

SISUKORD

Sissejuhatus 5

Spetsiaalsed soovitused 6

Kuidas seda raamatut kasutada 7

Vastunäidustused 9

Tervitades saabuvat päeva 11

- Ilus ja lihtne 12
- Kuidas peletada viimased unejäänused 14
- Hommikvõimlemine 17
- Kuidas avastada endas energiaallikat 20
- Abistav käsi 22
- Arvestage partneri võimalustega 24
- Püüd täiuslikkuse poole 26

Stretching töö juures 29

- Tööpausi ajal 30
- Üha uuesti ja uuesti 33
- Neljajalgne koletis 35
- Me suudame seda teha 38
- Töstes tööviljakust 40

Punktist A punkti B 43

- Olles teel 44
- Autoroolis 46
- Lennukis 49
- Head reisi! 51
- Kahekesi reisimas 52

Võidavad kõik 55

- Soojendada ja jahtuda 56
- Arendades painduvust 58
- Ilusasti ja vabalt 61
- Intensiivne venitus 63
- Üleskaalumine 65
- Sügavamale ja sügavamale 66

Valmistudes magamaminekuks 69

- Vabaneses päevamuredest 70
- Maa ja taevas 72
- Öhtune jooga 75
- Vaba tants 77
- Unustades kõik 78
- Usalduse küsimus 80

Laste stretching 83

- Väikesed fantaseerijad 84
- Naljaked poosid 86
- Jooga: loomade poosid 89

Stretching eakatele 93

- Et säilitada head rühti 94
- Teine hingamine 96
- Energia = liikumine² 98

Lisaks 100

SISSEJUHATUS

Elas kord mees, kelle meelelahutuseks oli kirbud dresseerimine. Kui kirbud sündisid, paigutas ta need kohe ühekaupa klaaspurkidesse. Pannud igasse purki piisava koguse toitu, sulges ta need tihedalt metallkaanega, millesse olid tehtud õhuavad. Peagi hakkasid täiskasvanud kirbud hüppama, arendades seeläbi ka oma lihaseid. Üles hüpates löid aga kirbud end iga kord vastu purgikaant ära.

Pärast mõnd ebaõnnestunud katset hakkasid nad täpselt arvestama hüppe kõrgust, et end mitte ära lüüa. Mõne aja pärast pani mees kirbud kõrgematesse purkidesse. Lõpuks ometi olid loomakesed saanud kauaoodatud vabaduse, kuid, harjunud sooritama madalaid hüppeid – looduse poolt neile antud hüppevõime ei taastunud.

Võib-olla teeb taoline võrdlus paljudele nalja, kuid selle katse tulemused on väga õpetlikud. See näitab meile, kui ohtlikud on mõningad enesepiirangud ja kui kiiresti võib unustada organismi potentsiaalsed võimed.

Väga kerge on jälgida, kust see alguse saab. Lastel lubatakse harva realiseerida oma vajadust kehalise aktiivsuse järele. Neid sunnitakse tundide kaupa istuma umbes klassitoas, samal ajal kui nende organism vajab liikumist. Kui nad siis pärast pikaajalist paigalustumist püüavad liikmeid sirutada ja anda väljapääs kogunenud energiale, öeldakse neile, et see on kahjulik.

Kas maksab siis imestada, et ühiskonnas, mis ignoreerib inimese organismi poolt edastatavaid signaale, lakkab keha meile teatamast oma elulistest vajadustest.

Tõepoolest, kas te ise jätkaksite vestlust inimesega, kes teid ei kuula? Liigagi tihti on praegusaja ühiskonnale iseloomuliku istuva eluviisi hinnaks oma kehaga kontakti kaotamine. Me küll teame, et kontakt on olemas – aeg-ajalt saame oma kehalt mingisuguseid signaale –, kuid see oleks nagu muutunud võõrriigiks, mille salapärase keelt mõistame viletsamini kui arvutite, masinate ja maksudeklaratsioonide keelt.

Püüdes järgida kõiki praegusaegse ühiskonna nõudmisi, mis pidevalt hõivavad meie tähelepanu, kaotame sideme oma organismis iga päev toimuvate protsessidega. Kui see juhtub, “unustab” keha oma kaasasündinud potentsiaalse võime taluda suuri füüsilisi koormusi, “veendes” end, et see miinimum liikumist, mida ta saab, ongi kõik, mida tal vaja läheb.

Selle tagajärjel atrofeeruvad lihased, mida pidevalt ei koormata; koed tihenevad ning meie keha asub hävingu teele: organismile vajaliku hapniku rakkudesse transportimist kindlustav vereringe halveneb seiskumisprotsesside tagajärjel, see omakorda tihendab kudesid ja lihaseid. Lümfivedelik, mis aitab kaasa laguproduktide ja toksiliste ainete eraldamisele organismist, ei suuda oma ülesannet efektiivselt täita. Kõige selle tagajärjel saab otsa meie eluener-

gia. Kehalise seisundi halvenemine, lihaskudede atroofia, painduvuse ja liikuvuse kaotus mõjuvad kõige negatiivsemal viisil ka meie vaimsetele võimetele.

Vastastikuse mõistmise minetamine isiku ja keha vahel viib ka selleni, et tunneme üha harvemini ära neid häiresignaale, mida saadab meile stressi tekitavasse olukorda sattunud organism, ja üha harvemini vastame neile. Näiteks avastavad paljud inimesed, kes istuvad päeva läbi arvuti taga, et tööpäeva lõpus lõhub neil pea valutada ja selg annab tunda. Organism aga hakkab SOS-signaale saatma juba tükk aega enne seda, kui saame päevatöö tehtud. Kuna aga kogu meie tähelepanu olid hõivanud välised tegurid, ei kuulnud me ohusignaale ning meie laevuke hakkas aeglaselt vajuma meresügavustesse.

Üheks paremaks painduvuse ja liikuvuse säilitamise ning organismi poolt edastatavate signaalide kuulama õppimise meetodiks on venitamine ehk *stretching*.

Seda liiki harjutused ei kuulu pelgalt India joogide, akrobaatide ja elukutseliste sportlaste arsenalile. Veelgi enam on venitamine vajalik tavalistele inimestele, kes veedavad suurema osa tööpäevast kirjutuslaua või arvuti taga, kuid soovivad seejuures siiski säilitada painduvuse ja liikuvuse. Sedasorti kehaline aktiivsus on meie loomulik vajadus.

Spetsiaalsed soovitused

Selleks, et teil oleks hea tervis ning enesetunne, on väga tähtis säilitada lihaskudede elastsus ja kogu keha painduvus. Venitamise abil saame maha võtta päeva jooksul kogunenud lihaspinge, enne kui see jõuab avaldada negatiivset mõju meie tervisele ja enesetundele.

Kudede venitamine aitab kaasa lihaskasvatamisele, võimaldades meil suurendada oma kehalist jõudu. Samal ajal aitab soojendusena tehtav või intensiivsele füüsilisele koormusele eelnev venitamine vältida traumasid ja on seetõttu iga füüsilise koormuse programmi tähtis koostisosa.

Üheks venitamisega regulaarse tegelemise positiivseks tulemuseks on toonuse tõus. Viimane toimub seetõttu, et lihaspinge mahavõtmine ja liigeste painduvuse suurenemine vallandavad energiat, lasevad sellel vabalt levida kogu organismis. Kuna venitamine vallandab energiavoo nimelt siis, kui me seda eriti vajame, aitab see meil vabaneda stressist, maandada pingeid. Venitamine parandab meie vaimset ja füüsilist enesetunnet, suurendab tähelepanu koondumist, aitab tunda end nooremana.

Siiski on *stretching*, vaatamata oma efektiivsusele, tänaseni jäänud millekski, mida võib võrrelda tüütu majapidamistöoga, mida enamik inimesi pidevalt edasi lükkab, teades samas väga hästi, et see tuleb ära teha. Võimalik, et põhjus

võib olla selles, et *stretching*'ut mõistetakse kui midagi, mis nõuab suurt füüsilist pingutust ja distsipliini.

Venitamine ei aita mitte ainult lihaspingeid maha võtta ja liikmete painduvust suurendada, vaid ka paremini mõista oma organismi vajadusi. Sellest vaatepunktist lähenedes ei pea me piirduma *stretching*'u standardse metoodikaga, kuna võime – teades põhiprintsiipe – iga liigutuse transformeerida venitusharjutuseks. Nimetatud viisil toimides sunnime organismi meelde tuletama oma potentsiaalseid võimeid, parandama füüsilist ja vaimset enesetunnet ja, mis veelgi tähtsam, lõpptulemusena suurendama oma intellektuaalseid ja loomingulisi võimeid.

Painduvuse arendamine ei ole *stretching*'u peaeesmärk. Veelgi tähtsam on see, et me õpime paremini tundma oma organismi võimalusi, õpime ammutama rõõmu liigutustest. Seepärast näete selle raamatu lehekülgedel *tai-chi*, *chong-ki*, jooga, moderntantsu ja massaažiharjutuste kirjeldusi, mis ei kuulu traditsioonilise *stretching*'u mõistesse. Sellele vaatamata aitavad need teil suurendada painduvust ja liikuvust ning pakuvad lihtsalt mõnu.

Mida sagedamini hakkate kuulda võtma signaale, mida väljastab teie organism, seda kiiremini suudate neile reageerida ja võtta õigeaegselt meetmeid juba enne, kui ärevust tekitavad sümptomid arenevad haiguseks või füüsilise

ebamugavuse tunnetamiseks. Seejuures võimaldab taoline tähelepanelikkus õppida tundma iga oma lihast, kõõlust ja liigest.

Kuidas seda raamatut kasutada

See raamatuke-õppevahend koosneb kolmest osast. Esimene osa on pühendatud üksinda või kahekesi sooritatavatele venitusharjutustele. Nendega võib tegelda igal ajal: hommikul, päeval või õhtul. See harjutuste seeria on ette nähtud selleks, et valmistada organismi ette eelseisvaks tööpäevaks, maandada pingeid ja peletada väsimust töö ajal, kasutada seda kui soojendust enne intensiivset sporditrenni, aga ka selleks, et lõdvestuda ja rahuneda enne uinumist.

Raamatu teises osas tuuakse ära seeria harjutusi lastele ja eakatele inimestele. Mida varem hakkame venitusega tegelema, seda enam on meil šansse säilitada painduvus ja eluenergia. Pidage meeles, et alustamiseks ei ole kunagi liiga hilja. Ka vanemas eas on regulaarsed venitamistreeningud, nagu igasugused muudki kehalise aktiivsuse liigid, iseäranis hädavajalikud, kui tahate säilitada nooruslikkust ja head enesetunnet.

Viimases osas on harjutused reastatud, näidates ära keha piirkonna, millele need mõjuvad. Tutvuge selle osaga tähelepa-

nelikult, kui arvate, et peaksite keha mingile piirkonnale pöörama erilist tähelepanu.

Mõned nõuanded optimaalsete tulemuste saavutamiseks:

- Enne, kui hakkate sooritama mingit harjutust, lugege tähelepanelikult raamatus ära toodud kirjeldust.
- Hoolitsege selle eest, et ruumis, kus te hakkate tegema venitusharjutusi, oleks piisavalt soe, kuna see aitab kaasa lihaste lõdvestumisele.
- Mida vabam on teie riietus, seda parem.
- Ärge sööge enne venitusharjutuste tegemist kõhtu liiga täis. Alustage treeningut aeglastest, sujuvatest liigutustest ja suurendage nende amplituudi järk-järgult.
- Aeglane sügav hingamine on edu pant. Kui liigutus on sooritatud, hingake välja.
- Iga harjutuse sooritamise ajal lõdvestage lihased.
- Ärge tehke harjutuse lõpus järske liigutusi.
- Kui tunnete teravat valu, peatuge viivitamatult.
- Hoidke venitusharjutuse iga poosi nii kaua, kui suudate.
- Mida regulaarsemaks lähevad teie venitustreeningud, seda efektiivsemad need on – paindumus tuleb ajaga.
- Ei ole sugugi kohustuslik sooritada kohe kõiki harjutusi, mis on ära

toodud selles raamatus. Soovitan teil lülitada neid oma päevakavasse vähehaaval. Niisugune lähenemine lubab teil kohandada sellise füüsilise tegevuse liiki oma eluviisiga ja saavutada optimaalseid tulemusi.

- Need harjutused on mõeldud selleks, et saaksite hinnata oma organismile looduse poolt antud potentsiaalseid võimalusi. Ei ole sugugi kohustuslik korrata pakutud harjutusi mehaaniliselt – suhtuge neisse soovitustesse kui tegevusjuhendisse. Looge oma harjutuste seeria, arvestades teie individuaalset eripära ja vajadusi.

Venitustreeninguid alustades tuleb endale teadvustada, et peamine ei ole mitte treeningu kestus, vaid teie psüühiline seisund. Venitamine toob kasu ainult sel juhul, kui olete võimeline keskenduma sellele, mida teete – vaid nii saate treeningu käigus tehtavat ka nautida. Harjutusi ei tohiks teha mehaaniliselt, mõeldes ise täiesti kõrvalistele asjadele ning oodates kannatamatult treeningu lõppu. Vabastage end kõigist muredest ja välistest ärritajatest, enne kui asute venitusharjutusi sooritama. Lõdvestuge ja kuulatage, mida tahab teile ütelda teie keha.

Loodan, et see raamat aitab teil muuta oma elu õnnelikumaks ja te jagate seda avastust oma tuttavatega.



VASTUNÄIDUSTUSED

Viieminutiline venitusarjutuste sooritamine sobib kõigile. Siiski tuleb mõningatel juhtudel treeningud mõneks ajaks katki jätta.

Stretching'uga ei soovitata tegelda, kui

- olete haige,
- teil on haavu või vigastusi,
- teid on hiljuti kirurgiliselt opereeritud,
- teil oli äsja liigese trauma või vigastasite lihaskude.

Peab siiski rõhutama, et loetletud asjaolud ei ole ilmtingimata takistuseks *stretching*'uga tegelemisel. Mõningatel juhtudel venitamine isegi aitab teil tervist taastada. Näiteks mõnd liiki liigesetraumade ja lihaskudede vigastuste puhul aitavad kehalised harjutused teil taastada kaotatud liikuvuse. Kui teil tekivad mingisugused kahtlused, konsulteerige kogenud spetsialistiga.

Kui teete venitusarjutusi koos partneriga, tehke kindlaks, kas sarnased kehalised harjutused ei ole talle tervisliku seisundi tõttu vastunäidustatud. Selleks, et treeningud tooksid maksimaalset kasu, olge oma partneri vastu tähelepanelik.