

VÕIMLE END NOOREKS

*IGAPÄEVASED HARJUTUSED
VALUVABAKS JA REIPAKS ELUKS*

MIRANDA
ESMONDE-WHITE



SISUKORD

SISSEJUHATUS: Vananemine pole vältimatu 1

I OSA: NOOREMAKS MUUTUMINE: KUUS KIIRET VIISI, KUIDAS END NOOREMANA TUNDA

- 1. PEATÜKK** 1. viis. Lihaste, luude ja sidekoe taaskäivitamine 13
- 2. PEATÜKK** 2. viis. Aju laadimine 33
- 3. PEATÜKK** 3. viis. Keha tasakaalustamine 39
- 4. PEATÜKK** 4. viis. Valuvaba võimlemine 45
- 5. PEATÜKK** 5. viis. Lõdvestamine 51
- 6. PEATÜKK** 6. viis. Igapäevase treeningharjumuse loomine 59
- 7. PEATÜKK** 7. viis. Muutke oma elu jäädavalt. Kuus viisi levinumate vananemisilmingute ennetamiseks ja peatamiseks 65

II OSA: LIIKUMISE VÕLU: KIIRKURSUSE HARJUTUSED 30 PÄEVAKS

8. PEATÜKK Tundke oma keha. Milline on teie vananemise lugu? 91
9. PEATÜKK Enne kui alustate. Seadke end õnnestumiseks valmis 107
10. PEATÜKK Esmakatsetajatele. Esimesed harjutused 117
11. PEATÜKK Aktiivsetele täiskasvanutele.
Kiired põhiharjutused 30 päevaks 165
12. PEATÜKK Igaühele. Igapäevased miniharjutused
kiirkursuse võimendamiseks 347
13. PEATÜKK Märgake muutust. Tähistage edusamme 1., 15. ja 30. päeval 351
- KOKKUVÕTE Võimle end nooreks 361
- Tänuavaldused 363
- Viited 365
- Register 367
- Autorist 376

VANANEMINE POLE VÄLTIMATU

lapsena kuulasin, kuidas täiskasvanud mu ümber vananemise üle nalja heitsid. Ma kuulsin oma noori vanemaid naermas selle üle, et ühel päeval on neil vaja põetajaid ja ratastoole ning lõputul hulgal ravimeid. Minu vanemate põlvkonna jaoks olid liikuvuse kaotus, halb tasakaal, krooniline valu, puusa-, põlve- ja liigesemured ning vähene energiatase vältimatud. Neil kujunes lihtsalt välja rõõmsapoolne omaksvõtt: *que será, será* ehk tuleb see, mis tulema peab.

Nad elasid väga aktiivset elu – suusatasid, ujusid ja tegid aiatöid. Ometi ei piisaks isegi neist sportlikest ettevõtmistest vananemise ennetamiseks ja peatamiseks. Siis ei teadnud nad veel (keegi ei teadnud!), et vananemisega seotud nõrkus, liikuvuse vähenemine ja letargia ei ole normaalsed; normaalne on jääda kõrge eani elujõuliseks, aktiivseks ja valust vabaks. Nad ei teadnud, et mõned lihtsad toimingud võivad aidata valust vabaks ja nooruslikuks jääda.

Tol ajal ei mõistnud keegi, et kui lihaseid ei kasutata, siis need atrofeeruvad ning liikumine muutub puiseks ja valulikuks. Ja kahtlemata oleks olnud tabu väita, et valede harjutuste tegemine muudab keha kiiremini vanemaks.

Nüüd teame, et asjad on teisiti!

Mitu aastakümnet kestnud uurimistöö põhjal teame, et tegelikult on tegevusetus – või valed tegevused – just see, mis vananemist enim kiirendab. Samuti teame, et kui õpime liigutama kõiki oma keha lihaseid, sidekudet ja liigeseid, saame kella aeglustada.

Nooremana võtsin omaks vanemate suhtumise vananemisse. Eeldasin, et vananen täpselt sama negatiivsel moel kui enne mind vanaks saanud põlvkonnad. Ütleme nii, et selle asemel juhtus hoopis midagi ootamatut.

Ma ei saanud vanemaks; ma muutusin nooremaks.

Ma ei muutunud nõrgemaks; ma muutusin tugevamaks.

Mu valu ei suurenenud; ma sain valust vabaks.

Pärast luumurdude, vähi ja igasuguste muude meditsiiniliste vaevuste all kannatamist lähenen nüüd seitsmekümnele ning olen tervem ja paremas vormis kui kunagi varem.

Sõna otseses mõttes suure vaimustusega jooksin ma hiljuti Mehhikos 120-astmelisest Coba püramiidist üles ja kekslesin seejärel alla, ilma et oleksin pidanud kõisreelingust kinni hoidma. Vaatamata oma noorusele (kõik mu töötajad on alla neljakümneaastased) oli mõnel minu meeskonna nooremal liikmel järskudel ja hirmutavatel astmetel navigeerimisega raskusi.

Kuidas see võimalik on?

Olen vananemist aastaid uurinud ja tean, et vananemine toimub ainult siis, kui sel juhtuda laseme. Õigesti toimides võime nooremaks muutuda – pöörates jäikuse ja nn kinni jäänud koed ümber; pannes mahlad kehas voolama; arendades vastu- pidavust, liikuvust ja elujõudu – ning jääda väga pikaks ajaks nooreks ja nõtkeks.

Nüüd tean ka seda, kuidas jõuda tulemusteni kiiremini kui kunagi varem.

KIIRKURSUS

Liikumisarmastus innustas mind kümneaastaselt karjääri alustama. Just siis liitusin ma professionaalse balletikooliga. Hiljem sai minust Kanada Rahvusballeti täieõiguslik liige. Pärast seda, kui ma kahekümne ühe aastasel seitsmest kohast jala murdsin, astusin lavalt maha ning avasin tantsu- ja spordikeskuse.

Jahtisin pikka aega oma klientidele ideaalset treeningprogrammi: midagi, mis aitaks neil kasvatada pikki, balletitantsijale omase kujuga lihaseid; mis poleks nii raske kui aeroobika, kuid samavõrra tugevdav; mida saaks teha klassikalise ja kaasaegse muusikaga ning mis oleks ohutu. Märkasin, et liiga paljud mu klientid kogesid varasema intensiivse treeningu tõttu vigastusi ja valu. Kui ma sobivat programmi ei leidnud, otsustasin selle ise luua. (Jooga ja pilates polnud siis veel

laialdaselt levinud.) Ekstsentriline* treeningprogramm on paljude aastate katsetamise, teadusliku uurimistöö ja peenhäälestuse tulemus. See on programm, mis on loodud igapäevaseks tegemiseks kõigile, alates hällist kuni hauani, on samaaegselt nii venitus- kui ka tugevdamisprogramm kogu keha taastamiseks vaid 30 minutiga päevas. See on aluseks populaarsele telesaatele „Classical Stretch“, mida näidati esimest korda 1999. aastal kanalis PBS ja mis jõuab iga päev miljonite ameeriklasteni.

Sellest ajast peale olen veetnud palju aastaid seda fitnessitehnikat õpetades, uurides ja kohandades. Olen töötanud tuhandete klientidega üle kogu maailma ning näinud dramaatilisi ja püsivaid muutusi nii jõus, kaalus kui ka kehakujus, mida inimesed ekstsentrilise treeningprogrammi kasutamisel kogevad. Võib-olla pole välimuse, tervise ja vormi paranemine kunagi nii ilmne kui minu treeningute ajal.

Minu treeningutel osalejad on vanuses kolmkümmend kuni kaheksakümmend aastat. Paljud neist on aastatepikkuse kiire vananemise ja kroonilise valu tõttu kaotanud lootuse tervena elada. Treeningu alguses tulevad mõned osalejad kohale depressiooni seisundis, olles vaikselt paremast tulevikust loobunud. „Tegemist on tavalise vananemisega,“ on arstid neile liigese asendamise operatsiooni või ravimeid määrates öelnud.

Seitsme päeva jooksul, mis hõlmasid kaks korda päevas toimuvaid 30-minutisi harjutustunde, jälgisin, kuidas osalejad mu silme all sõna otseses mõttes nooremaks muutusid. Muutused on kohesed: nahk lööb särama, kroonilisest valust põhjustatud pinge kulmudes kaob, selg tõmbub sirgu ja jäsemete liikuvus muutub sujuvamaks. Nad tunnevad tõelist lootust, paljud esimest korda pikkade aastate jooksul. Viiekümne viie aastane Anne Legasse saabus minu juurde mõttega, et oma terviseprobleemide tõttu ei pruugi ta kümne aasta pärast enam elus olla. Nüüd sõnab ta: „Näen, et mu varasem mina võib elada saja-aastaseks nagu mu vanaisa, kuna muutun iga päevaga tugevamaks.“ Le Rowell ütles mulle, et need treeningud on olnud „kingitus tervena vananemise eest“. Kaheksakümne kolme aastase „seisab ta sirge seljaga, ulatub ülemiste riuliteni ning tõuseb vaevata püsti“.

Neid osalejaid jälgides jõudsin mõttega selleni, et tundub ebaõiglane võimaldada vaid treeningul osalejatel õppida, kuidas oma elu nii kiiresti püsivalt ümber pöörata.

Tahtsin võimalikult laiale publikule näidata, mis need treeningud nii tõhusaks tegi, ja anda kõigile võimalus reipamaks eluks. Teadsin, et selleks on vaja luua programm, mis:

* inglise keeles Essentrics. – *Tõlkija märkus.*

- pakuks lihtsat alguspunkti, selget ajakava ja lollikindlat teekonda;
- selgitaks tulemuste taga olevat teaduslikku läbimurret;
- sisaldaks kõige ajakohasemaid teaduspõhiseid töövahendeid ja strateegiaid, muutmaks programmi veelgi tõhusamaks ning tulemused püsivaks;
- võimaldaks näha ja tunda edenemist ning jälgida oma saavutusi;
- pakuks selgeid ja saavutatavaid eesmärke, mis julgustavad mitte ühtegi päeva vahele jätma;
- sisaldaks uudsust, hoidmaks huvi ja motivatsiooni kõrgel;
- muudaks kogu keha ja pööraks vananemisprotsessi ümber, olenemata sellest, millises konkreetses seisundis te olete või millise tervisemurega praegu rinda pistate;
- oleks loodud selleks, et aidata kujundada igapäevast regulaarset treeningharjumust.

See treeningkava, millel on selge ülesehitus, sammsammulised juhised ja ergutusvahendid 30 päevaks, erineb kõigist teistest minu loodud programmidest. See, mida te oma käes hoiate, ühendab endas kõik elemendid, mida sisaldasid sajad minu läbi viidud treeningud, tuhanded õpetatud tunnid ning intensiivne uurimistöö, mida olen teinud, ühendamaks teadmisi ja liikumist lihtsasti järgitavaks valemiks, mis aitab teil tagasi pöörata vananemise ebameeldivaid ilminguid, nagu kangus, krooniline valu, artriit ja kurnatus, et tunneksite end kogu ülejäänud elu nooruslikuna. Nii saate peaaegu kohe osa tulemustest, nagu:

- parem rüht;
- parem tasakaal;
- liikuvad, painduvad liigesed;
- põlvede, puusade, selja, jalgade, õlgade ja käte kroonilise valu leevendamine;
- suurem painduvus;
- uus energia.

Võib-olla mõtlete, et, Miranda, kui teie treeningutel osalejad hakkavad kogema sügavaid tulemusi juba seitsme päeva pärast, siis miks kestab treeningkava 30 päeva. Noh, ma olen märganud, et mõne inimese jaoks on järsud ja ulatuslikud muutused piisavad, motiveerimaks neid iga päev treenima ning nooremaks ja tervemaks kasvama. Teised aga tulevad koju ja lasevad end hoolimata parimatest kavatsustest aeglaselt lödvaks, kuni lõpetavad treenimise täielikult. Nähes seda ja kuuldes teistelt klientidelt, kel igapäevase praktikaga raskusi, tahtsin luua programmi, mis motiveeriks inimesi jätkama aastaid ning enam peatumata.

On tehtud palju uuringuid selle kohta, kui kaua aega kulub uue harjumuse kujunemiseks. Need on näidanud, et võib kuluda 21 päeva kuni üle kahe kuu, et uus käitumine muutuks pingutuseta ja loomulikuks harjumuseks ehk millekski sama tavapäraseks kui hammaste pesemine. Oma klientidega töötades olen avastanud, et 30 päeva on täpselt paras aeg kujundamiseks elukestvad igapäevased harjumused ja tagamaks elu muutvad tulemused, mis panevad teid treenimist ootama. Nagu paljud inimesed, olen ka mina väga eesmärgile suunatud. Loodetavasti olete seda ka teie. Kiirkursus on loodud selleks, et saavutada ühe kuuga suuri edusamme, ja see tõesti toimib. Pühendage programmile need 30 päeva. Ma tean, et te saate sellega hakkama ja rõõmustate saavutatu üle.

Kiirkursus on teie jaoks

Miski pole pakkunud mulle elus rohkem rahuldust kui vaadata ja kuulata inimesi, kelle elu õige ja regulaarne liikumine on muutnud. Kiirkursus on mõeldud *kõigile* – nii noortele kui ka vanadele, nii sportlikele kui ka vähem liikuvatele. See on mõeldud nii täiesti uutele tulijatele kui ka neile, kes minu tööga on juba tuttavad. Olen pannud kiirkursuse kokku selleks, et pakkuda uusi ja ulatuslikke eeliseid.

Uustulnukad

Tere tulemast! Kiirkursus on parim programm, mille abil end nooruslikumana tunda. Ärge muretsege harjutuste pärast. Kui teete õigeid harjutusi õigel moel, tunnete end hästi nii nende tegemise ajal kui ka pärast seda. Uustulnukad räägivad mulle sageli, et nad hakkasid harjutustega alustades end hästi tundma. Isegi need, kes ütlesid, et vihkavad treenimist, tunnistasid mulle, et nende keha näis justkui ütlevat: „Veel, veel, veel!“

Inimesi üllatab kõige rohkem see, et sageli ei tunne nad pärast treeningut lihasvalu, ja kui tunnevad, siis on see vaid kerge, kippudes väga palju erinema sellest,

mida nad varem olid kogenud. Valu ei ole märk sellest, et olete teinud suurepärase treeningu. Tegelikult on valu märk sellest, et teie keha on sunnitud tegema midagi, mis ületab tema tugevuse või paindlikkuse taset. Kui annate kehale võimaluse oma tasemel töötades jõu ja painduvuse arendamiseks, liigute palju kiiremini edasi.

Teine treeningjärgse regulaarse valu põhjus on see, et vaid vähesed treeningud on mõeldud kogu keha tasakaalustamiseks. Seevastu kiirkursuse treeningud on mõeldud keha täielikuks tasakaalustamiseks ja valu ennetamiseks. Keha tasakaalu taastamine on üks nende treeningute põhialuseid. Ekstsentriline treening tähendab, et teil ei ole mitte iialgi valus; see on oma keha austamine ja sellest lugupidamine ning keha väga olulise valusõnumi kuulamine. Olge kannatlik ja ärge tõugake oma keha vigastusteni. Loobume sellest väsinud aegunud põhimõttest, et „Pole valu, pole tulu“, ja asendame selle uuega: „Ei valule!“.

Kiirkursuse eesmärk on leida täiuslik tasakaal piisava, kuid mitte liigse trenimise vahel. Kui soovite omada tugevat, liikuvat ja valuvaba keha, siis jõudke selle eesmärgini mõõdukuse, mitte äärmuste kaudu. Mõõdukas treenimine nõuab arukust, teadmisi ja distsipliini. Sellest raamatust saate teada, miks teie keha reageerib halvasti äärmustele, kui trenite liiga palju või liiga vähe. Vastupidiselt meie tavapärasele seisukohale, mille järgi mõõdukus on keskpärane, on mõõdukas treening tegelikult ainus tee valuvaba, aktiivse ja pika eluni. Ületreenimine põhjustab sageli kroonilist valu, vigastusi ja kiiret vananemist, sama juhtub ka alatreenimise korral. Mõõdukus hoiab teid noorusliku ja elujõulisena, olenemata teie vanusest.

Tänu mõõdukusele tunnen end kuuekümne üheksa aastaselt noorema, energilisema ja paremas vormis olevana kui kahe- ja kolmekümnendates, mil olin professionaalne baleriin ja aeroobikaõpetaja.

Sõbrad

Loodan, et olete ekstsentrilises treeningus hämmastavaid eeliseid juba kogenud. Ehk olete proovinud mõnda minu vanust nooremaks muutuvat treeningut minu esimesest raamatust „Aging Backwards“ või minu valuvaigistavaid harjutusi raamatust „Forever Painless“. Aastate jooksul on lugejad ja kliendid jaganud minuga oma uskumatuid õnnestumisi, samuti väljakutseid. Üks suuremaid neist on motivatsiooni säilitamine. Minu vastus on kiirkursus – võtmed-kätte-programm, mis pakub teie motiveerituna hoidmiseks kiireid eeliseid, keha täielikku ümberkujundamist ja minu kõige enam testitud strateegiaid.

Kiirkursuse käigus saate:

- Stardikiirenduse, mis viib tagasi tavapärase treeningrutiini juurde. Kui olete igapäevases liikumises mingil põhjusel pausi teinud, viib kiirkursus õigele teele ja aitab selle juures püsida.
- Võimalused ekstsentrilise treeningu läbimiseks. Kas teete regulaarselt ekstsentrilist treeningut, kuid ei tunne, et teete edusamme? (Olgugi et liigutusi õigesti tehes ei pruugigi seda tunda!) Kasutage kiirkursust harjumuste värskendamiseks ning suuri keerukaid liigutusi keha ja aju laadimiseks.
- Kogu keha treeningud. Need treeningud on täiesti uued ega sõltu tingimustest. Olenemata sellest, millised on teie tervise-eesmärgid või kas teil on valutav õlg, kühmus kehaasend või alaseljavalu, pakuvad need treeningud täielikku taaskäivitust. Kogu teie keha hakkab end paremini tundma. Tean, et paljud inimesed suunduvad minu harjutuste juurde konkreetse valu leevendamiseks, ja kui see kaob, lõpetavad nad ka harjutuste tegemise. Kui kuulute nende sekka, siis teadke, et ekstsentrilisest treeningust on alati kasu – isegi neil päevil, kui tunnete end hästi ja valut vabana. Proovige neid harjutusi ja kogege omal nahal, kui palju paremini te end tunda võite.
- Uued töövahendid nende ja kõigi teiste minu treeningute mõju suurendamiseks, et näeksite tulemusi kiiremini. Need sisaldavad küsimustikku, mida ma oma klientidega kasutan ja mis aitab meeles pidada oma keha ajalugu, avastada kogetud valu või ebamugavustunde algpõhjused ja võimaldab teil ajas tagasi minna ning viimaks terveneda. Iga harjutuse juures on ka piltlikud juhised, mis aitavad neid paremini sooritada ja toetavad aju tervist.
- Motivatsiooni säilitamise meetodid 30 päevaks ja kauemaks. Tean, et see võib olla paras väljakutse. Teie inspireerimiseks olen lisanud raamatusse oma kõige tõhusamad strateegiad. Tulemused on parim motivatsioon!

Raamatut saab juhendina kasutada veel palju aastaid. Loodan, et tulete selle juurde ikka ja jälle tagasi, nii selleks, et saada selgitust muutustele, mis teie kehaga toimuda võivad, kui ka virgutavaks juhendiks ekstsentrilise lähenemisviisi elumuutva võimekuse kohta.

HAKKAME LIIKUMA

Raamatu esimeses osas „Nooremaks muutumine: kuus kiiret viisi, kuidas end nooremana tunda” jagan teiega oma programmi salajast koostisosa. Olen teinud aastakümneid uurimistööd ja koostööd teadlaste ning õpilastega, leidmaks viise, kuidas muuta nooremaks saamine nutikamaks, kiiremaks ja tõhusamaks. Arusaam, miks need kuus viisi on olulised ja kuidas need toimivad, teenib kahte eesmärki: motiveerida teid iga päev harjutusi tegema ja muutma programmi võimsamaks.

Kogemus on mulle näidanud, et ainus viis inimest regulaarsele treeningule pühendumisele motiveerida on teda premeerida. Soovin, et kaaluksite kindlat teaduslikku tõestust, mis kõiki neid viise toetab. Olen näinud sära oma treeningul osalejate silmis, kui nad mõistavad teaduslikku selgitust nende vananemise, valu, artriidi ja istuva eluviisi põhjuste taga. Teadmised on võimas motivaator. Kui mõistate, kuidas teie keha töötab, miks on õige treenimine ainus püsiv viis vananemist peatada ning kuidas saate selle lihtsalt ja vaevata oma igapäevaelu osaks muuta, olete põnevil ja motiveeritud treenima. Te tunnete end kindlalt, teades, et treening tasub ära ja pöörab vananemisilmingud ümber. Koos selle kindlustundega te lausa ootate, et saaksite 20–30 minutit päevas oma harjutusi teha.

Lisaks nende kuue viisi taga oleva teadusliku loogika selgitamisele näitan ma, kuidas kasutada teadust harjutuste tegemisel tulemuste parandamiseks. Enne kui teadus ellu äratatakse, antud juhul liikumise kaudu, jääb see vaid teoreetiliseks. Mina näitan teile, kuidas teooriat praktikas rakendada.

Programmi toimimiseks peavad kõik kuus viisi paigas olema. Need on loodud toimima koos ja seetõttu poolikud meetmed või muudatused ei tööta. Kui te kõiki kuut viisi ei järgi, ei muutu te nooremaks, vaid teie vananemine suure tõenäosusega jätkub. Olen koostanud programmi nii, et see oleks teie jaoks sundimatu ja lihtne. Järgige lihtsalt programmi nii, nagu on kirja pandud, pöörates erilist tähelepanu harjutuste juhistele – nii kasutate kõiki kuut võimalust vananemise tavapäraste ilmingute ümberpööramiseks ning elujõulisemaks, aktiivsemaks ja valuvabaks muutumiseks.

Olen pannud sellesse plaani võimalikult palju töövahendeid, mis aitavad teil edu saavutada, samuti 8. peatükis asuva küsimustiku „Tundke oma keha: milline on teie vananemise lugu?”. Minu jaoks on alati üllatav, kui sageli inimesed oma haiguslugusid valesti mäletavad. On tavapärane eristada oma varasemaid terviseprobleeme praegusest vananemisprotsessist.

Küsimustik aitab teadvustada vanu valusid ja vigastusi, et saaksite astuda sammu uue erksama elu poole. Peate selle, mis valesti on, ära parandama, kui see endiselt vaevusi põhjustab, et saaksite vabalt edasi liikuda. Kui te ei tea oma ebamugavustunde algpõhjust, on seda palju raskem parandada. Küsimustik aitab teid. Palun ärge jätke seda vahele.

9. peatükis „Enne kui alustame: seadke end õnnestumiseks valmis“ kirjeldatakse kõike, mida peate harjutusteks valmistumisel tegema.

Nüüd aga treeningute juurde. Treeninguid on kahe tasemega:

1. 30-päevane kiirkursus neile, keda nimetan esmakatsetajateks, on esitatud 10. peatükis. See treening on mõeldud inimestele, kes on halvas füüsilises vormis või vigastusest taastumas. Kui olete olnud hädas kroonilise valuga, pole mõnda aega treeninud või arvate end olevat väga halvas vormis, on esimeste harjutuste kava alustamiseks õige koht. Proovige seda taset 30 päeva ja jätkake senikaua, kuni tunnete end mugavalt. Mõned inimesed jäävad siia pikaks ajaks, kuni on valmis põhiharjutusi proovima.
2. 30-päevased kiired põhiharjutused kõigile teistele aktiivsetele täiskasvanutele on esitatud 11. peatükis. Kui olete piisavalt aktiivne, sobivad need treeningud teile hästi.

Kui te pole oma vormis kindel, proovige kõigepealt algajate kava, ja kui see tundub liiga lihtne, minge otse 11. peatüki põhiharjutuste juurde.

Algajate harjutused on suunatud eelkõige pinges sidekirme, liikumatute sidemetete ja pingul lihaste määrimisele ning vabastamisele. See on keha jaoks väga kerge treening, nii et võite isegi mõelda, kas midagi üldse muutub. Vastus on: „Jah, ja veel kord jah!“. Lihased ja sidekirme saavad ilma igasuguse vigastuste ohuta kergelt hüdreeritud. Keha sisemus muutub radikaalselt ja see ongi oluline.

Põiharjutused koosnevad kolmest 10-päevasest treeningust. Iga treening on jagatud kaheks osaks. Esimene osa koosneb seisu- ja tooliharjutustest kogu keha venitamiseks ning tugevdamiseks (30 minutit) ja teine osa toniseerivatest põrandaharjutustest (15 minutit). Esimene, venitamise ja tugevdamise osa, on kohustuslik. Teine, toniseeriv osa, on valikuline. Ärge kunagi jätke treeningu esimest osa vahele.

Põiharjutused on kogu keha treeningud, mis on loodud keha ohutuks ja sammsammuliseks avamiseks. 10-päevased treeningud kulgevad astmeliselt, nii et iga järgmine tugineb eelnevale.

Ärge laske end nende treeningute lihtsusest ja näilisest kergusest petta. Nende tegemine võib tunduda lihtne, kuid kuu lõpus avastate, et teie sammudes on vetruvust ning te tunnete end energilisema ja tugevamana, mida pole aastaid kogunud. Meelega seatud ettevaatlik tempo, mida me rõhutame, määrab sidekirmet, suurendab paindlikkust ja vabastab blokeeritud armkoe, mis takistab keha loomulike lihasahelate kaudu teie liikumisvõimet. Kui loomulikud lihasahelad on vabaks saanud, muutub lihaste tugevdamine palju lihtsamaks. Te hämmastute, kui kiiresti teie energia, jõud ja vitaalsus paranevad.

Olen lisanud ka kaheksa minitreeningut, mida soovitan jagada terve päeva peale. Need mitte ainult ei tõhusta kiirkursuse tulemusi ega hoia keha üldiselt elastse ja nõtkena, vaid loovad harjumuse näha igapäevaelu kui võimalust liikuda. Pidage meeles, et liikumine on nooruse tunnus, nii et liikuge, liikuge ja veel kord liikuge! Teen neid minitreeninguid pidevalt kogu päeva vältel, liigutades käsi, sõrmi, varbaid ja õlgu. Mida rohkem liigun, seda paremini end tunnen. Mida rohkem istun, nagu praegu kirjutadeski, seda jäigem ja ebamugavam tunne on mul puusades, õlgades ja seljas. Niisiis teen ma neid minitreeninguid ja tunnen end kohe palju paremini.

Kiirkursuse loomisel tahtsin kindlasti lisada meetodeid, kuidas saaksite oma edusamme tähenduslikul moel näha ja üles märkida. Nii motiveeriv ja jõudu andev on oma edusammud mustvalgel jäädvustada. 13. peatükis „Märgake muutust: tähistage edusamme 1., 15. ja 30. päeval“ toodud hinnangud tekitavad teis tunde, nagu oleks teil isiklik treener, kes teid valvab ja koos teiega edusamme tähistab.

AEG MUUTA OMA ELU JÄÄDAVALT

Kiirkursus pakub uut viisi elamiseks, arusaamiseks ja oma füüsilise keha täieliku potentsiaali tajumiseks. Olen väga tänulik, et saan õpitud teiega jagada. Ma tean, et 30-päevast programmi järgides muutub teie elu jäädavalt. Minu elu muutus!



ÜMMARGUSTE AKENDE PESU

Kasutage neuronite stimuleerimiseks visualiseerimist: kujutage ette, et pesete suurt ümmargust akent, mis ulatub laest põrandani. Kujutage ette, et hoiate käes pesulappi ja surute seda pesemise ajal vastu akent. Manage see silme ette – nii kõverdate automaatselt oma küünarnukid ja asetate käed õigesti.

See harjutus parandab teie lüüsisamba-, käe- ja sõrmelihaste ning sidekoe paindlikkust ja tervist. Samuti venitab ja tugevdab see sõrmede ning randmete kõõluste ja sidemete kollageenirikkaid valgukiude. See on äärmiselt oluline kaelavalu, käte artriidi ja peavalude korral.

Peaksite tundma harjutuse mõju oma kätes, õlgades ja lüüsisambas.



1. Seiske nii, et jalad oleksid mugavalt puusadest laiemalt.
2. Lõdvestage põlved ja kõverdage käed pea kohale nii, et küünarnukid on lõdvestunud.
3. Kujutage ette, et teie käes on pesulapp ja te surute seda vastu akent.
4. Liigutage lappi ringjate liigutustega mööda kogu akent laest põrandani ja teiselt poolt uuesti üles, hoides küünarnukid kogu aeg kõverdatud. Kujuteldav puhastuslapp ei tohiks kordagi aknalt eemalduda. Üks ring peaks algusest lõpuni kestma umbes 30 sekundit.
5. Enne vahetamist tehke kaks pööret ühes ja seejärel kaks pööret teises suunas.



ENESEKALLISTUS

Kasutage neuronite stimuleerimiseks visualiseerimist: kujutage ette, et kingite endale ühelt küljelt teisele õõtsudes imelise kallistuse. See peaks andma väga toitva, sooja ja lõdvestunud tunde.

See harjutus parandab rühti, vabastab õlgade ja ülaselja pingul sidekoe, leevendab seljavalu ja venitab kogu lülisammast sügavale selja lailihaseni (*latissimus dorsi*), mis on lülisamba suurim ja tugevaim lihasrühm.

Peaksite tundma harjutuse mõju abaluudes, roietes ja puusades.

1. Seiske nii, et jalad on mugavalt puusadest laiemalt ja mõlemad käed küljele välja sirutatud.
2. Kõverdage põlved, põimige üks käsi enda ümber ja püüdke puudutada vastas-abaluud. Korrake sama teise käega.
3. Püsige selles asendis ja nihutage ennast kallistades aeglaselt keha raskust ühelt küljelt teisele.



4. Õõtsuge ühelt küljelt teisele vähemalt neli korda, kulutades iga õõtsumise kohta umbes neli sekundit.
5. Sirutage üks käsi aeglaselt lae poole, lõõvestage kaenlaalust piirkonda ja tõmmake kätt veel rohkem lae poole. Seda tehete õõmardage oma rinnakorv, lastes sel venida.
6. Tõõtke vastaskäsi pea kohale ja sirutage taeva poole, lõõvestades abaluud nii, et pinget ei takistaks teil kätt võimalikult kõrgele tõõsta.
7. Tõõtke mõlemad käed tagasi algasendisse ja alustage otsast peale.
8. Üks harjutus peaks kokku kestma 30 sekundit. Korrake vähemalt kolm või neli korda.



Asendite 3 ja 4 külõgaade

KÄED JA KÄSIVARRED

AVAMISE-SULGEMISE VENITUS SÕRMEDELE JA KÄTELE

Kasutage neuronite stimuleerimiseks visualiseerimist: kujutage ette, et püüate kinni palli ja pigistate oma rusikat võimalikult tugevalt, seejärel avate kiiresti sõrmed ja sirutate need võimalikult laiali.

See harjutus venitab ja tugevdab sõrmede sidemeid ja kõõluseid, aidates vähendada artriitiliste kätega kaasnevat valu ja liikumatust. See on eriti hea inimestele, kes kasutavad terve päeva arvutit, kuna see leevendab käte sidekoesse kogunenud pingeid, mis sageli põhjustavad karpaalkanali sündroomi, migreeni ja nn tennise küünarnuki tekkimist. Selle piinarikka harjutuse tegemise tulemused on tõepoolest vaeva väärt, kuna näete oma käte jõus ja liikuvuses suuri muutusi ning kogete valu leevendust.

Peaksite tunda harjutuse mõju oma sõrmedes, deltalihasest ja triitsepsis.

1. Seiske nii, et jalad on mugavalt puusadest laiemalt, põlved sirgelt ja käed küljele sirutatud. Hoidke selg sirge ja sõrmed võimalikult laiali.
2. Pange sõrmed rusikasse, lukustades sõrmed nii tihealt kui võimalik.
3. Avage käed kiiresti, sirutades sõrmed võimalikult laiali. Hoidke neli sekundit.
4. Püüdke sõrmi veelgi rohkem avada. Hoidke neli sekundit, enne kui sõrmed tugevalt rusikasse sulgete.
5. Korrake harjutust – hoidke rusikat neli sekundit, avage neljaks sekundiks käed, sirutage käsi veel neli sekundit – kokku 16 kuni 32 korda. Harjutuse lõpuks hakkavad teie käed ja käsivarred valutama. Ärge muretsege, seda harjutust tehes ei saa te endale viga teha!



RANDMEST PAINUTAMINE

Kasutage neuronite stimuleerimiseks visuaalseerimist: kujutage ette, et randmed on nagu postkasti ava, mille klappi saab liigutada üles ja alla.

See harjutus tugevdab randmelihaseid, joondades samal ajal sõrmede sidemed ja kõõlused õigesti. See parandab rühti ja vabastab teie õlad.

Peaksite tundma harjutuse mõju oma randmetes, deltalihastes ja trititsepsis.

1. Seiske nii, et jalad on mugavalt puusadest laiemalt ja käed õlgade kõrgusel välja sirutatud. Hoidke oma selg ja põlved sirged.
2. Suruge sõrmed üksteise vastu ja proovige neid võimalikult sirgelt hoida.
3. Painutage randmeid võimalikult palju ilma sõrmi kõverdamata.
4. Hoidke selle harjutuse ajal õlad kindlasti all, justkui libistaksite abaluud tagataskusse. Õlgu all hoides suurendate oma õlaliigese paindlikkust ja liikumisulatust.
5. Hoides peopesi sirgena, pöörake käsi üles-alla 16 korda, nii et iga pööramise vahele jääks kolm sekundit.
6. Hakkate tundma kaenlaalustes ja randmetes ebamugavust. Kui ebamugavustunne muutub väljakannatamatuks, raputage käed lahti ja alustage otsast peale.



PALVEASENDIS ÕLAVARRE KOLMPEALIHASE VENITUS

See harjutus tugevdab ja venitab õlavöötme ja trititsepsi ümber olevat sidekude. See on võimas tervendav harjutus õla- ja kaelavalu korral.

Peaksite tundma harjutuse mõju õlgades ja trititsepsis ning abaluude vahel.



1. Alustage nii, et jalad on veidi puusadest laiemalt ja jalalabad asetsevad mugavalt põrandal. Mõned inimesed tunnevad end paremini, kui jalad on veidi sissepoole pööratud, teised aga eelistavad, et jalad oleksid veidi väljapoole suunatud. Valige asend, mis teile kõige paremini sobib. Hoidke põlved ja selgroog sirged.
2. Pange oma peopesad silmade kõrgusele palveasendisse kokku. Ärge tõstke oma õlgu üles.
3. Tooge mõlemad küünarnukid aeglaselt kokku, hoides samal ajal käsi võimalikult kõrgel.
4. Küünarnukke kokku surudes arvestage kuus sekundit ja seejärel avage need algasendisse naasmiseks.
5. Korrake 16 korda.

TRIITSEPSI TAGURPIDI PUMPAMINE

See harjutus toniseerib ja tugevdab triitsepsit, mis on oluline selleks, et saaksite end ise riidesse panna või kanda selliseid raskusi, nagu toidukaubad või kohvid.

Peaksite tundma harjutuse mõju oma kaenlaalustes (triitsepsis).

1. Alustage nii, et jalad on veidi puusadest laiemalt ja jalalabad asetsevad mugavalt põrandal. Põlved on sirged.
2. Asetage käsivarred küljele, käed painutatud, peopesad põranda poole ja sõrmed ruumi ettepoole suunatud.
3. Kujutage ette, et libistate oma abaluud pükste tagataskusse. Lukustage abaluud sellesse asendisse kogu treeningu ajaks.
4. Tõstke käed aeglaselt tahapoole, kuni te ei saa neid enam kõrgemale tõsta. Hakake neid selles punktis 2–3 cm võrra üles- ja 2–3 cm allapoole suruma.
5. Korrake 16 korda.
6. Raputage oma käed lahti ja korrake kogu harjutust veel üks kord.



Vale

SUURED ÕLALIIGESE PÖÖRDED

Kasutage oma neuronite stimuleerimiseks visualiseerimist: kujutage ette, et tõmbate peopesadega suure ringi ruumi tagaosast kuni laeni, ruumi esiosasse ja tagasi pörandani.

See harjutus suurendab õlaliigese liikuvust ja taastab liikumisulatuse, suurendades sidekirme hüdratatsiooni ja tasakaalustades kogu sidekoe. See vähendab õlaliigese seotud erinevat tüüpi valu.

Peaksite tundma mõju triitsepsis, rinnalihastes ja deltalihastes.

1. Alustage nii, et jalad on veidi puusadest laiemalt ja jalalabad asetsevad mugavalt põrandal. Põlved ja selg on sirged.
2. Sirutage mõlemad käed sirgete küünarnukkidega õlgade kõrgusele.
3. Painutage randmeid, hoides sõrmed võimalikult sirged. Püüdke sõrmi mitte painutada.
4. Joonistage peopesadega suur ring ruumi tagaosast laeni, seejärel ruumi esiossa ja tagasi pörandani. Peopesadega ringi joonistades keskenduge sellele, et randmed oleksid kogu harjutuse jooksul painutatud.
5. Enne suuna muutmist korrake neli korda ühes suunas, võttes iga neljast ringist koosneva terviku joonistamiseks ühe minuti. Kogu harjutus peaks kestma kaks minutit.

