

Koeru Keskkool

BIKIINIFITNESSIST KAISA ABNER

Uurimistöö

Autor: Kaidi Tamm, 11. klass

Juhendaja: Aive Volter-Kilk

Koeru 2020

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. FITNESSI KATEGOORIA BIKIINIFITNESS	4
1.1. Kehatüüp	5
1.2. Söömisharjumused ja võistlusdieet	7
1.3. Lavaline esitus.....	7
2. KAISA ABNER.....	9
2.1. Perekond ja lapsepõlv	9
2.2. Haridustee ja huviringid.....	13
2.3. Elu pealinnas	15
2.4. Teekond bikiinifitnessi juurde.....	17
2.5. Team Reinart	21
2.6. Saavutused ja edasised eesmärgid	23
2.7. Blogi ja avalik tähelepanu.....	25
KOKKUVÕTE	27
KASUTATUD MATERJALID.....	29

SISSEJUHATUS

Uurimistöö teemaks on bikiinifitnessist Kaisa Abner. Töö eesmärk on anda ülevaade fitnessist, bikiinifitnessist kui spordialast ja elustiilist ning Kaisa Abneri elust.

Teema valikul lähtusin isiklikust huvist kahel põhjusel: esiteks on Kaisa minu onutütar ja teiseks minu enda personaalne kirg füüsilise treeningu ning bikiinifitnessi kui tervisliku elustiili vastu. Kaisa on mulle suureks eeskujuks ning motiveerinud mind enda treeningute jätkamisel. Tema teekond tervema elukorralduse suunas algas fitmodelli konkursil osaledes, pärast mida leidis tee bikiinifitnessi juurde. See kõik on mind innustanud ja olnud liikuma panevaks jõuks.

Töö jaoks vajalikku infot sain Koigi raamatukogust, internetist, ajalehe artiklitest, Koeru Keskkooli dokumentidest ja Kaisa Abneri blogist.

Viisin läbi intervjuu Kaisa Abneriga ning tema kunagise klassijuhataja Tiia Tippiga. Vajaliku pildimaterjali leidsin internetist, Kaisa isiklikust fotogaleriist ja ajalehe artiklitest.

Uurimistöö koosneb kahest peatükist. Esimeses annan ülevaate fitnessi kategooriast bikiinifitnessist, teises peatükis Kaisa Abneri lapsepõlvest, haridusest, elust pealinnast, teekonnast bikiinifitnessi juurde, blogist ning saavutustest ja edasistest eesmärkidest.

1. FITNESSI KATEGOORIA BIKIINIFITNESS

Fitnessiga tegelemine kogub Eestis üha rohkem populaarsust, sest järjest enam pälvib ülikõhna iluideaali asemel imetlust terve ja heas vormis keha. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Fitness on meetod, mis aitab inimestel tegeleda tasakaalustatud füüsilise aktiivsusega, annab eluks vajalikku energiat, aitab kehakaalu kontrolli all hoida, teeb enesekindlaks ja on vajalik üleüldise tervise korrashoiuks. (Liigume.ee)

Fitness on elustiil, mille põhieesmärk on tagada inimese füüsiline ja vaimne heaolu. Selle alaga tegelemine hõlmab treenimist, toitumist, puhkamist ja harjumuste kujundamist vastavalt eesmärgile, eelkõige tähendab see aga hea füüsilise vormis saavutamist. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Fitness on esimene kulturismist välja kasvanud ala, kus peale kehaehituse demonstreerimise tuleb esitada akrobaatika-, tantsu- ja sportaeroobikaelemente sisaldav vabakava, mis annab osalejale küllalt vabad käed, aga eeldab siiski häid omadusi. Fitnessitreeningutes ei keskenduta mitte niipalju füüsiliste võimete arendamisele, kui just visuaalse pildi muutmisele. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Bikiinifitness on fitnessist välja arenenud spordiala ning seda peetakse kõige subjektiivsemaks kategooriaks, kuna ei hinnata mitte ainult lihasmassi, vaid ka ilu. Vastavalt seatud ideaalile koostatakse treeningkava, võttes arvesse füüsilist vormi ja keha proportsiooni, treenitust, tervisenäitajaid ja eesmärki. Eestis on naistel võimalik võistelda järgmistes fitnessi kategooriates: fitness, bodyfitness, bikiinifitness, fitmodell ja *women`s physique*. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Bikiinifitnessis võivad võistelda kõik, kes seda soovivad. Edukuses mängivad rolli küll geneetilised eeldused, kuid suures osas on edu võtmeks tahe teha tööd, järjepidevus treeningutes ja toitumises ning eesmärkide püstitamine ja nende järgimine. (Aavamägi, Lossmann, 2014)

Bikiinifitnessis on eraldi kategooriaid, mis jagunevad sportlaste pikkuse järgi. Võistlusklassid rahvusvaheliselt võistlustel:

- Juuniorid: avatud klass
- Naised: -160 cm, -163 cm, -166 cm, -169 cm, -172 cm, +172 cm
- Veteranid: +35 eluaastat

Võistlusklassid Eestis:

- Juuniorid: avatud klass
- Naised: -163 cm, -169 cm, +169 cm (Aavamägi, Lossmann, 2014)

Võistlusvoorud võivad mõneti erineda. Kui ühes kategoorias on võistlustel üle 15 sportlase, toimub eliminatsioonivoor, kus sooritatakse viie kaupa veerandpöörded. Eliminatsioonivoorust pääseb 15 sportlast edasi poolfinaali, kus sooritatakse neli veerandpööret ning kutsutakse ette võrdlusi. Poolfinaalist kuus parimat pääsevad finaali, kus selgitatakse välja võitjad. Finaalis tullakse lavale *T-walk*'ga (T-kõnd) ehk ühekaupa ning see on hetk, kui sportlane saab näidata end just nendes poosides, nagu ta ise seda soovib. Soovitatakse näidata ainult neid poose, milles sportlane end kõige paremini tunneb. Finaal jätkub veerandpööretega ehk eestpoos, küljepoosid ja tagantpoos. (Aavamägi, Lossmann, 2014)

Tegemist on ülikalli hobiga, milles sponsorlus on minimaalne. Sisuliselt tuleb kõik endal kinni maksta. Ühe hooaja bikiinid maksavad ca 500 eurot, meik 100 eurot, grimm 200 eurot, lennukipiletid 500 eurot, majutus 500 eurot, osavõtutasud võistlustel 500 eurot, kingad 100 eurot jne. (Abner, 2019)

1.1. Kehatüüp

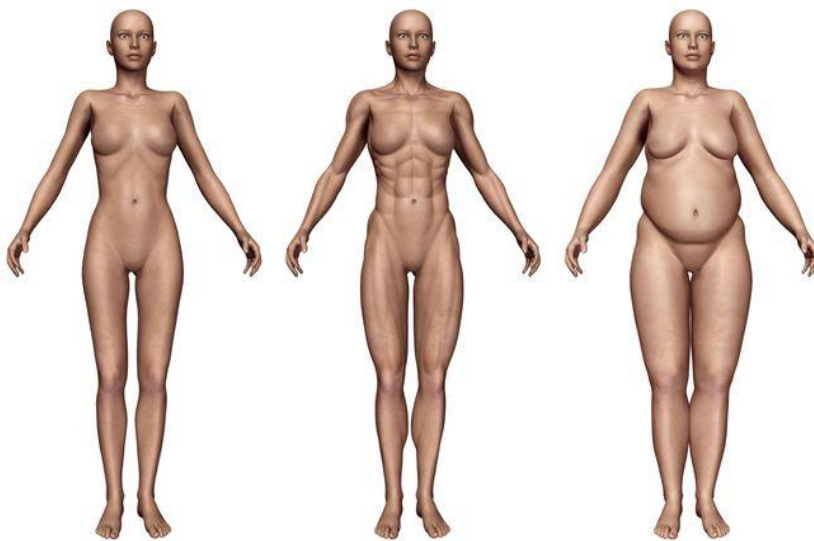
Sobiva treeningtüübi rakendamiseks on esimese asjana vaja välja valida sobiv kehatüüp: ektomorfid ehk kõhnakesed, endomorfid ehk paksukesed ja mesomorfid ehk atleedid. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Mesomorf ehk atleet – inimene, kelle kehakuju iseloomustab sõna „liivakell“ ja mis võib olla nii naiselik kui ka atleetlik. Laiad õlad, kitsad või siis õlgadega sama laiad puusad, lihased on hästi arenenud ja seda ilma suurema vaevata. (Treenitargalt.ee)

Endomorf ehk paksuke – inimene, kelle keha on kui õun, kes on keskmist kasvu ning ülekaalulisusele kalduv. Naistel kipuvad keharasvad ladestuma alakehale, peamiselt puusadele ja/või taljele, meestel kõhule ja ülaseljale. Endomorfi puhul on tavaliselt tegemist inimestega, kellel on lai õla- ja puusavöö, talje kogukas, mis kokku loobki mulje õunasarnasest kehast. Nende ainevahetus on aeglane, mistõttu salvestab nende organism osa toiduenergiat rasvana tunduvalt rohkem kui teistel kehatüüpidel. (Treenitargalt.ee)

Ektomorf ehk kõhnake ehk pulk – inimene, kelle keha iseloomustab poisilik figuur, kitsas puusa- ja õlavöö ning ka talje ei eristu eriti puusavööst. Lihaseid ja ka rasva on kehas vähe, kuid teda iseloomustavad liikuvad liigesed ja hea paindumus. Nõrkade skeletilihaste tõttu esinevad neil ka sageli rühivead, nende ainevahetus töötab aga kosmilise kiirusega. (Treenitargalt.ee)

Bikiinifitnessi võistleja ideaaliks on liivakellakujuline sportlik ja naiselik keha. Liivakellatüüpi kehaga naisel on hästi treenitud üla- ja alakeha ning kitsas kesikkoht. Naistel väljendub mesomorfi tüüp liivakellakujus. Tema sportliku välimuse juurde kuuluvad laiad õlad, kitsas talje ja puusad, (Joonis 1) tal on keskmisest väiksem rasvaprotsent ja kiirem ainevahetus. Mesomorfi keha allub tavaliselt kerge vaevaga igasugusele treenimisele, eriti vastupidavus- ja keha vormivatele treeningutele. Selle kehatüübi esindajad arendavad kergelt lihasmassi ja põletavad vaevata rasva. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)



Joonis 1. Kehatüübid ektomorf, mesomorf, endomorf (Sõbranna)

1.2. Söömisharjumused ja võistlusdieet

Headel söömisharjumustel ja toiduvalikutel on suur roll sportlike tulemuste saavutamisel. Olulisel kohal on lühiajaline võistlusdieet, mis on ajaliselt täpselt määratletud ning sellel on kindel eesmärk vähendada rahulikus tempos keha rasvaprotsenti. Dieedi eesmärgiks on välja tuua lihaste reljeefsus. Võistlusdieeti tehakse võistlusteks valmistumisel. Dieet tuleb paika panna koostöös toitumisharjumustajaga ja/ või treeneriga, sest iga võistleja dieet on individuaalne. Regulaarsed söögiajad, mõõdukad toiduportsjonid ja rahulik söömiskiirus on märksõnad, iseloomustamaks õigeid harjumusi. Tervislik toitumine eeldab mitmekesist toiduvalikut nii kõigi põhitoidugruppide ulatuses kui ka nende sees. Eelistama peaks töötlemata või vähetöödeldud toorainet, kuna töötlemine vähendab vitamiinide sisaldust ja selle käigus võivad tekkida soovimatud ühendid. Füüsiliselt aktiivsematel päevadel süüakse rohkem ja muudel päevadel vähem. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Dieedi rangus sõltub võistleja eelnevatest harjumustest – kui ollakse harjunud valimatult, mõtlemata ja suvalisel ajal sööma kõike, mis kahvli otsa satub, siis kindla toiduvaliku tarbimine kindlatel kellaaegadel võib osade jaoks olla täiesti ekstreemne katsumus. Kui aga toitumine ja eluviisid on olnud tervislikud ja naine teab, mida ta sööb, siis on see talle täiesti tavaline. Tihtilugu söövad naised juba eos liiga vähe ja treenivad palju, mistõttu keha on stressis. Pigem on vaja teha selgeks, millistest põhivajadustest ja toidugruppidest saab välja kujundada korralikud toitumisharjumused. (Odenko, 2015)

Lühiajalised muudatused organismi üldjuhul pikaajaliselt ei mõjuta, aga seda vaid juhul, kui võistlusdieedist mõistlikult välja tullakse ja normaalne rasvaprotsent taastatakse. Lavavormiks vajalik üliväike rasvaprotsent pole kehale omane ja sellega võivad kaasneda terviseprobleemid, näiteks menstruaaltsüklihäired. Dieedi lõppedes on oluline hakata taas normaalselt sööma, et välja tulla energia- ja toitainedefitsiidist. Dieedieelne toitumine tuleks taastada küllalt kiiresti, kuid samm-sammult. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

1.3. Lavaline esitlus

Bikiinifitnessis on eriti oluline lavaline esitlus: poseerimisoskus, liikumine ja perfektne terviklik välimus, sh ideaalne nahatoon, maitsekas soeng ja jumestus. (Eller-Nabi, Paju, Salupuu, 2018)

Bikiinifitnessis kantakse igas voorus ühesuguseid bikiine s.t, et reeglid igale voorule on samad: võistlusbikiinid on nõuetekohaselt kaheosalised, bikiinide värv, muster ja kaunistused on sportlase enda valida, bikiinid peavad vastama heale maitsele ning bikiinide alumine osa peab katma tuharast vähemalt 1/3 osa (30%) ja eesmise alumise osa. Stringi-tüüpi bikiinid on rangelt keelatud. Oluline on teada, et kohtunikud võtavad ka bikiinide istuvust hindamisel arvesse. Samuti ei soovitata väga eksperimenteerida ja bikiinide loomisel hetkel laval olevast moest kõrvale kalduda. (Aavamägi, Lossmann, 2014)

Fitness-võistleja puhul hinnatakse keha treenitust ja proportsioone ning tugevam kehagrimm aitab keha treenitust enam esile tuua – see on fitness-võistluste klassika. Kuid tugeva kehagrimmi, sädelevate bikiinide ja kristallide ning prožektorite valguse taustast on vaja ka tüdruku individuaalsus esile tuua – tugevam meik teeb selle töö. (Odenko, 2015)

Bikiinifitnessis sooritatakse neli kohustuslikku poosi, lisaks on juures ka vabapoos, mida hoitakse, kui parasjagu hindamist ei toimu. Kohustuslike pooside hulka kuuluvad eestpoos, küljepoos ühelt küljelt, tagantpoos ja küljepoos teiselt küljelt. Veerandpöörded toimuvad kellaosuti liikumise suunas. (Aavamägi, Lossmann, 2014)

Võistlejad peavad laval sooritama T-kõnni. T-kõnnid on erinevatel võistlustel erinevad ning muutuvad ajas: võistleja kõnnib lava keskele taha, peatub, esitleb end eest, seejärel kõnnib lava keskele ette, peatub, esitleb end eest, pärast mida suundub võistleja paremale, sooritab viis sammu, jõuab lava paremale küljele, peatub ning näitab eest- ja tagantpoosi, seejärel suundub vasakule, sooritab kümme sammu, jõuab lava teisele küljele, peatub ning näitab eest- ja tagantpoosi, peale seda jääb lavale, kuid liigub teiste kõrvale, kes seisavad lava tagumisel küljel. Kui kõik on sooritanud oma T-kõnni, alustatakse võrdlustega. (Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit, 2014)

Kõike seda kroonib aga eneskindlus, see paistab välja igas liigutuses ja olekus laval ning selle taga ongi teadmine, et su kehavorm on super, su meik ja juuksed on imelised, bikiinid kõige säravamad ja et ollakse tulnud võitma. Olemuselt on bikiinifitness ikkagi sportliku ilu võistlus ja lõppkokkuvõttes see on ju šõu ja laval poseeriv naine on sel hetkel artist, kelle roll on eksponeerida oma keha, tuua välja oma isiksus ja olla tõeline staar. (Odenko, 2015)

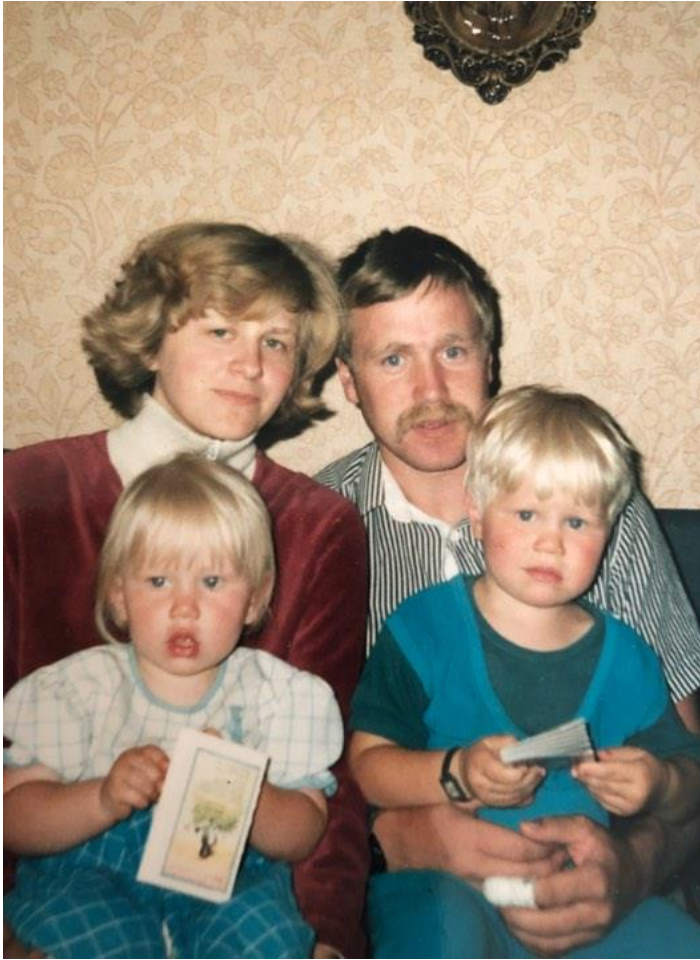
2. KAISA ABNER

Kaisa Abner iseloomustab end lühidalt järgmiselt:

„Ma olen Abneri Kaisa. Ma olen kõige madalama ja valjema häälega naine ruumis. Sa kuuled mind palju varem, kui sa mind näed ja ma olen kõige sõbralikum ja toredam inimene, kui sa ükskord enda eelarvamustest üle saad. Ma olen kutsetunnistusega personaaltreener, ma olen võistlev bikinifitnessi sportlane, ma olen Eesti Karikavõitja, ma olen sotsiaalmeedia *influencer*, ma olen kõrgharidusega raamatupidaja, ma olen õppinud ülikoolis matemaatikat, ma olen kõike seda eelnevat, aga lisaks sellele veel õde, tütar, elukaaslane, sõbranna, kassiemme enda Briti kassihärrale ja üleüldse üks väga aktiivne ja püsimate hing. Ma võin sind esialgu hirmutada, aga varem või hiljem sa hakkad mind armastama. Ma olen terve elu olnud ebasportlik, täielik lödipüks. Ma olen läbi teinud küll toitumishäired ja küll depressiooni. Ma tean seda kõike! Ma olen olnud endaga põhjas ja ma olen olnud endaga mäel. Ma olen olnud paadunud suitsetaja ja elupõletajast pidutseja. Ma ei ela kodus, vaid Sparta Spordiklubis ja minu treeneriks on Peep Reinart. See on esialgu kõik, mida sa teadma pead.“ (Kaisa fitness ja elustiil)

2.1. Perekond ja lapsepõlv

Kaisa Abner on sündinud 4. jaanuaril 1991. aastal. Tähtkujult Kaljukits, Hiina astroloogia järgi Hobune. Kasvas täiesti tavalises kolmelapselises perekonnas (Joonis 2), kus lisaks temale sirgusid peres ka vanem vend Sander (sünd. 1989. a) ja noorem õde Elisabeth (sünd. 1996. a): „Omavahel saime läbi nagu õed-vennad ikka. Kui oli vaja kakelda, siis kaklesime, aga kui kellelegi meist kolmest liiga tehti, olime esimesed, kes kohe kaitsma söötsid.“ (Abner, 2019)



Joonis 2. Kaisa koos ema, isa ja vennaga (Erakogu)

Perekond elas eramajas, kus ruumi jagus kõigile. Kui ema Merle (sünd. 1969. a) eelistas vabamat kasvatusstiili, siis isa Kalju (sünd. 1965. a) (Joonis 3) oli pigem karmide nõudmistega, kes rahuldust pakkuva distsipliini saavutamiseks ei peljanud rihma välja võtmast. Mitte keegi pereliikmetest ei olnud sportlikud ega spordist sedavõrd võlutud, et sellega aktiivselt tegelenuks: "Jah, nii palju kui kehalise kasvatus tunnis oli vaja käia ja mõnikord kooli eest kuskil kergejõustikus võistlemas, aga sportlikeks ma meid ei peaks." (Abner, 2019)



Joonis 3. Kaisa koos isaga (Erakogu)

Vanemate omavaheline suhtlus ja läbisaamine olid väga keerulised ning lapsena ei mõistnud Kaisa, miks kodus sagedased konfliktid aset leidsid. Ta oli 14-aastane, kui jäi päris omapäi - ema läks Tallinnasse tööle, isa võttis noorema õe (Joonis 4) ja kolis Soome, vend alustas õpinguid Rakvere Ametikoolis: „Mäletan, et mingi ulme jama oli veel koolis, käisime vanematega kordamööda direktori kabinetis ja isegi vallas istumas ning aru andmas, kuidas alaealine niimoodi üksinda jäeti. Minu arvates algaski elu ilusaim aeg just siis, kui vanemad ära läksid!“ (Abner, 2019)



Joonis 4. Kaisa koos õega (Erakogu)

Vanavanematega suhtles Kaisa lapsena palju, sest vanaema ja vanaisa hoidsid teda ja tema venda päris tihti. Kaisa tõdeb, et mida aeg edasi läks ja ta vanemaks sai, seda kaugemaks muutus ta vanavanematega. Hetkel on Kaisa vanemad Merle ja Kalju lahutatud, mõlemad elavad Soomes, ema töötab abikokana ja isa bussijuhina. Mõlemal on uued elukaaslased ning elavad õnnelikus kooselus. (Abner, 2019)

Lapseeas soovis Kaisa saada küll poemüüjaks, politseinikuks, aga ka lauljaks. Suurimateks eeskujudeks tol ajal olid Britney Spears, Jennifer Lopez ja ansambel Spice Girls. Kaisa elas Koerus kuni keskkooli lõpuni (Joonis 5). (Abner, 2019)



Joonis 5. Koeru Keskkooli 12.klassi lõpupilt (Erakogu)

2.2. Haridustee ja huviringid

Kaisa käis Koeru lasteaias vähest aega, sest ühel päeval nad vennaga lihtsalt keeldusid sinna minemast: „Kasvatajad olid päris ebakompetentsed ja meil vennaga tekkis tõrge. Mäletan, kuidas nad käskisid meil ühe tüdrukuga süüa asju, mis ei maitsenud – näiteks boršisupp. Enne lauast lahkuda ei tohtinud, kui kõik söödud oli. Sõime nii kaua, kuni realselt oksendama hakkasime. Siis said kasvatajad ka aru, et me ei pirtsuta, vaid see toit päriselt ka alla ei lähe. Õnneks vanemad reageerisid sellele ja edaspidi lasteaias käima ei pidanud, vaid viidi vanavanemate juurde.“ (Abner, 2019)

Kaisa alustas õpinguid Koeru Keskkooli 1. klassis 6-aastaselt 1997. aasta sügisel. Kaisa oli tubli õpilane, kes õppis kuni keskkooli lõpuni vaid headele ja väga headele hinnetele. Teise klassi lõpetas vaid ühe neljaga – selleks oli kunstiõpetus. Kolmandas klassis oli neljasid neli – matemaatikas, loodusõpetuses, kunstiõpetuses ja käsitöös. Neljas klass lõppes neljadega inglise keeles, matemaatikas ja käsitöös. Kui Kaisa lõpetas viienda klassi kolme neljaga (emakeel, ühiskonnaõpetus, üldajalugu), siis kuuenda klassi ainult viitega. Seitsmes klass seljatati neljadega nii inglise keeles, matemaatikas, loodusõpetuses ja maateaduses. Vaid kaheksandas klassis ületasid neljad esmaskordselt viisi – kokku 9 nelja (eesti keeles, inglise keeles, vene

keeles, matemaatikas, üldajaloos, majandusõpetuses, füüsikas, maateaduses ja muusikaõpetuses). (Väljavõte õpilasraamatust)

Põhikooli lõputunnistusel olid viied taas ülekaalus. Üheksanda klassi lõpetas Kaisa neljadega emakeeles, matemaatikas, loodusõpetuses, maateaduses, joonestamises ja käsitöös. Sarnaselt põhikooli lõputunnistusega, olid viisi rohkem ka keskkooli lõputunnistusel. Hindele neli omandas Kaisa teadmised eesti keeles ja kirjanduses, matemaatikas, üldajaloos, füüsikas, keemias bioloogias ja maateaduses. Tema käitumist hinnati aastate lõikes kord eeskujulikuks, kord heaks. Vaid 5. klassi lõpus oli käitumishindeks märgitud rahuldav. (Väljavõte õpilasraamatust)

Kaisa Abneri lemmikõppeaineiks oli matemaatika, vihkas seevastu ajalugu. Kaisa käis võrkpallitreennis, kergejõustikus, näiteringis ja lauluringis, kus talle sageli omistati solisti roll. Sportlaseks Kaisa end kooliajal ei pidanud, olgugi et ta osales kuni 6. klassi lõpuni aktiivselt kehalise kasvatuse tundides ning käis kergejõustikuvõistlustel kooligi esindamas, pidades oma trumpaladeks igasuguseid viskeid ja heiteid. Hetkest, mil ta üksinda elama jäi, kirjutas Kaisa üle päeva endale kehalise tundidesse vabastusi: „Teesklesin kogu aeg küll ühte ja küll teist haigust.“ (Abner, 2019)

Esimesest kuuenda klassini oli tema klassijuhatajaks Anneli Eesmaa, kuni üheksanda klassini Reet Aule ning keskkooli lõpuni Tiia Tippi: „Tiia oli konkreetne. Karm, õiglane ja tubli! Teda armastan siiani! Tema andis mulle palju nõu ja õpetusi edasiseks eluks.“ (Abner, 2019)

Olnud nii Kaisa klassijuhataja kui ka matemaatikaõpetaja rollis, meenutab Tiia Tippi Kaisat kui rõõmsat ja abivalmis tüdrukut, kes oli hea suhtleja: „Kuna elas üksinda, siis ka väga täiskasvanulik.“ Õpetaja sõnul oskas Kaisa matemaatikat keskmisest paremini. Tiia Tippi on eredalt meeles seik, mil Kaisa küsis temalt luba koolist puudumiseks, et Soome emale külla minna: „Lubasin, kui ta mulle midagi Soomest toob (nali). Kaisa tõigi mulle nimelise võtmehoidja (Joonis 6), mida kasutan tänaseni.“ (Tippi, 2019)



Joonis 6. Tiia Tippi võtmehoidja (Erakogu)

2.3. Elu pealinnas

Peale keskkooli lõpetamist oli Kaisal kindel veendumus minna ülikooli edasi matemaatikat õppima: „Valida oli Tartu või Tallina vahel, kuid kaalukausile jäi Tallinn, sest Tartu on minu jaoks liiga igav linn.“ Kaisa tundis eesootava elu ees hirmu, kuid mõistis, et Koeru edasijäämine ei olnud mingi variant. Väike hirm uute muutuste ees küll oli, kuid enda mõtteid ta kõige hullemate variantidega ei risustanud. Kaisa oli kindel, et kõige parem ongi hirmudele vastu astuda ja lihtsalt tegutseda. „Tegelikult ei saagi nagu midagi ju väga metsa minna,“ oli Kaisa valmis elu pealinnas proovima. (Abner, 2019)

Kaisa alustas matemaatika õpingutega Tallinna Ülikoolis 2009. aastal. Olles ühe õppeaasta matemaatikale pühendunud, jõudis Kaisa arusaamiseni, et matemaatika ei olnud ikka see valdkond, mida ta õppida soovis. Pealegi oli matemaatika õppimine väga raske: „Puhtast matemaatika süvitsi õppimisest ei ole tegelikult päriselus nagu midagi kasu.“ (Abner, 2019)

2010. aasta sügisel vahetas Kaisa kooli ning asus õppima Tallinna Majanduskoolis raamatupidaja erialal, mille lõpetas edukalt 2014. aastal (Joonis 7): „Raamatupidaja eriala hõlmab palju numbreid ja matemaalisi teadmisi, mis mulle just meeldis, kuid on ka edasises elus igati kasulik. Õppimine sealjuures erakordselt kerge ja loogiline.“ (Abner, 2019)



Joonis 7. Tallinna Majanduskooli lõpetamine (Erakogu)

Kaisa elas esialgu Kopli linnaosas paiknevas üürikorteris koos õe Elisabethiga. Sealt kolisid õed üheskoos edasi Mustamäele ning Mustamäelt omakorda Rahumäele. Rahumäele ostsid vanemad Kaisale isikliku korteri: „Kuna nad müüsid Koerus maja, siis vot selle raha eest osteti mulle uus kodu.“ Seal korteris elab Kaisa siiani. (Abner, 2019)

Majanduslikult toetus Kaisa oma vanematele, kuid käis ka ise õpingute kõrvalt tööl – alguses poole-, hiljem täiskohaga. Oma vaba aega veetiski peamiselt kas tööl olles või pidutsedes. Linna kolides käis Kaisa väljas lõbutsemas 2-3 korda nädalas. Peod algasid tavaliselt kesknädalal kolmapäeviti ja lõppesid pühapäeva õhtul: „Ühel pühapäeval, pärast 3 päeva kestnud pidu mõtlesin, et ma reaalselt annan alkoholi üledoosist saba. Noh, suren ära. Siis käskisin küll õel endale kiirabi kutsuda. Asi läks tookord väga hulluks.“ (Abner, 2019)

Kui esimene vaimustus linnaelust üle läks, hakkas Kaisa tegelema lisaks õpingutele ja tööl käimisele ka treeningutega. (Abner, 2019)

2.4. Teekond bikiinifitnessi juurde

Kaisa tunnistab, et kuulis esimest korda bikiinifitnessist sotsiaalmeedia vahendusel ning kuigi tal oli huvi selle spordiala vastu olemas, tundus sellega tegelemine nii käega katsumatu tema jaoks ning ta ei süvenenud sellesse: „Ülilahe tundus, aga no liiga keeruline, et ise sellega tegeleda. Kuidas ma võiksingi end ette kujutada lihastes ja bikiinidega? Mind köitis hoopis selle ebareaalsus – need füüsisid – sürreaalne! Kuidas üks naine suudab seda?“ (Abner, 2019)

Suure fitness-spordi austajana meeldis Kaisale käia vaatamas Salme kultuurikeskuses toimuvaid Eesti karika- ja meistrivõistlusi kulturismis ja fitnessis, soovides samal ajal ise end sellel laval proovile panna: „Mulle aitas sellest, kui sõbranna rääkis, et just pannakse kokku „FitModel Project Estonia“, mis aitab professionaalide abiga naistel lavalaudadeni jõuda, sellest piisas – ma ei mõelnud enam hetkegi,“ kirjeldab Kaisa teekonna algust. Kõik käis tema sõnul kiiresti, uued tutvused, esimesed projektid ja sponsorid ning 2017. aasta kevadest oligi Kaisa elu täielikult muutunud. (Piirsalu, 2018)

„Kui ma esimest korda elus jõusaali sisse astusin, siis sul pole õrna aimugi, kuidas ma seda kõike kartsin. Päriselt! Kõigepealt see, et mul polnud õrna aimugi, mida ma üldse tegema peaks, kus üldse asjad asuvad ja mida teised minust arvavad. Minu esimene jõusaalikogemus (Joonis 8) oli Rocca Myfitness ja oibljaaa, kui suur see saal oli. Väikeküla tüdruk – minu kooli jõusaal tähendas kahte sangpommi (mida ma liigutada ei jõudnud) ja ühte mingit jalapinki, kus raskused algasid ka selliselt, et ma praegugi ei suudaks seda liigutada ma arvan. Ühesõnaga – kõik oli uus! Ja kõik uus on hirmus!“ (Kaisa fitness ja elustiil)



Joonis 8. Kaisa jõusaalis (Erakogu)

Kaisa hakkaski käima jõusaalis ja treeningud olid algusajal kuus korda nädalas umbes 2,5 tundi järjest: „Kui märkasin esimesi muutusi oma kehas (Joonis 9), hakkas aina enam tunduma võimalik, et kui ma hoolega ja palju tööd teen, siis äkki ikkagi suudan kõike seda saavutada. Hakkasin veel sagedamini erinevataid võistlusi vaatamas käima ning mingi asi mu alateadvuses tagus kogu aeg vastu pead, et ma pean endale juhendaja leidma ja äkki ma siis tõepoolest suudan.“ (Abner, 2019)



Joonis 9. Enne ja pärast treeninguid (Erakogu)

Ettevalmistuse ajal on rangelt mõõdetud nii uni, trenn kui toit. Seega, need kolm peavad tulema kõigepealt ja alles siis tulevad järgmised asjad: „Seega sellist asja polnud kunagi, et sõber kutsub kinno ja siis lähed sinna kas une arvelt või trenni arvelt. See tähendas, et järelikult ei saa trenni minna. Ja kui kellelgi oli sünnipäev, siis läksidki sinna enda karbiga ja lahkusid kell 20, et jõuaks 21 magama minna. Ja mitte ühtegi verivorsti jõuludel!“ (Abner, 2019)

Kaisa tõdes, et kõige keerulisem oligi ettevalmistuse juures see, et loobuda tuli väga paljudest iseenesest mõistetavatest asjadest, et enda eesmärgile lähemale jõuda. (Abner, 2019)

„Fitness päästis mu elu,” on Kaisa avameelne. Pühendumus trennile (Joonis 10) on teda inimesena tohutult kasvatanud, õpetades lugu pidama nii endast kui ka teistest ja elus olulistest asjadest. Kui varem tegi naist õnnelikuks raha ja selle kulutamine, siis nüüd valiks ta igal juhul pigem vähem raha ning rohkem aega ja emotsioone kallite inimestega. „Keha on minu tempel, üritan igal sammul oma keha ja vaimu eest hoolt kanda,” on Kaisa veendunud. (Piirsalu, 2018)



Joonis 10. Pühendunud trennile (Erakogu)

Antud hetkel pühendab Kaisa trennile 4-5 korda nädalas ja 1,5 tundi korraga. „Fitness on mind inimesena nii palju kasvatanud. Mu eneseteadlikkus ja enesekindlus on kasvanud meeletult! Ma tean, mida ma olen väärt, ja ma tean, et kõik, mida ma ette võtan, viin lõpule. Veel viis aastat tagasi ma ei uskunud seda. Ja kui ma poleks sporti enda jaoks leidnud, siis ma võib-olla paneks siamaani pidu kolm päeva järjest, suitsetaks kaks pakki sigarette päevas ja arvaks, et ma polegi rohkemaks suuteline,” tõdeb Kaisa ja tunnistab, et temalgi on olnud käega löömise momente. (Abner, 2019)

„Bikinifitness ei olegi pigem kehale raske, see on vaimule raske. Ja mina leian, et sellega saavadki tegeleda ainult need inimesed, kelle vaim on tugev (Joonis 11). Kui sa sõna otseses

mõttes ärkad hommikul üles ja sul ei ole jõudu, aga sa ikkagi sõlmid tossude paelad kinni ja lähed jooksmas – vot see ongi raske – endast võitu saamine.“ (Abner, 2019)



Joonis 11. Kaisa ei anna kergelt alla (Erakogu)

Kaisa jaoks on kõige keerulisem aeg, mil peab võistlusdieeti pidama. Tema võistlusdieet kestab umbes kuus kuud: „Kui sa oled kuus kuud näljane, aga pead samal ajal trenne tegema ja tööl käima ning kõigist meelelahutustest loobuma, siis see ongi keeruline. Aga laval olles ma tean, et see kõik on seda väärt. Esimesed kaks kuud ei saa midagi arugi, siis hakkab natuke raske ja viimased kaks kuud on sisuliselt sent surmale võlgu. Oled konstantselt väsinud, sitas tujus, energia null. Täielik elav laip. See, mis lavalt paistab, on ilus pool. Telgitagused on ikka väga musta noodiga. Esimene hooaeg libastusin korra, rohkem pole seda juhtunud. Ma olen maksimalist. Kõik või mitte midagi ja kõige tähtsam on endale pärast otsa vaadata ja mitte etteheiteid teha. Seega libastudes sa petad ainult iseennast. Söön kõike, mõistlikus kogustes ja täpselt nii palju kui on vaja. Keeruline seletada. Aga söön pigem mõttega - mitte isude järgi, vaid selle järgi, mida kehal vaja on. Šokolaad on isu, kaerahelves on vajalik.“ (Abner, 2019)

Kaisa ütleb, et tema jaoks on dieedist välja tulemine isegi oluliselt raskem (Joonis 12), kui dieedi pidamine: „Sisuliselt saad hakata jälle nagu normaalne inimene elama, aga samas nagu ei saa ka. Kõik on justkui lubatud, aga tegelikult ei ole ka. Tunnen ennast pigem halvasti, sest peal on raske lahti lasta võistluse kehast. Lavavormi tehakse kuus kuud ja siis hävitatakse sisuliselt päevadega. Tuleb võidelda kõiksugu isudega.“ (Abner, 2019)



Joonis 12. Kaisa jäätist söömas (Erakogu)

2.5. Team Reinart

Kaisa treeneriks on Peep Reinart (Joonis 13), poseerimisõpetajaks Eleri Reinart. Team Reinart on Eesti üks suurimaid fitnessitiime, mis on sündinud sportlaste ja treenerite ühisest entusiasmist spordi vastu. Tiimi kõik liikmed on pühendunud sportlased ning koos korraldatakse ühisüritusi, treeninguid ning käiakse võistlustel. Tiimi tugevuseks on toetav ja ühtne seltskond ning kõigil on üks eesmärk – olla omal alal parim. Tiimi nimekiri: Peep Reinart, Eleri Reinart, Alice Mikk, Kaisa Abner, Helena Mang, Raigo Kuunõmm, Annika Leok, Karl Songisepp, Keir Pool, Karmen Kiier, Maris Malm, Elise Saarsalu, Angela Privoi, Reena Koll, Helery Säär, Maria Tikka, Mari-Liis Nõmmiste, Ragne Raudkett, Aleksandra Nevski, Rebekka Madleen Lamp, Marleen Talivätsing, Eeva-Lotta Herem, Silja Rämson, Elisabeth Atamanski,

Carmen Kaljula, Marit Juurma, Marii Hermet, Siret Tara, Grete Mäeots ja Ülle Välk. Tiimi võetakse uusi liikmeid konkursi alusel. (Team Reinart)



Joonis 13. Kaisa oma treeneri ja teiste Team Reinarti liikmetega (Kaisa blogi)

„Peep on tegelikult treenerina mind huvitanud juba pikemat aega. Lugesdes tema artikleid Fitness.ee leheküljelt, sain aru, et tegemist on just n-ö minu masti inimesega. Ta ei ütle sulle midagi läbi lilled ja ei hoia sul kätt, kui jonnida tahad. Mees ajab enda asja südamega ja ta ei vaevu enda aega raiskama inimestele, kes fitnessi nõ poolkõvana ajada tahavad. Kõik või mitte midagi! Ma palusin Peebu abi juba tegelikult peale FitModel Projecti lõppu, kui ma tundsin, et olen enda dieediga vajunud sügavasse auku ja sealt ta tiris mind edukalt välja. Kuna ta on ka ise võistleja olnud, teadis ta täpselt, kus karup***** ma omadega olin. Ja kuna ta on läbi teinud enda nahal kõiksugused jamad, leian, et tegemist on väga õige inimesega.“ (Kaisa fitness ja elustiil)

Team Reinarti ridadesse kuulub ka Kaisa elukaaslane Raigo Kuusnõmm (Abner, 2019).

Raigo Kuusnõmm (sündinud 3. juulil 1988. a Kuressaares) on personaal- ja noorte jõusaali treener. Tegemist on eesti kulturisti ja jõutõstjaga. Ta lõpetas aastal 2007 Kuressaare gümnaasiumi ja aastal 2009 Kuressaare ametikooli. Saaremaalt pärit Raigo Kuusnõmm (Joonis 14) on tundnud jõusaali suunas tõmmet juba noorukieast saadik. "Alustasin treeningutega 17-aastaselt koos oma vendade Gunnari, Aimari ja Rainiga," kõneleb Raigo lisades, et mõistis alles

tänavu, et on treeneriametiks küps. Raigo sõnul on tema filosoofiaks ja põhimõtteks, et treeningud ja toitumine oleksid omavahel balansis ning jätkusuutlikud. Noortetreenerina peab ta oma tugevaks plussiks seda, et on ise käinud läbi teekonna päris algajast Euroopa tipuni. (Sparta)



Joonis 14. Kaisa ja Raigo (Kaisa blogi)

„Mees nagu muiste. Me olime sõbrad, aga me mõlemad teadsime, et me tegelikult ei ole. Ükskõik, mis mul päeva jooksul toimunud oli, ma tahtsin esimese asjana seda rääkida Raixile, mitte kellegile teisele. Seda müstilist keemiat hakkasid ka ümberringi inimesed märkama – kehakeelt on keeruline varjata. Kui tõmme on, siis see lihtsalt on.“ (Kaisa fitness ja elustiil)

2.6. Saavutused ja edasised eesmärgid

Oma esimese auhinna võitis Kaisa kohe esimesel hooajal Pärnus toimunud Spa ja Sport Cup algajate võistlustel 2017. aastal – I koht (Joonis 15). Samal aastal saavutas ta V koha Eesti Karikavõistlustel ning VII koha Läti Karikavõistlustel. Järgmisel (2018) aastal saavutas Eesti Karikavõistlustel IV koha. Seni oma kõige humoorikamat mälestust kannabki kaasas 2018. aastast, kui osales EM Santa Susannal Hispaanias, kus saavutas XI koha: „Tähistasime elukaaslasega tema EMi võitu ning murdsime sisse kohalikku lõbustusparki, kus käisime salaja

hobustega ratsutamas. Meil oli nii lõbus, naersime ja nutsime samal ajal. Siis jäime aga turvamehel vahele. Õnneks saime jooksu. Kuid meie romaan algas sealt.“ (Abner, 2019)



Joonis 15. I koht Spa ja Sport Cup võistlustel Pärnus (Erakogu)

Kaisa peab oma kõige suuremateks saavutusteks 2019. aasta aprillis saavutatud I kohta Eesti Karikavõistlustel (Joonis 16) ja mais saavutatud I kohta Lisbon Diamond Cupil Portugalis. Nende tulemuste üle on ta väga uhke: „Kõige eredamalt on meeles Eesti Karikavõistluste I koht. Mul reaalselt käis kõhust selline särin läbi, et ma mõtlesin, et ma kukun laval kokku. Ja kui ma nägin enda treeneri nägu, siis ma lihtsalt ei suutnud, ma hakkasin niimoodi nutma. Mul oli nii hea meel nii enda kui tema pärast. Ta on minusse nii palju uskunud ja nii palju panustanud. Tihti ongi mul tunne, et kui ma ise ei jaksa, siis ma teen seda tema pärast. Et temal oleks uhke. Treener on minu jaoks rohkem nagu isafiguur.“ (Abner, 2019)



Joonis 16. Eesti Karikavõistlused 2019 (Erakogu)

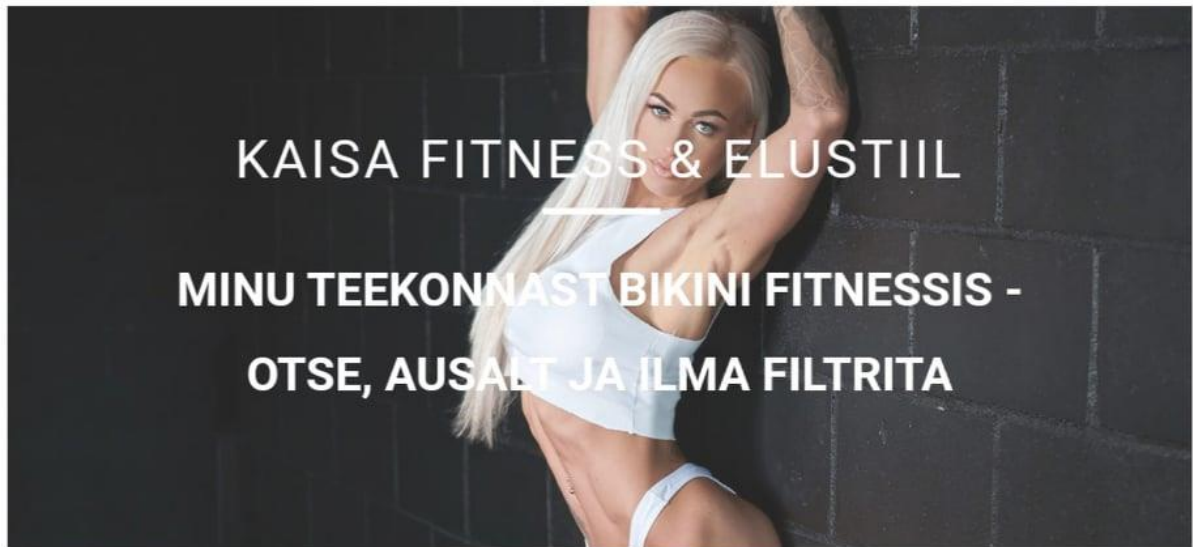
Tulevikuplaane seostab Kaisa kindlasti bikiinifitnessiga ja soovib end pidevalt täiendada: „Alati saab paremini. Ma ihkan kõike, nii palju kui võimalik. Kõige tähtsam eesmärk on tuua iga hooaeg lavale parem vorm kui eelmine aasta.“ Kaisa julgeb unistada suurelt ning loodab tulevikus saada Pro kaarti (absoluutkategorია võit Diamond Cupilt), Eesti Meistrivõistluste kulda, EMi kulda ja MMi kulda: „Ma tahan kõike! Veel 2016 ma unistasin lavale jõudmisest ja kui keegi oleks mulle öelnud, et kolme aastaga ma saan Eesti Karikavõitjaks ja Diamond Cupi võitjaks, siis ma oleks käskinud sellel inimesel unistustemaalt tagasi tulla. See oli minu jaoks täiesti võimatu. Seega...võimatuid asju pole olemas! Kui pea usub, siis keha suudab. Ja kui keha suudab, siis on kõik võimalik.“ (Abner, 2019)

2.7. Blogi ja avalik tähelepanu

Kaisa blogi ehk veebipäevik kannab nime „Kaisa fitness ja elustiil“, kus ta postitab sissekandeid oma isiklike tegemiste, kogemuste ja teadmiste kohta. Blogi kirjutamisega alustas Kaisa 2016.aastal, kasutades toona Brenafitnessi lehte, kus tal õnnestus avaldada 15 erinevat postitust enda toitumise, trenni ning võistlusteks valmistumise kohta. Kuna postitused osutusid sedavõrd populaarseks, otsustas Kaisa hakata pidama päris enda blogi. (Kaisa fitness ja elustiil)

Blogist (Joonis 17) leiab infot Kaisa enda, samuti trennide, toitumise ja tervislike retseptide kohta. Värvikamad teemad nagu seks, orgasmid ja intiimneedid on kajastatud „Girlstalkide“

rubriigis. Kaisa hoiatab blogis nõrganärvilisi lugejaid, et on oma väljaütlemistes aus ja otsekohene: „Minu blogi, minu reeglid!“ (Kaisa fitness ja elustiil)



Joonis 17. Kaisa blogi (Kaisa fitness ja elustiil)

Kaisast on saanud tänu tema saavutustele ja meedia kajastustele avaliku elu tegelane. Ta tunnistab, et paksu naha kasvatamine võttis aega. Kui algselt ta siiski luges endaga seonduvate artiklite kommentaare, siis nüüd on ta sellest loobunud: „Eesti inimesed on väga mürgised! Samas ei julge keegi otse midagi näkku öelda, vaid kirjutatakse anonüümselt.“ (Abner, 2019)

Kaisat tuntakse tänaval ära, astutakse vahel ligi, kuid autogrammide ajastu on tema sõnul möödas: „Peamiselt küsitakse, kas võiks koos *selfiet* teha.“ (Abner, 2019)

KOKKUVÕTE

Uuurimistöö eesmärgiks oli anda ülevaade Kaisa Abneri elust ning bikiinifitnessist kui eluviisist ja spordialast. Selleks viisin läbi intervjuu Kaisaga, tema endise klassijuhatajaga, otsisin materjale nii bikiinifitnessi kui ka Kaisa tegemiste kohta internetist, ajalehtedest ning raamatutest.

Uurimistööd tehes sain teada, et bikiinifitness ei ole pelgalt spordiala, vaid elustiil, mis on väga palju pingutust nõudev. Bikiinifitnessisti jaoks on väga tähtis enesedistsipliin, range toitumiskava järgimine, korrapärane treeningplaan ning unerežiim, kus kõik oleks omavahel tasakaalus. Sain teada, et bikiinifitnessist on artist, kes raskest dieedi- ja treeningute ajast hoolimata peab laval särama. Oluline on sealjuures riietus ehk eritellimusel valmistatud bikiinid, säravad ehted, *make up*, pruuni värvi grimm, mis kõik lihased ja kehakumerused hästi välja toob ning lavaline liikumine.

Kaisa Abner on edukas bikiinifitnessist, blogija ning väikestviisi ka suunamudija ehk *influencer* Instagrammis. Veel aastaid tagasi oli Kaisa ebatervisliku eluviisiga, veidike ülekaalus valimatult pidutsev ja alkoholi tarbiv noor naine, kes on julgelt tunnistanud, et just bikiinifitness päästis tema elu suunates teda tervislikuma eluviisi poole. Kooli ajal ei armastanud Kaisa trenni teha, vaid igal võimalikul viisil otsis vabandusi, et mitte kehalise kasvatuses tundi minna. Mõned aastad peale Tallinnasse kolimist avastas ta enda jaoks jõusaali ning trenni tegemise. Alguses ei sujunud kõik ootuspäraselt, sest Kaisa ei suutnud treeningute ja tervislikumalt toitumise kõrvalt loobuda pidutsemisest, kuid mõni aeg hiljem sattus ta läbi juhusliku projekti „FitModel Project Estonia“ võistlustele, mis oli liikumapanevaks jõuks uue elu loomisel. Kaisa on enda teadmisi bikiinifitnessi kohta kõvasti täiendanud ning julgeb nii oma blogis kui ka avalikel pöördumistel teisi sarnases olukorras olevaid noori suunata, motiveerida ja julgustada.

Kaisa peab blogi, mille nimeks on „Kaisa fitness & elustiil“. Blogis räägib ta oma elust, oma teekonnast bikiinifitnessini, fitnessist ja muudest teda ennast kõnetavatest teemadest. Oma blogis ta on väga aus, otsekohene ja räägib kõigest ilustamata.

Uurimistööd tehes sain palju rohkem teada Kaisa seiklusterohkest elust, samuti bikiinifitnessist kui spordialast ja elustiilist. Minu jaoks oli kõige põnevam selle töö käigus Kaisaga läbiviidud intervjuudele vastuste saamine ja tema kuulamine, sest Kaisa oma olemuselt on väga emotsionaalne ja värvikas kuju, kelle jutt on humoorikas ja kaasahaarav.

KASUTATUD MATERJALID

- Aavamägi, J., Lossmann, A. 2014. Kui plaanid võistelda bikiinifitnessis!.
<http://www.fitness.ee/artikkel/1552/kui-plaanid-voistelda-bikiinifitnessis>. 31.10.2019.
- Abner, K. 2019. Kaisa Abner. Tamm, K., käsikirjaline mälestus.
- Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liit. 2014. Reeglid: T-kõnd body- ja bikiinifitnessis.
<http://www.fitness.ee/uudis/6098/reeglid-tkond-embodiem-ja-bikiinifitnessis>. 21.10.2010.
- Eller-Nabi, E., Paju, B., Salupuu, K. 2018. Fitness&Toitumine. Kirjastus Hea Lugu.
- Kaisa fitness ja elustiil. Minust. <http://www.kaisafitness.ee/minust/>. 21.10. 2019.
- Kõiv, T. 2018. Kaisa Abner – pühendunud fitnessile. <http://ajakirisport.ee/2018/03/04/kaisa-abner-puhendunud-fitnessile/>. 21.10.2019.
- Liigume.ee. Mis on FITNESS Ja miks on sellega tegelemine vajalik?
<https://www.liigume.ee/796747/mis-on-fitness-ja-miks-on-sellega-tegelemine-vajalik>.
31.10.2019.
- Odenko, R. 2015. Egle Eller-Nabi: Bikiinifitness on eelkõige sportliku ilu ja naiseliku võlu šou. <https://lood.delfi.ee/annestiil/uudised/egle-eller-nabi-bikiinifitness-on-eelkoige-sportliku-ilu-ja-naiseliku-volu-sou?id=72516545>. 02.11.2019.
- Piirsalu, M. 2018. Kaisa Abner: Fitness päästis mu elu.
<https://sport.delfi.ee/news/varia/muu/kaisa-abner-fitness-paastis-mu-elu?id=81341799>.
02.11.2019.
- Sparta Spordiklubi. <https://sparta.ee/spordiklubi/jousaal/tunne-jousaalitreenerit/list/tunne-treenerit/raigo-kuusnm>. 12.03.2020.
- Sõbranna. Toitumine vastavalt kehatüübile: milline toidulaud võiks sulle sobida?.
<https://sobranna.elu24.ee/4152959/toitumine-vastavalt-kehatuubile-milline-toidulaud-voiks-sulle-sobida> 02.03.2020.
- Tippi, T. 2019. Kaisa Abner. Tamm, K., käsikirjaline mälestus.
- Treenitargalt.ee. Kehatüübid – mesomorf, endomorf, ektomorf.
<https://www.treenitargalt.ee/kehatuubid-mesomorf-endomorf-ja-ektomorf/>
08.05.2020.
- Väljavõte õpilasraamatust. Koeru Keskkooli arhiiv. L 160.
- Team Reinart. Võistlustiim. <http://www.teamreinart.com/et>. 12.03.2020.