

Liigume – igas eas

KARIN KALJULÄTE

Ükskõik kas võimlete kodus, ujute basseinis, jooksete metsa all või rassite spordiklubis – peasi et liigute!

Spordiklubidesse on suurim tung kolmel kuul – jaanuaris, märtsis ja septembris. Aasta alguses püütakse jõuluaegse liigsöömise pattu lunastada; märtsis paistab päike tuppa ja ... peeglisse; september on aga juba koolipäevilt tuntud logelemise lõpu ja uue alguse kuu.

Kevadpäike tõstab õnneks ka tuju ja seetõttu on nüüd treeningutega alustamine pigem rõõm kui sundus.

Tule klubisse – igas eas

Spordiklubid pole enam ammu piitspeenikeste noorte neidude pärusmaa.

Kes ei usu, tulgu vaadaku: igas eas ja kaalus mehed-naised rassiivad nii jõusaalis kui ka rühmatreeningutes.

“Õnneks on see müüt kummutatud, nagu lõpeks elu pärast 35. eluaastat,” räägib rühmatreeningute treener ja koolitaja **Gea Simson**. “Just keskealised tunnevad, et nüüd, kui lapsed suured, on aega iseenda jaoks.”

Klubiga liitujate seas on päris palju neid, kelle viimane aktiivne trenn on jäänud keskkooliaega. Et ennast vahepealsest mugavustsoonest välja kiskuda, on päris tegemist.

Aga kui nad tunnevad, et trenn on teinud nende selja sirgemaks ja astumise kergemaks, on nad oma otsuse üle uhked ja treeneritele tänuilikud.



Gea Simson.

“Meie MyFitness Kristiine klubis on treenijate hulgas ka üle 65 aasta vanuseid,” teab Gea. “Vanus ei mängi spordiklubis mingit rolli – viiekümnene võib trennis poole nooremale silmad ette teha!”

Kellel on tõsisemaid terviseprobleeme, peaksid enne spordiklubiga liitumist oma ravi- või perearstiga nõu pidama.

Kuid ka klubi treenerid oskavad soovitada, milliseid rühmatreenin-

Prillid soodsalt internetist: www.optionline.ee

Raamid koos klaasidega alates 11 eurost.
Saadaval ka päikesepillid!

 **OPTI
ONLINE**