

TERVISEKÄIMINE

Hubert Kukk

Meie seltsi esimesed julgemad võtsid osa kahest tervisekäimise üritusest: 26. augustil Piritall ja 8. septembril Nõmme Spordikeskuses. Distsants oli ca 6 km. Käimisel osalesid dr. Inna Rubanovitš, Enda Lõhmus, Roza Sillakivi, Milvi Mironova, Eha Heinsalu ja Ülo Rätsep.

Käimine on paljudes riikides populaarseim tervisespordi ala. Siin on võimalik käia vastavalt enda poolt valitud tempole; distantsi läbimise aeg pole oluline. Raja pikkused on tavaliselt 5-6 km, 10 km, 15 km ja rohkemgi. Käimine on loomulik ja jõukohane liikumisviis. Käimine toimub looduses, mis on kõige tervislikum harjutuspaik kus saab lahti liigsest närvipingest ja stressist. Vaja on sobivat riietust ja spordijalatseid.

Vabariigis toimus sellel aastal ligi kolmkümmend käimisüritust aprilli lõpust kuni septembri lõpuni. Tavaliselt toimub ürituse lõpus osalejate vahel loterii ja antakse mälestusdiplom.

Tervisekäimisest ja sörkjooksust võiks veel palju rääkida aga teen seda mõni teine kord kui kokku saame.

Muide Piritall ja Nõmme rajad on kergemaid kus toimub tervisekäimine.