

Liikumis- soovitused

Saima Kuu, PhD

Loodus- ja
terviseteaduste instituut

05.11.2015



TALLINNA ÜLIKOOL



Liikumissoovituste kaasautor:

Eve Sooba, taastusarst, Ida-Tallinna
Keskhaigla

Eesti Taastusarstide Selts

Liikumissoovituste retsensendid:

- **Merike Kull**, PhD (TÜ – tervisekasvatuse lektor);
- **Jarek Mäestu**, PhD (TÜ – spordibioloogia dotsent);
- **Eva-Maria Riso**, PhD (TÜ – liikumislabori teadur)



Liikumise olulisus

Tervis!



Liikumine mitte ainult ei paranda füüsilist vormi, vaid aitab kaasa ka vaimse võimekuse tõstmisele.

Liikumine on tähtis eelkõige tervise säilitamise ning parandamise vaatevinklist.



TALLINNA ÜLIKOOL

*Kas me
liigume
piisavalt
?*

Täiskasvanud
37,5%

17%
Lapsed



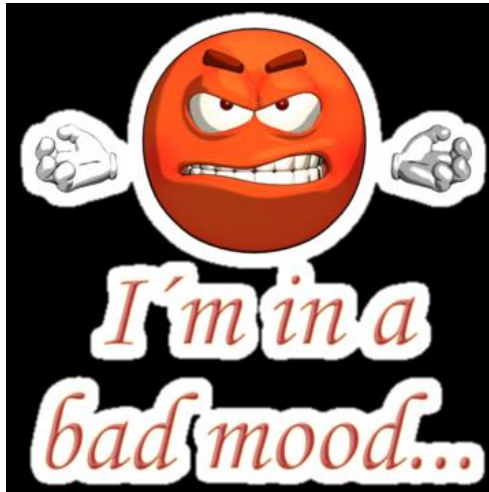
Lapsed ja noorukid peaksid aktiivselt liikuma vähemalt 60 minutit päevas.

Täiskasvanud, sh eakad peaksid iga nädal aktiivselt liikuma 150 minutit keskmise intensiivsusega või 75 minutit kõrge intensiivsusega.



TALLINNA ÜLIKOOL

*Mis
juhtub
kui me ei
liigu*



*Töövõime ↓; Enesetunne ↓; Une kvaliteet
↓*

Südame-veresoonkonna haigused ↑;

Ülekaal ↑; Vähkkasvajad ↑;

Tugi-liikumiselundkonna haigused ↑;

& ...



TALLINNA ÜLIKOOL

*Mida siis teha, et olla
terve, et olla füüsiliselt
osav ja vaimset
võimekas?*

Liikuda! Liikuda! Liikuda!
Regulaarselt!



TALLINNA ÜLIKOOL

1. Vastu- pidavus- treening



Aeroobse treeninguga saab mõjutada positiivselt organismi ainevahetust, hingamiselundkonda ja südame-veresoonkonda.



2. Jõu- harjutused



Lisaks lihasjõu arenemisele mõjutab jõutreening ka lihaste ainevahetust, kujundab rühti, vähendab valu, parandab tasakaalu ja tugevdab luid.



TALLINNA ÜLIKOOL

3. *Tasakaalu- treening*



Tasakaalu treeningu eesmärk on vältida kukkumisi ja luumurdude teket.

Tasakaal on parandatav igas vanuses, sealjuures selle treenimise tähtsus kasvab vanuse tõusuga.



TALLINNA ÜLIKOOL

4. *Venitus- harjutus ed*



Venitusharjutuste mõjul muutuvad koed elastsemaks, väheneb venitusel tekkiv valutundlikkus, paraneb tasakaal ning väheneb kukkumisoht ja kukkumisega kaasnevad tüsistused.



Üldiselt on soovitav :



- **Liikuda regulaarselt** keskmise intensiivsusega 150 min/näd. (nt: 5x30min) **või** kõrge intensiivsusega 75 min/näd. (nt 3x25min);
 - **Treenida lihaseid** 2–3 korral nädalas + venituse- ja tasakaaluharjutused;
 - Viia **miinimumini** igapäevane „istumisaeg“ ja „ekraaniaeg“ – NB! Lähtu vajadusest, mitte võimalusest!;
 - Viibida võimalikult palju **värskes õhus** – aitab ennetada ülakaalu ja rasvumist;
- NB! Kehaline aktiivsus avaldab tervisele rohkem mõju **tasakaalustatud toitumise** korral.



TALLINNA ÜLIKOOL

*Laste
kehaline
aktiivsus*



Laste ja noorukite kehalised tegevused peaksid olema nii mitmekesised kui võimalik, et kindlustada kõikide füüsilise vormi aspektide eakohane areng.



TALLINNA ÜLIKOOL

- Liikuda regulaarselt **iga päev vähemalt 60 minutit**; osa liikumisest peaks olema kõrge intensiivsusega.
- Teha vähemalt 3 x nädalas **kõrge intensiivsusega** luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi.
- Kehalised tegevused peaksid olema nii **mitmekesised** kui ka igit last **köitvad**.
- Vähendada „istumisaega“ ja viia **miinimumini** igapäevane vaba aja „ekraaniaeg“:
- Viibida **värskes õhus** nii palju kui võimalik.

Laste soovitusel



*Eakate
kehaline
aktiivsus*



Vanemate inimeste regulaarne kehaline aktiivsus säilitab lihasjõudu ja funktsionaalset võimekust ning suurendab seeläbi eakate iseseisvat toimetulekut.



TALLINNA ÜLIKOOL

- Vajaliku liikumishulga võib koguda vähemalt **10-minutiliste järjepanu** kestvate tegevustena.
- **Igasugune liikumine** tuleb tervisele kasuks ka siis, kui liikumisvõime on piiratud.
- Mida **ühtlasemalt** on liikumine **nädala peale** ära jaotatud, seda parem tervisele.
- **Treenida lihaseid** 2 või rohkem korda nädalas.
- Taha **tasakaaluharjutusi** 3 või rohkem korda nädalas.
- Säilitada **liigesliikuvus ja lihaselastsus** venitusharjutustega.
- Viia **miinimumini** igapäevane „**istumisaeg**“ ja „**ekraaniaeg**“.
- Viibida võimalusel **värskes õhus**.

Eakate soovitus:

*150 min.
nädalas*



TALLINNA ÜLIKOOL

Näiteid keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevustest:

Mõõdukas kehaline aktiivsus e keskmine intensiivsus

Tugev kehaline aktiivsus e kõrge intensiivsus

Kepikõnd

Suusatamine

Sörkjooks

Pallimängud

Muruniitmine jt aiatööd

Jõutreening

Ujumine (rahulik)

Jooks 8+ km/h

Tantsimine (kerge, nt: valss)

Jalgrattasõit 20+ km/h

Koristamine

Aeroobika

Liigu mõõdukalt iga päev!

Käi jala!

Korista käsitsi!

Mine värske õhu kätte jalutama!

Tee trenni – arenda vastupidavust, jõudu ja tasakaalu!



TALLINNA ÜLIKOOL