

SISUKORD

Sissejuhatus	4
Esimene peatükk Uudne suhtumine tervisesporti – leebem ja paindlikum lähenemine	6
Teine peatükk Uus lähenemine tervisespordile	21
Kolmas peatükk Hommikuvõimlemine on kerge	37
Neljas peatükk Lihtsad harjutused tööl	51
Viies peatükk Võimlemine pärast kella viit	65
Kuues peatükk Treeningud kodus	75
Seitsmes peatükk Sportimine pere heaks ja koos perega	87
Kaheksas peatükk Treeningud reisil	100
Üheksas peatükk Spordi abil vormi	113
Kümnes peatükk Kui kõik muu ebaõnnestub, minge jalutama	120
Üheteistkümnes peatükk Varustusega või ilma	129
Kaheteistkümnes peatükk Õige toitumine on oluline	137
Lisa Harjutused	147

Lõpuks ometi: lihtsalt ja loomulikult heasse vormi

Mul pole midagi progressi vastu (ilma selleta poleks ju ka antibiootikume, e-maili, külmutatud jogurtit ega Seinfeldi), kuid tervisespordi valdkonnas pole progressist küll tulu olnud. Oli ju kord aeg, mil hea vormi saavutamiseks oli vaja vaid käsi-jalgu.

Nüüd näib, et vajame selleks kõhulihaste treenimise masinaid, trepimasinaid, videosid ja igasugust muud värki. Lisaks tuleb veel soovitava pulsiga arvu arvutamiseks matemaatika appi võtta.

Selline on siis teaduse (ning mitte vähem äri) laastav mõju tervisespordile.

Jääge korraks oma südamemonitori ekraani ette seisma. Uuringud näitavad, et praegu oleme palju halvemas vormis kui nelikümmend aastat tagasi, kui käisime võimla asemel õllepoes ja söime hotdoge ilma süümepeinata. Oleme oma pingutuste eest tõesti midagi saanud – igauks on kaalus keskmiselt kümme naela juurde võtnud.

Meie kõrgeltkiidetud tervisespordibuum on äpardunud. Oleme takerdunud masinatesse ja lasknud tehnoloogial muuta tervisespordi ülikeerukaks. Vaadake vaid oma panipaikadesse või voodi alla, kui te seda ei usu. Leiate sealt kindlasti treeningu-

masina, millele koguneb tolmu, mitte higi. Ning kas pole teiegi videokassettide riiulil mõni treeninguvideo, mida pärast esimest korda enam vaadatud pole? Ehk kuulute isegi terviseklubisse, mis on teinud kõhnemaks teie rahakoti, aga mitte puusad või reied?

Kui olete selline nagu kaks kolmandikku ameeriklasi, siis vastate jaatavalt. Meid on petetud tehniliste uuendustega ja lastud uskuda, et tervisele tuleb kasuks ainuüksi see, kui mõni taoline riistapuu koju muretseda. Me peame minema tagasi sportliku TEGEVUSE juurde, mille vaimustus imelistest kaasaegsetest tervisespordiriistadest varju on jätnud.

Kas see on siis üleskutse kõik treeningumasinad ja südamemonitorid hävitada?

Muidugi mitte. See on ettepanek võtta tervisesporti otsesemalt ja LIHTSAMALT. Järgnevatel lehekülgedel saate teada, kuidas harjutusi loomulikult oma ellu sobitada, tehes seda spontaansemalt, praktilisemalt ja seega ka NAUDITAVAMALT kui eales varem. Saate teada, kuidas natukehaaval harjutades saada samasugust kasu kui 30-40-minutistest harjutuskordadest. Veelgi parem, saate teada, kuidas harjutada kõikjal ja alati, olgu siis reisides, majapidamistöid tehes või kirjutuslaua taga istudes. Ning ehk parim asi on see, et õpite pereliikmeid spordiharrastusse kaasama.

Niisiis seadke end mugavalt istuma ja nautige uut moodi sporditeekonda, mis tagab hea vormi lihtsal ja loomulikul moel. Meie elus on niigi küllalt keerulisi asju. Kas tõesti peab ka tervisespordi keerukaks ajama?

Porter Shimer

Uudne suhtumine tervisesporti

Leebem ja paindlikum lähenemine

Ene kui hakata üksikasjalikult arutama, kuidas teie treeningutest vaevatud, aga ikkagi treenimata keha lõpuks vormi saada, uurigem põgusalt, miks tervisespordibuumil üldse sellised tagajärjed on.

PILK TREENIMISE AJALUKKU

Lohutuseks võib öelda, et see pole ainult teie probleem. Hoolimata sellest, mida kõik need reklaamitud spordijalatsid ja madala rasvasisaldusega jogurtid meid uskuma on pannud, on treenimisbuum täielikult läbi kukkunud. Uuringud näitavad hämmastavalt selgesti, et oleme nüüd tegelikult palju tüsedamad kui 60ndate alguses – siis, kui kogu see jant tervise nimel polnud veel alanudki.



6

**KUI LOETE
SEDA PEATÜKKI,**
pingutage ja lõdvestage kõhulihaseid
vähemalt kümme korda.

35-45 aastaste inimeste seas kasvas
ülekaaluliste hulk ajavahemi-
kul 1962-1991 tervelt
36 protsenti.

Eriti märgatavalt kasvas tüsedate arv just selles põlvkonnas, kellest seda oodatagi poleks osanud, st inimeste hulgas, kes kasvasid üles Ken Cooperi Aeroobika ja Jane Fonda videote najal.

Need tervisefanaatikud tulid, aga nagu me nüüd teame, ei võitnud. Nende loosung – ilma higi ja vaevata ei saavuta midagi – andis tegelikult vastupidiseid tulemusi, nagu on näidanud terve rida uurimusi, kõige ilmekamalt Rahvusliku Tervishoiustatistika Keskuse 1995. aasta aruanne. Sellest ilmneb, et 1962. aastast alates on 35-45 aasta vanuste seas kasvanud ülekaaluliste hulk tervelt 36 protsenti. (Kuuekümnendate alguses käisid mäletatavasti jooksmas ainult elukutselised sportlased, ei olnud siis veel rasvavaiba toitu ning juustuburgereid söödi ilma igasuguse süümepiinata.)

“Kui propaganda ja reklaam välja jätta, siis rahvuslik tervisespordibuum oli enamikule inimestest painaja, mis eales elustiiliks ei muutunud,” kommenteeris ajakiri Walking Rahvusliku Tervishoiustatistika Keskuse uuringutulemusi.

Tõsi mis tõsi. Me ostsime arutul hulgal jooksupingi ja treenimismasinaid ning kõik vaid selleks, et mõnel ekstravagantsel kauplusel äri edeneks. Statistika näitab, et inimestest, kes alustasid tervisespordiga 70.-80. aastatel, on vaid 15 protsenti säilitanud korrapärase sportimisharjumuse.

Nüüd siis tõepoolest oluline küsimus: miks?

Kui kehaline aktiivsus on pikaks tervislikuks eluks nii oluline – ja uuringud näitavad, et töö-
pooldest on – siis miks on see niisugusesse eba-
soosingusse langenud?

Tervisespordi läbikukkumine

Äkki teate vastust hoopis teie. Harjutamine –
20-30 minutit aeroobselt, nagu kästi – on eba-
mugav, ebapraktiline ja aeganõudev. Kas pole
siis nii? Te peate sobivad riided selga panema,
pool tundi pingutama, et end higiseks ajada, siis
duši all käima, uuesti riietuma ja ongi mitu tun-
di läinud. Ja eelkõige peate minema kuhugi, kus
on riietus- ja pesuruumid.

Ei aita need harjutused õigeaegselt tööle jõu-
da, arveid maksta, maja korras hoida ega lastele
süüa teha.

Pole siis ime, et Presidendi Tervise- ja Spor-
dikomitee andmetel on umbes 64 protsenti ter-
visefännidest otsustanud käterätid varna riputa-
da. Tervisespordi valu ja vaeva me veel kuidagi
suudaksime taluda, selle ebapraktilisust ja mo-
notoonsust aga mitte.

Monotoonsusest tüdinud?

Jah, miljonitel hakkas mõistus tõrkuma palju va-
rem kui keha. Mõttetu drill nagu tervisejooks,
statsionaarse jalgratta sõtkumine ning ergomeetri
rihmades vehklemine loob tunde, et oled ori,
mitte meistersportlane. Kus on siis lubatud ener-
gilisus, kui põrnitseme kramplikult pulsinäitu,
kartes, et see võiks alla normi langeda?

See on hea küsimus, ja üks neist, millele ter-

visesportlased on ka vastanud. Statistika treeningust loobujate kohta näitab, et kui ajapuu-
dus on treenimise esimene vaenlane, siis igavus
on sellel tihedalt kannul.

Ja tõepoolest. Maailmas, kus pole aega oma
perega koos lõunatki süüa, on ületamatult raske
ratta selga istuda, et tund aega piinelda, olgu
siis tulemus kui fantastiline tahes. Me oleme
tegutsev rahvas, kasvanud Ben Franklini prakti-
lise elutarkuse ning Andrew Carnegie ja Horatio
Algeri tööetika najal. Leida iga päev aega koha
peal väntamiseks, paigaltammumiseks ja mitte
kuskile aerutamiseks – see oli ja ilmselt jääbki
lihtsalt ilusaks ideeks.

LÕPUKS: UUS MÄÄRATLUS TERVISESPORDILE

Kuid aitab sünetest värvidest. Tegelikult on
meil ju hea uudis ka – uus suund tervisespordis.
Jah, lõpuks on terve mõistuse häält kuulda võe-
tud, meie nägemus füüsilisest aktiivsusest on
avaram kui pelgalt jälgimine, kuidas astumisma-
sina digitaalne osuti edasi venib. Viimased üle-
maailmsed uuringud tõestavad, et füüsilised har-
jutused ei pea üldsegi olema nii aeganõudvad,
higistama panevad ja nüristavad.

Igapäevased tegevused tervise teenistuses

Uuele arusaamale pani aluse 1987. a novembris
ajakirjas *Journal of the American Medical
Association* avaldatud uurimus. See tõi välja, et
inimestel, kes said füüsilist koormust sellistes

tegevustes nagu kõndimine või aiatöö, lisaks ker-
ge tervisesport, oli niisama terve süda kui neil,
kes treenisid kolm korda nädalas traditsioonili-
sel viisil.

Teadagi kutsus uurimus esile hulgaliselt lisa-
uurimusi, mis püüdsid seda kinnitada või ümber
lükata, kuid esialgsed tulemused on ajale vastu
pidanud. "Mõõdukas füüsiline aktiivsus tagab sa-
muti hea tervise ja pika ea nagu palju radikaal-
semad meetmed," möönab nüüd aeroobika pro-
pageerija doktor Ken Cooper isegi. Kui mõni
inimene jookseb rohkem kui 20 miili (u 52 km)
nädalas, teeb ta seda mitte tervise pärast, vaid
mingil muul põhjusel, tõdeb dr Cooper.

Spordimeditsiini spetsialist doktor Warren
Scott on sellega nõus. "Me eksisime," ütleb
Stanfordi ülikooli professor ja endine "ilma valu
ja vaevata ei saavuta midagi" teooria apologet.
"Me teame nüüd, et märkimisväärset kasu tervi-
sele on võimalik saavutada palju lihtsamate va-
henditega, kui tookord arvasime. Pole vaja ma-
ratonitreeningut, et elada kauem ja parema
tervisega."

Enne, kui te hantlid lõplikult välja viskate,
mõistke palun, et käesolev uurimus ei propagee-
ri tegevusetust. See kirjeldab reaalseid tegevusi,
mis on vajalikud hea tervise säilitamiseks.

"Meie eesmärgiks on leida endale tegevus, mis
võimaldaks nädalas põletada 1000-2000 kalorit,"
ütleb Bryant Stamford, meditsiinidoktor ja

10 "Rasvarak-
kudel pole silmi,"
ütleb dr Bryant
Stamford. "Nad ei näe, kas
neid põletatakse velotrenažööril või
koeraga jalutades."

Louisville'i ülikooli tervisekeskuse direktor. "Palju head teeb juba 500 kalori põletamine nädalas, kuid selleks, et oluliselt vähendada südame ja veresoonekonna haigustesse haigestumise riski, tuleb nädalas põletada 1000-2000 kalorit."

Tundub paljuvõitu, kuid tegelikult pole asi nii, sest neid kaloreid saate põletada mistahes moel ja mistahes intensiivsusega. "Rasvarakkudel pole silmi," ütleb dr. Bryant Stamford. "Nad ei näe, kas põletate neid treenimismasinal või koeraga jalutades."

See on täielik lahkulöömine 70. ja 80. aastate aeroobikadoktriinist, mis, nagu teile piinarikalt võib meenuda, nõudis kõigi suuremate lihagruppide treenimist 20-30 minutit intensiivsusega, mis tõstaks pulsisageduse soovitatud normi piiresse.

See ettekirjutus kaevaski meie arvates tervisetreeningutele haa. Leida 30 minutit higistamapanevaks pingutuseks on sageli raskem kui harjutused ise.

Alustage väikestest asjadest ja need moodustavad kokku suure

Kuid kõik see on mõttetu halamine. Nüüd oleme uuel teel, mis lubab mõningaid ümbersõite, mida vana tee ei võimaldanud.

"Sobib peaaegu kõik," väidab doktor Scott. "Kui me end liigutame, on see treening ja väikesed asjad kokku toovad samavõrd kasu kui pikad harjutuskorrad."

See on õige, viimased uurimused näitavad, et ei ole vajagi kõiki harjutusi korraga teha. See

on ehk parim uudis neile tuhandetele inimestele, kelle päevaplaan on ülitihed. Kümme minutit siin, kümme minutit seal ja kõik see kokku treenib südant ja aitab kaalus alla võtta.

Järjekindlus. Selle sõna peaksime kirjutama külmkapi uksele selle mõttetuse asemel, mis väitis, et ilma valu ja vaevata ei saavuta midagi. Ilma järjekindlusest on tervisesport lihtsalt tilk (higitilk) meres. Uurimused näitavad, et püha-päevasportlase sündroom – püüd suruda kogu

Lühikesed jalutuskäigud viivad kindlalt kaalulanguse poole

Huvitava tõestuse lihtsast lähenemisest tervisespordile esitasid hiljuti Pittsburghi ülikooli teadlased. Kui nad palusid kahel grupil ülekaalulistel naistel jalutada kokku 40 minutit päevas, ühel grupil järjest, teisel kolme sellise osa kaupa, nagu uuritavad ise soovisid, siis naised, kes jaotasid 40 minutit osadeks, ei saavutanud mitte üksnes samasugust kasu südamele ja vereringesüsteemile kui järjepanu jalutajad, vaid nad kõik võtsid 20-nädalase uurimisperioodi jooksul teise grupiga võrreldes keskmiselt 5 naela rohkem alla.

Miks?

Lisaks sellele, et lühikesed jalutuskäigud kokku põletasid samavõrd kaloreid kui pikad, jätsid lühemaid jalutuskäike teinud naised neid harvemini vahele, näitas uuring. Paindlikkus koos lühemate treeningutega soodustas järjekindlamat treenimist, järeldasid teadlased 1995. a avaldatud kokkuvõttes.

nädala treening ühte päeva – on nii tulutu kui ka ohtlik. Keha tahab pigem meelitamist kui sundi. Ja kui ka mõned uuringud viitavad, et mahukamad treeningud võivad töötada lisatulu, väidab füsioloog Bryant Stamford: “See kasu pole märkimisväärne ning ilmselt ei tasu ennast ära, võrreldes ajakulu, pingutuse ja üha suureneva vigastuseriskiga.”

Kaks arsti tõestasid mõned aastad tagasi tõsisel meditsiiniajakirjas *New England Journal of Medicine*, et iga inimene võib samavõrra pikendada oma elu, nagu lubasid iga hinna eest treenida soovitajad – arvake ära, kuidas? – lihtsalt kuus minutit päevas trepist käies.

Arstid väitsid, et iga trepiastmega võidetakse elule juurde neli sekundit.

Seda meeles pidades peaksime hakkama põlgama lifte ja eskalaatoreid. Ja ehk ka taksosid, metrood, linnaliinibusse ja muruniidukeid. Eluiga pikendav treening on palju kergemini kättesaadav, kui meie liiga tsiviliseeritud elu mugavused uskuda lubavad. Nagu ütleb Ameerika Spordinõukogu trepist käimise kohta: “Teie majas on terviseklubi, kuid te isegi ei tea seda.”

Niisiis võtke asja tõsiselt ja lugege edasi. On palju lihtsaid võimalusi hea füüsilise vormi saavutamiseks, sellega nõustub nüüd ka Ameerika Ühendriikide Valitsuse Terviseamet. 1996. aastal väitsid nad, et norm on põletada päevas 150 kalorit – see võrdub 30-minutilise rahuliku jalutuskäiguga. Nagu näete, tee heasse füüsilisse vormi ei peagi olema nii järsk ja kitsas.

HARJUTUSED MIKROSKOABI ALL: IGAKÜLGNE KASU TERVISELE

Tõepoolest, ehk ei peagi füüsilised harjutused olema lõppude lõpuks nii piinarikkad. Mida nad õieti teevad peale selle, et toovad puna palgesse ja põletavad kaloreid? Kas treening on ikka tõesti see "maagiline energiasüst", nagu tahavad meid veenda need arstid, kes kannavad tippfirmade dresse ja spordijalatsaid?

Nii ja naa. Tõepoolest, liikumisest on abi tusedusega võitlemisel ja haigestumisriski vähendamisel, kuid seal pole midagi maagilist. Treenimine teeb imet täiesti loomulikult teel, võimaldades kehal ja vaimul funktsioneerida nii täiuslikult, nagu nad on loodud tegema.

☺☺ Mul ei ole võimalik leida tunnikest päevas, et tegelda võimlemisega. Aga ma püüan saada kasu igast liigutusest, mida teen. Kui viin pesu alla pesuruumi, käin ma meelega mitu korda üles-alla. Kui ma kummardun, et mänguasju maast korjata, muudan ma selle liigutuse painutusharjutuseks, puudutades kätega varbaid ja venitades end mõne sekundi. Selle tulemusena teen ma majapidamistöid palju meelsamini ja need väikesed harjutused parandavad tublisti mu enesetunnet.☺☺

SANDRA, nelja lapse ema

Praktiliselt saab liikumise kasu kätte ka lihtsalt kuus minutit päevas trepist käies.

Füüsilise treeningu kasulikkus on olnud teada tuhandeid aastaid, palju varem, kui Richard Simmons ja jooksukingi tootvad firmad sellele kiidulaulu hakkasid laulma. "Inimene haigestub siis, kui ta ei kanna oma tervise eest hoolt keha treenides," kirjutas kreeka filosoof Aristoteles 300 aastat enne Kristust ja siiani on seda arvamust korranud paljud tuntud ravitsejad.

Liikumine ja keha: iga ihurakk kisendab selle järele

Meie keha on 250 miljoni aasta jooksul saanud füüsilist koormust kogu päeva jooksul. Kui enast pidevalt ei liigutatud, oli tulemuseks õhtusöögist ilmajäämine. Alles hiljuti on seoses tööstuslike edusammudega tulnud hakata toime tulema istumist nõudva elu veidrusega. Kuhu siis panna suur bioloogiline liikumistung, millel pole enam praktilist rakendust?

Lõppude lõpuks on inimese keha kujunenud selliseks, nagu ta praegu on, just tänu füüsilisele tegevusele; miks peaksime siis äkki hakkama arvama, et saame nüüd ilma selleta läbi.

Vaadake ka järgnevalt toodud 17 põhjust end liigutada. Kui kasvõi üks neist teie tähelepanu köidab, on hästi. Treeningutest saadav kasu on nii mitmekesine, et igaüks leiab endale midagi.

Pole oluline, millises olukorras teie keha on, kui hakkate kohe treenimisega pihta, siis paran-

date oma tervist ja elukvaliteeti, sest tunnete end paremini nii vaimselt kui füüsiliselt.

Harjutused ja aju: närvirakkudele meeldib samuti pingutada

Füüsiline tegevus ei rahulda ainult bioloogilist liikumisvajadust, see parandab ka ajutegevust, mis sõltub kehast ja selle kõige elulisematest vajadustest. Regulaarne füüsiline tegevus aitab aju paremini toita, andes talle püsivama glükosiinivoo – sellesama aine, mis tangib lihaseid –, lisaks saab aju rohkem hapnikku ja veresooned on puhtamad. Tulemuseks on vaimne erksus ja loominguilisus.

Sport on aju turgutamisel nii tõhus, et isegi äris on seda taipama hakatud. Robert K. Cooper, "The Performance Edge" autor, ütleb: "Aktiivne elustiil ei ole mitte üksnes hea tervise, vaid ka kõrge töövõime nurgakivi. Füüsiliselt aktiivsed inimesed saavad vähema ajaga rohkem tehtud, nad taluvad paremini stressi ja on loominguilisemad tööga seotud probleemide lahendamisel."

Füüsilise treeningu stressivastane tähtsus on väga oluline. Dr Cooper viitab uuringutele, mis näitavad, et regulaarne füüsiline koormus on võimas stressivastane relv, sest põletab pinget esilekutsuvaid aineid enne, kui need jõuavad kahju teha. Füüsilised harjutused kasutavad stressi esilekutsuvaid aineid kui kütust, tehes need kahjutuks.

Seitseteist suurepärast viisi, kuidas füüsiline aktiivsus meie elu parandab

1. Harjutused parandavad vereringet, laiendades veresooni ja tekitades isegi uusi, vähendades seega infarkti ja insuldi riski. Lisaks parandavad harjutused füüsilist ja vaimset vastupidavust, tõstavad hapnikuga ja toitainetega varustatust igas keharakus, ka ajurakkudes.
2. Harjutused alandavad vererõhku, kõrge vererõhk on aga infarkti, aneurüsmi ja glaukoomi põhiline riskifaktor.
3. Harjutused tõstavad hea kolesterooli kogust halva kolesterooli arvelt. See omakorda vähendab infarktiohtu, mis on põhjustatud arteriaalsest sulgusest veresoonte seintele kogunenud naastude tõttu.
4. Harjutused aitavad kehal paremini kasutada insuliini, seega oluliselt vähendades II tüüpi (täiskasvanuna omandatud) diabeedi riski.
5. Harjutused parandavad kopsufunktsioone ja seega tõuseb vere hapnikusisaldus, mis suurendab nii füüsilist kui vaimset vastupidavust.
6. Harjutused turgutavad immuunsüsteemi ja tõhustavad kaitsset kõigi haiguste vastu alates vähist ja lõpetades tavalise külmetusega.
7. Harjutused tugevdavad luid, parandades kaltsiumi omastamist ja seega vähendavad oluliselt osteoporoosiohtu (naiste suurim probleem peale menopausi).

8. Harjutused aitavad hoida liigeseid, vähendades seega osteoartriidi ohtu.
9. Harjutused tõstavad reaktsioonikiirust, vähendades liiklus- ja olmeõnnetuste ohtu.
10. Harjutused parandavad koordineerimist, vähendades kukkumisohtu (eriti vanurite puhul).
11. Harjutused soodustavad seedimist ja seega toitainete optimaalset imendumist.
12. Harjutused reguleerivad soolestiku tööd, vähendades pärasoolevähi ohtu.
13. Harjutused aitavad põletada keharasvu ja säilitada tervislikku kehakaalu, seega muudavad energilisemaks ja parandavad välimust, samas vähendades diabeedi, kõrge vererõhu, liigesevalu ja isegi teatud vähiliikide (rinnavähk naistel ja eesnäärmevähk meestel) ohtu.
14. Harjutused soodustavad rahulikku ja täisväärtuslikku und.
15. Harjutused alandavad südame löögisagedust, säästes südamele seega ei rohkem ega vähem kui 50 000 lööki päevas ja 17 miljonit aastas!
16. Harjutused aeglustavad vananemisprotsessi, parandades vereringet ja seega toitainete edastamist, samuti väljutades ainevahetuse jääke lausa läbi iga keharaku, nahk kaasa arvatud.
17. Harjutused tõstavad seksuaalset võimekust, turgutades füüsilist vastupidavust ja vähendades samal ajal inimese välimust ja enesehinnangut.