**Tervisejooksu ABC ja hommikuvõimlemine.**

Aeg 22.oktoober kell 7.15 - 8.15.

Ringutame, ajame une silmist ning räägin paari sõnaga endast ja oma tegemistest.

Virgutav hommikuvõimlemine ja teeme mõned paarisharjutused.

Siis läheme koos jooksma ja naudime igat sammu, kaunist loodust ja head seltskonda.

Lõpuks venitame ja rõõmsalt hommikusöögile.

Allpool ka mõned head soovitused spetsialistide poolt.

Tervisejooksu ABC

Kevad on ideaalne aeg hakata jooksmas käima. Ilmad on soojemad, õhtud on valgemad ja tavaliselt on ka kevadel energiat rohkem. Miks mitte kasutada seda energiat ka jooksmises ära.

Jooksmine on hea juba sellepärast, et Sa saad joosta mil vaid ise soovid. Sa ei pea ootama nagu mingit treeningut, et mis kell see hakkaski. Joosta saad vabas õhus kui ka jooksulindil. Joosta saab iga kattega maapinnal.

Igaüks alustab esimesest kilomeetrist ning alguses ei saagi kohe kiiresti ja kaugele joosta. Pole mõtet enda või jooksukaaslase ees end aeglase tempo pärast halvasti tunda, sest see paraneb ajapikku nagunii.

Teadlaste sõnul tasuks aju tervise nimel nädalas paar korda jooksmas käia, kirjutab The Telegraph.Paaril päeval nädalas jooksmine aitab ajus mäluga seotud piirkondades tuhandete uute ajurakkude tekkele kaasa. Uurijate arvates aitab noorema ea jooksuharrastus ennetada või edasi lükata vanema ea neurodegeneratiivseid haigusi.

5 käsku algajale jooksjale.

Kas otsustasid hakata jooksmas käima? Palju õnne! See on kõige lihtsam, ligipääsetavam ja odavam trenn maailmas. Siin on viis nõuannet, mida iga algaja jooksja peaks meeles pidama.

**1. Alusta tasa ja targu.** Ära püüa esimesel korral kohe viis kilomeetrit joosta ja ära vali alguses liiga kiiret tempot. Vali selline jooksukiirus, mille ajal oled võimeline vestlust arendama. Kui see välja ei tule, jooksed tõenäoliselt liiga kiiresti.

**2. Otsi endale jooksukaaslane.** Esiteks saad siis proovida, kas ikka suudad jooksmise ajal vestelda, ja teiseks on nii raskem jooksukordi vahele jätte. Jooksmine võib olla väga isiklik tegevus või lõbus ajaveetmisviis sõpradega. Vaata, mis sulle paremini sobib. Kui eelistad grupis joosta, siis mine jooksutrenni, kus võib lisaks spordi tegemisele ka uusi sõpru leida.

**3. Venita.** Algajad jooksjad kipuvad unustama venitamise, aga see pole üldse mõistlik ja võib viia vigastusteni.

**4. Kasuta mobiilirakendust.** Jooksjatele leidub palju tasuta äppe. Küsi jooksmisega tegelevatelt sõpradelt, mida nemad soovitavad. Rakenduse kasutamine aitab saada oma tegevusest paremat ülevaadet, sest salvestab jooksmise aja, tempo ja läbitud vahemaa.

**5. Ole kannatlik.** Kui jooksmine ei tundu kohe algusest peale mõnus, siis tea, et see on normaalne. Paar esimest jooksu võivad olla ebamugavad, väsitavad ja harjumatud. Ära anna alla. Ühel päeval jõuad sa joostes endale seatud „finišini“ ja mõtled: „Ma tunnen end päris hästi. Võiksin veel ja veel joosta.“ Kui see hetk on käes, siis oledki saanud tõeliseks jooksjaks.