



Väga populaarsed on Ave-Riin Sepa veeaerobika tunnid.



EESTI
HOBUSEKASVATAJATE
SELTS

KORRALDAB

KOOSTÖÖS TORI
HOBUSEKASVANDUSEGA

TORIS

13. juunil
**TORI TÕUGU
NOORHOBUSTE**

JÕUDLUSKATSED
Täkid ja märad, snd
2006. a. Esitlus käekõrval ja
vabaliikumises, vabahüpped

14. juunil
**HOBUSTE SÕIDU-
JA VEOKATSED**

Eesti, eesti raskeveo ja
tori tõugu hobustele 1 km
traavis + sammus

15. juunil
**KARIKASARJA TORI
HOBUNE 2008 II ETAPP
TAKISTUSSÕIDUS**

Algus igal päeval kell 10

INFO TEL 5340 7095
WWW.EHS.EE

Algus pöördel

Teil on ka täiskasvanute ujuma õppimise kursused. Kas kõik õpivad ujuma?

Täiskasvanute ujumiskursused on üli-populaarsed. Ilmselt seetõttugi, et üha enam käiakse turistina sooja maa kuurortides ning seal veemõnude nautimisest ilmajäämine oleks küll lausa patt. Kursuslaste vanus algab ehk kahekümnest, ent meil on ujumist õppinud ka 70-aastased.

Ja kõik hakkavad ujuma! Kui õnnelikud nad seejuures on!

Millest alustatakse?

Keha asendi tunnetamine vees käib ikka *step-by-step*. Argliku täiskasvanu veega harjutamine võib alata sellest, et ta seisab, jalad põhjas, ning mullitab suuga vette nagu väike laps. Juba see on suur võit, kui ta harjub olema, nagu vees. Edasi harjutatakse libisemist ja ikka nii edasi. Kursus kestab 10 tundi, basseinis käiakse 1–2 korda nädalas.

Kui sügavas vees ujuma õpitakse?

Vesi võiks olla rinnuni.

Lastel aitavad vee peal püsida täispuhutavad loomad, täiskasvanul on piinlik neid kasutada.

Äkki mõni nipp ikka on saamaks kas või julgust?

Enda julgustuseks võib kasutada vahtplastist ujumislaua – miks mitte ka täiskasvanud. Veel on olemas vahtkummi pikk "makaron", mille saab ümber keha siduda.

Millest inimene ilma jääb, kui ujuda ei oska?

Ujumine on spordiala, mida on võimalik harrastada sünnist surmani. Vees ei jää lihased kunagi haigeks, vesi võtab ära valu. Asendamatu on see taastusravis, sest vees inimene kaotab kaalu – ta saab teha liigutusi, mida kuival maal teha ei saa.

Vanematel inimestel on liigesehaigused väga sagedased, neil soovitatakse ka väliveekogus võimalikult palju vees kas või kõndida. Mida sügavamal, seda tõhusam.

Ja veel: nali naljaks, aga ujumine on kõige puhtam spordiala.

Kaalust alla ka saab?

Vees tegeleb keha sooja hoidmisega, sellele lisandub lihasetöö. Seega on ujumine üks suurimaid kalorikulutajaid. Metsa all 10 minutit jooksu võrdub 3–4-minutilise ujumisega.

KAJA PRÜGI