

õige aeg alustada

kui 50 retseptiga, 12 treeningukava ja mitmeid näitajaid välja arvu-
tavad kalkulaatorid. Näiteks pulsi-
soonide tabel vanuse järgi ehk
soovitused, missuguse pulsisage-
dusega treenida ilma endale liiga
tegemata.

Ainult kepikõnnist jäab väheks

“Natuke vale on levinud arusaam,
et ainult madala pulsiga treenin-
gutega on võimalik rasva põle-
tada,” möönab Heikki Mägi, kes
treenib inimesi ka Tartu klubis Pla-
netSport. Kui pidevalt samamoodi
treenida, näiteks teha päevast päe-
va pool tundi rahulikku kepikõnni,
siis harjub keha sellega ära ja areng
jäab seisma. Koormust tuleks aeg-
ajalt tõsta.

Liikumise puhul oleneb palju
võimalustest – linnas on spordiklu-
bid ja suurem valikuvõimalus, aga
ka maal saab väga edukalt trenni
teha. Kui spordiga pole tükk aega
tegeldud, siis alustuseks sobibki
hästi kepikõnd – algul pool tundi
korruga, hiljem natukehaaval seda
aega pikendades.

Treener soovib alustada kolme
treeninguga nädalas, mis võiksid

olla vaheldumisi aeroobsed (näi-
teks kepikõnd, rattasõit, ujumine,
sõudeergomeetria või teleturust
tuttaval orbitrekil treenimine) ja
lihastreeningud. Võib kombineeri-
da ka 25minutilise kepikõnni poo-
letunnise lihastreeninguga. Kuidas
endale rohkem sobib – treenimise
puhul tuleb keha kuulata.

“Naistel pole vaja karta, et liha-
sed lähevad suureks,” hajutab ta
hirme. “Lihased on nagu kaloripõ-
letusahi, mis kulutavad energiat ja
annavad kehale ka trimmis välja-
nägemise.”

Kodus saab lihastreeningut va-
heldusrikkamaks muuta võimlemis-
palli, kummilindi või reguleeritava-
te hantlite abil. Kaalustalla.ee por-
taalis on palju harjutuste õppevideo-
sid. Soovi korral on võimalik lasta
endale koostada ka individuaalne
toitumis- või treeningukava.

HELI RAAMETS

Mõned lihtsad harjutused trenniga kodus alustamiseks

1. Kätekõverdusi on lihtsam teha,
kui käed asuvad kõrgemal tasa-
pinnal ja põlved on maas.

Järg lk 190

RAIVO TASSO



Õõ on mõeldud magamiseks



Unesiirup ERICAMEL

on looduslik hea maitsega siirup,
mis sisaldab mett, kanarbiku-,
humala-, kummeli-, sidrunmelissi-
ja aniiseemnete
ekstrakte, mis
omavad rahustavat
ja undsoodustavat
toimet.



Annustamine:
õhtul enne uinumist
15-45 ml (1-3 supilusikatäit)
koos sooja vee või piimaga.

Ericamel on müügil apteekides,
tervispoodides, Prismades ja
www.tervis24.ee

