



## HANTLIT POLE VAJA KARTA

KADRI PAAT, MYFITNESSI  
PERSONAALTREENINGUTE JUHT

On üsna laialtlevinud müüt, et lihastreeningut tehes kasvab lihas rasva all, ent rasv ei kao, mistõttu muutub välimus lihtsalt suuremaks ja jõulisemaks. See hirm kimbutab tihti eelkõige naisi, kes seetõttu hantlit pelgavad ja eelistavad käia jooksmas või muid kardiotrenne. Tegelikult ei ole aga vaja hantleid karta. Need võivad eesmärkide saavutamiseks olla sinu parim abimees.

Tegelikult oleneb kõik eesmärgist. Ka kardiotreeninguga saab saavutada saleda vormi, kui sellega tagatakse suurem kalorie kulu võrreldes sellega, mida toidust saadakse. Samas on kalorie hulga vähendamise abil kaalu langetamise puhul võimalik, et inimene, kellel on näiteks „pirni tüüpi” keha, muutub kaalu langetades lihtsalt väiksemaks „pirniks”. Kui aga eesmärgiks on kaalulangetus ning seejuures ka kehaproportsioone parandada, näiteks vormitud tuharad, käed, õlad jms, siis on soovituslik hoida kehaline aktiivsus mitmekülgseks. Kaalu langetamisega muutub keha kindlasti saledamaks, kuid jõutreening vormib i-le ilusa täpi. See muudab meid olenevalt programmist või plaanist tugevamaks ja parandab üleüldist kehatunnetust, võimsust ja tagab soovitud kehaproportsioonid.

Jõutreening on kasulik väga mitmel tasandil. Teadliku jõutreeninguga saab kehaproportsioone silmanähtavalt parandada ja ühtlasi muuta inimese üldkehalist võimekust. Nagu nimetus ütleb, muudab jõutreening meid tugevamaks! See annab juurde üldist toonust, parandab kehahoiakut, tasakaalu ja liikuvust ning teadlikult ja individuaalselt lähenedes on see vägagi efektiivne ka näiteks enamike krooniliste haiguste ja valude leevendajana. Jõutreeninguga tegelemine töötab „ravimina” paljudele inimestele, keda kimbutavad näiteks depressioon, stress või muud haigused.

Ühtlasi toimub järjepideva ja progresseeruva jõutreeningu tulemusena kehas positiivne muutus lihasmassi kasvus. Fitnessi ja kultuurismiga tegelejatel on treeningprogrammis samuti n-ö „massi kasvatamise” perioode, kus nad ei näe kindlasti visuaalselt sellised välja nagu laval. Selleks, et lihased tuleksid visuaalselt esile, peab keha rasvaprotsent olema piisavalt madal. Meil kõigil on lihased olemas – nad on lihtsalt meie hetkevormist, rasvaprotsendist ja veidi ka geneetikast sõltuvalt erineva suurusega ja nähtaval või mitte. Selleks, et lihased oleksid rohkem välja joonistunud, peab keha rasvaprotsent olema piisavalt madal.

Siinjuures ei ole vaja karta, et jõutreening muudab välimuse sama jõuliseks, nagu on omane kulturistidele. Kui treeningut kombineerida ka õige kaloraaziga toitumisega, on tulemuseks küll paremas vormis keha, ent kaalulangetuse puhul on kõige suurem roll kalorite kulul vs. kaloritest saadud energial. Selleks, et kaalu langetada, tuleb kulutada ära rohkem kaloreid kui toidust saame. Jõutreening on efektiivne keha vormija ja annab meile soovitud kehaproportsioonid ning suurendab ka päevas kulutatud kalorite hulka, kui seda teadlikult ja järjepidevalt teha ning muuta see oma elustiili osaks. Kindlasti ei tööta aga ükski



treening ainult üksi kaalulangetajana. Selleks, et kaal langeks, tuleb siiski hoolikalt ka tootumist vaadata. Näiteks, kui inimene tegeleb tugeva jõutreeninguga ja kulutab päevas 2000 kcal, aga sööb päeva jooksul 3000 kcal, siis ei kao rasvamass tema kehast ära, kuigi ta võib jõusaalis väga palju vaeva näha, et keha vormida. Kui toidust saadud kalorid ületavad päevase energiakulu, siis ei lange kaal mitte ühegi treeninguga.

Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klasteriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klasterist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).



[estonia.ee](http://estonia.ee)