

KEHARASKUSEGA

JÕUTREENINGU ANATOOMIA

Bret Contreras

Originaali tiitel:
Bodyweight strength training anatomy
Bret Contreras
Human Kinetics 2014

Küljendaja Fred Starbird
Kujundaja Kim McFarland
Fotod (illustratsioonide jaoks) Neil Bernstein
Illustraator Jen Gibas

Tõlge inglise keelest Marina Maran
Toimetajad Meeli Roosalu ja Indrek Otsus
Küljendaja Marika Piip
Kaanekujundaja Sirje Ratso

Raamat on välja antud Tallinna Ülikooli Kirjastuse ning Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutuse koostöös

Raamatu väljaandmist on toetanud Eesti Kultuurkapital
Raamat ilmub Tallinna Ülikooli Kirjastuse sarjas Gigantum Humeris

Sarja kolleegium:
Prof Airi-Alina Allaste (Tallinna Ülikool, Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut), Prof Irina Belobrovtsseva (Tallinna Ülikool, Slaavi Keelte ja Kultuuride Instituut), Prof Karsten Brüggemann (Tallinna Ülikool, Ajaloo Instituut), Dr Tiina Elvisto (Tallinna Ülikool, Matemaatika ja Loodusteaduste Instituut), Dr Rain Mikser (Tallinna Ülikool, Kasvatusteaduste Instituut), Dr Marju Kõivupuu (Tallinna Ülikool, Eesti Humanitaarinstituut), Prof Mihhail Lotman (Tallinna Ülikool, Eesti Humanitaarinstituut), Prof Hannes Palang (Tallinna Ülikool, Eesti Humanitaarinstituut), Prof Ülar Ploom (Tallinna Ülikool, Germaani-Romaani Keelte ja Kultuuride Instituut), Dr Kristjan Port (Tallinna Ülikool, Terviseteaduste ja Spordi Instituut), Prof Jaan Puhvel (California Los Angelese Ülikool), Prof Rein Raud (Tallinna Ülikool, Helsingi Ülikool), Prof Tõnis Põder (Tallinna Ülikool, Matemaatika ja Loodusteaduste Instituut), Dr Raivo Stern (Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituut), Dr Marek Tamm (Tallinna Ülikool, Ajaloo Instituut), Prof Peeter Torop (Tartu Ülikool), Prof Jaan Valsiner (Clarki Ülikool), Prof Anna Verschik (Tallinna Ülikool, Eesti Keele ja Kultuuri Instituut), Prof Airi Värnik (Tallinna Ülikool, Sotsiaaltöö Instituut).

Copyright © 2014 by Bret Contreras

Kõik õigused kaitstud. Teost ei tohi ühelgi kujul ega ühelgi elektroonisel, mehaanilisel või mis tahes muul, seni tundmata või hiljem leiutatud viisil (sh kserograafia, valguskopeerimine ja salvestamine) ning üheski infootsingu süsteemis paljundada ega kasutada väljaandja kirjaliku loata, välja arvatud retsensioonis kasutamiseks.

Autoriõigus (tõlge): Marina Maran, 2015
Autoriõigus: Tallinna Ülikooli Kirjastus, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, 2015

ISSN 2228-1029
ISBN 978-9985-58-801-7
TLÜ Kirjastus
Narva mnt 29
10120 Tallinn
www.tlupress.com

Trükk: Pakett

KEHARASKUSEGA

JÕUTREENINGU ANATOOMIA

SISUKORD

Eessõna vii

PEATÜKK

1

KEHARASKUS
KUI PROOVIKIVI

1

PEATÜKK

2

KÄED

5

PEATÜKK

3

KAEL JA
ÕLAD

19

PEATÜKK

4

RIND

35

PEATÜKK

5

KESKKEHA

55

PEATÜKK	6	SELG	87
PEATÜKK	7	REIED	105
PEATÜKK	8	TUHARAD	143
PEATÜKK	9	SÄÄRED	157
PEATÜKK	10	KOGU KEHA	167
PEATÜKK	11	TREENINGUKAVA KOOSTAMINE	187

Kasutatud anatoomiliste terminite eesti-ladina-inglise sõnastik215

EESSÕNA

Kuna sa seda raamatut loed, võib vist julgelt öelda, et tahad õppida, kuidas keharaskuse abil treenides jõudu juurde saada ja kehalist vormi parandada. Kui nii, siis on suurepärane! Oled õiges kohas.

Viimased 20 aastat pole ma jõutreeningus kunagi rohkem kui paar päeva vahet pidanud. Olen treeninud sadades imeheades jõusaalides, kuid sageli olen pidanud läbi ajama sellega, mis on olnud käepärast mu majas, korteris või hotellitoas. Kui ma 15-aastaselt lisaraskustega treenimist alustasin, polnud mul aimu, mida teen. Mäletan, et tundsin end paljude harjutuste tegemisel kohmakalt, ebamugavalt ja koordineerimatu. Vältisin enamikku mitut liigest kaasavatest harjutustest, sest mulle tundus, et need ei ole sama tõhusad kui isoleerivad harjutused. Tagasi vaadates mõistan, et olin kõhetu ja nõrguke nooruk, kelle keskkeha oli äärmiselt ebastabiilne, ühel jalal seistes tasakaal olematu ja kes ei valitsenud oma liigutusi. Uitasin jõusaalis lihtsalt sihitult, plaanita ringi, liikudes suvaliselt ühe harjutuse juurest teise juurde.

Käteköverdusi ei suutnud ma algul teha ega vaevunud sellepärast üritamagi. Tõtt-öelda ei suutnud ma teha ka lõuatõmbeid, rööbaspuudel surumisi ega selili ülestõmbeid.

Kahtlustan, et kui oleksin üritanud teha keharaskusega täiskükki, oleks mu selg kumerdunud ja põlved sissepoole vajunud, sest tuharalihased olid usumatult nõrgad ja ma ei tundnud õiget tehnikat. Keharaskusega lõuatõmbeid ja rööbaspuudel surumisi suutsin teha alles viie aasta pärast.

Viimase 20 aasta jooksul olen püüdnud inimkeha kohta võimalikult palju jõu- ja üldkehalise treeninguga seonduvat teada saada. Kui oleksin tollal teadnud seda, mida nüüdseks tean, oleksin korralikust harjutuste progresseerumise süsteemist ja treeningukavast kinni pidamisega oma tulemusi mitme aasta võrra kiirendanud. Söandan oletada, et kui mul oleks olnud õige arusaamine tehnikast, harjutuste progresseerumisest ja treeningukava koostamisest, oleksin suutnud teha lõuatõmbeid ja selili ülestõmbeid juba esimesel treeninguaastal. Tahan minna ajas tagasi, et aidata nooremalt, segaduses olevat (kuid otsusekindlat) iseennast. Soovin, et mu praegune mina saaks endist juhendada ja talle näidata, kuidas asjad käivad.

Kiire hüpe ajas 20 aastat edasi. Mu enesetunne on suurepärane, liigesed on silmapaistvalt terved, lihasjõud hästi välja arenenud ja lihaste valitsemine ülihea. Nüüd suudan hämmastavalt tõhusalt treenida vaid iseenda keharaskuse ja lihtsa koduse mööbli abil. Tuharalihaste treenimiseks toetan turja diivanile. Selja ja jalgade treenimiseks ripun laudade ja toolide küljes. Ning rinna-, õla-, jala- ja keskkeha lihaste treenimiseks vajan vaid lapikest põrandapinda.

Minu arvates peaksid kõik jõutreeninguga tegelejad enne vabade raskuste ja teiste treeningusüsteemide juurde edasi liikumist suutma valitseda vastupanuna iseenda keharaskust. Keharaskusega harjutused rajavad vundamendi edasiseks edukaks treenimiseks. Et neid õigesti sooritada, peavad täpses vahekorras kokku

sulanduma liikuvus, stabiilsus ja motoorne kontroll ehk liigutuste valitsemine. Sedamööda, kuidas sa edasi arened ja jõudu juurde saad, on keharaskusega treenides võimalik end üha rohkem pingutada, et panna lihased pidevalt proovile ja muutuda üha sprotlikumaks. Kuid harjutused tuleb selgeks õppida ja sul on tarvis teejuhiseid, mis aitavad sul sinnani jõuda.

„Keharaskusega jõutreeningu anatoomiat“ kirjutades pidasin silmas mitut sihtrühma:

- algajad, kellel on vaja õppida keharaskusega treenimise põhitõdesid. Kätekõverdusi ja kükke teab igaüks, aga puusatõsteid, lisapingutusega küünartoenglamangut ja selili ülestõmbeid kõik ei tea. Need harjutused peaksid kuuluma iga jõutreeninguhuvilise põhiharjutuste hulka;
- inimesed, kes tahavad olla heas vormis, aga ei armasta jõusaalis käia. Kui see käib sinu kohta, võin sulle kinnitada, et keharaskusega saad alati uskumatult tõhusalt treenida, kus sa ka ei viibiks;
- trennitegijad, kes reisivad palju. Muidugi on tore, kui on võimalik kasutada sadade tuhandete eurode väärtuses jõutreeninguvärsust, aga kui reisid sageli, siis tead, et alati seda võimalust ei ole;
- kõik jõutreeningu huvilised. Ükskõik, kas oled pühapäeva- või tegevsporlane, jõutõstja, treener või arst – kui su tegevus on seotud kehalise vormi arendamisega, on sul tarvis teadmisi keharaskusega jõutreeningust. Jõutreeningu huvilistel võivad olla kindlad eesmärgid, näiteks suurendada funktsionaalset jõudu, kasvatada lihaseid, kaotada rasva või parandada rühti. Keharaskusega treenimine aitab neil kõigil oma eesmärgi saavutada.

Raamatu olen üles ehitanud järgmiselt. Esimene peatükk tutvustab keharaskusega treenimist. Teisest üheksanda peatükini käsitlen eri kehaosade talitlusanatoomiat, kirjeldan selle tähtsust spordis ja inimese välimuses ning toon ära parimad keharaskusega harjutused vastavale lihasrühmale: kätele, kaelale ja õlgadele, rinnale, keskkehale, seljale, reitele, tuharatele ning sääretele. 10. peatükis vaatlen kogu keha harjutusi ja selgitan nende eesmärgi. Ning lõpuks, 11. ja kõige tähtsamas peatükis õpetan treeningukava koostamise põhitõdesid ja toon ära mitu näidis-treeningukava. „Keharaskusega jõutreeningu anatoomiast“ leiad umbes 150 harjutuse joonised, juhised ja kirjeldused. Sedamööda, kuidas su jõud areneb, suudad liikuda harjutuste lihtsamatelt variantidelt raskematele. Harjutuste raskusaste on näidatud järgmiselt:



„Keharaskusega jõutreeningu anatoomia“ eripäraks on üksikasjalikud pildid, mis näitavad, milliseid lihasrühmi ja lihase osi harjutus koormab. Uuringud on näidanud, et harjutust on võimalik suunata lihase konkreetsele piirkonnale, kuid selleks on tarvis lihast tunda. Et aidata sul luua harjutusi tehes mõtteseost

konkreetses lihases, on iga harjutuse juures olevatel anatoomilistel illustatsioonidel värvikoodidega näidatud harjutuse põhiteostajad ja abistavad lihased.



Põhiteostajad



Abistavad lihased

Pärast „Keharaskusega jõutreeningu anatoomia“ läbi lugemist on sul hea ettekujutus inimkeha lihasrühmadest ja sa tead rohkesti harjutusi, millega iga liigutusmuutrit ja lihastreenida. Oskad teha õigesti keharaskusega harjutusi, mis on su edasiseks arenguks ülitähtsad. Mõistad, millest tuleb alustada ja kuidas edasi liikuda, et treenida pidevaks edasiarenemiseks vajalikku painduvust ja jõudu. Sa tead, milliseid tähtsaid rolle mängivad põhiliigutustes keskkeha stabiilsus ja tuharalihaste tugevus, ning oskad koostada enda eripärast ja eelistustest lähtuvaid tõhusaid treeningukavasid. Ja lõpetuseks, pärast raamatuga tutvumist hakkad märksa rohkem väärtustama keharaskusega treeningut – kõige mugavat jõutreeningu vormi.

