

VESIVOIMISTELE JA VIRKISTY

- Se kannattaa -

Vesi on poikkeuksellisen monipuolinen liikkumisympäristö. Siinä voi liikkua monella eri tavalla omien mieltymysten ja liikkumistavoitteiden mukaan. Vedessä voi esimerkiksi uida, voimistella, touhuta ja leikkiä perheen kanssa sekä juosta vesivyön kantamana. Vesivoimisteluhjelman voi koostaa eri tehoisista jumpista ja rentousohjelmista. Sen voi suunnitella laihduttavaksi, henkisesti virkistäväksi sekä lihastasapainoa ja ryhtiä parantavaksi ja samalla eri ikäisille soveltuvaksi. Vesiliikuntapaikat soveltuvat koko kansan liikuttamiseen.

Vedessä liikkua tunnet olosi kevyeksi. Liikkeet ovat sitä raskaampia, mitä nopeammin ne teet. Tähän ovat syynä veden erityisominaisuudet, noste ja vastus. Lihakset eivät kipeydy vedessä niin helposti kuin kuivalla maalla jumpatessa, koska vesi vastustaa liikkeitä joka suuntaan. Tämä selittyy sillä, että vesivoimistelussa vastaparilihakset harjaantuvat automaattisesti. Näin aloittelevan liikkujan ei tarvitse pelätä, ettei jumpan jälkeen pääse kulkemaan portaita

lihaskipujen tähden. Lisäksi veden paine helpottaa turvotusta etenkin alaraajoissa, mikä saattaa omalta osaltaan helpottaa kipua.

Vesivoimistellessa kannattaa harjoitella eri tavoilla ja eri lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvia liikkeitä, jotta keho saa monipuolista harjoitusta. Välillä on hyvä myös touhuta vedessä muuten. Liikevalinnoilla voi kohdistaa harjoitusta parantamaan lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta, lihasten venyvyyttä, lihasvoimaa, koordinaatiota tai tasapainoa. Verryttelyt harjoituksen alussa ja lopussa kuuluvat niin vesivoimisteluun kuin uintiharjoitteluunkin. Myös sopivasta vaateuksesta ja lämmöstä huolehtiminen vesivoimistelun jälkeen on tärkeää.

Nivelet norjiksi

Vesi on nivelten kannalta pehmeä voimistelu ympäristö. Veden noste vähentää nivelten kuormitusta ja pehmentää liikkeitä. Vesi vähentää myös nivelkipuja. Jos on nivelkipuja, on kuitenkin tärkeä huolehtia nivelten liikkuvuudesta. Vesivoimistelu on pehmeä tapa parantaa ja ylläpitää

nivelten toimivuutta ja lihasvoimaa. Vesi vähentää niveliin kohdistuvaa painetta ja tukee niitä. Niveliä voi liikuttaa laajemmin ja vapautuneemmin. Vesi toimii tehokkaana vastuksena lihasvoimaharjoittelussa. Vesi voi olla ainoa paikka, missä pystyy tehokkaasti ja mielekkäästi harrastamaan liikuntaa, jos liikkujalla on ongelmia alaraajojen suurissa nivelissä ja ylipainoa.

Vesivoimistelun tavoitteet

- Nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ja lisääminen
- Lihassoiman ylläpitäminen ja lisääminen
- Tasapainon ja koordinaation kehittäminen
- Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn lisääminen
- Lihasten jännityksen väheneminen ja elastisuuden paraneminen
- Kipujen väheneminen
- Ilo ja virkistys
- Mielekäs vapaa-ajan käyttö ja sosiaaliset kontaktit

Vesijumppa edistää terveyttä ja kohottaa kuntoa, jos se on:

- Riittävän tehokasta. Harjoituksen pitää tuntua tihentyneenä hengityksenä, mutta jumppaajan pitää pystyä puhumaan.
- Riittävän pitkäkestoista kerrallaan. Tehokkaan harjoitusvaiheen on hyvä kestää ainakin 20 minuuttia.
- Mielekäästä. Itselle sopivan liikkumistavan löytäminen on pysyvän liikuntaharrastuksen ja liikunnallisen elämäntavan peruspilari.
- Säännöllistä. Harjoittelu kolmesti viikossa auttaa pitämään kuntoa yllä ja sitä useammin tehty liikunta parantaa kuntoa. Viikoittaiseen harjoittelumäärään voi sisällyttää myös muita harjoitusmuotoja.
- Pitkäjänteistä. Tuloksia on odotettavissa noin kolmesta kuukaudesta lähtien.





Veden ominaisuuksia kannattaa hyödyntää vesivoimistelussa ja uimisessa

Liikevastus tukee, suojaa ja tekee liikunnasta tehokkaan.

Mitä laajemmilla pinnoilla vettä työntää taaksepäin, sitä nopeammin pääsee eteenpäin uimassa ja sitä enemmän vesi antaa harjoitusvastusta vesivoimistellessa. Estää liian rajuja niveliin kohdistuvia kuormituksia.

Staattinen noste: Vedessä ihminen painaa vain noin neljä kiloa. Vedessä monet pystyvät harrastamaan liikuntaa, vaikka se kuivalla maalla tuottaa ongelmia. Vedessä olo tuntuu kevyeltä. Virtaviivainen eteneminen pinnan tuntumassa on mahdollista.

Hydrostaattinen paine: Verenkierto ja aineenvaihdunta lisääntyvät ja turvotus vähenee. Paine vastustaa sisäänhengitystä ja uloshengitys helpottuu.

Rentoutumisvaikutus lisääntyy ja kipu lievittyy, jolloin liikkuminen on helpompaa. Hengitys harjaantuu automaattisesti.

Lämminvesivoimistelun hyödyt

Vesi ja lämpö rentouttavat ihmistä. Yhdessä niiden rentouttava vaikutus kertautuu. Toisaalta kylmävesiuintikin voi rentouttaa. Avantouimareilla voi neljä-asteisen kylmäkaraisukylvyn jälkeen olla ainutlaatuisen rentoutunut olo. Uintiretki järven, meressä tai joessa voi rentouttaa myös, vaikka vesi olisikin viileää. Luontouinnin esteettiset elämykset ja suomalaisten vesistöihin liittyvä kohonnut kansallistunne lisäävät luontouinnin rentouttavaa vaikutusta.

Lämmin vesi

- laajentaa verisuonia
- laskee verenpainetta
- lisää veren virtausta ihoon ja lihaksiin
- vähentää lihasten jännittyneisyyttä
- tehostaa verenkiertoa ja immuunijärjestelmää
- auttaa elimistöä kuljettamaan paremmin happea ja ravintoa
- vähentää kivun tunnetta

Sopiva lämminvesivoimistelun lämpötila on 28-32-astetta. Lämpimässä vedessä voimistelu on monille tuki- ja liikuntaelinsairaille kaikkein parasta liikuntaa. Kokemukset ja tutkimukset osoittavat, että lämminvesivoimistelu rentouttaa lihaksia, vähentää kipuja ja niveljäykkyyttä, helpottaa liikeratoja ylläpitävien harjoitusten suorittamista ja päivittäisistä toimista suoriutumista. Erot muihin harjoitusmuotoihin ja vesivoimisteluun normaalilämpöisessä 26-asteisessa uimahallivedessä ovat merkittäviä.

Kaikille lämminvesivoimistelu ei kuitenkaan sovi. Joillekin siitä tulee uuvuttava olo, sillä voimistelu lämpimässä vedessä kuormittaa sydäntä. Myös infektiovaara ja mahdolliset silmä- ja iho-oireet ovat vesiliikunnan harmeja. Lämminvesivoimistelun soveltuvuudesta kannattaa keskustella oman lääkärin kanssa.



Vesivoimisteluoohjelma

1. Kävele olkapäihin ulottuvassa vedessä vapaasti tilaa käyttäen eri tavoilla:

- Venytettyjä, pitkiä askelia
- Polvennosto- ja kantapäät pakaroihin –kävelyä
- Takaperin ja sivuttain kävelyä
- Varpailla ja kantapäillä kävelyä (Ylin kuva vasemmalla)



2. Hiihtohyppy.

Asetu käyntiasentoon. Toinen jalka on takana ja vastakkainen käsi edessä. Hyppää vaihtaen käsien ja jalkojen paikkoja, kuin hiihtäisit perinteistä vuorotahtihiihtoa. Jatka reipasta tahtia kunnes huomaat hengästyväsi. (Kuva oikealla.)

3. Hiihtotyöntö

Kuvittele tekeväsi hiihtäen tasatyöntöliikettä. Nyt ei ole sauvoja, vaan vesi on vastuksena. Kun työnnät käsillä edestä taakse, pidä sormet yhdessä ja työnnä vettä avonaisilla käsillä ja kyynärvarsilla pitkälle taakse. Purista vatsalihaksilla ja eteen kumarruksella lisää vauhtia.



4. Sorminyrkistys ja kantapääkävely

Pumppaa sormia tasatahtia ja selkeästi nyrkkiin ja auki. Kävele samalla tahdissa kantapää- tai varvaskävelyä valinnan mukaan.

5. Nyrkkeily

Iske nyrkkeillen eteesi veteen. Kuvittele, että olet vihainen ja pura kiukkuasi. Tee liike laajalla liikeradalla. (Toiseksi ylin kuva vasemmalla)

6. Vatsalishyppy

Hyppää pohjasta ponnistaen ylös ja vedä jalat hypyn ylimmässä kohdassa koukkuun vatsan päälle. (Toiseksi alin kuva vasemmalla.)



7. Rentoudu harjoituksen päätteeksi

Vesijumpan voi lopettaa rentouttavaan selinkelluntaan tai kokeile niin kutsuttua meditaatioasentoa, missä voit rentoutua painottomassa tilassa. Asetu päinkelluntaan. Nosta leukaa vähän, ota pehmeästi ilmaa keuhkoihin ja laske kasvot veteen. Roiku veden armoilla rentona, kädet ja jalat vapaasti pohjaa kohti retkottaen. Et tunne jännittäväsi mitään paikkaa. Nosta välillä leukaa hengittääksesi kun tunnet siihen tarvetta. Tunne rentouttava vesi ihoasi vasten käsissä, jaloissa, vartalolla ja kasvoissa. Ravista kevyesti ensin käsiä, pidä tauko ja sitten jalkoja. Kun keho kelluu hiljaisesti, sinun on helppo rentoutua myös henkisesti tai meditoida halutessasi. Nauti HETKESTÄ.

(Alin kuva vasemmalla.)



Vesijuoksun perusteet

Voimistelijaa kelluttava vesivyö antaa vesivoimistelijalle paljon lisätoimintamahdollisuuksia. Syvässä vedessä tehtävien liikevaihtoehtojen määrä kasvaa. ”Järvihölkä” tarjoaa uuden liikkumistavan luonnonvesissä niille, joille perinteinen uinti ei syystä tai toisesta sovi. Vesivyö kantaa vedessä niin, että liikkua voi pystyasennossa tai perinteisissä uintiasennoissa. Kun menee vesivyön kanssa ensimmäistä kertaa veteen, kannattaa vyön ominaisuuksia kokeilla rinnansyvyisessä vedessä; irrottamalla jalat pohjasta, kallistamalla selälleen, vatsalleen ja kyljelleen. Vähitellen liikkua saa tuntuman vesivyön kantavaan vaikutukseen.

Vesivyössä on kaksi osaa: solumuovinen, taipuisa ja muotoiltu kelluke, joka sidotaan napakasti vyötärölle kiinni vyön avulla. Vyö on pujotettu kellukkeessa oleviin reikiin. Käyttäessäsi vesivyötä kiristä se riittävän tiukalle niin, ettei se valahda kainaloihin. Koko vesivyö kellukeosineen jää pystyasennossa harjoitellessa veden pinnan alapuolelle, mutta kelluttaa niin, ettei sinun juurikaan tarvitse tehdä liikkeitä pinnalla pysymiseksi. Tasapainon ylläpitämiseksi joudut tekemään pieniä liikkeitä. Vesi yltää pystyasennossa noin hartioiden korkeudelle.

Vesijuoksun tekniikka

Nojaa pystyasennosta kevyesti eteenpäin, pää on veden pinnan yläpuolella vartalon jatkeena. Tee jaloilla juoksu-liikkeitä ojentaen ne tehokkaasti. Kädet pumpaavat vartalon sivuilla rytmittäen hölkkää kuten kuivallakin maalla. Kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Jos vesihölkä alkaa väsyttää, tee välillä kevyempiä liikkeitä tai lepää selinkellunnassa vesivyön kelluttamana. Jos niska ja hartiat rasittuvat tai kipeytyvät, hidasta ja pidennä käsiliikkeitä.

VESIVYÖ

JOULULAHJAKSI

Vesijuoksu on hauska,
helppo ja halpa harrastus.

**Vesivyö vain vyötärölle
ja uimahalliin!**

Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin Suvi® ja Hipper® -vesivyöt löydät:

Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista

puh. (014) 4451 423, info@vesiliikunta.com, www.vesiliikunta.com

Uiminen valloittaa

Uintia suositellaan usein terveystuokamuodoksi – eikä syyttä. Vesi on pidetty liikkumiselementti ja uinti pidetty liikuntamuoto. Se lisää terveyttä ja hyvää oloa. Uitu matka ei ole oleellista terveyden edistämiseksi. Tärkeintä on uintiharjoitteluun käytetty aika. Yhden harjoituskerran on hyvä kestää vähintään 30 minuuttia. Siitä alku- ja loppuverryttelyihin on hyvä käyttää 10 minuuttia. Verryttelyissä teho on varsinaista harjoittelua pienempi.

Tekniikkavinkkejä uintiin niskan ja selän säästämiseksi:

- Rintauinnissa voi niska kipeytyä, varsinkin jos pää on koko ajan pystyasennossa. Niska rentoutuu välillä, jos rintauinnin liukuvaiheen aikana puhalttaa veteen.
- Kylkiuinti on hyvä vaihtoehto niska- ja selkäoireiselle. Korva vedessä liu'utaan kyljellään edeten. Kylkiuinnin käsiveto on kaksivaiheinen: johtavan käden vetäessä toinen palautuu ja päinvastoin. Kädet kohtaavat rinnan edessä. Kylkiuinnin potku on ns. saksipotku. Pohkeella ja säären etuosalla työnnetään vettä napakasti taaksepäin.
- Krooli-, koira- ja myyräuinnessa puhalletaan veteen.
- Uloshengitystä veteen, ”kuplien tekemistä”, voi harjoitella kaiteesta kiinni pitäessä.
- Selkäuinnissa uimarin korvat ovat vedessä. Ellei uskalla rentoutua, niska jännittyy myös selkäuinnissa.

Vesiliikuntajutun kirjoitti: Eevaliisa Anttila
Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy



Leiras tukee
Nivelyhdistyksen
toimintaa

LEIRAS

Osa Nycomed-konsernia