

LIIKUMINE JA KEHAKAAL

- + Kõrgenenud kehakaal põhjustab elukvaliteedi langust ja on paljude haiguste, nagu kõrgvererõhutõbi, insult, südameinfarkt jt, riskiteguriks.

Kehakaalu hinnatakse kehamassiindeksi (KMI) alusel.

$$\text{KMI} = \frac{\text{KEHAKAAL(kg)}}{\text{PIKKUS (m)} \times \text{PIKKUS (m)}}$$

Näiteks kui kaalud 86 kilo ja oled 175 cm pikk, tuleks arvutada järgmiselt: $86 / 1,75 \times 1,75 = 28,1$. Selles arvutuses jääb kehamassiindeks 25 ja 29,9 vahele, mis tähendab ülekaalu. KMI 30 ja rohkem tähendab rasvumist.

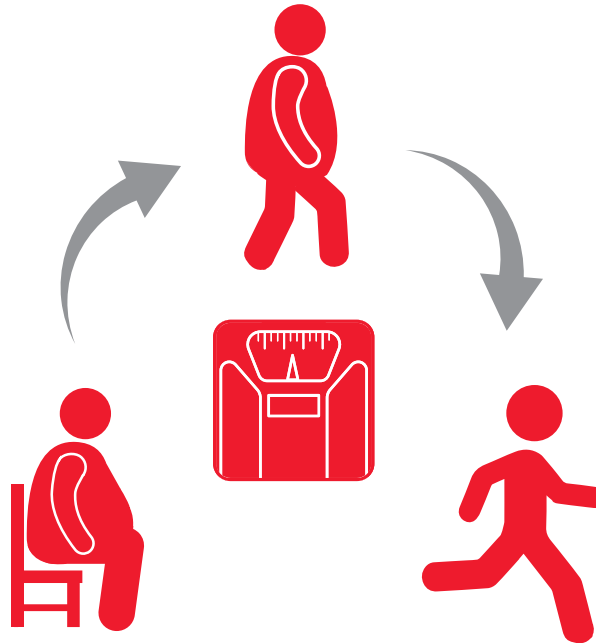
Korrapärase ja tasakaalustatud toitumise kõrval aitab kehakaalu normis hoida ja kaalu langetada regulaarne liikumine.

- + Samuti aitab ülekaalu ja rasvumist ennetada see, kui viibid võimalikult palju värskes õhus.
- + Igasugune **liikumine kiirendab ainevahetust**, mis jätkub veel mõnda aega pärast liikumise lõppemist.
- + **Liikumine vähendab trombiriski**, mis ohustab eriti just ülekaalus inimesi.

Füüsiline aktiivsus ei tähenda tingimata sportimist terviseklubis. **Oluline on pulsi-sageduse tõus** ja see saavutatakse ka näiteks aiatöö, reibaste jalutuskäikude või koristamisega jms.

Pea meeles, et ka **väikesed teod avaldavad positiivset mõju**: kasuta lifti asemel treppi, bussi- või autosõidu asemel jaluta.

Kehaline aktiivsus avaldab tervisele rohkem mõju tasakaalustatud toitumise korral.

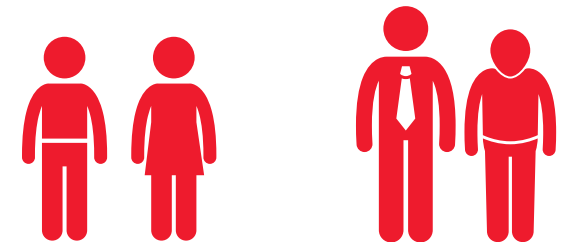


Suure ülekaaluga inimestele sobib suurepäraselt ujumine, kuna see ei koorma liigeseid.

Südame jaoks on kasulik liikumine aeroobne treening – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, ujumine, suusatamine.



- + Liikumissoovituste järgi peaksid lapsed ja noorukid aktiivselt liikuma vähemalt ühe tunni päevas. Täiskasvanud, sh eakad, peaksid iga nädal aktiivselt liikuma kokku 2,5 tundi keskmise intensiivsusega või 1 tund ja 15 minutit kõrge intensiivsusega. Soovitatav on nädalane koormus jagada ühtlaselt.



- + Keskmise intensiivsusega liikumise soovituslik (tervislik) maksimum on 5 tundi nädalas, üle selle ei ole täheldatud liikumise kasu tõusu tervisele.

! Kui soovitatav liikumine – 2,5 tundi keskmise intensiivsusega tegevust nädalas – ei ole jõukohane, siis tuleb alustada endale sobivast ajast. Vajaliku liikumishulga võib koguda vähemalt 10 minutit järjepanu kestvate tegevustena.

- + VÄHENDA ISTUMISAEGA.
- + TREENI LIHASEID 2-3 KORDA NÄDALAS.