

Metsajooks või spordisaal?

OÜ Kalevi Veekeskus peatreener MATTI BERG, mis valu peaks inimesi kaunil suveajal mere asemel sisebasseini ja spordisaali ajama?

Meie suvi on niivõrd heitlik, et alati ei saa rääkida kaunist suveilmast. Meil on muidugi ka see kogemus, et ilusama ilmaga on basseinis ja treeningusaalides vähem inimesi.

Spordisaali kasuks räägib see, et kui väljas omaette harjutades kipud viilima või leiad lihtsalt muu tegevuse, siis trenni tulles saad tõepoolest oma koormuse kätte.

Üsna tihti öeldakse trennis käijale: mis sa kulutad energiat tühja, tee midagi kasulikku – lõhu puid või aja talvel lund.

Näiteks väga populaarses *body pump*is võetakse ühe treeningu jooksul läbi kõik lihasegrupid. Mingit tööd tehes, kas või aias, annad koormust vaid teatud lihastele. Need

võivad ühekülgisusest lausa haigeks jääda, kui ei oska õigesti lõõgastada. Trennis juhendatakse lihaste koormamise kõrval ka nende lõõgastamist.

Kes rohkem oma sportliku vormi eest hoolt kannavad – kas naised või mehed?

Ülekaal on selgelt naiste poolel. Ka suvel on nad usinamad käijad.



Ujumistreener AVE-RIIN SEPP usub, et vesi armastab meid kõiki.

Ujuma õp

Suvel jagunevad rannamõnude nau-tijad kahte lehte: ühed käivad päevitamise vahelduseks vees ujumas, teised suplemas.

Viimased lihtsalt ei oska ujuda. Teinekord on neil endalgi sellest kahju. Aga mõni arvab: "Ah, mul pole ujumiseks annet."

Või siis: "Noorena ei õppinud, mis nüüd enam..." Liiga harv pole paraku ka selline põhjus, et seljataga on vees ellujäämise eest võitlemise kogemus ja sellest sündinud hirm.

Ujumistreener Ave-Riin Sepp, kas ujumiseks peab annet olema?

Ei, ujuma õpivad kõik, kel selleks soovi on. Kõige tähtsam on tahtmine. Ande-



JUUNIS SOODSAD KLIENDITOOTED:

Arthrobalans
120 tabletti

Liigete kaitseks ja taastamiseks.

159 kr
tavahind 193.50

Eucerin
Päevituspray
SPF 20, 200 ml

Kaitseb nahka UV-kiirte eest.

169 kr
tavahind 229.60

Kestine*
10 tabletti

Allergiaväsim.
Toimeaine: ebastiin.

59 kr
tavahind 66.50

Vagisan
Intiimpesu-
vedelik, 200 ml

Taastab ja kaitseb normaalset mikrofloorat.

189 kr
tavahind 237.00

Scholl
Deo Control jalaspray,
150 ml

Hoiab jalad värsked
ja kuivad.

69 kr
tavahind 94.40

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

OLETE OODATUD ÜLIKOOI APTEEKIDESSE ÜLE EESTI!

Ülikooli Apteegi **Viru Keskuse** apteek, Viru Väljak 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, Kiiuni 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, Puškini 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.

**TULE KLIENDIKS,
LIITUMINE TASUTA!**



YA Ülikooli Apteek