

LIIKUMISPÜRAMIID



VÄHENDA ISTUMIS-
JA EKRAANIAEGA

ISTUVAD TEGEVUSED

- Koolitööga mitteseotud ekraaniaeg võiks lastel jääda alla 2 tunni päevas
- Täiskasvanutel tuleks teha sirutuspause, et vähendada sundasendist põhjustatud terviseriske



2-3 KORDA NÄDALAS

JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

- Alates viiendast eluaastast tuleks teha vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi
- Täiskasvanutel tuleks teha kahel kuni kolmel päeval nädalas jõuharjutusi peamistele lihasrühmadele ja tasakaalu- ning venitusharjutusi



2-3 KORDA NÄDALAS,
KOKKU VÄHEMALT 2,5 TUNDI

AEROOBSED TEGEVUSED*

**Aeroobsed tegevused võivad olla üks osa liikuvast eluviisist.*

- Lastel ja noortel tuleks teha vähemalt 60 minutit keskmiselt iga päeva kohta mõõduka kuni tugeva intensiivsusega valdavalt aeroobseid kehalisi tegevusi
- Täiskasvanutel tuleks teha mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist 2,5–5 tundi nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi 75 minutit–2,5 tundi nädalas



TÄISKASVANUTEL VÄHEMALT 30 MINUTIT PÄEVA KOHTA,
LASTEL JA NOORTEL 60 MINUTIT PÄEVA KOHTA

LIKUV ELUVIIS

- Liikuda tuleks võimaluse korral iga päev
 - Igapäevased käigud võiks teha jalgsi või rattaga
- Lapsed ja noored peaksid aktiivselt liikuma keskmiselt 60 minutit päeva kohta ja täiskasvanud 30 minutit päeva kohta