

Mõttele positiivselt, ela aktiivselt

Tänapäeva elu on üpris mugav, kuid inimese keha on loodud liikumiseks.

Regulaarne liikumine on oluline vaimseks ja füüsiliseks heaoluks ning on tõestatud, et kehaliselt aktiivne inimene on keskmisest tervem ja enam rahul oma eluga.

Kaasaegne elustiil, pikad tööpäevad ja kiire elutempo piiravad meie võimalusi olla sportlik. Põnevaid ajaveetmisvõimalusi, mida

saab teha mugavalt istudes, on väga palju igas eas inimestele ja seetõttu on aktiivse eluviisi säilitamisest nii tööl, kodus kui vabal ajal saanud tõeline väljakutse.

Aktiivne olek ja spordiga tegelemine annab meile enam kui vaid kalorete põletamine. See parandab korraga nii kehalist kui vaimset võimekust, kiirendab ainevahetust, aidates seega säilitada tervislikku kehakaalu.

Regulaarne liikumine ja aktiivne elustiil aitab vähendada südameve-

resoonkonna haigustesse ja 2. tüüpi diabeeti haigestumise riski ning leevendab teisi terviseprobleeme. Samuti aitab liikumine säilitada tugevaid luid, head painduvust ja lihasid teeb ka meele rõõmsaks.

Mida rohkem liigute, seda rohkem põletate kaloreid. Tervisliku kehakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks on vaja hoida toiduga saadav energia tasakaalus iga päev kulutatava energiaga.

TARGU TALITA

» TASUB TEADA

25 nippi tööl treenimiseks

- Tule bussi pealt maha üks peatus varem ja jaluta.
- Pargi auto parkla kaugemasse nurka.
- Liigu võimalusel rattaga või rulluisudega.
- Eelista treppi liftile.
- Mine ise printeri juurde, ära lase teistel end teenindada.
- Kasuta stressipalli käte liigutamiseks.
- Vaheta istudes iga 15 minuti järel asendit.
- Istu vahelduseks *fitball*il.
- Tee koosolekuid püsti seistes, jalutades või pallil istudes.
- Jaluta telefonikõne ajal ringi.
- E-kirja saatmise asemel mine kolleegi laua juurde.
- Tee lõunapausi ajal töökaaslastega jalutuskäik.
- Istudes pinguta ja siruta jalgu, ringita jalalabasid.
- Laua taga istudes tee harjutusi õlgadele ja kaelale.
- Istudes liiguta selga külgedele ja ette-taha.
- Istudes tõsta-langeta varbaid, põlvi kandu, jalgu.
- Aseta käsivarred lauale ja siruta keha, nagu keegi sikutaks juustest ülespoole.
- Lõdvesta silmi, vaadates vaheldumisi lähedale ja seejärel kaugusesse.
- Pinguta mõni sekund alakõhtu, lõdvesta ja korda veel.
- Kui arvuti jooksis kokku või taaskäivitub, jaluta niikaua koridoris.
- Korista oma töölauda ja riieid vähemalt kord kahe kuu jooksul.
- Kujunda oma töölaud nii, et sul oleks ruumi liigutada.
- Korralda kontoris spordivõistlusi (näiteks seinajalutamine).
- Leia endale töökaaslaste hulgast trennikaaslasti.
- Osalege meeskonnaga spordivõistlustel.

25 nippi vabal ajal aktiivne olemiseks

- Venita end voodis ärkates.
- Siruta end korralikult välja enne uinumist.
- Ärka mine jooksma või võimle.
- Mine hommikukohvi või ajalehte ostma jalgsi.
- Mine pärast sööki jalutama.
- Muuda treeningud päeva lahutamatuks osaks.
- Märgi treeningud päevikusse.
- Vali trennidesse tuju tõstmiseks meeldiv muusika.
- Jaluta autosõidu asemel igal võimalusel.
- Reisil olles tutvu vaatamisväärsustega jalgsi.
- Avasta oma kodukohta ringi jalutades.
- Ära veeda teleri ja arvutimängudega enam kui tund päevas sinu väärtuslikust ajast.
- Pane pult teleri kõrvale ja vaheta kanaleid selleks iga kord püsti tõustes.
- Leia huvitavaid võimalusi liikumiseks, näiteks mine tantsukursustele.
- Kui kuuled meeldivat muusikat, tantsi ja laula kaasa.
- Tee aiatöid, lükka lund, riisu lehti.
- Mine rulluisutama, sõida rattaga.
- Veeda aega perega matkates.
- Käi koeraga (kas või naabri omaga) jalutamas.
- Külasta ujulaid, uju või harjuta sukeldumist.
- Mängi reketimänge – tennis, sulgpall, rannatennis.
- Kõnni treppidest.
- Kutsu naabrid või sõbrad jalutama.
- Hoia aktiivseid sõpru, veetke koos aega sportides.
- Tee koduste vahenditega oma jõusaal.

Allikas: www.olevormis.ee