

# Emme vorm ja tita mõnu

Harjutused: Tiina Valgesoo, Fitball@Klubi treener  
 Fotod: Priit Palomets  
 Harjutajad: Kaire ja Mihkel-Martin  
 Interjäär: Fitball@Klubi  
 Rõivad: Tallinna Kaubamaja, Nike  
 Võimlemispall: Fitness Formula OÜ

Sünnitusjärgne treening ei tähenda kaugeltki meeletut rassimist, et kogunenud kilodest lahti saada. Muuda treening hoopis enda ja beebi rõõmuajaks.

**Treener** Tiina Valgesoo annab nõu, kuidas taastada vormi nii, et ka beebi sellest rõõmu tunneks ja kasu saaks.

**Miks harjutada pärast sünnitust?** Sünnitusjärgse harjutamise tähtsamaid eesmärgi on olla endaga rahul ja saada hea enesetunne. Õige treening lisab energiat, tõstab tuju, vähendab rahunutust ja depressiooni. Siia juurde hea uudis – selleks, et treening oleks tervisele kasulik, ei tule meeletult pinguta-

da ega ennast väsitada. Kasu annab ka väikese intensiivsusega võimlemine. Harjutama ei pea tingimata tunde aega järjest, piisab juba kümne minutisest treeningseanssist, mis korduvad päeva jooksul.

**FAKT!** On leitud, et harjutusi tegevad naised osalevad kuus nädalat pärast sünnitust tunduvalt rohkem meelelahutusüritustel (võtavad vastu külalisi, tegelevad hobidega) kui need, kes oma kehale tähelepanu ei pööra.

**Kuidas edukalt trennida?**

1. Alusta harjutustega järk-järgult. Rasedusega kaasnenud füsioloogilised muutused (süda lööb kiiremini, liigeste sidemed on lõtvunud, keha väsib rutem) püsivad ka 4–6 nädalat pärast sünnitust. Seepärast anna kehale aega, enne kui hakkad tugevamalt trennima. Tõhusamate aladega, nagu jooksmine ja aeroobika, võiksid alustada veidi hiljem.

2. Kuula oma keha!



Tiina Valgesoo

3. “Pole valu, pole kasu” on aegunud arvamus. Valu annab märku, et midagi on valesti. Harjutused ei tohi tekitada ebamugavustunnet.

4. Tähtis on kvaliteet, mitte kvantiteet. Vahet pole, mitu istesse tõusu sa täna tegid, vaid see, kas harjutus pa-

randas su enesetunnet.

5. Väsimusega hakkavad tööle valled lihased, mistõttu harjutus kaotab oma mõtte. Leia endale jõukohane harjutus ja sobiv korduste arv.

6. Kohanda harjutust oma keha järgi, mitte keha harjutuse järgi. Algasendit valides on võimalik muuta raskustaset ning muuta harjutust meelepärasemaks.

**FAKT!** Enne rasedust ja raseduse ajal usinasti harjutanud naised tunnevad sageli, et on pärast sünnitust treeninguks varem valmis, ilma et nad oma keha ohustaksid. Harjutamine pärast sünnitust aitab organismil kiiremini taastuda.

**Millised on nõrgad kohad?**

Kuna sünnitusel venivad välja vaagnapõhjalihased ja sünnitusteede ümbruses olevad pehmed koed, ongi esmaseks ülesandeks pärast sünnitust aidata neil lihastel taastuda. Pärast sünnitust on nõrgenenud ka kerelihased, mis mõjutavad rühti, tervist ja heaolu. Kui ke-

re stabiliseerivad süvalihased (asuavad pealimeste suurte lihaste all) on nõrgad, võivad tekkida alaseljavalud. Taastades kerelihasete tugevuse, paned aluse korrektsele rühile, mis võimaldab lapsega valutult tegelda, teda tõsta ning igapäevaaskeldustega toime tulla.

Kõhulihaste treenimist tuleks alustada kõige sügavamast transversaal- ehk ristlihaskihist ning liikuda sealt pealimeste kihtideni. Nõrgad süvalihased takistavad ka pealimeste kihtide taastumist, vale trenni tagajärjeks on ettevõlvuv kõht ja valutav selg. Vaagnapõhjalihasete töö toetab kõhulihaste tööd, samuti toetab vaagnapõhi kõhuorganeid. Alaseljalihased toimivad õigesti üksnes kõhu ristlihaste toetusel.

**Millal alustada?**

Sõltumata sellest, mil viisil laps ilmale tuli, võiks esmaste harjutustega alustada peaaegu kohe. Keskenduda tuleks piirkondadele, mis beebiootusega kõige rohkem muutusid, ehk siis vaagnapõhja-, kõhu- ja seljalihastele.

## Esmased harjutused 24 tunni jooksul

### 1. DIAFRAGMA HINGAMINE

**Lähteasend:** selililamang. Selg on loomulikus asendis (mitte liiga nõgus ega liiga kumer), üks käsi on kõhul, teine rinnal.

**Harjutus:** hingala läbi nina sisse (3 sekundit), lastes ribide alaosal laieneda. Suu kaudu välja hingates (3 sekundit) tunnet, kuidas ribid ja kõht alanevad.

**Kordus:** 30–60 sekundit.

**Sagedus:** viis korda päevas või kui tunned end pinges olevat.

**NB!** Väldi õlgade ja rindkere tõstmist, kui hingad sisse.

**Mõju:** alandab lihaspingeid ning taastab vaagnapõhja-, selja- ja kõhulihaste töösuhte.

### 2. KÕHU RISTLIHASE TUGEVDAMINE

**Lähteasend:** toengpõlvitus.

**Harjutus:** hingala mõned korrad rahulikult sisse ja välja, seejärel tõmba alakõhtu sisse ja üles ilma sissehingamiseta. Hoiat asendit 5–20 sekundit, hingates samal ajal kergelt sisse ja välja. Lõdvesta kõht vähehaaval.

**Kordus:** 2–10 korda.

**Sagedus:** 2–3 korda päevas.

**NB!** Harjutust võid teha ka pikali, püsti või istudes. Väldi selle tegemise ajal kere ja vaagna liikumist, ära kasuta reie sisekülgi ega tuharalihaseid.

**Mõju:** parandab rühti, tugevdab kõhu- ja vaagnapõhjalihasid, aitab stabiliseerida selga, parandab kõhu-, selja- ja vaagnapõhjalihasete koostööd.

### 3. KEGEL

**Lähteasend:** selililamang, kõverdatud ja lad toetuvad puusade laiuselt maha.

**Harjutus:** hingala rahulikult. Tõmba aeglaselt vaagnapõhjalihasid pingesse ja üles, hoiat asendit 3–10 sekundit ning seejärel lõdvestu.

**Kordus:** 3–10 korda.

**Sagedus:** kolm korda päevas.

**NB!** Lõdvestus peab olema kaks korda pikem kui pingutus. Väldi harjutuse ajal liigutust ja lihaspinget ülakõhus, tuhara- ja reie sisekülje lihastes. Edaspidi võid proovida harjutust istudes, seistes, kükitades.

**Mõju:** tugevdab vaagnapõhjalihasid ja suurendab nende vastupidavust.

### 4. PUUSATÕSTED

**Lähteasend:** selililamang, põlved kõverdatud.

**Harjutus:** välja hingates tõmba kõhtu selgroo suunas ja tõsta puusad maast lahti. Hoiat asendit 3–5 sekundit ning liigu tagasi algasendisse.

**Kordus:** 2–10 korda.

**Sagedus:** 2–3 korda päevas.

**NB!** Hoiat põlved puusade laiuselt ning väldi selja nõgusaks vajumist.

**Mõju:** venitab reie esikülge, tugevdab reie tagakülge ja tuharalihaseid, aitab kõrvaldada rasedusaegse raskuskeskme muutuse tekitatud tagajärgi.

### 5. KÕNDIMINE

**Kestus:** 5 minutit.

**Sagedus:** mitu korda päevas.



### 1. RINNA JA KÄTE VENITUS

Lähteasend: iste pallil.

Harjutus: kõnni pallist eemale, nii et pea ja õlad toetuvad pallile. Lase puusad pallile ja siruta käed. Liigutades käsi aeglaselt kõrval üles-alla, leia asend, milles tunned venitust kätes ja rinnalihastes. Siruta venitus ka ranne ja sõrmed.

Kestus: 15–20 sekundit.

Kordus: 3–5 korda.

Sagedus: 2–3 korda päevas.

NB! Toeta pea pallile. Kui kael jääb pingesse, pane pea alla väike padi.

Mõju: rasedus, imetamine ja beebi hoidmine liisab raskust keha esiküljele, mistõttu vajuvad õlad longu ja ülaselg kumerdub ette. Harjutus aitab parandada figuuri.



### 2. VETRUMINE PALLIL KOOS BEEBIGA

Lähteasend: iste pallil, beebi süles.

Harjutus: vetru kergelt, pingutades ja lõdvestades vaheldumisi vaagnapõhjelihaseid.

Kordus, sagedus: enesetunde järgi.

NB! Hoiu selg neutraalasendis.

Mõju: rütmiline vetrumine aitab beebil leevendada koolikuid ning soodustab söömise käigus allaneelatud õhu väljatulekut. Vetrumine treenib nii ema kui ka beebi lihaseid, arendab lapse tasakaalu, pea ja kere kontrolli. Mõjub toniseerivalt ema vaagnapõhja-, kõhu-, tuhara-, reie- ja kerelihastele.



### 3. VAAGNA KALLUTAMINE

Lähteasend: iste pallil, selg neutraalasendis.

Harjutus: tõmmates kõhtu selgroo suunas, rulli palli ette; samal ajal kaldub puus taha (kumer selg). Püsi selles asendis 3 sekundit, seejärel liigu tagasi algasendisse.

Rulli palli taha, nii et puus kaldub ette (nõgus selg), püsi 3 sekundit ja liigu tagasi algasendisse.

Kordus: 3 x 12 korda, puhkus 30–60 sekundit.

Sagedus: 3–4 korda nädalas.

NB! Kui selg on liiga nõgus või valulik, keskendu üksnes selja kumerdamisele.

Mõju: harjutus tugevdab alakõhulihaseid ja aitab parandada kehahoiakut, eriti siis, kui selg on rasedusest tingituna nõgus.



### 5. PÕLVEDE RULLIMINE

Lähteasend: selililamang, jalad toetuvad kõverdatus pallile, beebi on kõhul.

Harjutus: tõmba kõhtu selgroo suunas, kallutades põlvi vasakule ja tasakaalu hoidmiseks beebit paremale. Hoiu lapsega silmsidet ja naerata. Korda harjutust teisele poole.

Kordus: 2 x 5–10 korda, puhka vahepeal.

Sagedus: 3–4 korda nädalas.

NB! Proovi harjutust algul ilma beebita.

Mõju: venitab alaselga ja tugevdab kõhu põikilihaseid, leevendab alaseljavalu.



### 4. PÕLVEDE KÕVERDAMINE

Lähteasend: selililamang, jalad on pallil ja beebi säärtel.

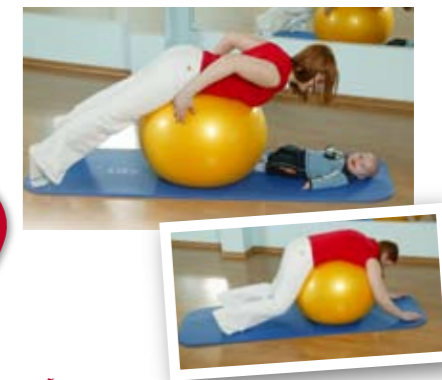
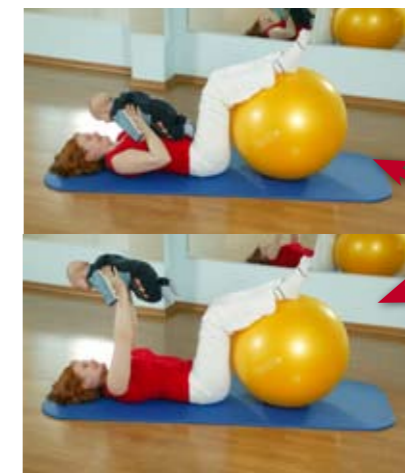
Harjutus: hoiu beebit kätest või kerest. Tõmba kõhtu selgroo suunas, kõverda ja siruta põlvi, rullides palli nii kaugele kui võimalik, ilma beebist lahti laskmata.

Kordus: 2 x 5–15 korda, puhka vahepeal.

Sagedus: 3–4 korda nädalas.

NB! Kui soovid harjutust raskemaks muuta, tõsta põlvi kõverdades veidi ülakeha.

Mõju: venitab alaseljelihaseid ja tugevdab alakõhtu. Beebi treenib kaela- ja seljalihaseid.



### 7. ÕLARINGID

Lähteasend: kõhulilamang pallil, beebi põrandal palli ees kõhuli.

Harjutus: küünarnukke üles tõstes suru abaluid kokku.

Kordus: 2 x 5–12 korda, puhka vahepeal.

Sagedus: 3–4 korda nädalas.

NB! Väldi õlgade tõstmist kõrvade suunas. Suru õlad alla puusade poole ja hoiu küünarnukke tõstes õlgu all. Jälgi, et selg poleks nõgus ega kumer.

Mõju: parandab kehahoiakut selja tugevdamise abil.

Puhkuseks lase keha üle palli rippu, hoiu pea ja põlved selle lähedal. Välja hingates too häbemelu vastu palli, pingutades alakõhu- ja vaagnapõhjelihaseid.

# Kahekesi vahvalt pallil

Kuus nädalat pärast sünnitust on paras aeg alustada veidi tõhusamate treeningutega, et vormi taastada. Imehästi sobib selleks üha populaarsemaks muutuv Pilatase treening, mis tugevdab süvalihaseid ning keskendub õigele hingamisele. Hea oleks liituda mõne sünnitusjärgse treeningurühmaga. Kui selleks võimalust pole, saab ka kodus lihtsate vahenditega kehale mõnusa koormuse anda. Ja kui beebi juba pead kannab, võta ta kindlasti kampa. Rõõmu jätkub mõlemale!

## Soovitused

1. Alusta harjutustega, kui tunned, et oled piisavalt taastunud ning eelmiste harjutustega siina peal.
2. Tee harjutusi algul ükski. Kui harjutus on selge ja jõukohane, proovi seda teha koos beebiga.
3. Mida lähemal hoiad beebit ja mida suurem on keha kontakt palliga, seda lihtsam on harjutus.
4. Väldi vetrumist pallil, kui see põhjustab pissipidamatust.
5. Hangi endale kvaliteetne pall. Jälgi, et see poleks liiga pehme. Pallil istudes peavad puusad jääma veidi põlvedest kõrgemale.

## Treeningu kasu emale:

- treenib hõlpsasti kogu keha;
- soodustab ainevahetust ja kaalu taastumist;
- tõstab tuju;
- alandab stressi, rahutust ja depressiooni;
- vähendab lihaspingeid, parandades vereringet lihastes;
- parandab rühti, teadlikkust oma kehest;
- samal ajal enda tugevdamisega lõbustad ja treenid ka beebit.

## Treeningu kasu beebile:

- arendab beebi lihaseid;
- aitab vähendada koolikuid;
- aitab arendada tasakaalu;
- pakub emale-beebile suhtlusvõimalust;
- rütmiline vetrumine mõjub uinutavalt;
- tutvustades beebile treenimise mõnuseid, mõistab ta tõenäoliselt harjutamise tähtsust ka vanemas eas.