

Füüsilise aktiivsuse mõju kehakoostisele

Helen Tamm
Füsioterapeut
Põhja-Eesti Regionaalhaigla

Mis on füüsiline aktiivsus?

- „**Füüsiline aktiivsus**“ - igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energiakuulu üle rahuloleku taseme - hõlmates endas töökohustustega seotud liikumist, majapidamis- ja aiatööde tegemist, reisimist ning vabaaja tegevusi.
- „**Treening**“ - on kehalise aktiivsuse alamkategooria, mis on planeeritud, struktureeritud ja korduv ning mille eesmärgiks on parandada või säilitada ühte või mitut füüsilise võimekuse komponenti.

Kui mitu minutit nädalas peaks keskmisel intensiivsusel treenima täiskasvanud inimene?

- a) 60 – 90 minutit
- b) 400 minutit
- c) 150 kuni 300 minutit
- d) 60 – 140 minutit

Aeroobne treening

Täiskasvanud, sh eakad, peaksid iganädalaselt liikuma keskmisel intensiivsusel **150 kuni 300 minutit**.

- Tõusevad südame löögisagedus (SLS) ja hingamissagedus.
- **Intensiivsus: madal (50-63% max SLS-st), keskmine (64-75%), kõrge (75-85%).**
- Lihtsaim viis maksimaalse pulsi ehk eakohase kõrgeima südamelöögisageduse arvutamiseks tervetel isikutel:
220 - vanus

Aeroobse treeningu võimalused: tempokas kõnd, jalgrattasõit või veloergomeeter, jooksmine, kõnnirajal kõndimine, ujumine, vesiaeroobika, rulluisutamine, suusatamine, tantsimine, intervalltreening, seks, füüsilist pingutust nõudvad argitoimetused.

Kui mitu korda nädalas on soovituslik täiskasvanud inimesel tegeleda jõutreeninguga?

- a) 1
- b) 2-3
- c) 3-4
- d) 5

Jõutreening

- Jõutreeninguga on soovitatav tegeleda **2-3 korral nädalas.**

Suurem sagedus (2-3x nädalas) on efektiivsem lihasmassi ja -jõu kasvatamisel

Treeningu mõju kehakoostisele

Aeroobne treening [1]

- KMI [1] ↓
- Vööümbermõõt [3] ↓
- Rasvaprotsent ↓
- Aeroobne võimekus [1] ↑
- Luukoe tihedus [4] ↑

Jõutreening [2,3]

- Luukoe tihedus [4] ↑
- Lihasjõud [3] ↑
- Lihasmass [5] ↑
- Ennetab lihasatroofia teket [5]
- Rasvavaba kehamass [3]

- Suurenenud energiakulu

[1] M.H. Helland et al 2018. Aerobic training combined with nutritional guidance as an effective strategy for improving aerobic fitness and reducing BMI in inactive adults.

[2] P. Lopez et al (2018). Benefits of resistance training in physically frail elderly: a systematic review.

[3] C.-D. Liao et al (2018). Effect of elastic band exercise on lean mass and physical capacity in older women with sarcopenic obesity: A randomized controlled trial.

[4] P. S. Hinton (2018). Effectiveness of resistance training or jumping-exercise to increase bone mineral density in men with low bone mass: a 12-month randomized, clinical trial.

[5] G. D. Cartee et al 2017. Exercise Promotes Healthy Aging of Skeletal Muscle.

Füüsiline töö vs füüsiline aktiivsus

Füüsiline töö

- Intensiivsus **madal** , kestvus **pikaajaline**
- 24h pulss 
- Vererõhk 
- Taastusperiood **lühike**

Füüsiline aktiivsus (sh treening)

- Intensiivsus **kõrge** , kestvus **lühike**
- 24h pulss 
- Vererõhk 
- Taastusperiood **pikk**

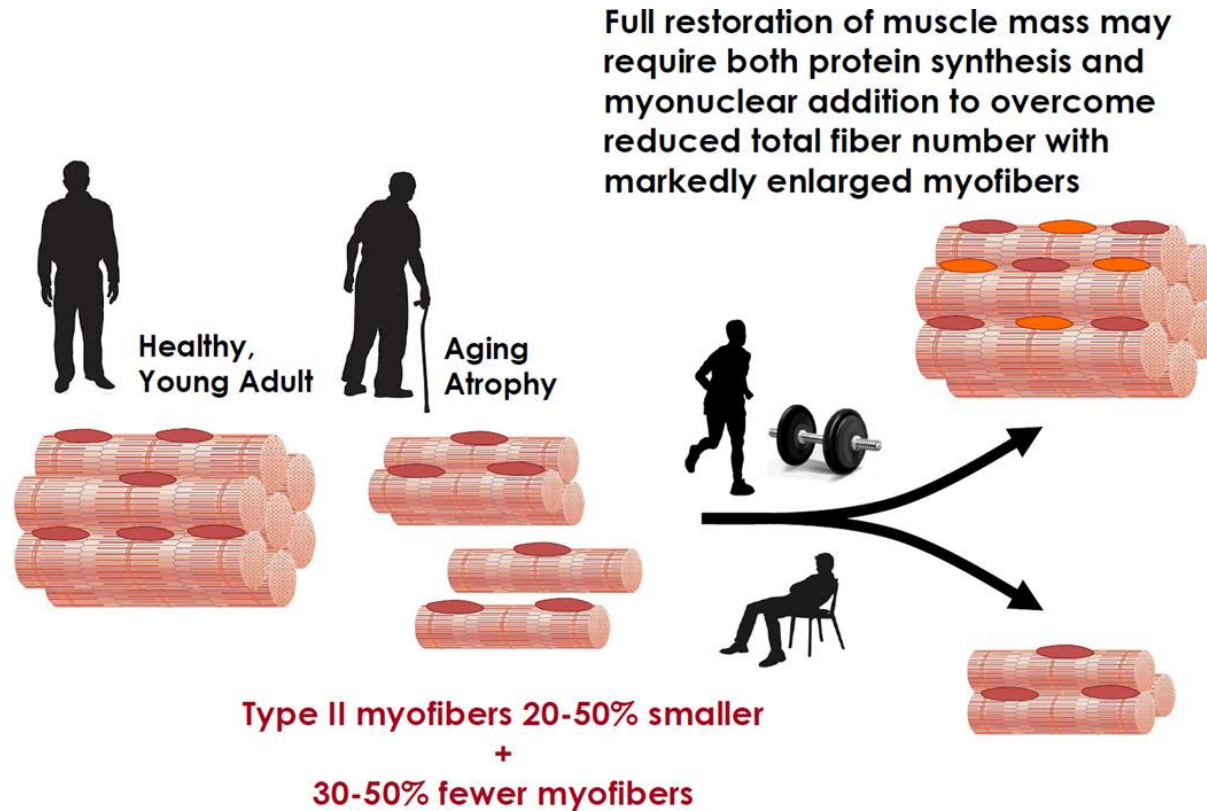
Vananemine

Primaarne

- Raku tasandil vananemine

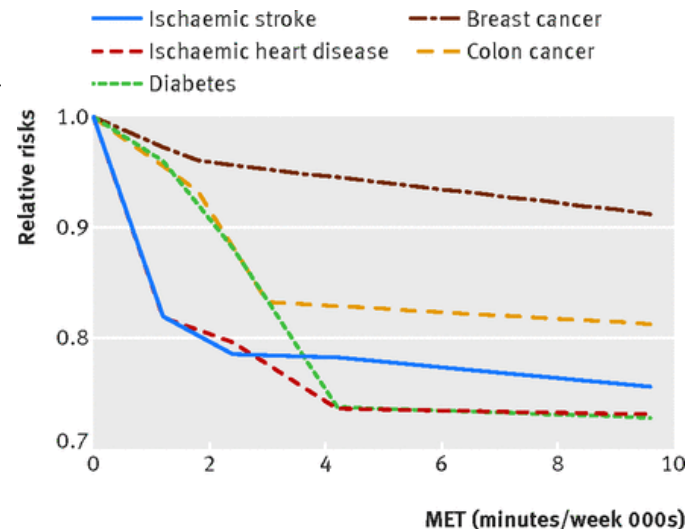
Sekundaarne

- Keskkonnategurid ning elustiilivalikud koos kaasuvate haigustega



Kroonilised haigused ja füüsiline aktiivsus

- 14% väiksem rinnavähi risk
- 21% väiksem soolestikuvähi risk
- 28% väiksem diabeeti haigestumise risk
- 25% väiksem südamehaiguste risk
- 26% väiksem insuldirisk



Üldised liikumissoovitused

- Täiskasvanud, sealhulgas eakad, peaksid iga nädal aktiivselt liikuma **150 minutit** keskmise intensiivsusega või **75 minutit** kõrge intensiivsusega
- Soovitatav on nädalane koormus jagada ühtlaselt, näiteks: **viiel päeval nädalas keskmise intensiivsusega vähemalt 30 minutit** või **kolmel päeval nädalas kõrge intensiivsusega vähemalt 25 minutit**
- Vajaliku liikumishulga võib kokku koguda vähemalt **10-minutiliste** järjepanu kestvate tegevustena
- Keskmise intensiivsusega liikumise soovituslik (tervist toetav) optimaalne maht on **300 minutit** nädalas
- Kõigil inimestel on soovitatav **vähendada istumisaega**

Kasulikke linke

- [Kuidas teha trenni? - Heureka](#)
- [Näitlik jõuharjutuste kava - Fysioviis, Taavi ja Hannela Metsma](#)

Aitäh!

Küsimused?