

guid ja/või treeninguseadmeid ta-
suks proovida.

Näiteks kellel on probleeme lii-
gestega, neil ei soovitata jooksulin-
dil joosta, vaid kõndida, veelgi pa-
rem on teha treeningut ellipsil. Põl-
vevalude käes vaevlejatele ei pruugi
väga hästi sobida *bodypump*, sa-
mas võib sobida spinningutrenn.

Enamik seljaprobleeme on tin-
gitud just istuvast eluviisist – sund-
asendist töölaua taga, autoroolis.
Seega on vale öelda, et ma ei saa
selja pärast sportida. Vastupidi –
selja- ja kõhulihased tuleb piisavalt
tugevaks treenida.

“Ärge jätke oma terviseproblee-
me vaid enda teada,” paneb Gea kõi-
gile südamele. “Ka rasedusest võiks
treenerile teada anda, sest neile ei
sobi näiteks Bosu treening, kus kõ-
hukese kasvades on raske hoida ta-
sakaalu, sest raskuse muutub ja
seeläbi tuleb hoida kõhulihased pi-
devas pingeasendis, ka liiga palju
hüplemisi on selles tunnis.”

Alustage tasa ja targu

Gea paneb äsjaliitunutele südamele,
et liiga tempokas algus pole mõist-
lik. “Sobilik oleks alustada jõusaa-

list, sest seal saate valida endale nii
sobiliku treeningkoormuse, vahe-
puhkused kui ka trenni pikkuse.

Alustada võiks kahest-kolmest
korrast nädalas ja korraga ehk mit-
te palju üle tunni. Koormust tu-
leks tõsta plaanipäraselt ja vasta-
valt enesetundele. Kuid ärge ka
liiga kauaks jõusaali jääge – rüh-
matreeningute valik on suur ja väi-
kest hüplemist peetakse just keske-
as naisele kasulikuks – see tugev-
dab hõrenema kippuvaid luid.”

Ka “vanadel kaladel” ei soovi-
ta Gea üle pingutada. Kui valitakse
kaks-kolm järjestikust trenni,
siis kurnatakse keha üle või siis ei
treenita piisava pühendumisega,
et järgmiseks trenniks jõudu hoida.
“Seitse päeva järjest treeninguid
teha ei soovita mitte ükski treener
– keha tahab ka taastuda.”

Üldiselt peetakse inimese mi-
nimaalseks liikumiskoormuseks
pool tundi päevas. Kui kõnnite, siis
vähemalt 10 000 sammu päevas.
Abi võib olla nii pulsikellast kui ka
sammulugejast. Aga kui pulsikella
pole, võite arvestada, et nn rasva-
põletusfaasis liigute, kui tekib ker-
ge hingeldus, kuid saate veel sõb-
raga rääkida.



Pulss võiks olla rahulolekusei-
sundist natuke kõrgem, 60–75%
teie maksimumpulsist. Arvutada
võib ka nii: 220 miinus vanus.

Trenni ei saa teha ette ega taha,
ehk siis tähtis on regulaarsus. Auto-
sõidu asemel jalgsi tööle, lifti ase-
mel treppi, väike rattasõit – kõik see
on trenn.

“Mida vanemaks saate, seda roh-
kem peate liikuma! Ka see müüt, et
vanemas eas ei maksa suuri liha-
seid ärritada, on vale – just lõtvu-
nud lihaseid tulebki turgutada.”

Aga kui kahtlete milleski – sel-
leks ju treenerid ongi, et teile hea
nõuga abiks olla!

KAJA PRÜGI

KAS OLED RAHUL GLÜKOOSAMIINSULFAADI PREPARAATIDEGA LIIGESE VAEGUSTE KORRAL?

**Proovi nüüd
ArthroStop®
glükoosamiin 800!**

Päevase annuse tagamiseks piisab
vaid ühest tablettist!

ARTHROSTOP® GLÜKOOSAMIIN 800 TAGAB:

- ⇒ 800 mg glükoosamiinsulfaati, mis on piisav päevane annus sinu liigestele
- ⇒ kvaliteetse, puhta ja toiteainete rikka preparaadi
- ⇒ kolme kuu varu ühest pakist hea hinnaga

Saadaval apteekides ja e-poes
www.walmark.ee

Maaletooja: Remedex OÜ, Harjumaa,
www.remedex.ee

**KOLME KUU
KOGUS SOODSA
HINNAGA!**

**ArthroStop®
glükoosamiin 800**

**3 kuu kogus!
suurepärase hinnaga!**

Tõrised ja tugevad liigesed

90 tabletti

Toidulisand