



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Ohjeet vesijuoksun aloittamiseen Teksti ja kuvat: vesiliikuntakouluttaja Eevaliisa Anttila Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

Valmistautuminen vesijuoksuun



Vesijuoksu on helppo, halpa ja hauska liikuntamuoto. Jos olet ensikertalainen, tarvitset vesivyön ja uimapuvun. Mahdollisesti tarvitset myös jonkun opastamaan sinua alkuun ja tietysti vettä. Vesijuoksu onnistuu kesällä luonnonvesissä ja ympäri vuoden uimahalleissa ja kylpylöissä. Ensimmäisellä kerralla ehkä vain kokeilet vesijuoksua, mutta jos innostut lajiin, kannattaa sinun käydä itsesi kanssa mietintä: mitä haluan harrastukseltani? Jos olet aloittamassa liikuntaharrastusta, tulee sinun lisäksi huomioida turvallisuus.

Jos olet yli 40-vuotias, sinulla on sydänsairaus, metabolisia oireita, verenpainetta tai jos et ole harrastanut liikuntaa aiemmin, tulee sinun varmistaa ettei vesijuoksu harrastus aiheuta

sinulle terveydellistä riskiä. Varmista tällöin lääkäriltäsi, ettei sinulla ole mitään esteitä siihen. Vesijuoksu sopii useimmille ihmisille, mutta varmistettuasi asian lääkäriltäsi voit olla siitä varma. Tässä kirjassa annetut ohjeet eivät sovi kaikille eivätkä ole lääketieteellisiä ohjeita. Aloita rauhallisesti. Lisää tehoa ja vauhtia vähitellen. Älä koskaan vesijuokse yksin.

Vesivöitä saa lainata joistain uimahalleista. Monet kuitenkin haluavat hankkia sen itselleen muun muassa hygieniasyistä. Harvoin käytämme muiden uimapukujakaan. Vesivöitä voi myös ostaa urheilukaupoista tai tilata esimerkiksi kirjan lopussa olevista osoitteista. Vesivyötä hankkiessa kannattaa tutustua hyvän vesivyön kriteereihin, jotta osaat valita juuri itsellesi sopivan vesivyön.

Vesijuoksua voi opetella itseksensä kirjallisuuteen ja videoihin perehtymällä, koska tekniikka on yksinkertainen. Joistakin on kuitenkin mukavampaa, jos joku opettaa käytännössä ja konkreettisesti vesijuoksun alkeita. Mahdollisesti joku ystäväsi on kokeillut lajia ja osaa auttaa sinua alkuun. Yleensä uimahallien uinninvalvojat osaavat myös opastaa alkeet, ja he auttavat mielellään kun heiltä kysyy apua. Monilla paikkakunnilla järjestetään myös vesijuoksun tutustumiskoulutuksia ja kursseja lajiin perehtymiseen. Suomeen on koulutettu sadoittain asiantuntevia vesijuoksun ohjaajia. Myös Suomalainen Vesiliikuntainstituutti ja Suomen Latu Ry järjestävät vesijuoksun introja, kahden tunnin aloituskoulutuksia ympäri Suomea.

Aloita vesijuoksutuokio aina alkuverryttelyllä ja lopeta loppujäähdyttelyyn ja venyttelyyn. Näin vähennät rasiskipuja ja -vammoja sekä ylläpidät hyvää lihastasapainoa. Huolehdi myös riittävästä juomisesta ja terveellisestä ruokavaloista. Rentoudu ja lepää tarpeeksi, mutta harjoittele myös säännöllisesti.

Vesijuoksulla voi saavuttaa mielenrauhaa tai hyvää fyysistä suorituskykyä. Omat toiveet pitää tiedostaa ja toimia sen mukaan. Vesijuosten voit harjoitella niin kevyesti kuin haluat tai oikein voimakkaasti jos se on enempi mieleen. Aloittelijan kannattaa tavoitteista huolimatta aloittaa kuitenkin kevyesti juoksemalla hitaasti, jotta elimistö tottuu harjoitteluun eikä kipeydy alussa. Vesijuokсутekniikka kannattaa myös opetella hitaasti, koska väärin opitut liikeradat on vaikea muuttaa myöhemmin. Kun olet päässyt hyvään alkuun, esimerkiksi parin viikon tai kuukauden säännöllisen, useamman viikkoharjoittelujakson jälkeen voit lisätä tehokkuutta. Mitä nopeammin liikut, sitä enemmän vesi vastustaa ja sitä enemmän vesijuoksussa on tehoja.

Jos sinulla on aritusta vettä kohtaan, kannattaa edetä pikkuhiljaa. Kirjassa Vesijuoksijan käsikirja (Edita 2005) esitetyn soveltavan vesijuokсутekniikan opettelemisesta voi tällöin olla apua. Ensimmäisillä kerroilla tasapainon opettelu on avainasioita. Käsi- ja jalkaliikkeiden vuorotahtisuus voi alussa vaatia myös keskittymistä.

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?

Opetellessasi vesijuoksua ajattele asia yksinkertaisesti. Kokeile vesijuoksua ensin lähellä altaan reunaa. Aloita pelkillä jalkaliikkeillä ja pidä suorin käsin kiinni altaan reunasta tai reunakaiteesta. Irroita vähitellen kädet ja ota käsiliikkeet mukaan. Vasta näitä muutaman kerran kokeiltuasi lähde juoksemaan vapaassa vedessä.

Nojaa pystyasennosta kevyesti eteenpäin, pää on ylhäällä veden pinnan yläpuolella vartalon jatkeena. Tee jaloilla juoksuliikkeitä ojentaen ne tehokkaasti taakse. Kädet pumppaavat vartalon sivuilla rytmittäen hölkkää, kuten kuivallakin maalla. Kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Tarkemmat tekniikkakuvaukset tästä perustekniikasta eli niin kutsutusta *pikajuokсутekniikasta* on oheisessa taulukossa. Jos vesihölkä alkaa väsyttää, tee välillä kevyempiä liikkeitä tai lepää selinkellunnassa vesivyön kelluttamana ja katsele vaikka pilviä. Jos niska ja hartiat rasittuvat tai kipeytyvät, hidasta ja pidennä käsiliikkeitä.

Perusvesijuoksun tekniikka

Osa-alue	Suoritus	Vältä
Asento	Pystyasento, 15–20 asteen etukeno Niska pitkänä, hartiat alhaalla, vatsa sisään, rinta ulos, vartalo hyvin vatsalihaksilla tuettuna.	Koirauintiasentoa, jolloin takamus on lähellä pintaa. Taakse nojaavaa asentoa ja polkupyöräiluliikettä. Hartioiden ylösnousua, yläselän kumara-asentoa.
Katseen suuntaus	Suoraan eteenpäin kiintopisteeseen noin 50 cm veden pinnan yläpuolelle	Niskan kenoasentoa, kaula pitkänä juoksemista
Jalkaliikkeet	Tehokkaat rytmiset juoksuliikkeet, vrt. "kuivajuoksu". Polvi nousee eteen ylös, ja jalat ojennetaan joka potkulla taakse, loppuojennus on tehokas pakaraille. Nilkka koukistuu eteen noustessa ja ojentuu taakse viedessä. .	Pieniliikerataista potkua ilman taakse ojennusta. Juoksua nilkka "löysänä". Selän notkistumista jalan ojentuessa taakse.
Käsiliikkeet	Käsiliike lähtee läheltä pintaa ja kädet pumppaavat vartalon sivuilla rytmisesti. Kyynärpäät hipovat alhaalla vesivyötä ja työntyvät taakse. Kyynärpää koko ajan 90 asteen kulmassa. Kädet kauhovat vettä taaksepäin sormet yhdessä.	Käsien sivuttaisliikettä niin, että ne menevät edessä ristiin vaikkakin eri aikaan. Käsiliike jää vajaaksi taaksetyöntövaiheessa. Kyynärpään ojentumista käden tullessa eteen.

Kämmen	Joko pikajuoksijan ranne, jolloin kämmen liikkuu virtaviisaisesti vartalon vierellä tai käsi "melana", jolloin vettä saa tehokkaasti työnnettyä taakse.	Sormet harallaan, ranne löysänä.
Rytmi	Käsi- ja jalkaliikkeet tapahtuvat samanaikaisesti mutta vastavuoroisesti: vastakkainen käsi ja jalka edessä. Rytmi napakka ja selkeä.	"Löysäilyä", tekniikka hajoaa.
Tempo	Mitä nopeampi tempo, sitä tehokkaampi harjoitus. Tempon muutoksilla saa vaihtelua harjoitukseen ja voi tehdä "intervalliharjoitusta".	Liian kovaa tempoa alussa, kun opettelet oikeaa tekniikkaa.

Lisätietoja

Kirja: *Vesijuoksijan käsikirja* (Edita Oyj 2005).

Eevaliisa Anttila
 Toimitusjohtaja
 GSM 040 749 3311
 eevaliisa@vesiliikunta.com

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
 Postiosoite: PL 164, 40101 Jyväskylä
 Käyntiosoite: Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä
 puh. 014-445 1423
 fax 014-445 1999
 info@vesiliikunta.com
 www.vesiliikunta.com