

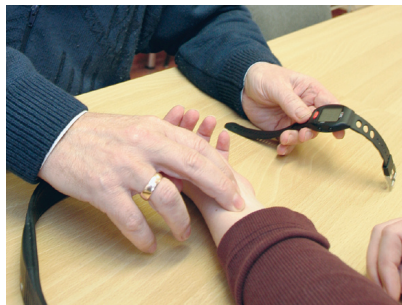
koormust nii, et ta liigub selles vahemikus.” Hästi sobivad ka kerge jooks, rahulik rattasõit ja suusatamine.

Alustada tuleks 20–30 minutist. Rusikareegel on: 2–3 nädala tagant võib seda aega pikendada 5 minuti võrra, kui enesetunne on hea ja ei ole mingeid probleeme. Paari kuu pärast võib jõuda 50–60 minutini. Hiljem ei käi koormuse suurendamine ainult kestuse alusel, vaid võib teha ka vahepeal intensiivsemalt ja kombineerida spordialasid.

Optimaalne koormus on 50–60 minutit korraga. Kui inimene tahab oma võimeid säilitada, peaks treenima kaks korda nädalas, kui aga tahab võimeid arendada, tuleb harjutada 3–4 korda nädalas. Kolm korda nädalas on optimaalne. Kui treenida üle päeva, siis jõuab organism korralikult taastuda.

Agarad inimesed, kes harjutavad 6–7 korda nädalas, saavad sageli ülekoormuse. Selle tagajärjel kaob uni ja isu, hakkab tulema väsimus, töövõime langeb, süda hakkab valutama – igas asjas tuleb hoida ennast optimumi tasemel.

“Paljud tahavad rasva põletada, aga siis peab olema intensiivsus väike, kuid liikuda tuleks pikemat aega,” selgitas Landör. “Suurema intensiivsusega ja lühiajaliselt treenides põletatakse süsivesikuid. Kui koormus kestab üle 30



minuti, hakkavad rasvad põlema.” Kes tahab kaalu alandada, peab harjutama tavapärasest pikemalt – 70–80 minutit. Madala intensiivsusega treenides, näiteks jalgrattaga sõites, tulevad ka ülekaalulised toime ja liikumisest saadakse meeldiv emotsioon.

## ELEKTROONILINE MÕÖTMINE

Südamelöögisageduse kontroll on mõeldav vastupidavust arendavate spordialade korral, nagu jooksmine, suusatamine, jalgrattasõit, sõudmine, aertamine, ujumine. Tuleks jälgida pulsi muutust ja kohandada sellele vastavalt koormust.

Sportimisel on randmelt pulsi lugemine tülikas, selleks on loodud elektroonilised pulsimõõturid. Elektroodide-

ga võib pannakse enne harjutama asumi rindkerele. Vastuvõtja sarnaneb käekellaga ja näitab ekraanil pulsisisagedust. Sellel on võimalik määrata ka vahemik, millise südamelöögisagedusega tahetakse treenida.

Kui pulsisisagedus on alla või üle soovitu, hakkab tööle helisignaal. Kui 4–5 aastat tagasi kasutasid elektroonilisi pulsimõõtureid peamiselt tippsportlased, siis nüüd on see paljude tervisesportlaste igapäevases varustuses. Sobiva aparadi leiab spordipoest nii südamehaige, tervisesportlane kui ka tippsportlane.

Pärast koormust algab taastumine, et saavutada koormuseelne seisund. Selle pikkus näitab treeningu efektiivsust ja organismi väsimusastet.

Laboratoorsete testidega hinnatakse taastumiskiirust. Mida kiiremini organism taastub, seda kiiremini on see valmis järgmisteks pingutusteks. Südamelöögisagedust mõõdetakse kolme minuti jooksul pärast seda, kui koormusega tõsteti pulss 170–190 löögini minutis. Iga minuti järel fikseeritud mõõtmistulemused liidetakse kokku. Kui summa on 300–400, siis on taastumine normaalne, kui alla 300, on see kiire ja üle 400 aeglane.

HELI RAAMETS

Tootesari NEUTRAL on valmistatud hoolikalt valitud koostisosadest, et vähendada allergiate ja naha tundlikkuse tekkimise ohtu.

NEUTRAL-i tooted on välja töötatud koostöös Taani Astma- ja Allergialiiduga, olles vabad lõhna-, värv- ja muudest mittevajalikest lisainetest. Kõik tooted on kliiniliselt ja dermatoloogiliselt kontrollitud. Täielik koostisainete nimekiri pakenditel aitab tarbijal teha võimalikult turvalise valiku.



Samuti on tooted heaks kiitnud EESTI ASTMA- JA ALLERGIALIIT ning nende pakendil on vastav soovituslik märge koos Eesti Astma- ja Allergialiidu logoga.

# NEUTRAL – TUNDLIKU NAHA HEAKS



PESUPULBER  
MAIN WASH (2 kg)  
valge pesu  
pesemiseks



PESUPULBER  
COLOR WASH (2 kg)  
värvilise pesu  
pesemiseks



VEDEL  
PESUVAHEND  
FINE WASH (1 l)  
õrnade kangaste  
(vill, siid, viskoos)  
pesuks



VEDEL  
PESUVAHEND  
MAIN WASH (1,5 l)  
Universaalne toode  
iga liiki tekstiile  
pesuks



PESU-  
LOPUTUS-  
VAHENDI  
KONTSENTRAAT  
(500 ml)



NÕUDE-  
PESU-  
VAHEND  
(500 ml)

NEUTRAL on arukas valik, mis aitab muuta kergemaks ja meeldivamaks nii tundliku nahaga kui allergiahaigusi põdevate tarbijate elu. See on hea valik kõigile, kes hoolivad enda ja oma lähedaste tervisest.