

# NAISKULTURIST GERBEL MIKK:

“Olen naiselikum kui enne kulturismiga tegelemist”

tekst: **MARGE RAHU** foto: **JOKER, FITNESS.EE**

**Energiast pakatav Gerbel Mikk oli juba kooli ajal kõva sporditüdruk, tegeledes mitme alaga suusatamisest enesekaitse ja ujumiseni. Juba 13-aastaselt hakkas Gerbel jõusaali külastama ja sealt sai alguse tema kiindumus kaunilt vormitud keha vastu. 16 aastat kaitsejõududes töötanud Gerbel tegi 2007. aastal tööga lõpparve ja otsustas spordile pühenduda. Nüüd tegeleb ta spordiga ning õpetab teisi õigesti toituma ja toidulisanditest abi saama.**

## **Palju pead sa vaeva nägema, et sellises vormis olla?**

Kui rääkida lihasmassist, siis selle juurdesaamisega ei ole nii palju probleeme, trenni meeldib teha ja geneetika on kah vist hea. Probleem on toitumine, meeldib ju süüa ja head toitu ning kuna mul ainevahetus ei ole üks kiiremaid, pean pidevalt jälgima, mida ja kui palju süüa.

## **Kas kuskil on sinu jaoks mingi unistuste piir lihasmassi ja**

## **kehakaalu osas või oled praegu sellises vormis, nagu oled soovinud?**

Kindlasti ei ole ma saavutanud oma unistust, olen siiski veel päris noor kulturist ja iga võistlusega ammutan uusi teadmisi, kogemusi. Seega arenguruumi on veel küllaga ja saavutada on palju, sest ütleme, et rahvusvaheline areen on veel vallutamata. Soov on!

## **Mida ütled nendele naistele, kes**

## **tahaksid samuti kena treenitud keha, aga kes kardavad, et trennist loobudes asenduvad lihased rasvaga?**

Esitaks tahan kohe öelda, et lihased ei asendu rasvaga, see pole võimalik. Nimelt on lihas- ja rasvkude kaks erinevat kude, tegemist saab olla vaid rasvkoe suurenemisega ja lihaskohe vähenemisega/kärbumisega, kui ei tegeleta enam nii intensiivselt spordiga ja toitumisharjumised jäävad samaks. Lihtne reegel on



## GERBEL SOOVITAB:

Söö alati hommikust!

Jälgi portsjoni suurust – tavaliselt süüakse ühe toidukorra jooksul liiga palju.

Söö mitmekesiselt.

Joo vett (vähemalt 1,5–2 liitrit päevas). Trennides veel lisaks trenniaegne ja -järgne vesi. Kaalulangetamise poole pealt on puhas (ilma gaasita) vesi parim.

Vältida tuleks või tarbi piiratud koguses suhkrut (k.a šokolaad, tort, kommid jne), nisujahu (sai, saiakesed, koogid), rasvasid (pannkoogid, vorstitooted, rasvane sink (eelista väherasvast sinki) ja munakollast), karastusjoogid ning lõpetuseks alkohol.

Ürita leida oma toidusedelisse häid ja tervislikke meelstoiduained ning valmistada neist maitsvaid, mitmekesiseid toite.

Parim dieet on see, kui läbimõeldud söömine muutub sulle rutiiniks, igapäevaseks tegevuseks-eluviisiks!

see, et kui spordiga enam nii intensiivselt ei tegeleta, siis tuleb oma toitumine üle vaadata ja päevakalorsust vähendada. Tundub lihtne, aga teostamine on tegelikult päris hea peavalu. Kui ise ei suudeta või ei osata toitumiskava teha, soovitaks rääkida toitumisspetsialistiga või personaaltreeneriga ja lasta toitumiskava temal teha. See on päris hea ja distsiplineeriv vahend ning üldjuhul, kui nõuandeid kenasti järgitakse, saavutatakse soovitud tulemused.

### **Kulturismiga tegelevad peamiselt mehed. Mis paelub üht naist suurte musklike kasvatamise juures?**

See on keeruline küsimus, aga rääkides endast, siis lihased on mul olnud juba lapsest saati. Jah, lasteaiapiltidel on juba näha head jalalihased, naljakas, kas pole. Ja on ka selliseid aegu olnud, kus olen oma lihaseid häbenenud ja ütleme, et riiete alla ära peitnud, teismeliste poistele lihastes tüdruk ju ei meeldinud. Nüüd on muidugi lood teised, armastan oma keha sellisena, nagu see on, ja üldiselt pean end naiselikumaks kui enne kulturismiga tegelemist olin.

### **Kas naistel on raskem lihaseid kasvatada kui meestel?**

Kindlasti, meestel on lihaskasv juba geenides, sest nende testosteroonitase on kõrgem kui naistel. Seega ei tohiks naised karta kiiret lihaskasvu kui see ei ole geenides või ei tehta spetsiaalselt lihaskasvu suurendavat treeningut. Mina näiteks olen jõusaalis vastavat treeningut teinud oma viimased viis aastat



ning kui sinna lisada veel 15 aastat varasemaid jõusaali- ja teisi treeninguid, siis ega see lihassmass kergelt ei ole tulnud.

### **Kas elad pidevalt dieedil?**

Tahaksin öelda, et olen pidevalt dieedil, aga see ei vasta tõele. See on nagu elustiil, korralik mitmekesine toit on rutiin, mida järgin. Pean siiski ka tunnistama, et ei ütle ära magusast ja muust nn rämpstoidust. Reegel on see, et need kõrvalekaldumised ei hakkaks juhtuma liiga tihti.

### **Milliseid spordipulbreid ja toidulisandeid tarbid, et lihaseid kasvatada?**

Põhiliselt kasutan treeningjärgset taastusjook (proteiinišeiik koos süsivesikutega), et taastada treeningutest väsinud lihased ja energiarvad, st eesmärk on, et organism ei lagundaks lihaseid energia saamiseks. Lisaks tarvitan veel viit lisandit, mis tegelikult on põhilised lisandid, kui soovitakse areneda – ja seda ikka sportliku keha saavutamiseks: B-kompleks ehk multivitamiin, omega-3

(kalaõli), kreatiin, glutamiin ja betaalaniin. Nende lisandite tarvitamisel koos tervisliku toidu ja sportimisega saavutatakse ka häid soovitud tulemusi!

### **Kas toidulisandid mõjuvad naistele sama efektiivselt kui meestele?**

Kõik on geneetikast, eesmärkidest ja treeningkavast jne. Saan aru, et küsimus käib lihaskasvust ja enamik naisi kardab eelnimetatud taastusjooki juua, sest arvatakse, et proteiinijooi tarvitamisel hakkavad lihased kohe kasvama. Kõik on eesmärkidest, sest enamik mehi (keda jõusaalis näeme), soovivad kasvatada lihast ja nad teevad ka vastavat lihaskasvu arendavat treeningut. Taastusjook on kontsentreeritud toit ja tarvitades seda kohe pärast treeningut, olgu see jõusaal või mingi aeroobne trenn, taastame treeningust kurnatud lihased ja täidame energiarvad.

### **Kas nendel naistel, kes soovivad rasva asemele lihaseid, tasub jõusaalitreanni teha?**

Jah. Jõusaalitreann on üks väga

tõhus rasvapõletaja ning toonib ja tugevdab lihaseid, mis vormivad keha sportlikult kenaks. Kui te arvate, et suured filmitähed on saanud oma kena keha ainult dieedi ja aeroobikaga, siis te eksite, kõik nad teevad tugevat jõusaalitreanni.

### **Kas toidulisandid on puhas keemia ja kas neid tuleb kartata?**

Kõige tavalisem taastusjook on toit kontsentreeritud kujul, see-ga on see täiesti ohutu. Samuti vitamiinid, kalaõli, aminohapped, mineraalid ja glutamiin on kõik ained, mida meie keha tegelikult vajab – eriti kui sporti tehakse. Loomulikult on mõnes toidulisandis ka keemiat. Kõik on olemas, mida saavutada soovitakse.

### **Kui on soov saavutada head vormi, toitutakse õigesti ja tehakse piisavalt sporti, siis miks peaks veel toidulisandeid kasutama?**

Pärast füüsilist koormust tahavad lihased ja energia siiski kohe taastatud saada ja ütleme ausalt – ega tavatoitu ju kohe vahetult pärast trenni sööma ei hakka. Seega taastusjook tuleb alati kasuks.

Loe lisaks  
[www.gerbelmikk.com](http://www.gerbelmikk.com)

