

## Harrastussportlastele algab taas loengusari *Treeni teadlikult*

Teisipäeva õhtul, 26. septembril algab taas *Treeni teadlikult* loengusari, mis sügisel keskendub praktiliste teadmiste edasi andmisele toitumise, alaselja ja õlaprobleemide lahenduste, harjutusvarade ja treeningsoltuvusele.

Septembrist detsembrini Tallinna Ülikoolis toimuvatele õhtustele loengutele on oodatud spordiga tegelevad ja alustavad inimesed, treenerid, füsioterapeudid, perearstid ja -õed, lapsevanemad jt. Loengutes saab praktilisi nõuandeid oma eriala tunnustatud lektoritelt.

Avaloengu lektor Ott Kiivikas keskendub oma loengus toitumisele ja kuidas sellega kaasa aidata efektiivsemale taastumisele ning sporditulemuste parandamisele. Lektor annab ülevaate, kuidas oma söögikordi ajastada ning soovitusel oma toitumiskava koostamiseks. Kuulaja saab vastuse milline peaks olema makrotoitainete vahekord, süsivesikute tähtsus kehalisel aktiivsusel ning valkude olulisus lihaste taastumisel? Käsitlemist leiab kehakaalu langus ja rasvapõletus ning toitumine enne ning peale treeningut.

Sügishooajal 2017 on kokku 11 loengut, mille seast kuulaja saab valida endale meelepärased. 1,5 tunnistes loengutes tutvustab rattatreener kuidas kasutada võimsusandurit rattatreeningul. Joogatreener jagab nippe efektiivsemaks jooga kasutamiseks oma püstitatud eesmärkide saavutamisel. Dr Mihkel Mardna räägib lihaskrampide põhjustest ja ennetamisest. Dr Madis Rahu keskendub õlale. Spordiarst dr Eve Unt eestvedamisel leiab käsitlust harrastussportlase söömise müüdid ja tegelikus. Personaaltreener annab praktilisi soovitusi treeningute, toitumise ja tulemuste omavahelistest seostest. Arutletakse kuidas ära tunda treeningsoltuvust ja kuidas seda lahendada. Lisaks käsitleb endine tippsuusataja spordis soovitud eesmärkide saavutamist ja mittedaavutamist. Seekord on füsioterapeute kolmes loengus - Katre Lust-Mardna, Sirli Hinn ja Kirsti Pedak. Nad jagavad praktilist harjutusvara istuvat tööd omavatele harrastajatele ning alaselja ja õlaprobleemide lahendustele.

### Ajakava:

- 26.09 Kuidas õige toitumine aitab kaasa efektiivsemale taastumisele ja sporditulemuste paranemisele?- toitumisspetsialist Ott Kiivikas
- 03.10 Kuidas kasutada võimsusandurit rattatreeningutel? - rattatreener Karmen Reinpõld
- 10.10 Kuidas joogat kasutada eesmärkide saavutamiseks, nt vaimne balanss, kaalukaotus - joogatreener Silja Siller
- 17.10 Lihaskrambi ja -pinge sündroom – põhjused, ennetamine ja ravi - ortopeed dr Mihkel Mardna
- 24.10 Söömises spordiarsti pilgu läbi: müüdid ja tegelikkus - vanemarst-õppejõud dr Eve Unt
- 31.10 Kas treeningust on võimalik sattuda sõltuvusse? - rühma- ja personaaltreener Siim Kelner
- 07.11 Praktiline harjutusvara istuvat tööd omavale sportlasele - füsioterapeut Sirli Hinn
- 14.11 Jõutrennist aeroobseni, friikartulitest salatini. Milline teekond valida vastavalt oma kehatüübile? - personaaltreener Mirko Miilits
- 21.11 Alaseljavalu - põhjused ja võimalikud lahendused - füsioterapeut Katre Lust-Mardna
- 28.11 Miks me ei saavuta spordis püstitatud eesmärgid? - endine tippsuusataja Anti Saarepuu
- 05.12 Harrastussportlase õlaprobleemid ja -vaevused - ortopeed dr Madis Rahu ja füsioterapeut Kirsti Pedak

Loengute algus kell 18:00. Toimumiskohaks Räägu 49, Tallinn. Ühest loengust osavõtumaks on 6 €. Registreerumine ja lisainfo: [tlu.ee/treeniteadlikult](http://tlu.ee/treeniteadlikult) või [karin.rohi@tlu.ee](mailto:karin.rohi@tlu.ee).

Loengusarja korraldavad Tallinna Ülikooli Loodus- ja Terviseteaduste Instituut koostöös Tallinn Liigub ja Liikumistervise innovatsiooni klastriga SportEST, kaasrahastab Euroopa Liidu Regionaalarengu Fond.

Lisainformatsioon, intervjuude ja soovi korral teemadest artiklite kirjutamise kokkuleppimine: Katrin Soidra-Zujev, Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut, Täiendusõppe koolitusjuht, e-post: [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee), telefon 372 5647 3623