



Treeningusaalis kogutud vaimuvõimsus

TEKST VIRGE RATASEPP
FOTOD HEIKKI LEIS

Teater on vaimu kants. Siin loodav kunst õitseb inimeste loovusel ja loomingul, mis eeldab, et vaimuaku on kogu aeg laetud. Ilmselt oled isegi kogenud seda, mida tõdevad mitmed vanemuislased: suurima energia-laengu ja erksa vaimu annab füüsiline koormus. Teiselt poolt, ega teater ainult vaimusambal püsi – võhma, jõudu ja vastupidavust nõuavad nii lavarolid kui teised igapäevased tööülesanded.

Kui kirjeldada vanemuislaste treeninguharjumusi, siis see on kirju nagu sügisene lehesadu: mitmesugustes trennides keskendutakse nii jõu, kiiruse, painduvuse kui ka vastupidavuse arendamisele, näiteks (väli)jõusaalis, jooksurajal, palli-, ronimis- ja tantsusaalides, aga ka reketialadel, võitluskunstides, akrobaatikas. Spordiklubidesse on leidnud tee kõik need, kel on soovi kombineerida erinevaid treeninguid.

Vanemuise teatri sportlik koostööpartner on aastaid olnud spordiklubi MyFitness. Vanemuislasi jagub selle igasse Tartu klubisse – Lõuna-keskusesse, Annelinna ja kesklinna. Siiski on kaks suuremat põhjust, miks enim treeningutunde rassistakse just Annelinna ja kesklinna klubis: need asuvad kodu või töökoha lähedal ning neis on eelistatud treeningualad ja -vahendid.

Antud lubadused

Dramaturg **Anu Tontsi** üks inspiratsiooniallikaid trennimaailmas on olnud tema isa, kes veel 80-aastaselt alustas oma päevi kätekõverdustega ning tegeles tublisti tervisespordiga. „Ühelt poolt treenin hea enesetunde pärast, aga teisalt kindlasti ka selleks, et püsida võimalikult kaua heas füüsilises vormis. Panustan eelkõige tervisesse ja loodan, et püsin tänu treeningutele ka vanuse kasvades liikuv, painduv ja kõbus.“

Viimane on laias laastus ka ooperikoori artisti **Kristel Oja** suurem eesmärk treeningute teel. „Tahan 50-aastaselt olla oma elu parimas vormis – teen selleks juba praegu ettevalmistusi,“ naerab ta.

*Anu soovitab:
Alusta rahulikult!*

Tean, kui raske on taas alustada. Mõned aastad tagasi tegin terve tõttu treeningutes umbes aastase pausi. Treeningutele naastes olin jahmunud, kui kiiresti kaob vastupidavus ja painduvus. Esimese trenni järel olid pisarad silmis: tundsin, et ma ei suuda enam midagi. Sõlmisin iseenesega rahu ja alustasin pilatase ja BodyBalance'iga. Valisin alustuseks trennid, mis sobivad mu vanuse ja praeguse meelelaadiga väga hästi. Praeguseks olen jõudnud tagasi ühte oma lemmiktrenni BodyPumpi. Nii et kõige tähtsam – anna endale aega!



*Kristel soovitab:
Leia oma!*

Võta endale kaks nädalat ja proovi läbi kõik treeningud – nii leiad endale kõige sobivama(d) trenni(d).

Regulaarselt treeningutele jõudmise eeldus on naiste jaoks klubi asukoht. „Annelinna klubi sobib hetkel mu käiguteedega kõige paremini. Kui klubi asuks trajektoorist eemal, oleksid vabandused, miks täna minemata jätta, kerged tulema,“ ütleb Anu.

Aastaid tagasi tegi Anu oma põhitrennid ära jõusaalis. Siis aga saabus hetk, kui ta tundis end suurte masinate ja rutiinsete korduste vahel veidi üksildasena. „Vajasin vaheldust ja kolisin ümber BodyPumpi ja BodyBalance'i grupitrennidesse. Tundus kuidagi väga mõnus, et keegi sunnib takka, grupitrennides tahad ju olla sama tubli kui teised,“ arutleb Anu.

Nii Anu kui Kristel tunnistavad, et sotsiaalsete inimestena meeldib neile oma trenne tuttavatega jagada. See paneb rohkem pingutama ja aitab ka nõrkushetkede vastu, sest sõbrale antud lubadust kohtuda treeningusaalis ei saa ju murda!





Even soovibab:
Ära kard!

Ära pelga jõutõmbeid, kükke, sõudeergomeetrit, surumisi pea kohale ega jooksmist – need on iga jõusaalitreeningu baas!

Raskustega ja raskusteta

Annelinna klubis käivad treenimas ka Vanemuise draamanäitleja **Reimo Sagor** ja mehhatroonik **Even Poltan**. Nad hindavad klubi lahendusi, mis keskenduvad kalisteenikale ehk keharaskustrennidele ning jõu- ja vastupidavustreeningutele kindlate vahenditega.

„Minu treeningute alustalaks on funktsionaalne fitnessstreening, tuntud kui CrossFit*. Annelinnas on olemas enamik vahendeid, mis selle tegemiseks vaja: matid põrandal, kangid rippumiseks, vaba seinapind, tõstekangid ja -kettad, hantlid, sangpommid, kastid ja muu inventar,“ loetleb Even.

„Naljaga pooleks võiks seda treeningut iseloomustada nii, et paned ühte trenni kokku erinevad vahendid ja liigutused ning teed need kiiresti ära,“ naerab ta.

Tegelikult on tüüpilises CrossFit'i trennis kombineeritud jõud, vastupidavus või gümastika ning intensiivsus. „Kõige tavaprasemad kavad hõlmavad kahte või kolme erinevat liigutust, mida tehakse

* MyFitnessis saab seda trennistili kogeda CrossTrainingu treeningus osaledes.



Reimo soovibab:
Keskendu!

Näen sageli inimesi, kes teevad harjutusi liiga kiiresti, liiga suure raskuse või vale tehnikaga. See on kiireim tee vigastusteni või jõusaalist tüdinemiseni, sest arengut ei tule. Tee endale selgeks harjutuse õige tehnika, võta tempo maha ja keskendu korrektele sooritusele. Ka kõige lihtsamad kätekõverdusi saab sadat moodi valesti teha. Ära ole see inimene!

5–10 minutit. Need võivad olla üles ehitatud kiiruse või korduste peale. Harjutused võivad olla rippes, kangidega, muude raskustega, keharaskusega või muid oskusi nõudvad. Absoluutselt kõiki harjutusi ja raskusi saab kohandada vastavalt oma treenitusele, suutlikkusele ja eesmärkidele – seepärast ei tasu seda trenni karta,“ julgustab Even kõiki proovima.

Reimo on viimastel aastatel keskendunud jõutreeningule oma keharaskusega. „Enamik tehnikast keskendub tõmbamise või tõukamisega seotud harjutustele ning tasakaalu ja staatilise jõu arendamisele. Näiteks erinevad lõuatõmbed, kätekõverdused ja kükid. Äärmiselt põnev, raske ja väljakutseterohke meetodika trenni tegemiseks,“ kirjeldab Reimo ning kiidab samas Annelinna klubi võimalusi keharaskustreeningu tegemiseks.

„See on Tartus olemasolevatest sisetreeningulahendustest praegu parim,“ tõdeb draamanäitleja, kes kasutab klubi peamiselt sügisest kevadeni ning soojade ilmade saabudes kolib oma treeningud õue. „Väljõusaale tuleb Tartus aina juurde ja ka nende varustus järjest paraneb,“ märgib ta.



Kelly soovib:
Küsi nõu ja järgi plaani!

Käin jõusaalis peamiselt iseseisvalt ning masinatest, vahenditest ja harjutuste tõhususest arusaamine võttis veidi aega. Jäta sina see ebavajalik samm vahele ja võta võimalusel personaaltreener. Nii on ka enesetunne saalis kõndides kindlam. Mine jõusaali kindla sõjaplaaniga: mõtle, mida tegema lähed ja mida saavutada soovid. Nii hoiad kokku ka oma väärtuslikku aega.

Naabrite külla

Vanemuse grimmi juhataja **Kelly Treier** on trenniruu peamiselt kesklinna klubile. Selle asukohta tõttu võib klubi kutsuda ka teatri naabriks.

„Kesklinna klubil on niivõrd suur logistiline eelis, sest on päevi, kus mahutan kiire trenni kahe proovi vahele või enne või pärast tööpäeva. Seal on hubane ning suurepärase funktsionaalse treeningu ala, mille hüppenööri lahti sõlmimine ja parajaks tegemine on omaette rituaal,“ räägib ta.

Kelly võtab endale pidevalt uusi väljakutseid ja keerutab end erinevate treeningustiilide vahet. „Teen nii rühmatrenne, keharaskustrenne, funktsionaaltreeningut, pilatest, HIITi – kõike seda, mida mu keha parasjagu parimaks ja mõistus huvitavamaks peab. Studio X trennid Annelinnas on täielikud päevakäivitajad – intensiivsed, kiired

ja tõhusad,“ loetleb Kelly. Kõige enam kasutab ta siiski jõusaali, muu on aksessuaariks.

Ooperikoori artist Kristel kiidab samuti kesklinna klubi funktsionaalse treeningu ala võimalusi ja kompaktsust. „Kõikide Tartu klubide peale kokku on vaid seal pöördtreeningpink, kus saab pea alaspidi asendis selga venitada,“ jagab ta oma tähelepanekut.

Kristel tunneb end koduselt nii kesklinna kui ka Annelinna klubi jõusaalis. Ta treenib seal nii iseseisvalt kui ka füsioterapeudi antud kavade järgi. Tema rühmatreeningute menüü on rikkalik, eelistuste tipus on StrongBody, BodyCombat, BodyBalance, pilates, CrossTraining ja BodyPump. „Üritan iga nädal teha kaks-kolm jõutreeningut, vähemalt ühe intensiivse kardiotreeningu ja BodyBalance'i stiilis trenni, kus saan keskenduda süvalihastele ja arendada painduvust,“ jagab Kristel oma treeningukava.

Suudad rohkem, kui arvad

Meil kõigil on oma eesmärk, miks me treenime. Suures plaanis on see ühesugune: omada tugevat füüsilist tervist ja head vaimset enesetunnet. Suurt eesmärki toetavad aga endale seatud väiksemad sihid.

Lavameister **Reigo Harkmann** avaldas lootust, et treeningute tulemusena võiks ta veel mõnel rammumeeste jõuproovil kaasa teha. Näiteks 2020. aastal sai ta Paunvere rammumehe võistlusel 3. koha, ent eesmärk on saavutada enamatki.

Kolm korda nädalas spordiklubi jõusaalis, ilusate ilmade korral koduhoovis treeniv Reigo asub kohe asja juurde. „Minu treeningud algavad üldiselt ilma soojenduseta. Teen läbi mõned baasharjutused ja hakkan sealt raskustega n-õ ronima. Jätkan paari-kolme kindlat lihasgruppi toetavate harjutustega ning lõpetan trenni sõudeergomeetrial või rattal,“ kirjeldab lavameister oma trennirutiini.

Reigo jaoks on kõige olulisemad treeninguvahendid vabad raskused, nagu kangid ja hantlid. „Nendeta ei oleks mul seal midagi teha,“ tõdeb ta.

Treeninguvahendid on pühad ka Eveni jaoks, nende kasutamine aitab kombata piire ja täita eesmärgi. Even on tõeline CrossFit'i mõttemaailma patrioot. „See ei ole vaid treening. See on elustiil, mis hõlmab näiteks ka oma toitumise jälgimist,“ märgib ta.

Even kinnitab, et CrossFit ei ole ainult trenn füüsilisele kehale, see treenib suuresti just sinu vaimu-jõudu. Nimelt eeldavad nõudlikud kavad distsipliini, iseenda võimete tundmist ja oskust end rasketel hetkedel motiveerida.

„Maksimaalse pingutusega treenides käib peast läbi tuhat mõtet. Sa õpid jätkama, sest alati suudab keha teha palju rohkem tööd, kuigi aju on andnud käsu loobumiseks,“ jagab Even enda peal kogetut.



Reigo soovib:
Treeni sotsiaalselt!

Leia trenniaeg, mis sobib nii sulle kui sõbrale. Treen saab tehtud ja spordijutud räägitud.

Trenn kui elustiil

Meie aktiivne elustiil saab tavaliselt alguse lapsepõlvkodust. Vanemate tehtud otsused ja valikud kanduvad ühel päeva meie täiskasvanuella, kus vastutame ise oma elustiili ja sportlike enese proovilepanekute eest. „Trenni tegemine on olnud osa minu elust üsna noorest peale,“ räägib Reimo, kes on nüüdseks leidnud treeninguvormiks kalisteenika.

Suures plaanis innustab teda trennima preemiaks saadav enesetunne. Väiksem eesmärk on aga harjutuse täiuslik sooritus. „Perfektsuseni jõuda pole aga üldse lihtne, sest kalisteenika on keeruline ja piiramatute võimalustega,“ tõdeb ta.

Treening kui osa elustiilist kehtib ka Kelly kohta, kes alustas esmalt trennis käimist puhtalt esteetilisest eesmärgidest. Praeguseks on sellest kujunenud

aga osa tema identiteedist. „Vanemuse töö hektilise ja kohati kaootilise stiili keskel on trenn ja minu keha midagi, mille üle on mul täielik kontroll. Treeningud on minu distsipliin ja rituaal – see on enam kui enesetunde küsimus,“ räägib Kelly.

Anugi tõdeb, et ilmselt on paljud regulaarselt treenivad inimesed tundnud, kuidas harjumusest saab vajadus. Mitteliigutamise korral annab keha kiiresti märku, et tunneb füüsilisest koormusest puudust.

„Paradoks on selles, et kui päevast kurnatuna tahaksid ennekõike olla kodus teki all, siis tegelikult aitab totaalse väsimuse vastu hoopis trenn. Sinna minemine on aga paras eneseületus, tean seda omast käest. Pärast treeningut on aga alati energiat hulga rohkem, aju on puhanum ja kiirem ning peavalud on unustatud,“ jagab dramaturg oma kogemust.

Trenn annab tiivad! Treener Egle Villiku innustusel lendavad noortetöö koordinaator Meeli Tamm ja grimeerija-juuksur Mare Kuul.



Varahommikust hilisõhtuni

Kolm-neli korda nädalas treeniv Kelly Treier on trennilooke. „Hommikused trennid on minu jaoks terapeutilised. Naudin neid hommikuid, kui perekond ja linn pole veel ärganud ega rahvas treeningusaali voolanud. Panen endale siis kõrvaklapid pähe ja maailm on hetkeks mu peopesa peal,“ kirjeldab Kelly oma treeninguvõlumaad.

Kelly vastand on Even Poltan, meie trenniõokull. Viiel korral nädalas läheb ta spordiklubisse peamiselt õhtuti enne selle sulgemist. Kuigi Even treenib praegu eeskätt üksi, ihkab ta leida enda kõrvale treeningupartnerit, kellega koos tekiks ehk väike võistlusmoment. „Treeningupartneriga treenides ei saa sa lubada endale ühtegi järeleandmist. Võistlusmoment viib suurema pingutuse ja parema tulemuseni,“ tõdeb ta.

Reimo seevastu ei tiku trenni ei varahommikul ega hilisõhtul, sest mõne aasta eest tehtud Sports Gene'i geenitesti tulemuste põhjal on tema kehale kõige sobivam trenniaeg just pärastlõuna.

Trenniloomult on Reimo üksik hunt: aeg on loetud, harjutuste graafik ja pausid on kella järgi täpselt paigas ning kellegagi lobisemiseks aega ega suurt põhjust ei ole. „Trenni tehes tuleb keskenduda, siis on ka tulemus parem. Minu jaoks lobisemine ja trenn kokku ei käi, kui just keegi minuga samas rütmis ei treeni – siis saab omavahel mõtteid vahetada,“ on Reimo konkreetne.

Tööülesannetes võimekam

Praeguseks on paljud ettevõtted ja organisatsioonid jõudnud oma töökultuuris sinnamaale, kus sportimisvõimaluste soosimine ja edendamine on tööelu loomulik osa. Ühiselt on mõistetud, et trennist saadav positiivne mõju kandub üle ka töökohale argipäeva.

Lähtuvalt oma tööülesannetest tuleb Vanemuse teatris iga päev kasutada nii treeningutelt saadavat füüsilist vastupidavust kui ka vaimujõu tugevust. Naljatas võib öelda, et lavameister Reigo Harkmanni töökuulutuses oli üheks tingimuseks tugev muskel nii peas kui kehas.

„Paradoks on selles, et kui päevast kurnatuna tahaksid ennekõike olla kodus teki all, siis tegelikult aitab totaalse väsimuse vastu hoopis trenn.“

Lavadekoratsioonid võivad kaaluda palju ja nende ühiseks tervikuks loomine eeldab nii taiplikku meelt kui füüsilist võimekust. „Tänu trennidele tunduvad paljud asjad kergemad,“ nendib Reigo ning lisab tunnetuslikult: „Ja ma ei higista niipalju kui teised.“

„Lastelavastuses „Söök ja Pisik“ pean kantsakingad jalas Simo Breedet ja Rasmus Kulli taga ajama – kes teab, võib-olla just tänu BodyCombatile on see ülesanne minu jaoks nii lihtne,“ naerab Kristel Oja, kui mõtleb, kuidas treeningud teda lavalaudadel toetavad.

Treeningute mõju artistide igapäevatoolele ei ole ilmselt märkamata jäänud ka neile, kes on Reimo Sagoriga teatri- või filmimaailmas koostööd teinud. „Tahan olla suuteline ära tegema kõik vajalikud trikid ja pöörasused, mis mu elukutse mulle ette viskab. Senini on see ka õnnestunud. Isegi mõne filmi ja välismaise telesarja tegemisel on paar kaskadööri pidanud leppima pealtvaataja rolliga,“ meenutab ta olukordi, kus tugev füüsiline ja vaimne vorm ning hea treeningettevalmistus on kasuks tulnud.

Igapäevaselt rohkelt vaimutööd tegev dramaturg Anu Tonts tõdeb, et kuigi päevas on kõigil ühe palju tunde, on trennikäijal neid tunnetuslikult rohkem. „Astronoomiliselt on neid sama palju, aga tegusaid tunde tuleb juurde. Juba vanad roomlased teadsid: *mens sana in corpore sano**!“

* Tõlkes „Terves kehas terve vaim“.



Vanemuise teatri kolleegi-
 ürituste sari „Kolleegilt kol-
 leegile“ viis vanemuislased
 koos MyFitnessi Annelinna
 klubisse. Treener Egle
 Villiku juhendamisel toimus
 CrossTrainingu ühistrenn.

Mitmekülgseid harjutusi hõl-
 manud kava pani vanemuis-
 lased tegema raskustega
 kükke, löuatõmbeid, kõhu-
 lihaseharjutusi, „kosmonaute“
 ja muid raskuste tõstmisi.
 Parajalt intensiivsele soojen-
 dusele ja harjutuste tehnika
 õppimisele järgnes trenni
 kulminatsioon: keskendusime
 kolm minutit ühele harjutu-
 sele – nii kuidas jaksab – ja
 üks minut hingetõmbeks.
 Seda 20 minutit järjest.
 Preemiaks osaluse eest said
 kõik trennitavad mõnusa
 lihaskvalu, mis meenutas veel
 päevi seda magusat trenni.



Fotol alumises reas vasakult: Kaidi Mikk, Marika Raudam, Mare Kuul, Virge Ratasepp ja Meeli Tamm.
 Ülemises reas vasakult: Kelly Treier, Jane Aus, Even Poltan ja treener Egle Villik.