

kuhugi kaugemale. Kas saartele või teise maakonda, sest Pärnumaa on tema sõnul juba läbi kammitud.

## ÜLE EESTI KÕNDIMA

Eelmisel aastal lõpetasid kepikõndijad oma trenni novembris.

Talvel käiakse Sirje Sooviku eestvedamisel liuväljal ja Raekülas suusatamas. Taas alustatakse kepikõndi veebruaris.

Suvel jäetakse rahvarohke rand maha ning kõnnitakse Niidupargis. "Inimesed tahavad looduses käia," teab treener. Tema eestvedamisel sõidavad usinamad käijad ka käimisüritustele üle Eesti, neid toimub igal nädalalõpul.

Käimist propageerivad sarju tehakse paljudes linnades ja valdades. Kes huvi tunneb, uurigu oma kodupaiga kohalikult spordinõunikult, kus mida tehakse.

Kepikõndijate üle-eestiline ürituste sari lõpeb Pärnus 18. oktoobril.

"Mina ütlen kõigile: "Ela ja sära! Naudi elu!" toob Sirje Soovik välja oma elumoto. "Tulge meie punti," kutsub ta. "Meil käivad koos positiivsed inimesed."

ANNIKA POLDRE

## Kepikõnni eelised, võrreldes tavalise kõnniga

- Suurendab vastupidavust.
- Vähendab põlve-, puusa- ja põialigeste ning selgroo koormust.
- Parandab käimisel rühti.

## Käimiskepi soovitatav pikkus käija suhtes

Käija pikkus	Kepi pikkus
1,5 m	1,1 m
1,6 m	1,15 m
1,7 m	1,2 m
1,8 m	1,3 m

## Ideaalne käimiskepp on

- kerge,
- käija suhtes õige pikkusega,
- pinnasele kohase otsikuga,
- mugava käepideme ja rihmaga.

## Kepikõnni ajal pööra tähelepanu sellele, et

- ölad ja käed oleksid lõdvestunud,
- hoiaksid kepe keha lähedal,
- hoiaksid käepidemest kergelt,
- asetaksid kepi maha ühel ajal vastasjala kannaga,
- käed liiguksid nii pikalt taha kui võimalik,
- kepi ots oleks pidevalt suunatud diagonaalselt taha.

Kepikõnni ettevalmistav treening: 2–3 korda nädalas 15–60 minutit.

Arendav treening: 3–6 korda nädalas 40–90 minutit. Intensiivne treening: kepikõnd vahelduvas tempos kuni sörkjooksuni 1–2 korda nädalas 30–60 minutit. Taastav treening: 2–3 korda nädalas 10–30 minutit.



**TULE KLIENDIKS,  
LIITUMINE TASUTA!**



## MAIS SOODSAD KLIENDITOOTED:

**Lamisil Uno\***  
1%-line lahus, 4 g

Jala seenhaiguste raviks.  
Toimeaine: terbinafiin.

**119 kr**  
tavahind 232.00

**Scholl**  
jalakreem,  
60 g

Kreem lõhenenud kandadele.

**79 kr**  
tavahind 110.60

**Eucerin**  
Hydro-  
Product  
SPF 15  
Päevakreem,  
50 ml

Niisutab ja kaitseb nahka  
UV-kiirte eest.

**199 kr**  
tavahind 269.00

**Bio-Slim**  
60 tabletti

Toidulisand kaalu  
langetamiseks.

**359 kr**  
tavahind 417.50

**Multi-  
Karsolin**  
60 kapslit

Kestva ja kauni jume  
saavutamiseks.

**99 kr**  
tavahind 150.90

\*Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendi infolehte. Küsimuste tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

## OLETE OODATUD ÜLIKOOI APTEEKIDESSE ÜLE EESTI!

Ülikooli Apteegi **Viru Keskuse** apteek, Viru Väliak 4/6, **Tallinn**, tel 610 1340, faks 610 1341. Avatud E–P 9–21.

Ülikooli Apteegi Viru Keskuse **Kristiine** haruapteek, Endla 45, **Tallinn**, tel 665 0552, faks 665 0553. Avatud E–P 10–21.

Ülikooli Apteegi **Tartu** Apteek, Küüni 5b, Tartu, tel 734 6810, faks 730 0845. Avatud E–R 9–20, L–P 10–18.

Ülikooli Apteegi **Pärnu** apteek, Rüütli 30, Pärnu, tel 447 2740, faks 447 2741. Avatud E–R 8.30–19, L.9.30–17, P.9.30–14.30.

Ülikooli Apteegi **Kuressaare** apteek, Raekoja 1, Kuressaare, tel 453 0561, faks 453 0562. Avatud E–R 9–19, L 9–16, P 10–16.

Ülikooli Apteegi **Viljandi** apteek, Tartu 1, Viljandi, tel 433 3070, faks 433 3860. Avatud E–R 8.30–18, L 9–15, P suletud.

Ülikooli Apteegi **Narva** apteek, Puskini 19, Narva, tel 357 2712, faks 357 2370. Avatud E–R 9–19, L–P 10–18.

Ülikooli Apteegi haruapteek **Mustlas**, Kuressaare 4, Mustla alev, Tarvasu vald, Viljandi maakond, tel/faks 436 6131. Avatud E–R 8.30–16.30, L–P suletud.

YA Tervisepood, Jaama 13, **Haapsalu**, tel 473 1264, faks 473 1263. Avatud E–R 9–18, L 9–15, P suletud.

Malliku sooduspakkumised kehtivad 1.05.–31.05.08. või kuni kaup on jätkub. Tavahind on toote normaalhind Ülikooli Apteegis.