

suures plaanis

KÕRVUNI TRENNI ARMUNUD

*“Inimese keha on nagu kitarr, mida tuleb häälestada ja millega on vaja pidevalt mängida, muidu teeb see väga koledat häält,” tõdeb muusikaprodutsent ja elustiiliblogija **Katrin Siska** (33). Ka temal on tulnud kehapillikeelt seadistada.*

Tekst: **Evelin Kivilo-Paas** | Fotod: **Laura Nestor**

Meenutades, milline Katrin oli, kui ta neetide ja kettidega kaunistatud lõhkistes teksades laval süntesaatoril rokkis ja klubis plaate keerutas, või nähes teda praegu, kui ta elustili-jutuu-berina kangiga innukalt biitsepsed pumpab, tundub uskumatu, et tal on kaaluga probleeme olnud.

5–6 üle kilo, mis pärast poja **Alexanderi** (4) sündi juurde tulid, mõjusid alati väikest mõõtu olnud Katrinile nii, et ta ei teinud endast pilte ja hoidis eemale avalikust tähelepanust. “Ema ja ämm piidlesid ka, et kas tuleb teine,” meenutab ta nüüd juba kerge muigega.

Rahulolematus kasvas ja kaalu-tõus andis enesehinnangule tugeva löögi. Esiti püüdis Katrin üle kilod kiirteed pidi maha raputada ja katsetas paljusid trenditoitumisviise, sh riisi- ja õunaäädikadieeti, eksperimenteeris paleo- ja Dukani dieediga ning proovis veganlust ja toortoitumistki.

Katrin arvab, et just valgurohke Dukani dieedi pärast sattus ta Bulgaarias kaks suve tagasi meeletu kõhuvaluga reanimatsiooniosakonda. Selgus, et tal oli neeruliiv. Pirakas süst kannikasse, ports tablette ja sestpeale oli igasugustel dieetidel lõpp.

Et ebakindlusest jagu saada, käis Katrin energeetilistel sessioonidel ja rännakutel, kristallkambris, sukeldus isegi valgesse maagiasse ning ostis koju kristallpealuud ja tarokaardid. Tema lektüüri kuulusid **Eckhart Tolle, Luule Viilma ja Osho**.

Kõik see aitas tal küll ennast paremini tundma õppida ja ära klaarida mõned minevikumured, milleks oli tarvis need vabaks lasta ja andestada, aga paraku ei leevendanud see piinavat muret liigse kaalu pärast.

“Terapeutide lause “ole endaga rahul sellisena, nagu sa oled” mõjus täpselt sama päeva õhtuni,” tunnistab Katrin. “Sest ma ei olnud ikkagi endaga rahul, mu keha vajab füüsilist muutust. Üldiselt tuleks valge maagia ja kõikvõimalike teraapiatega ettevaatlik olla, sest kui end ülepeakaela neisse uputad, hak-

kab see eluenergiat röövima,” sõnab Katrin ühtäkki tõsinedes. “Inimene on loodud siia ilma selleks, et juhtida end oma eesmärkide suunas ise, ilma kõrvalise abita.”

Enesega rahulolu ja kindlus saabusid hetkel, kui Katrin hakkas taas regulaarselt treenima, joogat tegema ja toitumist jälgima.

Vaheldusrikkus viib sihile

Katrin tunnistab: ta on trennifanaatik ja tema fetiš on ilusad musklid. Juba väiksena oli ta suur **Arnold Schwarzeneggeri** ja **Sylvester Stallone'i** fänn ning tahtis olla sama suurepärasel vormis nagu **Madonna**. Mis teda lihaste mõllus nii võlub? “Järjepidevus, teotahe, julgus ja usk endasse. See viib tippu! Kellel on iseloomu seda kõike endas kasvatada, saab elus palju tehtud,” selgitab Katrin.

Kui Katrinil pole võimalust end liigutada, tunneb ta kohe, kuidas keha muutub kangeks, selg hakkab valutama ja olemine läheb raskeks, eriti pikkade lennureiside ajal, mida tuleb sageli ette. “Paar päeva ilma trennita, ja juba hakkab mos-sitama,” lisab ta.

Katrin trenniharrastuste nimekiri on kirju nagu vanaema lõngakorv: jooga, Tai poks, jõuharjutused, shindo, suvel surfamine, rannajalgpall või mägitatk, talvel lumelaud, murdmaasuusamine või uisutamine-kelgutamine koos perega. Igal aastal proovib ta ka midagi uut või taas elustab mõne ununenud harrastuse. Näiteks sel kevadel Portugalis elades leidis ta enda jaoks uuesti üles lainesurfi, mida oli proovinud kaheksa aastat tagasi Balil.

Igal treeningul, mida Katrin teeb, on kindel eesmärk ja isemoodi mõju. Ekstreemsport ja Tai poks teevad julgeks ja tugevaks, et oma unistusi ellu viia. Jõusaalitreeningud annavad sirge rühi, põletavad rasva ning trimmivad tagumikku, sääri, kõhtu ja käsi. Jooga tasakaalustab,

rahustab ja toob selgust. “Kusjuures, kui on soov keha, eriti keskkõht, kenasti vormi saada, on lohesurf ja Tai poks koos joogaga parim viis,” sõnab Katrin teadlikult. “Päikesekummar-dus aga peaks olema kohustuslik igapäevane harjutus igale istuva tööviisiga inimesele, sest see hoiab ära seljahädad. Plank (toenglamang küünarvartel – *toim*) hoiab rühi sirge ja kõhu trimmis.” Katrin teab, mida räägib, ja tulistab trennisoovitusi puusalt nagu poksist lõuaahaake.

Parim rasvapõletaja planeedil

“Olles noor ja heas vormis, võib kenasti trennita läbi saada,” võtab Katrin ühtäkki üle õpetajaliku rolli. “Aga kui vanust üle 30, tuleb kindlasti toituda tervislikult ja teha korralikult trenni, et ennetada kõikvõimalikke tervise- ja iluhädasid, nagu seljavalud, seedeprobleemid, ülekaal, allergiad, lõtv nahk. Lisaks aeglustub aktiivsel inimesel va-

nanemisprotsess, uuenevad ajurakud ja suureneb libiido.”

Viimased kaks päeva on Katrin teinud hommikuti budokonjoogat (võitluselementidega joogastiil), mis maandab ärevust ja lihtsustab kes-

kendumist. “Nii saan pildistamisel täielikult lõdvestuda,” sõnab Katrin, viidates eesootavale Tervis Plussi fotosessioonile.

Katrin eelistab intensiivseid lühikesi vahepausideta lihastrenne, mis põletavad efektiivselt rasva ja ut-sitavad lihaseid kasvama. 40 minutit, ei rohkem, ning ta on masinalt masi-nale hüpatas kõik harjutused järjest ära teinud.

Viimane pool aastat on tema treeninguplaani kuulunud ka üks eriti tõhus rasvapõletustrenn, mis koosneb spurtidest või kükist üleshüpetest. “Jooksen täie rauaga 100 meetrit, milleks kulub umbes 30 sekundit, ning siis puhkan minut aega ehk poole kauem,” tutvustab Katrin. Kõige parem on taastumise ajal pikali maas olla, aga tema tavali-

“Lõppude lõpuks on elu seiklus! Millegi ootamine või niisama unistamine on aja raiskamine.”



Surf – Katrini kindel lemmik! See ala on teda lennutanud kõikvõimalikesse päikeselistesse kohtadesse üle maakera.



Päike laeb Katrinit energeetiliselt, loob suurepärase tuju ja annab inspiratsiooni, mida ta vajab oma unistuste elluviimiseks.

selt seisab. Niimoodi teeb ta järjest viis spurti.

Õppides oma keha tundma

Katrin treenib alati enesetunde järgi. Põhiline, et trenn ei jääks tegemata. On ette tulnud olukordi, kus ta treenib isegi öösel, sest

päev on olnud muid toimetusi täis.

Mõned inimestavad, kuidas ta jaksab. "Aga see annab nii palju energiat ja hea tuju, pärast seda poen veel mehele kaissu ja annan talle musi," räägib Katrin armsa õhinaga. "Kui keha on tugev, on

Üks näide Katrini menüüst

- ✓ **Ärgates** klaas toasooja vett, seejärel üks banaan ja peotäis seemneid.
- ✓ **Jooga.**
- ✓ **Hommikusöök:** tatar värskes porgandisalat, oliiviõli ja pooliku avokaadoga. Kõrvale paar sidruniviilu tilli ja peterselliga.
- ✓ **Oode:** apelsin, õun või pirn.
- ✓ **Trennijärgne proteiinijook.**
- ✓ **Lõunasöök:** täisterapasta kergelt praetud tsukiini, sibula, küüslaugu, peterselli ja tomatipüreega.
- ✓ **Oode:** Kreeka jogurt täisteramüsliga.
- ✓ **Õhtusöök:** ahjulõhe rukolasalat, oliivide, fetajuustu, salatisibula ja värskete sidruniviiludega.
- ✓ **Oode:** värskes kurk või paprika.

ka inimene vaimselt tugev, ta on läbilöögivõimeline ja vastupidav ega kõrbe nii lihtsalt läbi ei suhetes ega tööalaselst."

Oma päevakava ja treeningukoormuse mõtleb Katrin alati enne läbi. "Varem lasin küll nagu aurumasin, kuid vanemaks saades olen mõistnud, et pole mõtet ennast liialt kurnata," ütleb ta.

Kui ta oma elukaaslase **Kristjan Varikuga** (38) tutvaks sai, elasid nad kaks talve Indias, kus korraldasid endale kõva treeningulaagri. Igal hommikul kell 6 oli äratus, et sõita päikesetõusu ajaks rolleriga kõrvallinna randa, kus eraõpetajaga kaks tundi joogat harjutati. Seejärel söödi hommikust. Lõunal oli sörk rannas ja õhtul jõutrenn kas kummi või oma keha raskusega. Niimoodi iga päev: kolm trenni päevas 60 päeva järjest. "Eestisse tulles olin liheline ja ilus nagu – kes on Eesti kõige ilusam kergetõustiklane? – **Ksenija Balta**," räägib Katrin naerdes. Indias oli 35 kraadi sooja, Eestis aga miinus

15. "Jäin kohe haigeks, sest peaaegu kogu rasv oli kehast maha raputatud, kohad-nohud-allergiad löid välja, sest keha oli hästi nõrk."

Kahe palli asemel üks

Katrin sööb kindla plaani ja rütmi järgi: portsud on pihkudega mõõdetud, menüü mitmekesine ning söögivahed 2,5–3 tundi. Päeva esimeses pooles on portsud keskmise suurusega ja toitvad, õhtuks jäävad kergemad ja väiksemad ampsud, kui just pole vaja pikalt üleval olla, et reisisju pakkida, muusikat produtsseerida või videoblogi kokku lõigata.

Katrin on enda sõnutsi mõnitoituja ehk ta ei söö korraga teravilja ja liha. Õhtuti hoidub ta teraviljatoodetest, sest neis on palju süsivesikuid. Kui ees on tihe päev, valmistab ta eelmisel õhtul road ja vahepalad ette, nii jääb tal vaid kella vaadata ning pole vaja muretseda, kust ja mida kiiresti hammustada saaks, kui kõht on kole tühi.

Katrin teab, et kui ta magusaga üle pingutab, tuleb väsimus peale ja tuju muutub kehvaks. Tähtpäeval või nädalavahetusel lubab ta siiski endale patustamist, näiteks isetehtud jäätise või toorokolaadiga. "Ja kui minu poisid (elukaaslane ja poeg – *toim*) kuumas kliimas jäätiseputka ees keelt limpsavad ja maitsevaid palle valivad, lähen nendega rõõmsalt kaasa, lihtsalt võtan kahe palli asemel ühe," ütleb ta.

Hüpped tundmatusse

Kõrgharidusega jurist, pop-rokkmuusik, saatejuht, modell, DJ, produtsent, määndžer, poliitik ja nõunik, kultuurikeskuse direktor – loetelu ametitest-tegevustest, mida Katrin on pidanud, võiks sama pikalt veel jätkuda.

Tarmukat naist kannustab pidev uudishimu hüpata tundmatus kohas vette ja sobitada tutvust põ-

nevate inimestega. Alailma on tal käsil mitu tegevust korraga ning kui miski eriti paelub, tuleb seda teha ju täistuuridel. Kui igav hakkab, liigub Katrin pikemalt mõlemata edasi uutele jahimaadele. "Lõppude lõpuks on elu seiklus! Millegi ootamine või niisama unistamine on aja raiskamine," tõdeb ta.

Mida rohkem Katrin ette võtab, seda rohkem tekib värsked mõtteid. Vahepeal soiku jäänud muusikategimine on Katrini elus tagasi. Praegu produtsseerib ta elektroonilist muusikat Youtube'i kanalile Katrin Siska Channel, kus ta igal nädalal avaldab uue video oma seiklustest.

Elukutseline seikleja

Katrin ei taha 60aastaselt avastada, et elu on lipsti mööda jooksnud, kuid pooled soovid on jäänud ellu viimata.

Have fun, run ja relax ehk lõbutse, jookse ja puhka on koostisained, mis Katrini elus kohustuslikud.

Aga eluase, laenuid ja liisinguid, väike laps? Suur osa meist leiaks veel kümme muud põhjust ja takistust, miks nemad nii ei saa. "Kui inimene seab endale eesmärgi ja teeb selle saavutamiseks kõik, siis see ongi võimalik," ütleb ta. "Reisimine, sportimine, maailma avastamine ja oma lähedastega koos olemine on mulle primaarsed."

Väiksena sõitis Katrin koos isaga slaalomit ning seikles Soomes lõbustus- ja veepargis. Kogu perega oli neil tavaks käia päikesereisidel. Kohvri otsas elab ta 2003. aastast, kui nad Vanilla Ninjaga Saksamaale kolisid. "Kõigepealt seiklesin viis aastat bändiga mööda laia ilma ja seejärel vahetasin bändi maailma kõige lähedama kaaslase vastu välja," ütleb Katrin.

Koos elukaaslasega kehtestasid nad üksmeelselt reegli, et igal järg-

KATRIN TOIDUST JA KAAALUST

- ✓ Mida rohkem maitseid ühes toidus (soolane, magus, hapu, kange, mõru), seda paremini saab kõht täis.
- ✓ Magedat toitu on lihtne liiga palju süüa, ülemäärane soolane aga kahjustab pikapeale tervist. Maitsest looduslike maitseainete ja -rohelisega!
- ✓ Kaks kuhjaga peotäit on paras ports: kolmandik kuni pool sellest olgu alati köögi- ja puuviljad.
- ✓ Õhtul hoidu puuviljadest, sest neis on palju suhkrut.
- ✓ Ära dieedita! Õige toitumisega aita kaasa rasvade lõhustamisele kehas.
- ✓ Õpi tunnetama, kuidas eri toidud kehale mõjuvad. Vale toit teeb tuju halvaks ja rikub tervist, näiteks tekitab kõhuvalu või muid seedimisvaevusi.
- ✓ Söö seda, mis maitseb. Ei maksa vägisi sisse suruda toitu, mis on küll tervislik, kuid üldse ei maitse.
- ✓ Varu kaalulangetuseks aega ja väldi ekstreemsusi. Mis kiiresti läinud, tuleb veel kiiremini tagasi. Halvemal juhul lõpetad mõne terviserikkega.
- ✓ Joo piisavalt vett, et viia ebavajalik, sh rasv, organismist välja.
- ✓ Ära unusta tarbida häid rasvu, mida leidub oliiviõlis, lõhes, pähklites ja avokaados.
- ✓ Söö hommikul korralikult, siis on sul energiat päevategevusteks ja õhtul ei teki ootamatuid isusid.
- ✓ Õhtune söömine kasvatab kaalu kõige rohkem, see tekitab kiiresti rasvavolte ja põhjustab tuju-langust. Kui kõht läheb tühjaks, joo toasooja vett või näksi värsket kurki, paprikat ja brokolit.
- ✓ Naudi toitu, kuid mõõdukalt.

misel reisil lähevad nad sinna, kus veel käinud ei ole. Alles viimastel kuudel enne Alexanderi sündi jäid nad mõneks ajaks Eestis paikseks, ent kui poiss sai poolteist aastat vanaks, läks reisiralli uuesti lahti, alustades Brasiiliaga.

"Need poisid on minu kaks parimat sõpra," teatab Katrin õhinal. "Kahekesi seigeldes igatseme alati kolmanda järele. Poeg on alati esimesena koridoris ootamas, millal me juba minema hakkame." Ja juba nad lähevadki. Järgmise päikeselise tervituse saadab Katrin Amsterdami. 🌞