



Vesiliikunta

Tämä lajikokonaisuus on laajentunut ja sen suosio on kasvanut voimakkaasti viime vuosien aikana. Vesiliikunta voi sisältää esimerkiksi jumppaa, juoksua, pyöräilyä tai pallopelejä. Harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä lihaskuntoon, yleiskestävytyteen ja lihashuoltoon. Vesiliikuntaa käytetään yleisesti myös kuntoutuksessa ja varsinaista harjoittelua korvaavana liikuntana. Vedessä tapahtuvilla pallopeleillä on myös merkittäviä sosiaalisia tavoitteita.

Välineistö

Vesijuoksu ja – jumppa ovat kaksi yleisimmin harrastettua vesiliikuntamuotoa. Jumppa ei vaadi mitään erityistä välineistöä, juoksijat käyttävät omassa harjoittelussaan vesijuoksuvöitä. Vyöt ovat tuotteina universaaleja ja erot eri valmistajien tuotteiden välillä ovat pieniä. Tärkeää on vyön oikea kiinnityskorkeus. Solki pitää olla navan korkeudella ja tiukasti kiinni. Sekä jumpassa että juoksussa kuormituksen säätely tapahtuu liikelaajuuksilla, tempolla ja kehon pinta-alalla. Kun lajeja harjoitetaan luonnon vesissä, on hyvä tiedostaa alhaisemmasta lämpötilasta johtuva suurempi energian kulutus.

Monipuolinen vesiliikunta

Rauhallinen, tasavauhtinen juoksu vedessä vesijuoksuvöyllä kehittää lähinnä aerobista peruskestävyyttä. Jalkojen laajoja liikeratoja korostamalla voidaan parantaa lantion seudun liikkuvuutta sekä samalla huoltaa alaraajojen lihaksistoa. Vesijumppa taas kehittää monipuolisesti ja turvallisesti lihasten voimaominaisuuksia, sekä parantaa aktiivista liikkuvuutta. Vesijumppa toteutetaan usein kuntopiirityyppisesti tekemällä joko tietyt toistomäärät tai tietty aika jokaista liikettä vuorotellen. Tällaisella intervallityyppisellä harjoittelulla hyödynnetään vettä monipuolisesti liikkumiselementtinä ja kehitetään turvallisesti kaikkia kestävyys- ja lihaskunto-ominaisuuksia.

Kuntoutusvaiheessa tai korvaavina harjoitteina vesiliikuntaa voi harrastaa vaikka päivittäin. Lihaskuntotyyppisenä harjoituksena vesijumppa voi olla yksi viikon aikana tapahtuvista voimaominaisuuksia kehittävästä harjoituksista. Huoltavina harjoituksina vesiliikuntamuodot soveltuvat hyvin kaiken tyyppisten kuormittavien harjoitusten jälkeen.

Yhdistelmänä uinti ja muut vesiliikuntamuodot täydentävät hyvin toisiaan. Vaihtelemalla eri vesiliikuntamuotoja samassa harjoituksessa voidaan saavuttaa erittäin monipuoliset harjoitusvaikutukset.

Vesiliikunta soveltuu monipuolisena hyvin liikuntarajoitteisten henkilöiden harjoitteluun. Joillekin se voi olla ainut mahdollinen liikkumismuoto. Erityisesti hermosto- ja lihassairauksien kuntoutuksessa suositaan vesiliikuntaa. Tämä harjoittelutapa ei juuri aiheuta itsessään mitään vamma-riskiä. Vesiliikuntaan kiinteänä osana kuuluvat myös vesivoimistelu ja erilaiset hoidot. Vesi toimii vartaloa tukevana elementtinä ja sallii monien sellaisten venytysten tekemisen, jotka eivät ilman tällaista tukea onnistu. Erityisesti venytysten tehokkuus kohdistuu alaraajojen ja lantion seudulle

Reijo Jylhä
Valmentaja