



Terviseradade
asutajad soovivad
"Mine metsa!"

10 kõige ägedamat
terviserada

Rajameister Timo Palo –
kunstnik traktori roolis

Miks liikuda ja trenni teha?
Grete Lõbu, Saskia Alusalu,
Andrus Ansip, Tõnis Niinemets

Olümpiavõitja Erki Nool
*"Inimene mandub,
kui ta ei pinguta"*

Kuidas trenn meie
aju mõjutab

Õige varustus =
rohkem spordirõõmu

Füsioterapeut ja
treener Indrek Tustit
"Treenima peab targalt"

Eesti Terviserajad 20

Juubeliväljaanne

Terviseradasid
arendavad

merko

Enefit 

Swedbank 

A young boy with a light blue cap and a green t-shirt is climbing a vertical metal pole in a playground. He is wearing grey shorts and white sneakers. The background shows a green building and trees. The text "IGA SAMM EHITAB TERVIST" is overlaid on the image.

IGA SAMM EHITAB TERVIST

merko

Toomas Annus

Eesti Terviserajad asutaja
AS Merko Ehituse nõukogu esimees

Eesti Terviserajad 20

Eesti Terviserajad on saanud oma ettevõtmistega 20 aastat vanaks. Ühele sihtasutusele on see päris pikk aeg. Eesti terviserajad on tuttavad usutavasti enamusele eestimaalastele ja oluline osa meist on ka nende radade kasutajad.

Alustasime sooviga parandada suusatamisvõimalusi, toetades nii tehislume tootmise võimekust kui ka suusaradade hooldustehnika soetamist. Aeg ja areng viis meid üha rohkem aastaringsete ja mitmekülgsete liikumisvõimaluste toetamise juurde. Seda siis vabas õhus ja tasuta, igaühele võimalikult kodu lähedal ja valgustatud radadel. Nii tänaseni.

Kokku oleme kolme asutajaga investeerinud 8,5 miljonit eurot enam kui sajasse paika üle Eesti. Kui esialgu pöörasime tähelepanu pigem sportlastele, siis aastate jooksul oleme võtnud südameasjaks rahva tervise laiemalt. Pole saladus, et ikka veel elavad meie inimesed tervena 15–20 aastat vähem kui rootslased ja norralased. Ülekaalulisusest tulenev kahju on OSCE andmetel Eestis üle ühe miljardi euro aastas.

Meie algatatud ja toetatud projektid aitavad mingilgi määral neid kahjusid vähendada ja tervena elatud aastate arvu keskmiselt suurendada. See panus pole teab mis suur, aga on aidanud Eesti elu sammukese edasi. Nii mõnigi rada on sportimiseks ja liikumiseks paremas korras ja rohkemate inimeste poolt kasutatud, kui see oleks ilma meieta.

Kunagi jõuame kindlasti selleni, et üks miljard kahju ülekaalulisusest ja liiga vähe tervena elatud aastaid muutuvad ühiskonnas teadvustatud probleemiks. Loodetavasti saame siis ka riikliku toe ja tähelepanu nii toitumisele kui liikumisele, mis kahepeale kokku lahendavad sellest probleemist 80%.

Meie oleme kindlalt seda usku, et regulaarne liikumine vabas õhus aitab püsida nii füüsiliselt kui vaimselt tervem ning elada rohkem aastaid tervena. Looduses olevad rajad on kõige odavam spordiklubi ja kui rada on veel kodu lähedal, siis hoiame kokku nii aega kui ka kütuseraha.

Seega, kohtumiseni spordiklubis „Mine metsa“!



Sisukord

6

Mine metsa – see on kõige odavam spordiklubi!
Eesti Terviseradade asutajate Toomas Annuse,
Sandor Liive ja Indrek Neivelti intervjuu

12

Erki Nool: "Kui me anname lapsele võimaluse
mitte pingutada, siis ta ju ei pinguta"

16

Füsioterapeut Indrek Tustit: "Inimene on nii laisk
loom, et ilma sunnita ta ennast liigutama ei hakka"



20

Ühiselt eestimaalaste tervise nimel: terviserajad
projekteerivad, kohalikud omavalitsused haldavad
ja RMK eemaldab ohtlikud puud

24

10 ägedat terviserada, kus saad kogeda
rohkem kui lihtsalt liikumist

36

Pae park – mahajäetud tühermaast
Lasnamäe esinduspargiks ja
kõige populaarsemaks terviserajaks



40

10 põhjust, miks treenida värskes õhus



42

Liikumisuuringute teadur Katrin Mägi: „Kehalise
aktiivsuse efekt võib olla tugevam kui ravimisel“



46

Kuidas toetada liikumismotivatsiooni,
mis jääb kestma
Nõu annab spordipsühholoog Snežana Stoljarova

50

Haanja rajameister Timo Palo: „Lumine maastik
on kui lõuend, millele rajameister traktori
pintslitõmmetega triipe veab“



54

Sammhaaval parema elu poole –
hea enesetunde võti peitub liikumises
Grete Lõbu, Saskia Alusalu, Andrus Ansip ja
Tõnis Niinemets jagavad isiklikke kogemusi

59

Jooksutossud pole ainult jooksjatele –
kuidas leida spordirajale parimad kaaslased

62

Õiged spordiriided ei tee sind kiiremaks, aga
päästavad ebamugavusest ja halvast tujust

Väljaandja
SA Eesti Terviserajad

Vastutav toimetaja
Anne Sulling

Toimetaja
Merilin Piirsalu

Keeletoimetaja
Tiina Lebane

Teostus
Epistula

Trükk
Printall

Kaanefoto
Fotol: Erki Nool
Fotograaf: Jaan Krivel



 terviserajad.ee

 facebook.com/terviserajad

 instagram.com/terviserajad


terviserajad.ee



INTERVJUU

Mine metsa – see on kõige odavam spordiklubi!

Eesti Terviserajad said alguse 20 aastat tagasi, kui kolm suurt ettevõtet – Merko Ehitus, Eesti Energia ja Hansapank – panid raha kokku, jagasid ülesanded ära ning asusid eestimaalaste liikumisharjumusi parandama. Õigemini, looma selleks vajalikku keskkonda. Nüüd on üle Eesti rajatud ühtekokku ligi 130 terviserada, mida 2024. aastal kasutati 8 miljonit korda. Kutsusime Eesti Terviseradade asutajad Toomas Annuse, Sandor Liive ja Indrek Neivelti vestlusringi, et rääkida, kuidas terviseradade 20 aastat läinud on.



Martha-Beryl Grauberg

Meenutame alustuseks, milline oli Eesti 20 aastat tagasi, kui sündis idee terviseradadest. Kõik olime nooremad ja mõtted olid ehk hoopis teised kui täna?

Toomas Annus (T.A.): Mõtted ei olegi väga palju muutunud. Eks nooremad olime ja olud ei olnud päris need, mis täna. Oleneb, kuidas vaadata ja millega ennast võrrelda. Eesti Terviserajad saab nüüd 20 aastat vanaks, aga kolmekesi saime kokku juba aasta-kaks varem ehk 21–22 aastat tagasi. Vaikselts alustasime tegevust. Mulle andis esimese tõuke tegelikult Mati Alaver.

Vaatasin ringi, kes võiks olla kompanjonid, kellega koos proovima hakata ja kuidagi viis rada Hansapanka, kust läksime koos juba Eesti Energiasse. Kui täna on päevakorras tervena elatud aastad ja liikumine laiemalt, siis toona oli asi võib-olla rohkem spordikeskne. Seega sisu on veidi muutunud, aga idee on sama. Algusest peale on olnud eesmärgiks, et kodu lähedal on liikumisvõimalus aasta läbi, tasuta ja valgustatud.

Mainisite, et Mati Alaver tuli ideega. Mis tema mure oli ja mis teid tegutsema pani?

T.A.: Mati oli tol ajal rohkem reisinud kui meie ja näinud Euroopa sportimisvõimalusi. Ta nägi vahet ja arvas, et võiksime samas suunas liikuda.

Et kõigil – mitte ainult lastel, vaid ka noortel ja vanadel, oleks kodu lähedal vabas õhus liikumise võimalus. Mati idee oli võib-olla rohkem spordi võtmes. Aga kust hakkab sport, kust saavutus-sport, kust lihtsalt liikumine – neid piire on raske tõmmata.

Kui mõte tuli ja oli vaja leida kompanjonid, siis läksite kõigepealt Hansapanka. Indrek, kui Toomas selle jutuga tuli, mida te kostsite?

Indrek Neivelt (I.N.): Kõiki detaile ei mäleta, aga kui minna 20 aastat tagasi, siis oli suusatamine ülipopulaarne. Meil olid olümpiavõitjad. Kui Veerpalu või Kristiina sõitsid ja ma vaatasin keset tööpäeva oma Liivalaia kontori aknast välja, oli tänav täiesti tühi, ühtegi autot polnud. Selline aeg oli. Kui Otepääl toimus maailmakarika etapp, oli see laulupeo mõõtu, seal oli tohutult rahvast. Hansapank oli suusatamise kõige suurem sponsor. Kui õigesti mäletan, siis andsime suusatajatele igal aastal üle kahe miljoni krooni. See oli tookord väga suur raha.

Sealt need ideed võrsusid. Algne mõte oli, et kui oleks kogu aeg korralikud suusarajad, siis oleks suusatamisel järelkasvu. Eks Mati esmane impulss tuli ka sellest.



Siis juba jõudsite koos Eesti Energiaga. Sandor, miks teie pardale hüppasite?

Sandor Liive (S.L.): Eesti Energia oli siis veel monopol ja mina olin 2000. aastate alguses noor agresiivne finantsdirektor. Ettevõtte oli nii-öelda kasumile pööratud ja me isegi võib-olla natuke häbenesime kasumit ega julgenud kellelegi raha anda. Aga siis hakkasime isekeskis mõtlema, et midagi võiks ikkagi teha. Mõte oli, et tulemus peaks olema kindlasti kõigile tasuta kättesaadav.

Üks töövariant oli rajada midagi koolistaadionitele, võib-olla maakohtadesse. Siis helistas Toomas Annus, et tahaks tulla koos Hansapanga esindajaga külla. Nad tulid terviseradade jutuga ja kuna olime midagi sarnast ettevõttes just arutanud, langes see-me väga viljakasse mulda.

Olen ise kunagi suusatamisega tegelenud. Eestis saab seda teha talvel, enamasti enne või pärast tööd, kui väljas juba pime. Eesti Energiale oli see ka võimalus rohkem elektrit müüa. Seega meie mõte oli tuua valgust, mis oleks kõigile tasuta kättesaadav. Ja loomulikult, et liikumine on üks asi, mis lisab head enesetunnet ja loodetavasti ka tervelt elatud aastaid.

I.N.: Kui 20 aastat tagasi Helsingis või Stockholmis ringi käisid, siis oli kogu aeg näha, et inimesed liikusid, tegid näiteks tervisekõndi. Eestis, näiteks Pirita kandis,

oli aga 20–25 aastat tagasi harv juhul, kui keegi tervisesporti tegi. Täna näeb päris palju inimesi, kes liiguvad.

Kas tundsite ise ka liikumisradadest puudust? Te olete ju kõik suured liikujad, nagu ka juuresolevalt pildilt näha.

T.A.: Mina tunnen tänaseni sellest puudust.

Kuskile olete jõudnud, aga ikkagi veel nii lähedal ei ole, kui tahaks?

S.L.: Mul on siia maani alles üks pealamp. Sellega olen ükskord päris pimedas Kekkose ringi läbinud. See oli päris omapärane kogemus. Kekkose ring on 16 km ega ole valgustatud.

Küll aga väidan, et Nõmme-Harku 15 km ring on kõige pikem ilusasti hooldatud ja valgustatud suusarada. Viimase 20 aasta jooksul pole keegi mulle suutnud nimetada teist kohta maailmas, kus oleks pikem valgustatud ring, mille läbimiseks ei pea kordagi suuski jalast ära võtma. Võib-olla kuskil on, aga ma pole sellest kuulnud.

Kuidas te omavahel tööd jaotasite, kui terviseradadeid tegema hakkasite?

S.L.: Eesti Energia jaoks oli väga selge, et meie teeme valgustuse, Hansapangal olid rohkem masi-



Minu arvates ei ole üldse mõtet arutada selle üle, kas saab olla terve ilma vabas õhus liikumata.

Toomas Annus

nad tähelepanu all ja Toomas Annus Merkost rääkis kogu aeg, et teeme projektid valmis. Projektide tegemine oli väga suure võimendusega raha, sest see oli majandustõusu aeg ja ka kohalike omavalitsuste eelarved kasvasid nagu pärmil peal. Tänu Toomase ideele projektid valmis teha pandi alati novembris kõige suurema sopaga elektriline püsti, sest aasta lõpu poole selgus, et kohalikel omavalitsustel on raha üle ja väga lihtne oli saada finantseerimine. Ehitusse ei saa aga raha panna enne, kui pole projekti.

T.A.: Isegi ehitusloa võtsime ära. Tegime kogu eeltöö. Tegelikult oli hästi palju ka Euroopast tulnud sihtsuunitlusega raha.

S.L.: Tol ajal oli osalus kolm miljonit krooni ettevõtte (iga asutaja – toim) kohta aastas, mis eurodes, ilma inflatsioonita otse arvestades on umbes 200 000 eurot. Tollal oli see oluliselt suurema ostujõuga, aga võimendus, mis tekkis aastate jooksul tänu sellele, et kohalikud omavalitsused hakkasid panema terviseradadele raha lisaks, oli mõnedel aastatel lausa kuni kümnekordne. Kui juba kõik nägid, et see on niivõrd hea asi, siis nad tahtsid sellest osa olla.

Nii et alguses tegite projektid nii-öelda sahtlisse valmis, et kui on õige aeg, siis läheb töösse?

T.A.: Tegime valmis omal algatusel. Taotlesime ehitusloa ja jätsime riulisse. Üle-eelmisel aastal olime olukorras, kus meil ei olnud riulis mitte ühtegi realiseerimata projekti, välja arvatud Nõmme ja Süstiste, mis jäävad ootama rohepöörasuse rahunemist. Ülejäänud projektid on kõik ellu viidud.

Aga mis oli päris esimene asi, mille ära tegite?

T.A.: Mida Eestis ei olnud ja mida tahtsime, oli tehislumi. Esimene asi oli lumekahur, mille ostime Nõmmele Swedbanki liisinguga, ilma linnavalitsuse kohustusega selle eest kunagi maksta ja minu kui füüsilise isiku käendusega. Minu lootus oli, et kui see inimestele meeldib, siis meeldib see valitsejatele ja lõpuks tasutakse maksed ära. Ja nii läkski. Siis hakati Nõmmel tehislund tootma. Komplektis oli ka suur generaator, mis asus merekonteineris. Sel ajal käis see konteiner mitu aastat ka välikontserte mööda. Vabaduse väljakul toodeti sellega voolu Stingi kontserdiks, seda veeti Tartusse ja mujalegi. See oli tegelikult multifunktsionaalne.

S.L.: Mäletan mõnda avamist, kus Eesti Energia juures oli. Tartus Supilinnas avati väike rajake lauluväljaku ja Emajõe vahel, rajad avati Jõulumäel. Pirita oli juba suur projekt koos kohaliku omavalitsusega. Piritale rajati sillad ja asjad, varem ei olnud seal põhimõtteliselt mingit valgustust. Edasi tuli juba Nõmme-Harku 15 km ring. Kui enamikel radadel on valgustus 3–5 kilomeetril, siis see oli suur ja kallis valgustuse projekt. Nii palju raha oli, et projekti tegime ära. Novembrikuus selgus, et linnavalitsusel on finantse üle ja kogu investeering tehti ära.

I.N.: Terviseradadele on positiivne olnud, et nõukogude ajal olid väga paljudes kaunites kohtades üle Eesti spordibaasid. See aitas vähemalt osa neist spordi mõttes ellu jätta. Me ei tea, missuguses olukorras nad oleksid, kui terviseradasid poleks ja kas nad üldse alles oleksid. Süsteemne lähenemine

üle Eesti oli kasuks. Samuti said toetust kohalikud entusiastid. Muidu suhtlesid nad ainult kohaliku omavalitsusega, aga terviseradadega tekkis uusi võimalusi. Tänu sellele säilisid kaunid kohad, mis meil olid – sportimiseks.

S.L.: Uus lumetootmise võimekus tekitab nendes paikadesse aastaringse kasutusvõimaluse. Näiteks Jõulumäel, mis on väga võimas kompleks, aga ilma lumemasinata oleks meie lumeoludes seal aastaringne sportimisvõimalus piiratud. Kui teha kas või kilomeetrine kunstlumering, tagab see läbi talve suusatamise võimaluse, mis on väga oluline.

Räägime koostöömudelitest kohalike omavalitsustega. Ilma nende toe ja kaasamõtle miseta ei oleks vist midagi sündinud?

T.A.: Terviserajad on kohalik asi. Meie rolli võib-olla ei saa siin üle hinnata. Kohalik spordikeskuse juht ikkagi loeb, aga isegi kui tema on kõva fanaatik, ei saa ta midagi teha ilma kohaliku omavalitsuse

toeta. See on seotud süsteem. Ma ei taha öelda, et see oli meie puhul teab mis tarkus või kavalus, aga oma eriala tõttu tean, et kui sul on valmis projekt ja ehitusluba, siis mingil hetkel tuleb võimalus see realiseerida. Meie olime paindlikud ja kui kohalik aktiiv oli olemas, siis see oligi tehtav. Tegime ette niisuguseid asju, mis meile tundusid õiged ja vajalikud.

I.N.: Mina poleks küll osanud arvata, et 20 aasta pärast on 130 terviserada. Mõtlesin, et võib-olla 20–30. Paljud praegused on küll väikesed, aga radu on palju, väga palju.

Kui terviserada on valmis, siis jääb see kohaliku omavalitsuse hallata ja hooldada. Kas mingisugust vastuseisu ei tulnud, et olgu, teeme asja valmis, aga ülalpidamine on liiga kallis?

T.A.: On ikka ette tulnud. Aga oletame näiteks, et meil on õiged mõtted. Ja kui sa teed õige asja õigesse kohta – ja see inimestele meeldib ja seda kasutatakse –, siis omavalitsusel on nagu kummaline vastu olla. See kehtib iga asja puhul, mitte ainult terviseradadega.

Kas kõik on läinud lepase reega või on teel takistusi olnud? Terviseradade rajamine on ju seotud planeeringute ja eelarvetega. Võib-olla kõik ei tahagi, et terviserajad edasi areneksid ja paremaks saaksid. Kas olete seda tajunud?

T.A.: Mulle tundub, et esimesed 15 aastat mitte. See on nagu viimase aja mood. Tegelikult on ju veel sotsiaalseid gruppe, näiteks joodikud, kellega tekib nii-öelda konflikt, sest nad ei saa enam põõsastes rahulikult napsitada, kui teised seal suusatavad, kõnnivad või jooksevad. Pole juhus, et Nõmme-Harkul löödi maha märgid, mis ütlesid, et ära siia koeraga tule. Tegelikult olen nõus, et kõik peaksid ära mahutama. Sa peaksid saama koeraga jalutada, suusatada, joosta, jalgrattaga sõita. See on võimalik, aga see on järgmine tase. Meil on praegu olud kitsad – kuskile tehakse talveks suusarada, mida on mõneks kuuks, ja siis seal tõesti ei mahu ära.

Jah, ma olen harjunud seal suvel koeraga jalutama, nüüd äkki ei tohi?

T.A.: Just!

S.L.: Kusjuures Harku rajal on viimastel aastatel olnud ilus märk, et mahume kõik ära ja on pandud suunad, kus sõita klassikat, kus uisku, kus jalutada. Liikumiskultuur areneb samm-sammult. Kui ma suusatades kellestki kiirem olen ja hakkam temast mööda minema, siis alati ütlen, et ära midagi viimasel hetkel tee, ole nagu oled. Sest sellel, kes tagant kiiremini tuleb, on juba mõte, kuidas mööda saada.



Liikumine on üks asi, mis lisab head enesetunnet ja loodetavasti ka tervelt elatud aastaid.

Sandor Liive

20 aastat on täis, 130 rada on valmis ja neid külastati eelmisel aastal pea 8 miljonit korda. Millest te asutajana seoses terviseradadega unistate?

T.A.: Eestis on 1,3 miljonit inimest ja kui näiteks miljon nendest käiksid kaks korda nädalas jalutamas, jooksmas või rattaga sõitmas, siis arvestades, et aastas on umbes 50 nädalat, teeks see aastas kokku 100 korda miljon inimest. Seega võiks kokku tulla 100 miljonit korda. Meie radade andurid näitavad praegu 8 miljonit aastas ehk kasvuruumi on umbes kümme või vähemalt viis korda. Minu arvates ei ole üldse mõtet arutada selle üle, kas saab olla terve ilma vabas õhus liikumata. Statistika näitab, et me elame tervena 20 aastat vähem kui rootslased. See on ju üks neljandik inimese elust. See on ikkagi hullumaja! Ja seda ei saa üldse alahinnata, mis see ühiskonnale maksab. Keegi ütleb, et tervisekassas ei jätku raha. Ei saagi jätkuda! Ja muuseas, üha hullemaks läheb, tabletid lähevad kallimaks, paremaks, inimesed elavad haigena kauem. Ainuke variant on tervena elatud aastate kogust järele aidata.

Kuidas siis saada inimesed terviserajale? Põhimõtteliselt peaks vist igaüks leidma endale võimaluse üsna kodu lähedal?

T.A.: Liikumine peab olema populaarne. Ja see on ju koolihariduse, vanemate, perekondade ja minugipooldest ka tööandjate asi ja kultuuri küsimus. Suunamudijaid on vaja!

I.N.: Mina suunamudija ei ole, aga ei ole ka pessimist. Käin väga tihti sõbraga Pirital jooksmas või suusatamas. Oleme väga-väga rahul ja tihtilugu kiidame, et paremat ei oska tahta – värskel õhk, väga hea rada ja pealegi valgustatud. Sporditingimuste taha Eestis asjad ei jää. Rohkem pealehakkamist on vaja! Liikumiskultuur peaks algama koolist – et liigutad ennast, hoiad vormis. See mõtteviis peaks olema lapsele kaasa antud, nagu ka harjutused erinevatele lihasgruppidele.

Kuidas seda saavutada, kui kõige suurem takistus iseendale on ikkagi inimene ise?

S.L.: Terviseradade kodulähedus on üks võtmesõna. Meie kõik elame juhtumisi terviseradade vahetus läheduses. Aga igal pool Eestis veel nii ei ole. Ikka väga paljud peavad liikuma sõitma. Vaatan iseenda pealt, et vanasti sai minna Aegviitu – sõidad sinna tunni, tagasi tunni ja mõni tund läheb ka suusatamisele. Aja kriteerium on minu jaoks järjest olulisemaks läinud.

T.A.: See, muide, juhtub vanusega kõigil.

S.L.: Just. Sellepärast peaks kõigil olema võimalus võimalikult koduukse lähedal.

T.A.: Mati Alaveril on üks kindel veendumus, et kogu sporditegemise juures on üks ja ainult üks raske

asi – riietumine. Kui juba riidesse paned, siis edasi on ainult rõõm!

Aga mina olen kvaliteedi usku ka. Niikuinii oleme internetile lahingut kaotamas. Seega selles, kui heas korras on sportimisvõimalused, ei saa järeleandmisi teha.

I.N.: Kui võtta 20 aastat tagasi, siis kui palju oli rahvajooksudel jooksjaid? Praegu jookseb mitte kümme korda, aga pigem sada korda rohkem.

Võibki ju alustada kohalike rahvajooksudega ja miks mitte minna treenima terviseradadele. Tuleb lihtsalt ületada kõige suurem takistus ehk panna selga sobivad riided ja lihtsalt minna.

I.N.: See on kõige odavam. Mingisugust liikmemaksu ei ole ja iga kuu pole vaja 59 või 29 eurot ära tasuda. Mine metsa – see on kõige odavam spordiklubi!

Eestis oli 20–25 aastat tagasi harv juhus, kui keegi tervisesporti tegi. Täna näeb päris palju inimesi, kes liiguvad.

Indrek Neivelt





Swedbank



12.–14.
september

Treening on investeering!

Swedbanki kliendile Swedbanki
Tallinna Maratonil osalemise –25%

► jooks.ee

Pakkumine kehtib kuni 31.08.2025
Finantsteenuseid pakub Swedbank AS. Tutvu tingimustega ja pea nõu.



NÕUANNE

Erki Nool

“ Kui me anname lapsele võimaluse mitte pingutada, siis ta ju ei pinguta ”

Olümpiavõitja ja spordilegend Erki Nool on juba 27 aastat pühendunud noorte kergejõustiklaste juhendamisele. Tema treeningutel Tallinna kergejõustikuhallis valitseb erilise energia – lapsed lähevad teivashüppe katsetele silmnähtava innu ja rõõmuga, iga sooritus saab tähelepaneliku pilgu, asjatundliku tagasiside ja julgustava soovitus. Erki märkab iga last ning süstib neisse usku ja tahet pingutada. Endise poliitikuna ei jää talle märkamata ka ühiskonnas toimuv – talle läheb vägagi korda Eesti rahva tervis ja tulevik.



Anne Sulling



Martha-Beryl Grauberg



Jarek Jõepera

Viimaste aastate uuringud näitavad murettekitavat trendi: lapsed liiguvad järjest vähem, algklassi lastest 30% on ülekaalulised, 72% kaitseväge teenistust alustavatest noormeestest ei suuda kehaliste võimete kontrolltesti miinimumnõudeid täita. Tundub, et liigume vales suunas?

Meil puudub alustuseks adekvaatne ülevaade, mis olukord koolides on. Paistab, et ikka väga halb. Meil pole täna konkreetseid teste ega võrdlusandmeid, et saaks teada, kus me oleme võrreldes sellega, kus me peaksime olema. Peaksime lapsed kõikides koolides panema jooksmata näiteks 600 meetrit ja mõõtma aega. See distants ei ole palju ja see ei ole vähe. Iga laps peaks suutma selle läbida 3–4 minutiga. Kui mõõdame kõiki koolilapsi igal aastal, siis tekib ülevaade trendist, meil tekib võrdlusbaas üle aastate. Siis saame anda adekvaatse hinnangu, kui hästi meil läheb.

Indrek Tustiti isa, kehalise kasvatuse õpetaja Kuressaarest, tõi hiljuti näite, et

vanasti tõmbas 9. klassi poiss üheksa korda lõuga, 10. klassi poiss kümme lõuga. Täna, kui keegi teeb ühe ära, on juba hästi läinud. See näitab meie tervislikku seisundit. 1985. aastal olid Eesti ülikoolide vahelised võistlused 100 x 1000 meetri jooksus. Võistluse võitis toonane Eesti Põllumajanduse Akadeemia. Keskmise aeg 1000 meetri läbimisel oli 2.52 minutit. Ma arvan, et praegu ei leia me ühestki Eesti ülikoolist 100 noormeest, kes jookseks 1000 meetrit alla nelja minuti.

Aga mida teha, et seda trendi muuta?

Minu ettepanek on, et iga Eesti noormees võiks gümnaasiumit lõpetades suuta ära teha NATO testi. Neile võiks teada olla gümnaasiumi alguses, et kolm aastat on aega treenida. See teeb 1000 päeva, et valmistuda. Alustad kas või ühe kätekõverdusega ja treenid, kuni suudad teha 50. Areng on protsess ja kui tead protsessi ette, siis see ei ole raske – võtad

kätte ja hakkad otsast treenima. Eesmärk on teha 50 kõhulihast, 50 kätekõverdust ja läbida 3,2 kilomeetrit 15–16 minutiga.

Me eeldame, et gümnaasiumi lõppu jõudes oskavad lapsed kirjandit kirjutada, tunnevad elementaarset matemaatikat. Aga nad võiksid olla suutelised ära tege-ma ka NATO testi. Päeva lõpuks tähendab see ju lihtsalt head vormi, head tervist, võimekust oma riiki kaitsta.

Inimene, kes lõpetab gümnaasiumi, võiks olla ka selliste teadmistega, et oskab iseseisvalt metsarajal tund aega trenni teha. Teab, milliseid harjutusi teha, et heas vormis püsida. See hoiaks mitmeid sadu miljoneid eurosid tervise-kassa raha kokku, pikemas perspektiivis miljardeid. See võiks olla eesmärk haridussüsteemis. Lõppkokkuvõttes on meie põhieesmärk, et inimesed oleksid terved ja võimekad.

Kui me anname lapsele võimaluse mitte pingutada, siis ta ju ei pinguta. Nii



ikkagi ei saa, et sa võtad kõik eesmärgid ja mõõdikud maha. Inimene mandub, kui ta ei pinguta.

Statistika näitab, et kõige rohkem on laste hulgas ülekaaluga probleeme maapiirkondades, saartel. Miks see nii on?

Vanasti ei olnud lastel vaja füüsilise koormuse saamiseks otseselt trennis käia. Tegeleti peetide, kaalikate, kapsaste köplamisega, puude lõhkumisega, riita ladumisega. Lapsevanemad ei viinud lapsi autoga kooli, sinna tuli jalutada. Tänapäevaks on see kõik välja lülitatud. Klassikalist maata tööd on vähe. Meil on iluaiad, puulõhkumismasinad, muru niidavad robotnikud.

Vanematele meeldib oma lastele head teha. Kui meie olime lapsed, siis pidime ise kooli minema, nüüd tahame, et meie lastel oleks lihtsam ja teeme nende eest ära. Lapsed viiakse kiiresti kooli, tuuakse koolist. Sellega võetak-

se lastelt võimalus liikuda. Lastel kaob liikumise iseseisvus. 15 aastat tagasi, kui olin esimest korda riigikogus, käisin Türi koolis lastele esinemas. Oli varahommik ja koolimaja ees suur ummik. Autod ei mahtunud ära ja siis mõtlesin küll, mis toimub? Kõik elamud on ju koolist ainult 1–2 kilomeetri kaugusel.

Oma lastele valisin kooli selle järgi, et nad saaks jala kooli minna. Kui lapsed lõpetavad lasteaia ja lähevad kooli, siis nad tunnevad, et on juba suured, mida nad tegelikult ongi. Ja nad on nii õnnelikud, kui saavad iseseisvalt minna trammi või bussi peale või jala kõndida. Aga just siis me mõtleme, et esimesed kolm aastat võiks nad autoga kohale viia ja peale kolme aastat enam ei vii. Nemad aga ei ole enam harjunud ise minema, sest on juba mugavaks kasvanud. Lapsed tuleb õpetada nimelt esimeses klassis iseseisvalt koolis käima, siis tekib harjumus. Kui kardame ühiskonnas, et koolitee on eba-

turvaline, peame sellega tegelema. See on odavam, kui et lapsevanemad lähevad töö ajal lapsi transportima.

Kuidas toitumist adresseerida? See on natuke nagu religioon, siin on igaühel oma õigus.

Põhiline probleem toitumisega on see, et me sööme liiga palju. Isegi kui sööme ainult tervislikke asju, aga sööme neid liiga palju, läheme ikka paksuks. Väga oluline on põhimõte, et süüa ei tohi rohkem kui kulutada. Naised kulutavad päevas umbes 1600–2400 kcal, mehed umbes 2000–3000 kcal. Kui sööd rohkem, siis lähed paksemaks. Nii lihtne ongi.

Meil ei julge keegi lastega kehakaalu teemal rääkida, aga kui sa treener oled, siis pead ikkagi rääkima, kui laps on kaalus juurde võtnud. Tüdrukutel on puberteedieas suurem magusavajadus kui poistel ning nendega tulekski ausalt ja avatud probleemidest rääkida. Selgita-



da, et nad õhtul magusat ei sööks, sest õhtul liigud vähem ja magus läheb naha vahele. Trenni on raskem teha, kui kilosid tuleb juurde. Oluline on aru saada, kuidas üks või teine toit mõjub. Teadmine tuleb kogemusega. Tähtis on õpetada lapsed ise süüa tegema. Neile tuleks seda koolis õpetada. Wolt ja Bolt on kohutavad asjad.

Soome Liikuma Kutsuva Kooli programmi juht mainis kord, et liikumisalased teadmised saadakse kooli liikumisõpetuse tunnist, aga laste füüsiline koormus peab tulema peale kooli trennist. Kuidas see sinu hinnangul võiks Eestis olla?

Olen seda meelt, et Eestis peaks olema vastupidi, et füüsiline koormus peab tulema koolist. Miks? Sest koolikeskkond on tänasel hetkel Eestis ainuke koht, kus me saame kõik lapsed liikuma panna.

Mina ei oska laulda ja ei pane oma last laulukoori, sest mul ei ole seda tausta. Minu taust on liikumine. Samamoodi ei tule inimene, kes pole ennast elu sees liigutanud, selle peale, et tema laps võiks trennis käia. Seepärast on ainus võimalus üldhariduskool, kus saaksime kõiki liikuma suunata. Kui Eesti ühiskond tahab, et laste tervis oleks parem, et nad liiguks rohkem, siis peaks meie lastel olema iga päev koolis liikumistund.

Norras garanteerib riik igale lapsele võimaluse osaleda treeningutel ühel organiseeritud spordialal. Seal käib 93% teismelistest trennis, Eestis 52%. Kas riik peaks meilgi muutma vähemalt ühes trennis osalemise igale lapsele võimalikuks sõltumata tema vanemate sissetulekust?

Norra on tõesti jube hästi organiseeritud. Kogu Norra ühiskonna mentaalne valmisolek toetab liikumist. Kui paneksime täna Eestis selle vastutuse ainult klubide peale, siis lapsed lihtsalt ei mahuks ära. Meil on Tallinna kergejõustikuhallis õhtuti 400 last korraga sees: 20 treenerit, igal 20 last – see on täismaja! Kui tahame, et klubid tegeleksid, siis peame ressursse juurde leidma.

Aga mängime läbi, mis hakkaks juhtuma siis, kui täna tuleks valitsus kokku ja otsustaks, et tagame igale lapsele ühe organiseeritud trenni?

Treenerite koormus tõuseb, killustatust jääb vähemaks. Treenerid ei pea mitmel kohal tööd tegema. Päeva lõpuks loksuks see paika. Kui riigi esindaja küsiks meilt täna, mida on vaja selleks, et saaksite 500 või 1000 last juurde võtta, siis see nõuab igasuguste stampide kõrvalelukamist. Näiteks saaksime terviseradadel

treeningute korraldamise ära korraldada 50% aastast. Meile piisab, kui tellime raja juurde mõned konteinerid, kus on duširuumid ja kus saab riietuda. Kui hooaeg on läbi, saame konteinerid minema viia. Poole aasta pärast toome tagasi. Kui suudaks logistika välja mõelda, siis saaksime väga väikeste vahenditega üle Eesti organiseeritud treeninguid korraldada.

Meil on päris palju terviseradasid ja kergliiklusteid, kuhu saaks igasugu asju juurde pookida. Jalgrattaradu, väljõusaale võiks juurde teha. Kui soovi oleks, siis on võimalik seda suhteliselt odavalt korraldada. Alustada sealt, kus rahvast kõige enam liigub.

Näiteks Nõmme-Harku terviserajad on ju super. Seal on mitmes suunas ka parklad olemas. Kui võtame eesmärgi, et iga laps liigub, siis see ei läheks liiga palju maksma. Treenerite näol oleks ressursid olemas.

Uuringud näitavad, et 30% lastest tahavad võistelda, 70% ei taha. Kui neid, kes ei taha, sunnitakse, siis nad kipuvad trennist loobuma. Kuidas lahendaksid probleemi, kus riiklik rahastussüsteem soosib täna seda, et kõik võistleksid? Minu kogemuse järgi on see 30–70% adekvaatne proportsioon, umbes nii ongi.

Treenerite käitumist mõjutab rahastussüsteem. Kui laste treenerite palk sõltub sellest, kui palju nende lapsed käivad võistlustel, siis nad saavad lapsed võistlustele. Meil on 400 last, 80% osaleb Tallinna meistrivõistlustel. Kui meie pearaha on seetõttu suurem, mis omakorda tähendab, et treenerite tasu on suurem, siis märkamatuks hakkavadki treenerid kõiki kümneaastaseid võistlustele saatma.

Mis paneb lapse trenni juures püsima?

Trenn peab olema huvitav. Huvitavaks teeb mitmekülgsus. Ja tegelikult teeb trenni laste jaoks põnevaks see, kui on raske. Näiteks mul ühed tüdrukud läksid minema, sest ei tahtnud võistelda, aga tulid aasta pärast tagasi, sest teises kohas olid liiga nõrgad trennid.

Ükskord seadsime trennis eesmärgiks teha 1000 kõhulihast. 530 tehtud, 470 veel minna. Mul oli trennis üks looder poiss, aga kui sellest trennist oli nädal möödas, küsis ta, et millal me järgmine kord seda teeme? Inimestele meeldib, kui on suur eesmärk. Kui laps saab lõpuks aru, et ta saab hakkama millegagi, mida ta polnud kunagi varem ette kujutanud end suutvat, siis see annab talle suure enesekindluse, annab eneseusu.

Igal lapsel on selline sisemine tuluke

olemas, mis põleb. See tuleb lihtsalt üles leida, et see hakkaks veelgi suurema leegiga põlema. Igaüks meist tahab tegelikult olla teisest parem ja midagi hästi osata. Kergejõustik on selles mõttes hea ala, et igaüks leiab siit endale midagi – mõni tugevam tüdruk võib teha kuulitõuet või kettaheitet, mõni imepeenike saab joosta, sest tal on looduse poolt nii antud, mõnel on puus nii kõrgel, et ta hüppab kõrgust teistest 20 cm kõrgemale. Spordi mitmekesisus annab nii palju juurde.

Tänapäeva ühiskonnas kardetakse hirmsasti võrdlemist. Ei tohi stopperiga võidujooksu aega võtta, koolivõistlustel mõõtu võtta. Mina olen 27 aastat lapsi treeninud ja panen tähele, et laste jaoks ei ole see probleem, kui keegi on parem. Kui ta on parem, siis ta on eeskuju. Lapsed hindavad teda, nad tahavad ka ise paremaks saada.

Kas lastel on parem valida ja jääda ühe ala juurde või hoopis vahetada treeninguid ja proovida erinevaid alasid?

Enamasti valivad vanemad lapsele esimese spordiala. Teise spordiala valivad lapsed oma klassikaaslase või sõbra või sõbranna pärast. See on minu meelest hea, kui teha erinevaid spordialasid samal ajal.

Mitmekülgsus on väga hea. Aga

võimalus trennide vahel liikuda ei ole meil hea. Esiteks, rahastamissüsteem on kohmakas, pead valima ühe või teise. Teiseks, lapsevanematele on laste trennis käimine ja võistlustel osalemine ikkagi väga suur kulu.

Liikumine ja rahva füüsiline vorm pole täna mitte ühegi poliitilise erakonna prioriteet. Mis peaks juhtuma, et liikumine tõuseks tähtsaks teemaks?

Ühiskonnas oleks äärmuslik see, kui jätame kehalise kasvatuses ära. Et ongi null kehalise kasvatuses tundi koolis. Mina olen sellega igati nõus juhul, kui kõik inimesed maksavad pärast ise tervisekassa kindlustusmaks kinni, 100% ulatuses. Siis ma olen nõus, et inimesed trennis ei käi ja võivadki oma lapsed paksuks süüa.

Meil peab ühiskonnana olema eesmärk ja selle täitmiseks plaan. Nagu spordiski, peab olema pika vaatega treeningplaan, etappideks jagatud. Riigil peaks olema plaan, lapsevanematel peaks olema plaan, kuidas noored paremasse vormi saada. Mitte nii, et vaatame, mis elu toob viie aasta pärast. Midagi ta ei too, kui midagi ei tee!

Keegi ei julge rääkida Rail Baltica ülalpidamise kulust. See on miinimum 150 miljonit eurot aastas. Mõtlesin, kui me selle raha paneks liikumise peale igal aastal!





NÕUANNE

Füsioterapeut Indrek Tustit

“Inimene on nii laisk loom, et ilma sunnita ta ennast liigutama ei hakka”

Indrek Tustit on füsioterapeut ja treener, kes töötab maailma tippsportlastega. Aastal 2019 aasta treeneriks valitud Indrek on toetanud mitme Eesti atleedi, näiteks Gerd Kanteri, Kaia Kanepi, Magnus Kirdi jt sportlaskarjääri. Täna on tema peamiseks hoolealuseks Kanada tennisist Denis Shapovalov. Samas aitab ta ka tavainimesi, kes jõuavad füsioterapeudi juurde tihti valede treeningharjumuste tagajärjel.

Endise kergejõustiklasena on aktiivne ja tervislik liikumine olnud Indrek Tustiti jaoks alati elu loomulik osa. Keskmise eestlase treenimisharjumuste kohta tal palju häid sõnu ei ole, kuna füüsiline võimekus ja tase on ajas nii palju langenud. „Piisab, kui minna tänavale ja vaadata inimeste kehakaalu, liikumis- ja toitumisharjumusi. Parem pilt ei avane jõusaa- lis – treenimise teadlikkus on peaaegu olematu,” ütleb ta. Teadlikkuse puudus väljendub harjutuste valikus, mida inimesed treeningul teevad, või selles, kuidas nad neid sooritavad.

Treeneri või treenija treeningu osaks peaks olema eesmärk, mille pärast seda tehakse. Paigas võiksid olla nii kaugemad kui ka lähemad eesmärgid. Ilma plaan- nita treenimisel on soovitava tulemuse saavutamine sarnane lotomänguga – juhuslikult ja harva võib võita suurelt, vahel veidi väiksemalt, aga üldiselt oled kaotaja. „Iga inimene võiks teada, miks ta trenni läheb ja miks ta üht või teist har- jutust teeb. Treeningkoormused peaksid olema loogiliselt jaotatud. Selleks peab lihtsalt teadma, kui kaua su keha ühest või teisest treeningust taastub,” räägib Tustiti. Need on aga ainult üksikud aspek- tid, millele enne trenni minemist peaks mõtlema.

MÕNED ELEMENTAARSED TÕED

Ühte lihasgruppi ei tohiks üle koormata. See on tavatreenija seisukohalt ilmselt olulisim eksimus, mida Tustiti sõnul Eesti jõusaalides kõige enam näeb. Tihtipeale kas ei teata või ei mõelda harjutuste va- liku üle ja sama lihast koormatakse erine- va masina peal 3–4 erineva harjutusega. Selline treening viib varem või hiljem probleemideni, kuna tasakaal lihasgruppi- de vahel on häiritud.

Treeningu ülesehitusest on näiteid liiga palju, et hakata neid välja tooma, kuid lihtsamatest variantidest peaks alati mõtlema nii agonistide (liigutust soorita- vad lihased) kui ka antagonistide (liigu- tusele vastassuunas töötavad lihased) vahelisele tasakaalule ning korsetilihaste treenimisele. „Tavainimesel, kes ei otsi tippSPORTlikku tulemust, võiksid üla- ja alakeha olla võrdselt arenenud. Sellest lähtuvalt võib harjutused enda jaoks jaga-

da järgmiselt: üla- ja alakeha harjutused, lükkavad ja tõmbavad harjutused, ago- nisti ja antagonistide harjutused, peamised *prime-movers* (liigutajalihased) ja stabi- liseerivad lihased ning kehatüve lihased,” soovitas Tustiti. Ta lisab, et erinevaid lihasgruppe jälgides muutub treening palju mitmekesisemaks ja harjutuste va- lik märkimisväärselt suuremaks. Loomu- likult peaks teadma, millised harjutused on efektiivsed ja millised vähem efektiiv- sed. Youtube ja internet ei anna tavaliselt esimese otsinguna kõige paremaid vastu- seid, kuna tavaliselt ei suudeta küsimust piisavalt täpselt esitada.

**EI SAA LIHTSALT TÕSTA
TREENINGKOORMUST,
ET LIHASMASSI HOIDA
VÕI SUURENDADA.
TULEB TEADA, MILLINE
TREENING ARENDAB JA
MILLINE KULUTAB.**

Füsioterapeudi sõnul võiks nädalas teha neli treeningut, kus igas treeningus kombineeritakse tugevama koormu- sega alakeha ja kergema koormusega ülakeha harjutused või vastupidi. See on väga lihtne, kuid samas suhteliselt kindel lähenemine, kui soovitakse keha ühtlaselt arendada. Edasine areng sõltub juba sellest, kui täpselt suudetakse paika panna treeningu intensiivsus ja maht ning kui tihedalt (millises ajavahemikus)

erinevaid harjutusi sooritatakse. Kindel on see, et kui teha seitse päeva nädalas täpselt sama treeningprogrammi, siis jõutakse üsna kiiresti platoole, kus enam ei areneta.

JÕUD, VASTUPIDAVUS JA PAINDUVUS

Mis aga võiks olla sobiv treeningu ees- märk? Indrek Tustiti ütleb, et asi on lihtne ja arendada tuleb peamiselt kolme kom- ponenti – jõudu, kiirust ja vastupidavust.

„Kui sa ei ole profisportlane, siis jõud ja vastupidavus on põhilised. Kiiruse asen- daksin mittesportlasel painduvuse ja ta- sakaaluga. Painduvus ja tasakaal on need, mis hakkavad vanusega probleeme tekitama. Vanemas eas on palju vigastusi seotud kukkumisega. See tähendab, et jõud ja tasakaal on kaks olulist aspekti, mis ära kaovad, kui neid ei ole piisavalt arendatud. Vastupidavuse (südame-veresoonkonna) arendamine on vähemalt sama oluline kui jõu arendamine,” sõnab ta.

Kuna vanusega hakkab keha val- gusünteesi võime taanduma ja langeb ainevahetuse kiirus, siis muutub iga- suguse lihasmassi juurde kasvatamine raskemaks ning nõuab varasemast suuremat ja täpsemalt planeeritud pin- gutust, ka taastumine muutub pikemaks. „See tähendab, et ei saa lihtsalt tõsta treeningkoormust, et lihasmassi hoida või suurendada, vaid tuleb ka teada, kui tihedalt ma saan trenni teha ning milline treening reaalset „arendab“ ja milline „kulutab“. Idee sellest, et mida pikem oli trenn või mida väsinum ma trenni lõpus olen, on kindlasti väga halb indikaator

Indrek Tustiti soovitused vastupidavuse treenimiseks

Nagu ikka, võib leida kõikvõimalikke numbraid, mida peetakse vajalikuks, et hetke- taset hoida või seda arendada. Üldiselt aktsepteeritav maht vastupidavuse arenda- miseks on 30+ minutit ja 3 korda nädalas.

Südame löögisagedus sõltub treenitava tasemest ja vanusest. On erinevad valemid, mida kasutatakse maksimaalse pulsi lihtsaks arvutamiseks, näiteks 220 miinus vanus. Kerge aeroobne treening jääb kusagile vahemikku 60–70% maksimaalsest südame löögisagedusest ja keskmise tugevusega aeroobne treening 70–80% mak- simaalsest südame löögisagedusest. Kes tahab täpselt enda südame löögisageduse vahemikke teada, peab laborisse testimisele minema.

Lisainfot pulssitsoonide ja aeroobse treeningu intensiivsuse kohta leiab: whoop.com/de/en/thelocker/aerobic-heart-rate-zone/



TREENI NAGU OLÜMPIAVÕITJA

Algajana jõusaali minnes tuleks esimesed 2–3 nädalat õppida tehnikat, mitte haarata kohe kõige raskema kangi järele ja hakata kükke tegema. „Vastasel juhul võib endale lihtsalt haiget teha“, ütleb Tustit. Tema sõnul ei ole eratreener tingimata vajalik. Heal tasemel abi leiab ka internetist.

„Kes tahab tegeleda tõstmisega, võib veebist leida väga head videomaterjali. Youtube'ist võib vaadata tõstmise olümpiavõitjaid või nende treenereid, kes selgitavad detailselt, miks ja milleks nad harjutusi teevad, oma tehnikat ja ka juurdeviivaid harjutusi. Ja seda palju paremini kui enamik eratreenereid saalides: milline on rebimishaardel laius, milline on tõmbepikkus, millised on nurgad ja nii edasi.“

Paljudesse eluvaldkondadesse sisse tulnud tehisintellekti Indrek Tustit treeneriks soovitada ei julge. „Kuulen ja näen liiga palju inimesi, kes seda teevad ja kelle eest see töö ära teeb. Mul on omakorda küsimus, et kas sa tahad hambaarsti, kes peab parandama su hamba ja ütleb, et oota, ma vaatan ChatGPT-st, kuidas seda teha? Tegelikult sa tahad ikkagi saada reaalselt inimese teadmist. Ja tahad, et plaan on tehtud sinule.“

Samas on tehisintellekt palju kiiremini arenev, kui seda tihtipeale on inimene, ja tal on oluliselt rohkem materjali, milles orienteeruda – mis ilmselt tähendab, et ta annab väga paljudel juhtudel parema vastuse kui keskpärane või halb treener.

treeningu efektiivsuse hindamiseks,” kinnitab Tustit. Ta täpsustab, et kui ei ole esimese 40–45 (kui inimene on elanud väga mitteaktiivset elu, siis isegi varem) eluaastaga endale piisavalt head lihasmassi ja jõudu ehitatud, siis seda sealt edasi ehitama hakata on oluliselt raskem.

Tustiti sõnul on jõud ja tervena elatud aastad omavahel väga tihedalt seotud. „Jõud on samas suhteliselt lihtsalt ja kiiresti arendatav komponent, kui oleme noored. Sellepärast meeldibki inimestele käia jõusaalides – tuntakse ennast tugevana ja tulemused on väga lihtsalt

mõõdetavad. Aga me ei saa kõrvalt ära võtta vastupidavustreeningut.“

Vastupidavust arendab aeroobne treening, näiteks jooks, rattasõit või ujumine, mis treenib südant. „Aeroobse treeningu probleem on selles, et vastupidavus areneb aeglaselt, aga ära kaob kiiresti. Aeroobse põhja arendamiseks tuleb jälgida, mis südamelöögi sagedusel treenida, kui pikalt peaks üks treening kestma ja nii edasi. See ei ole nii, et ma alustan kohe pooleteisest tunnist ja kõik muu pole oluline,“ ütleb Tustit.

Aeroobse treeningu kõrval ei tohi aga unustada ka anaeroobset treeningut.

*KUI VISKAME
SÖÖGILAUALT VÄLJA
KÕIK EBAVAJALIKU, SIIS
JÄÄB RAHA ÜLE, ET
TRENNI EEST MAKSTA.*

TOITUMINE ON NR 1

Küll soovitab Tustit läbi mõelda oma toitumise ja söögilaua. „Kui räägime tervisest ja tervena elatud aastatest, siis see on number 1. Alustame sellest, mida hommikul, lõunal ja õhtul sööme. Kui viskame söögilaualt välja kõik ebavajaliku, siis jääb raha üle, et trenni eest maksta.“

Ta toob hoiatava näite Ameerika Ühendriikidest hotelli hommikusöögilaust. „Kõrvallauas istus naisterahvas, kes kaalus kusagil 110 kilo. Ta ei näinud välja, et tal oleks mõni füüsiline haigus. Tema kõige suurem haigus oli see, et kui mina võtsin endale ühe jogurti ja kaks banaani, siis temal oli neli pannkooki mee, suhkrut ja moosiga üle külvatud. Samasuguse hommikusöögi oli ta valinud lapsele. Ja siis imestatakse, miks nad suuremaks lähevad. Sellise valiku puhul ei ole ükski treening piisavalt efektiivne,” rõhutab Tustit.

Tema sõnul oli asja kõige kurvem pool see, et naisel oli tütar ja sellel omakorda kaks koolieelikust last, kes samuti olid juba ülekaaluliseks muutumas. Ülekaaluline oli ka pere koer.

SAKSAMAAL JA AUSTRIAS MINNAKSE NÄDALAVAHETUSEL LASTEGA MÄGEDESSE MATKAMA – JA SEE ONGI TREENING.

NORRA JA NORMID

Indrek Tustit on varemgi tähelepanu pälvinud teravate mõtteavaldustega eestlaste liikumisharjumuste teemal. Ta on näiteks veendunud, et koolidesse tuleks tagasi viia kehalise kasvatus tunnid koos kohustuslike tulemusnäitajatega. Miks?

„Inimene on oma põhiolemuselt niivõrd laisk loom, et kui sa ei anna talle ette ülesannet, siis ta seda ei tee. Ainus asi, mis meid tegelikult liikuma õpetab, on see, et paneme normid kooli tagasi. Ilma normideta ei ole see võimalik! Ja normid ei saa olla madalamad kui 20 aastat tagasi. Kui keegi kukub nendest läbi, siis ta kukubki läbi. Ja pingutab nii kaua, kuni ära teeb. Seal reaalselt ei saa olla järeleandmist,” on ta resoluutne.

Maailmas ei ole tänapäeval ilmselt ühtegi riiki, kus ülekaalulisus ei oleks üldse probleem. Põhjamaades, Rootsis ja Norras, näeb aga treenivaid noori (mitte pargis jalutavaid, vaid reaalselt jooksvaid) mitu korda rohkem kui Eestis.

Väljõusaalid on seal harva tühjad ja harjutatakse juba suhteliselt külmade ilmadega.

„Minule meeldivad Saksamaa ja Austria, kus nädalavahetustel veedetakse tihti perega aega looduses,” räägib Tustit. „Pered lähevad lastega matkama, kus läbitakse võib-olla 15–20 kilomeetrit päevas. Aga kui sa käid sellise hulga kilomeetreid päevas mägedes, siis see on juba treening. Treeningharjumus jääb sisse. Seda hakatakse tegema 5-aastaste lastega. Kedagi ei huvita, kui lapsele ei

meeldi. Ta läheb, ja kui saab suureks, teeb sama oma lastega.”

Selge on see, et kui jätkame liikumisõpetusega ja norme, mille poole püüelda, lastele ei sea, siis viie aasta pärast on laste füüsiline seisund kindlasti veel halvem kui täna. Lastele ei peaks õpetama liikumist, vaid treenimist selleks, et terve olla. Liikumine on inimese loomulik olek. Treenimise asemel liikumise õpetamine viib paraku liikumise uuele ja madalamale tasemele, kus uus normaalsus on see, et end veel üldse liigutatakse.





KOOSTÖÖ

Ühiselt eestimaalaste tervise nimel: terviserajad projekteerivad, kohalikud omavalitsused haldavad ja RMK hooldab rajaäärseid metsi



Martha-Beryl Grauberg

Terviseradade toimimise mudelisse on algusest peale sisse kirjutatud tihe koostöö kohalike omavalitsuste (KOV) ja Riigimetsa Majandamise Keskusega (RMK), kellele kuuluvatel kinnistutel rajad suuremalt jaolt kulgevad. Eesti Terviserajad abistavad radade projekteerimisega, KOV-id ehitavad ja hooldavad ning RMK hoiab rajaäärsed metsad eeskujulikus korras.

IGA RADA ON SAMM PAREMA ELUKVALITEEDI POOLE – JA NEID SAMME SAAME TEHA AINULT KOOS.

Terviseradade tegevjuht Assar Jõepera ütleb, et ilma kohalike omavalitsuste kaasamõtle mis ja tegutsemiseta terviseradu tänasel kujul poleks. „Meie anname oma väikse seemne selleks, et terviseradasid saaks looma hakata. Oleme abiks projektide käivitamisel, pakume projekteerimise, radade viidanduse paigalduse, andmete kogumise, venitusseinade ning välijõusaalide paigaldamise tuge, aga radu ehitab ja hooldab omavalitsus. Kui vaatame kahekümne viimase aasta investeeringuid, siis meie panustame ligikaudu kümme protsenti, ülejäänud finantseeringu teeb kohalik omavalitsus,” selgitab ta. Liikumisvõimaluste arendamisel sõltub tema sõnul palju KOV-i juhtide meelsusest ja spordilembusest.

ASJAD SÜNNIVAD KOOSTÖÖS

KOV-ide võimalused on erinevad. Kui väiksemates kohtades on need üldjuhul piiratumad, siis Tallinna lähedastes piirkondades on võimalusi rohkem. „Valdade rahakott on väga erinev. Sellist võimekust, nagu on Eesti suurematel valdadel liikumistaristu

arendamiseks, väiksematel omavalitsustel ei ole. Enamik Harjumaa valdasid on aastatega investeerinud ja investeerivad jätkuvalt sadu tuhandeid eurosid selleks, et nende elanikel oleks eeskujulikud sportimise võimalused. Headeks näideteks on Keila, Kiili, Jüri, Lääne-Harju, Viimsi ja Maardu, kes kõik saavad aru, et Tallinnast lähivaldadesse kolivate pere üheks valikukriteeriumiks on ka see, millised on kohalikud sportimisvõimalused,” toob Assar Jõepera välja.

Terviserajad ei sünni üleöö, aga kui omavalitsusel on huvi ja tahe, siis on võimalik koos lahendused leida – kasvõi väikeste sammudega edasi liikudes. „Kui vallal või linnal on soov, siis meie saame oma kogemuse ja kontaktidega appi tulla. Alati ei pea tegema suuri investeeringuid, alustada saab ka mõnekilomeetrise rajaga. Palju on kinni ka selles, kui aktiivne on kogukond. Meie ühelt poolt oleme see tugi, kes annab ideid ja teeb plaani ning teisalt aitab mõtteid vormistada ja reaalsuseks teha. Iga rada on samm parema elukvaliteedi poole – ja neid samme saame teha ainult koos,” ütleb Assar Jõepera.



📷 Magnus Heinmets

Eesti Terviserajad tegevjuht
Assar Jõepera



LIIKUMISENTUSIASTIST VALLAAMETNIK

Lääne-Harju valla ruumispetsialist Madis Vaikmaa on endise suusatajana võtnud valla spordirajatiste korrashoiu oma hoole alla ning tõmbab hommikuti tunked jalga. Avaliku ruumi spetsialisti ülesandeid täidab ta siis, kui õues on töö tehtud. Varakevad on paras aeg, et terviseradade äärest puusodi kokku korjata, peeneks hakkida ja tagasi radadele viia. Vallas on praegu neli terviserada.

„Terviserajad on hoolduse ja arenduse mõttes olnud algusest peale minu isiklik initsiatiiv. Ma kahtlustan, et kui mind ei oleks, siis ei oleks ka neid radu ja kui ma ära läheks, siis võib karta, et suure tõenäosusega jääb osa radadest hoolduseta,” räägib ta. Maastikuarhitektina on Madis seda meelt, et avalik ruum peab olema liikuma kutsuv ja kodu lähedal.

„Meil on vaja saada liikuma inimesed, kes seda eriti ei tee ja nemad ei ole valmis kaugele minema. Seepärast me soosime väiksemaid radu. Need on meil ka koolide lähedal, et neid saaks liikumistunnis kasutada.”

Madise sõnul on kohalikel omavalitsustel liikumisvõimaluste arendamine üksi keeruline, kuna riigi poolt ei ole selleks raha ette nähtud. Võimalusi tuleb leida oma eelarvest ja taotleda projektirahastust.

Lääne-Harju vallale tekitas keerulise olukorra juba seegi, kui eelmisel aastal varastati radade hoolduseks hädavajalik ATV. „See oli ikka tõeline piin! Terviserajad olid valmis panema poole summast uue rajatehnika soetamiseks, aga KOV pidi samuti leidma umbes 7500 eurot. See on suur raha,” ütleb ta.

PLAAN PEAB OLEMA

Avaliku ruumi kujundajana leiab Madis Vaikmaa, et arendusplaanide elluviimiseks peab asjad pikalt ette mõtlema ja paberile saama. Siis on suurem tõenäosus saada otsustajatelt positiivne vastus.

„Sul peavad olema plaanid valmis vähemalt eskiisi tasandil. Kui on ette näidata 3D-mudel või mõned fotod, siis on oluliselt lihtsam oma mõtteid läbi suruda ja toetusmeetmetes edukas olla. Sellel on suur vahe, kas räägid hindamiskomisjonile objektist käte ja jalgadega, et vot siia tahaks sellist asja, või paned otsustajatele pildi ette: see koht, kus te praegu seisate, hakkab tulevikus välja nägema nii. See mõjutab palju,” ütleb ta.

Lääne-Harju valla strateegiakeskus hoiab silma peal projektidel, kus toetus katab ära suure osa investeeringust ja omafinantseering jääb 10% sisse. „Kui seda võimalust ka ei leita, siis minu silmis on see äärmine rumalus.”

TERVISERAJAD JA OHTLIKUD PUUD

Algusest peale on terviseradade partneriks omavalitsuste kõrval ka RMK, kelle hallata on metsad, millest paljud rajad läbi lähevad. Kui rajameistrid hoolitsevad suusaradade eest, siis RMK tuleb appi, kui rajad mõne ohtliku puu pärast liikujatele ohtlikuks muutuvad ja on vaja metsateatist. Kui puude langetamine tuleb teha talvel, suusahooajal, peab omavahel plaanid hästi läbi rääkima.

Tänavu näiteks raiuti Haanja suusa- ja terviseradade äärest maha kuivanud ja raja poole kaldu olevad ohtlikud kuused kolmes kohas sealses metsas. „See ei olnud töö, mida oleks olnud lihtne korraldada – tegemist oli looduskaitsealaga, kus tohib teha töid keskkonnaameti loal ja tingimustel. Saime raiet teha jaanuarikuus, mis teatavasti on ju suusatajate hooaeg. Kevadesse ja suvesse töid lükata ei saanud, siis on raietööd seal keelatud. Aga kuna olukord oli

EELMISEL AASTAL KÜLASTATI RMK RADU JA PUHKEKOHTI REKORDILISED 3,2 MILJONIT KORDA.

tõesti ohtlik ja Haanja puhke- ja spordikeskus ka väga ootas, et rajad turvaliseks saaks, tegime töö ära niipea kui saime. Õnneks läks parajasti ka sulale ja suusatajaid me väga ei seganudki. Tegime töö ära kiiresti ja juba mõne päeva pärast sai seal jälle suusatada," räägib RMK juht Mikk Marran.

Tema sõnul tuleb aeg-ajalt ikka ette olukordi, kus tervisesportlaste huvid ja hooldustööde vajadus omavahel põrkuvad. „Püüame selliseid situatsioone tulevikus vältida. Aga tegijatel ju juhtub – siis tuleb asi kiiresti ja mõistlikul moel lahendada.”

KÕIK VÕIVAD EESTIT AVASTADA

RMK panustab palju, et rahvast loodusesse liikuma ja puhkama saada – riigimetsas on 3300 kilomeetrit loodusradasid, 747 lõkketegemise kohta ja 61 telkimisala. Mööda RMK matkateid saab soovi korral rännata Eestimaa risti ja põiki läbi, näiteks Oandust Iklasse, Perakülast Ähijärvele, Penijõelt Kauksisse või teha Hiiumaale tiir peale. Neid võimalusi ka teatakse

ja kasutatakse – eelmisel aastal külastati RMK radu ja puhkekohti rekordilised 3,2 miljonit korda.

„Mul on tunne, et Eesti rahvas võtab RMK radade olemasolu ja korrasolekut sama iseenesestmõistetavana kui maksude digitaalset deklareerimist – keegi ei ole valmis minema praegusest teenusest kehvema peale. Aga kindlasti mõtleme RMK-s igapäevaselt, kuidas saaks veel paremini,” kinnitab Mikk Marran.

Sel aastal hakatakse ette valmistama raja tegemist puude latvadesse ja plaani peetakse ka ühe veematkatee loomiseks, mis piltlikult võimaldaks tulevikus matkata mööda vett Narvast Valgasse. Hiiumaal tähistatakse tänavu matkatee haru neile, kes soovivad matkata jalgratastega. See tee saab olema 275 kilomeetrit pikk. Plaanis on rekonstrueerida ka mitu õpperada ning ehitada Emajõe õpperada.

„Eesti võiks maksimaalselt kasutada oma puhast loodust ja õhku, et iga eestimaalane saaks Uku Masingut parafraseerides elada elusamat elu,” leiab Mikk Marran.

📷 Aivar Kullamaa
RMK juht Mikk Marran





TOP RAJAD

10 ägedat terviserada, kus saad kogeda rohkem kui lihtsalt liikumist

Eestis on üle 130 hooldatud terviseraja, mis kutsuvad igal aastaajal liikuma ja loodust avastama. Kõik rajad on omamoodi põnevad ja pakuvad mitmesuguseid sportimisvõimalusi, lähedaid seiklusi ja kauneid vaateid. Toome välja kümme rada, kus liikumine on alati enam kui pelgalt kilomeetrite kogumine.



Haanja

Kui ihkad tõusta kõrgemale



Maaliline Haanja oma kauni kuppelmaastiku, küngaste, orgude ja sügavate järvedega on paljude eestlaste jaoks Lõuna-Eesti sümboliks. Just Haanjas asuvad terviserajad, mis on Eestis merepinnast kõige kõrgemal. Siit leiab lisaks radadele ka kelgumäe, madalseiklusraja, laskesuusatiiru, trennijärgse sauna ja kohviku.

Kui tuled Haanjasse jooksma, rattaga sõitma, rullitama, matkama või kettagolfi mängima, saad sportimise kõrval nautida vahelduvat maastikku ja vingeid vaateid. Kui oled suusataja, siis võid Haanja radade tõusudel ennast parajalt proovile panna ja pikkadel laskumistel hooga mäest alla tuhiseda. Pealegi võid üsna kindel olla, et just Haanjas saad suusatada veel siis, kui

mujal hakkavad juba sinililled nina maa seest välja pistma, sest selles paigas püsib looduslik lumekate Eestis kõige kauem.

Haanja terviserajad pakuvad suurepärast võimalust sporti teha, aga need sobivad ka siis, kui tahad looduses viibida ja puhata – võta piknikukorv kaasa, avasta metsaradu ja kinnita keha mõne kauni järve ääres.



Alutaguse

Tõeline pärl Ida-Virumaal

Lõhnava männimetsa ja maaliliste järvede läheduses looklevad Alutaguse terviserajad sobivad ideaalselt perele või sõpruskonnale, kellel on palju sportlikke huvisid.

Alutaguse tervisespordikeskuse ümber kulgevatel radadel saab joosta, rulluisutada, rattaga sõita, orienteeruda, matkata või välijõusaalis treenida. Kellele meeldib pallimänge mängida, see saab uut väljakutel proovida rannavollet, rannatennist, rannajalkat või tänava-korvpalli.

Discgolfaritele on Alutaguse samuti tõeline paradiis, sest tervisespordikeskuse juures on lausa neli erinevat rada, mille seas on sobivaid nii algajatele kui ka edasijõudnutele.

Talverõõme saab Alutagusel nautida vaheldusrikastel suusaradadel ja kelgumäel.

Igal juhul on Alutagusel nii palju võimalusi, et ühe päevaga jõuab tutvuda vaid mõnega. Nõnda on see suurepärane siseturismi sihtkoht nendele, kes otsivad aktiivset puhkust looduse keskel.





Hiiumaa

Ainulaadne meka ratturitele

Meretagune Hiiumaa on võitnud palju südameid erilise atmosfääri, kohalike huumorimeele ja justkui aeglasemalt kulgeva elutempo tõttu. Veelgi rohkem on aga põhjust saarele sõita sealse terviseraja pärast.

Kärdla vahetus läheduses asuvatel radadel saab joosta, jalutada, suusatada ja rullitada ning discgolfisõpradele on 18 korviga vahelduvate kõrguste ja mitme-

kesiste oludega rada. Aga kõige ägedamaid elamusi pakuvad Hiiumaa terviserajad ratturitele.

Kolm aastat tagasi valmis 300-meetrise rajaga maastikurattapark, mis sobib oskuste lihvimiseks igal tasemel sõitjale. Aasta hiljem rajati mäeküljelt allapoole kulgev voograda, mis sulandub imehästi kohaliku loodusega ning on inspireeritud kuulsast Hiiumaa surfirannast Ristnast –

kes merel ei surfa, see saab nüüd lainetel liuglemise tunnet nuusutada hoopis ratta seljas. Lisaks on Hiiumaa terviseradadel oskuspark, kus kokku pea 600-meetrisel rajal on löike ja atraktsioone, mis pakuvad adrenaliini ka kõige kogenenumale rattahundile. Kõige värskem on topelt-krossi rada, kus umbes 150 meetril saab oma oskusi lihvida ka külge külje kõrval sõites.



Holstre-Polli

Täiuslikus kooskõlas loodusega

Holstre-Polli terviserajad asuvad Viljandimaal Loodi looduspargis ning on ideaalne sihtpunkt nii aktiivsetele sportlastele kui ka peredele, kes otsivad rahulikku puhkust looduses. Rajad pakuvad võimalusi kõigile: jalutuskäigud, jooksu- või rattaringid ja talvisel hooajal suusasõidud. Asfalteeritud ringil saavad enda oskusi proovile panna rulluisutajad ja -suusatajad.

Loodi rahvuspargi maastik on väga mitmekülgne ning igav seal kindlasti ei hakka – leidub laugemaid ja järsemaid tõuse-langusi, on sirgeid lõike, aga ka vallatuid kurve. Holstre-Polli maastikke läbiv Viljandi rattamaraton on üks nõudlikumaid radasid ja maastikuratturite seas on piirkond kõrgelt hinnatud treeningpaik. Just vahelduvad pinnavormid ja mitmekülgne loodus on

need, mille pärast tasub Holstre-Polli terviserajale tulla. Loodi looduspark ise on vaatamisväärsus omaette – Viljandi ürgorg, mitmed haruldased taime- ja linnuliigid, aga ka enam kui 40-meetrised puud. Ja nagu kõigil teistel terviseradadel, on ka Polli ja Holstre küngaste vahel liikudes piiramatus koguses värsket õhku, mida igal sammul mõnuga sisse hingata.



Kristjan Lust





➔ Jõulumäe

Aktiivse eluviisi kants

Jõulumäe terviserajad asuvad Pärnumaa männimetsade vahel, kus saab harrastada igasugust sporti, mida värskes õhus teha annab. Muidugi on siin ägedad jooksu-, ratta-, suusa- ja rullirajad, aga ka tennise- ja padeliplatsid ning plastkattega väljakud võrk-, korv- ja käsipalliks, jalgpalli saab taga ajada liival või murul. Lisaks on Jõulumäe tervisespordikeskuses staadion, väljõusaal ja vahva mänguväljak. Kolm kettagolfirada sobivad eri tasemel mängijatele, pakkudes põnevat

väljakutset ka kõige tugevamatele – just Jõulumäe rajad on maailma parima discgolfari Kristin Lätti ühed lemmikud Eestis.

Jõulumäe on justkui aktiivse eluviisi kants. Kui tahad, leiad siit kindlasti kaas-

lasi, kellega suhelda või koos trenni teha, kui aga ihkad üksi olla, leiad ka omaette olemiseks vaikse ja rahuliku paiga looduses. Tule üksi, perega või suurema seltskonnaga – Jõulumäel leidub igaühe jaoks midagi.





Keila

Seiklused kogu perele

Keila terviserajad asuvad Keila linnas paesel ja männimetsaga kaetud maastikul. Talvel on Keilas mõnusate tõusudega, huvitava profiiliga ja alati väga heas korras suusarajad, mis meelitavad sõitjaid kohale lähedalt ja kaugemalt. Muul ajal saab samadel radadel harrastada erinevaid spordialasid, alustades rattasõidust ja jooksmisest ning lõpetades kepikõnni ja rullitamisega. Lisaks saab trenni teha väljõusaalis.

Keila tehnilised XCO rattarajad on tuntud üle Eesti, siin on korduvalt peetud

nimekaid rattavõistlusi, sest radade kvaliteet on tõeliselt hea. Keila terviseradade uue teenindushoone läheduses on mitmekülgne laste ja noorte madalseiklusrada ning üks Eestimaa parimaid kelgumägesid. Valmimas on suur tuubi- ja slaalomimägi, mis annab veelgi rohkem põhjust talverõõme nautima minna.

Keila asub Tallinnast piisavalt kaugel, aga samas ka piisavalt lähedal, et teha sinna pealinnast üks mõnus väljasõit kogu perega. Miks mitte isegi auto koju jätta, sest Keilasse pääseb lähedalt ka rongiga.



Aldis Toome





© Sportland Kõrvemaa matka- ja suusakeskus

➔ Sportland Kõrvemaa matka- ja suusakeskus Eestimaa Šveits

Kõrvemaa terviserajad on puhkuseks hea valik nii neile, kes harrastavad aktiivset ja sportlikku elustiili, kui ka neile, kes soovivad lihtsalt aja maha võtta ja looduse keskel akusid laadida. Suurim erinevus teiste sarnaste puhkekohtadega seisneb selles, et tegevuste spekter on äärmiselt mitmekülgne: suusatamine, kelgutamine, jooksmine, viburada, discgolf, rattasõit, kepikõnd, seikluspark. Lisaks on Kõrvemaal lugematul

hulgal matkavõimalusi. Olenevalt aastaajast võib minna loodust avastama jalgsi, räätsadega, tõukekelguga, matkauiskudega, suuskadega, SUPiga või jalgrattaga.

Lastel on seal samuti lõbus, sest keskus on võimalik korraldada erinevaid mängu-, turnida madalseiklusrajad või talvisel ajal kelgumäel hullata.

Pärast sportimist saab soovi korral keskus keha kinnitada, saunas lõõgas-

tuda või tiigis väikese supluse teha.

Siinne tõeline trump on imeline loodus, kus ooside vahel asuvad järved, rabad ja sood, kus on võrratu Jussi nõmm, liivased matkarajad ja mõnusad künkavallid, mis suudavad sageli spordisõpru üllatada – see ei ole ometi Lõuna-Eesti, kust küll need tõusud siia said? Aga Kõrvemaad ei kutsuta asjata Eestimaa Šveitsiks. Tule vaata ise järele!



Palivere

Müstiliselt võluv igal aastaajal

Kui esimest korda Läänemaale Palivere terviseradadele minna, võib tõeliselt üllatuda, sest sealne maastik ei ole Läänemaale omaselt tasane, vaid mõnusalt künklik, mis muudab spordirajad palju mitmekesisemaks.

Paliveres saab joosta, rattaga sõita, matkata ja orienteeruda. Seal on võimalus discgolfi mängida ja välijõusaalis trenni teha, lapsed saavad ronida madal-

seikluspargis. Talvel on seal aga suurepäraselt hooldatud murdmaasuusarajad ning suurem nõlv mäesuustajatele, lumelauduritele ja tuubitajatele. Pole vaja ka pead murda, kuidas kergema vaevaga mäe otsa jõuda – sinna saab 120-meetrise trosstõstukiga. Kuigi Palivere on väike koht, on seal kunstlume tootmise süsteem, mis lubab talverõõme nautida esimesel võimalusel, kui on võimalik lund

teha. Lisamugavust pakub 2024. aastal valminud Palivere turismi- ja tervise-sportikeskuse teenindushoone, kus saab peale treeningut saunas käia ja kohvikus midagi maitsvat hamba alla panna.

Fun fakt – Palivere terviseradade juures asub 1980ndatel ehitatud suusahüpetorn. Kuigi tornile ligipääs on piiratud ja seda saab silmitseda vaid eemalt, lisab see maastikule müstilist võlu.



📷 Mati Kallemets





Pirita

Lummav loodus keset linna



Pirita terviserajad asuvad Tallinna ühes ajaloolisemas ja looduskaunimas piirkonnas Pirita jõeoru maastikukaitsealal. Maailistele vaadetele on krooniks Pirita jõgi, mille mõlemal pool kallast terviserajad kulgevad ning ühelt kaldalt teisele saab spetsiaalselt terviseradade jaoks ehitatud sillalt. Muide, just Pirita rajad on ühed esimestest, mis terviseradade projekti raames loodud.

Need pakuvad suurepäraseid elamusi

nii tõsistele sportlastele kui ka pühapäevamatkajatele. Saab nautida jooksmist, jalgrattasõitu ja jalutamist. Rulluisutajate ja -suusatajate lemmik on Lillepi pargi asfaldiring, kus on tore ka rattaga sõita. Kes tahab, saab Pirital väljõusaalis trenni teha, võrkpalli mängida ja ujuda. Lastele on Pirital mänguväljak, rattaosavust proovile panev *pump-track* ja peatselt valmib adrenaliini pakkuv madalseiklusrada.

Talve saabudes muutuvad sealsed

rajad aga murdmaasuusatajate paradiksiks ning suviste tenniseväljakute asemel avatakse uisuväljak ja eraldi hokiplats. Uisu- ja suusavarustust saab rentida spordikeskusest, kus on olemas ka riietumise võimalus.

Igal juhul on Pirita mõnus koht pealinna inimestele, et kodu lähedal sportida, aga kindlasti on siin võimalus ka kaugemalt tulnutel pealinna põnevast küljest avastada.



Mammaste

Spordiparadiis Põlvamaal

Mammaste terviserajad asuvad Põlva külje all Orajõe külas Mammaste tervisespordikeskuse ümbruses. Seal saab joosta, rattaga sõita, kepikõndi teha, orienteeruda ja rullitada läheduses asuvatel kergliiklusteedel. Muskleid võib kasvatada tänapäevases välijõusaalis, kus on võimalus treenida nii omaenda keharaskuse kui ka muudetavate raskustega seadmetega. Lastele on vahva mänguplats, kus saab turnida ja lõbusalt aega veeta.

Talvel on Mammastes suurepärase korras suusarajad, mille profiil pakub pinget nii harrastajatele kui ka professionaalidele. Samuti saab liugu lasta kelgumäel. Kel enda suusavarustust või kelku ei ole, saab selle kohapealt laenutada.

Uuenenud discgolfipark avati Mammastes 2023. aasta kevadel ning discgolfi saab mängida siis, kui suusahooaega parasjagu ei ole.

Põlvamaa on tuntud äärmiselt kauni ja vaheldusrikka maastiku poolest, millest saavad osa kõik, kes sealsetele radadele tulevad, olgu siis sportima või lihtsalt loodust nautima. Kes tahab pikemalt kohapeal aega veeta, leiab Mammastest ka hubase majutuse.

Elektriautoga tulijad saavad oma sõiduki terviseradade juurde Enefiti laadijasse laadima panna.





terviserajad.ee



KÄRLA
Terviseraada

KURESSAARE
Tervisepark

KURESSAARE

MUSUMÄNNIKU Terviseraada
(Discgolfipark)

KARUJÄRVE
Terviseraada

LEISI
Terviseraada

ORISSAARE Terviseraada

PÕIDE
Terviseraada

VALJALA
Terviseraada

KUDJAPE-UPA
Terviseraada

HAAPSALU

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HARJU-RISTI Terviseraada

PADISE Terviseraada

KLOOGA Terviseraada

KEILA Terviseraadad

SAUE-SARAPIKU
Terviseraada

TABASALU Terviseraada

ÕISMÄE RABA Terviseraada

KARULAUGU Terviseraada

NÕMME-HARKU
Terviseraada

MERIMETS
Terviseraadad

ROHUNEEME
Terviseraada

TÄDU Tervise-
raada

PIRITA Tervise-
raadad

PAE PARGI
Terviseraada

JÄRVE Terviseraada

KANGRU Terviseraada

VAELA Terviseraada

SAKU Terviseraada

VASALEMMA
Terviseraada

VALEMA Terviseraada

PIRGU Terviseraada

KAIU Terviseraada

RAPLA-VESIROOSI
Terviseraada

JÄRVAKANDI
Terviseraada

VÄNDRA Terviseraada

SINDI Terviseraada

REIU-RAEKÜLA
Terviseraada

JÖULUMÄE
Tervisepordikeskus

PÄRNU PUMPTRACK
Rattapark

VALGERANNA
Terviseraada

PÄRNU-JAAGUPI
Kultuuri- ja spordipark

TÖSTAMAA
Terviseraada

MÄRJAMAA JÄRTA
Terviseraada

PALIVERE TURISMI- JA
Tervisepordikeskus

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada

HAAPSALU PARALEPA
Terviseraada



LUGU

Pae park

Mahajäetud tühermaast
Lasnamäe esinduspargiks ja kõige
populaarsemaks terviserajaks



Lasnamäe alguses Pae tänaval tegutses 1970. aastateni paekarjäär, mis pärast sulgemist vett täis voolas ja unustuse rüppe vajus. Karjääri loobiti kõikvõimalikku prahti ning viisakad inimesed käisid mahajäetud paigast pigem kaarega mööda. Nüüd on Pae pargist saanud Eesti kõige populaarsem terviserada – 2024. aastal käidi seal sporti tegemas või jalutamas üle 700 000 korra.



Martha-Beryl Grauberg



Kaupo Kalda





2006. aastal otsustas Tallinna linn, et see 21 hektaril paiknev ala tuleb korda teha: välja ehitada Pae puhkeala, puhastada 8,5 hektari suurune veekogu ning rajada ehitised ja rajatised, et Lasnamäele tekiks turvaline vaba aja veetmise ja sportimise koht.

Arendajaks sooviti erainvestorit, kelle ülesanne oli oma vahenditega koleala korda teha ehk likvideerida iseeneslik prügimägi ning luua tänapäevane elukeskkond pargi ja terviseradadega. Selle kohustusega kaasnes arendajale piirkonnahooneoigusega 50 aastaks. Konkursi võitis Merko Ehitus.

LIIVAKASTIMÄNGUD JA TAASKASUTUS
Kortermajade arendus jäi vahele tulnud majanduskriisi tõttu mõneks aastaks oma aega ootama, aga pargi korrastamisega tehti kohe algust. Esmalt koguti kokku 4000 tonni betoonijäätmeid, mis läksid taaskasutusse pargi teede rajami-

*PARGI RAJAMISEKS
PAIGUTATI ÜMBER
100 000 KUUPMEETRIT
PINNAST. ISTUTATI 250
PUUD JA 7500 PÕÕSAST.*

sel. Järvest toodi välja tohutus koguses autorehve ja isegi kolm autot.

Pargi rajamiseks paigutati ümber 100 000 kuupmeetrit pinnast. Istutati 250 puud ja 7500 põõsast. Täna on Pae pargis alles sinna vanast ajast jäänud aprikoosipuu – vilja ta küll Eestimaa kliimas ei kannu, aga märk möödunust on ta igal juhul. Kokku investeeris Merko puhkeala arendamisse 2 miljonit eurot.

„Meil olid hästi vahvad maastikuarhitektid, kes kasutasid toredat liivakasti-meetodit. Liivakast oli umbes kontorilaua suurune või isegi veidi suurem ja sinna oli

modelleeritud tulevase Pae pargi maastiku pind. Selle liivaga kujundasid nad uue maastiku. Eesmärk oli mitte midagi siledaks tõmmata, aga teha kaunis maastik ja seda nii, et ei peaks midagi ära vedama ega juurde tooma,” meenutab Merko projektide arendusdirektor Ines Prual.

Liivaga mänginud maastikuarhitekt oli Epp Keskküla, kes oli ise kättpidi juures, kui taimi istutati. Lisaks mäletab Ines Prual kopameeste pühendunud tööd. „Imelised kopajuhid!” kiidab ta ja meenutab, et projektijuht Raigo Tõnisalu oli samuti päevad läbi kopajuhi kõrval. „Nad olid Epuga kahekesi seal ja juhendasid, kuhu, kuidas ja mida teha: tõstame selle kivi sinna ja tolle tänna.”

SILD JA SUUSARADA

Mõni aasta pärast seda, kui park koos selle osaks oleva terviserajaga valmis sai, kerkisid Pallasti tänavale uued kortermajad. Kui varem kasutasid parki

jalutamiseks ja sportimiseks ümberkaudsed elanikud, siis nüüd tuli rahvast veel juurde. 2013. aastal sai Pae park täiendust, kui Tallinna linna tellimusel ehitati karjääri kahe kalda vahele sild ning valmis valgustatud suusarada.

Ines Pruali arvates on sild väga oluline lisandus, sest võimaldab lisaks suurele ringile läbida ka lühemat. „Sillad on toredad, loovad emotsiooni. Pae pargi silla joonistas arhitekt Erkki Ristoja. Meil oli idee, kuidas see võiks ilus olla. Minu meelest täitsa lahe sai!”

Suusarada kulgeb 1,8 km pikkuse kergliiklustee kõrval. Raja põhi on kaetud multšiga ja selle pikkuseks on 1,9 km, mis on paras vahemaa algajale harrastajale.

Rahvas on rajad omaks võtnud, kinnitavad numbrid. Jalutajaid ja sportijaid

*PAE PARGIST ON
EHK MÕNETI ISEGI
ÜLLATUSLIKULT
SAANUD EESTI KÕIGE
POPULAARSEM
TERVISERADA, MIDA
KÜLASTATAKSE AASTA
JOOKSUL 700 000
KORDA.*

on nii kohalike elanike seas kui ka kaugemalt. Pae pargist on ehk mõneti isegi üllatuslikult saanud Eesti kõige populaarsem terviserada, mida külastatakse aasta jooksul 700 000 korda. Pae park

on suurema kasutajate arvuga kui Harku ja Pirita rajad, mõlemal umbes 450 000 külastust.

„Lasnamäel elab palju inimesi. Tänapäeva inimesed muutuvad üha sportlikumaks ja seepärast on kodulähedane liikumisvõimalus eriti oluline. Lisaks on paljudel jalgrattad, millega soovitakse kesklinna sõita,” arutleb Ines Prual ja märgib, et just seetõttu on tähtis kodulähedane liikumisvõimalus.

Eesti Terviseradade võrgustiku 130 rajast asub Tallinnas seitse: lisaks Pae pargile saab liikuda ja sporti teha ka Harku, Järve, Merimetsa, Nõmme, Pirita ja Õismäe raba terviseradadel. Tulevikus on eesmärk radu juurde rajada, et võimalikult paljudel inimestel oleks võimalus kodukandis turvaliselt ja aktiivselt liikuda.



Mahajäetud tühermaast on saanud atraktiivne vaba aja veetmise ja sportimise koht



© Raigo Tõnisalu



HUVITAV TEADA

10 põhjust, miks treenida värskes õhus

Kui valida, kas teha trenni siseruumides või õues, siis teadusuuringud viitavad, et värskes õhus treenimisel on mitmeid eeliseid – eriti siis, kui välisõhu kvaliteet on hea. Eesti kuulub oma puhta õhuga maailma tippu, mistõttu tasub värskes õhus treenimist kõigi meeltega nautida.



Merilin Piirsalu



© Juri Všivtsev

1. PAREM HAPNIKU TARBIMINE

Värsk õhk sisaldab rohkem hapnikku kui umbne või taaskasutatud siseruumide õhk ja sellel on organismile positiivne mõju. Samuti on välisõhus madalam CO₂ kontsentratsioon, mis tähendab, et keha saab kergemini hapnikku kätte. Kui su keha (ja eriti aju) saab rohkem hapnikku, siis paraneb vaimne selgus, keskendumisvõime, energiatase, aga ka kehaline sooritusvõime.

2. POSITIIVNE MÕJU HINGAMISSÜSTEEMILE

Õues treenimine – eriti siis, kui ilm on jahe, niiske või vahelduv – aitab suurendada kopsumahtu ja tugevdada hingamist toetavaid lihaseid. Keha harjub erinevate tingimustega ning muutub paindlikumaks ja vastupidavamaks. Värsk õhk, mis on hapnikurikkam ja vähem saastunud kui siseõhk, toetab kopsude tõhusamat tööd ning aitab kehal paremini hapnikku omastada.

3. SELGEM MÕTLEMINE

Uuringud näitavad, et inimesed, kes treenivad väljas, saavutavad paremaid tulemusi tähelepanu ja töömälu testides. Värsk õhk toetab aju verevarustust ja hapnikuga varustamist. Rohkem hapnikku ajus parandab keskendumist, tähelepanuvõimet, mälu ja reaktsioonikiirust.

4. KARASTUMINE

Mitmesugustes ilmaoludes treenimine karastab ehk parandab keha võimet toime tulla erinevate temperatuuride ja õhuniiskusega.



5. PSÜHHOLOOGILINE VABADUSTUNNE

Värske õhk seostub alateadlikult vabaduse, avaruse ja rahuga, eriti kui oled päeval pikalt siseruumides olnud. See vabastab vaimsest väsimusest ja annab energiat.

6. PAREM TUJU JA ROHKEM ENERGIAT

Värske õhk ja looduslik valgus stimuleerivad serotoniini ja dopamiini tootmist, mis on seotud hea tuju ja energiatasemega. Kui tunned end paremini, tunned ka rohkem indu tegutseda ja liikuda.

7. SÜGAVAM UNI

Päikesevalgus aitab kehal reguleerida melatoniini tootmist – see on hormoon, mis soodustab uinumist. Kui trennid õues, eriti hommikul või päeval, sünkroniseerub su bioloogiline kell paremini ning seeläbi muutub uinumine ja ärkamine lihtsamaks.

8. VÄIKSEM KOKKUPUUDE PISIKUTEGA

Õues trennides puutud vähem kokku viiruste ja bakteritega, mis levivad hõlpsasti siseruumides, eriti kui need on halvasti ventileeritud. See vähendab haigeks jäämise riski.

8. TUGEVAM IMMUUNSUS

Teadusuuringud kinnitavad, et inimesed, kes liiguvad regulaarselt õues, haigestuvad harvemini hingamisteede viirushaigustesse. Värskes õhus treenimine tugevdab immuunsüsteemi, sest päikesevalgus soodustab D-vitamiini tootmist, mis on oluline immuunrakkude aktiveerimiseks ning viiruste ja põletike vastu võitlemiseks. Puhas ja hapnikurikas õhk toetab organismi vastupanuvõimet ja kudede taastumist ning looduslik keskkond vähendab stressi, mis omakorda tugevdab immuunsust.

10. TASAKAALUS VAIMNE TERVIS

Värskes õhus treenimine avaldab vaimsele tervisele tugevamat positiivset mõju kui treening siseruumides, eriti kui liikuda looduses – pargis, metsas või mere ääres, sest loodus rahustab ja aitab taastuda, päikesevalgus toetab meeleolu ja hormonaalset tasakaalu ning puhas õhk koos liikumisega ergutab aju ja selgitab mõtteid.

Värske õhk ei ole lihtsalt mõnus – see on kütus kehale ja vaimule. Iga samm õues toob sind lähemale selgematele mõtetele ja paremale enesetundele. Mine õue, hinga sügavalt sisse ja tee sporti!





NÕUANNE

Liikumisuuringute teadur Katrin Mägi

“Kehalise aktiivsuse efekt võib olla tugevam kui ravimitel”



Martha-Beryl Grauberg



Erakogu

Juba Hippokrates ütles, et kui tuju on halb, siis mine kõndima. Ja kui ikka on halb, siis kõnni veel üks ring. Paljudele on tuttav ütlus „terves kehas terve vaim” – ja vaimse tervise eksperdid kutsuvad üles tegema vaimse tervise heaks jalutuskäike. Liikumisuuringute teadur Katrin Mägi kinnitab, et liikumine aitab tõepoolest elus püsida ning regulaarne trenn võib aidata ajurakke juurde tekitada. Millised mehhanismid selle taga aga on?

Miks on pärast trenni hea olla? Mis toimub liikumise ajal meie ajus?

Neid mehhanisme on päris mitmeid. Võime eristada kohest ja pikaajalist mõju. Liikumisel on vaieldamatult kogu meie kehale ja eelkõige ajule kohene mõju, aga lisaks tekivad regulaarsel liikumisel ka pikaajalised mõjud.

Kohene mõju meeleolu seisukohalt on see, et hakkavad vabanema erinevad heaolu mõjutavad ained – näiteks endorfiinid ja endokannabinoidid, mida rahvakeeles kutsutakse ka heaoluhormoonideks. Viimastel on ajus samad retseptorid, mis reageerivad näiteks ka marihuaanale ja hašišile. Lisaks kiireneb liikumise ajal südametöö, paraneb verevarustus ajus ja ainevahetus muutub kiiremaks ning see kõik aitab kaasa erksusele, tähelepanule ja virgusele. Kohene mõju püsib umbes paar tundi peale liikumist.

Kui me regulaarselt liigume, hakkavad toimima teistsugused mehhanismid. Viimastel aastatel on teadusajakirjanduses meeleoluhäiretega seoses palju

tähelepanu saanud valguline aine, mille ingliskeelne lühend on BDNF, eesti keeles on see aju päritolu neurotroofne kasvutegur või aju kasvufaktor. Selle madalat taset seostatakse meeleoluhäiretega ning on selgunud, et liikumise mõjul selle aine baastase organismis tõuseb. Liikumise mõjul vabanevad ka virgatsained ehk keemilised ained, nagu dopamiin, serotoniin ja noradrenaliin – need on tegelikult samad ained, mida püütakse mõjutada ka erinevate depressiooni ja ärevuse ravimitega. Regulaarne liikumine aitab tagada nende ainete optimaalsema taseme ja parema tasakaalu meie ajus.

Kui võrrelda keemilisi ravimeid sellega, mida ise oma keha kasutades saame mõjutada, siis kumb on tõhusam?

Tegelikult on isegi uuringuid, mis näitavad, et kehalise aktiivsuse mõju või efekt on tugevam kui ravimitel. Ravimite efektiivsus ei ole kaugeltki 100 protsenti ja seal on ka kõrvalmõjud. Kehalise aktiivsuse mõju on süsteemsem ja mitmekülgsem.

Ravimid on üldiselt suunatud ühe aine mõjutamisele. Näiteks serotoniini tagasihaarde inhibiitorid on võib-olla selline kõige-kõige tuntum depressiooni ravimite grupp ja need ongi mõeldud mõjutama ainult serotoniini taset. On ka ravimeid, mis mõjutavad kahte või isegi kolme ainet.

Aga kehalise aktiivsuse puhul on lisaks otsesele liikumisest tulenevale mõjule ka kaasuvad mõjud, mis ei ole vähem olulised. Näiteks see, et kui oleme kehaliselt aktiivsed, siis tõenäoliselt teeme seda kellegagi koos ehk juurde tuleb suhete aspekt. Võib-olla viibime liikumise ajal ka rohkem looduses – sealt tuleb valguse ja looduse aspekt, mis on näidanud meeleolule väga olulist positiivset mõju.

Mis on kortisool ja kuidas liikumine selle taset mõjutab?

Kortisooli nimetatakse ka stressihormooniks, mis vallandub ennekõike siis, kui keha jaoks tekib stressiolukord. Selle aine eesmärk on häälestada keha võitlemiseks või põgenemiseks – ta kiirendab südame-

Katrin Mägi teab nii teooriast kui praktikast, et just looduses liikumine mõjub meeleolule väga positiivselt ning ta armastab seda ka ise koos lastega teha



tööd ja veri jõuab kiiremini lihastesse.

Kehaline aktiivsus ise on samuti organismi jaoks stress. Ja regulaarne keheline aktiivsus tegelikult õpetab meie keha stressihormooni taset paremini reguleerima. Aju jaoks ei ole vahet, kas stress on füüsiline või vaimsest pingest tingitud olukord. Keha jaoks on see sisuliselt üks. Kehalise aktiivsuse ajal tõuseb ka kortisoolitase, kuid peale kehalist aktiivsust langeb madalamale tasemele, kui oli enne.

Kui oleme regulaarselt aktiivsed, siis iga kord tõuseb kortisoolitase natuke vähem. See tähendab, et ta tõuseb vähem ka muudes stressiolukordades. Seega, keha muutub kortisooli, aga ka teiste ainete taseme reguleerimisel osavamaks.

Kas need mõjud toimivad kõikide inimeste puhul universaalselt ja kuidas need mõjutavad näiteks liikumisharjumuse tekkimist?

Kõik need mõjud ei ole kindlasti päris ühetaolised ja universaalsed, sest paraku on meil ajus geneetiliselt ikkagi nende ainete tasakaalus omad erinevused. Näiteks on ju ka osa inimesi üldse igasuguste sõltuvuste tekkimisele palju altimad.

Kehalise aktiivsuse puhul on väike paradoks – ühtpidi meie keha ja aju ei ole kohastunud toimima nii vähese liikumisega, nagu meil praegu tavaks on. Aga teistpidi – kuna ajalooliselt on toidu hankimine olnud iseenesest väga energiakulukas ja ohtlik protsess, siis tegelikult oleme justkui programmeeritud igal võimalusel energiat kokku hoidma.

Probleem ongi selles, et praegu meil on seda (energia kokkuhoidmist – toim) võimalik teha liiga palju. Kunagi varem ei oleks meil õnnestunud nii vähese liikumisega eluski püsida.

Kas saab öelda, et liikumine ei tee ainult tervemaks, vaid ka targemaks?

Kindlasti saab. Siin on samamoodi lühiajalised ja pikaajalised mehhanismid. Lühiajaline mõju seisneb selles, et kui aju verevarustus on parem, siis on aju paremini hapnikuga varustatud, ka neuroelektriline aktiivsus on parem, ühendused toimivad efektiivsemalt ja tänu sellele suudame paremini keskenduda – pöörata



Liikumisuuringute teadur Katrin Mägi ütleb, et uuringud on näidanud, et liikumine ja eriti kõndimine aitab kaasa just loovusele

tähelepanu olulisele ja jätta tähelepanuta ebaolulise või segava.

Pikaajalise mõjuna on leitud muutusi ka aju ehituses. On leitud, et just teatud piirkondades tekib regulaarse liikumise mõjul juurde uusi ajurakke. Üks neist on mõlemas ajupoolkeras hipokampuse piirkond, mis on seotud eriti õppimise ja mälu ja mida nimetatakse ka aju mälukeskuseks. Seesama BDNF, millest meeleoluhäiretega seoses juttu oli, on seotud ka närvirakkude juurdekasvuga ning lisaks vastutab uute ühenduste tekkimise eest närvirakkude vahel ja kaitseb närvirakke kahjulike mõjude eest. On leitud ka, et dementsuse ja Alzheimeri haiguse puhul, mis kahjustavad just mälu, on BDNF-i tase madalam ja hipokampuse maht väiksem.

Lisaks on hipokampusel väga oluline roll ka eespool mainitud stressireaktsiooni tasakaalustamisel – ta toimib stressireaktsioonile kui pidur. Ja kui oled vähem stressis, omandad ka paremini uut infot.

Kas uute ajurakkude tekkimine ajas ka muutub ehk kas mingis vanuses ei ole see enam võimalik?

Jah, tegelikult ongi nii, et meie aju osad

piirkonnad arenevad umbes kuni 25. eluaastani ja alates kolmekümnendatest hakkab toimuma aju aeglane kahane-mine. Aga liikumisega on võimalik seda pidurdada. On leitud, et mingid ajupiirkonnad, näiteks eespool mainitud hipokampus, aga ka otsmikusagaras asuv eesajukoor, võivad regulaarse liikumise toimele isegi kasvada. See on just õppimise seisukohalt väga-väga oluline, sest eesajukoor on see piirkond, kus toimub kõrgem mõtlemine – planeerimine, analüüsimine, otsuste tegemine.

Kas seal sünnivad ka head ideed?

Mõnes mõttes küll. Kuigi ei ole võimalik näppu peale panna, et kus täpselt ajus head ideed sünnivad. Uuringud on aga näidanud, et liikumine ja eriti kõndimine aitab kaasa just loovusele. Sellepärast soovivatatakse ajurünnakuid teha liikudes.

Tippjuhivad ütlevad, et kui pea on paks, siis lähed jooksed ja mõtted muutuvad klaariks. Kuidas see toimib?

Eks siin toimivadki koosmõjus kõik mehhanismid, millest siiani on juttu olnud. Kui pea on paks, siis võib arvata, et oleme oma aju need piirkonnad, mis tegelevad analüütili-

se mõtlemisega, üle koormanud. Jooksmine või muu liikumine aitab viia tähelepanu mujale, keha tegeleb liikumisega, ülekoormatud aju piirkonnad saavad puhata ja nii saavad hakata tekkima uued ühendused, mis seni polnud kättesaadavad.

Mis on aju jaoks piisav liikumine?

See on keeruline küsimus. Kui ravimite puhul on doos üsna täpselt ette kirjutatud, siis liikumise puhul on seda vähem uuritud ja tegureid on palju rohkem – liikumise aeg ja intensiivsus, aga ka inimese füüsiline vorm.

Inimese puhul, kes on väga vähese liikumisega, võib märgatava efekti anda juba 20 minutit liikumist kaks korda nädalas. Üldiselt on ka aju tervise seisukohalt siiski mõistlik lähtuda liikumissoovitustest, mille järgi täiskasvanud inimene võiks liikuda umbes pool tundi päevas mõõduka kuni tugeva intensiivsusega. Samas, kui tööpäeviti nii palju ei jõua, saab seda kompenseerida näiteks rohkema liikumisega nädalavahetusel.

Praegu tuleb järjest rohkem teavet ka selle kohta, et kuna me oleme muutunud niivõrd väheaktiivseks, siis ka kerge intensiivsusega liikumisel on võrreldes lõputu istumisega märgatavad positiivsed mõjud.

Üks teismelistega mitme aasta jooksul läbi viidud liikumisaktiivsuse uuring näitas, et iga istumistunni asendamine kasvõi kerge liikumisega vähendas väga oluliselt depressiooni riski 18. eluaastal.

Kas näiteks jooksmine ja jõusaal mõjuvad ajule sarnaselt või on siin erisusi?

Kindlasti on erisusi, aga kui räägime meeleolust, siis hiljutine uuring näitas, et see, mis tüüpi liikumisega tegemist on, kas jooksmine, kõndimine, jooga, jõutrenni või näiteks tantsuga, ei olegi väga oluline. Kõigil on märgatav efekt! Küll aga on just intensiivsemad liikumised meeleolu seisukohalt tõhusamad.

Mis on efektiivsem, kas üks või koos teistega liikumine?

Näiteks kerge või mõõduka depressiooni puhul on tuvastatud tõhusam toime sekkumistel, kus kehaline aktiivsus oli juhendatud. See on ka väga arusaadav,

sest depressiooni puhul on tahteaktiivsus see, mida pole. Seega on hea, kui keegi on kõrval.

Aga siin on ikkagi ka hästi suured individuaalsed erinevused. Sõltub isiksuse tüübist, kellele sobib üks, kellele teine. Kindlasti ei peaks tegema midagi, mis on vastumeelne, sest siis on väga tõenäoline, et sa ei jää sellega tegelema. Tasub teha seda, mis pakub midagi ka hingele.

Kuidas saada üle tundest, et jah, see on mulle hea, aga ma üldse ei viitsi?

Sellises olukorras aitab hästi see, mida sageli soovitatakse – püüa saavutada alustuseks väikeseid võite. Paki trennikott ära ja ütle endale, et olgu, viieks minutiks lähen. Need eesmärgid võivad olla hästi-hästi madalad, mingitel juhtudel kasvõi see, et pane endale lihtsalt riided selga. Kui juba riided seljas ja õue lähed, siis tegelikult oled seal tõenäoliselt kauem kui viis minutit. Püüa leida oma igapäevaste toimingute seas selliseid, kuhu saad natukenegi liikumist juurde tuua – räägi telefoniga püsti või kõndides või tule üks peatus varem bussist maha.

Vahel me saboteerime ennast ka ise mingite mõttemustritega. Näiteks, et mul ei ole seda tundi liikumiseks kuskilt võtta ja vähem pole mõtet teha. Tegelikult ikkagi iga samm loeb ja iga liikumine on parem kui mitte liikumine.

Kui lapsena pole liikumisharjumust tekkinud, kas täiskasvanuna on selleks üldse lootust?

Mulle tundub, et lastele on liikumine omane, just nagu loomastelegi. Inimlapsed ikkagi tahavad mängida ja võtmesõna on, et liikumine peab olema lapse jaoks põnev. Kümneaastasele on kohutavalt tüütu teha vastupidavuse treenimiseks pargiringe. Samal ajal on sadu palju kaasahaaravaid võimalusi, kuidas selles eas vastupidavust arendada.

Kui kasvame suuremaks, siis spontaanset mängulisust jääb vähemaks. Aga teistpidi, kui selleks ajaks on juba omandatud põhilikumisoskused ja kehaline kirjaoskus, siis on enesekindlus olemas, et katsetada uusi liikumisvõimalusi ja trenne. Kehaline kirjaoskus hõlmab ka huvi liikuda ja olla aktiivne. Kui kehalist

kirjaoskust ei ole lapseast kaasa saadud, siis on kindlasti keerukam, aga teadlikkuse ja väikeste sammudega on võimalik seda arendada igas eas nagu muidki oskusi.

Kas hambad ristas on mõtet trenni teha?

Hambad ristas tegutsemine ei kesta väga kaua. Ühtpidi võib olla, et kui trennitegemise enda jaoks lahti mõtestad – miks ma seda teen –, siis see esialgu hambad ristas võib hakata ühel hetkel meeldima. Pärast treeningut tekib mõnus tunne, et ma sain sellega hakkama nii füüsiliselt kui ka psühholoogiliselt. Teisalt, kui mingi tegevus ikkagi üldse ei sobi ja positiivset tagasisidet ei tule või pingutatakse mingi välise eesmärgi nimel oma keha kuulama, siis see võib lõpuks ka katki teha.

Miks pärast trennitegemist tuleb õhtul hea uni ja mis on parim aeg treenimiseks?

Seda on seletatud ajukeemiaga. Kui meeleolu on parem ja ärevuse tase on madalam, suudab keha paremini lõõgastuda ja siis on ka uni parem. Treeningul on mõju ka keha termoregulatsioonile – trenn tõstab kehatemperatuuri ja pärast

hakkab keha end maha jahutama, ning see on hea une jaoks oluline.

Seega väga hiline intensiivne trenn võib und segada, sest kehatemperatuur ei lange õigeks hetkeks piisavalt madalale. Lisaks on ka kortisoolitase liiga kõrge. Nii et erinevate uuringute järgi võiks õhtul kella kuueks või hiljemalt kaheksaks intensiivsem trenn tehtud olla. Küll aga võib õhtune rahulikum jalutuskäik värskes õhus positiivselt mõjuda.

Mis peaks juhtuma, et Eestis saaks aktiivne liikumine normaalsuseks?

Mida liikumist toetavam on keskkond, seda parem. Et ei peaks tegema suuri pingutusi selleks, et mõnusesse keskkonda liikuma minna. See on kindlasti üks asi, mis toetab.

Samuti ühiskondlikud hoiakud. Näiteks, et koolides toetaksime laste loomulikku soovi ja vajadust liikuda ega harjutaks neid pikalt järjest istuma. Õnneks väga paljudes koolides sellele juba mõeldakse ja koole toetab selles ka TÜ Liikumislabor läbi Liikuma Kutsuva Kooli võrgustiku. Samuti saavad tööandjad panna öla alla, et töokeskkond ja -korraldus soosiks liikumist ja tooks ekraanide tagant välja.



Katrin Mägi usub, et laste jaoks peab liikumine olema põnev ning seda püüab ta pakkuda ka enda lastele



NÕUANNE

Kuidas toetada liikumismotivatsiooni, mis jääb kestma

Regulaarse liikumise ja treeninguga tegelemine on paljudele tuttav, aga samas ka frustreeriv teema – motivatsiooni justkui on, aga selle hoidmine ja harjumuse kujundamine osutub tihti raskeks. Miks on nii keeruline järjepidevaks jääda, isegi kui teame, et liikumine teeb head? Spordipsühholoog Snežana Stoljarova sõnul ei piisa üksnes sellest üldisest teadmistest – järjepidev liikumisharjumus tekib siis, kui liikumise väärtus on meil enda jaoks lahti mõtestatud, liikumise kogemus muutub meeldivaks ja suudame seda oskuslikult enda igapäevasesse rutiini põimida



Merilin Piirsalu



Jaan Krivel

Et paremini mõista, kuidas kestlikku motivatsiooni toetada, tuleb vaadata, mis tüüpi motivatsioon tegelikult tegutsema paneb. Motivatsiooni all mõtleme tihti lihtsalt sisemist tahtmist midagi teha. Psühholoogias tehakse aga vahet motivatsiooni liikidel, millest üks olulisemaid on autonoomne motivatsioon. See tähendab, et inimene tegutseb seetõttu, et tegevus ise tundub talle väärtuslik, meeldiv või tähenduslik, mitte sellepärast, et keegi teine käsib või survestab.

„Autonoomse ehk enesemääratletud motivatsiooni põhikomponent ongi see, et motivatsioon tuleneb inimese enda seest, tal on omaenda motivatsiooni juhtimise osas autonoomia. Samas ei tähenda autonoomia, et igaüks teeb täpselt seda, mida tahab, ja nii palju, kui tahab. Autonoomia toimib käsikäes struktuuri või raamistikuga,” ütleb Snežana Stoljarova. Ta toob näiteks, et kui lapsevanem

lepi lapsega kokku teatud tegevustes, siis ta annab sellele konkreetse raamistiku, mille sees on ka valikuvõimalus. „Näiteks raamistik on kokkulepe, et teeme nädalavahetusel koos midagi aktiivset. Raamistiku sees saab aga laps valida, kas lähme matkale, rattaga sõitma või tennist mängima.”

Psühholoog rõhutab, et väga oluline on suhtlus ja dialoog. Just seetõttu, et teisel poolel ei tekiks tunnet, justnagu ta peab midagi tegema ainult selle pärast, et keegi teine ütleb nii, vaid et mingile käitumisele suunamine oleks põhjendatud ja teine pool on kaasatud mõtlema, miks see on tema jaoks kasulik, hea või väärtuslik. „Kui peame dialoogi, siis aitam teisel jõuda tegevuse mõtestamise ja väärtustamiseni tema enda perspektiivist ehk jõuame selle hea motivatsiooni liigini, mis on enesemääratletud. Kusjuures motivatsioon ei pea tingimata tulenema

sellest, et me väga tahame midagi teha, vaid võib olla ka nii, et me otsustame teha teadliku valiku millegi kasuks.”

SUND EI MOTIVEERI

Snežana arvates sundimine – sealhulgas ka iseenda sundimine – väga kaua ei tööta, sest on seotud kontrolliga. „Kontrolliv meetod on see, kui öeldakse, et me ei TOHIKS seda teha või PEAME seda tegema, sest keegi teine ütleb nii. Kontrolliv meetod võib mingil määral isegi toimida, aga selle toimemehhanism ei tulene õigest kohast. Välise kontrollitud motivatsiooni puhul teeme midagi või jätame tegemata ainult nii kaua, kui kontroll on juures. Kui kontroll kaob, siis meil ikkagi ei ole enda määratud põhjusi, miks midagi teha. Lisaks, mida rohkem kontrolli ja survet, seda vähem võimalust tegevust nautida, väärtustada või selle vastu huvi tunda,” selgitab psühholoog.

MIDA ROHKEM KONTROLLI JA SURVET, SEDA
VÄHEM VÕIMALUST TEGEVUST NAUTIDA,
VÄÄRTUSTADA VÕI SELLE VASTU HUVI TUNDA.



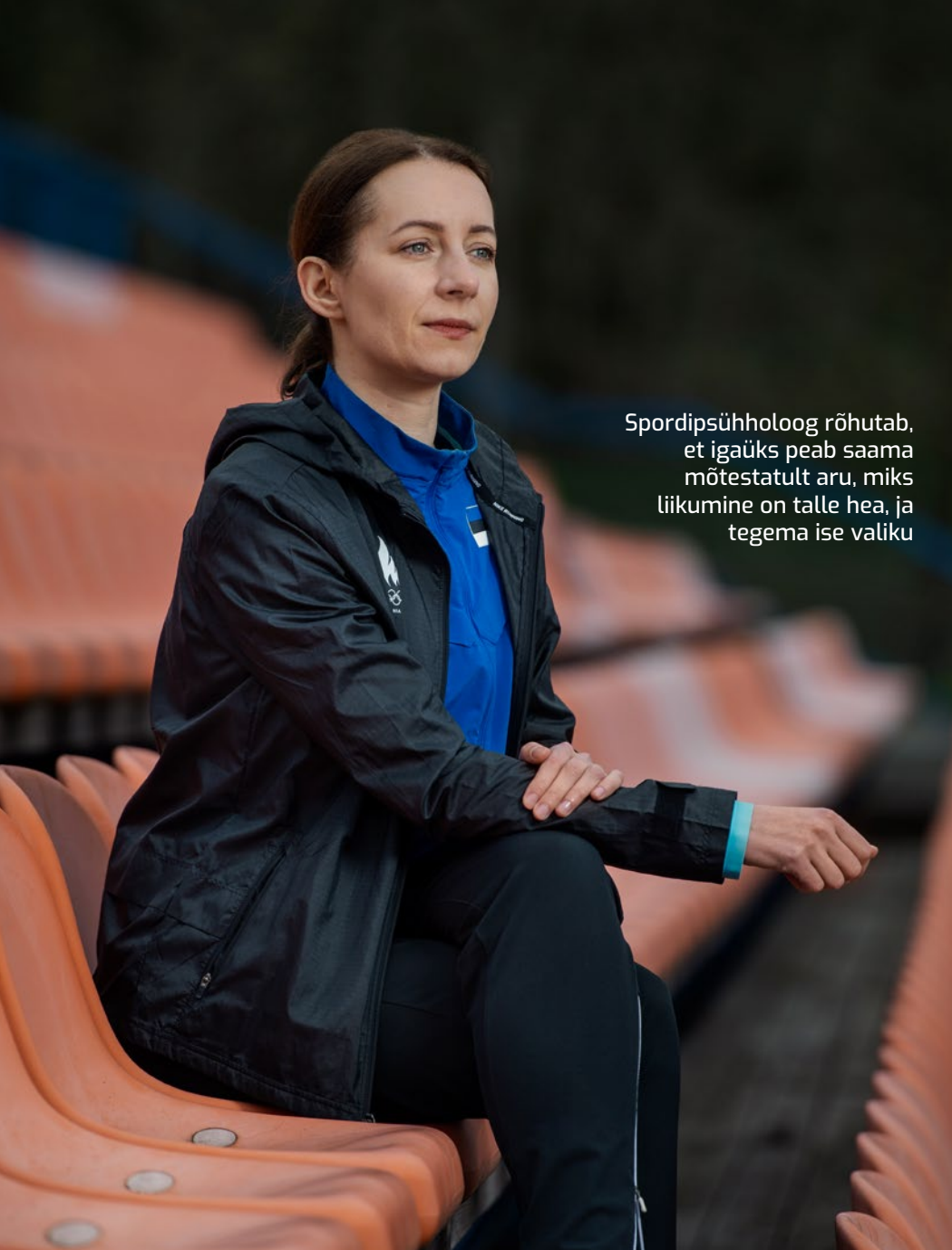
Snežana Stoljarova on
spordipsühholoogina
tegutsenud 12 aastat

Sama kehtib ka siis, kui üritame end ise rangete reeglitega liikuma sundida, stiilis „ma PEAN igal hommikul kell 6 jooksuma minema“. Selline sisemine pealesurumine võib kiiresti põhjustada trotsi, väsimust ja loobumist, eriti kui tegevus ei lähe kokku elurütmi ja väärtustega. „Mida rohkem kontrolli kasutada, seda väiksem on võimalus, et me sisemiselt mõistame asja mõtet ja tahame teha mingit tegevust. Aga just seda on vaja, et tekiks kestlik ja järjepidev tervisekäitumine,“ lisab ta.

MÕTESTATUD VALIKUD

Snežana sõnul on autonoomne motivatsioon eriti oluline, kui tahame saavutada püsivaid muutusi, näiteks muuta oma liikumisharjumusi. Kui me liigume sellepärast, et tahame ennast paremini tunda ning oma keha ja vaimu eest hoolitseda, on see palju tugevam ajend kui see, et peame kaalust alla võtma või keegi teine ütles, et nii oleks parem. Näiteks võib tuua inimese, kes on hakanud hommikuti jalutama, sest ta märkab, et see aitab tal päeva rahulikumalt alustada ja mõtteid selgeks saada. Tema tegevus ei sõltu välistest reeglitest ega kellegi soovitusel – see põhineb sisemisel kogemusel ja väärtustamisel. Tema võimalus järjepidevalt jätkata on kordades suurem võrreldes inimesega, kes proovib liikumisharjumust arendada ainuüksi selle pärast, et arst ütles, et liikumine on vajalik.

„Autonoomne motivatsioon ei tähenda ka seda, et kõik peab kogu aeg mõnus ja lihtne olema. Uut moodi liikumistegevusega või trenniga alustamine ei pruugi olla alati meeldiv, aga kui selle taga on tunne, et see on meie enda valik, aitab see ka rasketel hetkedel mitte loobuda. Me peame saama mõtestatult aru, miks see asi on meile hea, ja tegema ise valiku – see on hästi oluline koht,“ rõhutab Snežana.



Spordipsühholoog rõhutab, et igaüks peab saama mõtestatult aru, miks liikumine on talle hea, ja tegema ise valiku

Kui soovid liikuda rohkem, siis võid alustada küsimustest: Mis mulle selles tegevuses tegelikult väärtuslik tundub? Kuidas see toetab minu heaolu? Kuidas saan selle sobitada oma igapäevaellu nii, et see oleks minu valik, mitte kohustus? Just sellised väikesed, sisemiselt mõtestatud otsused aitavad liikumisharjumuse loomisele kaasa.

MEELDIV TEGEVUS JA SÕBRAD TOETAVAD

Iga uue harjumuse loomine on keeruline ning erandiks ei ole ka liikumine. Ent see muutub lihtsamaks, kui leiame enda jaoks meeldiva ja toreda tegevuse. „Kõik ei pea käima jooksma või sõitma jalgrattaga,

kõigile ei pea meeldima suusatamine. Õnneks on liikumisvariante palju, nii et julgustan katsetama,” ütleb spordipsühholoog.

Liikumist saab siduda ka tegevustega, mida niikuinii juba teeme. Näiteks kui vaatad iga päev tund aega sarja, saad samal ajal teleka ees teha oma keharaskusega jõuharjutusi. Kui sul on lemmik *podcast*, võid seda kuulata õues liikudes.

Hea nipp on seostada liikumine sotsiaalse tegevusega. „Head suhted on üks meie olulisi vajadusi, mis annab motivatsiooni juurde, nii et võiks kohe mõelda, kuidas sportimine saaks olla meie sotsiaalne aeg sõpradega,” ütleb Snežana. „Näiteks kui lepite sõpradega kokku, et käite kord nädalas padelit mängimas, siis

tekib lisamotivatsioon: sõbrad ootavad ja koos on *fun*. Meeldiv kogemus toob uuesti trenni ja kinnitab sisemist veendumust, et tegevus on sulle oluline.”

PLAAN PEAB OLEMA, AGA JÄIGAKS MUUTUDA EI TASU

Väga oluline on seada endale realistlikud eesmärgid ning mõelda nende poole liikumiseks tegevusplaanile. „Tihtipeale alustame suure sooviga ja teemegi endale liiga. Püstitame liiga jäigad eesmärgid – näiteks, et peab trennis käima kindel arv kordi või jooksma teatud distantsi. Kui see ei õnnestu, tekib negatiivne kogemus ja enesekriitika,” ütleb psühholoog. Tegevusplaan on oluline, aga sellest ei tohiks saada omaette piirav ja frustreeriv faktor. „Mõtteviis „kõik või mitte midagi” on piirav. Kui plaan oli liikuda kolm korda nädalas, aga jõudsin ainult kaks korda, siis ei pea kõike pooleli jätma. Tuleb olla enda suhtes sõbralik ja toetav ning järgmisel võimalikul hetkel uuesti alustada – mitte järgmisel kuul, vaid proovida juba homme,” rõhutab psühholoog.

EESMÄRK ON SEE, MIDA TAHAME SAAVUTADA. PLAAN AGA ANNAB EESMÄRGILE SISU – KUIDAS SINNA JÕUDA.

Eesmärkide asemel soovitabki ta rohkem mõelda plaanist. „Eesmärk on see, mida tahame saavutada. Plaan aga annab eesmärgile sisu – kuidas sinna jõuda. Hea tegevusplaan koosneb realistlikest sammudest, mis on meie enda kontrolli all. Sageli pingutame üle ja loodame muuta liiga palju korraga. Edasi aitavad jõuda realistlikud eesmärgid.”

Kuidas aga aru saada, et eesmärk on realistlik? „See on astmeline – iga samm eesmärgi poole peab olema tehtav. Mitte liiga lihtne, aga tehtav. Ja kogemus aitab seda realistlikust paremini hinnata. Ei saa oodata, et muudame päevapealt nii liikumis-, une- kui ka toitumisharjumusi. See pole lihtsalt realistlik.”

Plaani võib vastavalt enda hetkevõimalustele ka muuta, näiteks kui planeeritud trenni täna ei jõua, siis tasub mõelda,

millisel muul moel saan täna enda tervist toetada. Kas saan teha jalutuskäigu või kodus venitusharjutusi. „Natuke on alati parem kui mitte midagi,” kinnitab Snežana.

KÕIK ALGAB VÄIKESTEST MUUDATUSTEST

Spordipsühholoogi sõnul loovad just väikesed otsused pikaajaliselt suure muutuse. „Kui lähed poodi jalgsi, mitte autoga, või mängid lapsega kümme minutit õues lauatennist – see kõik loeb. Kui iga päev teha tervise kasuks suunatud väikesed otsuseid, siis on kumulatiivne efekt suur.”

Harjumuste kujundamisel soovitab

Snežana James Cleari raamatut „Aatomharjumused” („Atomic Habits”), mis rõhutab samuti, et süsteemid ehk igapäevased väikesed harjumused trumpavad alati üle suured eesmärgid. „Kui teeme piisavalt palju väikseid muudatusi, on tulemus püsivam kui lihtsalt ühte suurt eesmärki taga ajades. Näiteks: tulla busist üks peatus varem maha, parkida auto kaugemale või võtta ette jalutuskäik.”

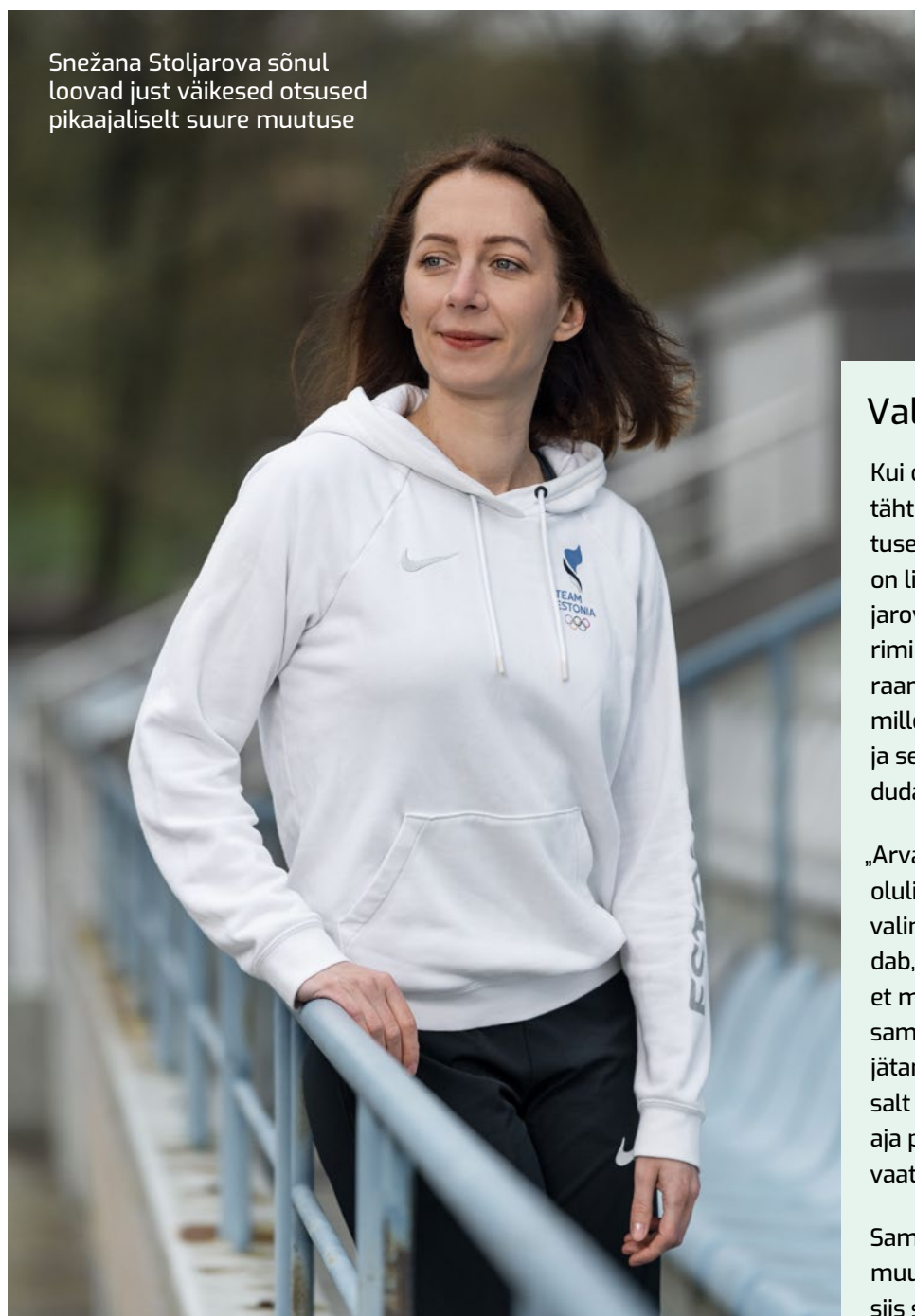
Kui mõtleme tervislikuma toitumise peale, siis pisike muutus algab tegelikult juba poes, kus ma otsustan midagi ebatervisliku ostmata jätta. „Tihti ju ostame mõeldes, et küll hakkam kodu tahtejõudu

kasutama ning ei söö õhtul enne magama jäämist või et võtan ainult väikse tüki. Targem on kasutada tahtejõudu poes ja mitte osta. Või teine näide: kui mulle väga meeldib saiakesi süüa ja koduteel asub pagariäri, siis on mõistlik valida teine marsruut, selle asemel, et minna pagarist mööda ja tahtejõuga ennast keelata. Väikesed igapäevased asjad on väga olulised – teha nii, et oleks võimalikult lihtne valida häid asju ja võimalikult raske teha selliseid, mis meid ei toeta,” räägib Snežana.

Ta rõhutab, et paljud asjad on väärtuste küsimus. „Kui meie aktiivselt teadvustatud väärtuseks on olla tervislik, hoolitseda enda eest, siis meil on lihtsam teha iga päev väikseid paremaid valikuid.”

Kokkuvõttes ei ole vaja rohkem tahtejõudu, vaid rohkem väärtustamist enda vaatenurgast, miks liikuda ja kuidas see elu rikastab, ning nutikamat igapäeva elu „disaini”, mis aitab tekitada paremaid harjumusi. Kui liikumine pole kohustus, vaid miski, mis toetab meie heaolu ja rõõmu, siis me ka teeme seda rohkem.

Snežana Stoljarova sõnul loovad just väikesed otsused pikaajaliselt suure muutuse



Valida tuleb oluliste asjade vahel

Kui oleme jõudnud arusaamani, et liikumine on tähtis ja tõesti tahame sellega tegeleda, võib takistuseks saada see, et olulisi asju, mille vahel valida, on liiga palju ja kõike lihtsalt ei jõua. Snežana Stoljarova rõhutab, et siinkohal aitab teadlik prioriseerimine. Ta viitab Briti ajakirjaniku Oliver Burkemani raamatule „Neli tuhat nädalat. Surelike ajakasutus”, mille põhisõnum on järgmine: meie aeg on piiratud ja selle asemel, et püüda kõike teha, tuleks keskenduda sellele, mis on päriselt oluline.

„Arvame tihti, et prioriseerimine tähendab valikut olulise ja ebaolulise vahel, aga tegelikkuses peame valima hoopis mitme olulise asja vahel. See tähendab, et me teadlikult valime midagi ja saame aru, et me samal ajal ei vali midagi muud, mis on meile samuti hästi tähtis,” selgitab Snežana. „Näiteks, kui jätame minemata sõpradega reisile, siis mitte lihtsalt sellepärast, et ei jõua, vaid me valime teadlikult aja perega – see on meie viis väärtusi ellu viia. See vaatenurk aitab loobumisi paremini aktsepteerida.”

Sama kehtib ka liikumise kohta. Kui jätad mõne muu meeldiva tegevuse tegemata, et minna trenni, siis see ei ole millestki ilma jäämine, vaid viis hoolida oma tervisest ja heaolust.



TEGIJA

Haanja rajameister Timo Palo

“Lumine maastik on kui lõuend, millele rajameister traktori pintslitõmmetega triipe veab”



Martha-Beryl Grauberg

Rajameistrid hoolitsevad selle eest, et suusarajad oleksid heas korras. Lumisel talvel hooldab 120 rajameistrit üle Eesti sadat pikemat ja lühemat suusarada. Enamasti on rajameistrid kohaliku omavalitsuse palgal, ent on ka neid, kes teevad seda tööd Eesti Terviseradade toel või hoopis oma vabast ajast ja tahtest. Üks, mis rajameistrite kogukonda liidab – nad kõik on oma töö tõelised entusiastid!

 Assar Jõepera

“Kui sul on ikka selline paarisajatuhandene asi istumise all, siis sa pead ka hoolt kandma selle eest ja aru saama, mis tal viga on,” ütleb Timo Palo, kes nelja aasta jooksul on oma peamise töökaaslase ehk Kässbohrer Pisten Bully 100 eripärsid hästi tundma õppinud



📷 Timo Palo

Kogenud meistri sõnul peitub hea raja saladus nii ajastuses kui ka oskuses valida, millise traktori seadete kombinatsiooniga välja minna

Haanja spordikeskuse rajameistri ja polaarteadlase Timo Palo armastus lume vastu algas lapsepõlves, kui ta palju aega suuskadel veetis ja käis isale Haanja maratonil kaasa elamas. Nüüd on ta neli aastat loonud oma kodukandis suusata-misvõimalusi teistele, sest ise selle töö kõrvalt väga sageli suuskadele ei satugi.

„Alguses ma nii kauaks siia ei tulnud. Tulin esialgu teisele Haanja rajameistrile talveks appi, kuna siinne kilometraaz on ikkagi umbes 80 kilomeetrit, kui arvestada ka maratonirada. Kuna mul endal oli kihk seda proovida, siis lihtsalt tegin ettepaneku, et lööks ka käe külge ja aitaks, kui vähegi võimalik,” räägib Timo.

IDEAALSE SUUSARAJA OTSINGUL

Ta on suusakultuuri ja lume tundmaõppimisel läbinud enda sõnul peaaegu kõik etapid: alustas 6-aastaselt suusatamisega, tegeles pikalt laskesuusatamise kui

võistlusspordiga, siis hooldas ja lihvis suuski, uuris teadlasena lund, kasutas saadud teadmisi suuskade lihvimismustrite väljatöötamisel ning lõpuks asus tegema suuskadel pikki polaarretki.

„Ja siis nii oligi – leidsin, et järgmine etapp sel avastusretkel vist ongi see, et tahaks proovida, mida tähendab ühe minu vaimusilmas ideaalse suusaraja tegemine ja mis töö selle taga on.”

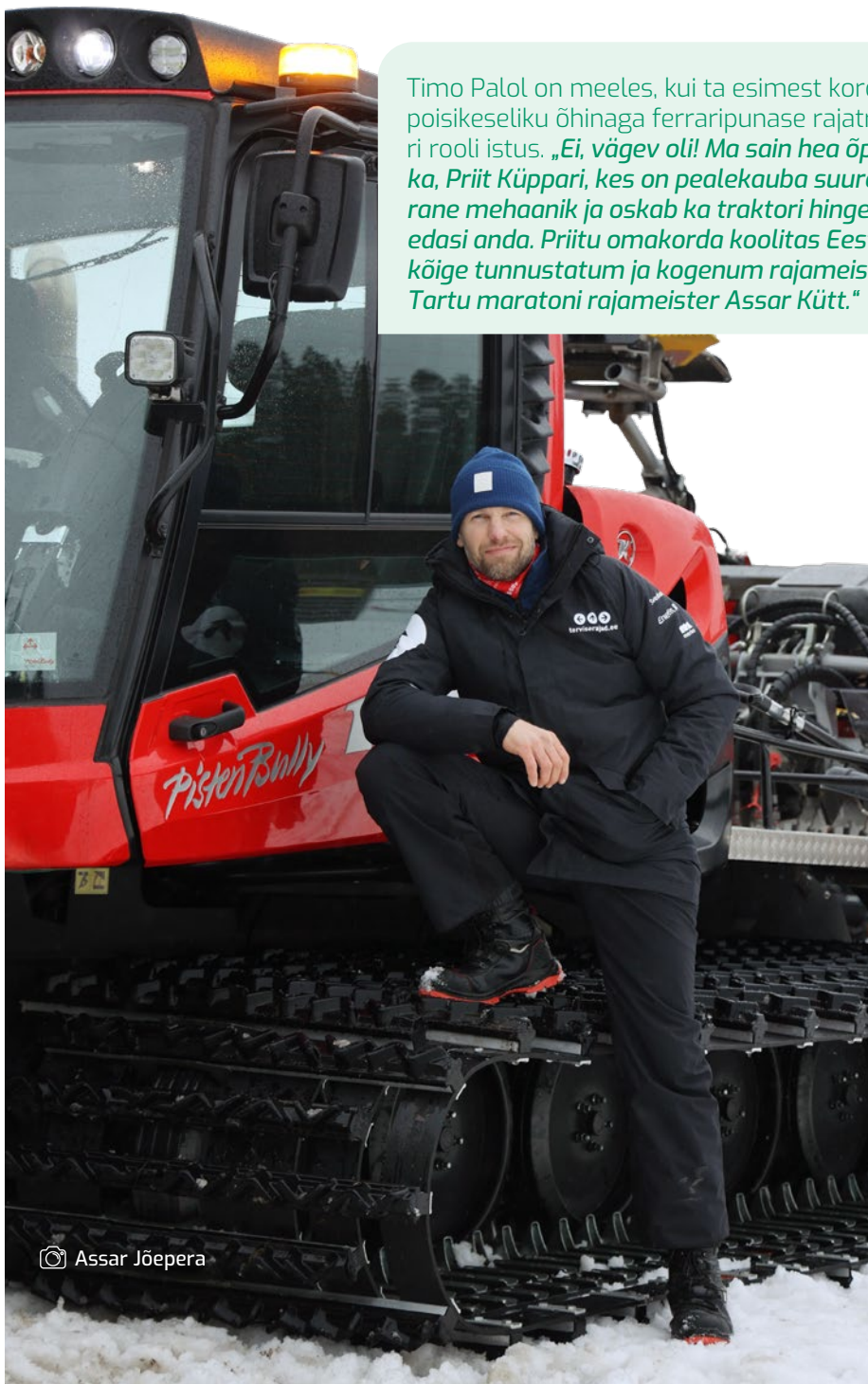
Timo sõnul on puhas õnn, et tema rajameistri töö alguses saabus Haanjasse uus ja uhke rajamasin – punane traktor, millega radasid sisse sõita ja mis on võimaldanud oluliselt tõsta raja kvaliteeti.

Rajameister tahaks aga kõike veel paremini ja tal on unistus sellest, millised Haanja rajad ideaalis olla võiksid. „On ju loodus meile need trumbid kätte mänginud. Haanja on Eestimaa kõige lumisem kant, mis tuleb põhiliselt kõrgusest. Meil on maalilised pikad ringid, ilusate

vaadetega suusamaastikud. Need rajad võiksid olla kvaliteedilt nõks paremad, kui nad täna on. Tahaks natukene veel edasi arendada, et rajapõhjad oleksid siledamad. Mõnes kohas on ka rajatraktori jaoks vähe ruumi. Midagi pole teha, talved pole enam need, mis aastakümned tagasi, aga samas on suusavarustus üsna kulukas investeering. Seega peab radade kvaliteet paranema, et nauding suusasõidust oleks saavutatav ka õhema lumikattega.”

HAANJA SUUSAVÕLUMAA

Tallinnast tulles jääb teele kümneid keskuseid, aga just Lõuna-Eesti vaated koos suurepäraste suusaradadega on miski, mida mujalt ei leia. Punane traktor teeb oma tööd väga hästi ja Timo on teda aastate jooksul tundma õppinud. Rajameister saab kvaliteeti täiuseni lihvida koos oma masinaga. See on omaette kunst.



Timo Palol on meeles, kui ta esimest korda poisikeseliku õhinaga ferraripunase rajatraktori rooli istus. „Ei, vägev oli! Ma sain hea õpetaja ka, Priit Kūppari, kes on pealekauba suurepärase mehaanik ja oskab ka traktori hingeelu edasi anda. Priitu omakorda koolitas Eesti kõige tunnustatum ja kogenum rajameister – Tartu maratoni rajameister Assar Kütt.”

Assar Jõepera

„Seal on palju nüansse! Esimesel talvel ma ainult nuusutasin seda, peamiselt õppisin tundma traktorit ja selle võimalusi raja tegemisel. See, mida ja kuidas teha, tuleb aga ajapikku ja ainult kogemustega. Hea raja saladus peitub nii ajastuses kui ka oskuses valida, millise traktori seadete kombinatsiooniga sa parasjagu välja lähed. Aga seegi pole veel kõik, sest kombinatsioon võib – ja tihti muutubki – rajal kulgedes. Seda põhjusel, et nii lume struktuur, temperatuur ja kihi paksus, aga ka näiteks raja profiil ja eelnev töötlemissagedus on radade eri

lõikudes erinevad,” räägib Timo. Tema sõnul teeb töökorras traktor seda, mida sa tal teha käsid.

„Nii nagu pole olemas kahte ühesugust lumehelvest, pole naljalt olemas ka kahte ühesugust ilma. Kõik elemendid, millest lõpuks raja kokku paned, muutuvad ajas pidevalt: õhu- ja lume temperatuur ja selle gradient lumekihi, lume tihedus ja struktuur, lumekihi paksus, õhuniiskus. Milline lumekristall parasjagu on – kas tera on vana ja moondunud või pehme ja värske. Nii saab lõpuks kokku tuhandeid kombinatsioone!”

TUNNETUS TULEB AJAGA

Seega, rajameistri ja masina kõrval mängib alati olulist rolli ilm, mille muutlikkust suusasõbrad talvel väga selgelt tajuvad. Õige tunnetus, mida rajatraktoriga parasjagu teha, tulebki Timo sõnul ajapikku. „Ma nimetaks seda tagumikutunnetuseks, seda hakkad lihtsalt ühel hetkel kogemuse pealt tajuma. Saad aru, mida traktor just praegu teeb ja mida ta võiks või peaks tegema. Kombinatsioonide rohkuse tõttu ei ole seda tunnetust võimalik ka otseselt edasi anda.”

Eelmine talv ei olnud sama, mis tänavune ning järgmine ei tule selline, nagu oli nüüd. „Rajameister elab koos ilmaga, tema ülesanne on talvel pidevalt ilmaennustusi jälgida ja tegutseda just siis, kui on vaja, unetunde lugemata. Rajameistri töövarjuks on väga keeruline tulla, sest ta ei tea oma tööpäeva ette, kui ei ole tegemist just masina remondi või muu korralise asjaga. Rajahooldus käib puhtalt ilma järgi. Sa jälgid kogu aeg ilmaprognoosi ja vastavalt sellele toimetad,” kirjeldab Timo. Ta kinnitab, et kindlat töölemineku või töölt tuleku kellaaega rajameistril polegi. Ainult siis, kui ilm mõned päevad järjest stabiilsena püsib, võib mõningane tööritm tekkida.

PARIM AEG ON ÖÖ

Kõige parem aeg radade hoolduseks on Timo sõnul enamasti öö. Seda eriti siis, kui Haanjas valmistatakse suuremaks sündmuseks ja rajameistril on vaja korraga palju ära teha. „Traktor töötleb lund mehaaniliselt, tihendab seda, muudab struktuuri, loob suuskadele stabiilsema ja vastupidavama rajapinna. Selleks, et rada saaks piisavalt kõva ja vastupidav, vajab ta pärast töötlemist aega tahkumiseks. Võtmesõna on siinjuures temperatuuri gradient raja pinna ja sügavamate kihtide vahel. See mõjutab veemolekulide liikumist ja lumekristallide vaheliste sidemete tugevust. Suusaraja tegemine on ühtaegu nii teadus kui kunst, mis muudabki selle põnevaks ja loominguliseks,” ütleb Timo.

Maratonirada on Haanjas võrdlemisi looduslik, mis tähendab, et 40-kilomeetrise ringi sõidukorda saamine on üpris suur töö. Alustades tormi ja lume raskuse tõttu murdunud puude eemal-

damisega ning lõpetades lume ühest kohast teise vedamisega. „Minul on talvel õige mitu korda, näiteks maratoni eelsed nädalad, kui tuleb 40-kilomeetrine rada korda saada. See ei käi lihtsalt, et sõidad traktoriga läbi. Nimetan seda raja ehitamiseks, mis algab juba esimese lumega. On kohti, mida on vaja lumega täita, olgu siis ebatasasuste ja kallete tõttu või seepärast, et mõned kohad on sulamisele märksa vastuvõtlikumad kui teised. Nii tuleb rada lumekihi osas ühtlustada ja talve jooksul ka parandada, et märtsis toimuvaks maratoniks oleks see võimalikult terviklikult säilinud,” selgitab Timo. „Teinekord on maha sadanud aga nii paks lumekiht, et traktor ei jõua raskemal reljeefil esimese hooga rada sisse vedadagi. Nii tuleb pressida ja sõita mitmeid kordi. Sedasi kujunevadki pikad-pikad päevad ning pole sugugi ebatavaline, kui oled jalul 24 tundi või veel rohkem. Iseäranis

tõine on nädal enne maratoni.”

Neli lumekuud pingutavad rajameistrid teinekord ennastohverdavalt selle nimel, et suusatajatel oleks rajal hea ning nad tuleksid tagasi. Ehkki enamasti ei tea suusatajad, kes neile rajad sisse lükkas, on neidki, kes Timo rajal ära tunnevad ja tunnustavalt pöidla viskavad.

TRAKTORIGA LOODUD KUNSTITEOS

Mis aga paneb rajameistrit seda tööd tegema? „Sa tunned ennast ühe pisikese rakuna terviseradade süsteemist, mis teeb kõik selleks, et Eesti inimesed oleksid tervemad, neil oleks täisväärtuslikum elu, ka vanemas eas, et ka noori saaks rohkem liikuma. See on tegelikult ikkagi uhke tunne olla selles osaline. On seesugune pealisülesanne, missioon, kus sa püüad endast parima anda. Ma arvan, et see tunne on Eestis valdava osa rajameistrite südames,” usub Timo.

See, kuidas ta kirjeldab aga rajameistri suurimat õnnetunnet, vääriks lausa eraldi peatükki: „Lähed varahommikul välja, on mõnus karge suusailm, päike tõuseb, lumi sätendab ja on täpselt õige struktuuriga, sa vaatad läbi traktori tagumise akna ja näed, kuidas triip ja klassikajälg jookseb nii ideaalselt ja puhtalt. Tekib selline looja tunne! Sa saad sinna panna oma käekirja ja see on natukene nagu kunstiteos. Lumine maastik on kui lõuend, millele rajameister traktori pintslitõmmetega triipe veab. Jah, tahaks ise ka juba seal rajal olla, seda puutumatut ilu maitsta.”

Timo lume-elu järgmiseks etapiks pärast rajameistri tööd võiks olla oma suuskade loomine. „Käsitöösusad, nii-öelda. Siis ma tunnen, et olen suuskultuuri elukestva suurprojektiga lõpusirgele jõudnud ja võin pensionile jääda,” muigab ta.

Rajameistri töö juures hoiab polaaruurijat ja fotograafi Timo Palot selle loomingulisus ja kirk suusakultuuri vastu. „*Tekib selline looja tunne! Sa saad sinna panna oma käekirja ja see on natukene nagu kunstiteos, mida sa lood traktoriga igavesti muutuval lumelõuendil.*”





INIMESED

Sammhaaval parema elu poole – hea enesetunde võti peitub liikumises



Merilin Piirsalu

Liikumine on midagi, mida me kõik vajame – olenemata vanusest, ametist või elustiilist. Iga samm looduses ja iga trenn on investering iseendasse. Ei ole vaja joosta maratone ega pürgida tippvormi – piisab sellest, kui võtad iga päev hetke, et end liigutada ja värsket õhku hingata. Seda teavad ka erineva taustaga tuntud eestlased, kes jagavad isiklike kogemusi ja mõtteid, miks nemad liiguvad ja trenni teevad.

Triin Maasik / Delfi Meedia



Grete Lõbu saatejuht

Arvatavasti teavad kõik inimesed suurepäraselt, et kui nad trennis ära käivad, siis pärast on parem olla. Minu jaoks on aga vaks vahet, kas joosta 10 km siseruumis jooksulindil või kõndida 5 km õues – värskes õhus liikumine on lihtsalt mitu korda parem. Samas usun, et parem on ükskõik kus trenni teha, kui üldse mitte teha.

Minule meeldib talvel suusatada. Nautisin seda ka lapsepõlves, aga vahepeal ei tegelenud suusatamisega aastakümneid. Kui Indrek Kelk ja Klubi Tartu Maraton 2018. aasta lõpus tegid ettepaneku, et võiksin Taru Maratonil osaleda, siis otsustasin pärast väikest mõtlemisaega, et olgu, teeme ära!

Hakkasin Raul Olle juhendamisel treenima ja suusatamine hakkas aina rohkem meeldima. Kõrgeid laskumisi kartsin alguses ja kardan siiani, aga väiksemate kõrgustega saan hakkama. Kui alustasin, siis kukkusin Pirita rajal väga valusalt ega julgenud sinna tükk aega tagasi minna ning hakkasin lisaks Nõmme radadele rohkem käima ka Sportland Kõrvemaa

“Sel ajal, kui sa jooksed, ei saa hulluks minna”

matka- ja suusakeskuse radadel. Mulle meeldib just see, et suusatades saab olla värskes õhus ja kuna see on individuaalsport, siis ei ole ka väga palju suhtlemist ning saab oma mõtetega üksi olla.

Kui suusailma ei ole, meeldib mulle pikki maid kõndida. Trenni mõttes teen hea meelega kepikõndi. Seda soovitas mulle mu „suusakarjääri“ alguses samuti Raul Olle. Ja mulle see sobib.

Terviseradadest on minu kodule kõige lähem Järve terviserada ja kui on lund, olen seal ka suusatamas käinud. Järvel on väga lühikese vahemaa peale tehtud parasjagu künkaid ning on ka siledat maad. Suusatamise mõttes on Tallinnas kõige paremad tingimused Nõmme-Harku terviserajal, kus toodetakse kunstlund ja rada on kogu aeg olemas. Kui suusahooaega pole, siis kesklinna inimesena meeldib mulle ka Snelli pargis ja tiigi ääres kõndimas käia.

Eks kõigil juhtub, et on vilets olla või ei ole aega ning siis mõtled, et mis trenni ma veel teen või jalutan, aga tegelikult tuleks see aeg võtta. Kui trenni ei jõua, siis võiks proovida näiteks jalutada tööle, kui töökoht on vähegi jalutamise kaugusel. Ma ise ei püsi ka kogu aeg ree peal, aga ma püüan. Vahel võib olla ka pikki perioode, kus mingil põhjusel reele ei saa. Aga siis tuleb end jälle kokku võtta ja väikestest sammudest alustada. Kümme minutit kõndimist on juba parem kui mitte ühtegi minutit. Nii ta tasapisi jälle tuleb.

Väga palju räägitakse viimasel ajal ka vaimsest tervisest, kui paljud inimesed sellega hädas on. Liikumine on päriselt väga hea meetod ka vaimset tervist oluliselt parandada. Metsas ja looduses käimine



aitab, sest seal on mingi võluvägi ja õues olemine mõjub hästi. Jah, kui sa oled endaga väga halvas kohas, siis võib olla keeruline minna, aga kui lähed, siis lõpuks hakkab kasvõi natukene parem. Mulle väga meeldib ühest raamatust meelde jäänud lause, et vähemalt sel ajal, kui sa jooksed või liigud tempokalt, ei saa hulluks minna.



Andrus Ansip poliitik

“Selleks, et midagi saada, tuleb pingutada”

Usun, et inimesed tahavad vaimsest ja füüsiliselt vormis olla. Selle poole püüdlevad nii tippatleedid kui ka tugitoolisportlased, kuid enamasti jääb ideaalist ikka midagi puudu. Kui laiskusest üle ei saa, siis unistused ei täitu. Selleks et midagi saada, tuleb pingutada. Mulle meeldib pingutada.

Viibin iga päev vabas õhus. Ma armastan sõita jalgrattaga. Kõige meelepärasem on mulle Tartu rattaralli lühike Pangodi-Elva ring, minu kodust lähtuvana on selle pikkus 62 km. Eriti hea ilmaga meeldib ka pisut



üle 90 km pikkune Otepää-Rõngu ring. Aeg-ajalt sõidan Tartust vana Võru-Tartu maanteed mööda Võru taha Meegomäele või sealt tagasi, ühe otsa pikkus on 75 km.

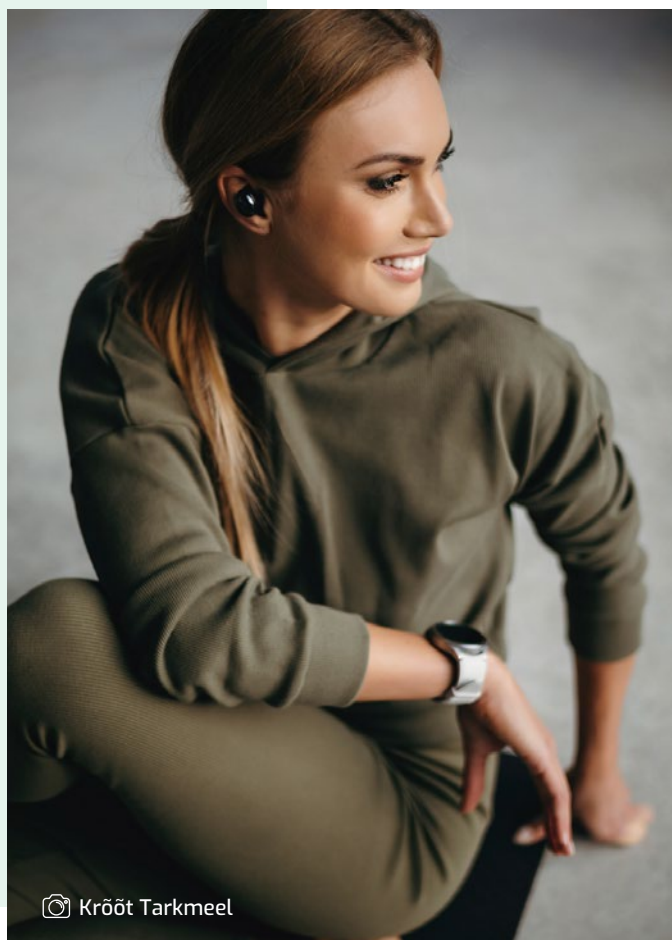
Rulluisutamiseks ja suusarolleritega sõitmiseks on parim kodulähedane Tamme staadion Tartus või asfalteeritud rada Võrus Kubja metsas.

Suusatamiseks on kõige vähem aeganõudev minna Tartu laululava tagusesse Tähtvere spordiparki. Lühike 850 meetri pikkune ring kaetakse kunstlumega juba esimeste külmadega ning hiljem lisanduvad pisikesele ringile kunstlumega kaetud lõigud sealsamas laululava taga ja kõrval dendropargis. Rajad on korralikult valgustatud ja heas korras ning seetõttu on seal harrastajaid alati ohtralt. Tavapärase 30 km läbimiseks kulub mul seal pisut üle kahe tunni.

Nagu paljud tartlased, armastan minagi suusata da Tartu maratoni rajal. Alustada võib raja mõlemast otsast, Otepäält või Elvast või kusagilt vahepealt, igalt poolt on rajale mugav ligipääs. Kui on lund, siis on rada alati hästi hooldatud.

Hea enesetunde saamiseks ei pea aga ilmtingi mata trenni tegema. Oleme perega nautinud RMK matkaradu ja paadimatkasid Ahja või Võhandu jõel. Olen saanud oma 10 000–20 000 sammu ka laste laste käru lükates, aias lehti riisudes või viljapuude oksid lõigates.

Ma olen üks nendest, kellele meeldib seada numbrilisi eesmärgi. Soovitan neile, kel napib trenni tegemiseks motivatsiooni, soetada alustuseks Apple Watch või mõni muu nutikell – iseendaga võistlemise hasart tuleb kiiresti!



Saskia Alusalu
endine tippkiirusutaja

“Head tervist ja vormi ei saa raha eest osta”

Treenin selleks, et olla terve inimene. Mul ei ole muud eesmärki kui end oma kehas hästi tunda. Keegi teine ei saa vastutada minu heaolu ja õnne eest.

Teen aeroobset trenni, et oleks vastupidavust ja südame-veresoonkond oleks heas tervises, ning teen jõutrenni, et tunda end tugevana.

Ma ei järgi kindlat treeningkava, küll aga järgin teatud baasreegleid. Võtan teadlikult treeningute jaoks aega, kuid üks n-ö tavaelu segab – enamasti leian aega kolm kuni viis korda nädalas. Trennid varieeruvad ka olenevalt aastaajast (nt aeroobse rattavõi jooksutreeningu saab talvel asendada suusatamisega jne). Jõutreeninguid teen aasta ringi (nii oma keharaskusega kui ka lisaraskustega). Treeningu saan vajadusel tehtud kus tahes – kui olen reisil, siis võin hotellitoas ka harjutusi teha või võtan väikese liikumisampsu harjutuste näol loengute vahel.



Oluline on mõista, et igal treeningul peaks olema oma eesmärk ja igasugune liigutamine ei pruugi olla treening. Näiteks kui oled tund aega jõusaalis, aga teed vaid kolm harjutust, mille jooksul maksimumini ei jõua, siis see ilmselt liiga suurt mõju ei avalda. Arened ikkagi siis, kui sa oma piire kompad. Baasliikumine ja treening on kaks erinevat asja, mis on mõlemad olulised, aga neid ühte patta panna ei saa.

Kui ma trenni ei jõua, siis vaatan, et päevas ikkagi oleks liikumist – kõnnin poodi ja kohtumistele, kasutan treppi, mitte lifti jne. Koolis lähen igal vahetunnil õue, sest mul on vaja värske õhu doosi – ma ei oska ilma

selleta elada. Kui kõike saab liiga palju, siis lähen alati loodusesse, sest kontakt loodusega on minu jaoks väga oluline. Mul on hea meel, et terviseradade näol on Eestis värskes õhus liikumiseks loodud head võimalused. Minu kodule on kõige lähemal Pirita terviserada, kus käin vahel nii jooksma kui ka suusatamas.

Usun, et igapäevane liikumine või treening on parim asi, mis iga inimene oma tervise jaoks teha saab. Isegi kui pea ütleb, et ei jaks, siis võiks jõuga tossud jalga panna ja minna, sest keha on selle eest tänulik. Õpin Tartu Ülikooli magistrantuuris füsioteraapia erialal ning mõnikord algab kool kell 8 ja lõpeb alles kell 18. Sugugi mitte alati ei taha ma pärast seda trenni teha, aga teen, sest tean, et mu kehal on hiljem palju parem olla.

Motivatsioon peab tulema inimese enda seest ja igaüks peab iseendaga ausalt kokkuleppele jõudma: miks ma liigun, miks ma treenin ja mida see mulle päriselt annab. Loomulikult võib ja tasubki vajadusel nõu küsida treenerilt või füsioteraapeudilt, kuid keegi teine ei saa sinu eest motivatsiooni luua ega sinu asemel järjepidevalt trenni teha.

Head tervist ja vormi ei saa raha eest osta, igaüks peab selle eest ise vastutama ning see loob aluse kõigele, mida sa teed. Kui oleksin halvas vormis, siis jääks palju asju elus tegemata või oleks neid raske teha. Mina tahan elada nii, et mul oleks võimalik elu nautida.

Tõnis Niinemets

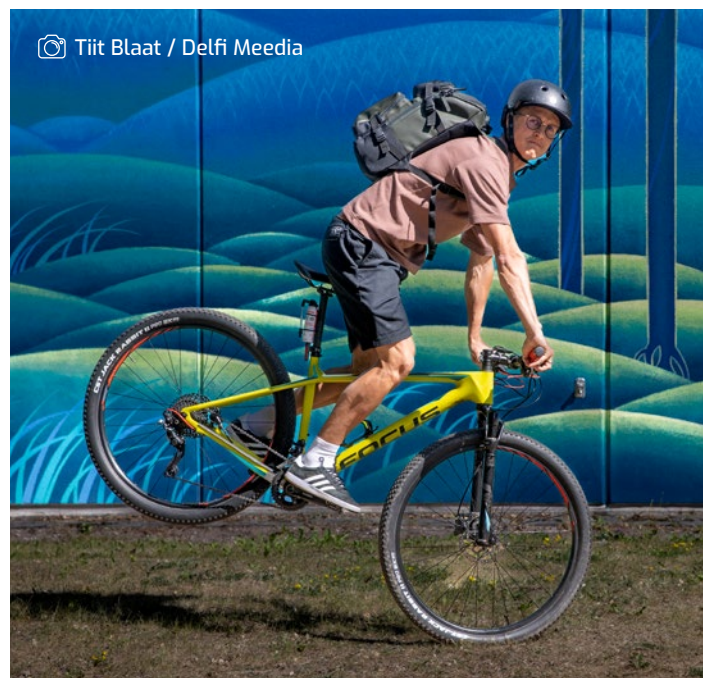
näitleja

“Sa ei lähe liikuma mitte kellegi teise kui iseenda jaoks”

Minu treeningud on natuke ebaühtlased ja ebaregulaarsed. See on isegi natuke veider, sest olen läbi ja lõhki sporti armastav inimene. Ma jälgin kõike, mis spordis toimub, vaatan spordiülekandeid ning arutlen spordi üle sõpradega, kellel on sama kiiks.

Trenni teen näiteks siis, kui mul on õhtu vaba ja lapsel on samal ajal kergejõustikutrenn. Minu arvates on mõistlik seda aega kasutada ja samal ajal ennastki

📷 Tiit Blaas / Delfi Meedia



liigutada. Vahel teen siis jooksutrenni või treenin sõudeergomeetril. Jõusaali vahendeid kasutan ka, aga pigem haruharva. Kõige rohkem meeldivad mulle mängulised spordialad. Kui õues on pall, siis midagi pole parata – minu silm näeb esimesena palli. See on mul lapsepõlvest saadik nii – kui lähen õue, siis pall peab olema näpus. Õnneks kuulun mõtteliselt mitmesse pallimängu trenni, kuigi jõuan sinna ebaregulaarselt, aga võimalusel mängin nii jalgpalli, korvpalli kui ka võrkpalli. Lisaks käin rahvatantsurühmas, mis on üpris hea füüsiline pingutus – üks tantsutrenn kestab kolm tundi ning see pole niisama jalalt jalale hüppamine, vaid aktiivne liikumine.

Kui ilmad on ilusamad, siis lähen meelsasti õue jooksutiire tegema või rattaga sõitma. Eelistan seda iga kell jooksulindile või rattatrenažöörile, sest on ju toredam, kui ümbrus vaheldub, mulle ei sobi tui-malt ühe koha peal olla. Rattaga on mõnus metsas maastikul sõita, sest seal on puid ja põõsaid, millest mööda ragistada. Kui aega on, siis osalen maastikurattasõitudel, mida Eestis korraldatakse.

Terviseradadest satume perega kõige sagedamini Nõmme-Harku rajale. Talvel käime suusatamas ja siis läheme peale Hiiu staadioni juurest. Seal on rada lastele profiili mõttes kõige meeldivam. Samal rajal käime sageli koeraga jalutamas. Koer on selles mõttes väga tore, et temaga peab ilmtingimata iga päev mitu korda õues käima. Sa ei saa koerale öelda, et täna ma ei viitsi välja minna. Koer tahab joosta.

Jalutuskäikudele läheme tavaliselt Tähetorni juurest. Tihti peale käime jalutamas ka Pääsküla raba radadel. Üks väga tore metsarada on Kose lähedal Ojasool, kus meile samuti käia meeldib. Proovime perega leida selliseid kohti, kus pole liiga palju inimesi.

Liikumise puhul kehtib vana kulunud tõde, et sa ei lähe liikuma mitte kellegi teise kui iseenda jaoks. Mind motiveerib ka alateadlik mure, et mida aasta edasi, seda rohkem jõuan vanusesse, kus laiskus võib hakata kehakaalu kasvatama. Ja teada on, et see tekib kiiresti, kuid ära kaob hästi raskelt. Mul on selle ees hirm ja püüan seda edasi lükata või lausa eemale lükata ning seetõttu proovin olla aktiivne.

Kui oled lapsevanem, siis liikumine ja trenn on elementaarne eeskugu. Sa ei saa lastele öelda, et minge õue, kui ise passid kogu aeg diivanil. Vahel lapsed võtavad mul käest kinni ja tirivad õue jalkat mängima, olen meelsasti nende mängukaaslane. Tegelikult piisab vähesest – kui kasvõi paarkümmend minutit lastega mängida, siis nad lähevad sealt juba ise edasi.

Minu laste jaoks on normaalne liikuda linnas jala või jalgrattaga. Kui oled eeskujuga saanud lapse aktiivseks, on see ka endale mugav, sest teeb elu lihtsamaks. Kui oled passiivne, siis on ilmselt pere ka passiivne ja võibki juhtuda, et leiad end kirumast, et kedagi on kogu aeg vaja kusagile sõidutada. Kui sa pole lapsega koos suusanud, rattaga sõitnud ja palli mänginud, siis ta ei saagi valida aktiivset teed.

Assar Jõepera





NÕUANNE

Jooksutossud pole ainult jooksjatele – kuidas leida spordirajale parimad kaaslased

Kes tahab väljas liikuda ja trenni teha, see teab, et oluline on leida selleks õiged jalatsid. Mida silmas pidada jooksujalatseid valima minnes? Kas need sobivad ka teiste alade harrastamiseks? Nõu annab Jooksueksperdi omanik ja juhataja Tarmo Torim, keda võib kahtlusteta pidada üheks oma ala suurimaks eksperdiks.

Õigete jooksujalatsite valimine on ühest küljest lihtne, sest erinevatele vajadustele ja nõudmistele vastavaid mudeleid toodavad kõik maailma juhtivad brändid. Teisest küljest võtab õige mudeli leidmine rohkem aega, sest valik muutub iga päevaga järjest suuremaks. Hea uudis on aga see, et kõik maailma

suurimad jooksutossude tootjad on järjest turule paiskamas hübriidmudeleid, millega saab joosta vahelduval maastikul ning harrastada ka teisi spordialasid – jooksujalatsid sobivad väga hästi ka neile, kes mängivad discgolfi, teevad kepikõndi või liiguvad looduses mõnel muul moel.

TÄHTIS ON MUGAVUS, MITTE VÄRV JA MARK
Miks meil siis ikkagi on vaja jooksmiseks ning muudmoodi asfaldil ja looduses liikumiseks spetsiaalseid jalatseid? Eelkõige on jooksujalatsite eesmärk kaitsta kandjat vigastuste eest. Nii jooksjad kui kõndijad kaebavad mõnikord alaselja- või puusavalude, põlvevalude, valuliku



Jooksueksperdi
omanik ja juhataja
Tarmo Torim

Tervis ja ohutus

Algaja jooksja või ka tervisesportlase jaoks on kõige tähtsam ohutus. See ei tähenda ainult märja või libedaga püsti jäämist. Silmas tuleb pidada jooksujalatsite põrutuskindlust ning seda, kas need on piisavalt paksu ja haakuva tallaga, et juurikatel jalgu ära ei väänaks. Jätkusuutlikkus on samuti teemaks. Treenida tuleb intelligentselt ja mõistusega ning mitte üle pingutada. Mitte ükski imejalats ei kaitse ületreenimise eest. Kui stabiilselt ja mõistusega treenida, siis keha tänab sind ning mugavad tossud tasakaalustavad riske.

spordikaupade poes oma ala spetsialisti käest. Kasuks tuleb see, kui võtta poodi kaasa näiteks viimased kasutusel olnud tossud, sest vanad ja kulunud jalatsid annavad sobivuse kohta kasulikku tagasisidet. „Ei pea häbenema kulumisastet või auke, sest need viitavad tihtipeale puudujääkidele või vigadele, mis on tosse ostes tehtud,” ütleb ta.

Järgmiseks on oluline selgeks teha, milleks jalanõusid vaja on. Kas nendega hakatakse liikuma ainult asfaldil või maastikul või vaheldumisi mõlemal. Väljavalitud jalatsipaariga tuleks kindlasti proovida joosta (või kui need ostetakse kõndimiseks, siis kõndida), et leida õige paar.

Ekspert rõhutab, et iga inimene on unikaalne oma eripärade tõttu. „Kellel on kitsas või lai jalalaba, kellel treenitud või treenimata jalg, seda kõike peab arvestama. Suurim viga, mida algajad jooksutosse valides teevad, on oma tavalise kinganumbri üleviimine jooksujalatsile. See ei ole alati sama, sest jalanõude numbrid ei ole maailmas sünkroniseeritud ja mitte ükski robot ei tee seda kindlaks. Ostes tuleb arvestada ka sellega, et sportliku tegevuse ajal jalg paisub ning mida kuumem ilm, seda rohkem. Juba sellepärast ei tohiks endale soetada tosse, mis on täpselt parajad,” ütleb Tarmo.

Täpselt paras toss võib tema sõnul põhjustada varvaste viltuvajumise ja kokkusurutuse. Jooksutossu suurus võiks olla jalast sõrmepaksuse võrra suurem. „Kui sõrm mahub paelad lahti tosse jalga proovides kanna taha, on see

säärelihase või hüppeliigese üle. Sellised nähud võivad tekkida nii hooletu koorumuste lisamise, vale liikumistehnika, aga ka vale jalatsivaliku tagajärjel. „Jalatsivalik tuleks teha võimalikult teadlikult. See peaks vastama iga inimese harjumustele ja liikumisviisidele, sest valikust sõltub nii tervis kui ka liikumise mugavus. Kogemus ütleb, et valed jalanõud viivad algajate puhul tihti treeningmotivatsiooni märgatava languseni ja võib-olla ka loobumiseni,” räägib Tarmo.

„Lihtsustatult on jooksutosse vaja selleks, et vähendada põrutust. Kivid ja

kännud, juurikad ja muud looduslikud takistused võivad jalgadele liiga teha, kui neid ei kaitse. Valikul tuleb lähtuda ainult ja ainult kasutusmugavusest, mitte värvist, tegumoest või muust vähetähtsast tegurist. Kui on leitud mitu sobivat mudelit, siis võib tõesti lasta meeled valla ja välja valida välimuselt kõige meelepärasema.”

MIDA SILMAS PIDADA

Tarmo soovib endale kõigepealt selgeks teha, kas vajatakse nõuandjat. Kui jah, siis on kindlasti mõistlik nõu küsida

turvaline varu selleks, kui pikal jooksul või ka soojemaga ilmaga sportides jalad paisuvad."

UNIVERSAALTOSSUD – JAH, SEE ON VÕIMALIK!

Maailmas on juba olemas hübriidautod ja -rattad. Ka jooksujalatsite turul on umbes viisteist suuremat tootjat välja tulnud hübriidjalanõudega. „Tootjate võimalused paranevad pidevalt ning kõik mõtlevad komertsiaalselt. Senised asfalditossude tootjad liiguvad hübriidtosse valmistades natuke maastikule lähemale ja maastiku-jalatsite valmistajad omakorda neile lähemale, nii et kuskil keskel saadakse kokku. See tühimik vajaski täitmist. Loomulikult keskenduvad mõlemad pooled kõige rohkem oma põhitoodetele, aga pakuvad ka hübriidjalanõusid. Iga tootja jääb lõpuks ikka oma DNA juurde, aga erinevate tootjate mudelid muutuvad järjest sarnasemaks,” ütleb Tarmo.

Ta selgitab, et maakeeli on hübriidtoss spordijalats, mida saab kasutada maastiku mõttes natukene raskemates ja nõudlikumates oludes, kui seda on sile tee. Samas on sellisel jalatsil aga piisavalt pehmust, et ka asfaldil hakkama saada. Väike muster on samuti tossu all olemas, et ka keerukamal maastikul paremat haakuvust pakkuda.

Esimese hooga meenub sellise maastikuna Viljandi järve ümber kulgev terviserada, kus on nii asfalti, kruusa kui ka metsateed ning hübriidjalats on seal omal kohal.

ÕIGE JALATS LOOB HEA TUNDE

Tarmo ütleb, et kui minna jooksujalatsite valima ning on teada, et nendega soovetakse ka matkata või discgolfi mängida, võiks sellest klienditeenindajale teada anda, et ta oskaks soovitada selleks kõige sobivamat mudelit.

Kui on soovi ja võimalust soetada endale juba mitu jalatsipaari, siis esimene valik võiks olla talv ja suvi ehk lörtsipidav ja mittelörtsipidav, mittehingav ja hingav. Vastavalt soovile võib aja jooksul juurde varuda kergeid asfaldile mõeldud tosse või siis väga spetsiifilise mustriga *trail run* (maastikujooks) tosse.

On vana tõde, et jooksu- või sporditosse võiks olla mitu paari, sest siis nad saavad ka puhata ja oma kuju taastada. Jalatseid tuleb puhastada käsitsi ja mitte panna pesumasinasse, sest viimane vähendab nende eluiga.

Kokkuvõtteks võib öelda, et parim jooksujalats on see, mis loob jalas hea tunde ja toob naeratuse näole ning motiveerib jooksma ja liikuma.

Oluline on põhjalikkus

Mida põhjalikumalt eeltööd teha, seda parema jalatsi endale leiab. Tarmo paneb Jooksueksperdis kõik spordisõbrad jooksulindile, et nende liikumist analüüsida. Eriti oluline on see algajate puhul, kellel varasem kogemus puudub. „Algajatel on kõige tähtsam teada saada, mida ta vajab. Alguses uuringi vajadusi ja seejärel hakkame testima erinevaid mudeleid jooksulindil, kus on jalatsite mugavust kõige lihtsam katsetada. Standardiseeritud testimist ei ole olemas, sest algajad ei tea vahel ise ka täpselt, mida nad vajavad, minu asi on see kindlaks teha ja siis soovitada erinevaid mudeleid,” ütleb Tarmo.

„Edasijõudnutega on teine asi, nemad tahavad võib-olla kiiret tossu konkreetse maastiku või pinnase jaoks ja tulevadki konkreetse sooviga. Üldistatult öeldes – teeme oma tööd tellija materjalist ja vajadusest lähtuvalt.”

Vajadusel uurib ta ka jooksu- või kõnnitehnikat ning kehahoiakut, sest vigastuste vältimiseks ja õigete tossude valimiseks annavad need tähelepanekud iga inimese kohta olulist informatsiooni. Inimsilmale lisaks kasutatakse jooksulindil ka kaamerat.

Aina rohkem tootjaid pakub hübriidtosse, mis sobivad liikumiseks nii siledal kui ka nõudlikumal pinnal





NÕUANNE

Õiged spordiriided ei tee sind kiiremaks, aga päästavad ebamugavusest ja halvast tujust

Värskes õhus trenni tegemine pakub rõõmu ja parandab vormi, kuid õiged riided muudavad selle veelgi nauditavamaks. Spetsiaalsed spordiriided ei ole lihtsalt sõnakõlks – need muudavad liikumise meeldivamaks igasuguse ilmaga. Seevastu valed riided võivad põhjustada palju ebamugavust ja spordirõõmu sootuks rikkuda. Kuidas riideid valida, sellest räägivad Reeda Tuula-Fjodorov ja Rait Pallo.



Merilin Piirsalu



Jarek Jõepera

Reeda ja Rait on tegelenud spordiga aasta-kümneid. Neile on tuttavad nii jooksmine, suusatamine, rattasõit kui ka seiklussport. Tegelikult kõikvõimalik aktiivne tegevus, mida värskes õhus harrastada saab. Mõlema sõnul on spordiriiete valimine väga individuaalne. Palju sõltub sellest, kui külmakartlik inimene on, kui kiiresti ta higistama hakkab ja millise koormusega treenib.

„Minul on valiku kriteeriumiteks eelkõige ilm ja treeningu intensiivsus. Tempokama trenni jaoks panen selga vähem riideid ja mõtlen rohkem läbi, milliste tehniliste omadustega kihid selleks kõige paremini sobivad. Mõõdukama liikumise puhul lähtun eelkõige mugavusest ja riietun kihiliselt, et vajadusel midagi ära võtta või juurde panna,“ ütleb Reeda.

ILM MÄNGIB ROLLI

Rait valib trenniriided samuti olenevalt ilmast – rolli mängivad nii temperatuur, tuul kui ka sademed. „Väga laias laastus on nii, et kui suvel on temperatuur üle 18 kraadi, siis piisab lühikestest spordiriidetest. Kui soojakraade on 18 kraadist vähem, siis tasuks panna üks kiht pikki riideid, mis kataks kogu keha. Vastasel korral võib jahe hakata. 10 soojakraadi on minu jaoks piir, kus selga panna juba kaks kihti. Tavaliselt kannan siis õhukest pikkade või lühikeste käistega funktsionaalset särki ja spordijakki. Null kraadi ja külmema ilmaga võib kasutusse võtta juba kolm kihti spordiriideid, millest kõige alumiseks kihiks sobib spordipesu,“ räägib ta.

Eelnev puudutab ülakeha, sest jalad ei ole temperatuuri suhtes nii tundlikud ega higista samal moel. Näiteks kui 8–10 soojakraadi juures tõmmata selga pikka- de käistega särk, siis võivad veel jalas olla lühikesed püksid. Kui üles läheb juba kaks kihti, siis piisab ühest paarist pikkadest pükstest. Kui miinuskraadidega panna selga spordipesu, vahekiht ja spordijakk või -jope, siis tuleks suusa-, matka- või jooksupükste alla tõmmata juba ka spordipesu püksid.

ENNAST PEAB TUNDMA

Aga täpsemalt oleneb kõik alati inimesest. „Mõni näiteks hakkab palju kiiremini higistama kui teine. Keha vastas olev riietus on higistamise puhul kõige oluli-



Rait Pallo ja Reeda Tuula-Fjodorov Järve terviseradadel

sem ja peaks väga hästi niiskust eemale juhtima," soovib Reeda. „Ise olen pigem külmetaja tüüp ja kannan soojemal hooajal tavaliselt taskus kaasas hingavat õhukest tuulejopet. Tuulisema ilmaga olen vesti kandja, sest see hoiab tihedalt ümber keha ja rindkere on soojas. Veste on eri paksusega ja eri materjalidest. Mina jälgin, et see oleks tagant hingav ja eest tuulekindel, sest keha peab olema liikumissuunas rohkem tuule eest kaitstud. Tavaliselt panen vesti jakile peale, mitte alla, siis saab selle vajadusel mugavamalt ära võtta."

Reeda ja Rait ütlevad, et kui teha trenni tund või poolteist, siis enamasti ei teki vajadust kihte ära võtta või juurde panna. „Kui aga minna metsa pooleks päevaks,

võib lisakihte vaja olla. Siis on hea kaasa võtta maksimaalselt 25–30-liitrine väike seljakott, kuhu mahuvad ka võileib ja joogipudel. Väga mugav ja kompaktnel on

**KUI SELJAKOTT ON LIIGA
SUUR JA SEAL ON VÄHE
ASJU, SIIS TA HAKKAB
LOKSUMA JA MUUTUB
EBAMUGAVAKS.**

vestilaadne kott, mis püsib hästi seljas, hoiab rindkere soojas ning toimibki nagu vest. Kui selle selga paned, siis see ongi juba üks kiht, millega peab riietumisel arvestama," selgitab Reeda.

Asjade kaasa võtmiseks sobib ka muu väikesem kott, aga kui seljakott on liiga suur ja seal on vähe asju, siis ta hakkab loksuma ja muutub ebamugavaks. Oleks hea, kui kott käib eest kinni, siis püsib see mugavamalt seljas.

MIDA PÄHE JA KAELA PANNA

Külmaga peaks kandma mütsi või peapaela, et kaitsta pead ja kõrvu ning vältida liigset soojuskadu, kuna suur osa keha-soojusest eraldub just pea kaudu. Soojema ilmaga sobib nokamüts, mis ühtlasi kaitseb päikese eest.

„Igäihe eelistused on erinevad. Mina eelistan kasutada peapaela ja nokamütsi, kuna tavaline spordimüts tundub mulle liiga ahistav. Mütsi võtan kasutusele, kui

tuulekülmlangetab õhutemperatuuri tegelikust märkimisväärselt madalamale. Mulle meeldib, kui peapaelal ja mütsil on õhuke fliisvooder, mis hoiab kõrvad mõnusalt soojas. Kui liigun mõõduka tempoga, siis kannan vahel ka pisut villasemat mütsi," ütleb Reeda.

Rait paneb spordimütsi pähe, kui temperatuur on +5 kraadist madalam. „Kui kraadid on nulli ümber, siis on müts õhem, külmemate ilmadega eelistan topeltkangast mütsi. Kui sooja on rohkem, siis meeldib mulle sporti teha palja peaga, aga tuule ja vihmaga kannan nokatsit," ütleb ta.

Mõlemad kinnitavad, et peaaegu asendamatu on buff. „See sobib nii salliks, peapaelaks kui ka mütsiks. Alati tasub kaks buffi taskusse visata, sest need

võivad päästa päeva," sõnab Reeda. Raidu sõnul on buff ülioluline jaheda ilmaga, et kaela soojas hoida, sest spordipesu kaelus tavaliselt nii kõrgele ei ulatu.

KINDAD JA SOKID

Kas kanda õhemaid või paksemaid kindaid, oleneb samuti külmatundlikkusest. Mõni ei kasuta kindaid veel miinus kümnega, aga teine paneb juba käpikud. „Kui kuskilt kinni ei pea hoidma, siis ei olegi suurt vahet, milliseid kindaid kanda, aga kui rattaga sõidad, muutub villane kinnas ebamugavaks, sest käsi ei püsi paigal," ütleb Reeda.

Spetsiaalseid spordikindaid on mõistlik kasutada suusatades, sest villased kindad võivad hakata hõõruma ja kuluvad suusakeppi hoides väga kiiresti läbi.

Õige sokivalik mängib mugava sportimise puhul samuti rolli. Niidisokk, puuvillane sokk või korvpallisokk välitingimustesse ei sobi. Kui lähed liikuma, siis vali spordisokid, milles oleks kindlasti segu erinevatest materjalidest – näiteks polüamiidi, villa, elastaani. Igal neist materjalidest on oma roll: polüamiid annab vastupidavuse, vill hingavuse ning elastaan venivuse. Kindlasti pole mõistlik külma ilmaga kanda nii madalaid sokke, mis pahkluu paljaks jätavad. See ei ole liigestele tervislik, kuigi võib tunda anda alles aastate pärast.

„Sokkide puhul võib samuti kaaluda kihulist varianti. Kui on väga külm ilm, siis mina kannan suusatades sageli kahte paari spordisokke. See variant hoiab paremini sooja kui ühed paksud sokid," ütleb Rait. Reeda lisab, et kahe soki funktsionaalsus aitab vältida ka hõõrumist ja villi. „Sel juhul toimub hõõrumine sokkide vahel ning sokk ei hõõru kanda ega varvast."

TUNNE OMA KEHA

Sportimiseks riiete valimine algab tegelikult juba aluspesust, mis peaks samuti olema funktsionaalne. Puuvillane aluspesu saab intensiivsel liikumisel kiiresti higiseks ja muutub ebamugavaks.

*EI OLE VÄLJA MÕELDUD
KALKULAATORIT, KUHU
SISESTADA ENDA
ANDMED NING TEADA
SAADA, MIDA SELGA
PANNA.*

Naistel on soovitatav kasutada spordirinnahoidjat, mis on mugav ja pakub tuge. „Spordirinnahoidja peab olema hingavast materjalist ja niiskust eemale juhtima. Tagumine osa võiks olla õhem ja võrguga. Mida vähem on õmbluseid, seda mugavam," ütleb Reeda.

Kõige tähtsam on tunda oma keha. Ei ole veel välja mõeldud kalkulaatorit, kuhu sisestada ilmaolud ja enda andmed ning teada saada, mida täpselt selga panna. Isegi kogenud sportlaste või sõbra pealt ei saa vaadata, mida treeningu ajal kanda,





Spetsiaalsed spordiriided muudavad liikumise meeldivamaks igasuguse ilmaga

Kihilise riietumise põhimõtted

Jahedate ilmadega õues liikudes on kihiline riietumine A ja O. See on läbi katsetatud ja toimiv strateegia, mis võimaldab kehatemperatuuri ja mugavustunnet reguleerida vastavalt ilmale ja aktiivsus-tasemele. Kihte saab omavahel kombineerida, vajadusel eemaldada või lisada.

Esimene kiht – niiskuse juhtimine

Esimene kiht koosneb aluspesust ja spordipesust, mille peamine ülesanne on juhtida niiskust nahapinnalt eemale. Selleks sobivad funktsionaalsed ja meriinovillased materjalid või nende segud. Kõige külmemal ajal on meriinovillane väga hea valik – see on soe, pehme ja juhib hästi niiskust.

Teine kiht – temperatuuri reguleerimine

Teise kihi ülesanne on kehasoojust säilitada ja kaitsta külma eest. Selleks kasutatakse erinevatest naturaalsest või sünteetilisest materjalidest valmistatud isolatsioonikihte (nt fliis), mis aitavad säilitada kehatemperatuuri ja kohanduvad muutuva ilmastikuga.

Kolmas kiht – kaitse

Välimise ehk kolmanda kihi peamine eesmärk on kaitsta tuule ja sademete eest. Kolmas kiht ühendab funktsionaalsed materjalid, nende töötlemistehnoloogiad, läbimõeldud lõiked ja õmblused, pakku-des kaitset ilma liikumisvabadust piiramata. Samuti peab see kiht olema hingav, et aidata niiskust kehapiinnalt väljapoole juhtida.

sest inimeste organism talub temperatuure ja reageerib erinevalt.

Vana hea tõde on see, et välja sportima minnes peaks alguses olema kergelt jahe. Kohe, kui liigutama hakkad, sooje-neb keha ning külmatunne kaob. Kui aga minna lihtsalt koeraga jalutama või sõbrannadega ringi uudistama ning on ette teada, et tempo pole väga kiire ja ühtlane, siis peaks sellega riietumisel arvestama.

PUUVILL ON SAATANAST

Kõige paremini õpib enda keha tundma praktikas, aga midagi on võimalik õppida ka teiste vigadest. Reeda haaras kord õue minnes kellegi kilejope, sest muud ei olnud käepärast. „See ei lasknud kehal

üldse hingata ja oli väga umbne. Kui sai üks tempokam liigutus tehtud, läks jope all kõik märjaks ja higine nahk ei kivanud ära. See oli väga ebamugav. Iga jope igaks asjaks ei sobi,“ ütleb ta.

Rait on veendunud, et puuvill on spordiriiete puhul saatanast. „See on vastu keha küll mõnus, aga sporti tehes on see vale valik. Minul on väga halvad kogemused, kui läksin puuvillase T-särgiga kaheks tunniks jooksma. Panin hooga minema ja hakkasin kõvasti higistama, aga kui tempo langes, siis tundsin kuidas jahedus tuleb ja tuleb ning enam sellest lahti ei saanudki. Pärast olin nädal aega haige. Puuvillaste riietega trenni tegemine on kõige suurem ruma-

lus, mida teha annab,“ rõhutab ta.

Teine viga, mida sageli tehakse, on üleriietumine. „Näen tihti, et suvisel ajal laovad inimesed hunnikus kihte selga ja mis kõige hullem – kõige peale pannakse kilekas. Kilejope on põhjendatud ainult siis, kui vihma sajab või on väga külm tuul. Eriti halb mõte on kanda kilejopet, kui päike paistab, sest kohe hakkab palav. Kõik riided lähevad higiseks ja on väga ebamugav,“ ütleb Rait. Ta paneb aga südamele, et kui oled ennast juba higiseks lasknud, siis pead ära kannatama. „Kui seisma jääd ja kileka higise keha pealt ära võtad, siis hakkab jahe ja külmetus on kerge tulema.“



Kuidas spordiriideid hooldada

Spordiriided peavad kauem vastu ja säilitavad tehnilised omadused pikemalt, kui neid õigesti hooldada. Pesta tuleb etiketil näidatud temperatuuridega siis, kui selleks tekib vajadus. „Kui sa pole higanud, siis ei ole mõtet särki pesusse panna. Kui aga särk on higist märg või rattariided paksult poriga koos, siis on kindel pesu,” sõnab Rait.

Kui pesta liiga kuumal temperatuuril, siis kaovad riiete tehnilised omadused kiiremini. „Sa ei pane mööda, kui pesed spordiriideid 30 kraadiga. Pesuloputusvahendeid enamike spordiriiete puhul ei soovitata. Mida väljaspoolsem kiht, seda harvemini võiks pesta, et riided ei kaotaks oma hingavust ning vee- ja tuulekindlust,” soovib Reeda.

SPORDIRIIDED ON INVESTEERING

Funktsionaalsete omadustega – hingavad, soojahoidvad, tuule- ja veekindlad spordiriided on kahtlemata investeering, mis tagab mugavuse ja hea enesetunde. Õnneks ei pea iga ala jaoks eraldi riideid soetama, sest samad esemed sobivad pea kõikideks välitegevusteks. „Kasutan samu riideid alates seiklusspordi MM-ist kuni üliõpilastele praktiliste õuetundide läbiviimiseni. Ma ei ole saavutusspordile nii orienteeritud, et peaks hakkama iga detaili taga ajama. Mul on kaks suusajakki, millega nii suusatan, sõidan rattaga kui ka teen muid asju. Sama on tepitud jopega, mida võib külma ilmaga kanda erinevaid tegevusi tehes. Vaid rattapüksid on spetsiaalselt rattasõiduks,” räägib Reeda.

Rait lisab, et kui tund aega rattaga sõita, siis ei ole isegi pükste osas vahet, aga mitmetunnise trenni puhul on rattapüksid vajalikud. Muidu on järgmisel päeval ebameeldiv, eriti kui tahad kohe uuesti ratta selga istuda.

Mis veelgi parem – kui vabaajariideid sporti tehes selga panna ei saa, siis



Spordiriiete valik on väga individuaalne, arvestada tuleb nii oma keha eripärade kui ka ilmaga

spordiriideid saab kasutada ka vabal ajal. Spordipesu saab selga panna külmaga jalutama minnes või olukorras, kus peab pikalt õues viibima ja palju liigutada ei saa. Spordiriietega on mugav aiatööd teha, kalal käia või sõpradega jaanipäeva pidada jne.

Ka Reeda ja Rait kasutavad neid väljaspool treeninguid. „Spordiriided on niivõrd mugavad, et nende hulgast tekiavad kiiresti lemmikud, mida ka vabal ajal kannan,” ütleb Rait.

Reeda sõnab, et tal on teatud spordisärgid, mida võib-olla vabal ajal selga

ei pane, aga nii mõnedki spordiriided on kogu aeg kasutuses. „Kihilisus ja funktsionaalsus lihtsalt töötab nii hästi ja on väga mugav,” ütleb ta.

Mõlemad soovivad osta riideid spordipoest, sest kiirmoekettide tooted ei pruugi olla nii kvaliteetsed. Ka spordipoes tuleb valik teha just spordiriiete osakonnast, mitte vabaajarõivaste hulgast. Rõivaste omaduste kohta saab lugeda tooteetikettidelt. Kui ise ei tea, mida valida või ei saa etiketilt lugedes kõigest aru, siis tasub alati küsida nõu klienditeenindajalt või netis eeltööd teha.

Enefit 

Vaata
lähimat
laadimis-
jaama ▼



Liikuma minnes laed kahte akut korraga!

Liigu looduses või linnas ja lae samal ajal oma elektriautot mugavalt Enefiti avalikus laadimisvõrgus.

Enefitil on Eesti suurim avalik laadimisvõrk, mis kasutab 100% rohelist energiat – nutikas ja keskkonnasõbralik valik aktiivsele inimesele.



terviserajad.ee

Võida iga rajaga

Avasta 120 ägedat terviserada üle Eesti
ja võida Sportlandi kinkekaart!

- Jaluta, jookse või sõida rattaga. Liigu nii, nagu sulle meeldib.
- Leia iga raja keskelt QR-kood ja registreeri oma läbimine telefoniga.
- Iga rada lisab 2 eurot Sportlandi kinkekaardile.

Näiteks:

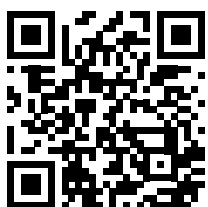
10 rada = 20 €

50 rada = 100 €

Kokku kuni 240 €!



1000
parimat
võidavad



Kampaania kestab 1. juunist 31. augustini 2025.

Vaata lisainfot: terviserajad.ee/rajakampaania/

