

Olukord Eestis

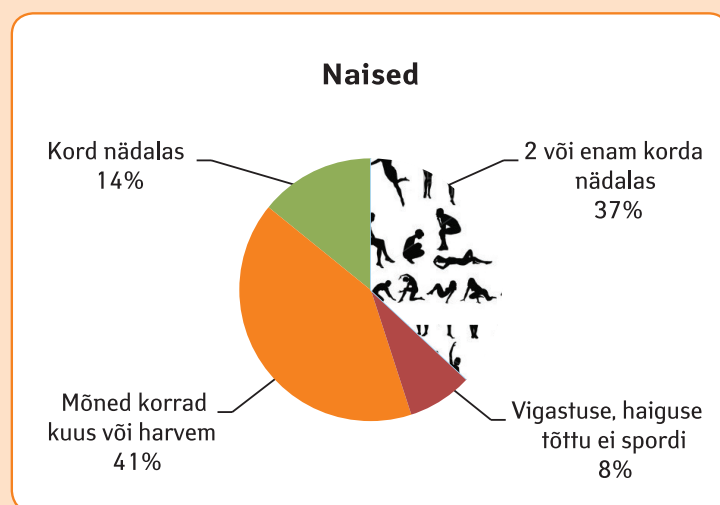
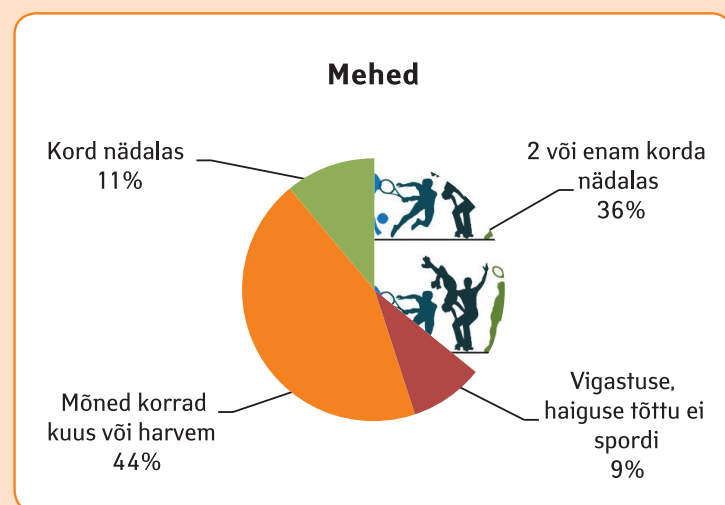
Kehaline passiivsus mõjutab oluliselt südame-veresoonkonna haiguste, rasvumise, teise tüüpi diabeedi, luu- ja liigesehaiguste levikut ning vähendab inimese elukvaliteeti.

Eesti on südamehaigustesse suremuse poolest esirinnas Euroopas ja kogu maailmas. Iga aastaga väheneb kehalise aktiivsuse roll nii tööl kui koduses elus. Istuvat tööd tegevate inimeste arv on suurenenud, samal ajal on kasvanud energia-rikaste toiduainete kättesaadavus ja tarbimine.

Vähese liikumisest tingituna on kasvanud ülekaaluliste ja rasvunud inimeste osakaal.

Tänaseks on Eestis **ülekaalus iga teine tööealine inimene***.

Tervise säilitamiseks kriitiline kehaline koormus täiskasvanute jaoks on vähemalt 30 minutit mõõdukat tegevust viiel korral nädalas. Piisavalt liigub Eestis aga vähem kui 10% inimestest.



Joonised: Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordi harrastamise sagedus meeste ja naiste seas*

Mida saab igaüks ise teha?

Päeva saab aktiivsemaks muuta eelneva planeerimisega

- Kui liigud vähem kui 10 000 sammu päevas - sea endale jõukohased eesmärgid ja asu neid ellu viima. Püüa leida kaaslast, kellega koos liigud.
- Vaba aja tegevustes püüa eelistada liikumist ja kahandada n-ö ekraaniaega (televisori, arvuti jms kasutamist).
- Kui elad töökohale suhteliselt lähedal, võta nt eesmärgiks läbida kogu teekond või siis teatud osa sellest jalgsi (joostes, rattaga, tõukerattaga jne). Võid määrata enda jaoks päevad, mil liigud osaliselt või täielikult transpordivahenditega.
- Leia kogu tööpäeva vältel võimalusi tõusmiseks ja väikesteks jalutuskäikudeks. Kui oled sunnitud istuma, püüa vahetada asendit vähemalt paar korda tunnis, pinguta ja siruta vaheldumisi jalgu, käsi ja selga, ringita käe- ja jala-labasid, tee erinevaid harjutusi õlgadele ja kaelale.
- Et liikumine pakuks rõõmu ja oleks mitmekesine tasub vabal ajal katsetada uute ja erinevate treeningutega. Vajaliku aeroobse koormuse annavad nt mõõduka intensiivsusega ujumine, suusatamine, rulluisutamine, rattasõit, vesivõimlemine, kepikõnd, uisutamine, jooksmine; igapäevategevustest aga nt kõndimine, majapidamistööd, aktiivne lastega mängimine jms.

Täiskasvanu peab nädalas:

- harrastama vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega aeroobset liikumist, vähemalt 75 minutit jõulise intensiivsusega liikumist või siis nende kombinatsiooni võrdses vääringus
- energiakulutuseks ja südameveresoonkonna tugevdamiseks tegema aeroobset treeningut viiel päeval vähemalt pool tundi korraga.



Mida saab teha töökohal?

- Soodustage rattaga tööl käimist (turvaline parkimine, vajadusel pesemisvõimalused jms).
- Kavandage töökohale erineva pikkuse ja raskusastmega liikumisradasid, mida saate mitmekesistada erinevate treeningvahenditega.
- Tehke koostööd kohalike spordiklubide ja treeneritega nii spordiharrastuste soodustamises kui töökohale harjutusvõimaluste toomisel (juhendajaga võimlemis- ja venituspausid, joogatunnid vms).
- Võimaldage töötajatel lõunapausi ajal liikuda - veidi pikem paus, mille raames saavad soovijad einestamisele lisaks teha jalutuskäigu, minitreeningu vms.
- Korraldage regulaarselt väiksemaid võistlusi ja liikumisüritusi, mis hoiaksid inimesi aktiivsetena.
- Looge töökohale iseseisva harjutamise võimalusi: rajage minispordiradasid, varustage puhke- või treeningruumid harjutus- ja/või mänguvahenditega ning lihtsate treeningkavadega.
- Võtke osa kogukonnas toimuvatest liikumiskampaaniatest ja spordisündmustest, jagage nende kohta infot.
- Ergutage kõiki liikumisüritustel osalema ja tunnustage nii lihtsalt osalejaid kui ka tublimaid. Selleks võiks kasutada tervislikke, nutikaid ja humoorikaid lahendusi.



Kui suur osa töötajatest on sunnitud tööpäeva veetma istudes, mõelge

- » kuidas saaks neid tööle tulles ja sealt minnes suunata vähemalt osakest teekonnast jalgsi läbima (nt treppide kasutamise atraktiivsemaks muutmise muusika või energia-kulutamist markeerivate teabesiltide toel)?
- » kuidas paigutada tööruumides kontoritehnika, joogiautomaadid jm vajalikud seadmed nii, et inimesed peaksid nende jõudmiseks rohkem liikuma?
- » kas saaksite kujundada teatud liikumistrajektoori löike või nišše nii, et lisanduks harjutamise võimalusi ja oleks võimalik saada suuremat kehalist koormust (nt kontorivõimlemise plakadid, statsionaarsed treeningvahendid koos lihtsate juhiste ja kasuteguri kirjeldusega jms)?
- » kas tööruumid on piisavalt avarad ja liigendatud, et töötaja saaks pausi ajal ennast sirutada ja võimelda?



Lisalugemist:

www.liigume.ee
www.terviserajad.ee

*Allikas: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2014. Tervise Arengu Instituut.