

Akadeemia aktiivsusnädalaga olümpiani (väikesed sammud)

Liikumisenädal **31.01-06.02.2022** on heaks motivatsiooniks neile, kes uusaasta sportimislubadusi ei ole andnud, on nende täitmisega juba raskustes või soovivad katsetada väikeste muutustega päeva tegevustesse. Tegevustes tuleb leida enda jaoks jõukohane tase ning liituda saab üksikudel päevadel või päevade tegevusi vajaduse korral ringi vahetada. Osalemisaktiivsust hinnatakse pärast nädala möödumist tehtud tagasisideküsitlusega.

Nädala eesmärgid:

	E	T	K	N	R	L	P
3-4 päeval vastupidavuse suunitlusega liikumine, näiteks individuaalselt või koos kaaslasega kiirkõnd, suusatamine, rattasõit või sõudmine trenaažööridel	x		x		x		x
2 päeval jõuharjutused		x		x			
1-3 päeval hingamis- ja venituse- ning tasakaaluharjutused, vigastuste ennetamine		x	x		x		
1-... päeval nädalas puhkamistegevusi, mis meeldivad ja/või mida tavapäraselt ei tee, (kultuuriliste) elamuste kogumine						x	x
1 päeval nädala jooksul ei istu ekraanide ees, ülejäänud päevadel istumisest sirutuspausid vähemalt 1 kord tunni jooksul (kasuta meeldetuletust, kui vaja)	x	x	x	x	x	X	x

Näidisinädal:

E, 31.01 – kõnd enne ja pärast tööpäeva, suur **liikumiskordade arv** päeva jooksul

Lisavõimalus: Tallinna pallisaalis 17-18.30 korvpalli mängu aeg, 18.30-20 saalihoki mängu aeg

T, 1.02 - sissejuhatus joogasse: shorturl.at/aql57. Päeva **aktiivsuspausidel** kükid ja kätekõverdused.

Tallinnas lisaks: rühmatreeningute saalis ühiselt jooga kell 7.30-7.50.

Kell 17 algajate võrkpall, 18.30 - venitustreening

K, 2.02 talisport vm aeroobne treening

Tallinnas lisaks: 18.30 – jooga, 19.30 – edasijõudnute võrkpall

N, 3.02 – vali sobiva pikkusega treening, mis sisaldab **jõu- või tasakaaluharjutusi**

Tallinnas lisaks: 16.45-17.30 ringtreening rühmatreeningute saalis või Teamsis koos Epp Jalakaga [siin](#) (vahenditeks matt ja raskuseks seljakott), 17.30-19.30 töötajate võrkpall

R, 4.02 – venita ja painuta sirutuspauside ajal, tee kõnniringe. Traumadest taastumiseks või vigastuste preventatsiooniks katseta harjutusi [siit](#).

L, 5.02 – aeg meelistegevuseks üksinda, koos pere või sõpradega. Kui lihased on varasemate päevade liikumisest kanged, võimle veidi. Planeeri päev selliselt, et ei peaks ekraanide ees istuma!

P, 6.02 – looduses, kodulähedane rada ([mobo](#), [terviserajad](#), [matkarajad](#))

Tallinnas näiteks [Laagna orienteerumispäevak](#), Lääne-Virumaal [Vinni-Rakvere 10 km talvejooks](#).

Pane kirja, kui kaua ja/või mitu km igal päeval järjest liikusid, et saaksid täpselt vastata tagasisideküsimustikus.

Epp Jalakas,

spordijuht-lektor, Tervisliku ülikoolilinnaku projekti juht

Pikemalt neile, kes veel lugeda jaksavad:

Aktiivsushädal on osa Tervisliku ülikoolilinna projektist, et meenutada regulaarse liikumise olulisust ja pakkuda selleks lisavõimalusi. Alguses mõtlesime seda teha jõulukuul, et see aga oli niigi muid tegevusi pungil, lükkus kampaania edasi Pekingi olümpia algusnädalasse.

Kuna viiruse leviku tõttu ei saa ekstra suuri rahvakogunemisi teha, siis püüdsime leida sellise vormi, kus igaüks saab arvestada eraldi enda liikumisi, aga toeks on tunnetus, et teised pingutavad sarnastes tegevustes. Võiks isegi öelda, et ei pea väga pingutama, vaid võtta asja mõnuga, teha mõni asi teisiti võrreldes varasemaga ja jälgida keha reaktsioone. Näiteks pesta hambaid nõrgema käega, samal ajal ühel jalal seistes. Bussipeatuses oodates hoida sisse venitusasendit puusapainutajatele, mis istumisest lühenema kipuvad. Teleri ees istumise asemel hoopis kõndida, hüpata või tantsida. Ja muidugi ei ole vaja liiga palju liikuda. Mõnele tavapäraselt väga aktiivselt liikujale võib nädala väljakutseks olla hoopis, kuidas rohkem puhata ja taastuda.

Loomulikult käib liikumisaktiivsusega kaasas ka soovitus mitmekülgselt toituda ja piisavalt magada!

Esmaspäev

Alustame 31.01, mil soovituseks on **liikuda võimalikult tihti päeva jooksul** – kõnni tööle tulles ja töölt minnes mõned ekstra sammud või ka kilomeetrid, vastavalt sellele, milline on Su senine liikumisharjumus ja kehaline võimekus. Kui oled päeval akadeemia hoonetes, kõnni nendest läbi ning külasta kõiki korruseid. Kui Sa ei saa kabinetist pikaks ajaks lahkuda, tee iga tunni jooksul üks sirutuspaus, klassiruumis või koosolekul istudes rulli taldu kandadelt varvastele, et vereringe paremini tööle panna. Need, kes on tulnud talimängudelt, vajavad samuti mõõdukat liikumist, et pingutamistest valusaid lihaseid taastada.

Kui võimalik, kirjuta üles, mitmel korral liikumispausi tegid, kui pika aja kokku päeva jooksul, mitu sammu või mitu kilomeetrit liikusid. **Kui üksinda on raske, leia kaaslane, kellega nädala liikumislusti jagada!**

Kavanda ka järgmiste päevade liikumine, et koormust ühtlaselt jagada.

Teisipäev

1. veebruaril soovitame katsetada **sissejuhatust joogasse** koos akadeemias joogatunde andva Reet Remmeliga. Video järgi saad hingamisi ja harjutusi kaasa teha endale sobival ajal ja kohas. Video aadress on: shorturl.at/aql57. Vajalik matt ja väike padi. Ühine video järgimine on kavas **Kase tn rühmatreeningute saalis kell 7.30-7.50**. Joogas edasijõudnud saavad teha enda treeningu.

Päeva jooksul tee pauside ajal vastavalt võimetele 5-20 kaupa **kätekõverdusi**, toetudes lauale või põrandale ning 5-20 kaupa **kükke**. Kui varem üldse neid harjutusi teinud ei ole, siis ära lasku väga sügavale ning piirdu 3-4 korraga päeva jooksul. Kui oled treenitud ja võtad endale väljakutse, saad sooritada rohkem korduseid järjest. Kirjuta üles, mitu kätekõverdust ja/või kükki päeva jooksul kokku tegid.

Ära unusta vähemalt kord iga istumistunni jooksul tõusta, sirutada ja liikuda!

Kolmapäev

Tööpäeva jooksul proovi jätkuvalt teha liikumispaus kord iga tunni jooksul.

2. veebruaril soovitame harrastada **suusatamist, uisutamist** või **vastupidavustreeningut jõusaali trenažööridel**.

Kui valid suusatamise, siis vaata eelnevalt läbi <https://koolisport.ee/et/interaktiivne-oppeprogramm-suusatamine> video nr 3 - tasakaaluharjutused ja pööramine ning tee enda suusatreeningu alguses neid harjutusi. Pane enda jaoks kirja, kui kaua talispordiga tegelesid ja/või kui pika distantsi läbisid.

Kui ükski talispordi liik ei ole võimalik, kirjuta üle muul viisil (kõnd, jooks, jõusaali aeroobsed seadmed) läbitud distants ja selleks kulunud aeg.

Neljapäev

3. veebruaril kavanda endale **vähemalt 20 minutiline treening** – kas jõuharjutused, kiirkõnd või jõu- ja vastupidavuse treeningu kombinatsioon. Kui eraldi jõutreeningut ei tee, siis võid igas tunnis sirutuspauside ajal leiutada turvalisi tegevusi, milleks on vaja lihaseid pingutada. Harjutusi võid leida kas siit: <https://www.uttv.ee/naita?id=9303> või siit: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/fusioteraapia/kontorivoimlemine/>

16.45-17.30 saab osaleda ühiselt ka **ringtreeningus** Kase 61 rühmatreeningute saalis või Teamsis (vahenditeks matt ja raskuseks seljakott) [siin](#).

Pane kirja, mitu minutit kokku päeva jooksul aktiivselt liikusid või treenisid ja kas tegid iga tunnise istumise kohta sirutuspausi.

Reede

4. veebruaril korda joogaharjutusi, venita ja painuta sirutuspauside ajal ning tee esmaspäevale sarnaselt majas mitmeid kõnniringe. Traumadest taastumiseks või vigastuste preventsiooniks katseta harjutusi siit: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/fusioteraapia/terapeutilised-harjutused/>

Proovi hoida tasakaalu slackline'il (Kase 61 spordihoone kõrval või mujal Eestis) <https://www.slackline.ee/tasakaalurajad>.

Pane kirja, mitu minutit kokku päeva jooksul aktiivselt liikusid või treenisid.

Laupäev

5. veebruar - veeda aega koos pere või sõpradega või võta üksinda ette mingi tegevus, mida oled edasi lükanud. Võimaluse korral puhka, kogu kultuurielamusi. Kui lihased on varasemate päevade liikumisest kanged, võimle veidi.

Kui päeva sisse jäi liikumist, siis fikseeri selleks kulunud aeg ja/või distants.

Pühapäev

6. veebruaril naudi päeva looduses, vali enda kodulähedane rada või kui tahad end proovile panna, osale näiteks Laagna orienteerumispäevakul: <https://linnaorienteerumine.ee/Event/3388> (akadeemia töötaja saab tasuta Stebbyga), kuni 25-aastastele õppuritele osalustasu 4 EUR, SI-rent 1 EUR.

Osalema kutsub ka Vinni-Rakvere 10 km talvejooks: <https://www.talvejooks.ee/jooksud/> (osavõtutasu 10 EUR)

Pane kirja, kui kaua ja/või mitu km järjest liikusid.

Hurraa – liikumisinädal läbi ning loodetavasti oled ka järgmistel nädalatel valmis mitmekülgselt liikuma!

Lisavõimalused: alates 1.02 veebruari jooksul – presidendimatki: <https://terviserajad.ee/sundmused/19-presidendimatki/>, <http://www.janedaturism.ee/veel/pm>

1.-28.02 Pärnu Kahe Silla Klubi talvine väljakutse: <https://www.2silda.ee/virtuaalne-talvine-valja-kutse/juhend-virtuaalne/> (osalustasu 20 EUR)

Väljakutsed sõudeergomeetritel: <https://log.concept2.com/challenges>

05.02 – Tamsalu-Neeruti suusamaraton: <https://www.estoloppet.ee/>