

Subject: [KLUBI.FIRN:1373] Re: Kasulikku lugemist aklimatiseerumise kohta

From: Vladimir Šor <Vladimir.Shor@webmedia.ee>

Date: Fri, 11 Dec 2009 20:08:19 +0200

To: "klubi.firn@lists.ut.ee" <klubi.firn@lists.ut.ee>

Igaks juhuks panen omaloomingulise tõlke kah:

1. Прекратить наращивать спортивную форму, перейти на стабилизирующие тренировки.

Lõpetada arendavad treeningud ning lülituda ümber stabiliseerivatele treeningutele

2. Отказаться от участия в спортивных соревнованиях.

Loobuda osalemisest sportvõistlustel

3. Не допускать стрессов.

Vältida stresse

4. Уклоняться от аврала на работе.

Vältida „kiire-kiire“ töid tööl (minu tähelepanek on, et tavaliselt enne puhkust on alati kiire-kiire, ei kujuta ette kuidas neid vältida :))

5. Не влюбляться до состояния гона.

Mitte armuda hullumiseni

6. Высыпаться.

Magage ennast välja

7. Регулярно и качественно питаться.

Toituge regulaarselt ja kvaliteetselt

8. Не объедаться на праздниках.

Pidustustel mitte üle süüa

9. Не напиваться.

Mitte ennast täis juua

10. Вылечить зубы и другие вялотекущие заболевания.

Teha korda hambad ja muud venivad haigused.

Ilusat aklimatiseerumist :)

Volli