

Vesijuoksu tai -jumppa

Vesiliikunta avovesissä on elämyksellistä ja tehokasta liikuntaa luonnon ympäröimänä ja se soveltuu myös niveleireisille. Lähtekää yhdessä järvihölkäämään tai jumppaamaan meressä.

KESTO

- 60 min +

VALMISTELUT

- Tutustukaa etukäteen kohteen vesialueeseen ja rantaan. Levätilanteen voi tarkistaa kunnan sivuilta tai uimarannan infotaululta.
- Valitkaa sellainen ranta, missä voi jumpata vedessä jalat pohjassa.

TOTEUTUS

- Vedessä tulee liikkua aina oman kuntotason mukaisesti.
- Aloittakaa vesikävelyllä tai -hölkällä rannan suuntaisesti veneväyliä välttäen.
- Suositeltava vesikävely- tai -hölkääsento: pienessä etukeno- asennossa jalka ja nilkka ojentuu potkulla taakse samalla, kun vastakkaisella kädellä kauhotaan vettä edestä taaksepäin.
- Kokeilkaa yhdessä seuraavia vesijumppaliikkeitä jalat maassa (vesiraja ei ylitä kainaloita). Liikkeitä voi toistaa 10–15 kertaa ja kierroksia tehdä 1–3.

- Rintalihas ja yläselän liike:

Tuo kädet sivuille hartiatason alapuolelle ja käännä kämmenet eteenpäin. Tuo kädet yhteen edessä ja palauta suorina takaisin sivuille puristaen lapaluita yhteen.

- Keskivartalo ja potkuliike:

Työntäkää käsillä vesimassa toiselle puolelle ja potkaiskaa samalla yhdellä jalalla vettä toiselle puolelle, toistakaa sama liike toiseen suuntaan.

- Hartia käsivarsiliike samalla

askeltaen: Lähde pumppaamaan kämmenet alaspäin vuorotellen käsiä pohjaa kohti samalla askeltaen tai hölkkäen.

Tee pumppauksia alaspäin 10 ja sen jälkeen suoraan eteenpäin 10.

- Jalan lähennys ja loitonnuks liike:

Nosta jalka suorana sivulle nilkka suorana, polvi eteenpäin. Toista oikealla puolella 10 kertaa ja toista sama vasemmalla.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Vesijuoksuvyö, halutessanne uimalakki ja uimalasit.

LÄHTEET JA LISÄTIETOJA

- Avovesiuinnin turvallisuusohjeet uimaliitto.fi
- Järvihölkästä lisätietoja vesiliikunta.com
- Vesijumppaliikkeet Veikkauksen videolta YouTubesta hakusanalla Lihaskuntoa ylläpitävä vesijumppa