

Liikudes saledaks

Siret Saarsalu, toitumisterapeut (spetsialiseerunud sporditoitumisele)

Läänelik elustiil näib järjest rohkem võitlevat vajaduse vastu olla kehaliselt aktiivne - autod, puldid, liftid, eskalatorid, e-poed jne. Füüsiline aktiivsus aga mängib kaalu langetamises sama tähtsat rolli nagu toitumine. Uuringud on näidanud, et liikumine ei ole oluline mitte üksnes kaalu langetamiseks. See aitab ka näiteks insuliintundlikkust parandada, mängides seeläbi olulist rolli diabeedi ennetamisel ja ravis. Milline oleks sobiv tegevus ja füüsiline koormus, et tagada optimaalsed tingimused keha rasvaprotsendi vähendamiseks?

Kaua aega on rasva põletamiseks soovitatud aeglase tempo ehk madala intensiivsusega pikki aeroobseid treeninguid. Meie keha rakendab füüsilise koormuse puhul energia tootmiseks erinevaid mehhanisme. Intensiivsel koormusel kasutatakse rohkem glükogeenivarusid, rahuliku ja pikaajalise aktiivsuse korral aga domineerib energia tootmine rasvavarudest. Seetõttu ongi kaalulangetajatele varasemalt

soovitatud treenida rahulikus tempos ja korraga vähemalt 40 minutit. Viimaste aastate uuringute põhjal aga tundub, et see ei olegi kõige optimaalsem. Seda enam, et paljudel jäävad pikemaajalised treeningud üsna pea katki, kuna kiire elutempo juures 40-60 minutit päevas treeningutele pühendada muutub keeruliseks.

Sageli väidetakse, et rasvapõletus algab alles peale 30-minutilise treenimise, ning kui eesmärgiks on kaalu langetada, pole lühemat aega üldse mõtet trenni teha. Tegelikult ei pea päriselt paika, et esimestel minutitel keharasva ei põletata. Rasvavarud võetakse energia tootmiseks kasutusele juba kehalise koormuse üsna varases staadiumis, kuid mida pikem on treening, seda suuremaks muutub rasvavarude osakaal energia tootmisel.

Madala intensiivsusega treenides on rasvapõletus – peamine eesmärk kaalu langetamisel - võrreldes glükogeenivarude kasutamisega tõepoolest suurem. Intensiivsel koormusel aga suureneb glükogeenivarude kasutamine lihtsalt suuremal määral kui rasvapõletus, mistõttu rasvapõletuse osakaal jääb

väiksemaks, kuid absoluutarvuna koormuse intensiivistamisel siiski kasvab. On leitud, et kõige rohkem kasutatakse rasvavarusid energia tootmiseks koormusel 65% VO₂max (maksimaalsest hapniku tarbimise võimest). Lihtsamalt öeldes tähendab see, et pikkade rahulike treeningute sisse võiks pikkida ka lühiajalisi intensiivsemaid spurte.

Viimasel ajal on hakatud kaalulangetajatele soovitada intervalltreeningut ehk HIIT-d (High- Intensity Interval Training), mis tähendab, et näiteks igale 30-sekundilisele spurdile järgneb 1-5 minutiline puhkus või rahulikum liikumine. Seda tsüklit korratakse 4-6 korda, ja sel viisil treenitakse umbes 3 korda nädalas. Treening kestab keskmiselt 15-20 minutit, mis peaks tiheda ajagraafikuga inimestele paremini sobima. Niisuguse treeningrežiimi juures saavad ka vähetreinitud harrastajad aeg-ajalt optimaalses rasvapõletustsoonis viibida ning rasvapõletust rohkem aktiveerida. Pärast lühiajalist intensiivset koormust liigub rahulikuma liikumise ajal rohkem rasvhappeid nahaalusest koest verre, kus nad järgmiseks intensiivseks spurdiks lihaste jaoks kasutusvalmis on.

Kuidas alustada?

Iga algus on raske. Mida suurem kehakaal inimest koormab, seda raskem on treeningutega alustada ja mugavustsoonist väljuda. Samas on kõige olulisem astuda esimesed sammud - mida treenitumaks me muutume, seda efektiivsemalt suudab keha energia tootmiseks rasvavarusid kasutada. Treenituse kasvades hakatakse rasva ka lihaskiududesse salvestama, mis annab täiendava eelise. Füüsiliselt treenimata inimestel lihaskiududes rasvavarusid ei ole, mistõttu treeningutel kasutatakse energia tootmiseks vaid nahaalust rasvkude. Sel põhjusel suudab vähetreenitud inimese keha vähem rasva põletada, ning kehva vormi tõttu suudetakse algul ka lühemat aega sobiva intensiivsusega trenni teha. Seda kõike tuleks treeningute planeerimisel ja ootuste seadmisel arvesse võtta.

Enne treeningutega alustamist oleks mõistlik käia ka tervisekontrollis ning lasta teha koormus-EKG, veendumaks selles, et tervis toetab treeningutega alustamist. Lisaks saab koormustestiga määrata südame lubatud maksimaalse löögisageduse ning sobivad treeningvahemikud. Kui spordiarsti juurde ei ole plaanis minna, on võimalik maksimaalne löögisagedus ka ise välja arvutada. Selleks tuleb lahutada 220-st oma vanus (aastates), maksimaalne südamelöögisagedus on optimaalse treeningpulsiga arvutamise aluseks. Treeningpuls võib olla umbes 65% maksimaalsest südamelöögisagedusest. Õige südamelöögisageduse hoidmine treeningutel on oluline, kuna nii saab olla kindel, et ei treenita üle ega alla oma tegelike võimete, tagades samas parimad eeldused efektiivseks rasvapõletuseks. Juba mõne aja pärast võib märgata, et sama pulsi hoidmiseks on vaja end senisest kiiremini liigutada või raskemaid harjutusi teha - keha muutub kergemaks ning treenitus paraneb.

Treeningutega tuleks alustada tasapisi. Neil, kellel on kehakaalu rohkem, soovitatakse alustada selliste spordialadega, mis liigeseid väga ei koorma. Sobivad näiteks treeningud vees, (sise)jalgrattal või sõudeergomeetrial. Esialgu tuleks alustada rahulikult, treeningutega harjudes võib intensiivsust järk-järgult suurendama hakata.

1. Päril algajad võiksid treenida 2-3 korda nädalas umbes 30-35 minutit korruga. Alguses piisab ka rahulikust kõndimisest, ei pea kohe näiteks jooksutreeningu või intervallmeetodiga alustama. Kui pärast treeningut on väsimus suur ja lihased valusad, siis tasub mõelda sellele, et iga korruga läheb järjest lihtsamaks.

- Olenemata treeningu iseloomust tuleks iga kord alustada 2-3 minutilise soojendusega. Pärast seda alaku ka treening vaikelt ja rahuliku tempoga, mitte kohe äkkstartiga.
- Esialgu tuleks treenida sellise tempo juures, mida suudad hoida vähemalt 15 minutit. Näiteks ujudes tuleks vältida puhkamist pärast igat basseini pikkust, parem on hoida aeglasemat tempot ja üritada ujuda 15 minutit järjest. Ühtlane, ilma pausideta liikumine aitab arendada aeroobset vormi, ning kehas tekib rohkem rakke ja mitokondreid, mis energiat toodavad. Mitokondrite suurus ja arv kasvab igat liiki füüsilise treeninguga, mis on pidev ja mõõduka intensiivsusega. Tasapisi peakski jõudma tasemini, mis lubab juba 35 minutit järjest treenida.
- Kellel pulsikella ei ole, võiks lähtuda reeglist, et treeningu ajal peab suutma vabalt vestelda. Sellisel juhul on koormuse intensiivsus sobiv.
- Peale treeningut tuleks võtta 2-3 minutit aega lõdvestuseks ja venitusharjutusteks. Venitamine aitab taastuda ja lihaseid lõdvestada.

2. Umbes kuu aja pärast võib märgata, et sama südamelöögisageduse juures jõuab juba rohkem pingutada. Puhkepauside ajal taastub pulss kiiremini.

Peale vastupidavustreeningut võib programmi lisada ka mõned kõhulihaste harjutused, käteringid või midagi muud. Lihaste arendamine aitab samuti kiiremini toonust saavutada, ning mida rohkem on lihaseid, seda efektiivsem on rasvapõletus. Teisel kuul võib proovida juba vaikelt sõrkida, või siis kõndida ja sõrkida vaheldumisi. Intensiivsust võiks tõsta eelkõige treeningu lõpuosas.

3. Kolmandal kuul peaksite olema juba niikaugel, et suudate treeningu aega pikendada või selle intensiivsust tõsta. Näiteks võiks üks kolmest

treeningukorrast olla nüüdsest 60 minutit pikk, teised kaks 30-minutilist treeningut aga veidi intensiivsemad. Samuti on nüüd hea aeg teha algust HIIT-treeningutega.

Lisaks treeningutele tasub igapäevaselt leida ka muid võimalusi liigutamiseks, püüdes järgida nii-öelda aktiivset elustiili. Teaduslikud uuringud on näidanud, et tavalised ja igapäevased aktiivsed füüsilised tegevused, nagu näiteks lifti asemel trepi kasutamine, auto asemel rattaga tööle sõitmine, auto käsitsi pesemine jne, võivad olla spordiklubi treeningutega võrreldes isegi efektiivsemad.

Treeningut ei maksa jätta hilisõhtu peale, kuna liikumine vallandab neerupealiste hormooni kortisooli, mis võib unehäireid põhjustada. Päeval treenimise boonuseks võib olla ka see, et anname kehale võimaluse rikastuda D-vitamiiniga (päikesevalgus!), mis täidab muuhulgas võtmerolli luude tugevdamisel.

Kui te ei ole kunagi varem sporti teinud või olete väga ülekaaluline, siis on parim variant minna kohalikku spordiklubisse ja küsida enne alustamist nõu treenerilt või füsioterapeudilt. Suurepäraseks abiks on ka personaaltreenerid. Treeningutega varem kokkupuutunud inimesed aga võivad lasta endale kasvõi lihtsalt treeningkava koostada. Need, kes treeneri juurde ei soovi minna, võivad kasutada näiteks internetipõhist treeningpäevikut Sportlyzer (www.sportlyzer.com). Seal on võimalik lasta tarkvaral endale soovituslik treeningulaan koostada, seejärel aga treeningud päevikusse salvestada ning oma arengut jälgida.

Kui esialgu kaalulangust märgata ei ole, siis sellest ei maksa ennast heidutada lasta. Treeningutega suureneb ka lihasmass, see aga on raskem kui rasvkude. Keha rasvaprotsent võib küll vähenenud olla, kuid suurenenud lihasmassi tõttu ei pruugi muutus esialgu kaalunumbris kajastuda. Suurenenud lihasmass on aga ainult positiivne, kuna lihased aitavad efektiivsemalt rasva põletada. Oluline on ka silmas pidada, et rasvkude kipub alguses vähenema seal, kus seda niikuinii kõige vähem on, näiteks näos. Kes varub kannatust, näeb peagi ka muutusi kõhul või puusaümbert. Lisaks otsesele energia kulutamisele väljendub füüsiline koormuse posi-

Lisaks otsesele energia kulutamisele väljendub füüsiline koormuse posi-