

Naised 40+, spordiharrastajad ja mitteaktiivsed.

Hoolimata oma east ning soost, tahaksime me kõik olla terved, elujõulised ning püsida kaua noored. Mõnedel meist õnnestub see väga lihtsalt, paljud näevad sellega aga vaeva. Naistel elueas 40 ja üle selle tekkib tulenevalt hormonaalse tasakaalu muutusest nii kehakaalus kui ka väljanägemises väga suur muutus. Kas muutus toimub ja kui suur see muutus on, sõltub geneetilistest eeldustest (mõned inimesed lihtsalt näevad kauem noored välja) ning sellest, kui aktiivne kehaliselt ollakse.

Pikaajalise nooruse peamiseks saladuseks on mõõdukus (seda kõiges!) ning optimaalne kehakaal. Kehakaal seevastu sõltub ühelt poolt sellest, kui palju meie organism energiat (kaloreid) kulutab ning teisalt sellest, kui palju me organismile energiat söögi näol juurde anname. Peamiseks energia kulutajateks (ka siis kui me magame) on lihased. Mida suhteliselt on vähem lihaseid, seda vähem kaloreid vajab keha eluspüsimiseks. Rasvkude on igas olukorras passiivne, tema energia kulutamise võime on null. Seevastu aga rasvkude salvestab energiat pea piirilt. Mida suurem on kehakaal rasvkoe arvelt, seda kiiremini väsivad lihased, väheaktiivsemaks muutub elustiil ja keha kulutab veelgi vähem energiat. Enamasti aga jäävad meie toitumisharjumused samaks. Mis tähendab seda, et organism kulutab järjest vähem energiat, kalorite juurdevool on püsivalt samasugune- liiga suur- tingides aeglase, kuid püsiva, kehakaalu tõusu. Kaalu tõus võib olla vaid kilo- kaks aastas, tehes aga viie aasta jooksul kokku 5- 10 kilo, mis on juba märgatav ning paljude jaoks ahastust tekitav. Ning kogu see õnnetus juhtub märkamatu, tüües täpselt samamoodi kui siis, mil oldi 25 aastat vanad ning kehakaal oli ideaalne.

Omapoolse lisapanuse panevad kehakaalule üleminekuaastad. Tulenevalt hormonaalsetest muutustest väheneb organismis lihaskoe hulk, asendudes rasvkoega. Tihti jääb kehakaal samaks, muutuvad aga übermõõdud (rasvkude on kergem- seetõttu mahub teda meile rohkem ümber, kaaludes samal ajal täpselt sama palju kui enne).

Mida siis peale hakata? Kõigepealt hoolimata sellest, kas oled algaja või vilunud sportlane, on nüüd **jõusaal/ jõusaali sarnased harjutused** kohustuslikud. Kindlasti tekitab see paljudes hirmujudinaid, kuid kahjuks ainukene vahend, mis lihaseid vormis hoiab, on nende pidev kasutamine erinevate harjutuste läbi. Ning enamust harjutustest saab väga edukalt teha ka kodus. Kodutreeningu miinuseks on treeneri puudumine, kes õpetaks harjutuste õiget sooritamist ning ka võimaluste piiratus. Kuid see ei ole mingisuguseks takistuseks! Paraku jõusaalilaadset treeningut ei asenda aiatöö, jalutamine, jooksmine, rattasõit, ujumine ega aeroobika. Harjutused iseenesest on lihtsad ja mõjusad. Miinuseks on kahjuks aga see, et me kõik oleme individuaalsed. Seepärast peaksid ka harjutused arvestama meie eripära ja treenimise võimalusi.

Teiseks sammuks on **sobiva kehvustreeningu leidmine**. See on vajalik südame- hapnikutarbimiselundkonna vormis hoidmiseks. Sellest sõltub meie töövõime ja ka see, kui palju me siis ikkagi tööpäeva lõpuks ära väsim. Mida suurem on töövõime, seda aktiivsemad suudame olla ka päeva teises pooles.

Teisalt on kehvustreening parimaks vahendiks kehakaalu tasakaalus hoidmiseks. Kehvustreening on kõik liikumisviisid, mida suudame harrastada pikema aja vältel: kiirkõnd, rattasõit, ujumine, jooksmine, rulluisutamine, suusatamine, erinevad aeroobikad, spinning (siserattatreening), sõudmine (näiteks jõusaalis), treening jõusaalis jooksulindil - stepperil, jooksumasinal- crosstraineril. Võimalusi on piirilt. Liikumisharrastuse sobivuse määrab treenitus. Kui Sa ei ole viimase 2 kuu jooksul midagi eelnimetatuist harrastanud, pead endasse suhtuma suure lugupidamisega nagu tavaliselt ning lisaks sellele suhtuma endasse kui algajasse.

Hulleim, mida teha võiksid, on nüüd jooksmine minna. Siis võid olla kindel, et jäädvustad endale igaveseks mälu kui vastik ikkagi see jooksmine on ja kuidas võib küll üks inimene juba 5 minutiga täiesti ära väsida!? Ning kindlasti jääb sellisel juhul see treening viimaseks. Esimene oluline tegur: **alusta ettevaatlikult**. Sobib kiirkõnd (kepikõnd, kui tunned, et oled üks äraütlemata sportlik tegelane), rattasõit, ujumine (kui oled sellega eelnevalt ka kokku puutunud). Ajaliselt lõpeta varem, kui tunned, et oled väsinud. Esimese treeningu pikkuseks ei soovita rohkem kui 20 minutit. Kui tunned väsimust varem, siis lõpeta. Ära unusta, et oluline on nautida seda tegevust ning peale trenni tunda ennast energilisena. Vaid siis võib Sind ka hiljem õues kõndimas näha.

Kui raske peaks treening olema? **Sobiv raskus treeningul ajab kergelt higistama, kuid samas oled võimeline vabalt rääkima**. Ehk siis rääkimise tempo. See tähendab, et väga rahulik jalutamine ei lähe arvesse, sama on rattasõidu puhul. Parimaks treeningu intensiivsuse näitajaks on pulsisagedus. Kuna aga pulsikellad alles leiavad oma teed rahva sekka, hoiame sihilikult nõuanded hästi lihtsad.

Teiseks oluliseks teguriks on **kehakaal**. Kui Sinu kehakaalu indeks on väga kaugel optimaalsest, siis hoolimata sellest, kui trenitud Sa ka ei ole, pead olema ettevaatlik kõikide selliste spordialadega, kus tekib põrutus. Ehk siis jooksmine, stepp- aeroobika, poksistiilis aeroobikad jms. Kui liigesed on ülekoormatud seisundis, on pikaajaline koormus neile eriti kurnav, tekitades kergesti ülekoormusvigastusi (hüppeliigese, põlve, selja- ja kaelavalud).

Kolmandaks teguriks ja kõige olulisem on Sinu **üldine tervislik seisund**. Kui Sa ei ole viimase aasta jooksul oma arsti näinud, oleks tark nüüd ennem uut sportlase- elu alustamist temaga pisut nõu pidada. Hea oleks määrata vererõhk, kolesterooli tase veres jms.

Mida vanemaks me saame, seda olulisemaks muutuvad **toitumisharjumused**. Seda vähem annab meie keha meile andeks siit- sealt näpistatud maiustusi ja seda armutum on peegel. Siin kehtivad reeglid on väga lihtsad. Esiteks: ei ole niivõrd oluline, millises vahekorras toitained (süsivesikud, valgud ja rasvad) omavahel on ja milliseid süsivesikuid süüakse. Olulisim on hoopis see, milline on päeva suurim toidukord. Kui selleks on õhtusöök, siis hoolimata sellest, kui tervislikult Sa ka süüa ei prooviks, oled tõenäoliselt siiani ja ka tõenäoliselt edaspidi, hädas kehakaaluga. Ideaalsel juhul peaksime peamise energiahulga saama päeva esimeses pooles. Sellise juhul on organismil rohkem võimalusi üleliigne energiahulk ära kulutada (mida paraku suuremal- vähemal

määral alati ette tuleb). Süües enamuse õhtul (nagu keskmine eestlane ikka), on meie ainevahetus nagoonii aeglane, sest keha valmistub magama jäämiseks. Teisalt oleme ka ise kehaliselt vähem aktiivsed. Ja nii saabki organism kogu üleliigse kraami rahulikult rasvkoesse ladestada.

Teine oluline punkt on toidukordade sagedus päevas. Mida vähem toidukordi on päevas, seda suhteliselt suuremaks toidukogused muutuvad (kuna kõht on tühi) ja seda suurem on korraga ära söödud energiahulk, millest on kergem moodustada rasvkudet. Mida vähem toidukordi, seda väiksemaks muutub organismi energiavajadus (ainevahetus muutub aeglasemaks) ja seda rohkem on organism võimeline sama suurest toidukorrast moodustama rasva. Ealisest iseärasusest tingituna muutub ainevahetus niigi aeglasemaks, lisades veel need väikesed ``näpukad`` ja ongi tulemuseks 5-10 kilogrammi liigset kehakaalu. Ehk siis selleks, et endiselt vapustav välja näha, ära alusta Hollywoodi dieedist, vaid katsu kõigepealt korda sättida toitumise püsitalad. Tihti piisab vaid sellest, et saavutada soovitud tulemus.

Peamine, mida Sa vajad, on soov midagi muuta. Kui oled jõudnud neljakümnendatesse eluaastatesse, võid lugeda ennast väga õnnelikuks. Sest nüüd on aeg alustada kui uut elu, sest lapsed peaksid olema juba piisavalt suured ning iseseisvad. Nüüd võid viimaks ometi elada iseendale. Seda saad teha vaid siis, kui oled terve. Mida tervem Sa oled, seda täisväärtuslikum on Sinu elu. Alustades uute asjadega oma elus- näiteks sportimisega- alusta üks samm korraga. Kui Sa ei ole ennem treeninud, harjuta end kõigepealt sellega. Alles siis, kui sportimine enam vaimset pingutust ei nõua, on paras aeg alustada toitumise paika sättimisega. Mida rohkem ülesandeid endale sead, seda tõenäolisem on, et kukud milleski läbi. Millest võib kergesti tekkida loobumine kõigest. Seepärast mine kindla peale välja ning luba endale seda, millega kindlasti hakkama saad. Ning pea oma lubadust! **Ja nii samm- haaval tegutsedes üllatad lõpuks ennast sellega, kui palju Sa oled võimeline korda saatma!**

Gert Koovit
personaaltreener