

LIIKUMISPÜRAMIID



VÄHENDA
ISTUMISAEGA

ISTUVAD TEGEVUSED

Välgi istuvat eluviisi. Kodus vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.



2-3 KORDA NÄDALAS

JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

Jõuharjutusi tee peamistele lihasrühmadele, nagu kere-, käe- ja reielihased. Venitus- ja sirutusharjutused, samuti jooga, sobivad lihaste ning teiste kudede elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks.

Tee venitusharjutusi alati pärast jõuharjutusi. Tasakaaluharjutused aitavad säilitada keha asendit, vältida kukkumisi ning parandada koordinatsiooni ja lihaste koostööd.



2-3 KORDA NÄDALAS, KOKKU 150 MINUTIT

AEROOBSED TEGEVUSED

Leia endale meelepärane iganädalane liikumisharrastus. Planeeri igasse nädalasse 2–3 intensiivset treeningkorda kestusega 20–60 minutit. Liigu looduses või osale rühmatreeningutes, mis kestavad nädalas kokku 150 minutit.



IGA PÄEV, VÄHEMALT 30 MINUTIT

LIKUV ELUVIIS

Püüa teha oma igapäevased käigud jala või jalgrattaga. Kui see pole võimalik, planeeri oma aega nii, et liiguksid aktiivselt vähemalt 30 minutit.