

# Argo õpetab: millega kodus t

Et teha selgeks, millega ja kuidas kodus kõige tõhusam trennida oleks, palusime appi Sparta jõusaali peatreeneri Argo Aderi. Tema lemmikud on kummilint, hantlid ja pall – ei mingeid keerulisi jõuvidinaid!

**A**rgo teab paljusid, kellel trennijaõõr on kodus vaid tolmukoguja. Suure hurraaga ostetud, jäi see üksi nurka kükitama, sest peremehel on kodus treenimiseks raske motivatsiooni leida. Järelikult, viitab Argo, tasuks kodustesse spordivahenditesse investeerida mõistlikult.

Ent kodu pole trenni tegemiseks sugugi paha koht, ütleb peatreener Ader, näiteks maal või kohtades, kus spordisaali minna pole võimalik, on see ainus, aga see-eest väga hea alternatiiv. Ka pikemal reisil olles soovivad ta teoreetilised teadmised kodusest sportimisest realselt käiku lasta.

Samas ta hoiatab, et kodus treenimist ei alustataks väga suure hooga, sest keha ei pruugi entusiasmiga kohe kaasa tulla. Kui keha on aastaid talveunes suikunud, siis võib end kergesti vigastada.

Ka siis, kui pole teadmisi, mis liigtus millist lihast trennib, võib endale liiga teha. Seepärast oleks hea kas või kord enne omapäi trennima hakkamist käia personaalses tunnis, kus treener soovib koduseid treeningvahendeid ja õpetab, kuidas ning kui palju neid kasutada. Üldjuhul kipub kodune trenn n-õ pimeduses kobajatel ju ühekskülgseks jääma: tehakse paar harjutust näiteks kõhulihastele, aga siis on varsti alaselg valus.

Argo julgustab kõiki trennima ja soovib peast välja visata mõtte, et liigse kehakaalu põhjus on geenides. See on ikka suu kaudu sissesöödav haigus, kinnitab ta, millest regulaarse trenniga jagu saab. Kodus treenimise pluss on ka see, et seda saab teha kogu perega!

**KERTTU JÄNESE**



## Pulsikell

Kui treenerit kõrval pole, on pulsikell parim abiline, kinnitab Argo. Selle pealt saab jälgida südame tegevust ja taastumist, et üle ei pingutaks ja liiga vara järgmist harjutuste-seeriat ette ei võtaks. Tõhus abiline, et vältida ületreenimist. Õige pulsisageduse, millel trennida, saad kätte lihtsa valemiga: 220 – vanus x 0,6–0,7.

## HANTLID

### Reguleeritavad hantlid 389.00, Dünamo

Argo soovib koju tuua hantlid, mis sobivad kogu perele. Siis saab igaüks hantlile kettaid lisada vastavalt oma treenitusele. Pealegi, trennides inimene ju areneb ja ühel hetkel tekib kindlasti tahtmine koormust suurendada – ka sellest vaatenurgast on reguleeritavad hantlid mugavamad. Aga muidugi müüakse poodides ka igasuguseid ägedaid värvilisi ja pehmeid hantleid.

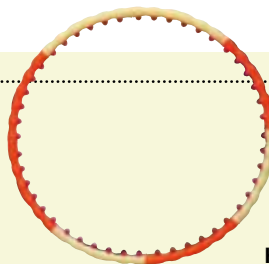
## PALL

### Pall 245.00, Dünamo

Palliga saab kõike teha, kinnitab Argo. Sobiva suurusega on selline pall, millel istudes toetuvad su jalad maha täisnurga all. Võta hantlid kätte ja tee nendega pallil istudes käe-, jala- ja kõhulihaste jõuharjutusi. See on väga tõhus trenn: kuna istumisalune on ebastabiilne, hakkavad tööle ka süvalihased. Pallil võiks istuda ka arvuti taga ja telerit vaadates.

## Meie leidsime poest rohkemgi

Argo on ülejäänud trennividinate suhtes pisut skeptiline: nendega suurt tulemust ei saavuta, sest lokaalset rasvapõletust ei toimu. Aga kellele need meeldivad, lasku käia – nende abil treenimine halba kindlasti ei tee, pigem ikka head! Tooted Kaubamajast.



### Võimlemisrõngas.

Hind: 699.00



### Kõhu- ja küljelihaste treeni- ja, nn keerutamisrõngas.

Hind: 299.00

# reenida!

## HANTLID, PALL JA KUMMILINT:

Sparta jõusaali peatreener Argo Ader küsib: miks osta kümme vidinat, kui kõik saab tehtud vaid kolme hea treeningvahendiga!?

Siin need on! FOTOD: HELIN LOIK



### KUMMILINT

Lint 57.00, Dünamo

Kummilint on Argo konkurentsitu lemmik. Selle võtab ta alati ka reisile minnes kaasa, et trenni teha – mahub see ju kenasti igasse kotti ära. Lihtsa kummilindiga saab trennida kõiki lihasgruppe, st kogu keha. Vajadusel asendab kummilint isegi hantleid. Peab ainult teadma, mida sellega teha! Mida rohkem pingul kumm on, seda raskem on harjutusi teha.



Käeekspander.  
Hind: 50.00

Hüppenöör.  
Hind: 358.00

Rull.  
Hind: 239.00

## ÜKS ARGIROOG



FOTO: ALDO LUUD

1

### Kanaliha kõogiviljadega

Valmistamise aeg 20 minutit

- 300 g kanafleed, nt lõunamaises marinaadis
- 2–3 sl toiduõli
- 2–3 suurt tomatit
- 100–150 g suvikõrvitsat
- 100 g šampinjone või muid seeni
- 4–5 sl magusat tšillikastet
- soola, suhkrut

Lõika kanafleed väiksemateks tükkideks ning prae kuuma pannil õlis

kergelt läbi. Lisa poolratasteks lõigatud suvikõrvits, šampinjoniveerandid ning tükeldatud tomatid. Maitsesta segu magusa tšillikastme, suhkru ja soolaga. Kata pann kaanega, keera kuumus veidi madalamaks ja lase vaikselts podisedes küpseda.

VIHJE! Kui soovid toekamat kõhutäit, serveeri kanaröoga riisi või makaronidega!

RETSEPTID: TIINA TROLLA

SERVEERIMISNÕUD: WWW.LIVEST.EE



## Talleggi kerged keeduvorstid nüüd uues pakendis!

Talleggi keeduvorstid on saanud uued Eesti rahvustritel põhinevad värvikirevad pakendid – ikka selleks, et kodumaised tooted oleks poes lihtsamalt leitavad. Talleggi vorstimeistrid on loonud neli erinevat maitset, mis teevad maitseelamused kerges ning mida soovid ikka ja jälle hommikul või õhtul nautida. Leia uutes pakendites Sinkvorst, Juustuvorst, Argipäevavorst ning Lastevorst poest juba täna!

Ma ❤️ kana [www.tallegg.ee](http://www.tallegg.ee)

