

**Sinu parima
tervise jaoks!**

LIIKUMIS- PÜRAMIID

EAKATELE

**Liikumine hoiab
keha ja vaimu virge.**



**KODUKANT
LÄÄNEMAA**



Rahastanud
Euroopa Liit

Eesti
tuleviku heaks

2025

Allikas: Tervise Arengu Instituut



Nii vähe kui võimalik

Istuvad tegevused



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

2–3 korda nädalas

Jõu-, venitus- ja tasakaalu-harjutused



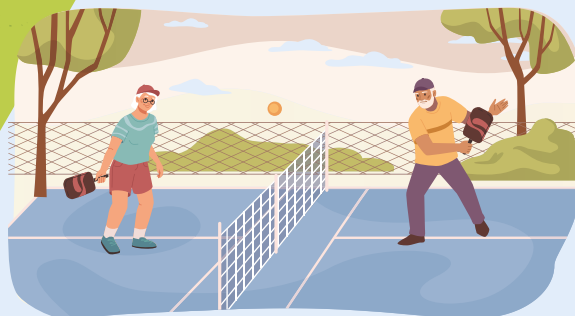
Jõuharjutusi tee peamistele lihasrühmadele, nagu kere-, käe- ja reielihased.

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

Aeroobsed tegevused



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

Iga päev, vähemalt 30 minutit

Liikuv eluviis



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