



Uinti

Suomessa on erittäin kattava uimahalli- ja uimarantaverkosto, mikä antaa mahdollisuuden laajaan lajin harrastamiseen. Uinnissa taito ja perustekniikka ovat harrastamisen kannalta moneen muuhun lajiin verrattuna korostetummassa roolissa. Harrastamisen tekee toisaalta helpommaksi se, että vesi elementtinä kannattelee uimaria ja liikkumisesta puuttuvat niveliä sekä lihaksia kuormittavat iskut. Tämän vuoksi uinti soveltuu myös hyvin aloituslajina henkilöille, joilla kehon paino asettaa muuten liikkumiselle rajoituksia. Harjoitusvaikutus uinnissa kohdistuu lähinnä sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoon sekä koko vartalon yleiseen lihaskuntoon. Tämän lisäksi uinti oikein teknisesti suoritettuna vaikuttaa merkittävästi olkanivelten liikkuvuuteen. Itsessään myös uinnin vaaka-asento helpottaa sydämen toimintaa.

Välineistö

Itse uinnissa tarvitaan erittäin vähän mitään erityistä välineistöä. Uimalasien käyttö voi olla monelle uinnin oppimisen edellytys ja taas toisaalta lakki ja korvatulpat voivat olla jollekin aivan välttämättömät. Uinnin apuvälineiden, uimalaudan, ”lättäreiden” ja ”pulliksien” avulla voi tehostaa haluttuja harjoitusvaikutuksia ja opetella tekniikoihin liittyviä yksityiskohtia. Jos uinnin avulla haluaa tehdä avovedessä pitempikestoisia harjoituksia, on syytä harkita märkäpuvun hankkimista kehon oikean lämpötilan ylläpitämiseksi.

Uinti soveltuu lähes kaiken tyyppiseen harjoitteluun.

Tasavauhtiset kestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoitukset matkaintyyppisenä suorituksena 1-3 x ovat tyypillisimpiä aloittelijan harjoituksia. Monipuolisimman harjoitusvaikutuksen saat aikaiseksi opettelemalla ja käyttämällä erilaisia uintitapoja. Yleisimmät uintitekniikat ovat rinta-, selkä- ja krooluinti. Varsinkin uima-altaassa tapahtuvassa harjoittelussa on erittäin luonteva käyttää erilaisia intervalliharjoituksia. Nostamalla asteittain uinnin tehoa, voidaan helposti tehdä aina selvään hengästymiseen saakka tapahtuvia harjoituksia. Tämän tyyppisiä harjoituksia on syytä olla ohjelmassa vähintään kerran viikossa. Käyttämällä uimalautaa, ”lättäreitä” ja ”pulliksia” voidaan harjoitusvaikutus kohdistaa paikallisen lihasvoiman kehittämiseen. Tämän tyyppisiä osioita voi tehdä osana muuta harjoitusta tai sitten omina harjoituksinaan. Jos halutaan kehittää ko. ominaisuuksia, niin tällaisia osioita on syytä olla mukana harjoittelussa 2-3 x viikossa.

Erytisesti on huomioitava riittävä nesteen nauttiminen uinnin aikana, koska veden lämpötila on usein suhteellisen korkea verrattuna normaaliin liikkumislämpötilaan.

Uinti soveltuu erityisen hyvin ylipainoisille ja liikuntarajoitteisille henkilöille veden tukea antavan ja kannattelevan elementin ansiosta. Lisäksi sitä käytetään myös erittäin usein varsinaisen harjoittelun korvaavana harjoitusmuotona silloin, kun on esimerkiksi jalkojen alueella on rasisvammoja. Lajia paljon harrastavalle uinti saattaa aiheuttaa olkapään seudun rasisvammoja varsinkin, jos tekniikassa ja liikkuvuudessa esiintyy puutteita. Erytisesti uintiin liittyviä venytysliikkeitä ovat kaikki hartianseudun ja käsien alueelle tapahtuvat venytykset.

Reijo Jylhä

Valmentaja