse negatiivses energiabilansis).

MÄRKMED:

VÖISTLUSEELNE 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 (“reljeefi”) 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 seeriapausid, sageli loobuti (osast) baasharjutustest ja suurendati, kõige tipuks, veel treeningute sagedust.

Selle tulemusena langes oluliselt treeninguvahendite raskus. Seda peeti loomulikuks, sest eesmärgiks oli lihaste rasvast vabastamine. Selline treening aitas tõesti kiiremini kehakaalu langetada ja seda kahel põhjusel: olles mahukam, põhjustas suuremaid energieetilisi kulutusi, ja olles lihasingelt (vahendite raskuselt) 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 käesolevaks ajaks!)

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

Rasvast vabanemine pole probleemiks, selleks tuleb vaid piisavalt kaua olla sobiva suurusega energiadefitsiidis. Kunst, kui nii võib öelda, on selle käigus säilitada lihased. Energiadefitsiit (mida suurem, seda enam) iseenesest loob 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 treeningsükliid.



Võistleva kulturisti treening ongi aastaringselt “võistlusettevalmistus”, kasutades treeningu perioodiseerimise võtteid (tsüklitreeningut), mille ideeks 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 kaloraazi 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 madalate 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 kaloraaz 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 lühidalt nendest võtetest, mis rohkem levinud ja ajaproovile vastu pidanud. (Eesti keeles on kasutatud erinevaid nimetusi, seepärast olgu selguse huvides ka ingliskeelsed terminid.)

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

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

Ei ole mingi “imerohi”, nagu teisedki erivõtted. Organism kohaneb kõigega ja seepärast ei ole ka põhjendatud ühegi võtte (nagu ka mis tahes treeningutüübi, kui laiemalt vaadata!) monotoonne rakendamine.

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

Sundkordused ei ole tervisespordis vajalikud. **“Varastamine”, ebapuhas sooritus** (*cheating*). Eesmärgilt sarnane sundkordustega: jätkata tööd pärast (normaalsete kordustega) suutlikkuseni jõudmist, kasutades kehahoogu, aidates teiste lihastega



Markus Ruhl &
Francisco Bautista

vms. Sellel on mõtet juhul, kui kasutada ainult pärast “puhtaid” kordusi. Turvaliselt rakendatav veel väiksema arvu harjutuste puhul kui abiga kordused. Võimalusel eelistada viimaseid.

Pikendatud seeriad (*drop sets*). Ideelt sarnane eelmistega. Seeria jätkamine kergema vahendiga. Suutlikkuseni jõudes jätkatakse sama harjutust võimalikult väikese pausiga (mis tekib raskuse vähendamisel). Võib kasutada ka teistkordset vähendamist, sel juhul jõuame ühes seerias kolmel korral suutlikkuseni. Korduste koguarv seerias ei peaks ületama 15, kui eesmärgiks on lihassmassi areng. (Seega iga raskusega umbes viis kordust). Pikendatud seeriad võimaldavad ühendada suuremad raskused ja kõrgemad kordused 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 läbi viia ainult pikendatud seeriatega, peaks seeriade arv olema vähemalt poole väiksem tavalisest, mis hoiab muidugi kõvasti aega

kokku. Kõrvalpõikena: tippspordis loomulikult aega kokku ei hoita. Kui sajabrotsendiline koormuse kasv annab kas või üheprotsendilise tulemuse juurdekasvu, 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 biitseps/triitseps või rind/selj jt). Kui ühele lihasgrupile teha järjest kaks (kolm) harjutust, siis ei erine see sisuliselt pikendatud seeriast. Mõttekam oleks ka siin jääda kogusummas 15 korduse kanti, st üksikud harjutused on madalate 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 (isegi pikemalt) puhata ja jõudlus ei lange, samas hoitakse mõnevõrra aega kokku.

Siia sobiks selgituseks üks mõttekäik. Suur osa kulturiste müstifitseerib "pumbatust", see on lihase verevoolu intensiivistumisest tingitud ajutist lihase suurenemist. See on normaalne nähtus ja väljendub tugevamini kõrgemate korduste juures. Korduste arvu suurenedes tekivad ka spetsiifilised aistingud, põletav valu, mis samuti on normaalne ja põhjustatud metaboolsetest protsessidest.

Ka erinevaid lihaseid treenitakse superseeriatena sageli just põhjusel, et mingisse piirkonda rohkem verd "kuhjata", selgituseks, et sel viisil transporditakse lihastesse rohkem hapnikku ja toitaineid.

Rohkem verd tähendab ka rohkem kõi ke, 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...

Primaarseks lihashüpertroofia tingimuseks on lihasrakkude mikrotrauma, mida eelkõige põhjustab harjumatu lihaspinge, see tähendab harjumatu treeninguvahendi raskus. Kui raskuse kasv lakkab, 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

limiteerima primaarse (tugevama) lihase koormust. Näiteks tuuakse tavaliselt surumised ja tõmbed, kus triitseps või biitseps ütlevad enne üles kui rinna- ja deltalihas või selja lailihas. Olles isoleeritud harjutusega eelnevalt neid primaarseid lihaseid väsitatud, on järgneva baasharjutusega (ja "värskel" triitsepsi/biitsepsiga!) võimalik anda suurem koormus.

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

Puhkepausi meetod (*rest-pause*) tähendab seerias suutlikkuseeni jõudmisel lühikese pausi (10–20 sek)



tegemist, et veel lisada 2–3 kordust. Sageli tehakse seda seerias veel teist korda.

Negatiivsed kordused (*negative reps*) tähendavad raskuse tõstmisel abi kasutamist (parasjagu nii palju, et oleks võimalik sooritada) 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 koormav närvisüsteemile ja traumaootlik. 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 loomulikult hea reklaam pakutavale kaubale.

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

Tuntuimateks nimedeks 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 käesoleva 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 kuulutamine ja kõige sellest erineva eitamine/halvustamine.

Enne 1970. aastate lõppu, mil Mentzerid jõudsid tipptasemele (Mike sai 1978 maailmameistriks ja



Roland Ullram

Ray 1979 hõbemedali) ja turule tuli *Heavy Duty*, oli "moeloojaks" 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 pörkuvad eri "koolkondade" huvid.

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

HIT-treeningu metoodika kuulsaim esindaja on Dorian Yates, kes peaaegu kogu oma karjääri jooksul treenis Mentzeri põhimõtetele vastavalt ja loobus võitmatuna 1997, pärast kuuendat Mr. Olümpia tiitlit. Yatesi treening muutus aastate jooksul järjest väiksema mahu ja väiksema treeningute sageduse suunas: viimased aastad 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 siiski vahe, kas treenitakse nädalas neli või 12 tundi.

Võtame veel kokku HIT-treeningu nurgakivid: töömaht on minimaalne (lihaskrupile keskmiselt 2–6 tööseeriat), intensiivsus maksimaalne (tööseeria sooritatakse suutlikkuseni, siis jätkatakse “erivõtetega” – *forced reps, rest-pause, negatives, drop sets* –, valides need võtted, mis antud harjutusega sobivad), reeglina ei treenita üle nelja päeva nädalas. Vaieldamatuks plussiks 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 metoodika puhul löögi alla.

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

MÄRKMED:

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 treeninguga muuta ei ole võimalik. 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 meetodikale.

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 koormavad 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 põrgatuseta 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 väkese 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 trititsepsid. Rinnalihase töölerakendumise ulatus sõltub teatud määral rinnakorvi kujust. Väga lame rinnakorvi puhul jaotub koormus suhteliselt ühtlaselt ja piisavalt töötab ka ülaosa. Enamasti langeb suurem koormus siiski rinnalihaste kesk- ja alaosale. Sel juhul on heaks (aga millegipärast harva kasutatud) variandiks 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 mängu rohkem stabiliseerivaid lihaseid. Põhimõttelist eelist kangiga surumise ees ei ole. Traumaohu tõttu (seda nii sooritusel kui ka raskete hantlite kätte võtmisel) tuleks vältida madalaid (alla 10) kordusi ja "viimase väljapigistamist" seeria lõpus, selleks on palju kohasem surumine kangiga, aga eriti masinatega.



LAMADES SURUMINE SMITHI KANGIGA

Sooritusnõuded samad mis lahtise kangi puhul.

Turvalisem variant. Etteantud kindlel trajektooriga teeb soorituse õlatraumade korral mugavamaks.



KALDPINGIL SURUMINE KANGIGA

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. Järssem nurk on põhjendatud vaid juhul, kui tahetakse täielikult välja jätta rinnalihaste alumised osad.

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



KALDPINGIL SURUMINE HANTLITEGA

Mõjult analoogiline kangiharjutusega. Kommentaarid samad mis hantlite lamades surumise juures.



NEGATIIVSE KALDEGA SURUMINE KANGIGA

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 oluliselt suureneb selja lailihase rakendus (nagu puusade tõstmisel pingilt).

Negatiivse kaldega surumist tohiks teha 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 deltalihase esiosa ja trititsepsit. Et suunata koormust rinnalihasele, tuleks kasutada laia rööbaspuud, küünarnukid hoida kehast eemal ning viia puusad taha, st hoida ülakeha võimalikult ettekaldes. Reeglina tuleks surumist teha maksimaalse amplituudiga, kuid suurte lisaraskuste kasutamisel peaks arvestama asjaolu, et algfaasis on õlaliiges tugeva pinge all ja traumaohht on olemas. Üldiselt sobib see harjutus pigem trititsepsi treeninguks, aga siis erineva tehnikaga. Sama harjutus **masinaga** sobib neile, kes oma keharaskusega ei suuda 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 küünarliigeses 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. Küünarliigesest 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 madalate korduste (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 reguleeritaks asend ja "nurgad" 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 rinnalihase, kuid vähemalt samavõrra on ületõmbed ka selja lailihase 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 kõrgete (12–20) korduste jaoks.

MÄRKMED:

LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED

SELJALIHASTE TREENING

Hea selg on kulturismis palju haruldasem “nähtus” kui suurepäraselt arendatud rinna- või käelihased, samas otsustab just selg väga sageli võistlustulemuse tipptasemel.

Seljal paikneb palju lihaseid, kõigil omad 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 peamiseks funktsiooniks on õlgade tõstmine (õlakehitus) ja tahapoole tõmbamine (trapetslihas kesk- ja alaosal). Kunagi peeti (liiga) arenenud trapetslihas 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 “tiibu” (lailihast!), läbi ei löö. Suurima pindalaga lihas seljal on lailihas. Selja-treeningust rääkides peetakse enamasti silmas just lailihast, mille funktsiooniks 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 ning on nähtavad vaid selja alaosal. Nende lihaste treening



on väga tähtis, seda eriti funktsionaalses mõttes.

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

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

Selline lähenemine vääraks 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 funktsiooniks 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 lailihas kaasa arvatud. Tugevalt töötab ka reie nelipea- ja tuharalihas, 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 tehnikat. 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, sobiks see kulturistlikel eesmärkidel (ja traumaohu arvestades) just kõrgemate 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 erivariandiks on tõmme **sirgete jalgadega**. See harjutus, mida kasutatakse nii alaselja kui ka reie tagaosa lihaste arendamiseks, on lülisamba suhtes veel traumaootlikum, seda vaatamata (tavaliselt) väiksemale raskusele. Ebasoodsat koormust suurendab just peaaegu sirgete jalgadega ja suurendatud ulatusega (näiteks seistes pingil!) sooritus. Eelöeldut arvestades ei soovitaks sirgete jalgadega varianti üldse kasutada.





KERETÖSTED KÕHULI SPETSIAALPINGIL

Seda harjutust võib teha erinevatel pinkidel ja erinevatel viisil, millest sõltub mõju lihastele. Klassikaline variant on keretõsted horisontaalpingil, toetuskohtaks on reied, st puusad on üle pingi ja liigutus toimub sirge seljaga täisamplituudiga alt üles (aga mitte ülepaindesse!). 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 koondu lõppfaasi nagu horisontaalpingi puhul. Mõlemat harjutust tehakse alaselja sirutajalihas 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 sirglihase treenimine sirge seljaga keretõstetega). Kirjeldatud tehnikaga keretõsted sobivad küll alaselja treenimiseks, peab lihtsalt teadma, et suure koormuse saab ka tuharalihas. Et pakkuda selja sirutajalihasetele 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.

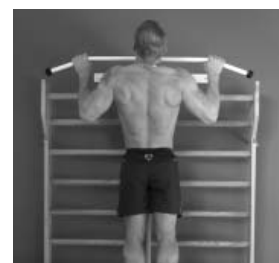
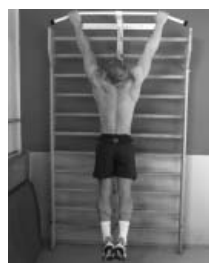


KEREKALLUTUSED, KANG ÕLGADEL

Sirge seljaga kallutada ette, kuni ülakeha on pea-aegu paralleelne põrandaga. Vältida suuri raskusi (madalaid kordusi). Jalad on veidi kõverdatud. Vastupidiselt keretõstetele horisontaalpingil langeb kerekallutustel suurim koormus algfaasile.

SELJASIRUTUSED TRENAZÖÖRIL

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 keha hoota, liigutuse ulatus maksimaalne ja negatiivne faas pidurdusega. Kasutada võib õlgadest laiemat (mõistuse piirides!) pealhaarset ja tõmmata "ette", st lõug üle kangi, või "taha", nii et kang puudutab turja. Viimane moodus lisab trapetslihas 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 ülaselja lihaste) arendamiseks.



PLOKI TÕMBED 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 traumaotlikuks. 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 asendilt loomulikum on kitsa neutraalse haardega tõmme.



KANGI TÕMBED ETTEKALDES

Selg hoida sirge ja jalad veidi kõverdunud. 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 plokkitõmmete analoogid.

Ülevalt tõmmete kõrval moodustavad teise peamise harjutuste rühma *rowing*'u 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 ülaselja lihastele, neile, mis tõmbavad õlgu taha ja abaluid kokku (trapetslihas, romblihased). Seetõttu on kõigi *rowing*'ute puhul äärmiselt oluline tõmme korralikult lõpetada, st tõmmata õlad 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*'ud pooliku liigutuse korral mõtte.

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

Igasuguste tõmmete puhul, kus toimub painutus küünarliigesest, saab olulise koormuse ka biitseps ja õlavarrelihas (sarnaselt surumistega, kus "löögi all" on triitseps).

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.



HANTLI TÕMBED ÜHE KÄEGA

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



PLOKI TÕMBED 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.



PLOKI TÕMBED 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 selja sirutajatel, kuid üldiselt on ploki tõmbed 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.

ÜLETÕMBED HANTLIGA

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

ÜLETÕMBED MASINAGA

Tavaliselt istuvas asendis. Toimelt analoogiline ploki tõmmetega sirgete kätega, koormates lailihast ühtlaselt.

LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED

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". Deltalihase funktsiooniks on õlavarre viimine ette-üles (delta esiosa), küljele-üles (delta keskosa) ja taha (delta tagaos). Deltalihase esiosa saab olulise koormuse peaaegu kõigi rinnaharjutustega, tagaosaga osaleb mitmete seljaharjutuste juures. Sageli on deltalihaste 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 tõstesportist 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 tõstesportis).

Istudes surumine on rohkem kasutusel. Ilma seljatoeta surumise puhul on lülisamm tugeva kompressiooni all ja sarnaselt seistes surumisega ähvardab ülepaine ja traumaht. 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, väheneb miinimumini delta keskosa kasutus ja lülitub töösse 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) traumahtlikum. (Vaata hantlite surumist rinnatreeningus!)

Surumiseks on ka mitmesuguseid **masinaid**, nende eeliseks on mugavus ja turvalisus, kuid "nurgad" ja möödud peavad sel juhul täpselt sobima. Väga heaks variandiks on ka surumine **Smithi kangiga**.



KANGI SURUMINE KUKLA TAGANT

Oli varem väga populaarne harjutus, kahjuks asetab õlaliigese anatoomiliselt nõrka (ebaloomulikku) 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 rinna surumiste, kükkide jms puhul. Tasub meeles pidada, et see on erand ja mitte reegel. Igal juhul puudub alus seda soovitada.

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



SEISTES LENDAMINE

Õige soorituse korral saab põhikoormuse delta keskosa. Tavalised vead on keha taha kallutamine (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 põidlast 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 pinge algfaasis.

Ühtlasema pinge 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 muga- vaid **masinaid**.



LENDAMINE KÕHULI KALDPINGIL

Sobiv kalle on umbes 30 kraadi. Mida püstisem on pind, seda rohkem lülitub tagaosas kõrval töösse 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 ESIOALE

Seda harjutust on mugavam teha ühe käega (hantliga), nii on kergem end tasakaalus hoida. Et koormata maksimaalselt delta esiosa, 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 rinnatreenimisel, samuti õla surumistega. Üldjuhul pole delta esiosa isoleeritud treenimisel mõtet.



KANGI TÕMME LÕUA ALLA

Enamasti kasutatakse õlgadest kitsamat haaret. Kang peaaegu libiseb mööda keha. Küünarnukid hoida kõrgel, käed püüda hoida lõdvad (kang "ripub" 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 õla ja osa seljaharjutusi mõjutavad trapetslihast. Trapetsi ülaosa spetsiaaltreeninguna saab võtta vaid õlakehitusi.

MÄRKMED:

LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED

KÄELIHASTE TREENING

Küünarvarre painutamisel on liikumapanevaks jõuks õlavarre kakspealihhas (*biceps brachii*) ja õlavarrelihhas (*brachialis*). Esimest võib vaadelda kahe lihaseks, mis lõpevad ühise kõõlusega. Biitsepsite treenimisel ongi põhiharjutuseks küünarvarte kõverdamine ehk biitsepsitõste, mida võib teha kangiga, hantlitega, plokiga, masinatega ja erinevates asendites. Vastupidiselt levinud arvamusele, nagu saaks biitsepsite arengut ja kuju mõjutada, treenides neid erinevate harjutustega, erinevate "nurkade" alt, on tõsiasi, et küünarliiges on lihtne plokkliiges, kus on võimalik vaid painutus ja sirutus. Mingil määral on küll võimalik suunata koormust biitsepsi 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 biitsepsi üht pead rohkem kui teist. Kas see peegeldub ka erinevas arengus, on iseasi. Küll peame arvestama sajaoluga, et biitseps osaleb labakäe väljapööramise (supinatsioonil) ja seetõttu peame biitsepsi maksimaalseks koormamiseks kasutama althaaret. Neutraalse või pealthaarde korral ei kontraheeru biitseps täielikult ja koormus langeb suuremal mää-



ral õlavarrelihasele. Biitsepsi 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 biitsepsi kuju. Ei ole võimalik treenida biitsepsi üht otsa! Kui me üldse saame mingi lihase (või lihasgrupi) puhul väita, et harjutuste valik on suhteliselt ebaoluline, siis kehtib see just biitsepsi (ka triitsepsi) 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 peetakse vajalikuks. Nagu teistegi harjutuste puhul, pidurdada langetusfaasi ja kasutada täisamplituudi (aga mitte puhata alg- või lõppfaasis).

Variandiks on **hantlite** kasutamine. 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 praktiliselt identne biitsepsitõstega seistes. Kaldenurga suurenedes (mitte üle 45 kraadi!) kasvab koormus biitsepsi pikale peale. (NB! Pika pea venituse 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 (kaldpink) suurendab algfaasi ja vähendab (isegi muudab nulliks) 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 miinuseks on "pealesunnitud" trajektor ja plussiks tavaliselt ühtlane koormusjaotus. On ka masinaid, millel saab reguleerida koormust amplituudi lõikes, muuta raskemaks alg- või lõppfaasi. Üldiselt ei ole masinatel biitsepsi treenimisel mingit lisaväärtust. Sama kehtib ka trititsepsi puhul.

Küünarvarre sirutajaks on õlavarre kolmpealihak ehk trititseps. Ka trititsepsi kolme pead võib käsitleda kolme lihasega, mis lõpevad ühise kõõlusega. Seetõttu saame erineva õlavarre 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 trititsepsi treenimisel arvestada, et lihase päid isoleerida ei ole võimalik ja kirjeldatud koormuse suunamine ei pruugi mingit reaalset efekti anda.



KÜÜNARVARTE SIRUTUS (“PRANTSUSE SURUMINE”) SELILI

Jälgida, et õlavarred püsiks 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 (ülepainde) vähendamiseks kasutada vertikaalset seljatuge.

PLOKI ALLASURUMINE SEISTES

Tross võiks joosta peaaegu vertikaalselt, haarde laius on suhteliselt kitsas (30–40 cm), küünarnukid surutud vastu külgi. Ülevalt hoogu võtta ei maksa ja liigutus viia 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 trititsepsi päid pisut erinevalt.

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

Mitmesugused **trititsepsi masinad** kopeerivad enamasti “Prantsuse surumisi” või ploki surumisi ja on alternatiiviks, kui meeldib (sobib).



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 sek hoida). Harjutuse eripäraks on koormuse koondumine lõppfaasi.

Väga headeks trititsepsi harjutusteks 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**.



RÖÖBASPUUDEL SURUMINE

Et koormata vähem rinnalihast ja rohkem trititsepsit, tuleks kasutada kitsaid rööbaspuid, hoida küünarnukid keha lähedal ja vältida ülakeha ettekallet.

Üldjuhul peaks harjutust sooritama maksimaalse amplituudiga, kuid suure lisaraskuse puhul võib väga sügavale alla laskmine asetada õlaliigese traumaotlikku asendisse.



ISTES KÄTEKÕVERDUSED PINKIDEL

Toetada peopesad pingi servale, jalad teisele pingile. Ülakeha püsib veritkaalsena, 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.



RANDMEPAINUTUSED

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

Käsivarrelihaste arendamisel on põhiharjutusteks biitsepsitõsted pealhaardega (küünarvarre-kodarluulihas), randmepainutused althaardega (randme ja sõrmede painutajad) ja pealhaardega (randme sirutajad).

MÄRKMED:

LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED

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 baasharjutusteks, kus peale põlve sirutajate (nelipealihase) saavad tugeva koormuse ka reie tagaosas lihased ja puusa sirutajad (tuharalihas), on kõik kükkharjutused: kangiga kükid (turjal või rinnal), masinatega kükid ja jalgadega surumised ning väljaasted.





KÜKID, KANG TURJAL

Harjutus, mis reie- ja tuharalihaste kõrval asetab suure koormuse ka selja sirutajalihastele ja lülisambale. Siiski on küki ohtlikust 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 laskuda "põhja" 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 koormavad 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 kükimasinatega!)



KÜKID, KANG RINNAL

Tõstespordist tulnud harjutus. Suhteliselt ebamugav on kangi hoidmine. Sunnib kehaasendi püstitsemaks, 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, kangi, Smithi kangi või hantlitega). Igal juhul koormavad need nelipealihase kõrval oluliselt tuharalihast ja reie tagaosalihasid. 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 tunduvalt rohkem selga). 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 kõverdub!), 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 painduvus puusaliigesest või kehaehituse eripära ei võimalda tehniliselt õigesti suruda, peaks 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 tagaosalihasetele (venitus!) ja tuharalihastele. Seda peab eriti arvestama põlveprobleemide korral.

Funktsionaalset eelist surumisel tavalise küki ees ei ole, küll on ta heaks vahelduseks.

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

Olles siiski harjutus, kus raskused (lihase- ja liigespinged) on suured, on eriti oluline vältida järske liigutusi. Kindlasti ei sobi harjutuseks, mida teha madalate (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 traumeeeriv. Seepärast ei saa *hack*-küki algset varianti küll kellelegi soovitada (ja ega seda tänapäeval eriti tehtagi).

Hack-küki **masin** võimaldab tõesti suunata koormust nelipealihasele (aga koos sellega ka põlveliigesele!). Vastupidiselt arvatule saab tuharalihase ikkagi tugeva koormuse, kuid peamine erinevus kükist on see, et seljalihaste ja lülisamba koormus on viidud miinimumini. Naljaga pooleks võiks 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 märgust välja jätta. Seda tuleb vaadelda just nii: ei koorma nelipead rohkem kui kükid, 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 madalateks kordusteks.

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

Reie tagaküljel paiknevad ja annavad sellele kuju, eriti külgvaates, kolm sääre painutajat: poolkõõluslihas, poolkilelihas ja reie kakspealihhas. Nende lihaste primaarseks harjutuseks on sääre painutused oma erinevates variantides, mis küll kõik on oma mõjult sarnased. Samuti saavad need reie tagakülje lihased koormust alaselja harjutustes, kükkimiste ja (jalgadega) surumiste algfaasis.

Võistluskulturismis 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 sääre sirutusega).

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

Nagu juba mainitud, saavad sääre painutajad koormust ka alaselja harjutustega, kuid neid pole siiski mõtet käsitleda jalalihaste harjutustena.

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

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

Tõeliselt võimsad sääred on ka tippkulturismis haruldus, siin määrab lihase pärikselt paika pandud kuju 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 sääre harjutuste puhul on väga oluline maksimaalne liigutuse amplituud ja mõõdukas tempo (mitte hüpelda!). Klots peab olema piisavalt kõrge, et kannad maad ei puudutaks. Jalad tuleks põlvedest hoida sirged, et koormata kolmpealihast malsimaalselt. Suur raskus õlgadel tekitab tugeva lülisamba kompressiooni, mistõttu need harjutused ei sobi hästi seljavaevuste all kannatajatele. Sel puhul on sobivamaks variantiks **ettekallutatud asend**, kus koormus toetub otse puusadele (alaseljale), tavaliselt on selleks spetsiaalne masin, aga võimalik on ka treeningupartneri kasutamine.

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



PÖIASIRUTUSED JALAPRESSI MASINAL

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

Selle harjutuse mugavus sõltub konkreetse masina ja harjutaja mõõtude sobivusest.

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

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



PÖIASIRUTUSED ISTUDES

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

LIHASGRUPPIDE TREENING JA HARJUTUSED

KÕHULIHASTE TREENING

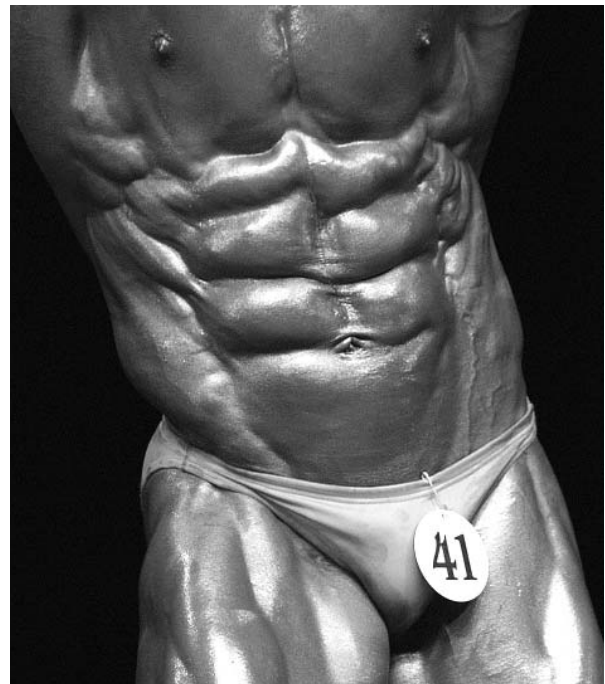
Kõhulihaste treeninguprintsiibid ja harjutuste valik on viimase paarikümne aastaga muutunud. Mõned harjutused on kuulutatud lausa ebasoovitavaks ja teatud harjutuste tehnika on diametraalselt muutunud: mis enne oli vale, on nüüd õige sooritus ja vastupidi.

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

Seetõttu piisaks (vähemalt teoreetiliselt) sirglihase treenimiseks väga väikeseamplituudilisest liigutusest: kõverate jalgadega selililamangus ülakeha minimaalsest tõstmisest (selja alaosa ei liigu!) ja sirglihase teadlikust pingutamisest. Asja kitsalt vaadates võiks sellega nõustuda, milleks siis veel need 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 sirglihase osale, kuid püsib staatilises kontraktsioonis, selles mõttes treenivad need traditsioonilised harjutused ka sirglihast. Aga need harjutused treenivad ka teisi lihaseid (puusa painutajaid). On see siis halb? Loomulikult mitte, eriti kui mõtleme funktsionaalselt ja mitte kitsalt "kulturistlikult".

Millest siis tekkis vastuseis klassikalistele kõhuharjutustele? Küsimus on sooritustehnikas, mis läheb vastuollu selja (lülisamba) tervishoiu nõuetega. Omal ajal tehti keretõsteid sirgete jalga-



dega (reis ja kere algasendis ühel joonel) ja peeti õigeks tõusta sirge seljaga. Kui sirge selg kükkimiste ja teatud seljaharjutuste puhul tõesti vähendab oluliselt traumaohu, siis sirge seljaga tehtud kõhuharjutused asetavad alaseljale ebasoodsa koormuse (vähendades pealegi kõhu sirglihase tööd).

Seepärast peaks igasuguste kere- ja jalgadetõstete lähteasendis reite ja kere vahel olema 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 sirglihase harjutused, kus, tõsi küll, töötavad ka puusa painutajad?



KERE TÕSTED KÕVERATE JALGADEGA

Seda harjutust võib teha erineval viisil ja erineva raskusastmega. Kõige lihtsam variant on selili põrandal, puusa- ja põveliigeses 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 sirglihase staatilises kontraktioonis, tehes poolikut liigutust: sellega me tegelikult vähendame sirglihase tööd.

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



JALGADE TÕSTED

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



JALGADE 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 jalgade tõsteid. Mõned nendest on päris mugavad, aga mitte efektiivsemad kui põhiharjutused.

Kui käteharjutuste juures sai märgitud, et on peaaegu ükskõik, milliseid teha, siis sama kehtib ka kõhuharjutuste kohta. Muidugi on vaheldusrikkam kasutada erinevaid harjutusi, kuid oma toimele 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 sellist vahet ei saa teha.



Kulturismis on tavaliselt mittevajalikud, aga funktsionaalses mõttes põhjendatud (ja mitmel spordialal olulised) erinevad **kerepöörded ja küljepainutused** kõhu põikilihaste ja teiste keret pööravate/painutavate lihaste arendamiseks. Neid saab teha nii võimlemiskeppide, kangi ja hantlitega kui ka erinevate masinatega.

Üldiselt peaks seljavaevuste korral olema selliste harjutustega ettevaatlik.

MÄRKMED:

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 suurepärane paindumus on "eluliselt" vajalik. Paindumuse arendamise eesmärgil tehakse venitusharjutusi tavaliselt iga päev.

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

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

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



Lukas Osladil

Loomulikult pole venitamine mingi imerohi 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 ajaraiskamine

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 tööga 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 on 50% toitumist ja 50% treeningut.

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 ületähtsus-tatakse toitumise osakaalu.

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 võiks tarbida tugeva kulturismitreeningu korral 2 kuni 2,5 g kehakaalu kg kohta.

Kulutusi katva või positiivse kaloraaži puhul piisab kindlasti toodud normi alumisest piirist, energiadefitsiidi korral, kui suureneb valkude kasutus energia saamiseks, võiks valgutarbimine tõusta ülemise piirini.

Rasvade osakaal üldisest kaloraažist võiks olla 25 kuni 30%. Vähemalt pool võiks olla taimse päritoluga (õlid). Päevas tarbitava rasva kogust ei maksaks siiski vähendada alla 50 grammi (üldjuhul on see ligikaudu kaks korda suurem).

Tugeva treeningu ja/või defitsiitse kaloraaži korral võib olla põhjendatud multivitamiini-mineraalipreparaadi kasutamine. Juhul kui toiduvallik 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 "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 mõnikord patustatakse 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

TOITUMINE

täitmine pisut ettemõtlemist-planeerimist, et end "ümbritseda" 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 väärriks küll mõningaid kommentaare ja selgitusi.



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

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

Näiteks piimatoodetest loobumine muudab väga tõenäoliseks kaltsiumi- ja lihast loobumine rauade-fitsiidi tekke. Mõlemad situatsioonid on tugevalt treeningute sportlaste puhul üsna tavalised. Täielik

taimetoitlus ei tule kõne alla ei kulturistide ega ka tavakodanike puhul ja lõpeb hiljemalt paari aasta jooksul tõsiste terviseprobleemidega (vitamiini B12 defitsiit!).

Põhjendamatu ja mittevajalik on kahjuks laialt levinud 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 dieetid 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 omavahe- lise suhtest.

Madala süsivesikusisaldusega dieetid on kindlasti üks võimalus, kuid neid ei saa soovitada sportlastele, kelle töövõime peab olema suur, et tugevalt (tulemuslikult) treenida, ja taastumine kiire, et tihedamalt treenida. Kulturismi treening on oma energeetikalt 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 ca 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 süsivesikusisaldus on. On suur vahe, kas see on 10 või 40%.

Väga suurte koormuste puhul (reeglina ei puuduta see küll kulturismi) kaotab tähtsuse süsivesikute osakaal (protsent) kaloraažist ja taastumise

TOITUMINE

suhtes 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 meetodika, s.o piisavalt väikese energiadefitsiidi korral ei tohigi (ei saagi!) häirivat näljatunnet tekkida.

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

Süsivesikutega seoses võiks mainida ka **glükeemilist indeksit (GI)**, mis iseloomustab mingi toiduaine tarbimise järgset 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 koormusjärgselt (ka koormusaegselt) 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 seetõttu vääriks see ka siinkohal kommenteerimist.

Pakutav number kõigub kordades, sõltudes soovitaja 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 suu-

rendab valguvajadust, seepärast võiks see sportlaste puhul olla 1,2–1,7 g/kg.

Ka eriteadlaste hulgas puudub üksmeel selles, kes vajavad rohkem valku, kas vastupidavusalade või jõualade sportlased. Esimestel tõstab valgutarvet väga suur energiakulu, teistel lihasmassi "üalpidamise ja remondiga" seotud kulud.

Kulturismi treening, haarates suurt lihasmassi (ja "lõhkudes" seda), põhjustab ilmselt olulise plastilise vajaduse taastumiseks-ülesehituseks, mistõttu just kulturistide valguvajadust peetakse üheks suuremaks sportlaste hulgas. Valkude kulu suurendab ka aeroob-



ne koormus, eriti negatiivse energiabilansi tingimustes.

Et ka viimasel ajal USAs läbi viidud uuringud andsid tugevate kulturistitreeningute puhul valgukuluks suuremaid väärtusi kui nimetatud 1,2–1,7 g/kg, ongi käesolevas raamatus antud soovitusena 2,0–2,5 g/kg.

Olgu märgitud, et see kehtib võistlussportlaste puhul (treeningumaht tavaliselt 12–20 tundi nädalas). Väiksema koormusega treenijatele piisaks kindlasti valgukogusest 1,5–2,0 g/kg.

TOITUMINE

Aminohapete defitsiit pidurdab anaboolseid protsesse (sealhulgas lihasvalkude sünteesi), kuid aminohapete **üleküllus** ei kiirenda lihasmassi kasvu. Seda lihtsat tõsiasja tuleks ikka meele 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 ga ahju 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 asendamatu aminohappeid), kuid **koos** loomse valguga on nad organismis täiel määral kasutatavad ja moodustavad tavaliselt kolmandiku kuni poole tarbitavast valgukogusest. Valkude puhul on kvaliteet siiski oluline ja mõistlik oleks püüda selle poole, et ca 75% tarbitavast valgust oleks loomse päritoluga.

Samuti on mõttetu diskuteerida selle üle, mis 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, peasi, 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 iseenesest mõistetavalt on menüü koostamisel vajalik arvestada toiduainete koostisega laiemalt (rasvad, süsivesikud, mineraalid-vitamiinid, kiudaine jm).

Johtuvalt üldisest keemilisest koostisest võib üks või teine toiduaine valguallikana (antud 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 rasvasid liigselt ei piirataks. (Kõike peab olema parasjagu!) Tavaliselt antakse "rasvanorm" protsendina üldkalorsusest. Aga võib ka soovitada lihtsamalt: hoidke ööpäevane rasvakogus piirides 1–1,5 g/kg ja muretsemiseks pole põhjust. Kehakaalu vähendamise ajal sobiks alumine piir.

"Kolme tunni reegel" oli küll loetelus viimane, kuid selle järgimine on esmatähtis. Mõeldamatu on maksimaalse efektiivsusega treenida vaid kolme söögikorraga päevas. (Õigupoolest oleks ka mittesportlasel kasulikum süüa sageli ja vähem korraga.)

Vaid "tihe 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 peaks sisaldama süsivesikuid ja valke.

Ei maksa ennast lasta petta teooriast, nagu sõltuaks juurde- või mahavõtmine 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 võimalikule sisseeviimisele 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 ülesmääramisest. Seda tuleb teha vähemalt viie päeva jooksul ja nii, et selle perioodi sisse jääks ka nädalavahetus. Viie päeva keskmine annab juba piisavalt usaldusväärseid andmeid. Toidu kogused tuleks võimalikult täpselt hinnata, kõige parem kaaluda. Kus võimalik, tuleks fikseerida keemiline koostis pakendilt, see hõlbustab hiljem arvutusi.

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



Toidu ülesmääramisega peab igaüks hakkama saama, 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 kehva 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 vastu võetavaks võistlevale kulturistile. (Õigupoolest peaks iga inimene püüdma rasvast lahti saada nii, et säiliks lihasmass.)

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 kaugele 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 lihasmassi hävingule. Nali naljaks – terve mõistusega inimene loomulikult selliste võtetega probleemile ei läheneks! Kahjuks on käesoleva raamatu autor just niisuguseid soovitusi kuulnud missinduses...

Organismi võimel mobiliseerida depoorasva energia saamiseks on paraku piirid. Kindlasti võivad siin olla päris suured individuaalsed erinevused. N-ö keskmise inimese rasvkoe vähenemise maksimumseks tempoks on pakutud 100–150 g ööpäevas. Sellele vastaks energiahulk ca 700–1000 kcal.



Markus Ruhl

(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). Niisiis 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 on siis juba lihasmassi arvelt.

TOITUMINE

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 lihassmassi kasvatamisele. (Täpsemalt: kui treeningus ei tehta muutusi, mis soodustavad lihassmassi vähenemist, nagu seda on raskuste vähendamine, korduste suurendamine ja pauside lühendamine.)

Kas on võimalik vabaneda rasvast nii, et lihassmass samal ajal suureneks?

See oleks ju unelmate stsenaarium! See on praktikas võimalik vaid erandjuhtudel.

Esiteks: algajate puhul, treeningu esimestel kuudel (võimalik, et pool aastat).

Teiseks: treeningute taaslustamisel, pärast pikemat pausi.

Kolmandaks: dopinguainete kasutamise korral.

Reaalselt peab kulturist olema väga rahul olukorraga, kui tippvorm on saavutatud nii, et lihassmass on säilinud. Kahjuks võib vastupidiseid näiteid tuua päris palju, kui vaadata, mis praktikas toimub.

Võistlusvormi tegemise keskne küsimus ja kunst ongi selles, kuidas säilitada lihaste suurus. Siinjuures tuleb loomulikult leppida sellega, et ümbermõõdud vähenevad kuigipalju niikuinii, seda nahaaluse ja ka lihasesisese 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 lihassmassi. Võib ka rehkendada nii, et toit peaks 90% katma energiavajaduse.

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.



Viktor Tkatschenko; Ott Kiivikas; Nikolai Kornišev

Reegel nr 4: Tuleks säilitada võimalikult normaalne toitainete vahekord.

Silmas on peetud üldistes toitumisreeglites soovitatud valgu/rasva/süsivesikute suhet. Teatud nihked muidugi paratamatult tekivad. 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, vähem

jääb ruumi süsivesikutele ja rohkem saab rikutud toitainete optimaalne vahekord. See on ka üks põhjus, miks sama suure defitsiidi tekitamiseks on parem valida suurema koormuse (energiakulutuse) ja kõrgema kaloraaži tee.

Valgunormist "üle jäänud" kaloraažist 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 ca 50% süsivesikute arvel, siiski ei maksa rasvade kogust kärpida alla 50 g päevas.

Olgu veel mainitud, et loomulik vedelikutarbimine peab jätkuma ka kehakaalu vähendamise perioodil. Kindlasti tuleb normaalselt (harjumuspäraselt) tarbida soola. Täiesti mittevajalik on spetsiaalne soolatarbimise lõpetamine, sest treening (higistamine!) suurendab soola (Na) vajadust.

Võtame kokku kehakaalu (rasva) vähendamise nurgakivid, mis on ka võistlusvormi loomise alused.

1. Hinda, kui palju on vaja kaalu langetada.
2. Arvuta selleks vajalik aeg, võttes 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 korrektsioone (ikka vähehaaval!), kui näed, et kehakaalu muutus ei ole soovitud suurusjärgus.

Viimane juhis väärleb kommentaari. Toiduanalüüsist saadud arvud on abiks "stardikoha" valikul, aga rumal on pimesi kinni hoida numbritest, kui asi ei toimi. Kehakaal kõigub päevast päeva (ka ööpäeva lõikes) kilodes ja peegeldab organismi hüdratatsiooni, seedetrakti täitumust jne ning seetõttu ei ole eeldatav kehakaalu 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 sellest 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. Ja 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 antud dieedinumbritega aeglustub või peatub. Siis ollakse sunnitud kaloraaži veel kärpima või kulutusi tõstma. Eelistada tuleks viimast, aga see sõltub loomulikult konkreetsest olukorrast. Selge on see, et piirid on nii kaloraaži vähendamisel kui ka koormuse tõstmisel.

Oma osa väiksemas energiatarbes on ka lihasmassi vähenemisel, mis, nagu teame, on seda suurem, mida suurema energiadefitsiidi me tekitame. Ainus garantii lihasmassi 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 välistada, eriti kui dieet läheb väga pikaks. (Ja pikaks läheb see kahjuks siis, kui ollakse suures ülekaalus!)

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

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

Alahinnata ei maksaks laadimispäevade psüühilist mõju. Paljude sportlaste puhul on see väga oluline! On palju kergem pidada dieeti, kui on perioodiliselt 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.

Individaalsed ainevahetuse erinevused võivad olla väga suured: ühed võtavad väga kergesti kaalus juurde, teisted peavad selleks toitumisega "pingutama".

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

Lihast sunnib kasvama spetsiifiline treening, tootumisega 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 ca 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 eesmärgiks on lihasmassi kasv, peaks ööpäevane energia ülejääk olema 5–10%. Selline energia ülejääk annab garantii kehakaalu tõusuks, aga selles on oma osa 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 ca 10% defitsiidis, põletades osa



Jelena Sportun

akumuleerunud rasvast, langetades kehakaalu ca 1 kg võrra. **Sellise neljakuulise tsükli tulemuse**na saadud kahekilosest kehakaalu tõusust võib **lihasmass moodustada valdava osa.**

Aastasse mahub kolm niisugust toitumistsükli.

Võistlejatele annab kalender muidugi oma piirid ette. Üldiselt sobib aastas kahele perioodil võistlemine väga hästi toodud põhimõtetega. (Siis on loomulikult vaid kaks veidi pikemat tsükli.) Väär

TOITUMINE

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 isenesest väga õige ja vajalik, peab sellega toitumisel arvestama.

Kui võistluseelselt kasutati suuremahulist treeningut, pole midagi imelikku selles, et puhkeperioodiks jäävad kalorinumbrid samaks või **langevad**.

Enamasti rikutakse eeldus õigesti (aeglase kaalu-langusega) 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!

On pakutud võistluskaalu ja maksimumkaalu vaheks 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 tarbimine võiks olla normide alampiiril (harrastajatel 1,5 g/kg ja tipp sportlastel 2 g/kg).

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

MÄRKMED:

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 ja viimasel minutil pilti parandada. Sellised tehnikad on äärmuseni viidult tervisele ohtlikud ja enamasti lõpevad 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 meetoodikas oma korrektiivid).

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

Selline “tühjendusperiood” 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 kaloraaži korral.

TOITUMINE

Seetõttu tuleb võimalikult täpselt hinnata laadimis-päeva(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 vajalik kogus tarbida võimalikult sagedaste ja väikeste annuste kaupa (kas või iga tunni tagant natuke), see tagab parima omastamise. Laadimispäevadele ei sobi kiudainerikkad produktid (juurvili), toit peaks olema väikesemahuline, kontsentreeritud.

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

Soolaga on asi lihtsam: soola tuleb tarbida normaalselt aasta läbi. Ühel (maksimaalselt kahel) võistluseelsel 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 kordades kõikuda, sõltuvalt kadudest.

Ei ole mingit vajadust piirata vedelikukogust võistluseelsel 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 ärahoidmideks soola (ca teelusikatäis) manustada.

Absoluutselt on keelatud diureetikute kasutamine! Asja tuum pole mitte selles, et need ained on dopingunimekirjas, vaid selles, et niigi dehüdreerunud organismist n-ö 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 diureetikute kasutamise tõttu suri, on Mohammed Benaziza.

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

MÄRKMED:

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, kasutatud ja toodetud 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 100% 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 tänuväärse tarbija oma toodangule. Järjest rohkem on tooted suunatud ka tavainimesele, sest see turg on palju suurem.

Reklaam on reklaam igas valdkonnas ja see toimib. Kui inimene määrab end kreemiga usus, et

kortsud kaovad ja kehakaal väheneb, siis 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 tõstmiseks keelatud aineid, mis annavad dopingukontrollis positiivse tulemuse.** (ROKi läbiviidud uuring mitmesaja toote suhtes näitas, et selline asi on tõesti võimalik!)

Jätame nüüd need 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 (piisava andekuse korral loomulikult), 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 kompleksvitamiin-

ni/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 kontsentraadid.

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.

Siit on valida igaks elujuhtumiks! Kui ollakse huvitatud ainult valgust, siis palun.

Kui soovitakse asendajat toidukorrale, saab valida mingi "kolm ühes" toote.

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

Kasutatakse ka segusid. Vaatamata suurele "kärale" erinevate valgukontsentraatide ümber, ei ole praktilisest vaatekohast suurt vahet, mida tarbida.

Küsimusele, kas üldse on mõtet valgukontsentraati tarvitada, saab vastuse anda (nagu ikka) pärast

toiduanalüüsi. Kui selgub, et **menüüs on valku vähem kui vaja**, on sportlasel valida kahe võimaluse vahel: süüa rohkem valgurikast tavatoitu või lisada valgukontsentraati. Mõlemad valikud on võrdselt head, eelistus võib käia maitse või rahakoti järgi.

Ainult süsivesikuid sisaldavad kontsentraadid 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 sobiva kontsentratsiooniga suhkruvett.

Suure higierituse korral oleks vajalik ka elektrolüütide kao korvamine, sel juhul on eelistatud spetsiaalsed segud.

Väga mugav variant on nii valke kui ka süsivesikuid sisaldavad segud (tavaliselt suhtes 1 : 2). Need sobivad hästi toidukorra asendajaks, kui meeldib.

Kokkuvõtteks võibki öelda, et spetsiifiliste toidulisandite kasutamise mõttekuse üle võiks nõu pida spordiarstiga ja toidukontsentraatide kasutamise suhtes langetada otsus pärast toiduanalüüsi.

MÄRKMED:

KULTURISM JA DOPING

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, muutes need ained (anaboolsed steroidid, kasvuhormoon jmt) kulturistidele suureks ahvatluseks.

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

Selliste hulka kuuluvad mingi kehalise võime (nagu jõud, kiirus, vastupidavus) 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 dopingu 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



Pavel Kossenko, Ott Kiivikas, Marek Kalmus

öelda – põhjustab) kõigi peamiste dopinguainetes lubatavus. Testitakse vaid diureetikute 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 dopingukontrolli amatööride tiitlivõistlustel aastast 1986. Kindlasti piirab selline praktika mingil määral dopingu kasutamist, muutes tõenäolisemaks ka puhaste sportlaste edu võimalused. Suuremat efektiivsust dopinguvastases võitluses võiks loota küll alles võistlusvälistest kontrollidest, mis peaks käivituma aastast 2007.

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, ilus lihaste 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, nii jäävad ka spordis ilmselt alati dopingukasutajad. Vabane mine 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 ennasthävitav tegevus, vähemalt nii tundub, kui meenutada tiptasemel tegijaid, kes viimase paarikümne aasta jooksul on oma tervise rikkunud (südamerikked, neerupuudulikkus) või koguni meie hulgast n-ö parimas eas lahkunud.

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

Kõik "kunstlik" püsib vaid niikaua, kuni dopinguained organismis toimivad.

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

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

Ükski dopinguaine pole pole mõeldud tervele inimesele manustamiseks. 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.

MÄRKMED:

VÕISTLUSSPORDI ARENG JA UUTE ALADE TEKE

KULTURISM

Kahjuks on tänapäeval väga raske jõuda selgusele, mis 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, “meeldib / ei meeldi” põhimõttel ja tegelikult pole selles 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 (kui nii võib öelda) ja oskuse järgi seda demonstreerida, eeldamata muid (sportlikke) võimeid.

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

1. Kohtunik peab hindama võistleja keha(ehitust) kui tervikut.
2. Kohustuslike pooside võrdlemisel tuleb esmalt vaadata peamist (demonstreeritavat) lihasgruppi.
3. Seejärel vaadata kogu keha, ülevalt alla: pea, kael, õlad, rind, käelihased, rinna- ja deltalihaste ühenduskoht, kõhulihased, talje, reied, sääred, labajalad.
4. Sama protseduur on selja pooside hindamisel: trapets-, ümar- ja harjaalune lihas, seljasirutajad, tuhar, reie tagaosas lihased, sääred, labajalad.



Imre Vähi, Ott Kiivikas, Argo Vaible

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

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

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

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

Elimineerimis-raund

Toimub ainult juhul, kui on üle 15 võistleja. Eesmärgiks on selgitada (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



Rolandas Pocius

ega lähe hindamisele. Seejärel saavad kõik kohtunikud kutsuda kõrvutamistele võistlejaid, keda nad tahavad näha (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 nende sportlastele on võistlus lõppenud. Kuus parimat jätkavad finaalis (tavaliselt järgmisel päeval) omavahelise paremuse selgitamist nullist, st 1. raundi kohapunktid arvesse ei lähe.

Raund 2 (individuaalsed vabakavad)

Finalistid sooritavad (numbrite järjekorras) muusika saatel oma vabakavad, pikkusega 60 sekundit. Vabakavad võivad 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.

Raund 3 (kohustuslikud poosid ja posedown)

Kõik viis finalistit sooritavad korraga kohustuslikud poosid (mõned korrad, vahetades laval kohti, 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.

Seega selgub paremusjärjestus 1.–6. kohani 2. ja 3. raundi kohapunktide summeerimisel. Suurendamaks kohustuslike pooside osakaalu, korrutatakse 3. raundi kohapunktid kahega. Kui summa on võrdne, otsustab parem koht raundis 3.

Võistlusmäärustesse tehakse ikka aeg-ajalt muutusi, harva on need põhimõttelised, enamasti detaile puudutavad. (Ka ülalkirjeldatud viisil on paremust selgitatud alles aastast 2007.) Ka on professionaalide võistlusmäärused erinevad, kuid neid ei hakka siinkohal tutvustama.

Olgu ajaloo huvides märgitud, et esialgu (1959–1969) selgus amatööride maailmameister ühes kategoorias (õieti “kategooriat” ei olnudki), siis (1970–1975) jagati võistlejad kolme pikkuseklassi ja alates aastast 1976 võeti kasutusele kehakaalu-kategooriad (kuni 75, kuni 90, üle 90). Edaspidi on kaalukategooriate piire muudetud ja nende arvu on suurendatud praeguseks juba kaheksani. (Aasias on lubatud koguni üheksa kaalukategooriat).

KULTURISMIVÖISTLUSED NAISTELE

Naiste võistlusi hakati korraldama 1970. aastate teisel poolel ja aastal 1979 jõuti juba esimeste amatööride maailmameistrivõistlusteni. Samal ajal käivitati ka professionaalide võistlused, näiteks Ms.Olympia aastal 1980.

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

Naiste kulturismi areng oli esialgu väga kiire, seda nii harrastajate-võistlejate arvu, geograafilise kandepinna, aga eriti sportliku taseme poolest. Naiskulturistide lihasmass ja reljeefsus jõudsid tasemele, kus üldaktsepteeritava ilumõistega 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 liigne lihaste suurus ja reljeefsus on miinuseks. Muide, ka naiste kultu-



Elena Sportun & Inkeri Salminen

rismis 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 fitnessi-võistleja keha juures?

1. Kohtunik peab hindama võistleja keha sportlikkust kui tervikut.
2. Hindamisele kuuluvad juuksed (soeng), näo ilu, lihaste areng, kehaehituse tasakaalustatus ja proportsioonid, naha seisukord ja toon ja sportlase võime esineda enesekindlalt ja graatsiliselt.
3. Lihased peavad olema "ümara vormiga" (?), sportlikult treenitud, vähese rasvaga. Liiga (st kulturistlikult) suur lihasmass ja lihaste reljeefsus on miinuseks!
4. Hindamise võtmesõnad on "tervis" ja "sportlikkus".

Praegu kehtivate võistlusmääruste järgi on amatööride naiste fitnessis kaks pikkusekategoriat: kuni 163 cm ja üle 163 cm.

Suurvõistlustel toimub võistlus üldjoontes järgmiselt.

Elimineerimis-raund viiakse läbi, kui võistlejaid on üle viieteistkümne.

Raund 1. Võistlejad sooritavad viie kaupa gruppides neli veerandpöret: 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 veerandpöret. Kohtunikud annavad paremusjärjestuse 1.–15. kohani, arvestades juhiseid keha hindamiseks.



Raund 2. Kõik viisteist võistlejat esitavad numbrit 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 tervikkust, stiili, esituse isikupära, jõu-, painduvus- ja võimlemiselementide raskust, soorituse puhtust ja kiirust. Hinnatakse ainult kava ja mitte keha ning võistlejad reastatakse 1.–15. kohani.

Esimese ja teise raundi kohapunktid summeeritakse ja saadakse paremusjärjestus, mis 6.–15. kohani on lõplik. Võrdsete punktide korral otsustab 1. raund.

Raund 3 toimub tavapäraselt järgmisel, finaali päeval. Sinna pääseb kümme paremat, kes kõigepealt esitavad numbrit järjekorras oma vabakava, mis ei kuulu hindamisele ja on lihtsalt vaatamiseks publikule. Seejärel kutsutakse lavale 1.–5. kohal olevad sportlased, kes sooritavad koos neli veerandpöret, mille juures veelkord hinnatakse keha. Need kohapunktid liidetakse 1. ja 2. raundi summale ja saadakse lõplik paremusjärjestus 1.–5. kohani. Võrdsete punktide korral otsustab 3. raund.

MEESTE FITNESS

Esimesed ametlikud maailmameistrivõistluste medalid jagati aastal 2006. Aastatel 2003–2005 võisteldi maailma karikale.

Enamjaolt on meeste võistlusmäärused sarnased naiste omadega, näiteks keha hindamisel arvestatakse ka soengut, nägu ja nahka (iseasi, mil määral). Erinevusi on raundide hindamisel.

Elimineerimis-raund toimub vaid siis, kui võistlejaid on üle viieteistkümne. Sooritatakse 3–5 kaupa gruppides neli veerandpööret (vabaseis).

Raund 1. Hinnatakse vabaseisu (neli veerandpööret) ja antakse kohad 1.–15. Ka meeste fitnessis on liigne lihasmass ja reljeefsus määruste järgi miinuseks.

Kommentaarik: lihasmass on piiratud juba reeglitega. **Sõltuvalt võistleja pikkusest on määratud maksimumkehakaal.** See on pikkus (cm) miinus 100, pluss 1–4.

Samas ei ole lihaste reljeefsuses-separatsioonis küll kulturistidega võrreldes vahet märgata.

Raund 2. Numbrite järjekorras esitatakse vabakava (kuni 90 sekundit). Kohtunikud annavad kohad 1–15, arvestades ainult kava (mitte keha).

Esimese ja teise raundi kohapunktide summeerimisel saadakse paremusjärjestus, mis on 6.–15.



Andrzej Baczynski

BODY-FITNESS

Üldistades võiks öelda, et tegemist on fitnessi keharaundiga, mis kordub erinevas riietuses. Keha hindamiskriteeriumid on võistlusmääruste järgi analoogilised fitnessiga. Praktikas tundub siiski, et *body-fitness*is eelistatakse "pehmemaid", vähem lihaselisi figuure kui fitnessis. See ala sarnaneb kõige enam iludusvõistlusega. Kulturismi ja fitnessi võistluste kirjeldamisel ei olnud põhjust peatuda võistlusriietusel, sest nõuded selle kohta on detailset kirjas võistlusmäärustes.

*Body-fitness*i raundide kirjeldamisel peab üldjoontes mainima ka võistlusriietust, sest muust eriti rääkida ei olegi.

Elimineerimis-raund 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 6,35 mm, kontsa kõrgus kuni 127 mm). Sooritatakse vabaseis nelja veerandpöördega, alguses viie kaupa gruppides (tutvumiseks), siis 3–5 kaupa kohtunike väljakutsete alusel (hindamiseks).

Raund 2. Võistlusriietuseks on ujumistrikoo, mille materjal ja värv on võistleja valida. Kingade värv on vaba, aga tegumood sama mis 1. raundis. Lubatud on ehted mõistlikkuse piirides. Hindamisprotseduur on sama mis 1. raundis. Siiski tuletatakse võistlusmäärustes kohtunikele meelde, et seda raundi tuleb hinnata "värske" pilguga.

Esimese ja teise raundi kohapunktide summeerimisel selgub lõplik paremusjärjestus 6.–15. kohani, viis parimat jätkavad finaalis (raund 3).



Katarzyna Kozakiewicz, Barbora Benesova & Monica Hoyer

Raund 3. Riietuseks on bikiinid, värv ja materjal vaba. Kingade tegumood ja värv võistleja valikul, kuid nõuded talla paksuse ja kontsa kõrguse suhtes endised (keelatud on nn platvormtald). Sooritatakse neli veerandpööret lava keskel ja mõlemal tiival, et anda võrdsed võimalused nii võistlejatele kui ka kohtunikele. Kolmanda raundi kohapunktide liitmisel esimese ja teise raundi summale saadakse paremusjärjestus 1.–5. kohani. Võrdsete punktide korral otsustab 3. raund.

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

KLASSIKALINE KULTURISM

Klassikaline kulturism on kõige noorem 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 omada atleetlikku ja esteetilist kehaehitust/muskulatuuri. Eks nõudlus sellise ala järele iseloomustab ummikseisu, milleni kulturism on ka meesvõistlejate poole peal jõudnud. Et tegemist on sisuliselt lihasmassipiiranguga kulturismiga, võib sellist arengut käsitleda kui vastust dopinguainetest "läbi imbutud" olukorrale.

Ala on alles uus, selle populaarsus kiiresti kasvamas ja kindlasti kajastub see ka võistlusmääruste võimalikes muutustes. Praegu on kolm pikkuskategooriat: kuni 170, kuni 178 ja üle 178 cm. Võistleja maksimumkaal sõltub pikkusest, selleks on pikkus (cm) miinus 100, pluss 2–6. 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 eeldustega (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-fitness*is!



Argo Vaible & Imre Vahi

Olles põgusalt vaadelnud kulturismist välja kasvanud uute alade võistlusi puudutavat poolt, peab lõpetuseks rõhutama, et **kõigi nende alade lihastreening on kulturismiga identne, samuti kehtivad kõik kehakaalu reguleerimisega, võistlusvormi saavutamise ja toitumisega seotud aspektid, mida on käesolevas raamatus käsitletud.**

POSEERIMINE

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

Eelkõige tähendab see oskust esitada žüriile ja publikule maksimaalselt oma võistlusvormi ja lihaskonda. Palju on juhuseid, kui võistlustulemus kannatab seetõttu, et ei ole piisvalt tegeletud poseerimise õppimisega. Tulemuseks on see, et ei suudeta maksimaalset realiseerida oma vormi. Võib öelda, et poseerimine on nagu muudel spordialadel tehnika õppimine – võime omada häid füüsilisi näitajaid, kuid ilma korraliku tehnikata sooritus kannatab.

Alustame sellest, et teeme selgeks kohustuslikud poosid:



Marek Kalmus



1. Vabaseis eest ja tagant. Vabaseis on tegelikult üks olulisemaid poose kulturismis üldse, sest enamiku laval viidetud 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 eest vabaseisu puhul olema see, et ülakeha suudetakse küll hoida hästi pinges, aga unustatakse jalad. Kuid inimese tervikväljanägemine on ju kulturismi alus! Miinus on see, kui tuntakse end ebakindlalt, niheletakse, vaadatakse pidevalt oma lihaste peale, pingutatakse lihaseid ja tehakse isegi mõningaid muid poose sel ajal, kui on antud käsklus "vabaseis". Muidugi tähendab vabaseisus seismine siiski pingutust – oluline on hoida stabiilselt keha asendit ja samal ajal ei tee ka paha naeratada (vähemalt mitte teha "kurja nägu"). Üldmulje peaks olema esteetiline ja mitte üle pingutatud.

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



2. Vabaseis küljelt (klassikalises ja professionaalses 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) Topeltbiitseps eest. Kõigepealt pane jalad paika, need asuvad paralleelselt ja on pinges. Siis siruta käed kõrvale välja ja pinguta küünarvarrest kõverdatud õlavarsi – biitsepsid. Sagedane viga: õlad tõstetakse liiga üles, kaob selja laius! Alati peab arvestama seda, et poosides ei hinnata mitte ainult konkreetset lihasrühma, mis poosi nimes esineb, vaid ikkagi keha kui tervikut. Nii et ära unusta ka biitsepsite pingutamise puhul jalgu.



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



c) Rind – biitseps küljelt. Küljepoosse võib sooritada ükskõik kummalt käelt, selles suhtes ettekirjutusi ei ole. Pane jalad paika – need asetesevad üksteisega kontaktis. Jalg, mis jääb kohtunike poole, on toetatud põiale, teine jalg on tugijalg ja jääb täistallale. Kõverda natuke põlvest mõlemat jala, hoiad need üksteisega kontaktis, et külgvaates jala tagaosas maksimaalselt näha oleks. Võta ühe käega teise käe randme juurest kinni. Käsi, mis jääb saali poole, on keha ligidal ja kõverdatud 90kraadise nurga all, teine käsi toetab seda randme pealt. Hoides käe keha ligidal, hingad sisse, nii et rinnakorv tunduks maksimaalselt suur, kõht tõmba sisse, tekitades mulje peenest keskkohast ja võimsast rinnast. Pilg on suunatud kohtunike poole.



d) Topeltbiitseps seljatagant. Toetame ühe jala tahapoolle, selleks kõverdame end natuke põlvedest ja pingutame säärt, demonstreerides kogu poosi vältel ka säärelihaseid. Käed viime üles ja toome nad alla õlgade kõrgusele, samal ajal maksimaalselt õlavarsi pingutades. Oluline on tunnetada kogu seljalihaskonna pinget ja loomulikult mitte unustada jalgu! On viga, kui seljalihased tõmmatakse liiga kokku ja selja laius “läheb kaduma”! Proovige seda vältida, sest poosis ei hinnata mitte ainult biitsepsseid.



e) Lailihas seljatagant. Jalgade asend sama nagu eelmise poosi puhul, võite ka tugijalga vahetada, kuid see ei ole kohustuslik. (Muide, hea on õppida võrdsest mõlemalt poolt poose võtma. Kui võistlusel on näiteks 7–8 väljakutset, on hea, kui saate ka küljepoosides käsi vahetada.) Lailihase poosi sooritamisel seljatagant võtate kätega samuti külgedelt nagu lailihast eest võttes ja viite selja lailihase maksimaalselt laiaks. Viga on end kallutada liiga taha või ette ja tõmmata selg liiga kumeraks – kaovad seljalihaste eristusjooned ja jääb nn lame selg, mis on küll lai, kuid ilma detailideta.



f) Triitseps küljelt. Jalad on samuti nagu rind – biitsepsipoosis, natuke põlvest kõverdatud. Pingutame maksimaalselt triitsepsit, 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 kohtunikule ja siis veidi keha pöörates suunata poos “õige nurga alt” ka teistele kohtunikele. Oluline on kõht kogu aeg maksimaalselt sees hoida, et keskköht võimalikult peenike tunduks.



MOSTMUSCULAR (ainult professionaalne kulturism)



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. Viime käed kukla peale nii, et küünarnukid jäävad pea kõrvale. Hingame välja ja pingutame maksimaalselt kõhulihaseid. Jalgade asendit võib poosi käigus ka muuta, et näidata jalalihaseid erinevate nurkade alt. Ei ole mõtet väga “vingerdada”, hea oleks ikka korraks poos 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 kaugemale.

Kokkuvõtteks võib öelda, et poseerimine on kulturismis peaaegu sama tähtis kui treening. Võite muuta nulliks kogu ettevalmistuse, kui te ei oska oma lihakonda kohtunikele esitleda. Et laval tehtav pingutus ületab tunduvalt selle, mida tehakse koduse harjutamise käigus, siis harjutage nii, et suudate poose vähemalt 10–15 sekundit ühes asendis hoida, et tagada treenitus, mis aitab teil võistlustel maksimaalselt hästi esineda.

VABAKAVA KOOSTAMINE

Vabakava on kulturismivõistluse üks osa ja nagu aeg on näidanud, hinnatakse seda kaasaegses 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 ka raske 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. Sobiv on ka erinev filmimuusika, mida läbi kulturismiajaloo on edukalt lavalaudadel kasutatud.

Teine oluline tegur on see, et suudaksite panna oma kava muusikasse, see tähendab rütmitunnetust. Paljud võistlejad liiguvad hoopis teises rütmis kui neid saatev lugu, tulemuseks on sobimatu kompositsioon. Tuleb ikka ära tabada, et kui on rahulik muusika, siis me ei saa poose kiiremini vahetada, kui loo rütm seda lubab, ja vastupidi – kiirema loo puhul aeglaselt liikuda. Kindlasti võiks ka muusika kulminatsioonikohtades kasutada oma paremaid ja võimsamaid poose, see annab kavale ilmet. Pooside vahetused peaksid toimuma sujuvalt, mitte järskude liigutustega.

Kolmas oluline moment on see, et vabakavas kasutatakse ja rõhutatakse 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



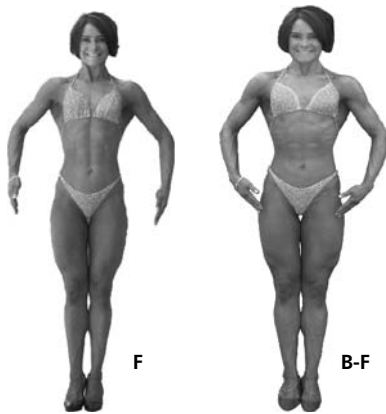
rutiinsetest kavadest, näidates kulturistide painduvust ja liikuvust. Kaasaegsetes kavades on kasutatud lausa tantsulisi elemente ja isegi nn robotliikumist, mis on publikus tavaliselt ka ovatsioone tekitanud.

Kulturismi võistlusmäärustesse on tehtud oluline muudatus, mis järsult tõstab vabakavba tähtsust lõpptulemuse saavutamisel. Nimelt alustavad kuus finalistit 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 elus 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 alljärgnevalt räägimegi.

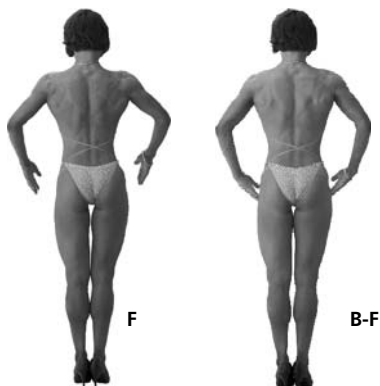


1. Vabaseis eest on kindlasti üks põhipoose, sest nagu kulturismis, ollakse ka fitnessis kogu laval viibitud aja jooksul enamasti näoga saali poole. Jalad on paralleelselt koos – fitnessis on lubamatu, kui jalgade vahel on kas või minimaalne vahe. Käed hoida õlgadest laiemalt külgedel, käelabad on pööratud sissepoole, nii et käe välimine külg vaatab saali poole. Hingake sisse, ajage selg maksimaalselt laiaks ja rinnakorv suureks, kõht tõmmake sisse, et talje mõjuks 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 ennast lõdvaks 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.

Poseerib Laura Lindroos



3. Vabaseis tagant. Jalad on koos, käed paiknevad kõrval nagu eestvaate puhul. Hingake sisse, ajage selg maksimaalselt laiaks. Kui on pikad juuksed, tooge need seljapooside ajal ettepoole üle õla, et nad 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.

MÄRKMED:

FITNESSI VABAKAVAD

Peab ütleva, et fitnessis on vabakaval oluliselt suurem tähtsus kui kulturismis või klassikalises kulturismis. Selle põhjuseks on asjaolu, et hinnatakse eraldi kahte vabakava: esimene on kehavoore, 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 kulturismi isegi nii teatud tasemeni võimalik harrastada.)

Kindlasti teadke, enne kui tormate treeningusaali ja otsustate fitnessiga tegelema hakata, et on hea, kui teil on olemas sportlik baas iluvõimlemises, sportvõimlemises, akrobaatikas vms. Nagu elu on näidanud, saab Eesti tasemel võistelda ka ilma sellist baasi omamata, kuid maailmatasemel on läbi aastate valitsenud sportlased, kes on teinud lõpparve kas võimlemise või mõne muu eespool loetletud alaga. Edaspidi on parandatud oma füüsilist vormi jõusaalis, lisades lihasmassi.

Lihtsam spordiala kujunes välja fitnessist ja sai nime *body-fitness*. Võisteldakse ainult kohustuslike pooside võrdluses. Selle ala esiletõus ja järjest kasvav sportlaste hulk on tingitud sellest, et see ei eelda eespool loetletud spordialade baasi ja on kättesaadav paljudele tavainimestele.

Soovitused vabakavade koostamiseks:

1. Muusikavalik peaks olema nagu kulturismiski selline, mis ei jäta kohtunikke ega saalis istuvat publikut ükskõikseks. Samuti on oluline endale aru anda, et valides kiire muusika, peate ka oma kava suutma täita 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



Liisa Otsus



Ewelina Barej



Evgeniya Filyanina

on teinud artistlikke ja hingega kavasid, kus ei olegi iseenesest raskeid elemente, aga mille sooritus on tehniliselt puhas ja professionaalne.

2. Vähetähtis pole edukas kavas ka **kostüümi** roll. Kindlasti peaks see ühtima kava teemaga (sõnumiga) ja sobima muusikaga. Kostüüm peab võimaldama teha kõiki elemente, mida kavas soovite kasutada. Kasutatakse ka selliseid kostüüme, mida saab kava käigus kergelt eemaldada, kuid sellisel juhul peab kindlasti olema see varem korduvalt järele proovitud, et mitte sattuda laval ebamugavasse olukorda.



Anna Mekhnina

3. Sooritatavate elementide all mõistame erinevaid akrobaatika, võimlemise, sportaeroobika või tantsulisi elemente, mida vabakava käigus sooritatakse. Ärge üritage teha midagi sellist, milleks te suutelised ei ole – tavaliselt ei kuku see ootuspäraselt välja ja teie kava ei hinnata ikkagi piisavalt kõrgelt. Sooritage kas või lihtsamaid elemente, tehke seda tehniliselt puhtalt ja korrektselt ning kava näeb oluliselt parem välja. Kindlasti lähtub enamik, kes tänapäeva fitnessis ilma teeb, sellest spordialast, mida ollakse harrastanud, vastav on ka elementide valik. On ka juhuseid, kus vanemas eas hakatakse õppima saltosid ja tulemuseks on vaid vigastused. Kui puudub baas, mis sportvõimlejal 15 aasta jooksul saadud, ei ole mõtet hakata kaelamurdvate elementidega tegelema.

Kindlasti on hea eeldus akrobaatiline baas, kuid olulised on ka üleminekud ja vaheliikumised, oskus omavahel erinevaid elemente 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 ühe hooaja. Antud soovitused kehtivad nii nais- kui ka meesfitnessistidele, sest nii hindamiskriteeriumid kui ka vabakava põhiolemus on samad.

MÄRKMED:

GRIMMIMISE PÕHIALUSED

Kulturismivõistluste algusaastatel ei olnud võistlejate grimmil mingit tähtsust, heal juhul määriti ennast õliga, et saavutada kehal kerge läige. Kuid mida aastakümne edasi, seda enam on 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).

Kahjuks ei saada siiani aru, et ka Eesti võistlustel tasub endale muretseda profigrimm. Piisab ühest korrast suurvõistlustel käimisest, et aru saada grimmi tähtsusest lõpptulemuse saavutamisel. 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, siis ei paista valget aluspinda.

Levinuim kruntgrimm on PRO TAN, seda kasutatakse üldjuhul suurvõistlustel, kus lavavalgus on



hästi tugev. Grimm hakatakse peale kandma kaks päeva enne võistlusi, kaks korda päevas hommikul ja õhtul. Kuna grimm baseerub eetril, võib pärast 1–2 tundi kuivamisaega riided selga panna.

Soovitav on kasutada siiski vanemaid riideid, kuna kuigivõrd see ikkagi määrib. Selle grimmiga võib ka pesemas ja saunas käia, toonivõrra läheb küll nahk heledamaks ja seejärel kantakse jälle uus kiht grimmi.

Kõige lihtsam on kasutada PRO TANI järgmiselt: kuigi grimm on pihustiga pudelis ja kaasas on svammist otsikuga pintsel, oleks mõttekam võtta purk, valada natuke PRO TANI sinna sisse, võtta pintsel (harilik ehitustöödel ja siseviimistlustel kasutatav, paraja laiusega), kasta grimmi sisse ja alustada värvimise. Kui alguses tundub, et jutid jäävad sisse,

Viimistlusgrimmi kasutades tuleks eelnevalt tutvuda lavavalgusega, et valida õige värvitoon. Tihti peale ei pööra vähem kogunud sportlased valgusele tähelepanu, pimedas lava taga tundub ka oma päevitunud keha piisavalt jume. Olukord muutub, kui tuleb astuda lavale. Tugevas prožektorivalguses jääb liiga heleda grimmiga võistleja tegelik vorm nägemata, kuna valgus "sööb selle ära". Ainus võimalus oma võistlusvorm (lihaste reljeefsus) maksimaalselt esile tuua on korralikult peale kantud õige värvitooniga grimmi abil.

Kui lavavalgustus on väga tugev, peab pealekan-



Antonio Vergiani, grimmitud & Alexander Yashankin, grimmimata

siis värvi kuivades need hajuvad. Nägu ärge esialgu grimmige, see tehakse kõige viimasena.

Kruntrimm pärast võistlusi kohe maha ei tule, see kulub keha pealt maha umbes 2–3 nädalaga.

Viimasel ajal on maailmas enim kasutatud viimistlusgrimmi DREAM TAN ja JAN TANA. Seda grimmi võib kasutada ka ilma eelnevat kruntrimmi alla panemata, sellisel juhul tuleb panna lihtsalt paksem kiht grimmi.

tav värvitoon olema võimalikult tume, isegi niivõrd, et lava taga hämaramas tundub see peaaegu must. Nõrga lavavalguse korral peab aga vaatama, et ei pandaks liiga tumedat grimmi, vastasel juhul võrdub see samaga kui näidata neegrit pimedas toas.

Millal grimm peale kanda? Olen tähele pannud, et väikese võistluskogemusega sportlased hakkavad grimmima liiga vara. Kui on teada lavale mineku järjekord ja see, kui palju võistlejaid mingis kategoorias

on, peaks olema selge, kui kaua kulub (ligikaudu) aega, enne kui on teie kord lavale minna. Kui on tegemist meesteklassi võistlejaga, ei ole mõtet hakkata grimmima koos noortega! Mõttekam oleks lavatagune aeg maksimaalselt ära kasutada vaimseks keskendumiseks ja puhkuseks –panna jalad kõrgemasse asendisse ja lamada. Grimmituna peab ju püsti olema, sest viimistlusgrimm kuhugi vastu minnes määrib...

Kuidas viimistlusgrimmi peale kanda? Purgist tuleks näppudega võtta paras ports grimmi ja alustada selle määrimist jalgadele. Kui alustada ülakehast, võib ette kummardades määrida püksid ja grimm läheb laiali. Grimm tuleks ühtlaselt laiali hõõruda ja vaadata, et tumedus oleks ühesugune üle keha. Esialgu ei tuleks nägu grimmida, seda tehakse kõige lõpus. Näogrimmi tumedus peaks olema loomulik, st tunduvat heledam kui kehal. Tehakse viga, kui käe peale võetakse korraga liiga vähe grimmi ja üritatakse see iga hinna eest laiali hõõruda, tekitades nahapunetuse, mis heleda grimmi alt läbi paistma hakkab. Raundide vahepeal (ka enne absoluutse võitja selgitamist!) on alati vajalik grimm üle vaadata ja vead parandada. (Kusagilt kipub ikkagi laiali minema või läheb keegi vastu!) Viimastel aastatel on populaarne ka rulli kasutamine (sama svammist rull, mida värvimisel kasutatakse) – sellega annab ühtlaselt grimmi laiali kanda.

Kõige lõpuks tuleb peopesadega kogu keha üle patsutada. Oluline on, et ei kasutataks sõrmi,

vältimaks joonte teket kehale, siis on tulemuseks ühtlane jume kogu kehal. Normaalse tumeduse ja paksusega grimm läigib tavaliselt piisavalt ja õli lisamine ei ole vajalik. Pumbates ja tugevate prožektorite all laval poseerides tekib paratamatult higieritus ja grimm võib hakata "jooksma". See on ebaesteetiline vaatepilt! Õli lisamine teeb sel juhul asja ainult hullemaks. Mati (kuiva) grimmi puhul on sobiva läike tekitamine õli pealekandmisega seevastu hädavajalik. Selleks kasutatakse beebi- või juukseõli, mida pihustatakse nahale (mitte hõõruda kätega, kuna see rikub tavaliselt grimmi ühtlase tooni). DREAM TAN annab ise läike, eraldi ei ole vaja õli panna. Ainus koht, kus grimmikiht ei tohiks olla liiga paks, on puusade juures külgedel – et käed lailihase-pooside võtmisel libisema ei hakkaks.

Oluline on käed pärast grimmimist puhastada (muidugi juhul, kui ei kasutata ühekordseid kummi-kindaid). Grimmi mahapesemiseks piisab dušigeelist ja svammist. Siiski on mõttekas kasutada voodis vanemaid linu, sest ka pestud nahk määrib mõnda aega, kuid õnneks läheb grimm pesus riidetest ilusasti välja.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kogemusteta ja eelinfot omamata võib lihtsalt ära rikkuda selle töö, mida olete enne pikalt ette valmistanud. Selle teema mõte ongi tähtsustada grimmi kui kulturismis ühe vähese võistlusvarustuse olemasolu ja kasutamist, et maksimaalselt realiseerida oma võistlusvorm ja jätta enesest hea mulje.

MÄRKMED:

KULTURISMIORGANISATSIOONID MAAILMAS

A sjaga vähe kursis olev inimene võib teha järel-duse, 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)**, asutatud aastal 1946 ja ühendab 173 liikmesriiki (2005. a). Omab Rahvusvahelise Spordiorganisatsioonide Assotsiatsiooni (GAISP), Rahvusvahelise Olümpiakomitee ja 90 rahvusliku olümpiakomitee tunnustust. Korraldab amatööride maailmameistrivõistlusi (alates 1959) ja maailmajagude meistrivõistlusi (sealhulgas Euroopa MV alates 1968). Jaguneb amatööride ja proffide divisjoniks. Elukutseliste hinnatuimaks tiitlik 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 Antidoping Agentuuri) koodeksiga. 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 kulda (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-fitnessi* nime all) oleme saanud pronksi (Imre Vähi 2005).

NABBA (National Amateur Body-Builders' Assotiation) on asutatud aastal 1950 Inglismaal ja



Vladimir Dubinin, Dr. Rafael Santonja, Paul Chua

jäänud Inglismaa-keskseks tänaseni. Samast aastast korraldab amatööridele võistlust Mr. Universe (elukutseliste aastast 1952), mis toimub igal aastal Londonis.

Aastal 1984 asutati all-organisatsioon **NABBA-International**. See ühendab 29 riiki (2005. a) ja 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 MM 1987, proffide Mr. Univese 1987 ja proffide Mr. Universe 1991 ja MM 1991).

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



Foto: Lembit Peegel

Ain Paavo



Inna Uit



Olev Annus



**EESTI KULTURISMI
JA FITNESSI LIIT**
member of IFBB and EOK

ALGAJA TREENING KAKS PÄEVA NÄDALAS**Esmaspäev**

1. Lamades surumine (kang)	3 x 10
2. Ploki tõmbed ülevalt (althaare)	3 x 10
3. Kukla tagant surumine (kang)	3 x 10
4. Biitsepsitõste seistes (kang)	2 x 10
5. Ploki allasurumine	2 x 10
6. Kükk (kang turjal)	3 x 10
7. Jala tagaosa pink (kõhuli)	2 x 10
8. Säär seistes	3 x 10
9. Keretõsted kõhuli spets-pingil	3 x 10
10. Keretõsted kõhupingil	3 x 15

Neljapäev

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

ALGAJA TREENING KOLM PÄEVA NÄDALAS**Variant I: RIND, ÕLG, TRIITSEPS, KÕHT**

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

Variant II: SELG, BIITSEPS, JALG, SÄÄR

1. Ploki tõmbed ülevalt	3 x 10
2. Plokiga <i>rowing</i>	3 x 10
3. Keretõsted kõhuli spets-pingil	3 x 10
4. Biitsepsitõste seistes (kang)	3 x 10
5. Kükk (kang turjal)	3 x 10
6. Jala tagaosa pink	3 x 10
7. Säär seistes (masin)	3 x 10



Indrek Otsus
EKFLi peatreener



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

Teispäev ja reede: SELG, TRAPETS, BIITSEPS

1. Jõutõmme	2 × 10, 2 × 8, 2 × 6
2. Lõuatõmbamine rippes (althaare)	2 × 8, 2 × 6, 2 × 4
3. Rowing (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 × 8, 2 × 6, 2 × 4
2. Jalapress	2 × 10, 2 × 8, 2 × 6
3. Jala tagaosa pink (kõhuli)	2 × 10, 2 × 8, 2 × 6
4. Säär, seistes (masin või Smithi kang)	2 × 12, 2 × 10, 2 × 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, triitseps, sääär, kõht; T ja R selg, trapets, biitseps, jalad).

2. tsükkel (4–6 nädalat)**1. päev: RIND, BIITSEPS**

1. Kaldpingil surumine (kang)	4 × 6–8
2. Lamades surumine (Smithi kang)	4 × 8–10
3. Kaldpingil lendamine	3 × 8–10
4. Rinnamasin (pec deck)	3 × 8–10
5. Biitsepsitõste Scotti pingil	4 × 6–8
6. Biitsepsitõste hantlitega, istudes kaldpingil	3 × 8–10
7. Biitsepsitõste hantlitega, seistes, vasarhoides	3 × 8–10

2. päev: JALG, SÄÄR

1. Säaresirutus jalapingil	4 × 10–12
2. Hack-kük masinaga	4 × 8–10
3. Kük (kang turjal)	4 × 6–8
4. Jala tagaosa pink (istudes)	3 × 8–10
5. Jala tagaosa pink (kõhuli)	3 × 8–10
6. Säär istudes	3 × 8–10 / 6–8
7. Säär seistes	3 × 8–10 / 6–8



Roland Ullram & M.A.R.K

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 rowing (ühe käega)	3 × 6–8
4. Plokiga rowing (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 x 12
2. Lendamine kaldpingil	3 x 12
3. Rinnamasin (<i>pec deck</i>)	3 x 12
4. Ristivedu plokkidega	3 x 12
5. Biitsepsitõste plokiga, seistes	4 x 12
6. Biitsepsitõste hantlitega, seistes	4 x 12

Teispäev: JALG, SÄÄR, KÕHT

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

Neljapäev: ÕLG, TRIITSEPS

1. Lendamine õlmasinal (istudes)	4 x 12
2. Lendamine kummargil plokiga (delta tagaosa)	4 x 12
3. Lendamine seistes (hantlid)	4 x 12
4. Triitseps hantliga seistes (ühe käega)	4 x 12
5. Ploki allasurumine, seistes (althaare)	4 x 12

Reede: SELG, TRAPETS, KÕHT

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

Märkused: selle tsükli eesmärk on nii liigeste kui ka närvisüsteemi taastumine! Kolm nädalat mõnusat "pumpamist", pärast mida võib tagasi pöörduda 1. tsükli juurde.



Roland Ullram, Valentina Zabiya, Ott Kiivikas



DORIAN YATES'I (Mr. Olympia 1992–1997)**TREENING****Esmaspäev: ÕLG (ESI- JA KESKOSA), TRAPETS, TRIIITSEPS, KÕHT**

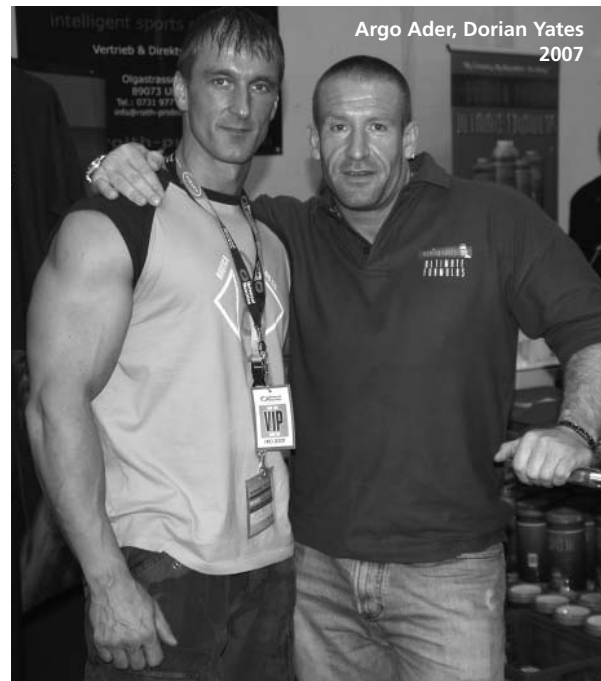
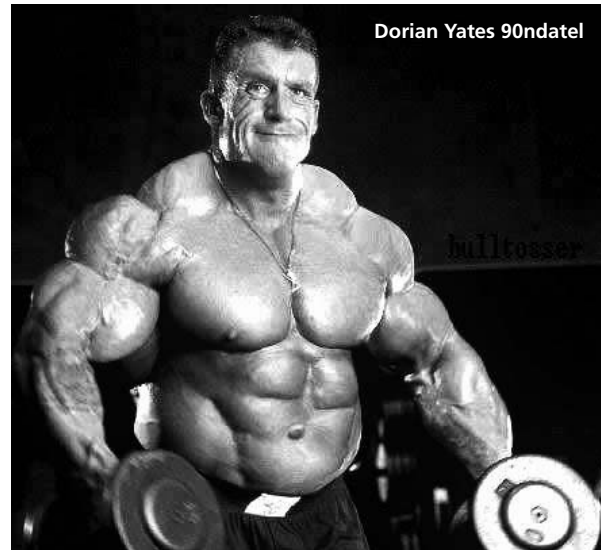
Istudes surumine	
(Smithi kang)	2 × 15–12 (sooj.) 1 × 8–10 (155 kg)
Lendamine, istudes	1 × 12 (sooj.) 1 × 8–10 (a 32 kg)
Plokiga lendamine, ühe käega	1 × 20 (sooj.) 1 × 8–10 (32 kg)
Õlakehitused	
hantlitega	1 × 12 (sooj.) 1 × 10–12 (a 84 kg)
Ploki allasurumine	2 × 15–12 (sooj.) 1 × 8–10 (82 kg)
Lamades Prantsuse surumine	
	1 × 12 (sooj.) 1 × 8–10 (64 kg)
Ploki allasurumine, ühe käega	1 × 8–10 (32 kg)
<i>Crunch</i>	3 × 20–25
Tagurpidi <i>crunch</i>	3 × 12–15

Teisipäev: SELG, ÕLG (TAGAOSA)

Tõmbed ülevalt, masinaga	
(kitsas haare)	2 × 15–12 (sooj.) 1 × 8–10 (130 kg)
või	
masinaga ületõmbed	
(<i>Nautilus pullover</i>)	2 × 15–12 (sooj.) 1 × 8–10 (200 kg)
Kangiga <i>rowing</i>	1 × 12 (sooj.) 1 × 8–10 (170 kg)
Masinaga <i>rowing</i> , ühe käega	1 × 8–10 (111 kg)
Plokiga <i>rowing</i>	1 × 8–10 ("pakk")
Õla tagaosa masin	1 × 8–10 (a 25 kg)
Kummargil lendamine	1 × 8–10 (a 43 kg)
Keretõsted kõhuli (alaselg)	1 × 10–12 (18 kg)
Jõutõmme	1 × 8 (sooj.) 1 × 8 (185 kg)

Neljapäev: RIND, BIITSEPS, KÕHT

Kaldpingil surumine	
kangiga	3 × 12–8 (sooj.) 1 × 8 (195 kg)
Lamades surumise masin	1 × 10 (sooj.) 1 × 6–8 (160 kg)
Kaldpingil lendamine	1 × 10 (sooj.) 1 × 8 (a 50 kg)
Plokkidega lendamine (ristivedu)	1 × 10–12 (a 41 kg)
Biitsepsitõste istudes kaldpingil,	
hantlitega	1 × 10 (sooj.) 1 × 6–8 (a 32 kg)
Biitsepsitõste seistes	
(E-Z kang)	1 × 10 (sooj.) 1 × 6–8 (64 kg)
Biitsepsitõste masinaga	1 × 6–8 (55 kg)
<i>Crunch</i>	3 × 20–25
Tagurpidi <i>crunch</i>	3 × 12–15

**Laupäev: JALG, SÄÄR**

Sääresirutus	
jalapingil	2 × 15–12 (sooj.) 1 × 10–12 (123 kg)
Jalapress	2 × 12 (sooj.) 1 × 10–12 (575 kg)
Hack-kükk masinaga	1 × 12 (sooj.) 1 × 8–10 (300 kg)
Jala tagaosa pink (kõhuli)	1 × 8–10 (sooj.) 1 × 8–10 (82 kg)
Seljatõmme sirgete jalgadega	1 × 10 (160 kg)
Jala tagaosa pink, seistes (ühe jalaga)	1 × 8–10 (23 kg)
Säär, seistes (masin)	1 × 10–12 (sooj.) 1 × 10–12 (590 kg)
Säär, istudes (masin)	1 × 10–12 (123 kg)

RONNIE COLEMANI (Mr. Olympia 1998–2005) TREENING

Esmaspäev: SELG, BIITSEPS, ÕLG

Jõutõmme	4 × 12–6 (kuni 365 kg)
Rowing kangiga	3 × 10–12 (kuni 265 kg)
Rowing T-kangiga	3 × 10–12 (kuni 265 kg)
Rowing hantliga (ühe käega)	3 × 10–12 (kuni 90 kg)
Biitsepsitõste seistes, kangiga	4 × 12 (kuni 90 kg)
Biitsepsitõste istudes, hantlitega	3 × 12 (kuni 41 kg)
Biitsepsitõste Scotti pingil, E-Z-kangiga	3 × 12 (kuni 68 kg)
Biitsepsitõste seistes, plokiga	4 × 12 (kuni 90 kg)
Surumine seistes (kang)	4 × 10–12 (kuni 143 kg)
Hantlitõste eest üles (delta esiosa)	4 × 12 (kuni 27 kg)
Surumine istudes (hantlid)	4 × 12 (kuni 77 kg)

Teisipäev: JALG

Kükk	6 × 12–2 (kuni 365 kg)
Jalapress	4 × 12 (kuni 1135 kg)
Väljaastet	2 × 90 m (145 kg)
Seljatõmme sirgete jalgadega	3 × 12 (145 kg)
Jala tagaosa pink (istudes)	3 × 12 (90 kg)

Kolmapäev: RIND, TRITSEPS

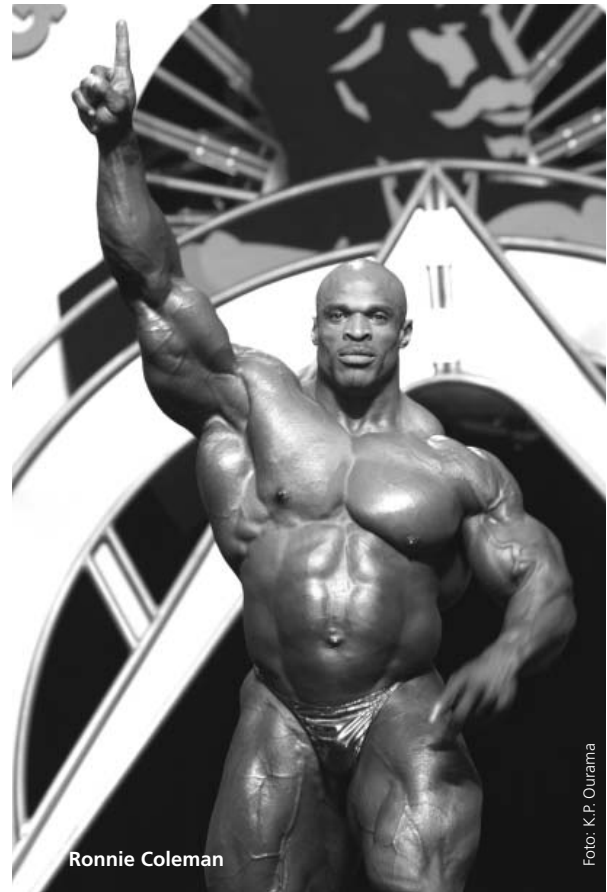
Lamades surumine (kang)	5 × 12 (kuni 227 kg)
Kaldpingil surumine (kang)	3 × 12 (kuni 184 kg)
Lamades surumine (hantlid)	3 × 12 (kuni 90 kg)
Lamades lendamine	4 × 12 (kuni 59 kg)
Istudes Prantsuse surumine (E-Z-kang)	3 × 12 (kuni 97 kg)
Istudes Prantsuse surumine, ühe käega	4 × 12 (kuni 77 kg)
Lamades surumine kitsa haardega	4 × 12 (kuni 160 kg)

Neljapäev: SELG, BIITSEPS, ÕLG

Rowing kangiga	5 × 10–12 (kuni 265 kg)
Rowing plokiga	4 × 10–12 (kuni 180 kg)
Tõmbed ülevalt, masinaga	3 × 10–12 (kuni 160 kg)
Plokitõmbed ülevalt (lai haare)	3 × 10–12 (kuni 160 kg)
Biitsepsitõste istudes kaldpingil (hantlid)	4 × 12 (kuni 41 kg)
Biitsepsitõste masinaga	3 × 12 (90 kg)
Biitsepsitõste seistes, kangiga	3 × 12 (90 kg)
Biitsepsitõste seistes, plokiga	4 × 12 (90 kg)
Istudes surumine, hantlitega	4 × 12 (kuni 77 kg)
Hantlitõste eest üles (delta esiosa)	3 × 25–8 (kuni 27 kg)
Istudes surumine, masinaga	3 × 25–8 (kuni 113 kg)

Reede: JALG

Sääresirutus jalapingil	4 × 30 (kuni 136 kg)
Kükk, kang rinnal	4 × 15–12 (kuni 265 kg)
Hack-kükk, masinaga	3 × 12 (kuni 408 kg)
Jala tagaosa pink (seistes, ühe jalaga)	3 × 15–12 (kuni 57 kg)
Jala tagaosa pink (kõhuli)	4 × 15–12 (kuni 90 kg)



Ronnie Coleman

Foto: K.P. Ourama

Laupäev: RIND, TRITSEPS

Kaldpingil surumine, hantlitega	4 × 12 (kuni 90 kg)
Negatiivse kaldega surumine, kangiga	3 × 12 (kuni 127 kg)
Kaldpingil lendamine	3 × 12 (kuni 59 kg)
Negatiivse kaldega surumine, hantlitega	3 × 12 (kuni 77 kg)
Lamades Prantsuse surumine (E-Z-kang)	4 × 12 (kuni 97 kg)
"Rööbaspuudel" surumine (masin)	4 × 12 (kuni 163 kg)
Istudes Prantsuse surumine (E-Z-kang)	4 × 12 (kuni 97 kg)

2 × nädalas: SÄÄR

"Donkey", masinaga	4 × 12 (kuni 204 kg)
Istudes, masinaga	4 × 12 (kuni 122 kg)

4 × nädalas: KÕHT

Crunch	3 × max
--------	---------

NÄIDE VÕIMALIKUST PÄEVASEST TOIDUAINETE VALIKUST

		valk	rasv	sv
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

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



Märkus: selline (3500 kcal) menüü sobib tugevalt treeni-vale sportlasele rasva vähendamiseks, kui kulutused on 3800–4000 kcal, ja lihasmassi suurendamiseks, kui kulutused on 3000–3300 kcal. Valgu kogust saab reguleerida kehakaalust lähtuvalt.

MÄRKMED:

MÄRKMED: