

SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Hyvän vesivyön kriteerit
Teksti: Eevaliisa Anttila
Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

Hyvän vesivyön kriteerit

Kun vesivyön hankkii, kannattaa varmistua laadusta. Jyväskylässä on tutkittu ja kehitetty vesivöiden ominaisuuksia hyvinvointiteknologian keskittymässä Vivecassa. Siellä Wellness Dram Lab -nimisessä tuotekehitysyksikössä Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin asiantuntijat ovat paneutuneet suomalaisten vesivyön käyttäjien tarpeiden pohjalta vesivyön ominaisuuksien parantamiseen. Kehitystyö jatkuu edelleen, ja eri vesivyövalmistajien mallistoja täydennetään tämän kehitystyön pohjalta. Kaikki ihmiset ovat ruuminrakenteeltaan ja liikkumistavaltaan yksilöllisiä, ja yksilötasolla vesivyön toimivuus selviää lopullisesti vasta kun sitä kokeilee vedessä ja osaa oikean vesijuoksun tekniikan.

Markkinoilla on vesivöitä, jotka ovat perusrakenteeltaan vääränlaisia, eivätkä toimi kenelläkään – ainakaan vesijuoksussa. Tämän tähden Suomalainen Vesiliikuntainstituutti on tutkimus- ja kehitystyönsä pohjalta julkaissut ”hyvän vesivyön kriteerit” helpottamaan kuluttajan valintoja. Tuoreimmat kriteerit löytyvät internetistä osoitteesta www.vesiliikunta.com. Vesivyössä on Jyväskylän ryhmän mukaan toimivuuden kannalta neljä tärkeää asiaa: Turvallisuus, kestävyys, istuvuus ja nostevaikutus.

Eri ihmiset arvostavat vesivyössäkkin eri asioita: ulkonäkö, hinta, kestävyys, pakkaus, saatavuus, tunnettuus, istuvuus, toimivuus jne. Eri vesivöillä voi olla myös eri käyttötarkoituksia. Esimerkiksi uimaan opetteleville lapsille on vyötärökellukkeita, joiden tarkoitus on rohkaista heitä menemään lasten altaasta syvään altaaseen. Näitäkin vesivöitä voi käyttää vesijuoksussa, mutta niitä ei ole suunniteltu siihen.

Koska vesivöiden hinnat vaihtelevat paljon, niissä on myös laadullisia eroja. Turvallinen vesivyö ei rikkoonnu kesken syvän veden harjoittelun. Harvoissa vesivöissä on todettu niin huonoa kellukemateriaalia että se hajoaisi kesken vesijuoksun. Sen sijaan lukoissa on ollut joissakin malleissa ongelmia. Vaikka vesivyö olisi kuinka turvallinen, se ei ole kuitenkaan *turvaväline*. Vesivyöllä ei voi esimerkiksi veneessä korvata pelastusliiviä.

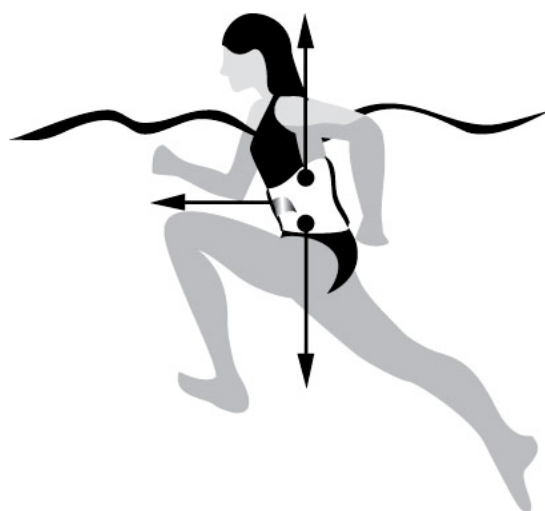
Jos vesivyötä ei hanki vain yhtä käyntikertaa varten, kannattaa valita kestävä vesivyö. Vesijuoksun asiantuntijoilta kannattaa tiedustella kokemuksia eri merkkisten vesivöiden käytöstä. Kysele kestäkö vesivyön kellukemateriaali pitkäaikaista käyttöä hapertumatta ja ovatko lukot rikkoutuneet. Umpisoluinen solumuovi on kestävämpää kellukemateriaalia kuin avosoluinen. Ristiinsilloitus valmistusmenetelmänä lisää kestävyttä.

Kestävän vesivyön lukot ovat kestäviä ja kellukemateriaalia ei haperru uimahallien kloorivedessä eikä luonnonvesiolosuhteissa.

Toimivan vesivyön ominaisuudet

Vesivyötä valitessa merkitystä ei niinkään ole vesijuoksijan painolla vaan nosteella. Ongelmana vain on se, että ihmiset tietävät painonsa, mutta eivät nostettaan tai tilavuuttaan, josta nosteen voisi laskea. Onneksi suurin osa ihmisistä on keskivertoihmisiä siinä mielessä, että kelluvuudeltaan sopiva vesivyö on helppo löytää suurimmalle osalle ihmisiä. Ongelman tuovat sitten sellaiset vesivyöt, jotka on muotoiltu väärin vesijuoksua ajatellen tai urheilijat, jotka tahtovat upota useimpia vesivöitä kokeillessaan. Tämä monitahoinen kysymys kulminoituu vesijuoksijan nostepisteeseen.

Nostepisteen havainnollistaminen



Toimivassa vesivyössä nostepiste ja vesijuoksijan painopiste ovat samalla pystysuoralla akselilla.

Vesijuoksijan nostepiste

Vesijuoksijan painovoima, noste ja vesivyö vaikuttavat yhdessä vesijuoksijan kelluvuuteen. Kehon eri kudokset ja eri vesivyöt ovat erilaisia kelluntaominaisuuksiltaan. Tästä johtuu, että...

1. Vesijuoksijan jalat, jossa on paljon vettä painavampaa kudosta eli lihasta ja luuta, uppoavat ylävartaloa helpommin.
2. Ylävartalo, jossa ovat keuhkot kellukkeina, kelluu helpommin kuin alavartalo.
3. Nostepiste sijaitsee tavallisesti kehon keskellä hieman painopistettä ylempänä.
4. Oikean kokoinen vesivyö antaa riittävän kelluvuuden, jotta pää on veden pinnan yläpuolella ilman apuliikkeitä.

5. Koska kehon painopiste ja nostepiste pyrkivät samalle pystysuoralle akselille, vesijuoksijan on luontevinta olla kun ne ovat päällekkäin.
6. Oikein muotoiltu vesivyö ei siirrä nostepistettä eteenpäin aiheuttaen “nenälleen kaatumisen” tunnetta.
7. Oikein muotoiltu vesivyö ei myöskään siirrä nostepistettä taaksepäin aiheuttaen selälleen kaatumisen tunnetta.
8. Liikuntaa harrastavien kehossa on rasvaa vähemmän ja lihasmassaa enemmän sekä luut ovat tiheämpiä ja painavampia. Heillä nostepiste on normaalia matalammalla. Näiden johdosta monet urheilijat tarvitsevat kaksi vesivyötä tai erikoisvalmisteisen vesivyön.
9. Liikuntaa vähän harrastavat tai liikuntarajoitteiset kelluvat vastaavasti joskus pienemmälläkin vesivyöllä.
10. Naiset kelluvat miehiä paremmin, koska heillä on pienempi lihasmassa ja suurempi suhteellinen kehon rasvaosuus.
11. Jos vesijuoksijan keho on epäsymmetrinen, juoksuasennosta voi tulla vino. Näin käy esimerkiksi, jos jalka on amputoitu tai halvaantunut. Asentoa voi korjata pään asennolla, toispuoleisesti käsivarsikellukkeilla tai raajapainoilla.
12. Kelluvuus paranee, jos hengittää pinnallisesti.

Vesivyön nostetesti

Sopivaa vesivyötä vesijuoksuun ei voi arvioida muualla kuin vedessä. Helpottavaa on kuitenkin se, että kehitystyötä on tehty, ja suurin osa vesivöistä toimii suhteellisen hyvin. Koska kehomme ovat kuitenkin erilaisia, aivan lopullisen varmuuden vesivyön kelluttavuudesta saa vasta kun kokeilee sitä vedessä. Tällöin voi testata sen nosteominaisuutta vesijuoksemalla ja vesivyölle kehitetyllä nostetestillä.

Koska nostetestiä ei voi tehdä urheilukaupassa vesivyötä ostaessa, olisi hyvä, jos uimahalleissa ja kylpylöissä olisi yleisölle tarkoitettuja erilaisia vesivöitä, jotta niiden nostetta voisi testata käytännössä ennen kuin sen hankkii itselleen. Jos tähän ei ole mahdollisuutta, voi kysellä muiden vesivyön käyttäjien kokemuksia. Tällöin tulee kuitenkin huomioida rumiinrakenteelliset erot. Esimerkiksi urheilijat tarvitsevat huomattavasti isomman kellukemassan kuin vähemmän liikkuvat eläkeläiset. Kehon painolla ei ole merkitystä vesivyön valinnassa vaan kehon koostumuksella. Eri kudossarjojen suhde toisiinsa rakaisee kehomme nosteen ja myös tavittavan vesivyön massan suuruuden.

Vesivyön nostetesti syvässä vedessä:

1. Ole pystyasennossa, jalat suorina pohjaa kohti. Tasapainota asentoasi käsillä ja pään kallistuksilla.
2. Tee syvä sisäänhengitys. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja pidätä hengitystä niin pitkään kuin pystyt. Pysy kuitenkin pystyasennossa. Katso miten alas vesiraja kehollasi asettuu.
3. Tarkista nyt, että olkapäät ovat hieman veden pinnan yläpuolella.
4. Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti minuutin ajan. Liikusele rennosti.
5. Tee syvä ja pitkä uloshengitys. Puhalla keuhkot tyhjiksi ja pidätä hengitystä niin pitkään kuin pystyt. Pysy kuitenkin taas pystyasennossa. Katso miten ylös kasvoillasi vesiraja asettuu.

6. Vajoat alaspäin. Tarkista, että vesiraja on suun paikkeilla (tässä voi olla vaihtelua suusta noin 10 cm ylös- tai alaspäin rentoutumiskyvystä ja keuhkojen tilavuudesta johtuen).

Vesivyön nostetestin onnistuminen:

Emme vesijuostessa koskaan tee tällaisia hengityksiä. Vesijuoksun aikainen harjoitusvyvyys onkin ajateltavissa näiden mittausten pohjalta. Se on maksimaalisen sisään- ja uloshengityksen rajojen puolivälissä. Jos näiden kahden mitatun raja puoliväli on leuan ja solisluun välissä, testi on onnistunut. Tällöin vesivyösi kelluttaa sinua riittävästi muttei liikaa.

Vesivyön kokeilu kaupassa

Vesivöitä voi hankkia esimerkiksi urheilukaupoista ja joistakin tavarataloista. Jotkut työporukat ja vesijumpparyhmät tekevät myös yhteistilauksia valmistajilta suoraan. Vesivyötä hankkiessa kannattaa kokeilla sitä ensin vedessä jos mahdollista. Jollei siihen ole mahdollisuutta, kannattaa vesivyötä sovittaa vyötärölleen kaupassa. Näin voi suuntaa antavasti arvioida vesivyön istuvuutta vedessä.

Joissakin kaupoissa ei ole pakkauksesta avattua sovitettavaa vesivyötä. Pyydä tällöin myyjää avamaan paketti tai lupaa siihen, että saat itse avata sen sovitusta varten. Vesivyötä voi sovittaa vaatteiden päälle, jos ne eivät ole paksuja. Riisu siis päällysvaatteet pois ja sido vesivyö tiukalle vyötärölle. Kuulostelet nyt kehosi tunteuksia siitä, istuuko vesivyö hyvin sinulle.

Hyvin istuvan vesivyön ominaisuudet

Hyvin istuva vesivyö pysyy paikoillaan ja tuntuu mukavalta. Istuvuudesta tulleesta käyttäjäpalautteesta Jyväskylän vesivyön kehittämisryhmä on tehnyt yhteenvedon 2005, jonka mukaan...

<i>Ominaisuus</i>	<i>Minkä vuoksi</i>	<i>Johtopäätös</i>
...jotkut vesivyömallit tuntuvat liian korkeilta takaa	Erityisesti notkoselkäisillä ja naisellisilla vartalotyypeillä, joilla on rehevyyttä lantioseudussa.	Joidenkin vesivöiden takana alhaalla olevat kaaret lisäävät epämukavuutta. Notkoselän kohdalla vesivyön ja selän väliin ei saisi jäädä tyhjää tilaa paljoa.
...jotkut vesivyöt painavat kylkiluita epämiellyttävästi.	Vesivyö pitää sitoa tiukalle, ja tällöin vartalon eteen tai sivuille tuleva kellukeosa voi painaa luita.	Kun kokeilee eri mallisia vesivöitä, voi löytää itselle sopivan mallin, joka ei paina mistään pahasti.

...jos on nk. omenavatsa vesivyön paikkaa voi olla aluksi vaikea löytää.	Vesivyö tuntuu löystyvän, jos sen sitoo vatsan päälle – vedessä se tuntuu “valahtavan kainaloihin”.	Vesivyö istuu hyvin, kun sen sitoo vatsan alapuolelle.
--	---	--

Voit vaikuttaa vesivyön käyttömukavuuteen ja -ikään hoitamalla ja säilyttämällä sitä hyvin. Säilytä vesivyö kuivassa ja ilmastossa paikassa. Anna sen kuivua ennen säilytykseen laittoa. Poista lika ja tahrat vesivyöstä heti. Älä säilytä vesivyötä taitettuna. Voit pakata vesivyön väliaikaisesti taittamalla sen, mutta vain esimerkiksi matkustamista varten. Älä pidä vesivyötä muovipussissa auringossa, sillä materiaali saattaa kärsiä tällöin kuumuudesta.

Vesivyön pukeminen ja kokeilu vedessä

Kiinnitä vesivyö vyötärölle vyön avulla. Vesivyön takana kellukkeessa oleva logo, teksti tai vastaava tulee taakse ja kirjoitus oikeinpäin. Oikein kiinnitetty vesivyö on vyötärön kapeimmalla kohdalla tai vatsan alapuolella ruumiinrakenteesta riippuen. Vesivyö ei saa puristaa niin, että sattuu tai ahdistaa, mutta sido se “sattumisrajasta” aavistuksen löysemmälle. Tällaisella tiukkuudella vesivyö pysyy vedessä paikoillaan veden paineen puristaessa kehoa kasaan ja vesivyön pyrkiessä ylöspäin. Liian löysällä vesivyö nousee kainaloihin. Lukko pitää napsauttaa kunnolla kiinni.

Kun menet vesivyön kanssa ensimmäistä kertaa veteen, kokeile sen ominaisuuksia rinnansyvyisessä vedessä. Seuraavat ohjeet auttavat sinua tulemaan tutuksi vesivyön kantavan vaikutuksen kanssa. Opit hallitsemaan tasapainosi vedessä sekä pääsemään vaaka-asentoon takaisin ylös.

Vesivyö tutuksi

1. Seiso vesivyö vyötärölle kiinnitettynä pystyasennossa rinnansyvyisessä vedessä. Irrota jalat pohjasta hyppäämällä vähän ylöspäin. Toista tasahyppyjä hypäten korkeammalle.
2. Kallistu pikkuhiljaa selälleen ja anna vesivyön kantaa sinua selinuintiasennossa. Voit tehdä pieniä tasapainottavia ja uintisuuntaan vieviä liikkeitä käsillä ja jaloilla.
3. Kallistu vuorostaan vatsa-asentoon, rintauintiasentoon. Kokeile etenemistä näin päin. Kumpi on miellyttävämpää vesivyöllä?
4. Käänny myös kyljellesi ja mieti millaisilla liikkeillä pääsisit näin eteenpäin. Vaihda vielä kylkeä.
5. Käänny takaisin pystyasentoon ja mene uintisyvyiseen veteen, missä jalkasi eivät ulotu pohjaan kun olet pystyasennossa.
6. Kokeile vuorotahtisia hölkkäliikkeitä käsin ja jaloin. Vastakkainen käsi ja jalka ovat edessä samaan aikaan. Mieti miten pääsisit etenemään pystyasennossa?