



# Kevad on liikumise aeg

Kevad paneb eluviisi muutma. Paneb rohkem liikuma.

**T**alveune aeg on läbi, kevad süstib meisse kõigisse uut jõudu ja südikust. Et keha ja meel sel ajal paremini kooskõlas püsiksid ning et looduse pakutavat uut energiat tõhusamalt vastu võtta, tuleb nüüd kehale koormust juurde anda.

## PARAS AEG MINNA LOODUSESSE

Paras aeg on ette võtta retki loodusesse, noppida metsa alt kevadisi sinililli ja vaadata oma silmaga järele, kes kevadekuulutajatest päralt jüdnud.

Maainimesed reeglina liikumisvaeguse all ei kannata. Siiski teevad masinad tänapäeval ära lõviosa rasket füüsilisest tööst ja auto ahvatleb ka paarisajameetrist jalavaeva vähendama.

Nii võib maalgi elades ootamatult avastada, et on kogunenud liigsed kilogrammid, tõusnud veresuhkur või kõrge vererõhk. Sel juhul on kevad paras aeg muu-

ta oma eluviisi, süües sealhulgas tervislikumalt ja liikudes rohkem värskes õhus.

## KEHALISE AKTIIVSUSE PLUSSID

Uuringud on näidanud, et küllaldane keheline aktiivsus pikendab eluiga ja parandab igas vanuses inimeste elukvaliteeti. See vähendab riski haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse, insuliiniresistentsesse diabeeti, mõnedesse kasvajatessse (rinnanäärme- ja jämesoolevähk), aitab vältida ülekaalulisust ning pidurdada luuhõrenemist ja muid aastatega väljakujunevaid degeneratiivseid muutusi luustikus-liigestes.

Füüsiliselt aktiivsetel inimestel on rohkem nn head kolesterooli ja vähem halba, samuti ei ole veres insuliini tase liiga kõrge, mis uusimate uuringute alusel võib kaivitada degeneratiivsete ajuhaiguste (Alzheimeri tõi, vanadusdementsus) arene-

mise ning lühendada eluiga. Mõõdukas keheline aktiivsus hoiab immuunsüsteemi aktiivseks ja aitab vältida külmetushaigustesse haigestumist, samuti tasakaalustab vaimset pinget, parandab tuju ning leevendab valusid.

Ei ole kuigi tähtis, mis vormis oma keha koormatakse. Ühtviisi hästi toimivad nii jalutamine, sörkjooks, jalgrattasõit, kepikõnd, võimlemine kui ka aeroobika. Oluline on vaid see, et tegevuse lõpul tekiks hea enesetunne. Keha vähem koormav tegevus peaks siiski kestma kauem kui pingutavam. Orienteeruv kestus võiks olla tund aega kolm korda nädalas või 30–40 minutit iga päev.

## TAGURPIDIKÕND

Kirjeldame järgnevalt paari eksootilisemat käimise moodust.

Esimene neist on populaarne Hiinas, Jaapanis ja Koreas ning seisneb tagurpidi kõn-

dimises või jooksmises. Taoiline liikumine nõuab harilikult kõnnist tugevamat pingutust ja arendab tasakaalu tunnetamist.

Tagurpidi kõndides on lülisammast eestpoolt toetavate lihaste toonus kõrgem, mistõttu see sobib neile, kel kaua jalgadel olles selg ära väsib või valutama hakkab, samuti põlvevalu korral või muude valudega jalgades. Lisaks aitab see meetod tavalisest jalutamisest või isegi sörkjooksust tõhusamalt rasvu põletada.

## KAHEKESI VASTASTIKKU

Tagurpidi kõndimiseks või sörkimiseks tuleb otsida sileda kattega tee või plats, kuid seda võib teha ka piisavalt suures ruumis.

Neile, kes kipuvad koormistama, sobib variant, kus harjutatakse kahekesi näoga vastastikku seistes,



**TARGU TALITA**  
ilmub koos Maalehega.  
Lehekülgede numeratsioon  
algab 4. jaanuarist 2008

Toompüestee 16, 10137 Tallinn  
targutalita@maaleht.ee  
reklaam 661 3333, 661 3334  
Toimetaja Annika Poldre 661 3356  
Kujundus Heiki Maiberg

**Järgmine Targu Talita number "Hoia tervist" ilmub 17. aprillil**

Järgmises numbris:

- Tervis ja loodus.
- Üliaktiivne laps.
- Tervis taastub rehabilitatsiooniga.
- Kevadine näohooldus.

Väljaandja AS Maaleht

Trükk ASKroonpress