

Youtube'i abiga saab kõhu trimmi

Viimasel ajal viskavad naised kõikjal Eestis end põrandale pikali, et internetis ülipopi kaheksaminutilise treeningkava järgi oma kõhulihased trimmi ajada. Kas saab sel moel endale tõesti uskumatu *sixpack*'i või hoopis seljavalu?

Harjutusi on kõnealuses kavas kaheksa. Igäht tuleb sooritada 30 korda ning iga seeria vahele jätta 30 sekundit hingetõmbeaega. Kokku tähendabki see umbes kaheksat minutit intensiivset kõhupingutust, mis sobib absoluutselt kõigile (vähemasti selle trenni kokku panijate arvates).

Mis tunne on selle kava järgi võimelda ja kas see ka mõjub, uurisime Arigato spordiklubi peatreenerilt Monica Laurilt ja klubi personaaltreenerilt Katrin Pärtilt.

Et nii Monica kui Katrin on äärmiselt heas vormis, ei võta kaheksaminutiline treening neid kumbagi võhmale. Viskavad end matile pikali, jälgivad silmanurgast ekraanil harjutusi ette näitavat joonistatud musklimest (kollastes retuusides!) ja pingutavad tema eeskujul lihaseid. Ehkki vahepeal on Monica ja Katrini nägudest näha, et väga rahul nad trenniga ei ole, läheb lehe jaoks piltide tegemine ludinal ning naeru saatel, mitte ähkides-puhkides ja näost veretavana.

Plussid ja miinused

Lõpuks matile liikumatult lebama jäädes, nendivad naised siiski, et kava oli täitsa tõhus. Aga seda eelkõige harjutuskordade tõttu – kui iga harjutust ikka 30 korda teha, küll siis ka kõhulihased tugevaks saavad. Samas hoiatab Monica, et algajale käib selline korduste

NÕUANDIAST ON ABI: Treenerid Monica Lauri (vasakul) ja Katrin Pärt soovivad treeninguid alustada pigem spordiklubis, kuna treeneri abiga saavad harjutused õigesti sooritatud ning nõnda on enesele liigategemise oht miinimumini viidud. FOTOD: HELIN LOIK, YOUTUBE.COM



Kuidas trenni netist üles leida?

Artiklis kirjeldatud harjutuskava leiad Youtube'i otsingust, sisestades «8 Min ABS Workout, how to have six pack».

arv tõenäoliselt üle jõu, aga et sama tõenäoliselt ei taha keegi alla anda, võidakse endale liiga teha.

Miinuseid leiavad treenerid selles kavas veelgi. Monica arvates on harjutused liiga ühekülgsed: põhikoormuse saavad kõhu sirgestajalihaste ülemine osa, kõhu põikilihastele ei pöörata kaugeltki samaväärset tähelepanu. Teab mis hea mõte pole ka kõigi harjutuste selili maas sooritamine. Kava saaks kohe palju intensiivsem, kui osa harjutusi tuleks teha näiteks toenglamangus. «Liigselt on ka selliseid harjutusi, mille sooritamise ajal on pea toestamata. Käed ei peaks rindkeretõstete ajal olema päris kuklas, palju efektiivsem on, kui sõrmeotsad

toetavad pead külgedelt,» õpetab ta. Kui kaelalihaseid ei pea eriti pingutama, siis saab nõutav arv kordusi tehtud kergema vaevaga.

Algajail treenijal tuleb ettevaatlik olla harjutustega, kus peab langetama ja tõstma sirgeid jalgu. Sest kui sa neid tehes ei suuda selga korralikult maas hoida, võid endale hea asemel halba teha – selg võib haigeks jääda.

Lisaks rõhutavad treenerid, et kuigi kava keskendub kõhulihastele, peaks selle lõppu tegema ka mõned harjutused seljalihastele. Head on näiteks toengpõlvituses vastaskäe ja -jala tõsted ning kõhuli Pilatase ujumine.

Üks oht aga varitseb kõigi internetitrennide juures: kuna treeneri valvat pilku peal pole, ei osata adekvaatselt reageerida valuaistingutele. Näiteks seljavalu annab Monica sõnul märku,



et harjutust tehakse valesti, valu kõhuli-
hastes näitab aga hoopis head pingu-
tust. Käega rehmata, et ah, trenn peabki
valus olema, siis see mõjub, ei tohi.

Ära järgi pimesi!

«Iseenesest on ju tore, kui sellised vi-
deod motiveerivad treenima, kuid kind-
lasti ei tohi kõike pimesi uskuda,» ütleb
Monica.

Ta soovib enne mis tahes treeningu
juurde asumist järele mõelda, kas su
füüsiline vorm on ikka vastaval tasemel.
Näiteks kipuvad paljud pidama vajali-
kuks kõhulihaste treeningut, kuigi te-
gelikult tuleks neil teha hoopis üldfüü-
silist trenni, et kõhult üleliigsed kilod
kaoks. Nii et kel kogemusi napib, see
liitugu ikka mõne treeninggrupiga. Näi-
teks Arigatoski leiab eritreeninguid, kus
keskendutakse eraldi kõhule ja seljale.

TRIIN RAESTIK

Milliseid harjutusi netitrenn ette näeb?



1 Lähteasend: lama selili, põlved
köverdatud. Tõsta ülakeha veidi
maast lahti ning puuduta sirgete
kätega kordamööda kandasid.



2 Lähteasend: käed kuklal sõrm-
seongus, jalad sirged. Tõsta rind-
keret, sirutades paremat küünar-
nukki vasaku põlve poole ning vastupidi.



3 Lähteasend: kõverda põlved. Tõsta
pea ning õlavööde maast lahti
ning libista kokkupandud käelaba-
sid kubemest põlvedeni ja tagasi.



4 Lähteasend: jalad sirged, käed
kuklal. Tõsta parem jalg 90kraa-
dise nurga all ja hoia. Tõsta ka
vasak. Langeta parem ja seejärel vasak jalg.



5 Lähteasend: jalad kõverdatud,
käed toetamas sirgelt reitele. Tõsta
rindkeret ja samal ajal libista käed
reite peal põlvedeni. Lasku lähteasendisse.



6 Lähteasend: tõsta sirged jalad üles
ja hoia käed kehast 90kraadise
nurga all põrandal. Tõsta ülakeha,
puuduta kätega pahkluid. Võta lähteasend.



7 Lähteasend: lama selili, jalad
põlvedest kergelt kõverdatud,
käelabad rinnal ristatud. Tee
ülakehatõsteid.



8 Lähteasend: jalad sirged, käed
kõrval. Tee rindkeretõsteid (pead ja
ülavöödet ära vahepeal maha toe-
ta) ning samal ajal kõverda jalgu põlvedest.

Treenerid soovivad: tasakaalustavad harjutused!



Pilatese ujumine. Lama kõhuli ja liiguta
vastaskätt ja -jalga pidevalt üles-
alla.



Ole toengpõlvituses ja tõsta vastaskätt ja
-jalga.