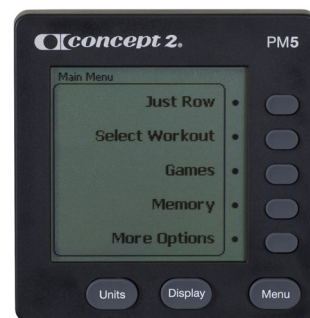


TALLINNA SÕUDEKLUBI PAKUB

Traditsioonilise võistluse **Tallinna Koolinoorte Meistrivõistlused sõudeergomeetritel Concept2** eel pakub Tallinna Sõudeklubi teie koolile sõudeergomeeter Concept2 kasutusvõimalust.



Milline treeningvahend on sõudeergomeeter Concept2

Tippsõudjate treeningvahendiks konstrueeritud Concept2 sõudeergomeeter on aastakümnetega saavutanud märkimisväärse populaarsuse ka teiste spordialade harrastajate seas – seda kasutavad laialt oma ettevalmistuses suusatajad, ujujad, jalgratturid, triatlonistid, tennisistid jpt. Samuti kasutab üha enam inimesi üle maailma tervislike eluviiside harrastamisel sõudeergomeetrit Concept2.

Loomulik sõudeliigutus ühendab endas rohkelt prima treeningu elemente. See võimaldab treenida kõiki peamisi lihasgruppe, südant, kopse, vereringesüsteemi. Lisaks kõigele on see pörutustevaba ning garanteerib liigestele ohutu treeningu. Kuna masina töö põhineb õhutakistusel, sõltub treeningu raskusaste sellest, kui

tugevalt inimene soovib sõuda ning sobib igaühele olenemata vanusest või treenitusastmest.

Täiuslik treeningmonitor võimaldab treenijal kogu treeningu vältel näha vajalikku informatsiooni oma tehtud töö e. treeningu kohta ning see vastavalt soovile monitorimällu salvestada. Ergomeetri väga täpne ja universaalne mõõtmissüsteem võimaldab treenijal võrrelda oma tulemusi teiste ergomeetrikasutajate tulemustega ning teeb füüsilise pingutuse sõudeergomeetril huvitavaks ja atraktiivseks.

Sisetingimustes on võidu sõutud alates 1982. aastast, Eestis on selleks aastaks 1993, millal toimus esimene rahvusvaheline sisesõudmisvõistlus ALFA.

Ergomeetritest saab lisaks lugeda www.concept2.ee



ERGRACE									
ALFA 2023									
PL	NAME	LANE	BACK	CUR	RACE	950m	500m	1st	853m
1	RIIUBA DOMANTAS	1	-14	1:30			1		
2	UDAM JÜRI-MIKK	2	-7	1:25			2		
3	ANDERSON STEN-ERIK	3	-7	1:27			3		
4	POGLAK JOHANN	4	-6	1:25			4		
5	MENDEL HUGO	5	-12	1:28			5		
6	JALAKAS MARK THEODOR	6	-11	1:28			6		
7	TIMMUSK UKU SIIM	7	-14	1:31			7		
8	ÖNNIK LAURI	8	-6	1:25			8		
9	MILLING MARTIN	9		1:18			9		
10	KIVER KAAREL	10	-6	1:25			10		
11	RAJA ALLAR	11	-4	1:23			11		
12	MUISTE LEO	12	-4	1:25			12		
13	LUIBO MARKUS	13	-12	1:28			13		
14	ORAS RAINER	14	-11	1:27			14		
15	KODASMAA MARGUS	15	-11	1:28			15		
16	KUSHTEYN MIKHAIL	16	-11	1:29			16		

Tallinna Haridusamet koostöös Tallinna Sõudeklubiga korraldab 2. aprillil 2026 Lasnamäe Kergejõustikuhallis Tallinna Koolinoorte Meistrivõistlused Sisesõudmises.

02.03–27.03.2026 on teie koolil võimalus kasutada 2 sõudeergomeetrit Concept2.

KOHALETOIMETAMINE TOIMUB MEIEPOOLSE TRANSPORDIGA. Ergomeetrid tuakse kooli kuni 3 päevaks.

Broneeringu soov palume edastada kehalise kasvatuses õpetajal või kooli huvijuhil e-kirjaga aadressile penteer@concept2.ee või tel. **55 514 425** Lisainfo ja küsimustega võistluse kohta palume pöörduda tel. **520 4476** või janek_sirel@hotmail.com

KOGU KAMPAANIA ON KOOLIDELE TASUTA

