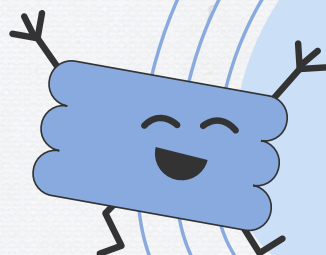




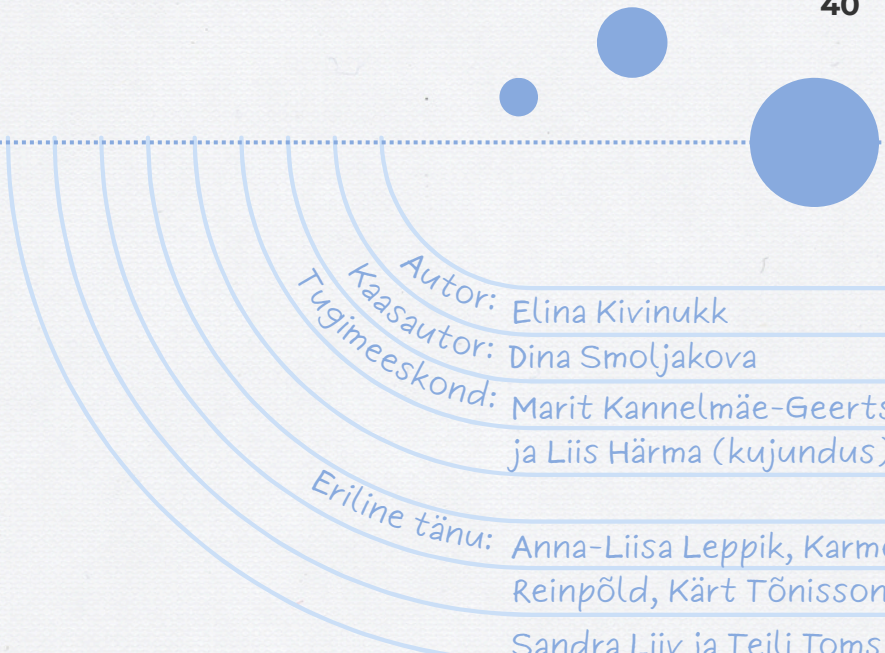
LIHTSALT LIIKUMA

enda vaimse tervise heaks



SISUJUHT

Soojendus ehk Sissejuhatuse asemel	1
Juurdeviivad harjutused ehk Kuidas liikumine ja vaimne tervis üksteist mõjutavad	3
Pulss üles ehk Kehalise aktiivsuse võimalused	13
Venitus ehk Motivatsiooni mõjutamine ja liikumisharjumuse kujundamine	21
Lõdvestus ehk Leia liikumises head	30
Liikumine on üks vaimse tervise vitamiine	35
Lisaliigutamine	39
Mõisted	40



Autor: Elna Kivinukk
Kaasautor: Dina Smoljakova
Tugimeeskond: Marit Kannelmäe-Geerts
ja Liis Härma (kujundus)
Eriline tänu: Anna-Liisa Leppik, Karmen
Reinpõld, Kärt Tõnisson,
Sandra Liiv ja Teili Toms



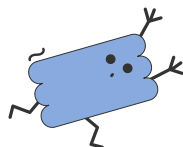
SOOJENDUS

ehk Sissejuhatuse asemel

Mida sa praegu teed? Istud ilmselt? Millal sa viimati enda asendit kohendasid? Või tõusid püsti? Aga kõndisid vähemalt 30 minutit? Liikumine ja kehaline aktiivsus on igaühele vajalik, ilma selleta ei ole terviklikku heaolu. Samas näitavad uuringud, et vaid väike osa rahvastikust liigub selleks piisavalt.

Soovitame seda töövihikut tugimaterjalina nendele, kes soovivad enda kehalist aktiivsust tõsta just eesmärgiga, et iseenda vaimset tervist hoida. Selle liikuma kutsuva kogumiku sihtrühmaks pole tippsportlased ega noor-sportlased, kes soovivad tugeva treeninguga tippu jõuda. Siit leiab ülevaatliku materjali igaüks, kes kunagi on liikumisharrastusega tegelenud ja nüüd sooviks taas tulla aktiivsema eluviisi juurde või kes soovib enda senist igapäevast liikumisaktiivsust suurendada. Võimalik, et käesoleva kogumiku lugejal on mõni vaimse tervise mure, mille puhul leiab siinsest harjutustikust samuti juhiseid, kuidas liikumisega enda enesetunnet parandada.

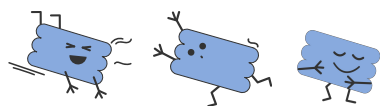
Töövihikus leidub lisaks harjutustele teavet nii kehalise aktiivsuse ja vaimse tervise seoste kohta kui ka erinevaid võimalusi ja võtteid, kuidas enda motivatsiooni ülal hoida ning liikumisharrastust säilitada. Siin-seal oleme lisanud küsimusi mõtisklemiseks, mis aitab lugejal motivatsiooni kaardistada. Kogumikule on lisatud liikumisvara erinevate harjutustega.



Oleme ka töövihiku lugemisosade vahele pikkinud mõned liikumist nõudvad pausid ehk **joogipausid**. Soovime nende väikeste liikumispauside kaudu suunata töövihiku lugejat märkama oma senist (istuvat) eluviisi ja tõstma teadlikkust enese liikumisaktiivsusest. Eelkõige soovime aga käesoleva liikuma kutsuva kogumikuga julgustada igaühte: igasugune liikumine on parem, kui üldse mitte liikumine.

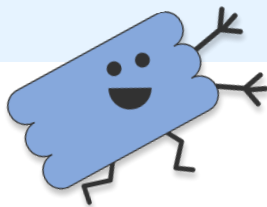
Head lugemist ja liikumist!

Elina, Dina, Marit



JOOGIPAUS

Nihele toolil mõnusalt - pane üks jalg põlvele, siis vaheta jalg. Siruta käed ette, siis lõdvesta. Mitu erinevat asendit leiad, nii et kõrvalolijad midagi erilist ei märka?



JUURDEVIIVAD HARJUTUSED

ehk
Kuidas liikumine ja vaimne tervis üksteist mõjutavad?

Mis toimub kehas, kui oleme stressis?

Et mõista, kuidas kehaline aktiivsus vaimset tervist mõjutab, tuleb süveneda veidi keha põhilistesse toimimismehhanismidesse. Kehaline aktiivsus mängib nimelt olulist rolli stressiga toimetulekul. Selgitame seda veidi lihtsustatult, siiski tuginedes teadusele.

VAATLEME KEHA REAKTSIOONE
STRESSITSÜKLINA, MILLES ON
NELI ASTET:



Rahulik **olukorras** saab kogu keha sõnumi: „Mul on turvaline olla.“ Sel puhul domineerib eelkõige parasümpaatiline närvisüsteem, mida iseloomustab madal südame löögisagedus, hea seedesüsteemi lihaste toonus, pigem lõõgastunud veresooned, rahulik hingamine.

Kui ilmneb oht, on see kehale stressiallikaks. Selleks võib olla mingi ootamatu ohusignaal (näiteks teele ilmuv karu), aga ka mõni raskus või väljakutse (näiteks uus keerulisena tunduv ülesanne). Ohtu võime tajuda ka meeleeelunditega (näiteks tunda kõrbelõhna). **Keha reageerib ohule**, vallandades stressireaktsiooni: ajus asuv mandelkeha, mis on vastutav emotsioonide töötlemise eest, alarmeerib meid,

hüpotalamus, mis annab käsklusi, korraldab keha reageerimise, neerupealised eritavad adrenaliini ja kortisooli. Kehas aktiveerub sümpaatiline närvisüsteem, mida iseloomustab südame löögisageduse ja vererõhu tõus, verevoolu intensiivsem liikumine lihastesse ja südamesse, hingamise kiirenemine ja ajju lisahapniku saatmine, suu kuivus ja veresuhkru varude vabastamine ning meelte teravnemine. Tüüpiline stressireaktsioon väljendub lauses: „Olen valmis võitlema või põgenema!“ Stressireaktsioon mõjutab meie **käitumist**, mis avaldub tegevustes, mis aitavad stressiallikaga toime tulla ja kehale märku anda: „Oht on möödas!“

Stressitsükel on meie ajus välja arenenud arhailises keskkonnas, kus inimestel tuli välisele ohule koheselt reageerida ja „võitle-põgene“ reaktsioon tagas ellujäämise. Tänapäevases maailmas on meile mõju avaldavad stressiallikad aga oluliselt pikemaajalised, sageli pidevad, ja neid ei saa kiirelt „võitle-põgene“ viisil leevendada ega lahendada. Seega on keha sümpaatiline närvisüsteem kauem alarmeritud ja ka meie käitumine ei anna kehale märku, et oht on möödas. Kehaline aktiivsus aga on abiks stressitsükli lõpuniviimisel. Seega tuleb seda tänapäeva inimestel teadlikult teha.

„Olen valmis võitlema või
põgenema“

Sümpaatiline närvisüsteem:

- südame löögisageduse ja vererõhu tõus
- vere liikumine lihastesse ja südamesse
- hingamise kiirenemine ja lisahapnik ajju
- suu kuivus ja veresuhkru varude vabastamine
- meelte teravnemine

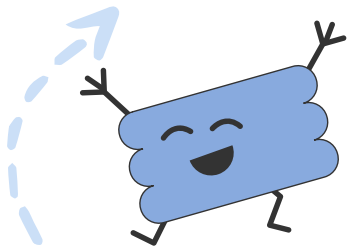
„Mul on turvaline olla“

Parasümpaatiline närvisüsteem:

- südame löögisagedus madal
- seedesüsteemi lihaste toonus hea
- veresooned pigem lõõgastunud
- hingamine rahulik

STRESSITSÜKKEL

Mis toimub kehas, kui oleme stressis?



4.KÄITUMINE

Tegevused, mis aitavad stressiallikaga toime tulla ja kehale märku anda „Oht on möödas!“



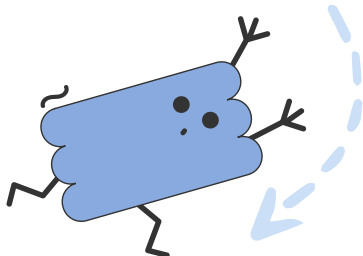
1.TURVALINE JA RAHULIK OLUKORD

Parasümpaatiline närvisüsteem



3.STRESSIREAKTSIOON KEHAS

Sümpaatiline närvisüsteem



2.OHT EHK STRESSIALLIKAS



MÖTISKLEMISEKS

- Kuidas annab su keha märku, et stressi tase on tõusnud liiga kõrgele? Mille järgi tunned ära, et oled stressis?
- Millised tegevused aitavad su kehal stressiga toime tulla ja annavad märku: „Oht on möödas!“? Mida sa tavaliselt teed, et leevendada stressitunnet?



HARJUTUS

Nimeta allpool **erinevaid võtteid**, mida oled kasutanud (aitäh sulle aususe eest!).

Kui oled nimekirja üle vaadanud, **lisa juurde hinnang**, kui kasulikud need võtted sinu jaoks on. Oluline on seejuures endale tunnistada, et mõned neist tegevustest on toetavad, aga mõned tegevused võivad pikemas plaanis hoopis kahju teha, isegi kui stress kehas ajutiselt leeveneb (nt inimestest eemaldumine, alkoholi tarvitamine, olukordade vältimine, ülesannete edasilükkamine, enda kritiseerimine).

Tegevus, mida teen stressitunde leevendamiseks

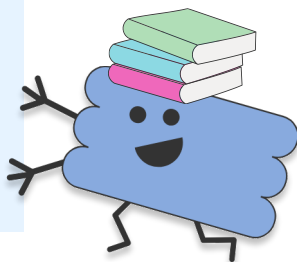
Hinda skaalal, kui võrd kasulik see tegevus sinu jaoks on (5 on kõige kasulikum; 1 kõige vähem kasulik)

.....	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5
.....	1	2	3	4	5

Mõtiskle, milliseid kasulikke võtteid stressiga toimetulekuks sooviksid rohkem kasutada. Kas liikumine võiks olla üks nendest võtetest?

JOOGIPAUS

Proovi kõndida, raamat (või käesolev töövihik) pea peal. Kui see on liiga lihtne, tee kükke või kõnni tagurpidi, raamat pea peal.



Lisaks stressitsükli teadvustamisele on oluline mõista ka liikumise mõju kehas toimivatele virgatsainetele. Virgatsaine ehk neurotransmitter on kehasisene keemiline aine, mis vahendab närvirakkude vahelist keemilist suhtlust närvisüsteemis.

Virgatsained on teadaolevalt seotud erinevate tunnetega ning mõned olukorrad aitavad virgatsainetel enam vallanduda.

DOPAMIIN

TUNNUSTUS - Ülesande lõpuni tegemine, söömine, millegi hea ootamine

SEROTONIIN

TUJUTÕSTJA - Päikesevalgus, pulssi tõstev trenn, meditatsioon, looduses olemine

OKSÜTOTSIIIN

ARMASTUS, LÄHEDUS - Kaisutamine, kodulooma paitamine, beebi imetamine, lähedase kallistamine

ENDORFIIN

VALU LEEVENDUS - Päikesevalgus, naermine, treening

KORTISOOL

STRESS - Liiga palju ülesandeid, ajasurve, uus väljakutse, muutus keskkonnas

Uuringud on näidanud (Hansen, 2017), et liikumine avaldab mõju virgatsainete vallandumisele kehas ning kui keha on treenitud, saab see ka stressiga paremini hakkama. Treening on keha jaoks samuti teatud vormis stressiolukord, mis nõuab raskustele vastu seismist ja energiavarude kasutamist. Selleks, et treening oleks võimalik, toimuvad kehas samad reaktsioonid nagu stressiolukorras: lihased vajavad energiat ja hapnikku, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kortisooli tase on kõrge.



Uuringud eristavad **ühekordse ja regulaarse treeningu** mõjusid. Pärast ühekordset trenni langeb kortisool trenni-eelsest tasemest allapoole. Regulaarse treeningu korral tõuseb kortisooli tase iga treeningkorraga järjest vähem ja hiljem langeb üha allapoole. Seega tekib treenitus ka muudes stressiolukordades: kortisooli tase ei tõuse nii palju, kui on elus kiirem periood või kui on ees ootamas keerulised vestlused (näiteks enda teismeeas lapsega). Sellest saame järeldada, et kui regulaarselt treenida, siis paraneb keha vastupanu nii treeningule kui ka muule stressile.

Kuidas liikumine mõjutab vaimset tervist?

Tõdemus, et liikumine mõjutab positiivselt vaimset tervist, on tänapäeval üldteada ning arvukate teadusuuringutega kinnitatud. Järgnevalt on toodud mõned tõendid, kuidas kehaline aktiivsus mõjutab erineval moel vaimset tervist.

LIIKUMINE:

● **mõjutab une kvaliteeti.**

Hea une saabumise üheks eelduseks on piisav füüsiline väsimusaste. Kui keha pole saanud päeva jooksul piisavalt liikuda, pole justkui põhjust ka puhata ja uinumine võib olla raskendatud. Nii on vajalik, et päeva jooksul ollakse kehaliselt aktiivsed ja liikuva, et panustada kvaliteetsemasse ööunne. Valdavalt istuv eluviis ööund ei soodusta.

● **ennetab ja vähendab depressiooni.**

Uuringud kinnitavad, et depressiooni vältimiseks tuleks täiskasvanul vähemalt 20 minutit päevas aktiivselt liikuda. Lastele soovitatakse vähemalt tund aega liikumist päevas.

● **leevendab stressi, ärevust ja ärevushäireid.**

Kehaliselt aktiivsete tegevustega vabaneb kehas kortisool, mis aitab stressi kontrolli all hoida. Treening võib olla võimaluseks juhtida mõtted näiteks töö- või koolimuredest eemale ja see toetab keskendumist – teha pärast tööd tunniajane treening võib olla hea võimalus end tööteemadest välja lülitada ning häälestuda õhtuks pere seltsis. Samuti aitab kehaline aktiivsus pidevate muremõtetega toimetulekul.

● **tõstab tuju.**

Kehaline treening on tunnustatud tujutõstja. Seda selgitab endorfiinide – hea tuju hormoonide – taseme tõus liikumisel. Kuula treenides tujutõstvat muusikat ja su positiivsete emotsioonide hulk kasvab. Treeni koos kaaslasega ja koos jagatud emotsioonidega paraneb su meeleolu veelgi.

● **toetab enesehinnangut.**

Liikumine pakub võimalusi omandada uusi oskusi, harjutada enda meelekindlust ning kasvatada iseloomu. See omakorda toetab ka inimese enda enesehinnangut. Kui näeme, et tuleme raskustega toime treeningul, toidab see usku, et tuleme toime ka teistes eluvaldkondades.

● **toetab sotsiaalseid suhteid.**

Kehaline aktiivsus aitab sageli kaasa inimestevaheliste suhete loomisele, olgu need vanemaealiste kõnnigrupid, koera või lapsega jalutamisel tekkivad vestlused. Seeläbi leeveneb ka üksildustunne.

Mäletan, et minu jaoks oli väga oluline, et õpetaja tuli tundi hea tujuga. Sellest lähtuvalt tegin selle enda jaoks peamiseks reegliks.

(Dana, kehalise kasvatusõpetaja)

Kuidas vaimse tervise seisund mõjutab kehalist aktiivsust?

Ka inimese heaoluseisund mõjutab liikumist ning kehalist aktiivsust.

● **Raske depressioon võib teha kehalise aktiivsuse pea võimatuks.**

Kuigi kehaline aktiivsus võib olla üks olulisi võtteid depressiooniga toimetulekul, tuleb ka mõista olukordi, kus inimene on sügavas depressioonis ja ka voodist välja tulemine võib valmistada suuri raskusi. Sel puhul ei soovita sunniviisilist liikumist ega hurjutamist, vaid tuleb aru saada depressiooni olemusest – see on haigus ja vajab ravimisel spetsialistide tuge. Ometi võib kehaline aktiivsus olla oluline depressioonisümptomite leevendaja, et juba esimeste väikeste märkide ilmnemisel see haigus ei süveneks.

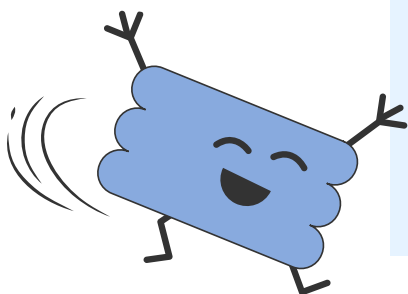
● **Vähene uni soodustab ületreenimise ohtu.**

Unel ja spordil on väga tugev seos, uni aitab kehal taastuda. Seevastu on võimalik, et kui inimesel on unevõlg, ei taju ta täpselt enda keha vajadusi ja võib teha endale kahjulikke valikuid nii süües kui ka trenni tehes. See omakorda võib suurendada vigastuste ja ületreenimise ohtu.

● **Ärevus mõjutab motivatsiooni.**

Kui inimesel on sotsiaalne ärevus või tugev ärevus uute olukordade ees, võib see muuta keeruliseks uutesse kohtadesse – spordiklubisse, jõusaali – mineku, mis omakorda hakkab piirama sportimisvõimalusi.

Need on vaid mõned näited, lisaks võib vaimse tervise olukorra halvenemine, ületreening, läbipõlemine ja ebaturvaline õhkkond muuta kehalise aktiivsuse keeruliseks ja oluliselt vähendada ka liikumismotivatsiooni.

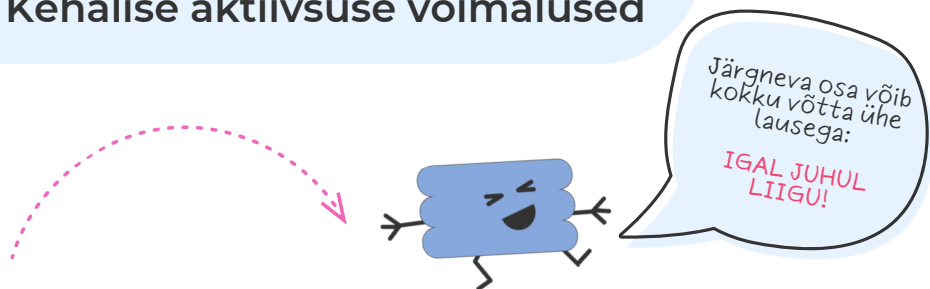


JOOGIPAUS

Kui sul mängib taustamuusika, tõuse püsti ja liiguta end kergelt muusika rütmis.

PULSS ÜLES

ehk Kehalise aktiivsuse võimalused



Tänapäevane elukorraldus on inimesed aheldanud arvutite, autode ja linnaliku elulaadi külge, mis on kaasa toonud istuva eluviisi ja sellega kaasnevad terviseprobleemid. Liikumisharrastus, ükskõik millisel moel, on oluline võte, et enda eluviisi tervislikumaks muuta.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on nimetanud mitmeid soovitusi seoses liikumisega, saates selge sõnumi: liikumine on vajalik igaühele sõltumata vanusest, eluetapist ja elutempost. Liikumine on hea südame tervisele, kehale ja vaimule. Kõigile on kasulik seejuures ka lihaste tugevdamine, olgu see juhendatud treening jõusaalis või kergemad harjutused enda keharaskusega linnapargis. WHO rõhutab, et kõigile on kasulik kehalise aktiivsuse suurendamine ja istumisaja vähendamine.

WHO soovitab (põhjalikumalt saab tutvuda eestikeelsete soovitustega Tervise Arengu Instituudi veebilehel), et kõik täiskasvanud vanuses 18–64 aastat peaks igal nädalal harrastama vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist või vähemalt 75–150-minutilist tugeva intensiivsusega aeroobset liikumist.

Kõik vanemaealised (üle 65 eluaasta) peaksid olema regulaarselt aktiivsed, kui nende funktsionaalne võimekus seda lubab, ning kohandama liikumise oma kehalistele võimetele vastavaks. Sama kehtib ka noortele emadele raseduse ja sünnitusjärgse perioodi puhul – tuleb olla regulaarselt kehaliselt aktiivne, kui pole vastunäidustusi. Ka krooniliste haiguste, vähidiagnoosiga ning puudega täiskasvanutel ei kaasne kehalise aktiivsusega ühtegi suurt riski, kui tegevus on võimetele vastav ja läbimõeldud.

Allpool on eristatud **organiseeritud kehalist aktiivsust** ja **mittestruktureeritud kehalist aktiivsust** eesmärgiga suunata tähelepanu erinevatele võimalustele, kuidas olla kehaliselt aktiivsem ja milliseid sportimisvõimalusi enda jaoks valida. Mõlemal juhul kehtib aga üldine soovitus: ole aktiivne, kasuta sporti nii suhtluseks kui enesearenguks ja eelista liikuvat eluviisi. Igal juhul liigu!

Organiseeritud kehaline aktiivsus

Üheks kehalise aktiivsuse võimaluseks on osaleda kellegi poolt organiseeritud treeningul või endale sobival spordialal. See võib olla korraldatud kohaliku spordiklubi, noorte-, päevakeskuse või kooli poolt, pakkudes kindlaid kellaajalisi treeningkohtumisi kindlal territooriumil. Sageli peetakse just organiseeritud kehalist aktiivsust sportimiseks – see on kavandatud, struktureeritud, korduv ja eesmärgipärane kehaline tegevus. Enamasti on organiseeritud treeningutel juhendaja, kes on ette valmistanud asjakohase raskusega treeningkava, jälgib osalejate tehnikat ja arengut. Tugeva intensiivsusega on treening, kus inimene hakkab higistama, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.

Organiseeritud treening võib olla ka kõrge intensiivsusega vastupidavus- või lihastreening. Kui oled valinud endale meelepärase tegevuse, mida naudid, olgu see näiteks kiirkõnd, vesiaeroobika või jäähoki, siis tegele sellega korrapära vaheldades – mõned korrad nädalas treeni kergema koormusega, aga kindlasti lisa osadele treeningutele ka väga kõrge intensiivsus. Oluline on vaheldada nii mõõduka kui tugeva intensiivsusega treeninguid, et spordist täiel määral kasu saada.

Organiseeritud kehalise aktiivsuse võimalusi on kümneid ja valik on mitmekesine ning vahel ka segadusttekitav. Siinkohal ei soovi me minna üksikasjadesse, vaid julgustame pöörduma kas tuttava liikumisentusiasti, kohaliku spordiklubi või treeninggrupi poole, kust saab juba asjakohast nõu, kuidas alustada, kui on soov just organiseeritud treeninguga tegelda

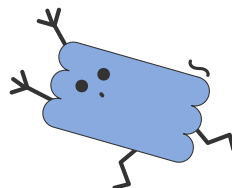
Mittestruktureeritud kehaline aktiivsus

Kehaliselt aktiivne saab olla ka juhul, kui konkreetset organiseeritud sporditegevuses ei osaleta. Seda nimetatakse mittestruktureeritud kehaliseks aktiivsuseks ning see võib avalduda inimese eluviisis, kus igapäevaselt esineb ülesandeid ja tegevusi, mis inimese kehalist aktiivsust toetavad. Mittestruktureeritud liikumine võib samuti pakkuda nii mõõduka kui ka tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust, samuti jõutreeningut.

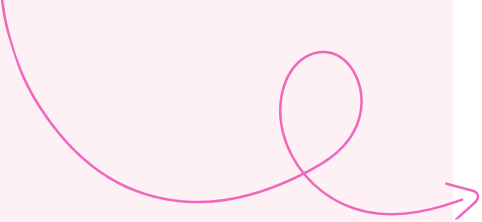


Milliseid võimalusi märkan enda igapäevaelus, kus saan rohkem liikuda?

- ☐ kui sõidan bussiga, tulen üks peatus varem maha;
- ☐ liigun rattaga;
- ☐ piiran autoga liikumist, näiteks teen ühe autovaba päeva nädalas;
- ☐ pargin auto kaubanduskeskuse parklas sissepääsust kaugemale;
- ☐ käin lifti asemel trepist;
- ☐ koristan tube/kontorit kasutamata robottolmuimejat;
- ☐ teen majapidamistöid;
- ☐ niidan muru kasutamata robotniidukit;
- ☐ väldin kullerteenust, käin ise poes, lähen pakkidele järele;
- ☐ valin poes pikema järjekorra, et saaks kauem püsti seista;
- ☐ tassin poekotte;
- ☐ valin kojuminekuks pikema (ja huvitavama) marsruudi;
- ☐ laenan sõbralt koera, et käia temaga jalutamas;
- ☐ liitun sõbraga/kaaslasega, kes peab jalutama koeraga, väikelapsega vm;
- ☐ mängin lastega õues;
- ☐ teen tööl liikumis/tantsimispause;
- ☐ kuulan taskuhäälingut õues jalutades;
- ☐ kui märkan tänaval keksukasti, hüppan selle läbi.
- ☐ ...
- ☐ ...



TANTSIMISEL ON AINULAADNE MÕJU



Kehalise aktiivsuse võimalusena soovitame kindlasti ka tantsimist hea alternatiivina tavapärastele liikumisharrastustele. Tantsimine on eripärane liikumisviis, sest lisaks füüsilisele pingutusele, mis võib olla üsna koormav, pakub tantsimine ka esteetilist elamust.

Kuna tantsimine on sageli ühistegevus, arendab see osalejate empaatiat, omavahelist suhtlust, toetab kuuluvustunnet ning see tõstab omakorda inimeste enesehinnangut. Omavahelist suhtlust võib soodustada ka tantsimisega kaasnev partnerite vaheline füüsiline kontakt, silmside ja puudutused. Tantsimine pakub ka kognitiivseid ülesandeid: sageli tuleb tantsuliigutuste järjekord meelde jätta, suunata tähelepanu, keskenduda koordineerides samaaegselt erinevaid liigutusi. Tantsimise puhul pole vähetähtis ka väljenduslikkus, mis arendab emotsionaalset intelligentsust, rääkimata meelelahutusest, mida tantsimine pakub.

Tantsimine mõjutab vaimset tervist positiivsemalt, kui muud kehaliselt aktiivsed tegevused. 2024. aastal avaldatud uuringus (Fong Yan, et al 2024) on leitud, et erinevalt tavapärastest kehalise aktiivsuse võimalustest pakub tantsimine rohkem motivatsiooni, parandab mälu, vähendab stressi, toetab sotsiaalseid suhteid ja sellega seotud ajutegevust. Tants võib olla sobiv liikumisharrastus ka eakatele ning erinevate vaimse tervisega seotud haiguste puhul (nt dementsus, Parkinsoni tõbi jm).

Kui seisad küsimuse ees, milline trenn valida ja kui sinu elukoha lähedal on võimalus liituda tantsutreeningutega, julgustame seda proovima. Olgu selleks koolitantsurühm, rahvatantsuansambel, seltskonnatantsu kursused või salsa soolotunnid, tantsimine võib kaasa aidata, et füüsiline tervis oleks parem ja ka vaimne heaolu saaks mõnusalt turgutatud.



MÖTISKLEMISEKS

Allpool aitab mänguline **liikumisvurr** mõtestada sulle sobivaid spordialasid ja treeninguid. Kui leitud spordialaga tegelemiseks pole sinu kodu lähedal võimalusi, uuri rohkem enda kohaliku omavalitsuse terviseedendajalt (kontaktid leiab **siit**) või kodulehelt.

KOOSTEGUTSEMINE

Iseseisvus

Teen trenni üksinda
või kellegagi koos?
Kas eelistan juhendajaga
treeningut?

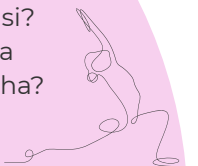
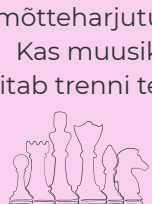


JUHENDATUD

MUUSIKA

Intellektuaalsus ja emotsionaalsus

Kas trenn peaks pakkuma
mõtteharjutusi?
Kas muusika
aitab trenni teha?



ÜKSINDA TEGUTSEMINE

VÄRSKES ÕHUS

Keskkond

Eelistan trenni õues
või siseruumides?
Mis on hetkel
kättesaadav?



VABA GRAAFIK

KINDLAD KELLAAJAD

Ajaline mõõde

Kas trenn peaks
olema kindlatel aegadel
või eelistan ise planeerimist?
Kas eelistan võistlusteks
valmistuda või sobib vaba
graafik?

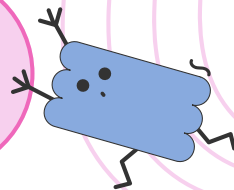


VÕISTLUSLIKKUS

LIIKUMISVURR

kuidas endale sobivat
treeningut leida?

Seitse soovitus, kuidas kehalist aktiivsust suurendada, kui kõndimine valmistab vaevusi



Kuigi sageli on kehalise aktiivsuse esimene soovitus alustada lihtsalt kõndimisega, võib see olla paljude jaoks ebameeldiv, sest põhjustab valu ja väga suuri vaevusi. Siinkohal on hea meeles pidada, et valu on sageli keha kaitsereaktsioon – keha suudab tegelikkuses palju enamat. Seetõttu on soovitatav (eriti kroonilise valu korral) siiski mõnevõrra end liigutada (kui arst pole keelanud). Keha harjub sel moel liikumisega ning tasapisi muutub kogu protsess talutavamaks.

Allpool on toodud mõned soovitused, kuidas olla kehaliselt aktiivne ka siis, kui kõndimine on raskendatud.

1 Kui lähed kodust välja (nt poodi või arsti juurde), viibi kasvõi 10 minutit kauem õues, kui on hädapäraselt vaja. Vaatle ümbrust ja tunneta oma keha, seda, kuidas jalatallad on kindlalt vastu maad. Soovi korral siruta keha pikaks. Seejärel kiida end mõttes hea sõnaga.

2 Tee väikseid muudatusi oma liikumisharjumustes. Kui tavaliselt kasutad eri korruste vahel liikumisel lifti, siis proovi järgmine kord kasvõi üks korrusevahe minna trepist kõndides. Pargi auto poe peauksest veidi kaugemale kui tavapäraselt ja liigu see vahemaa jalgsi. Kui oled harjunud pargipingil istuma, siis proovi lisaks ka jalgu välja sirutada või hoopis käteringe teha.

3 Mõtiskle (soovitavalt õues ja veidi kõndides), kui oleksid näiteks 10% aktiivsema eluviisiga kui praegu – mille poolest see oleks sulle kasulik? Kui su sõber sooviks hakata 10% aktiivsemalt liikuma, siis kuidas sa teda innustaksid? Kas samasugune julgustamine töötaks ka sinu puhul?

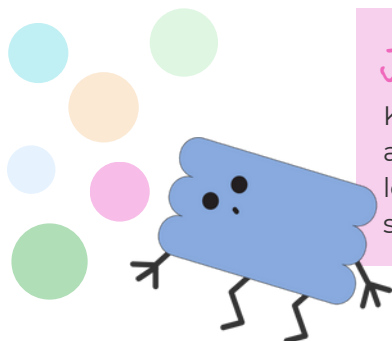
4 Märka aktiivse eluviisiga inimesi enda ümber ja tunnusta neid. Soovi mõttes head mõnele tervisejooksjale või hoovis rulatavatele noortele. Proovi enda mõttemustrit muuta, et aktiivse eluviisi ja kehalise treeninguga seostuksid head ja tunnustavad mõtted.

5 Tee harjutusi seljale ja kätele näiteks istudes või seistes.

6 Tee venitusharjutusi, et enda keha paremini tunnetada.

7 Treeni enda kognitiivseid võimeid, näiteks tähelepanu, mälu, koordinatsiooni. Kui õpid ära mõne uue oskuse, näiteks žongleerimise, oled ilmselt võimeline ära õppima ka mõned liikumist nõudvad harjutused.

Oluline on teha see muutus iseenda heaoluks ja seda ka märgata: teen selle väikese pingutuse, sest olen enda jaoks oluline ja soovin oma tervise eest hoolt kanda.



JOOGIPAUS

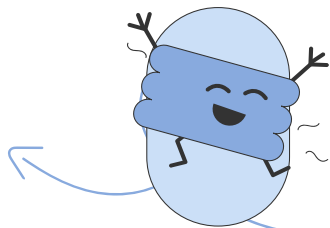
Kui sul on läheduses aken, mine akna juurde, vaatle ümbrust ja loenda, mitut erinevat värvi näed, seejuures seisa sirgelt ja vabalt.

VENITUS^{ehk}

Motivatsiooni mõjutamine ja liikumisharjumuse kujundamine

Teades, et liikumine mõjutab positiivselt vaimset tervist, valmistab meid ette stressiga toimetulemiseks ning meil on käepärast ka lai valik erinevaid liikumisvõimalusi, siis tundub, et liikumisega alustamine on kätiketu. Ometi on aktiivselt liikuma hakkamisel võtmetähtsusega motivatsiooni kujundamine ning liikumisharjumuse tekitamine, et liikumine oleks loomulik elu osa. Alljärgnev peatükk keskendub motivatsiooni kujundamisele, eneseanalüüsile ja sisemistele takistajatele ning julgustajatele, mis aitavad liikumisharrastust igapäevaseks muuta.

Kuidas leida motivatsiooni?



Liikumisharrastuse motivatsiooni toetamisel kasutatakse enesemääratlemise teooriat, mis toob välja inimese kolm põhivajadust (Deci, Ryan 2008) – **kompetentsitunde**, **valikuvõimaluse** ning **seotuse teiste inimestega**. Liikumisharjumuse kujundamisel on nendel aspektidel oluline roll. Igaüks saab need enda kasuks pöörata.

Kompetentsitunne ütleb meile, et mingi ülesanne, sealhulgas kehaline tegevus, on teostatav, olgu selleks varasem liikumisharrastus või hoopis uus hobi, mis loob omakorda võimalusi rohkem liikumiseks.

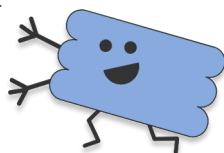


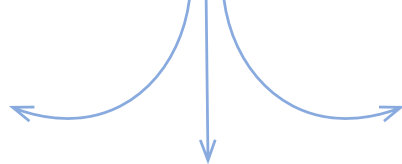
Valikuvõimalus annab tegutsemisvabaduse – on parem, kui inimene saab sobiva tegevuse ise valida, näiteks aias toimetada, koristada või tantsida. Inimene, kes on ise valinud endale meeldivad liikumisviisid, jääb suurema tõenäosusega nendega ka pikaajaliselt tegelema. Valikute piiramine võib aga mõjuda motivatsiooni langetavalt – kui tekib tunne, et ollakse sunnitud mingite tingimustega leppima, võib väheneda üldine eluga rahulolu.

Kolmas põhivajadus on seotusetunne

– me ei tegutse ükski ning meil on olemas mõtte- või tegevuskaaslased. Seega on soovitatav liikumisega tegeleda teiste inimestega üheskoos, leida endale kõnnikaaslased või luua näiteks kogukonna jalgpallitiim. See tõstab oluliselt motivatsiooni liikuda (kuidas sa jätab jalutuskäigu tegemata, kui kaaslane ootab?) ning aitab leevendada ka üksildustunnet.

Mõeldes liikumisharrastuse motivatsiooni mõjutavatele külgedele, on oluline küsida endalt, kuidas see toetab minu põhivajadusi: kompetentsitunnet, valikuvabadust ja suhteid?





MÕTLE ENDA LIIKUMISHARRASTUSELE JA MÕTESTA:

KUIVÕRD LIHTNE/KEERULINE ON MINU VALITUD LIIKUMISHARRASTUS?

Lihtne

1

2

3

Keeruline/raske

4

5

Teostamatu

1

2

3

Teostatav/tehtav

4

5

Lõpeta laused:

Minu liikumisharrastus aitab mul arendada oskusi, näiteks

.....

Õpin enda liikumisharrastuse puhul selliseid uusi oskusi nagu (siin võib mõelda ka laiemalt, mitte ainult kehalisi oskusi, vaid ka näiteks ajaplaneerimist, sotsiaalset suhtlust, tiimitööd, tähelepanu suunamist jne)

.....

KUI PALJU MÕJUTAVAD SUHTED MINU LIIKUMISHARRASTUST?

Teen üksi

1

2

3

Teen kaaslasega

4

5

Juhendaja/treener puudub

1

2

Mul on juhendaja/treener

3

4

5

Lõpeta laused:

Naudin, et saan treeninguid teha üksi / kellegagi koos (vali endale sobiv), sest ...

.....

Annan kellelegi teada, kui olen trenni minemas või trenni ära teinud. See, et mina teen trenni, on kasulik veel kellelegi, näiteks (koerale, lastele, sest olen paremas tujus vm) ...

.....

KUIVÕRD SAAN ENDA LIIKUMISHARRASTUST VALIDA?

Ei saa valida

1

2

3

Saan palju valida

4

5

Ei saa kontrollida

1

2

Mul on kontroll treeningvõimaluste üle

3

4

5

Lõpeta laused:

Olen enda liikumisharrastuse ise endale valinud, sest ...

.....

Viimasel treeningul sain valida ...

.....



JOOGIPAUS

Leia endale põhjus korraks püsti tõusta: võta klaas vett, printerist trükitud materjal, köögist üks õun.



HARJUTUS - “Takistajad ja julgustajad”

Alljärgnev harjutus aitab uurida liikumise motive, mis seda takistavad ja julgustavad. Võimalik, et harjutuse käigus ilmneb asjaolusid, mis on sind pikka aega takistanud liikuda ja on selle isegi ebameeldivaks muutnud. Järgnevalt on sul võimalik mõtteharjutuse abil need erinevad „takistajad“ kaardistada ning mõelda, mis võiks aidata nende mõju vähendada või kõrvaldada.

VÄLISED TAKISTAJAD JA NENDE MÕJU VÕIMALIKUD LAHENDUSED

Takistaja	Võimalik lahendus	Kui asjakohane minu jaoks (1-5)
Täna on ilm vihmane ja ma ei saa kõndima/jooksma minna	Tõepoolest, sa ei pea kõndima/jooksma vihmane ilmaga. Mis oleks alternatiiv päevadeks, kus ilm on takistuseks? Ehk tasub soetada vihmakindlad riided?	1 2 3 4 5
Spordiklubi liikmeks on kõrge ja kui jään haigeks, läheb raha raisku.	Mõned spordiklubid on tõesti kõrge liikmemaksuga. Kaardista enda jaoks tasuta võimalused liikumiseks. Ehk tasub treeningule kulutatud raha vaadata kui investeeringut oma tervisesse?	1 2 3 4 5
Mul ei ole päevas 30 minutit vaba aega ja trenniks ettevalmistus võtab ka aega.	Kui 30 minutit on raske leida, alusta 15 minutist, aga proovi teha seda iga päev, lisades selle oma päevaste ülesannete hulka. Alternatiivina võid liigutamise oma argitegevustele lisada ka ilma, et peaksid sellele 30 minutit kindlat aega eraldama: nt kohvimasinast kohvi oodates tee kükke või varvastele tõuse; iga kord pärast tualetis käimist tee üks venitusharjutus, telefoniga rääkides tõuse alati püsti.	1 2 3 4 5

Takistaja	Võimalik lahendus	Kui asjakohane minu jaoks (1–5)
Kannan prille ja kardan, et prilliklaasid lähevad trennis tobedalt uduseks.	Proovi leida lahendus prilliklaasidele, pea nõu spetsialistiga optikapoes (ehk leidub sobivaid spordiprille?) või proovi hoopis läätsede kandmist.	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5

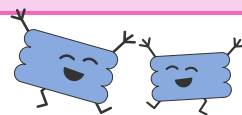
SISEMISED TAKISTUSED JA VÕIMALIKUD LAHENDUSED NEILE

Takistaja	Võimalik lahendus	Kui asjakohane minu jaoks (1–5)
Tunnen ärevust ja piinlikkust, kui pean uue treeninggrupiga liituma.	Mõtle eelnevalt läbi, mis võiks sind aidata ärevust maandada. Ehk just uue treeninggrupiga liitumine võib ajaga aidata sinu ärevust vähendada.	1 2 3 4 5
Selleks, et alustada mõne uue treeninguga, pean ma juba heas füüsilises vormis olema.	Hea füüsiline vorm kujuneb treenides. Liitu algajate grupiga, kus tunned end kindlamalt.	1 2 3 4 5
Pikemaajaline liikumine põhjustab mulle ebamugavust ja valu.	Valu on keha kaitsemehhanism, mis annab teada, et olukord on ebamugav, aga keha suudab veel pingutada. Mõtle, mis on liikumiseks minimaalne aeg, millega su keha tuleks kaasa?	1 2 3 4 5
Teised vaatavad imelikult, kui mul pole moodsaid trenniriideid.	Ilmselt ei ole võimalik teada põhjuseid, miks teised vaatavad. On ka võimalik variant, et neile just sinu eripärane stiil meeldib. Ja pea meeles, et lõpuks on sinu põhieesmärk ju trenni tegemine.	1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5

Kui oled nüüd analüüsinud enda takistusi, proovi tasakaalustamiseks uurida faktoreid, mis hoopis motiveerivad sind liikuma. Siin on vaid mõned „**julgustajad**“, võid teha ka oma loetelu liikumist soodustavatest asjaoludest. Oluline on seejuures meeles pidada, et me kõik oleme isiksusena erinevad ja seega ei ole ühist retsepti, mis töotaks kõigi jaoks ühtemoodi.



MÕTISKLEMISEKS - JULGUSTAJAD



1. Jõustav seltskond

Motivatsiooni tõstmiseks võid liikuda koos oma sõpradega või hoopis laiendada oma sotsiaalset võrgustikku, liitudes mõne uue treeninggrupi või spordiklubiga.

2. Innustav muusika

Vali tantsutrenn või käi trennis, kus on muusikal oluline roll ning mis tõstab tuju. Kõndides või joostes, kuula kõrvaklappidest taustaks juba ettevalmistatud *playliste*.

3. Toonusttõstev saun

Leia spordiklubi, kus on saun, kui tead, et see pakub sulle pärast trenni mõnusat lõõgastust ja võiks olla motivatsiooni toetav lisaboonus. Miks mitte minna teinekord ainult sauna?

4. Elustiil kui toetaja

Mõni liikumisharrastus või spordiala võib mõjutada su elustiili ja saada identiteedi osaks. Nii võid avastada, et uus treening pole üksnes uus harjumus, vaid oled seeläbi saanud juurde ka uusi sõprussuhteid, kujundanud uusi tervislikumaid toitumisharjumusi, leidnud ehk uusi võimalusi reisimiseks, rääkimata paremast enesetundest. Mida uut võiks treening veel sulle pakkuda?

5. ...

6. ...

Minu liikumisharjumustega on lood olnud üsna kehvad kogu elu. Nüüd umbes poolteist kuud olen olnud järjepidev tänu sellele, et sõber, esiteks orgunnis treeneri, ja teiseks on minuga pundis kaks korda nädalas jõusaalis. Kui sõber ei oleks minuga arvestanud, siis oleksin ilmselt nii mõnigi hommik leidnud endale vabanduse.

Anna-Liisa, vabatahtlike koordinaator.

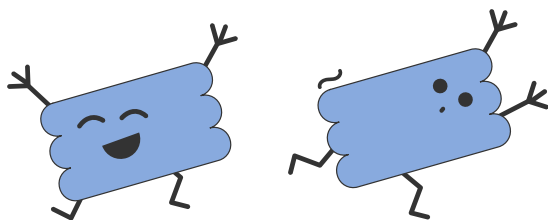
Väikeste muutuste märkamine

Kehaline aktiivsus on suurepärane valdkond, kus iga väiksemgi liigutus läheb aktiivse tegevusena arvesse – oma istumisasendi muutmine, kõrva sügamine, kõndimine, ringutamine, kükitamine, et maha kukkunud prügi üles võtta jne. Ühtegi kehalist liikumist ja tegevust ei tuleks alahinnata. Samas leidub veelgi palju lihtsaid viise, kuidas teadlikumalt liikuda.

Käitumisteadlased kinnitavad, et käitumise muutus saab alguse ühest väikesest „tõukest“, muutusest meie mõtteviisis. Uuringute kohaselt kujundavad harjumused üle 40% meie igapäevastest tegevustest (Duhigg, 2012). Need on automaatsed reaktsioonid keskkonnale, aidates säästa vaimset energiat. Kui näiteks liikumine muutub harjumuseks, siis väheneb tahtejõu vajadus ja suureneb järjepidevus.

Kuidas väikeseid muutusi ellu viia, et toetada igapäevast liikumist?

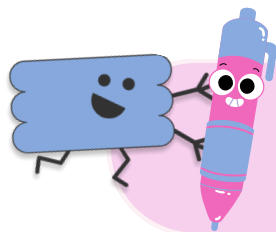
Alustuseks võib muutus olla tõepoolest imepisike. Kui kõnnid kodust poodi, liigu 5 minutit kauem, näiteks pikemat tänavat mööda või mine ringiga ümber pargi, mitte otse läbi. Kui sõidad autoga, pargi see tööpäeva lõpus kodu juurde, aga poodi mine jalgsi. Kui sul on harjumuseks kasutada korrusmajas lifti, siis mine vaid üks korrus trepist. Kui on üldse keeruline kodust välja minna, mine välja ainult natukeseks, näiteks maja ette 10 minutiks pingile istuma. Need väikesed muutused tunduvad ju naeruväärselt lihtsad, kas pole? Kuidas need peaks aitama sind lähemale aktiivsemale liikumisele? Uuringutest on teada, et juba üks väike muutus võib aidata käivitada suuremat muutust – see aitab meil märgata, et midagi on võimalik teha teistmoodi. See loob enesekindlust ja mõtetes mõnusat „tõuget“, et uued algused on võimalikud, ja nii saab teha ka suuremaid samme – leida jalutuskaaslased, märgata enda meeleolu paranemist ning olla rohkem eluga rahul.



JOOGIPAUS

Tõuse püsti. Siruta end pikaks-pikaks. Tõuse varvastele ja liiguta end üles-alla. Tee õlaringe üht- ja teistpidi.

Kiri iseendale: „Mina ja minu liikumisharjumus“



Kirjuta iseendale kiri enda liikumisharjumusest, motivatsioonist ja sihtidest seoses kehalise aktiivsusega. Allpool on toodud mõned juhised lähtuvalt biblioteraapia võtetest. Lausete alguseid võib kombineerida ja/või hoopis ära jätta, kui need ei tundu asjakohased.

Mul on kehalise aktiivsuse, liikumisharrastuse kohta häid mälestusi, näiteks ...

Mul on enda kehalise aktiivsuse ja liikumisharrastusega seoses ka keerulisi kogemusi. Mind on siis toetanud see, et ...

Olen iseendale tänulik, et tegelen liikumisega. See näitab, et ma olen ...

Sooviksin rohkem hakata liikumisharrastusega tegelema. See oleks mulle kasulik, sest ...

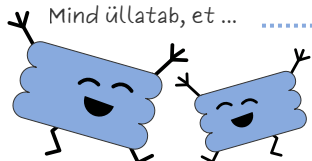
Kui oleksin kehaliselt aktiivsem, oleks sellest kasu ka veel (nimeta lähedasi, näiteks pere liikmed, lemmikloomad, töökaaslased vm) ...

Kui tegeleksin regulaarselt liikumisharrastusega, saaksin end iseloomustada inimesena, kes (täpsusta iseloomuomadusi, enda minapilti vm) ...

PEEGELDUS: Näüd, kui kirjutatut uuesti üle loen, märkan, et ...

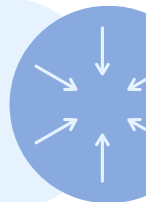
Ma tunnen, et ...

Mind üllatab, et ...



LÕDVESTUS

ehk Leia liikumises head



Seni on töövihik käsitletud liikumise ja vaimse tervise omavahelisi seoseid, kehalise aktiivsuse kasulikkust ning erinevaid võimalusi selleks ning enda sisemise motivatsiooni leidmise võimalusi. Küll aga pöörame tähelepanu paarile positiivsele asjaolule, mis pakub veel enam motivatsiooni liikumiseks: turvalise keskkonna kujundamine, enesesõbralikkus ja kuuluvustunde toetamine.

Turvalise keskkonna kujundamine

Liikumisharjumuse tekitamisel ja oskuste omandamisel on oluline osa keskkonnal, mis oleks toetav ning turvaline. Bill Rogers (2011) rõhutab õppimisel turvalisuse olulisust. Toetav treeningkeskkond peaks seega olema ka kvaliteetne õppimiskeskkond. Rogers väidab, et igal õppijal on õigus:

LUGUPIDAVALE SUHTUMISELE JA VÕRDSELE KOHTLEMISELE

Igaüks peab olema treeningule teretulnud, tal peab olema võimalus saada tähelepanu, tagasisidet enda harjutuste sooritamisele ning sportlikule arengule.

ÕPPIDA JA ARENEDA

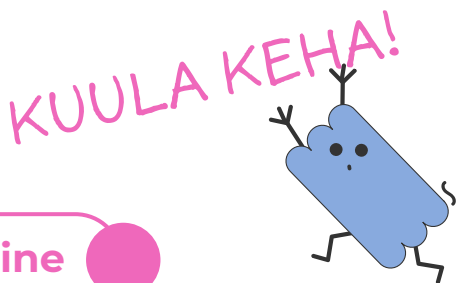
Igaühel peab olema õigus treeningute käigus kasvada – jälgida enda arengut, olgu see tehnika arendamine, vastupidavuse kasv või muu muutus.



TUNDA END FÜÜSILISELT JA PSÜHHOLOOGILISELT TURVALISELT

Iga inimene peab tundma end treeningkeskkonnas füüsiliselt turvaliselt, et metsajooks ei tekitaks hirmu või et jõusaalis hooletusest vigastusi ei tekiks. Samuti on vajalik ka psühholoogiline turvalisus, et tekiks valmisolek uusi oskusi omandada.

Kui treeningutel on juhendaja, on loomulik, et tema ka sellise keskkonna loob. Ometi toob Rogers välja ka asjaolu, et igaüks, kes õppimiskeskkonnas osaleb, peaks hea seisma, et igaühe õigused on tagatud. Nii võiks iga liikumisharrastuses osaleja ülesanne olla sõbralik ja ka jälgida, et kõigile rühmatreeningus vahendeid jätkuks. Iga osaleja peaks panustama üldise heaolu eest hoolitsemisse, märkama igaühe suutlikkust, et keegi endale treenides liiga ei teeks või kellelgi ootamatult enesetunne halvaks ei läheks. See on igaühe vastutus, et kõik saaksid enda liikumisharrastuses paremaks, sest sellega hoiame olulisel määral enda vaimset tervist, heaolutunnet ning pikemas plaanis tõstab see meie motivatsiooni liikuda.



Enda keha kuulamine

Kehalise aktiivsuse suurendamine võib olla raske nii keha kui ka meele jaoks. Meeldivad emotsioonid ja füüsiline heaolu ei pruugi kohe tekkida, kui alustame tugevama treeninguga või taasalustame intensiivsemat liikumist. See on normaalne. Proovi suhtuda endasse hoolivalt ja sõbralikult. Kuula ennast ja oma keha, millal võiks pigem julgustada end liikuma (mõnikord ka siis, kui eriti ei soovi midagi teha) ja millal võib lubada endale puhata. Mõni päev võib olla tõesti tunne, et ei ole jõudu mitte midagi teha. Sel juhul võid proovida hoopis mõnda lõõgastusharjutust (see võib olla mõnus venitust pörandal või isegi voodis). Märka, kuidas su keha sellele reageerib. Enesekaastunne ja sõbralik suhtumine endasse on oluline ka siis, kui kogeme raskusi või ebaõnnestumisi.

Ole tänulik endale ja oma kehale ka väikese arengu eest, kui märkad positiivset muutust. Kindlasti ei tohiks ennast trenniga karistada (näiteks kui oleme liiga palju süüa söönud või mitu päeva pole ennast liigutanud). Liikumine võiks olla meeldiv tegevus, mis parandab meie heaolu nii füüsiliselt kui ka vaimselt.

Eriti vajalik on enda kehaga sõbrunemine naistel, õppides läbi enda elukaare tundma hormonaalseid muutusi kehas, märgates seejuures nii keerulisemaid kui ka kergemaid päevi ning kohandades selle järgi treeningut ja uute oskuste omandamist.

Igal juhul julgustame igaüht liikuma, olgu see muutus aktiivsema eluviisi suunas ükskõik kui väike. Juba väikeste sammude ettevõtmine võib viia tasahaaval muutustele sinu eluviisis, toetades sinu pingutusi ning parandades sinu üldist heaolu.

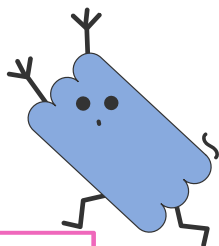
Naisena meie energia ja hormoonide tase kõigub kuu lõikes päris palju ja see mõjutab ju kõike, alates sellest, mida ma süüa tahan, kuidas ma end oma kehas tunnen ja mida ma olen motiveeritud tegema. See innustas jällegi aktsepteerima ja enda suhtes leebem olema, et on täiega okei, kui see nädal mu trenn on 30-minutiline jalutuskäik, järgmine nädal võin ja jaksan jõusaalis edasi käia.

Sandra, produtsent.

Kuuluvustunde toetamine

Töövihikus on korduvalt viidatud, et koos liikumisel on positiivsem mõju. Kui inimesed liiguvad kaaslasega, tõstab see enesetunnet ja leevendab üksildust ning isoleerituse tunnet. See mõjutab oluliselt ka motivatsiooni liikuda, sest koos treenides saab üksteisega jagada tehtud edusamme või ka seatud eesmärged sõbralikult meelde tuletada.

Näiteks on Eestis läbiviidud uuringus (Purge, Kurmiste 2022) leitud, et gümnaasiuminoored jätavad organiseeritud treeningu pooleli suures osas seetõttu, et nende sõbrad lahkusid treeninggrupist või ei tekkinud treeningkaaslastega häid suhteid. Liikumisharrastajate motivatsiooni säilitamise osas saavad aga just juhendajad ja treenerid palju kaasa aidata.



JOOGIPAUS

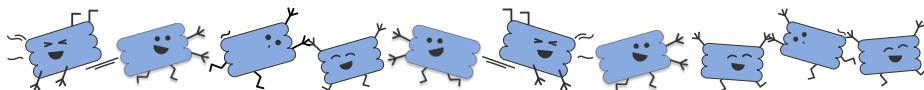
Kui su läheduses on trepp, kõnni sellel üles-alla. Kui vajad ergutavamat liikumist, proovi trepil astuda üle astme või mööda treppi üles-alla hüpata.



Kümme viisi, kuidas tugevdada kuuluvustunnet

Allpool on toodud kümme võimalust, kuidas toetada treenides kuuluvustunnet.

- 1 **Ütle „tere“!** – märgates terviserajal teist treenijat, sisenedes spordiklubisse, viibates tervituseks käega vastutulijale.
- 2 **Tunnusta inimesi enda ümber.** Kiida teenindajat, trennikaaslaste riietust või tema kohusetundlikkust (mitte kehalist väljanägemist).
- 3 **Õpi selgeks oma trennikaaslaste nimed,** kui käid regulaarselt rühmatrennis või kõnnigrupis.
- 4 **Tunne huvi teiste lugude vastu;** küsi, miks ja kuidas keegi treeningut alustas.
- 5 **Avalda tänu** tehtud töö eest treenerile või kõnnigrupi korraldajale, spordiklubi koristajale, pargi hooldajale.
- 6 **Tähistage treeninggrupis tähtpäevi.** Leppige näiteks kokku, et vabariigi aastapäeva puhul teete trenni eestikeelse muusika saatel, Halloweeni ajal saabute (treenimist võimaldavas) kostüümis jne.
- 7 **Ühised eesmärgid liidavad inimesi.** Jagage lähedaste ja trennikaaslastega seatud eesmärke, mis on mõõdetavad, realistlikud ning innustavad, näiteks „Käime igal nädalal ühes vastupidavus- ja ühes venitustunnis“. Julgustage üksteist küsima, kuidas eesmärgi saavutamine läheb.
- 8 **Osale kogukonna spordiüritustel** (linnaosa spordiüritus, lasteaia spordipäev vmt).
- 9 **Kaaslasega koos treenides** uuri tema muude huvide kohta – võibolla on teil peale spordi- ja liikumishuvi veel midagi ühist.
- 10 **Tantsides teistega koos** ole oma mõtetega päriselt kohal, naerata ja koge meeldivaid emotsioone!

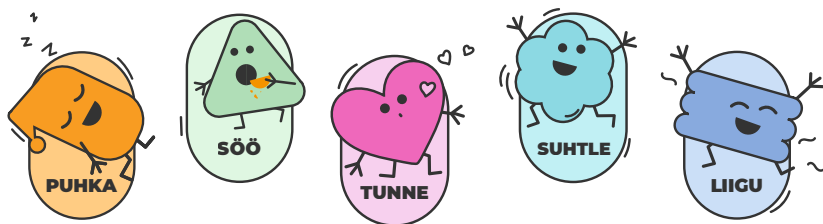




LIIKUMINE

on üks vaimse tervise vitamiine

Peaasi.ee tiim on veendunud terviklikus lähenemises inimese heaolule. Ellu on kutsutud viis vaimse tervise vitamiini: uni ja puhkamine, tasakaalustatud toitumine, meeldivad emotsioonid, head suhted ja liikumine.

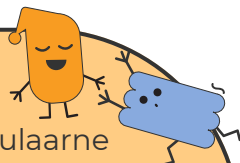


Niisiis on liikumine vaid üks vaimse tervise toetamise alustaladest, kuid selleks, et tunda heaolu, on vaja pöörata tähelepanu kõigile viiele komponendile. Vaimse tervise vitamiinid on mõningal määral vastastikku kompenseeritavad – kui praegusel eluperioodil on toetavatest suhetest puudu, saab iseendale tekitada rohkem meeldivaid emotsioone näiteks kinos käies. Kui liikumisvitamiini pole ammu olnud käepärast, siis võivad seda tasakaalustada näiteks head suhted. Järgnevalt on toodud väike sissevaade igasse vaimse tervise vitamiini koos liikumisalaste seostega.

Unevitamiin

Täiskasvanul on oluline magada igal ööl vähemalt 7–9 tundi, koolilastel 10 tundi, noorukitel 9–10 tundi. Hea une vitamiini osadeks on päevane aktiivsus, liikumine, lõõgastumine ja enne uinumist unerutiinide seadmine (sealjuures tund aega nutiseadmetest eemal olemine), siis saab ka aju aru, et on magamisaeg. Piisava pikkuse ja kvaliteediga uni aitab kehal taastuda, aga mängib ka olulist rolli vaimse tervise hoidmisel.

Liikumine ja uni



Uuringud kinnitavad, et regulaarne keheline aktiivsus tõstab une kvaliteeti ning leevendab unehäirete sümptomaatikat. Aktiivse liikumisega toodab keha rohkem melatoniini, mis omakorda toetab uinumist. Unevõlg mõjutab ka oma keha kuulamist ja sellele puhkuse andmist – nii tekib oht üle treenida ning suureneb vigastuste võimalus.

Meeldivate emotsioonide vitamiin

Kuigi emotsioonid pole iseenesest head ega halvad, tasub vitamiinikuurina rohkem luua hetki, kus kogeme meeldivaid emotsioone. Selleks tuleb natukene treenida, sest aju on pigem harjunud märkama negatiivset või ohtlikku. Positiivse märkamist saab harjutada, kirjutades üles 3 head asja tänases päevas või 3 meeldivat asja iseenda juures. Võib harjutada tänulikkust, väljendades seda kellelegi („aitäh, et nõud ära pesid!“) või hoopis häid tegusid tehes („soovin sind tunnustada“).



Liikumine ja meeldivad emotsioonid

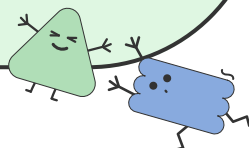
Liikumine enamasti tõstab meeleolu, mis võib omakorda suurendada motivatsiooni trenni tegemiseks. Kehaliselt aktiivsed inimesed tunnevad rohkem positiivseid emotsioone ja rahu, neil on vähem negatiivseid emotsioone ja väsimust. Eraldi on uuritud tantsimise rolli emotsioonide reguleerimisel – just tantsimine pakub ainulaadset emotsionaalsust, rõõmu, aga ka erinevate tunnete väljendamist.

Toitumisvitamiin

Kuigi vaimse tervise halvenemise üks tunnuseid võib olla söögiisu muutus, on oluline regulaarselt ja mitmekülgset toitude. Keha vajab igapäevaseks toimimiseks nii vitamiine, mineraale, suhkruid, rasvu, valke kui ka kiudaineid. Tasakaalustatud toitumine mõjutab keha igapäevast toimimist, meeleolu, seedeelundkonna mikrobiomi, mis on omakorda otseselt seotud inimese heaoluseisundiga.

Liikumine ja toitumine

Kuna toit on keha kütus, on oluline, et toitumine oleks tasakaalustatud, siis jaksame ka piisavalt liikuda ja tunneme ennast hästi. Selles valdkonnas antakse mitmeid soovitusi, nii julgustame otsima lisateadmist, aga ka sõbralikult jälgima enda keha signaale seoses toitumise ja liikumisega.



Suhtlemisvitamiin

Enese heaolu hoidmiseks tasub investeerida suhetesse, kus saab ennast turvaliselt avada ja inimesed soovivad üksteisele toeks olla ning kuulata. Samuti on oluline leida üles inimesed, kellel võivad olla sarnased kogemused, olgu need kogemusnõustajad, psühholoogid või internetituttavad, aga miks mitte ka pereliikmed, töökaaslased või õpetajad. Toeks võib olla ka suhtlemine lemmikloomaga ja tema eest hoolitsemine.

Liikumine ja head suhted

Võime avastada, et rühmatreeningul või tantsutunnis käimine mõjub eriti positiivselt, sest seda toetab ka meeldiv suhtlemine, sarnaste huvide või maailmavaate jagamine. Liikumine koos võib aidata luua või säilitada häid suhteid. Oluline on aga ka luua positiivset suhet liikumisega! Märka, mida ütleb su sisehää, kui jätab trenni vahele, kas esineb liigset nõudlikkust või kas mõnikord muutub liikumine karistuseks? Liikumine ja kehaline aktiivsus peaks parandama meie üldist heaolu, mitte vastupidi.



LISA- LIIGUTAMINE



KASUTATUD KIRJANDUS:

Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. – Random House, Vol. 34, No. 10.

Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., ... & Chan, C. (2024). The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. – Sports Medicine, 1-27.

Hansen, A. (2017). Tugev aju. Kuidas liikumine ja treening sinu aju tugevdavad. Tallinn: Varrak.

Purge, P., Kurmiste, A. (2022). Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

Rogers, B. (2011) Käitumine klassiruumis: Tõhusa õpetamise, käitumisjuhtimise ja kolleegitoe käsiraamat. 3. tr. Veebiversioon: <http://hdl.handle.net/10062/40599>

Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitusel. Tabelraamat. Tervise Arengu Instituut: Tallinn, 2025.

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>

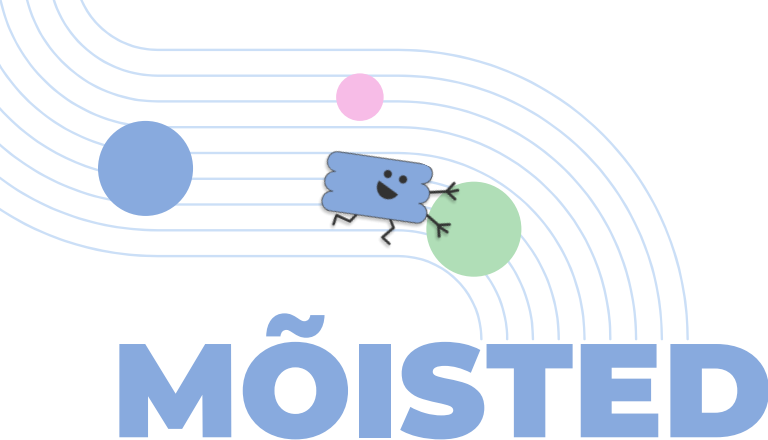
Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse kohta. (Tõlge eesti keelde). World Health Organization 2022. https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-11/Kehaaktiivsuse_voldik_web.pdf

Physical activity. Maailma Terviseorganisatsiooni teemaleht. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskuse koduleht videojuhistega. <https://liigume.ee/>

Tervislik liikumine töökohal. Tööelu portaal. <https://www.tooelu.ee/et/1197/tervislik-liikumine-tookohal#liikumise-kasu-vaimsele-tervisele>

Vaimse tervise organisatsiooni Mind koduleht. <https://www.mind.org.uk/>



MÕISTED

Töövihikus kasutatud kehalise aktiivsusega seotud mõistete selgitused:

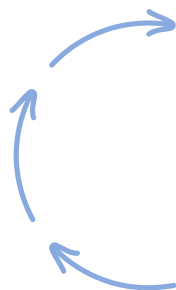
Kehaline aktiivsus on igasugune liikumine skeletilihaste abil, mille korral kasvab energiatarbimine üle puhkeoleku taseme. Kehalise aktiivsuse hulka kuulub ka kõndimine, aktiivne mängimine, aga ka teadlik treenimine ja sportimine (Maailma Terviseorganisatsioon, terviseinfo.ee, Tervise Arengu Instituut).

Liikumisharrastus on kehalist koormust andev ja seeläbi kehalist vormisolekut taotlev või meelelahutuslik liikumine ning sportlike kehaliste harjutuste sooritamine. See määratlus ei sisalda saavutusspordi mõõdet. Liikumisharrastus on üks osa elanikkonna üldisest liikumisaktiivsusest (Kultuuriministeeriumil liikumisharrastuse edendamise kontseptsioon, 2021).

Sport on kavandatud, struktureeritud, korduv ja eesmärgipärane kehaline tegevus (Maailma Terviseorganisatsioon).

Vaimne tervis on heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks (Maailma Terviseorganisatsioon).

Liikumispäevik *nädalaks*



Allpool on esitatud võimalik versioon, kuidas jälgida enda kehalist aktiivsust ühe nädala jooksul. Päeviku formaati võib kujundada vastavalt enda soovile, olukorra hindamiseks võib kasutada emotikone ja muid sümboleid.

NÄDALA NR:

FOOKUS SELLEKS NÄDALAKS:

Päev	Uni	Toit	Liikumis- viis	Koht	Kestus kokku	Tähelepanekud
Näide					45 min	Kuigi olin unine, siis väljas vihmaga jalgpalli mängida oli väga naljakas. Lisette oli ka meiega. 
E						
T						
K						
N						
R						
L						
P						

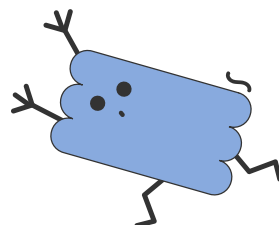
Sel nädalal läks hästi see, et ...

Õppisin sel nädalal uusi oskusi, sain paremaks ...

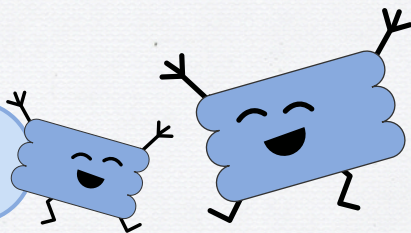
Arendamist vajaks see, et ...

Minu treeningu motivatsiooni on toetanud see, et ...

Uuel nädalal sean sihiks selle, et ...



Liikumise BINGO



- Leia ühe nädala jooksul hetki, et liikuda bingos toodud viisil.
- Neile tegevustele, mille oled juba teoks teinud, tõmba rist peale.
- Kui oled saanud ühe rea täis, tee sellest pilti ja jaga kaaslastega.
- Kui saad täis kogu ruudustiku, võid enda üle uhke olla, kuna hoolitsesid enda vaimse tervise eest!

Jalutasin 30 minutit kodu ümbruses	Jalutasin sõbraga looduses	Jalutasin päikesetõusu või -loojangu ajal	Käisin sõbraga matkal
Kõndisin terviserajal	Käisin jalgsi poes	Tegin puu najal venitusharjutusi	Tegin välijõusaalis harjutusi
Tegin pargipingil jalatõsteid	Osalesin õues liikumis- treeningul	Tegin terviserajal iga 20 sammu järel ühe küki	Kutsusin sõbra või pere liikme jalutama
Tegin pargipingil käteköverdusi	Korjasin jalutuskäigul 10 lehte, käbi või oksakest	Mängisin õues palli, kettagolfi või muud mängu	Käisin treppidest üles-alla kõndimas

ISBN 978-9916-9268-6-4



9 789916 926864