

Luontouimarin kuntopysäkki

Järvijumpasta elämänvoimaa!

**Järvijumppa auttaa pääsemään kuntoon ja pitämään kuntoa yllä.
Veden kantavuus vähentää painontunnetta, vastus lisää tehoa ja veden tiheys tukee liikettä.**

Järvijumppaa voi tehdä mökkirannoilla, uimarannoilla ja missä tahansa luonnonvesissä, missä voimistelija pohjaa noin rinnansyvydessä. Nimestä huolimatta järvijumppaa voi tehdä myös meressä.

Luonnonvesissä voimistellessa ei tarvitse osata uida eikä laittaa päätä veden alle. Turvallisuuden varmistamiseksi

kannattaa kuitenkin varmistaa veden pohja, ettei jumppapaikan lähistöllä ole esimerkiksi äkkisyvää, lasinsirpaleita tai muita yllätyksiä. Uimataidottomien kannattaa voimistella sellaisessa paikassa, jossa horjahtaessa saa tukea esimerkiksi laiturista, rantakivestä taikka järvijumppaajakaverista.

Ukkosella ei saa jumppata luonnonve-

sissä, mutta kesäsade, sumu tai tuuli ovat ikaikäisiä liikuntakavereita. Aurin-
gon valo muuttaa liikuntaympäristöämme: järvijumppaa voi harrastaa yöttömänä yönä tai kuutamolla. Vesijumpan soveltaminen luonnonvesiin ei ole vaikeaa. Terve maalaisjärki, kokeilunhalu ja liikkumisen ilo ovat parhaat ohje-
nuorat.



1. Kyykkykissautia

Seiso hartianleveydessä haara-asennossa vyötärönsyvyisessä vedessä. Kyykisty hartiansyvyteen, pidä jalkapohjat maassa, polvet ja varpaat samaan suuntaan ja vartalo tiukkana. Tee samalla käsillä kissautiliikettä, kun jatkat kyykistymisen ja ylösnousun vuorottelua. Välillä kissautiliike vatkaa veden pintaa hauskasti. Liike lämmittää ja treenaa reisiä, pakaroitu, käsi- ja olkavarsia ja keskivartalon lihaksia.



3. Haaraperushyppy

Ponnista pohjasta napakasti hypäten haara-asentoon ja taputa kädet yhteen pään yläpuolella. Anna veden roiskua ja riemuitse kesästä ja vedestä. Toista niin pitkään, että hengästyit kivasti.



2. Vartalon kierto

Ojenna toinen käsi takaviistoon, peukalo ylöspäin ja katso käden suuntaan: Näkykö lokkeja, vapauden symboleja taivaalla! Pidä polvet pienessä koukussa ja lantio paikalla. Anna venytyksen tuntua rintarangassa, lapaluiden tienoolla ja etumaisessa kainalossa. Hengitä ojennusvaiheessa raikasta järvi- tai meri-ilmaa ja puhalla keuhkot tyhjiksi, kun palautat käden. Toista vuorotellen kummallekin puolelle.



4. Järvihölkä

Vesivyötä käyttäen voit hölkkätä kuntopolun sijasta vedessä. Vaikka pidät pään veden pinnan yläpuolella, niska ei kipeydy kuten ke-

noasennossa uידessa. Maisemat vaihtuvat ja vesivyö kantaa vedessä niin, että hölkkääjä voi olla pystyasennossa vedessä ja näkee ympärilleen. Vesivyö on kiinnitettävä riittävän tiukalle. Nojaa pystyasennosta kevyesti eteenpäin, pää on ylhäällä veden pinnan yläpuolella vartalon jatkeena. Tee jaloilla juoksu-
liikkeitä ojentaen ne tehokkaasti. Kädet pumpppaavat vartalon sivuilla rytmittäen hölkkää, kuten kuivallakin maalla. Kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Jos vesihölkä alkaa väsyttää, tee välillä kevyempiä liikkeitä tai lepää selinkellunnassa vesivyön keltuttamana ja katsele pilviä.



5. Ilmat pihalle

Asetu veden pinnalle rennoksi päinkelluntaan ja puhalla samalla keuhkoista ilmaa pois suun ja nenän kautta tasaisesti puhalletaen. Alat vajota. Jatka puhallusta tasaisesti, kunnes olet pohjassa tai tuntuu, että keuhkosi ovat tyhjt. Rentoudu ja viivy pohjassa. Kun tunnet tarvetta hengittää, nouse pintaan.

Teksti ja kuvat: Eevaliisa Anttila