Patsiendikool

Ühe minuti õppimine
Nr 23

LIIKUMISRETSEPT

VÄLJASTATUD: INIMESELE, KES TAHAB OLLA TERVEM JA VÕIMEKAM



RAVIM
Aeroobne kehaline aktiivsus

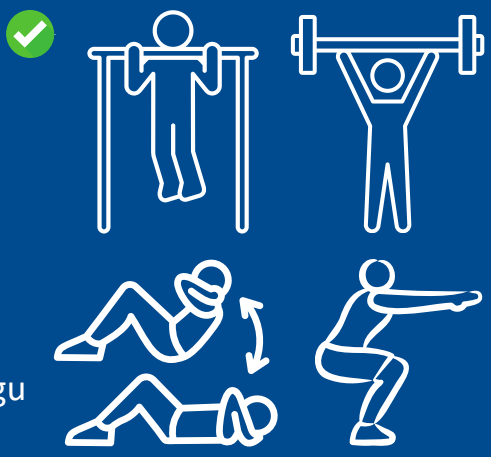
ANNUS
150-300 minutit mõõduka intensiivsusega või 75-150 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist nädalas või samaväärne segu mõlemast

MANUSTAMINE
Vali selleks liikumine, mis sulle meeldib ja on kättesaadav ning jaota minutid nädala peale endale sobival viisil. Liikumise kasutegurid on näha ka väiksemast kui soovituslik vahemik ja eriti aktiivsed võivad tervisekasu suurendamiseks alati ka rohkem püüelda

RAVIM
Lihaseid tugevdavad harjutused

ANNUS
Vähemalt kahel päeval nädalas, mõõdukal ja tugeval intensiivsusel, kõikidele suurematele lihasgruppidele

MANUSTAMINE
Vastupanuks võib kasutada keharaskusega harjutusi, raskuseid, kummilinte või jõumasinaid. Suuremad lihasgrupid saavad kaetud kui alustad baasharjutustest nagu kükid, tõsted, tõmbed ja surumised



Ülaltoodud soovitused kehtivad ka krooniliste haigustega või puudega täiskasvanutele ja vanemaealistele (üle 65-aastased), kes peaksid kohandama liikumise vastavaks oma kehalistele võimetele ja eesmärkidele, konsulteerides vajadusel tervishoiuspetsialistiga

Vähenda istumisaega, asendades see mis tahes intensiivsusel liikumisega (sh kerge intensiivsusega)

Näiteks tee istuvasse töösse liikumisampse, eelista treppe liftile, tööl käi ratta, mitte autoga ja sõpradega kinos käimise asemel valige matkamine värskes õhus



KÕRVALTOIMED

Parem tervis, väiksem suremus ja südame-veresoonkonna ning krooniliste haiguste risk, sh 2 tüüpi diabeedi, teatud vähivormide ja osteoartoosi risk, vererõhu ja kehakaalu normaliseerumine, parem uni, kognitsioon ja vaimne tervis, vähenenud depressiooni ja ärevuse sümptomite risk, parem elukvaliteet, pikem eluiga ja rohkem tervena elatud aastaid.

Allikas: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020

Kinnitatud: 03.12.2025, versioon 01