Tunne oma kehatüüpi!

Elu ei tundu alati õiglane – need harjutused, mis sõbrannat vormis hoiavad, ei pruugi sind nii efektiivselt aidata. Oma kehatüübi teadvustamine aitab jõuda treenimisel paremate tulemusteni!

Tekst: **Monica Lauri**, personaaltreener ja toitumisnõustaja | Fotod: **Aivar Kullamaa, Fotolia**

Teaduslikult jagatakse kehatüübid peamiselt kolmeks:
1. mesomorfiks ehk **atleetlikuks**,
2. endomorfiks ehk **ümaraks**,
3. ektomorfiks ehk **kõhnak**s.

Selliselt jaotades on arvestatud peamiselt ainevahetuse iseärasusi ning suurem osa inimesi on nende kolme kehatüübi segu. Palju on kehatüübid mõjutatatud geenidest ja elustiilist (liikumine, toitumine, pingetaluvus), viimase suhtes on võimalik igaühel ise korrektiive teha. Liigse kehakaalu kogunemisel kiputakse sageli süüdistama kehatüübi iseärasusi, kuid rasvumine võib olla tingitud ka erinevatest eksogeensetest ja endogeensetest teguritest. Eksogeensed rasvumise põhjused on liigne süsivesiku- ja rasvarikka toidu söömine ning vähene liikumine, endogeensed tegurid on seotud kaasasündinud metabolismi iseärasustega, eeskätt rasvkoe kõrgenenud metaboolse aktiivsusega. See tähendab, et keha rasvarakud oskavad enda eest väga hästi "hoolitseda" – kohe kui natuke toiduga liialdatakse, talletub üleliigne kiiresti rasvana.

Visuaalsel vaatlusel on kehatüüpe kerge eristada tabavate nimetuste järgi. Kirjeldame siin nelja tüüpi, mis iseloomustavad hästi naiselikke kehavorme: õun, pirn, seller ja liivakell. Lisaks neile neljale võib välja tuua veel V- ja H-kujulise kehatüübi, mida esineb rohkem meestel. V-kujulise kehatüübi puhul on õlad laiemad kui puusad ning peenikesed jalad, sellistel naistel on kindlasti tugev rind. H-kujulise kehatüübiga inimene on jõuline ning atleetlik, tema keha tundub kandiline. Sellist tüüpi naiste puhul on oluline treenida vöökohta ja seda esile tuua.

Naiseliku keha märksõnaks on väljajoonistuv talje, seega võiksid kõik kehatüübid treenida keskkohta ja trimmida taljet.

Naiseliku keha märksõnaks on väljajoonistuv talje, seega võiksid kõik kehatüübid treenida keskkohta ja trimmida taljet. Talje treenimisel ei ole oluline ainult pealmiste kõhulihaste hea vorm, selle tõeline trimmimine algab süvalihastest – olulised on funktsionaalsed harjutused ja õige kõhuhingamine. Funktsionaalsete harjutuste mõjul muutub keha kiirest osavaks, paraneb lihasnärvisüsteem ning kere keskosa tugevneb. Kõhuhingamist tasub harjutada iseseisvalt ka igapäevatoimetusi tehes – välja hingates tõmbad kõhu sisse ja sisse hingates lased vabaks, selliselt on sul võimalik "treenida" kõhulihaseid igal hetkel. Kehatüüpide kirjelduste juures toodud harjutusi on hea teha ühes seerias vähemalt 12–16 korda ning kokku kolm seeriat.

Õun

Kehakuju. Õunakujuline keha on tüüpilisel endomorfil – selline inimene võib olla lühemat kasvu ja kalduda ülekaalulisusele. Õuna tüüpi keha oskab väga hästi salvestada üleliigset energiat rasvana ning naistel kipub see kogunema puusadele ja taljele. Huvitaval kombel armastavad sellise kehatüübiga inimesed süsivesikurikast toitu, kuid sellega liialdamisel leiab iga üleliigne gramm koha kere keskosas.

Söömine. Hoidu rohkelt suhkrut sisaldavatest maiustustest, samuti ei tohiks liialdada puuviljadega. Hoia oma veresuhkur tasakaalus – tihti on just liiga harvad ja suured portsjonid ning magusad ampsud ümara vööjoone põhjuseks. Söö vähemalt viis korda päevas, et hoida veresuhkrut stabiilsena.

Kui süüa harva ja veresuhkrut järsult tõstvaid toite, aktiveerub organismis insuliini tootmine. Toit jõuab makku, seal lagundatakse see lihtsaks suhkruliigiks glükoosiks, mis läheb verre, seejärel veresuhkur kõrgeneb ning me tunneme ennast lühiajaliselt erksamana. Kuna kõrge veresuhkur on organismile kahjulik, toodetakse kõhunäärmes insuliini hormooni, mis langetab veresuhkrut ehk viib glükoosi verest välja rakkudesse. Mida sagedamini veresuhkru tase tõuseb, seda rohkem insuliini toodetakse – kui selline koormus on kehal pikalt, ei suuda kurnatud rakud lõpuks enam insuliini toota ning tekib insuliini resistentsus. Glükoosi kasutatakse rakkudes energia saamiseks, liigne talletatakse maksas ja lihastes glükogeenina. Kui glükogeeni varud on kuhjaga täis, muudetakse glükoos rasvaks ja ladustatakse – insuliiniresistentsuse puhul toimub see protsess väga kiiresti, kusjuures üleliigne talletatakse eeskätt kõhu ümber.

Treening. Trenn peab soodustama ainevahetuse kiirenemist ning toimuma enamjaolt aeroobses tsoonis – ainult hapniku juuresolekul käivitub kehas rasvapõletusprotsess ja kulutatakse ära rasvarakkude energia. Tihti pingutavad sellise kehatüübiga inimesed just kardiotreeningutega üle – selle asemel, et treenida rasvapõletusrežiimis, pingutavad nad liiga kõrge pulsisagedusega, nii et rasvapõletus treeningu ajal on võrdlemisi väike. Selleks ajaks kui trenn läbi ja rasvapõletus tööle hakkab, ollakse tihti juba kodus rikkaliku toidulaua taga kõike kulutatut tagasi söömas. Väga hästi mõjuvad taljele kõhulihaste harjutused, kus kaasatakse õige hingamise abil ka sisemised kõhustabilisaatorid ning funktsionaalsed kõhtu koormavad harjutused. Sageli arvatakse, et selili maas sooritatavad kõhulihaste harjutused aitavad kõige paremini, kuid tegelikult on efektiivsemad kogu keha koormavad harjutused, kus kõhu- ja kerelihased on sunnitud aktiivselt kaasa töötama. Kuna õunatüübil kipub rasv salvestuma ümber talje, on kõhulihased justkui vati sees ja ja nende aktiveerimine ei pruugi olla lihtne – tihti on inimesel raske isegi ette painutada, sest kõht segab. Seetõttu on ka selili maas tehtavad rindkeretõsted rasked – kõhulihased ei ole lihtsalt harjunud töötama. Kui sellise kehatüübiga kaasnevad ka nõrgad jalad, tuleb neidki treenida.

Väga hästi mõjuvad taljele kõhulihaste harjutused, kus kaasatakse õige hingamise abil ka sisemised kõhustabilisaatorid.

Nädala treeninguplaan

Figuuri võti! Funktsionaalsed kere keskosa harjutused.
2–3 korda nädalas kardiotreeningud aeroobses tsoonis.
1–2 korda nädalas funktsionaalne rühmatreening.
2 korda nädalas iseseisev jõusaalitreening, tähelepanu jala- ja tuharalihaste treenimisel ning kõhu- ja kerelihaste funktsionaalsetel harjutustel.

Harjutused

1. Toenglamangus puusapöörded. Toenglamang sirgetel kätel, kõht sisse tõmmatud ja tuharad tugevad. Soorita kerepööre tõstes põlve diagonaalselt kõhu alt läbi. Foto1
Mõju: kerelihased.

2. Väljaastekükk kerepöördega. Käärseis, tagapool olev jalg asetatud kõrgemale, kang turjal. Lasku kükki, üles tulles tee kerepööre eesoleva jala suunas.
Mõju: jala- ja kerelihased.

3. Külgtoenglamangus kõverdatud jala ja käe tõsted.
Toenglamang küljel, too küünarnukk ja põlv kokku ning siruta uuesti välja.
Mõju: kõhupõikilihased ja kerelihased.

4. Kerepöörded istudes, jalad ülal. Iste, käed ja jalad tõstetud üles, hoia kõhulihased tugevad, kumerdades veidi selga. Tee vaheldumisi kerepöördeid, viies küünarnukki ja põlve kokku.
Mõju: kõhulihased.

5. Ühel jalal seistes kerepöörded kerge kangiga.
Seis ühel jalal, pingutades kere keskosa. Välja hingates soorita kerepööre üles tõstetud jala suunas, sisse hingates tule tagasi lähteasendisse.
Mõju: kerelihased.

Pirn

Kehakuju. Ainevahetuse poolest sarnaneb õunakujulise kehatüübiga, kuid üleliigne ladestub pigem jalgadele ja puusadele. Tihti on talje ja ülakeha ilma liigse pehmuseta, ent jalad tunduvad justkui liiga "suured". Sellist kehatüüpi esineb sageli lühemat kasvu naistel, kuid oskusliku riietumisstiiliga võib see väga naiselikult mõjuda.

Söömine. Pirn võib kergesti kaalus juurde võtta, komistuskiviks on jällegi süsivesikud ning harvad söömiskorrad. Kui on soov jalgu "väiksemaks" süüa ja treenida, tuleks kindlasti loobuda õhtustest süsivesikutest. Köögivili koos rasvavaese valguga (kala, kana, kalkuni rinnaliha) on sellisel juhul parim õhtusöögi variant, juurde ei peaks sööma leiba, teravilja ega kartulit. Ka puuviljad on süsivesikurikkad ning õhtusel ajal maiustuste nimekirjas.

Treening. Kuna alakeha on ja jääb selle kehatüübi puhul proportsionaalselt suuremaks, tuleb tähelepanu pöörata ülakeha treenimisele, samuti aitavad funktsionaalsed harjutused alakehast liigset rasva põletada. Kuna jalad on ülakehast tugevamad, meeldib pirnile tihti teha rohkem ja suurema koormusega harjutusi jalgadele, mistõttu võivad need veelgi võimsamaks muutuda ning ülakeha paistab seda väiksem. Kui keha ülaosa jõulisemaks treenida, võivad jalad mõjuda visuaalselt väiksemana ja proportsioonid muutuvad paremaks. Treeningukoormusi valides kasuta ülakeha treenimiseks suuremaid raskusi ja väiksemat korduste arvu, alakehale tee aga rohkem kordusi väiksemate raskustega. Kuna suured lihasgrupid – jalad ja tuharad – on need, mida treenides võime ainevahetust kiirendada, tuleks kindlasti ka jalgu treenida, tehes harjutuste vahele hüppeid ja jookse.

Kui on soov jalgu "väiksemaks" süüa ja treenida, tuleks kindlasti loobuda õhtustest süsivesikutest.

Nädala treeninguplaan

Figuuri võti! Ülakeha treenimine raskustega ning funktsionaalsed harjutused alakehale.
2–3 korda nädalas kardiotreeningud intervalltreeninguna.
1 kord nädalas tantsuline rühmatreening (nt *zumba*, *bodyjam*).
2 korda nädalas jõusaalitreening, tähelepanu ülakeha treenimisel.

Harjutused

1. Väljaastekükk hüppega, tagapool olev jalg pingil.
Käärseis, taga olev jalg asetatud kõrgemale, lasku kükki ja hüppa üles, hoides tagapool olevat jalga pingil.
Mõju: jala- ja tuharalihased.

3. Selili pallil olles hantlitega lendamine.
Selili pallil, puusad ülal, käed hantlitega ees. Vii käed kõrvale ja too tagasi.
Mõju: rinna- ja tuharalihased.

4. Pääsukese asendis seljatõmme ühe käega.
Seis ühel jalal, kere kallutatud ette, pea, selg ja ülestõstetud jalg ühel joonel. Soorita hantliga seljatõmme, hoides keha tasakaalus.
Mõju: selja, tuhara- ja kerelihased.

2. Õlatõste kükist püsti tõustes.
Lasku kükki ja üles tõustes too käed hantlitega kõrvale, pingutades kõhu- ja tuharalihaseid.
Mõju: jala-, tuhara- ja õlalihased.

5. Pingile üles-alla astumine.
Mõju: jalalihased.

Seller

Kehakuju. Keha on sale ning kiire ainevahetusega, kaaluprobleeme tavaliselt ei ole. Tüüpiline ektomorf on kitsa puusa ja õlaga ning tema talje ei eristu eriliselt puusavööst.

Söömine. Seller võib vabalt süüa – tema keha kipub ära põletama kõike, mis antakse. Kui kuhugi kogunema hakkab, võivad tekkida väikesed rasvarullikesed vööjoonele. Treeningutega alustades peab seller suurt tähelepanu pöörama ka toitumisele. Liiga intensiivsed ja kiire pulsiga tehtavad treeningud kulutavad viimseni süsivesikutest saadud energia ning sealt edasi on organismil lihtsam hakata lagundama lihasvalku ja lihaskasvu asemel on tagajärjeks hoopis kaalulangus ning veelgi väiksem lihasmass. Tasakaalustatud toitumine on ääretult tähtis. Täisteravili ja kaunviljad annavad lisaks aeglaselt imenduvatele süsivesikutele ka valku. Rasvavaene liha, kana ja kala, köögi- ja puuviljad ning üks-kaks piimatoodet päevas peaksid kuuluma igapäevamenüüsse. Ka seller peab hoiduma maiustustest, nisujahutoodetest ja rasvasest toidust, kuna need ei anna piisavalt toitaineid, mille tulemusena keha ei taastu treeningutest ning tekib energiapuudus.

Kui kaal langeb, kipub seller kaotama lihaseid, mistõttu tuleks enam tähelepanu pöörata jõutreeningutele.

Treening. Kui kaal langeb, kipub seller kaotama lihaseid, mistõttu tuleks enam tähelepanu pöörata jõutreeningutele ning hoiduda kurnavatest kardiotreeningutest. Sellise kehatüübiga naised saavad muretult elada nii kaua, kuni looduse poolt lihasmassi säilitamine garanteeritakse ehk siis umbes 35. eluaastani. Kuna neil enamasti kaaluprobleeme ei ole, võib juhtuda, et treenima asutakse alles siis, kui energia hakkab ära kaduma ning tekib tunne, et lihaseid üldse ei ole ja maa gravitatsioonijõud mõne koha pealt liiga teeb – näiteks tuharalihased ja triitseps on esimesed, mis "rippuma" kipuvad.

Harjutustes on hea kasutada suuremaid koormusi, hoides korduste arvu väikesena.

Nädala treeninguplaan

Figuuri võti! Kogu keha treening suuremate raskustega, väga oluline on treeningut toetav toitumine.
1 kord nädalas kardiotreening aeroobses tsoonis.
3 korda nädalas kogu keha koormav jõusaalitreening.

Harjutused

1. **Ühel jalal seistes õlatõste.** Seis ühel jalal, hoides kõhtu sisse tõmmatuna, tõsta käsi kõrvale.
Mõju: õlalihased ja kõhustabilisaatorid.

3. **Triitsepsi surumised pingil.** Tagatoeng, käed pingil, puusad ülal. Lasku käsi kõverdades alla ja seejärel lükka uuesti käed sirgeks.
Mõju: triitseps ja seljastabilisaatorid.

4. **Selili pingil olles kangiga surumine.**
Ole pingil selili, suru kang sirgetele kätele ning langeta.
Mõju: rinnalihased.

2. **Seljatõmme, toetades põlve pingile.** Toeta põlv pingile, hoides pea, selg ja puusad ühel joonel. Soorita ühe käega seljatõmme.
Mõju: seljalihased.

5. **Kükid kangiga.** Sisse hingates lasku kükki ja välja hingates tõuse taas üles. Seistes ära "lukusta" põlvi, hoia kõht sees ja tuharalihased tugevad.
Mõju: jala- ja tuharalihased.

Liivakell

Kehakuju. Sellest kehatüübist unistab küllap iga naine – puusa- ja vööümbermõõt on peaaegu ühesugused, talje kitsam. Kaalutõusu puhul jaotuvad liigsed kilod ühtlaselt ja naiselik vorm säilib alati.

Söömine. Hoolimata sellest, et liivakell on heas proportsioonis ka siis, kui kilosid veidi üle, peab selle tüübi omanik oma kehaga siiski vaeva nägema. Kui toitumisele tähelepanu ei pöörata, võib aastate lisandudes juhtuda, et ilusast kehast ei jää midagi järele. Ikka maiustused, õhtused puuviljade söömised, saiakesed jne on need, mis keha tasakaalu rikuvad. Kuna keha proportsioonid on head, siis tihti ei märgatagi, et kilod muudkui kogunevad ja keha paisub. Tervislik toiduvalik on vajalik igasuguse kehatüübi puhul – olgu see siis kaalu hoidmise, keha taastumise või treenimise eesmärgil. Kui me ennast ikka halvasti toidame, siis varem või hiljem hakkab keha protestima ja meiega enam koostööd ei tee.

Kui geneetiliselt on kaasa antud head võimalused, siis tuleb neid hoida – mida mitmekülgsemalt liivakella tüübiga inimesed treenivad, seda parem.

Treening. Kui geneetiliselt on kaasa antud head võimalused, siis tuleb neid hoida – mida mitmekülgsemalt liivakella tüübiga inimesed treenivad, seda parem. Kardio- ja jõusaalitreeninguid tasakaalus hoides ning tervislikult toitudes ei ole vaja kehakuju spetsiaalsete treeningutega korrigeerima hakata. Treeningute mitmekülgsus tagab hea kehalise vormi, kuid liivakella kuju püsib ka ajal, mil perioodi üldse trenni ei jõuta või treenitakse väga ühekülgselt. Kui kaaluprobleemi ei ole, võib piisata ka ainult rahulikest joogatundidest või ujumisest. Samas võivad sellise kehatüübiga naised häid tulemusi saavutada fitnessi või kulturismiga seotud võistlusaladel. Väga hästi hoiavad neid vormis kogu keha koormavad harjutused, kus vahelduvad jõu- ja kardioharjutused.

Nädala treeninguplaan

Figuuri võti! Mitmekesised treeningud, hoia tähelepanu funktsionaalsetel harjutustel.
2 korda nädalas kardiotreeningud intervalltreeninguna.
2 korda nädalas kogu keha koormav jõusaalitreening, jooga, ujumine või tantsutrennid.

Harjutused

1. Kükist hüpped.
Lasku kükki ja hüppa üles.
Mõju: jala- ja tuharalihased.

2. Toenglamangus seljatõmme hantliga.
Toenglamang küünarvartel. Soorita hantliga seljatõmme, hoides puusad paigal.
Mõju: selja- ja kerelihased.

4. Toenglamangus kätel üles-alla tulek.
Toenglamang küünarvartel, too ennast vaheldumisi sirgetele käetele ja lasku uuesti küünarvartele.
Mõju: rinna- ja kerelihased.

3. Paigaljooks.
Jookse ühe koha peal nii kiiresti, kui saad, lugedes 50ni.
Mõju: jalalihased.

5. Külgtoenglamangus õlatõste hantliga.
Toenglamang küljel, soorita õlatõste kõrvale.
Mõju: õla- ja kerelihased.