

Wii sportmängud – eelkõige mõnus meelelahutus

Tekst: Pamela Eesmaa | Fotod: Priit Palomets

Plaat masinasse, pult kindlalt pihku ning lõbus ja energiline tantsutrenn Nintendo Wiiga võibki alata. Uurisime personaaltreener Taimi Ainjärvelt, kas telekamängud võiksid asendada ka jõusaale ja aeroobikatunde.

Nintendo Wii mängukonsooli seadistamine ja üles sättimine ei võta kauem kui 10 minutit. Ka süsteemile pihta saab sama ruttu. Seega on pool tööd tehtud!

Mis asi on üldse Nintendo Wii? Kui mäletate veel vanu telekamänge, kus Super Mario või Siil Sonic vallutasid puldi abil telepurgis maailma, siis on need Wiiga võrreldes nagu lauatelefonid tänapäevase nutifoni kõrval.

Käivivad telekamängu, aga nuppude klõpsimise asemel hakkad mängima reaalselt sina ise. Pultide, kangide, roolide ja muu abil registreerib masin sinu liigutused ning projitseerib need telekassse. Võid oma kodus proovida lauatennist, keeglit, pesapalli, golfi, poksi ja mitmeid muid mängu.

Tervis Pluss katsetas, kuidas saab koos Wiiga tantsida. Masinasse libiseb



plaat "Just Dance 2", tuleb valida sobiva raskusastmega programm ning meelepärane muusika. Valida on üle 40 loo nii praeguste edetabelivallutajate kui ka retrohittide seast. Boney Mi "Rasputin", Elvis Presley "Viva Las Vegas", James Browni "I Got You (I Feel Good)", Rihanna "S.O.S.", The Pussycat Dollsi "When I Grow Up". Valge puldike pihus annab konsoolile märku, kas viilin, teen normaalset või head tööd või jäljendan lausa suurepäraselt ees tantsivat koreograafi.

Sammudega saab hõlpsalt hakkama

Esmahitiks panen mängima Mika loo "Big Girl (You Are Beautiful)". Ekraanile ilmub lopsakas daam, kes hakkab näitama tantsusamme. Püüan neid jäljendada. Sammud on hoogsad, kuid küllalt lihtsad ja korduvad. "Good! Perfect! Yeah!" kiidetakse ekraanil puldihoidjat. Kolm minutit saab ruttu läbi, nahk on juba soe ning ekraanilt loetakse kokku punktid, kui tubli ma olin. Päris tubli, aga mitte higimeetri tipus.

Võtan järgmisena ette "Rasputini". Ekraanile ilmub vene rahvariites mees, kes hakkab suisa kasatšokki vihtuma. Teen taas püüdlikult järele, higi lendab. Hasart tulvab kehasse ning tekib suur tahtmine sooritada kõik liigutused perfektselt.

Viskan jalgu siia-sinna nagu energiline vene baaba, käed õhku, kõrvale, risti rinnale, jaa!

Laul saab läbi ning higimeeter (punktiskoor) sööstab põhja – kõlab aplaus! Jalad tatsuvad edasi, käed vehivad kaasa, kui vaid saaks juba järgmise loo käima panna. Nii möödub aeg aafriklaste moodi tantsides, mambo, elektro, disko saatel jne. Skoor tõuseb, tuju tõuseb, lõpuks kasvab ka väsimus. Tahaks veel tantsida, aga ei jaksa. Ekraanil antakse suure Xiga märku, et ei lähe sugugi pihta. Üritan mängu üle kavaldada, istun toolil ja vehin puldiga niisama. Selle eest saab kirja vaid OK. Ei lähe ka see läbi. Tuleb tantsulkale kriips alla tõmmata.

Kui aga mõtteis mõlgub kaalu langetamine telekamängu abil, siis kas tasuks homme pult taas valmis panna ning hakata ekraanil tantsivate mehikeste järgi kargama? Lasime tantsumängu testida aeroobika- ja personaaltreeneril Taimi Ainjärvel.

Pärast üht katseõhtut tunnistab Taimi, et mängudega harjumiseks läks veidi aega. "Mängides tekib hasart ning soov oma tulemusi pidevalt parandada. Perega koos saab palju nalja ja on väga lõbus," tunnistab ta.

Kes vähegi tantsimisega kokku puutunud, sel treeneri arvates sammudest

Üritan mängu üle kavaldada, istun toolil ja vehin puldiga niisama.

arusaamisega probleemi pole. "Esimesel korral tundus, et liigutused on väga kiired, aga kui sama tantsu juba teist korda proovid, siis jõuad kenasti kaasa teha."

Taimi kiidab, et kõikidel lugudel on erinev koreograafia, seejuures lihtne, ning kordusi on palju. "Näiteks kui kõlab refrään, siis juba tead, et tulevad samad liigutused."

Pere või sõpradega koos mängides tekitab ka hasart ja võistlusmoment.

Kui eri inimesed proovivad üht tantsu, siis saab võrrelda, kelle punktiskoor on parim.

Mäng inimest ei asenda

Taimi meelest võib seda mängu tantsulise aeroobikatunniga võrrelda küll. "Kuid kehakaalu langetamisel on väga tähtis ka tervislik toitumine. Lihaste toonus sõl-



tub sellest, kui intensiivselt ja kui pikka aega järjest sa neid tantse tantsid," selgitab Taimi.

"Kas nende mängudega on võimalik kehakaalu langetada, seda ma öelda ei oska. Ilmselt tuleks selleks katseid teha.

Personaaltreenerina tean, et iga inimene on eriline ja vajab kehakaalu langetamiseks personaalset lähenemist ja tervisliku toitumise nõustamist."

Kuid treeneri meelest sobivad sedalaadi mängud inimesele, kes ei taha minna aeroobikasse või jõusaali, kuid soovib kodus tantsida ja treenida. "Kodus üksi treenides jääb siiski risk teha harjutusi vale kehaasendiga. Kas see ka soovitud tulemuse annab, seda me ei tea," nendib Taimi. "Treeneri juhendamisel aeroobikatunnis või personaaltreeningul on tund tasakaalustatult üles ehitatud, koormust saavad eri lihasgrupid. Personaalse treeningu

puhul lähtutakse ainult konkreetsest inimesest ja tema eesmärgist." Taimi Ainjärv leiab ka, et emotsioon, mida pakub treener aeroobikas, ei ole võrreldav selliste mängude antavaga. Samuti pole võimalik saada treenerilt sisulist tagasisidet.

Seepärast soovib treener kas või sedasama tantsumängu pigem teismeliste ajaviiteks. Igal juhul on kasulikum teleka ees tantsida ja liikuda kui lihtsalt arvuti taga istuda.

Sobib lõbusaks ajaviiteks

Leidub ka sportlikke mängu, kus masin hindab mängija füüsilist vormi lähtuvalt kehamassiindeksist (KMI), mis saadakse kehakaalu (kilogrammide) jagamisel pikkuse (meetrite) ruuduga. "Kui sellele plaadile astuks kulturist, siis ütleks see mäng talle, et ta on liiga paks ning peaks vähendama oma kehakaalu, et KMI normis oleks," kommenteerib treener Taimi Ainjärv mängude tõsiseltvõetavust. "Ainult kehamassiindeksi järgi ei tee personaaltreener kunagi järeldusi."

"Ainult kehamassiindeksi järgi ei tehta järeldusi."

Taimi Anijärv

Mõne mängu puhul sooritatakse harjutusi plaadil, mille küljes on andurid, mis annavad mängijale tagasisidet keharaskuse asukoha kohta. Näiteks kui sa viid keharaskuse rohkem ühele jalale või rohkem kandadele, siis saad seda kohe korrigeerida. "Treenides selle mänguga üksi, on aga suur risk sooritada harjutusi valesti. Sa võid küll lugeda teleriekraanilt, et küki puhul peab olema põlve nurk 90 kraadi, aga ise ennast kontrollida on päris raske. Samas püüad sa sooritada harjutust etteantud tempoga ning loomulikult tahad paremat tulemust saada ja jälgid punkte, mis sulle antakse," toob Taimi võimalikke ohtusid välja. "Edasijõudnud ja hea kehatunnetusega spordiharrastajatel on kindlasti lihtsam, algajatel on kehaasendit raskem kontrollida. Sain selles mängus ka vale kehaasendi puhul lihastreeningus maksimaalse tulemuse ning kiita väga hea füüsilise vormi eest." Nii et treeneri juhendamist ja mitmekülgset treeningut Wii ei asenda, kuid lõbusaks ajaviiteks sobib "Just Dance 2" ideaalselt. 🟢

"Treening kodus võib olla tulevik."

Jan Rist, Sandman Grupi meelelahutusvaldkonna tootejuht:

Wii on kõige enam müüdud mängukonsool Eestis. Selle keskmine hind jaemüügis on umbkaudu 3300 krooni.

Konsooliga saab kaasa viisteist spordimängu kahel plaadil (Wii Sports, Wii Sports Resort), kuid mängu on

loodud 2000–3000 ringis ja neid tuleb kogu aeg juurde.

Wii pole ainult lastele mõeldud. Suurtele meeldivad tulistamismängud, seiklusemängud, rollimängud jne. Lisaks saab konsooliga internetis käia, osta mängu juurde, jälgida uudiseid ja ilmatedet, vaadata arvutis olevaid filme otse telekast, mis vajab natukene tehnilisi teadmisi, kuid ei midagi keerulist. Kindlasti tuleks jälgida, et konsoolil poleks riigiks valitud Eesti, muidu teenused ei tööta (piisab mõnest Euroopa Liidu riigist).