**Liikumispüramiid **

Liikumine hoiab keha ja vaimu virge. Kui regulaarne liikumine saab osaks igapäevaelust, märkab enamik inimesi enesetunde paranemist. Liikumispüramiid aitab mõista täiskasvanud inimese tervise säilitamiseks vajalikke erinevaid liikumisviise ning nende mõju tervisele ja heaolule.

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise 2016. aasta uuringu andmetel oli 58% vastanutest kehaliselt aktiivne vähem kui kahel korral nädalas.

Kuna see uuring näitab ka seda, et keskmiselt liigub soovituslikud 30 minutit päevas kõigest 7% täiskasvanutest, siis koostasime näitliku liikumispüramiidi, mis kirjeldab seda, millised peaksid olema täiskasvanu liikumisharjumused.

**1. KORRUS**

**ELUVIISIGA SEOTUD TEGEVUSED**

**Liikuma peab 5–7 päeva nädalas ning vähemalt 30 minutit päevas.** Aktiivne, reipal sammul liikumine peab kestma korraga vähemalt 10 minutit. See on aeg, mille järel hakkab tekkima tervisekasu - aktiveerub hingamiselundkond ja koormust hakkab saama ka südame-veresoonkond. Soovitavalt liigu värskes õhus.

Eluviisiga seotud igapäevased tegevused on näiteks kõndimine või jalgrattaga liikumine (poodi, lasteaeda, tööle jms), koeraga jalutamine. Või planeeri teadlikult endale aeg, et teha vähemalt 30 minutit aktiivset kõndi.

**Miks vajalik:** See on liikumine tervise heaks. Igasugune kehaline tegevus on vajalik hea tervise saavutamiseks ja hoidmiseks. Liikumine mõjutab positiivselt kehalist ja vaimset tervist, parandab elukvaliteeti, enesehinnangut ja organismi ainevahetust. Regulaarne liikumine vähendab ärevuse sümptomeid ja parandab une kvaliteeti.

**2. KORRUS**

**AEROOBSED TEGEVUSED** **EHK** **VASTUPIDAVUSTREENING**

Lisaks igapäevasele 30-minutilisele reipal sammul liikumisele, **tuleks iga nädal teha ka aeroobseid tegevusi.** Selleks oleks heavalida endale **meelepärane, kõrge intensiivsusega liikumisharrastus** ja tegeleda sellega **vähemalt 2–3 päeval nädalas, kokku 150 minutit** ehk 2,5 tundi.

Selle korruse tegevused on seotud südametreeninguga, st et need peavad südame kiiremini lööma panema, ajama hingeldama ja higistama. Siia kuuluvad nii spordiklubitreeningud, kui treeningud mida teed iseseisvalt näiteks looduses ja mis vastavad nendele kriteeriumitele.

Aeroobseks treeninguks sobivad vastupidavust nõudvad, intensiivsed tegevused, nagu aktiivne kõnd ja jalgrattasõit looduses või trenažööril, jooks, ujumine, vesivõimlemine, rulluisutamine, suusatamine ja teised spordialad, aga ka tantsimine ja sportmängud.

**Miks vajalik:** See on liikumine südame heaks. Aeroobse treeninguga saab tõsta lihasvastupidavust ja sooritusvõimekust ning mõjutada positiivselt hingamiselundkonda ja südame-veresoonkonda.

**3. KORRUS**

**JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALU ARENDAVAD HARJUTUSED**

Vähemalt 2–3 päeval nädalas tuleks lisaks esimese kahe korruse tegevustele teha ka harjutusi lihastele, teha venitusi ning tasakaaluharjutusi.

Jõuharjutused on eri laadi pingutust nõudvad harjutused lihaste koormamiseks kasutades kas keharaskust või erineva raskusega treeninguvahendeid. Venitus kuulub lihastreeningule eelnevaks soojenduseks ning lihasjõu harjutuste ja aktiivse liikumise lõpetamise juurde. Lihaste ja teiste kudede elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks sobivad venitus- ja sirutusharjutused, samuti jooga.

Tasakaalu treenimine aitab parandada lihaste ja närvisüsteemi koostööd. Tasakaaluharjutusteks on näiteks seis ühel jalal või varvastel, ebatasasel pinnal seismine või kõndimine, samuti kõndimine piiratud pinnal (mööda nööri).

**Miks vajalik:** See on liikumine lihaskonna ja liigeste jaoks. Parandab lihaste ainevahetust, kujundab rühti, tugevdab luid, parandab paindlikkust (liigesliikuvust ja lihaselastsust), tasakaalu ja vähendab kukkumisohtu. Venitamise ja tasakaaluharjutuste olulisus kasvab vanuse tõusuga, sest kudede veesisaldus ja elastsus vähenevad.

**4. KORRUS**

**ISTUVAD TEGEVUSED**

Igapäevastes tegevustes tuleb vältida pikki istuvaid ja kehaliselt mitteaktiivseid perioode. See korrus rõhutab **teadlikku kehaliste tegevuste sooritamist** istuvate tegevuste vahel, et korrigeerida sundasendis olnud lihaseid. Siia alla kuuluvad venitusharjutused, võimlemisminutid, sirutuspausid. Lifti asemel mine trepist, telefoniga rääkimisel seisa või mine helistamise asemel kolleegi juurde - kasuta kõiki võimalusi tõusmiseks ja liikumiseks!

**Miks vajalik**: Liikumispausid istuva tegevuse vahel aitavad vältida sundasendist põhjustatud terviseriske.