



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kehaline inaktiivsus ja tervise riskid

Leila Oja

Leila.Oja@tai.ee

Tervist Edendavate Koolide XI suvekool: Õpetaja tervis ja heaolu

17.-18.august 2011 Lemmeranna

Pärnumaa

Ajakava-temaatiline kava:

45 min - taustatarkus

30 min – rühmatöö - parim praktika tööpäeva keskel enese
“värskendamiseks”

15 min – „Parima praktika“ näited tahvlile, kommentaarid

30 min - Praktiline tegevus, kokkuvõte.

Teemad:

Kehaline aktiivsus vs puhkus

- Kehaline inaktiivsus kui SVS riskifaktor
- Kehalise aktiivsuse mahu soovitus
- Kuidas treenida jõudu, lihaste elastsust ja tasakaalu
- Tervelt elatud eluaastad
- Kuidas ennast ise aidata

Kehaline aktiivsus vs. Puhkus?

KEHALINE AKTIIVSUS



PUHKUS

Kehaline aktiivsus ei tähenda ainult sportimist või jõusaalis käimist, vaid ka jalutamist või muud vaheldust pakkuvat tegevust.

Puhkus võib tähendada nii aktiivset tegevust kui ka üldse mitte millegi tegemist.

Puhkust võib pakkuda:

- viieminutiline paus kodutöödest
- viieminutiline paus koolis
- nädalavahetuseks maale sõitmine

NB! Luba aega iseenda jaoks!!

Kehalise tegevuse eelised

Füüsiline tervis

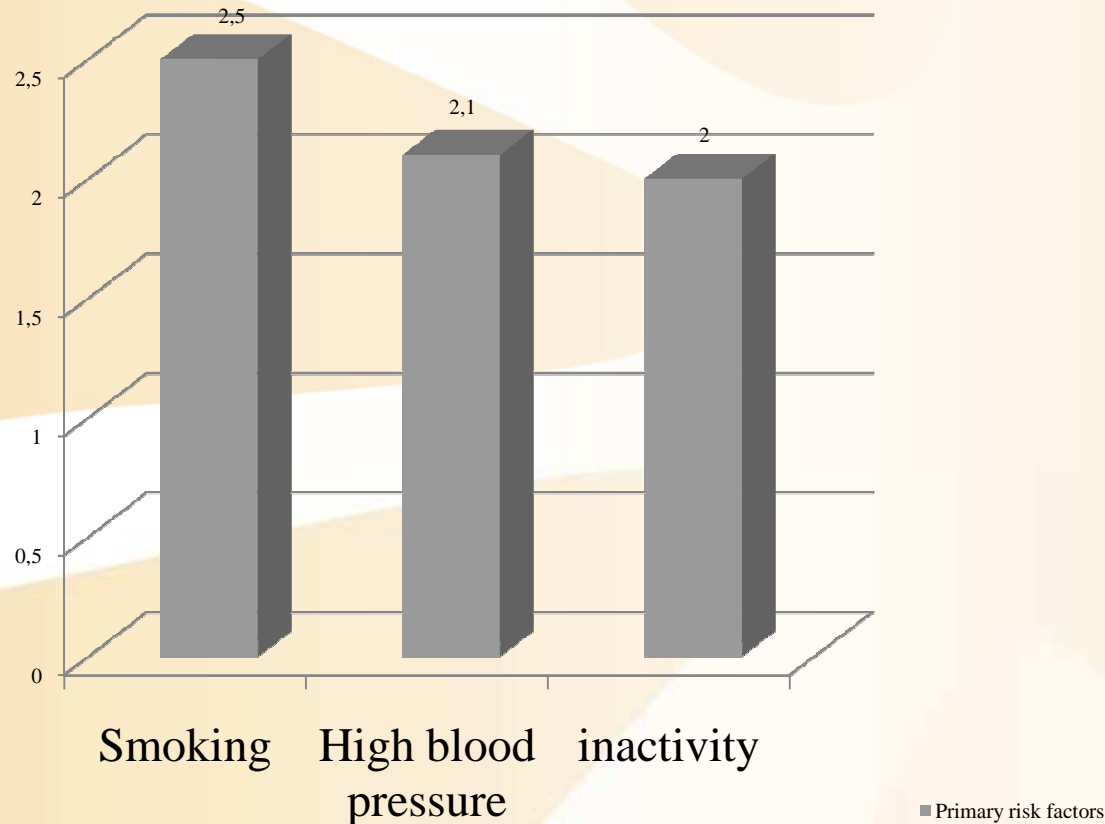
- KA tõstab hapnikusisaldust veres
- aitab ennetada terviseprobleeme
- parandab rühti, mis võib vähendada võimalikke ortopeedilisi vaevusi
- parandab ainevahetust ning aitab hoida kehakaalu kontrolli all
- tugevdab motoorikat

Vaimne tervis

- KA tekitab heaoluhormoone – endorfiine, andes positiivset energiat
- aitab tõsta enesehinnangut ja keskendumisvõimet
- annab hea une
- vabastab pingetest ja stressist
- vähendab “läbipõlemist” teeb julgemaks ja sotsiaalsemaks.

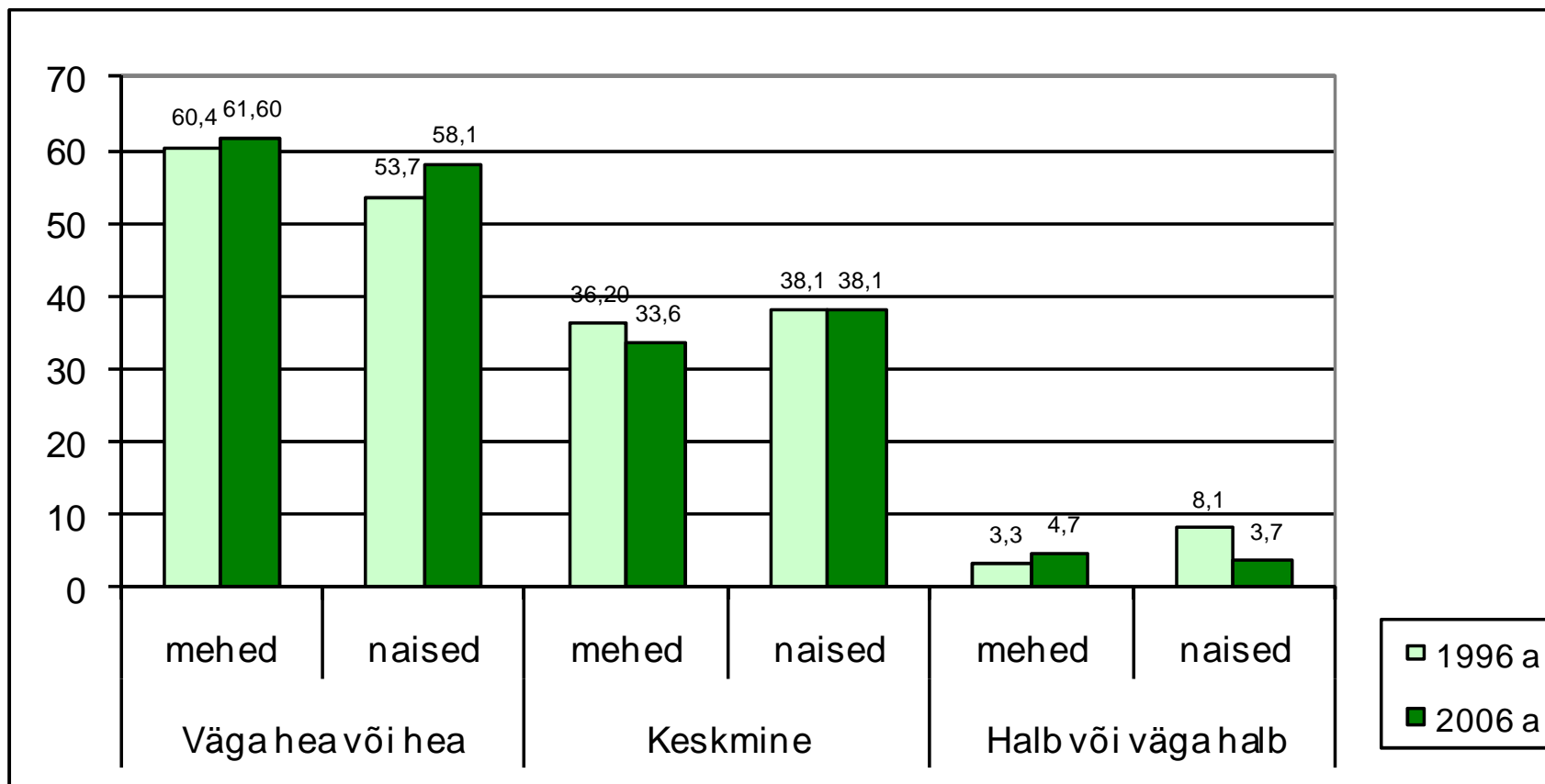


Kehaline inaktiivsus SVS haiguste riskifaktorina



Physical inactivity as a primary risk factor for CHD (by Powell et al., 1987)

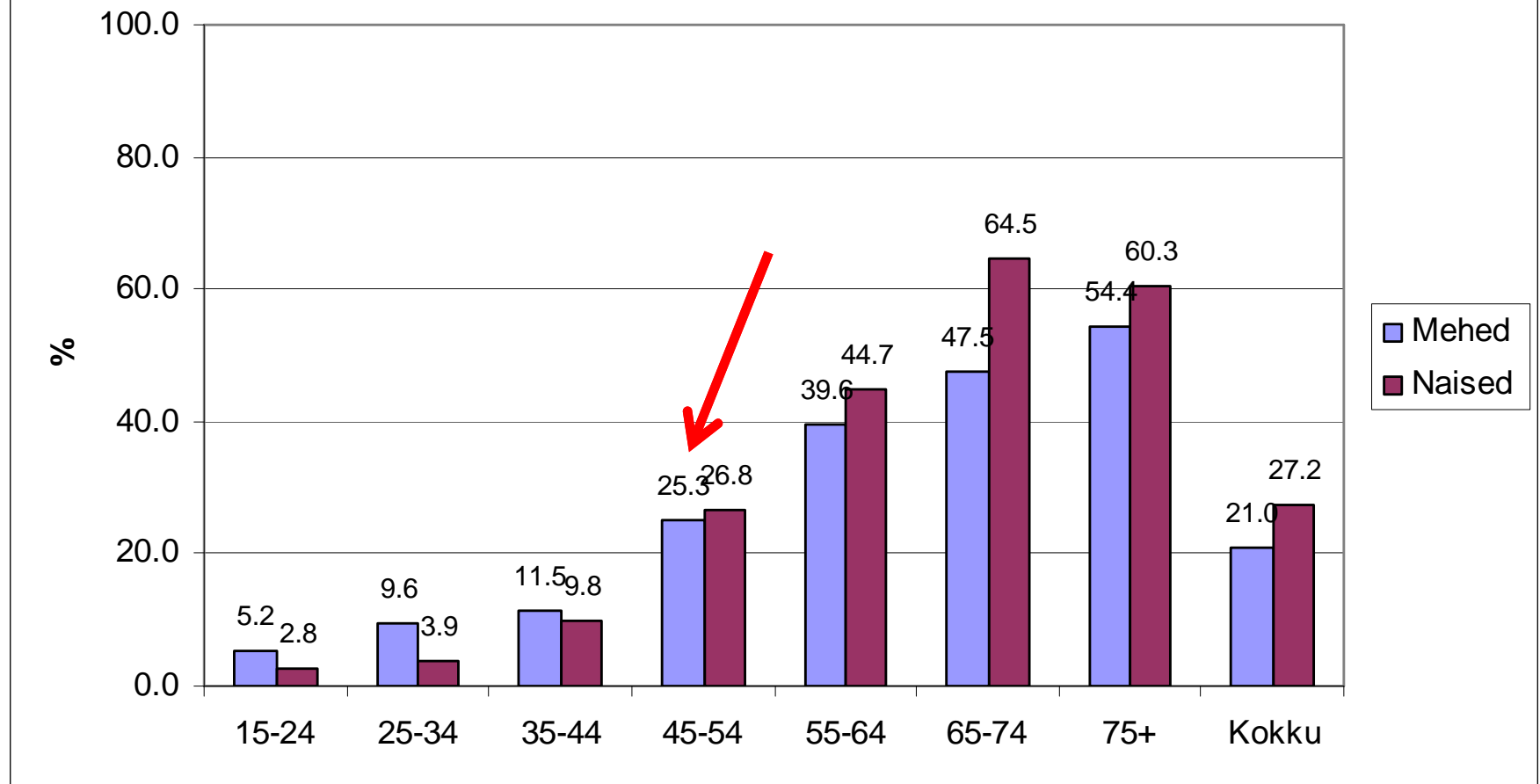
Kehaline aktiivsus



Eesti terviseuuring 1996 ja 2006 andmetel

Leila Oja, TAI

Südame vereringe elundkonna häired



Kõrgvererõhutõbi, südameinfarkt, südame isheemiatõbi, ajuinsult

Eesti terviseuuring 2006 andmetel

Leila Oja, TAI

Soovitused 5-17-aastastele

Laste ja noorte inimeste puhul hõlmab füüsiline aktiivsus:

- mängimist
- sportimist
- aktiivset liikumist
- kodutöid
- meelelahutustegevusi
- kehalise kasvatuse tunde
- planeeritud liikumist seoses pere, kooli või kogukonna tegevustega.

Soovitus: 5–17-aastastel lastel ja noortel peaks kogunema iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega füüsiliselt aktiivseid tegevusi

Soovitused 18-64-aastastele

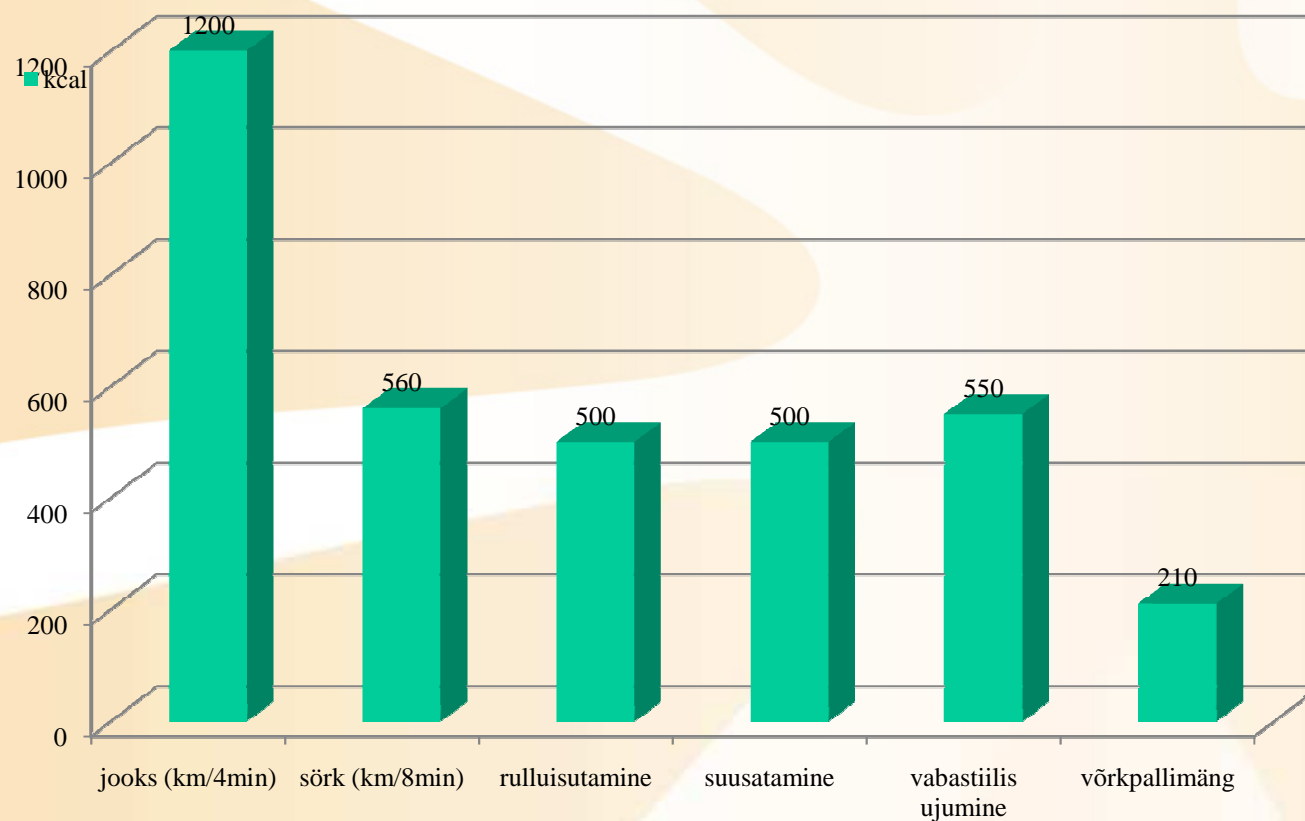
Täiskasvanute puhul hõlmab füüsiline aktiivsus

- vaba aja veetmist füüsiliselt aktiivsena
- aktiivset liikumist (nt kõndimine või rattasõit)
- tööl liikumist
- füüsiliselt koormavaid kodutöid
- sportimist või planeeritud harjutusi seoses igapäevaste, perekondlike ja kogukondlike tegevustega.

Soovutus: (1) 18–64-aastased täiskasvanud peaksid koguma 150 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobseid füüsiliselt aktiivseid tegevusi nädalas või tegema vähemalt 75 minutit tugeva intensiivsusega aeroobseid füüsiliselt aktiivseid tegevusi nädalas
aeroobset aktiivset tegevust tuleb teha vähemalt **10-minutiliste tsüklitena**

(2) lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema suuremate lihasgruppidega kahel või enamal päeval nädalas.

ENERGIAKULU



1 tund sportlikku tegevust Energiakulu u 70 kg kaaluval inimesel

<http://www.nutristrategy.com/activitylist3.htm>

KUIDAS TREENIDA LIHASEID?

JÕUTREENING

Lihaste treenimine parandab

- lihaste jõudu
- kiirendab ainevahetust
- aitab organismil ära kasutada suuremat energiahulka
- suurendab organismi insuliinitundlikkust
- vähendab liigese- ja seljavalusid ning tugevdab luustikku.

NB! Lihaseid saab treenida vastupanuharjutustega. Selleks sobivad jõusaaliseadmed, kummilint, pallid või teised vahendid.

Lihasetreeningut tuleks alustada kerge intensiivsusega

Õige **hingamine** on tähtis igasuguse treenimise ja nii ka jõuharjutuste juures. Koos pingutusega toimub väljahingamine.

VENITUSTREENING

Lihaste elastsus on vajalik kudede paremaks verevarustuseks ja lihaste lõõgastunud olekuks. Venitused vähendavad valu, parandavad liigeste liikuvust, ning lihaste tasakaalu ja elastsust.

KUI PALJU JA KUIDAS VENITADA?

Tee venitusi sageli, soovitatavalt iga päev.

Tee venitusi kindlasti pärast iga pikemat liikumisharrastust või füüsilist tööd (pärast lehtede riisumist, puudelõhkumist või akende pesu).

Alusta 10-30sek venitusi ja korda tsüklit paar korda.

Venitusasendis püüa „venida“. Venitust tehes ära nõksuta edasi-tagasi.

Venitusasendit hoides tunned n-ö magusat valu venitatava piirkonna lihastes ja kõõlustes.

TASAKAALUTREENING

Tasakaal aitab kehal säilitada püstist asendit ja vältida kukkumisi. Parem tasakaal tähendab närvisüsteemi eri struktuuride koostöö ja lihaste koostöö paranemist.

KUI PALJU JA KUIDAS ARENDADA TASAKAALU?

Harjuta tasakaalu mitmel päeval nädalas.

- Proovi seista ühel jalal, tõusta varvastele, seista 4–10 sekundit ja laskuda tagasi – kui nii on raske, tõuse varvastele kahel jalal.
- Kõnni varvastel edasi, tagurpidi ja külje suunas.
- Kõnni kandadel edasi, tagurpidi ja külje suunas.
- Proovi seista või teha samme, asetades ühe jala teise ette, kand vastu varbaid, nõ kukesamm.
- Seistes ühel jalal, proovi viia teist jalga ette, siis taha ja külgedele.



**Aktiivset liikumist vajavad ka
füüsiliselt aktiivse elukutse
esindajad!!**



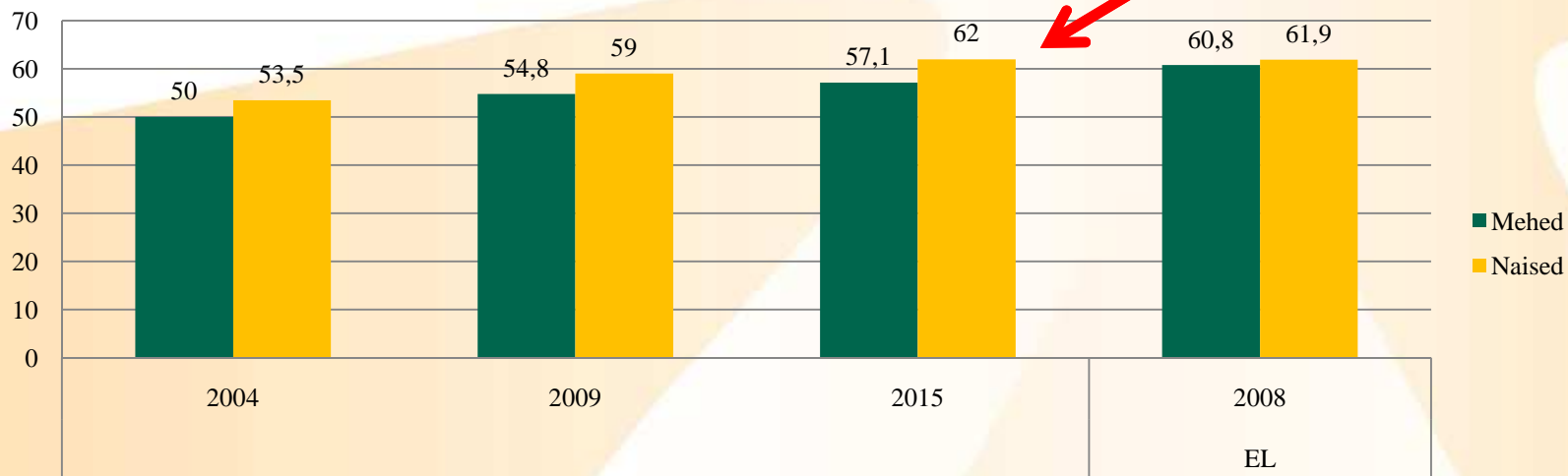
Tervena elatud eluiga

Tervena elatud eeldatav eluiga näitab, kui kaua saab inimene eeldatavalt elada tervisest põhjustatud piiranguteta.

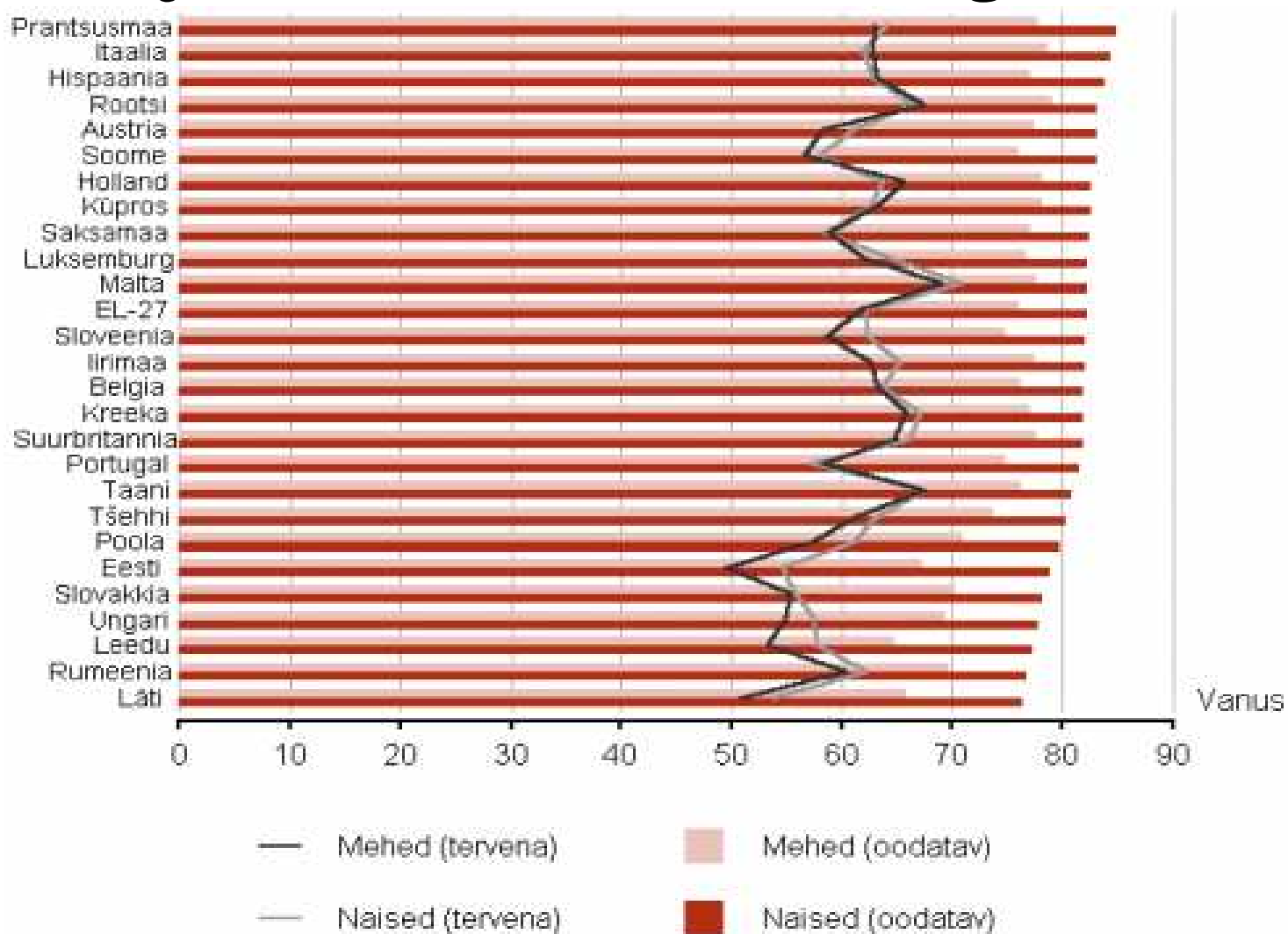
- 2004 a oli naiste tervena elatud eeldatav eluiga 53,5 a ja meestel 50 a.
- 2009 aastaks oli see oli naiste puhul kasvanud 59 eluaastani ja meestel 54,8a.

Vabariigi Valitsuse poolt on aastaks 2015 püstitatud eesmärk, et meeste tervena elatud eeldatav eluiga kasvaks 57,1 eluaastani ja naistel 62 eluaastani.

Tervena elatud eeldatav eluiga



Tervena elatud aastad ja keskmine eeldatav eluiga



Kuidas ennast ise aidata?



Harjutused kummilintidega

HARJUTAMISEL KUMMILINTIDEGA PEA MEELES :

- Kummilintidega võib treenida kõiki lihasrühmi
- Harjutused on sobivad igale vanusele
- Kummilintidega on võimalik teha nii venitus- kui jõuharjutusi
- Optimaalse tugevusega kummi korral tunned lihasväsimust peale 8-10 kordust
- Kui Sa tunned, et lihased hakkavad väsima alles peale 12-15 kordust, vali tugevam kumm
- Kummilintide värvus tugevuse suurenedes: punane-roheline-sinine must-hall-kuldne

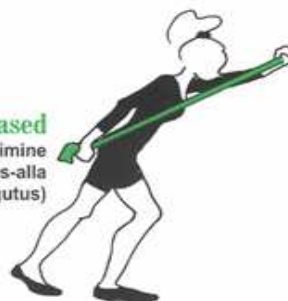
Õla- ja ülaseljalihased

Harkseis, käed õlgade kõrguselt kõverdatud. Käte surumine eest kõrvale



Kätelihased

Sammudes käte viimine vaheldumisi üles-alla (suusatamisliigutus)



Sääre- ja reielihased

Sellilamang, üks jalg ülal. Kõverdatud põlve sirutamine üles



Seljalihased

Harkseis, sirgete käte toomine ülalt kõrvale



Õla- ja ülaseljalihased

Algeis jalad veidi kõverdatud põlvest, käed painutatud täisnurgaga küünarliigesest. Käte surumine lahtu



Seljalihased

Istes eesolevate sirgete käte kõverdamine taha



Tuhara-, selja- ja reie tagumised lihased

Toengrõhtpöivitus, üks jalg ülal. Jala üles ja alla viimine



Reie tagumised lihased

Külgtönglamang, sirge jala tõstmine üles



Reie tagumised ja vaagnavöötme lihased

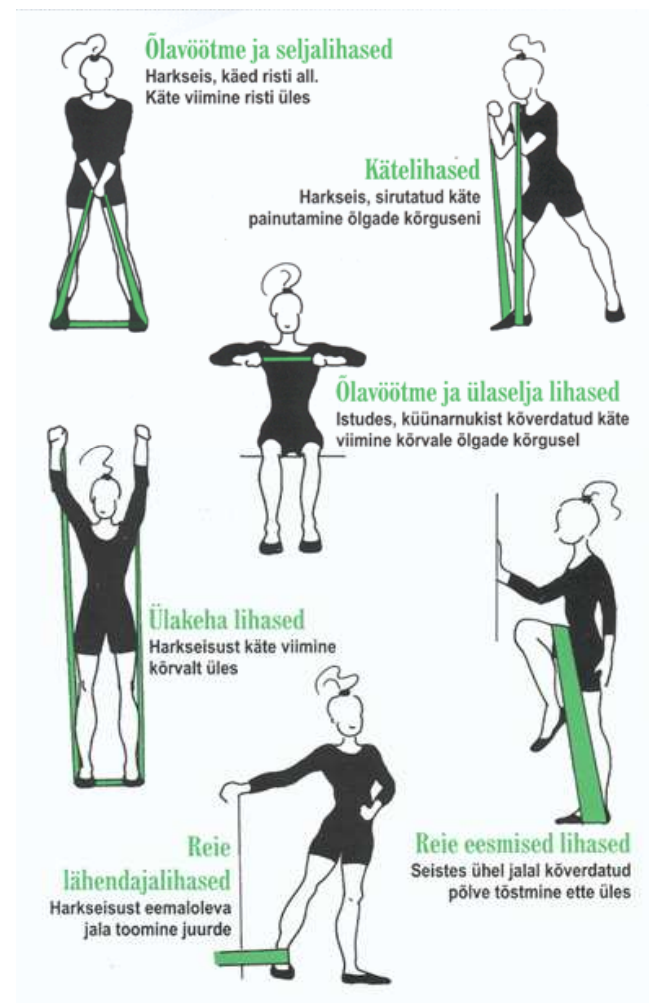
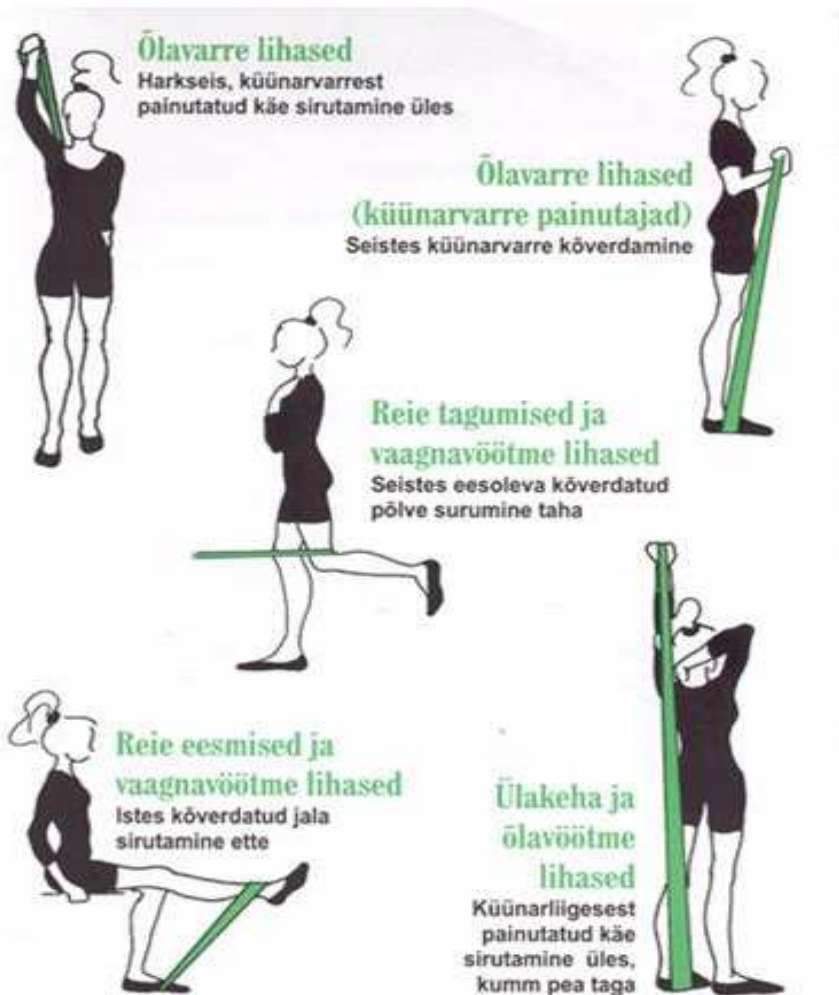
Külgtönglamang, kõverdatud jala tõstmine kõrvale üles



<http://www.salutaris.ee/www?id=291>

Leila Oja, TAI

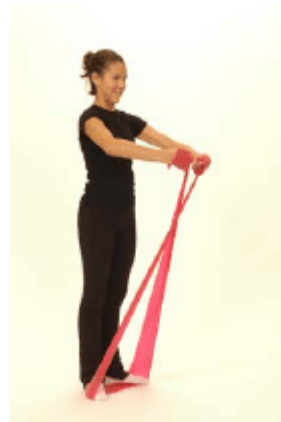
Harjutused kummilintidega



Harjutused kummilintidega



Chest Press



Front Raise



Triceps Extension



Reverse Flies



Lateral Raise



Leila Oja, TAI

Squat



Lat Pull Down

Kokkuvõtteks:

- 1. Luba aega iseendale igapäev**
- 2. Inaktiivsus on SVS haiguste oluline riskifaktor**
- 3. Kehalise aktiivsuse maht:**
 - * lapsed 60 min päevas**
 - * täiskasvanud 30min päevas + lihastreening**
- 4. Püüa leida ennast treenivaid tegevusi igapäeva tegevuste vahel**

Olge terved!!

