

Voimavesijuoksun tekniikka ja esimerkkiohjelma 4 viikolle

Teksti Eevaliisa Anttila 2007
Kuvat Hannu perälä ja Eevaliisa Anttila

Voimavesijuoksu on vesijuoksua käsi- ja jalkaliikkeitä tehostavilla vastusvälineillä. Erityisen mukavaa voimavesijuoksu on luonnonkauniissa vesistöissä kesällä harjoitellessa. Voimavesijuoksuun tarvitset vesihanskat käsiin ja AQx-vesijuoksukengät jalkoihin. Voimavesijuoksu parantaa tehokkaasti lihaskestävyyttä, kun teet vesijuoksun käsivedon ja jalkapotkun riittävän nopeasti. Myös yleiskunto paranee, lihakset kiinteytyvät ja rasva palaa tehokkaammin kuin samalla tempolla ilman voimavesijuoksuvälineitä. Voimavesijuoksussa välineinä käytettäviä vesihanskoja ja jalkavastusvälineitä, AQx-vesijuoksukengä voi hankkia hyvin varustelluista urheilukaupoista ja joistakin tavarataloista taikka vesiliikuntavälineitä myyvistä muista yrityksistä, kuten Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista. Katso lisää internetistä www.vesiliikunta.com > kauppa > voimavesijuoksuvälineet.



Vesihanskat lisävastuksena käsiin

Vesijuostessa käsivedon tehoa voi lisätä vesihanskoilla. Vesihanskojen valmistusmateriaalina käytetään esimerkiksi lycraa eli "uimapukukangasta" ja neonpreeniä eli "sukelluspukumateriaalia". Näistä neonpreeniset vesihanskat ovat kestävämpiä. Lycraisissa vesihanskoissa ompeleet rispaantuvat ja purkautuvat kokemusten mukaan helposti. Lycrasta valmistettujen vesihanskojen käyttäjistä osa kertoo, että nopeasti vesijuostessa vesihanskojen sisään menee vettä käden palautusvaiheen alkuosassa. Tämä tuntuu epämiellyttävältä ja hidastaa käsivetoliikettä käytännössä.

Kun vesihanskoilla juoksee sormet harallaan, huomaa miten ne vastustavat vettä selvästi enemmän. Niiden tehosta vesijuoksunopeuden lisäämisessä ei ole tutkittua tietoa.



Vesihanskoja käyttäessä kannattaa erityistä huomiota kiinnittää ergonomiaan. Hartiat kannattaa pitää alhaalla ja niska pitkänä, jotta ei kuormiteta niska-hartiaseutua haitallisesti. Jos vastusta lisätään hankkoja käyttämällä, vaikka lihasvoimaa ei ole riittävästi, puutetta kompensoidaan helposti apulihaksilla ja vesijuoksusta tulee ergonomisesti haitallista.

Vesihanskoilla voit parantaa vesiliikunnan tehoa. Ne laajentavat käsien tukipintaa - käsistä tulee kuin vesilintujen räpylät. Ne tehostavat lihastyötä merkittävästi, koska vesihanskat vastustavat pitkän vipuvarren, yläraajojen päässä. Käytännössä koemme lihasmassan lisääntymisen ”lihasten kiinteytymisenä”.



Pue vesihanskat käsiin ja kiinnitä ne vesihanskojen omilla tarranauhoilla. Juokse vesihanskoilla lihasvoimaa parantavasti samalla tempolla kuin juokset ilman vesihanskoja. Pidä sormet harallaan ja vesihanskan kämmen kohtisuoraan veden vastusta kohden. Kauho siis vettä edestä taakse niin, että kyynärpää on 90 asteen kulmassa. Kyynärpää hipoo vesivyötä joka käsivedolla. Pidä ergonomia hyvänä: hartiat alhaalla ja niska pitkänä, katse on suoraan eteen. Vesihanskat lisäävät käsiliikkeiden lihastyötä vesijuoksussa ja vesijumpalliikkeissä. Huuhtelee vesihanskat ja kuivaa ne huoneenlämmössä voimavesijuoksun jälkeen niin ne kestävät pidempään. Vesihanskat ovat Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin asiantuntijaryhmän testaama ja suosittelema tuote nimenomaan lihaskestävyyttä parantavaan vesijuoksuun.

AQx-vesijuoksukengät jalka-apuvälineinä

Vedessä jaloissa käytetään liikkeitä tehostavina välineinä esimerkiksi räpylöitä, pullareita, perhosia, nilkkakellukkeita ja eri muotoisia jalkavastuksia.

Usein näiden käyttäminen vesijuostessa on käytännössä tehotonta tai vaikeaa. Monien jalkavälineiden kiinnitystekniikat ovat myös ongelmallisia. Parhaiten jalkavälineiden toimivuuden voi todeta kokeilemalla itse. Vesijuoksussa on AQx-vesijuoksukengillä saa hyvin hyödynnettyä liikesuunnan mukaisen veden vastuksen ja tehostettua sitä.





Harjoitusvastuksen lisäksi AQx-vesijuoksukengät tarjoavat keinon "yleiskuntoharjoitteluun", kuntoutukseen ja vesijuoksuun sekä luonnonvesissä että uimahalleissa. AQx-vesijuoksukengien vastus on tutkimusten mukaan jopa 2- tai 3-kertainen liikenopeudesta riippuen. AQx-vesijuoksukengän hyödyt:

- * suppilovastusten luoma lisävastus vesijuoksuun ja vesijumppaan
- * suoja jaloille pohjamuodostumia ja kiviä vastaan, kun juostaan luonnon vesissä
- * hygieniasuoja bakteereja ja sieni-infektioita vastaan uimahalleissa ja kylpylöissä
- * kengistä valuu vedestä noustessa vesi pois pohjassa olevista rei'istä
- * Kunnan harjoittelukengät, jotka oikeasti motivoivat treeniin, myös kesällä!!!!

AQx-vesijuoksukengät sopivat urheilijoille, kuntoilijoille ja ihan tavallisille ihmisille. Voit käyttää niitä vesijuoksussa ja vesivoimistelussa, niin luonnonvesissä kuin uimahalleissakin.

Pue AQx-vesijuoksukengät jalkoihin vetämällä kummastakin vetolenkistä. Kiristä nauha hyvin. Juokse AQx-vesijuoksukengillä normaalisti perusvesijuoksutekniikalla. Jännitä vatsalihaksia niin, että vartalo on hyvin tuettu ja napa tuntuu olevan lähellä selkärankaa. Kuivata kengät käytön jälkeen ilmastavassa paikassa ottamalla pohjalliset pois kuivatuksen ajaksi.

AQx-vesijuoksukengät lisäävät jalkojen lihastyötä vesijuoksussa ja vesijumppaliikkeissä. AQx-vesijuoksukengät ovat Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin asiantuntijaryhmän testaama ja suosittelema tuote nimenomaan lihaskestävyyttä ja kiinteytymistä parantavaan vesijuoksuun.

Voimavesijuoksun tekniikka

Tekniikan 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:n yläpuolelle veden pinnasta	Niskan kenoasentoa, kaula pitkänä juoksemista
Jalkaliikkeet	Tehokkaat rytmiset juoksuliikkeet, vrt. "kuivajuoksu". Polvi nousee eteen ylös, ja jalat ojennetaan joka potkulla taakse, loppuojennus on tehokas pakaroille. Nilkka koukistuu eteen noustessa ja ojentuu taakse viedessä. Tunne AQx-vesijuoksukenkien vettä vastustava voima. Vartalo piukkana!	Pieniliikerataista potkua ilman taakse ojennusta. Juoksua nilkka "löysänä". Selän notkistumista jalan ojentuessa taakse.
Käsiliikkeet	Käsiliike lähtee läheltä pintaa ja kädet pumpaavat vartalon sivuilla rytmisesti. Sormet ovat harallaan vesihanskojen sisällä. 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 virtaviisisesti 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.



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA-
INSTITUUTTI

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy©
Voimavesijuoksun tekniikka ja esimerkkiharjoitusohjelma



Esimerkkiohjelma 4 viikolle

Veden tallaaminen voi alkaa pitkästyttää joitakin, varsinkin jos sitä tekee monotonisella tyylillä päivästä toiseen. Sitä varten voimavesijuoksuohjelma kestää 4 viikkoa ja on viikko viikolta tehokkaampi. Vesijuoksuosuus toteutetaan voimavesijuoksuvälineillä (vesivyöllä, vesihanskoilla ja AQx-vesijuoksukengillä) intervallityyppisesti, mukana on syvän veden vesivoimisteluliikkeitä, jotka ovat tuttuja kuivalta maalta ja toki ohjelmaan voi tehdä omia sovelluksia. Voit myös esimerkiksi opetella erilaisia vesijuoksutekniikoita ja vaihdella niitä. Editan kustantamassa *Vesijuoksijan käsikirjassa* on neljä erilaista vesijuoksutekniikkaa selkeästi kuvattuna. *Vesijuoksijan käsikirjan* voi hankkia hyvin varustelluista kirjakaupoista ja tavarataloista taikka vesiliikuntakirjoja myyvistä muista yrityksistä, kuten Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista. Katso lisää internetistä www.vesiliikunta.com > kauppa > kirjat.

Jos haluat pitää kuntoasi yllä, tee seuraavaa voimavesijuoksuohjelma kolme kertaa viikossa. Jos haluat parantaa kuntoasi, toista se 4-5 kertaa viikossa. Pidä myös lepopäiviä – pitäähän välillä rentoutuakin. Jos et aiemmin ole harrastanut liikuntaa, keskustele vesijuoksusuunnitelmistasi lääkärin kanssa ennen seuraavan ohjelman aloittamista.



Mitä tehdään?	Miten tehdään?	Miten lisätään tehoja? Muuta huomioita															
Alkuverryttely 15 min Altaan laidalla, laiturilla tai rannalla	Paikalla marssia, varpaille ja kantapäille nousua, kyykkyyn ylös 3 x 30 sek kutakin Lantion, hartioiden ja käsien pyöritystä, vuorokäsin kurkotusta ylös ja sivutaivutuksia yht. 5 min Vesijuoksua rauhallisesti aloittaen ja kiihdytä tempoa pikkuhiljaa 5 min aikana	Koska vesi on viileä liikkumispaikka, pitää alkuverryttely tehdä pikkuhiljaa ja huolella. Tavoitteena on lihasten lämpiäminen, sykkeen vaihteittainen nosto ja hengästymisrajalle pääseminen.															
Intervalli-harjoitusosuus 10 -15 min	Vesijuoksua vuoroin napakalla vauhdilla kunnolla hengästyen ja rennommilla vedoilla niin että hengästyminen tasaantuu. Vieressä vedon ja levon jaksotuksia.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>vk</th><th>Veto</th><th>Lepo</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>10 s</td><td>30 s</td></tr> <tr> <td>2</td><td>20 s</td><td>60 s</td></tr> <tr> <td>3</td><td>2 min</td><td>1,5 min</td></tr> <tr> <td>4</td><td>3 min</td><td>3 min</td></tr> </tbody> </table>	vk	Veto	Lepo	1	10 s	30 s	2	20 s	60 s	3	2 min	1,5 min	4	3 min	3 min
vk	Veto	Lepo															
1	10 s	30 s															
2	20 s	60 s															
3	2 min	1,5 min															
4	3 min	3 min															
Lihaskunto- osuus 5 - 10 min	Syvän veden vesijumppaliikkeitä maksimitempolla + lepo ennen toistoa tai seuraavaa liikettä: - Nyrkkeily - Haara-perusliike - Hiihtohyppy ja -työntö - Kerä-kellunta vatsaliike* Kutakin liikettä toistetaan 2 – 4 kertaa riippuen veden lämpötilasta	<table border="1"> <thead> <tr> <th>vk</th><th>Liikettä</th><th>Lepo</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>30 s</td><td>15 s</td></tr> <tr> <td>2</td><td>40 s</td><td>15 s</td></tr> <tr> <td>3</td><td>50 s</td><td>30 min</td></tr> <tr> <td>4</td><td>60 s</td><td>30 min</td></tr> </tbody> </table> Voi tehdä myös muita lihaskuntoliikkeitä valinnan ja mielikuvituksen mukaan.	vk	Liikettä	Lepo	1	30 s	15 s	2	40 s	15 s	3	50 s	30 min	4	60 s	30 min
vk	Liikettä	Lepo															
1	30 s	15 s															
2	40 s	15 s															
3	50 s	30 min															
4	60 s	30 min															
Loppuverryttely 5-10 min	Loppujäähdyttely hitaasti vesijuosten, vesikävelen tai polkupyöräillen. Välillä voi kelluakin, ellei tule kylmä.	Jäähdytellessäkään ei saa tulla kylmä – pois vedestä ennen kylmän tunnetta.															
Venyttely	Ei luonnonvesissä vaan lämpimässä, esim. 2 tuntia harjoituksen jälkeen takan äärellä. Venytykset jaloille, käsille, hartioille, kyljille ja selälle.																

*Kerä-kelluntavatsaliikkeen suoritus: mene selinkelluntaan, vedä itsesi tiukasti keräasentoon ja ojenna vartalosi heti päinkelluntaan. Jatka keräasennon kautta selinkelluntaan. Toista liikettä keskittyen tehokkaaseen keräasentoon puristukseen ja nopeaan liikkeeseen kokonaisuudessaan.

