

## Polina Mattisen - personaaltreener ja veel nii palju muud!

Polina Mattiseni (32) tütar Emilia (9) sammub ema jälgedes. Kool on sama, huvialad on samad ja isegi iseloomuomadused on neil kahel väga sarnased. Üks erinevus siiski on.

Emilia käib samas koolis, kus omal ajal Polinagi. Prantsuse Lütseumis. „Iga suunas mind üheksandast eluaastast kergejõustikutrenni. Seal hakkas mulle väga meeldima ning võistlustel noppisin ka medalikohti. Võistlesin ka mitmevõistlejana,“ meenutab Polina. Seega ei ole raske ära arvata, et tema lemmikõppeaine oli just kehaline kasvatus. Lisaks huvitas teda ka inimese- ja terviseõpetus. Põhikooli lõppedes suundus Polina edasi Audentese spordigümnaasiumisse, kus ta esimesed kaks aastat tegeles Andrei Nazarovi käe all mitmevõistlusega, kuid tema trumpala oli siiski keskmaajooks (800 m). Gümnaasiumi viimasel aastal keskendus ta juba puhtalt keskmaajooksule.

### Ürituste korraldaja

Gümnaasiumi lõppedes ei läinudki ta õppima treeneriks, kellena me teda praegu peamiselt teame. „Sealt edasi suundusin Tallinna Ülikooli rekreatsioonikorralduse erialale, kuna tundsin suurt huvi inimese ja tema tervisliku eluviisi ja seda toetavate vaba aja korralduslike protsesside vastu. Suur soov oli arendada endas teadmisi ja oskust suunata inimesi erinevate liikumisvormide ja liikumise võimaluste juurde ning neid juhendada,“ ütleb ta.

Ürituste korraldamiste juurde Polina aga pikalt ei jäänud. „Pärast tütre Emilia sündi oli paras aeg selleks, et haarata oma lapsepõlvest saadud spordipisik endaga kaasa ning suunata oma mõtted sellele, kuidas pärast võistlustasemel sportlase elu saan enda aktiivset ja tervislikku elustiili hoida ja immuunsust tugevdada.“ Ühel hetkel sattus ta aga uurima erinevaid koolitusi ja leidis Fitness Academy of Finlandi (FAF) personaaltreeneri koolituse tutvustuse. „Kuna FAF-i personaaltreeneri baaskoolitus polnud suunatud vaid personaaltreeneriks saamisele, vaid ka neile, kes on tervisest, treeningust ja toitumisest huvitatud, siis see kõnetas mind ja andsin endale võimaluse kandideerida

Pere ja Kodu lisa

6,7,8,10,11,12

Rahvuskooper Estonia

koolitusel osalejaks. Pea aasta aega kestnud koolituse koos põhjalike õpingutega anatoomia, füsioloogia ja toitumise alal läbisin edukalt.“

### Suurim rõõm

Enda elukvaliteedi parandamise kaudu jõudis Polina ka teiste aitamiseni. „FAF-i personaaltreenerite koolituse programm hõlmas väga palju praktikat - kuidas ning millest alustada inimesega esmast treeningkohtumist; kuidas, mille järgi hinnata inimese kehalist aktiivsust, luustikku ümbritsevat lihaskonda, liigeste liikuvusulatavust, kliendi poolt sooritatud harjutuse liigutustehnikat jne. Praktikate käigus taipasin, et eelnimetatu ja inimestega suhtlemine paelus mind ning puges mulle hinge nii väga, et sealt tekkis huvi ja soov aidata ning suunata ka teisi püsima tervetena ja tundma end oma kehas hästi, sest see on ju suurim rõõm, kui sina ise ja sinu keha on terved.“

Praegu ütleb Polina oma valitud eriala kohta nii:

„Personaaltreeneri töö toidab mu hinge, tunnen rõõmu klientide pühendumise, järjepidevuse ja distsipliini üle. Nii tulevad ka edusammud ning eesmärkide saavutamised.

Personaaltreeneriametis meeldib mulle selle mitmekülgsus. Uue kliendiga algab esmasest treeningkohtumisest alates iga kord nii minu kui ka minu poole pöördunud inimese jaoks justkui uus hingamine. Me kõik oleme nii erinevad oma eripäradega - luustiku ehitusega, kehalise võimekuse tasemega, harjumuste, eesmärkide, soovidega jne. See soojendab mu südant, kui saan oma teadmistega tõsta inimeses teadlikkust treeningute ja toitumise valdkonnas. Kõik selleks, et meie füüsis ja vaim oleks tervik ning tunneksime elust rõõmu ja naudingut.“ Aga õpingud pole Polina jaoks kindlasti veel lõppenud. Ta soovib end veelgi täiendada näiteks psüh- holoogias. „Personaaltreeneri töö on minu jaoks pidev enesearendamine - ja seda ma naudin.“

### Professionaalne jumestaja

Aga kui Polina poleks personaaltreener, siis loomulikult võiks ta olla ürituste korraldaja, aga ta võiks vabalt olla ka professionaalne jumestaja, sest erialane paber on tal olemas. Kuna varasemas eluetapis oli tal palju erinevate ürituste külastusi, siis ühel hetkel otsustas ta läbida professionaalsel tasemel meigiõppe, et osata iseend jumestada ning miks mitte pakkuda meigiteenust ka teistele. „Esimesel aastal

personaaltreenerina töötades pakkusin ka jumestamise vallas teenust, kuid ühel hetkel otsustasin siiski end täielikult treeneritööle pühendada.“

Emilia ja Polina suvi, nagu arvata võikski, on siiani möödunud väga aktiivselt.

Suve alguses käis Emilia oma esimeses nädal aega kestnud kergejõustiku spordilaagris Kurgjärvel ja Tallinna Prantsuse Lütseumi tantsuansambli Leesikate neli päeva väldanud laagris Märjamaal. Augustis on veel üks laager tulemas.

„Suvevaheaja päevi veedame väga palju õues, värskes õhus olles. Liigutame end palju! Sealt ka hea söögiisu, kuna oluline on ju hoida energia tasakaalu. Lisaks käime ujumas ja ratastega sõitmas.“

Selle suve eredaim mälestus on aga nädalane matkabussireis Lätti ja Leetu. „Sellel reisil õppisime endalt ja reisikaaslastelt palju, nägime ilusaid, meie jaoks uusi mererandasid ja huvitaval kombel olid ilmad nii ilusad. Ükski päev ei möödunud ilma jäätiseta,“ meenutab Polina. Kui suve lõpus veel üks vaba nädal tekib, tahaks Polina uuesti matkabussi ja kal- lid inimesed võtta ning uusi sihtkohti avastada.

### Kõige tähtsam amet

Kõige tähendusrikkam ja tähtsam amet on aga olla ema. Polina ütleb, et Emilia on kõige enam õpetanud talle kannatlikkust.

„Enda puhul on kihvt tähele panna, kuidas erinevates olukordades jääb just kannatlikkusest vajaka ja on vajadus liigne tormakus jätta. Märkan, õpin ja naudin õpitust töö vilju.“ Polina sõnul on nad Emiliaga üsna sarnased. Üheks suurimaks sarnasuseks peab ta empaatiavõimet. „Hoolime esmajärjekorras endast, oma lähedastest ja kallitest inimestest ning ka meid ümbritsevatest inimestest. Leian, et just empaatilisus on üks tähtsamatest omadustest hoidmaks oma kalleid inimesi ja ühiskonda tervena ja heas usus. Emana olen rõõmus, et Emilia on soe, teisi toetav, hooliv ja armastav hing.

Meil on ka selliseid ühiseid iseloomuomadusi, mis on meie õpikohtadeks. Lähedased inimesed teavad neist.“

Kuigi Emilial ja Polinal on sarnased huvid, neil on sarnane koolitee, siis üks asi on neil siiski täiesti erinev. Emilia unistab nimelt lauljakarjäärist. Emilia sõnutsi on see talle juba väga pisikesest peale huvi pakkunud.

Ütlus „Kõik, kõik on uus septembrikuus“ peab ka Polina puhul

paika, sest kui kõik läheb plaanipäraselt ootab sügisest teda ja Emiliat uus kodu ja teistmoodi elukorraldus. Keslinna piirkonnast kolitakse linnaserva, kus nii Emilia kui Polina saavad veelgi rohkem looduses aktiivselt aega veeta. „Eks see saab olema uus elukorraldus meie mõlema jaoks ja ootame seda väga.“

Miks just Prantsuse Lütseum?

Panime Emilia Tallinna Prantsuse Lütseumi, sest mulle oli koolikord ja õppekorraldus juba tuttavad. Pean lugu kooli kokkuhoidvusest, kuidas õpetajad pühenduvad klassi igale õpilasele sooviga neid aidata ja abistada. Nii minu ajal kui ka praegu näen, et ka Emilia klassikaaslased on kõik väga üksteisest lugupidavad ja arvestavad. Näiteks ei mäleta ma ka oma lütseumi kooliajast ühtegi koolikiusamist. Lisaks pean lapsevanemana lugu Tallinna Prantsuse Lütseumi traditsioonidest. Näiteks üheks iga-aastaseks traditsiooniks on kooli musikaalne sünnipäev. Lütseumi sünnipäev - 1. oktoober - langeb kokku rahvusvahelise muusikapäevaga. Sel puhul käiakse terve kooliga sümfooniakontserdil Estonia kontserdisaalis. Luuakse isiklik side Eesti ja teiste maade heliloojate ja nende teoste, nimekate artistide ja dirigentidega. Traditsioonidest veel - rahvusooperi ühiskülastused. Rahvusooper Estonia saab lütseumlasele aastatega sama koduseks kui kool. Algklasside kavas on harilikult kaks balletti aastas: traditsiooniline „Pähklipureja“ jõulukuus ja uus teos kevadel. Enne jõule käiakse ka Estonia valges saalis ja kuulatakse hubases kohvikumeeleolus kammermuusikat. Lisaks mu sisetunne ütles, et kui Emilia peaks kooli sisseastumiseksamid edukalt ära tegema, siis ta saab ka õpingutega hakkama. Seda ta ka teeb. Siin on muidugi suur roll ja panus ka lapsevanematel.

Polina soovitusel aktiivseks eluks

Kui näed, et su päeva- või nädalagraafikus ei ole ruumi, kuhu mahutada aeg iseendale, siis on aeg see tekitada. Ära karda paluda lähedastelt aega iseendale - puhkamiseks, liigutamiseks, treenimiseks. See on selleks oluline, et saaksime just nendes tegevustes ja toimetamistes, millega me kipuma oma päeva- või nädalagraafikuid üle koormama, olla produktiivsemad,

värskemad ja tugevamad.

Ütluse „Mul pole aega trenni teha“ taga võib peituda teadlikkuse puudumine või selle eiramine. Inaktiivne olnud inimene ei pruugigi teada, kuidas ja mis mahuga liigutamist alustada. Selleks on oma ala professionaalid, kes saavad vajadusel abistada.

Oluline on läbi mõelda see, kas soovite iseenda, oma pere, oma laste jaoks olemas olla kauem, elada pikemalt ja tervelt?

WHO kehalisuse aktiivsuse normid

150-300 minutit mõõduka või 75-150 minutit intensiivse koormusega aeroobset liigutamist nädalas või neid omavahel kombineerides. Pluss 2-3 korda nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi, mis panevad lihased ja närvisüsteemi tööle. Ainuüksi 10 000 sammu ei taga meile piisavat aktiivsust, kuna lihased ei saa sammumisel piisavat koormust tagamaks optimaalset tervist.

Ka eakate (alates 65+) normid on täpselt samad mis täiskasvanutel ehk 150-300 minutit mõõduka või 75-150 minutit intensiivse koormusega aeroobset liigutamist nädalas või neid omavahel kombineerides. Pluss 2-3 korda nädalas skeetilihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi. Lisaks teha vajadusel tasakaalu- ja koordineerimisharjutusi.

Lihastrenn on vajalik selleks, et tõsta meie skeleti võimekust, et hoida meie lihasmassi kasvõi selleks, et tualetipotilt püsti saada. Lihastreening võiks olla selline, mis paneb su tavapärasest rohkem lihaseid pingutama.

Selleks et harjutusi eesmärgipäraselt sooritada, lase mõnel pädeval treeneril liigutustehnika üle vaadata ja seda vajadusel korrigeerida. Nii veendud, et teed harjutust turvaliselt ja hästi. Kooliealiste ehk 7-18-aastaste laste puhul on oluline, et nad oleksid kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas, mis võib olla jagatud väikesteks osadeks. Vähemalt kolm korda nädalas tuleks teha kõrge intensiivsusega luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi.

Viis põhilist liigutussuunda jõutreeningus: tõsta, kann, küki, tõmba ja suru!

"Kõik selleks, et meie füüsis ja vaim oleks tervik ning tunneksime elust rõõmu ja naudingut."

"Suvevaheaja päevi veedame väga palju õues, värskes õhus olles. Liigutame end palju!"

JUMESTUS: REET HÄRMAT STILIST: MERIT BOEIJKENS

KÕIK RIIDED, JALATSID JA PIKNIKUDTAILID:  
PRISMA PEREMARKET

FOTOD: KRISTIIN KÕOSALU

TEELE TEDER