



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

34 minuutin tehovesijumppa aloittelijalle Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy Julkaisuvapaa, jos lähde (www.vesiliikunta.com) mainitaan

Teksti: Eevaliisa Anttila

Kuvat: Tiina Kosonen ja Eevaliisa Anttila

34 minuutin tehovesijumppa aloittelijalle

Tehovesijumppa on suunniteltu aloittelijalle, joka haluaa aloittaa vesivoimisteluharrastuksen selkeistä perusliikkeistä ja kohottaa kuntoaan. Liikkeet tulee tehdä kuitenkin omaa kehoaan kuunnellen ja vesijumppa tuntuu pahalta, älä tee sitä liikettä. Jos olet yli 40-vuotias tai sinulla on joku sairaus, keskustele lääkärisi kanssa ennen liikuntaharrastuksen aloittamista. Ja sitten tsemppiä treeniin!

Ohjeita aloittelijalle:

Aloita harjoittelu kevyesti ja lisää tehoa viikkojen myötä kun kunto kohoaa
Vesijumppaa 1–4 kertaa viikossa

Jotta kunto kohoaa, harjoituksia tulee olla vähintään 4 kertaa viikossa, mutta ne voivat olla myös muuta kuin vesivoimistelua – esimerkiksi sauvakävelyä, uintia tai kuntovoimistelua

Vaihteluksi vesijumppaharjoitteluun sopii hyvin uinti, vesijuoksu tai kuivalla maalla tehtävät liikuntalajit

Kun menet veteen:

Asetu seisomaan hartioiden tai rinnan syvyyteen (katso alla olevat kuvat)

Jos olet epävarma siitä, että pysyt pystyssä, ole reunan tai laiturin tuntumassa niin, että voit ottaa käsilläsi tukea tarvittaessa

Tutkitusti tehokas ohjelma

Monesti liikuntaohjelmista joudutaan sanomaan, että “tätähän ei ole tutkittu, mutta arvellaan, että tämä olisi tehokasta”. Tämän ohjelman osalta on toisin. Fysioterapeutti *Tiina Kosonen* on Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitokselle tekemässään terveystieteiden opinnäytetyössään tutkinut seuraavien vesivoimisteluliikkeiden tehokkuuden. Tutkimus tehtiin tavallisilla ihmisillä, joiden keski-ikä oli 52 vuotta ja joiden kehon painosta lähes kolmannes on rasvaa (BMI eli kehon suhteellinen rasvapitoisuus keskiarvoltaan 30,3). Teho ilmaistaan tieteellisinä MET-yksikköinä. MET on helppokäyttöinen suure myös tavallisille kuntoilijoille. Esimerkiksi kuntovoimistelu ja kävely (nopeudella 4 km/h) ovat teholtaan 4 MET:iä. Tämän aloittelijan vesivoimisteluohjelman teho oli sama keskimäärin 4 MET-yksikköä. 34 minuutin tehovesijumppaohjelmassa aloittelijalle on liikekohtaisesti merkitty ko. liikkeen keskiarvo-MET *Kososen* tutkimuksen mukaan.

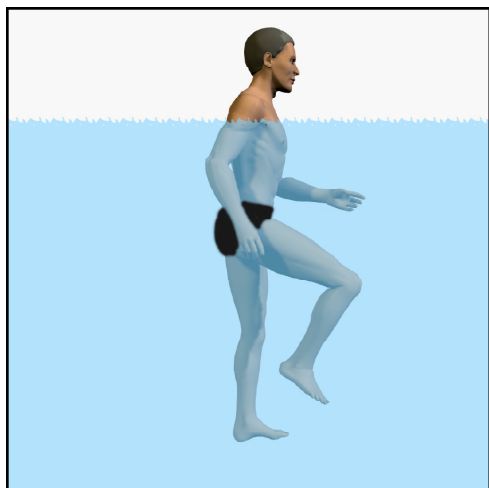
34 minuutin tehovesijumppa aloittelijalle – harjoitusohjelman ohjeet

Alkuverryttely 5 min.

Aloita kevyellä teholla ja marssi paikalla viisi minuuttia nopeuttaen askelta pikkuhiljaa niin, että alkuverryttelyn lopussa olet hengästymisen partaalla.

Harjoitusosuus 24 min.

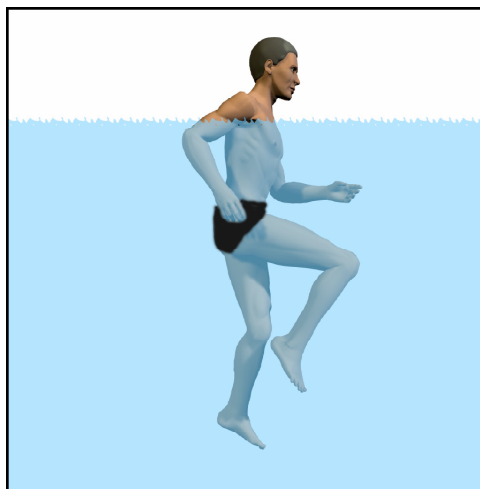
Tässä harjoituksen tehovaiheessa tehdään kolme spurttia. Spurtti kestää kuusi minuuttia, ja sen jälkeen on kahden minuutin palautusvaihe. Harjoituksen teho riippuu siitä, miten tehokkaasti liikkeet teet ja voit mitata sitä joko tuntemuksiesi perusteella, hengitystäsi tai sykettäsi tarkkailemalla tai sykemittarilla. Spurtin aikana sinun tulee selkeästi hengästyä, mutta rasitus ei saa tuntua pahalta. Syketaajuus tulee olla submaksimaalisella tasolla 60–75 % maksimisykkeestä, jos mittaat tehon sykemittarilla. Kumpi vaan mittaustavoista soveltuu hyvin vesivoimisteluun. Näin harjoitellen kuntosi myös nousee vähitellen. Kun kuntosi nousee, huomaat että jaksat tehdä enemmän hengästymättä. Tällöin sinun tulee lisätä liikenopeutta ja tehoa, jotta kuntosi nousu jatkuu edelleen.



1. Paikallaanmarssi 3 min.

Marssi paikalla tehokkaasti polvia nostaen. Ne nousevat niin ylös, että reisi on vaakatasossa ja samalla vartalo kallistuu hivenen eteenpäin. Työskentelet näin myös vatsalihaksilla. Kädet heiluvat vartalon vierellä eteen taakse ja kyynerpäät ovat 90-asteen kulmassa. Pidä vauhtia niin, että hegästyt ja jatka kolme minuuttia.

TEHO: 3,5 MET



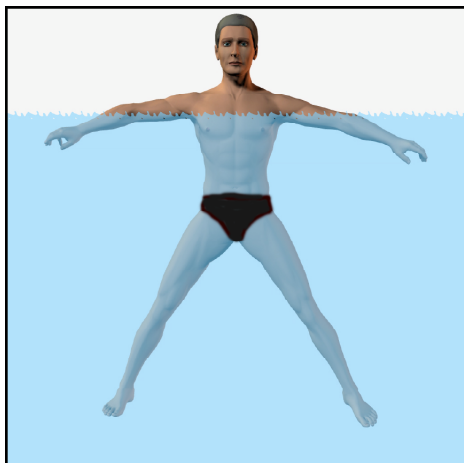
2. Polvennostajuoksu 3 min.

Laita juoksuksi niin, että polvet nousevat ylös joka askeleella. Marssiin verrattuna vauhti kovenee sekä käsien että jalkojen liikkeessä. Vesi myös vastustaa selkeästi enemmän. Jatka kolme minuuttia.

TEHO: 5,5 MET

3. Palautusvaihe 2 min.

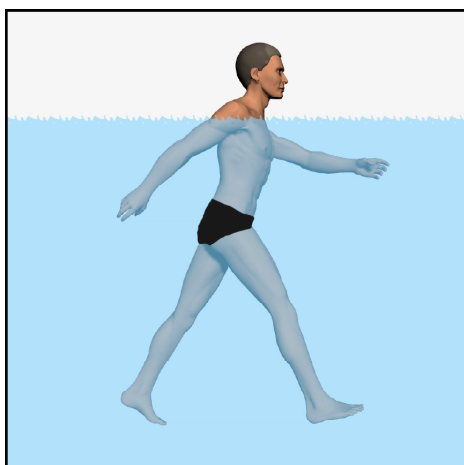
Seisahdu ja pidä tauko käsiä ja jalkoja rennosti ravistellen ja heilutellen. Anna hengityksesi tasaantua kahden minuutin ajan.



4. Haara-perushyppy 3 min.

Seiso suorana jalat yhdessä ja kädet vartalon vieressä. Hyppää haara-asentoon ja levitä kädet samalla suurinpiirtein vaaka-asentoon (katso kuva). Hyppää takaisin perusasentoon, josta aloitit. Toista näin haara-perushyppyä reippaaseen tahtiin niin, että hengästyt. Jatka kolme minuuttia.

TEHO: 4,0 MET

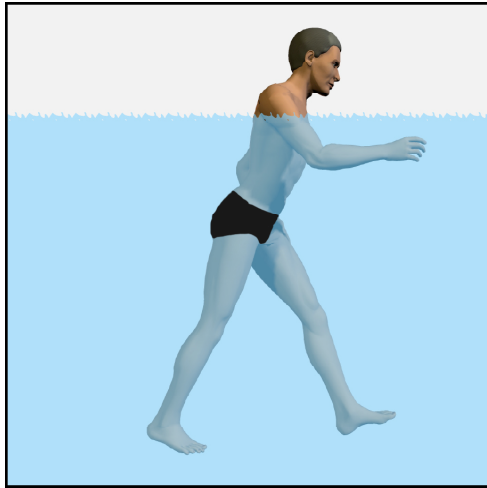


5. Hiihtohyppy 3 min.

Seiso niin, että toinen jalka on edessä ja toinen takana (katso kuva). Vastakkainen käsi on edessä ja toinen takana. Hyppää niin, että jalat vaihtavat paikkoja. Nyt toinen jalka on vuorostaan edessä ja samalla kädetkin vaihtavat paikkoja. Liike muistuttaa vuorotahtista, perinteistä hiihtoa. Jatka näin hyppien kolme minuuttia.

TEHO: 6,0 MET

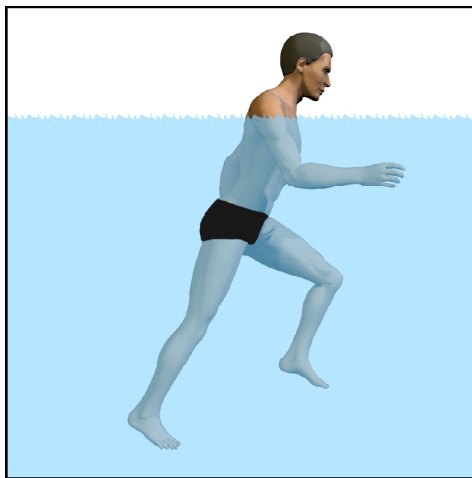
6. Palautusvaihe kuten edellinen palautuskin 2 min.



7. Kävely liikkuen 3 min.

Kävele eteenpäin pohjaa pitkin ja anna veden vastustaa menoasi. Kädet liikkuvat vartalon vierellä, kuten kuivalla malla kävellessäsikin. Puserra veden vastusta vasten joka askeleella ja jatka kolme minuuttia.

TEHO: 3,2 MET



8. Juokse liikkuen 3 min.

Juokse eteenpäin pohjaa pitkin. Veden vastus lisääntyy entisestään. Pidä tehoa yllä ja jatka kolme minuuttia.

TEHO: 5,2 MET

Loppuverryttely 5 min.

Tee paikallaanmarssia ja vähennä tehoa pikkuhiljaa. Kahden minuutin jälkeen voit tehdä kevyttä paikallaankävelyä ja samalla hengityksesi tasaantuu pikkuhiljaa.

Kun teet edellä ohjeistettua tehovesijumppaa ohjeiden mukaan, huomaat jo parin viikon sisällä, että jaksat tehdä paremmin kuin ensimmäisellä kerralla. Tämä johtuu hermostollisista tekijöistä, liikkeiden motorisesta oppimisesta, ja tuntuu mukavalta. Hengitys- ja verenkiertoelimistössäkin alkaa kehittyminen ja sen voi mittauksinkin eli kuntotestien tuloksina havaita muutamien viikkojen, ehkä jo kuuden viikon päästä, ja tällöin myös suorituskykyysi on parantunut. Kansankielellä yleiskuntosi nousee.

Lähde:

Tiina Kosonen, *Hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittavuuden arviointi vesivoimisteluliikkeiden aikana* (2003). Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitokselle tehty terveystieteiden opinnäytetyö.

Opinnäytetyöhön liittyvä artikkeli löytyy osoitteesta www.vesiliikunta.com > *Tieteelliset julkaisut*.