

Teksti ja kuvat

EEVALIISA ANTILA, vesiliikuntakouluttaja

**P**yrätuolia käyttävä henkilö kohtaa monissa vesiliikuntapaikoissa esteitä ennen veteen pääsyään. Esteitä voivat olla vaikka kaukana sijaitsevat parkkipaikat, kynnykset, portaat, liian pienet hissit tai puuttuva allasnosturi. Mahdollisista esteistä selvittyään, vedessä voimistellen voi harjoitella monipuolisesti sen ominaisuuksien tukissa ja tehostaessa harjoittelua.

Henkilö, joka käyttää kelattavaa pyörätuolia, altistuu yksipuoliselle kuormitukselle. Lihastasapainon ylläpitäminen lisää hyvinvointia ja ehkäisee rasitusvammoja. Seuraava vesivoimisteluoohjelma on suunniteltu kelaajan lihastasapainon ja monipuolisen fyysisen suorituskyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Suomen Invalidien Urheiluliiton liikuntaneuvoja **Tiina Siivonen** on ollut paitsi kuvien mallina, myös asiantuntijana mukana ohjelman suunnittelussa.

Pyörätuolia käyttävän vesivoimistelijan jalat eivät toimi tai niiden toimintakyky on merkittävästi alentunut. Hän ei voi käyttää jalkoja pohjalla seisomiseen eikä syvällä vedenpolkemisliikkeisiin. Jotta kelaava vesijumppaaja pysyy paikallaan pinnalla, hänen on pidettävä laidasta tai

kaiteesta kiinni, tehtävä käsillä pinnalla pitäviä liikkeitä, esimerkiksi niin sanottuja sculling-liikkeitä tai käytettävä kellunta-apuvälineitä. Voimisteleminen esimerkiksi tavallisen vesivoimisteluryhmän mukana ilman apuvälinettä on melko turhauttavaa. Tällöin vesijumppaaja pystyy yleensä tekemään vain hyvin vähän ohjautuvia liikkeistä.

Pelkästään käsiä ja ylävartaloa käyttävälle vesivoimistelijalle on tarjolla vähän hyvin soveltuvia kellunta-apuvälineitä: Käsivarsikellukkeet estävät käsiliikkeitä, kelluntakauluri tuntuu useimmista epämiellyttävältä ja lötköpötkö on hankala pelkästään kellunta-apuvälineenä käytettynä. Tässä yhteydessä käytettävä apuväline on vesivyö, joka on useiden paraplegikkojen ja jalka-amputoitujen mielestä paras vaihtoehto.

Vesivyö on vyötärölle vyöllä sidottava kelluke, joka kiristetään napakaksi ennen veteen menoa. Se pitää uimarin pysty-asennossa niin, että raajoilla ei tarvitse tehdä veden pinnalla pitäviä liikkeitä. Kelluke on taipuisaa solumuovia. Vesivöitä voi usein lainata uimahalleista ja niitä saa myös ostaa postimyyntistä esimerkiksi Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista Jyväskylästä. Lisätietoja vesijuoksutekniikasta ja vesivyöstä [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi), valitse edelleen LAJIT ja LUONTOUINTI ja VÄLINEET.

Jotkut kelaaja-vesivoimistelijat käyttävät vesivyön lisäksi jaloissa painomansetteja ja olkaversissa kellukkeita, jotta asento pysyisi pystyssä. Näitä voi tilata mm. Kuntovälineeltä Helsingistä. Koska Tiinan toimintakyky riittää hyvin asennon tasapainottamiseen ilman näitä lisäapuja, hän ei niitä käytä.

Pyörätuolikelajaan ohjelmaan on valittu liikkeitä, jotka soveltuvat kelauslihas-ten venyttelyyn, vastavaikututtajalihasten eli hauisten vahvistamiseen, sorminivel-ten liikkuvuusharjoitteluun, lihasharjoitteluun vatsan kiinteyttämiseksi, vastaliikharjoitukseksi kelaukselle, yleiskunnan ylläpitoon, tasapainon parantamiseen ja rentoutumiseen.

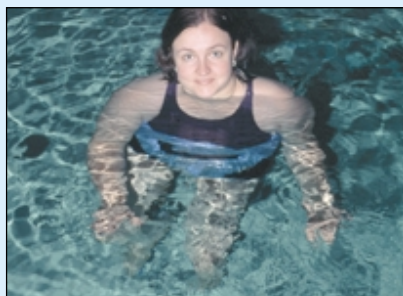
Vesivoimistellen on helppo parantaa hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä ja pitkäkestoinen kelaaminen pyörätuolilla edellyttää tällaista aerobista suorituskykyä, puhekielessä yleiskuntoa. Vesivoimistelu on luonteeltaan kokonaisvaltaista, isoja lihasryhmiä hyödyntävää liikuntaa. Mitä nopeammin liikkeitä tehdään sitä enemmän vesi vastustaa myös hengästyttävissä liikkeissä.

Kelaaminen kuormittaa kyynärpään ojentajia, rintalihaksia ja yläselän lihaksia. Lihastasapainon tähden näitä lihaksia on hyvä venyttellä.

## Toimintakyvyttömyys on vesiliukoista

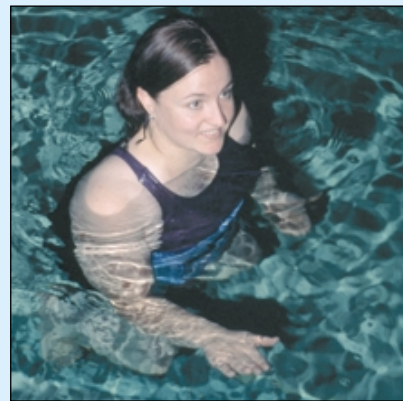
### Vesivyön pukeminen

”Oikeasti” vesivyö puetaan päälle niin, että teksti ”vesijuoksu-  
vyö” tai vastaava tulee taakse ja kirjoitus oikein päin. Erityisryhmiin kuuluvilla ihmisillä kehon paino- ja nostepisteet ovat kuitenkin usein sijoittuneet tavallista yksilöllisemmin. Tämän tähden kannattaa kokeilla myös muunlaisia tapoja pukea vesivyö. Tavoitteena on mahdollisimman tasapainoinen pystyasento. Tiinalla se löytyy niin, että pystyasennossa kellukeosa on edessä ja selinkellunnassa takana.



### 1. Vesijuoksu, hengästysliike

Treenaa hapenottookykyäsi tehokkaalla vesijuoksulla. Hapenottookykyä tarvitset kelatessasi pitempää matkaa. Nojaa pystyasennosta kevyesti eteenpäin, pää on ylhäällä veden pinnan yläpuolella vartalon jatkeena. Kätet pumpaavat vartalon sivuilla rytmittämällä hölkkää. Kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Pääset etenemään, jos pidät sormet yhdessä ja kämmenet ikäänkuin meloina ja työntät joka vedolla vettä taaksepäin. Juokse alku- ja loppuverryttelyksi kevyesti sekä tee vesivoimisteluliikkeitä vaihtaessasi tiukempi veto, kestoletaan esimerkiksi 30 sekunnista yhteen minuuttiin. Jos vesihölkä alkaa väsyttää, tee välillä kevyempiä liikkeitä tai lepää selinkellunnassa vesivyön kelluttamana. Jos niska ja hartiat rasittuvat tai kipeytyvät, hidasta ja pidennä käsiliikkeitä.



### 2. Haulislihaksen voimaharjoitus

Pyörätuolin kelaaminen kuormittaa käsivarren ojentajia. Sen tähden ojentajan vastavaikututtajalihaksen, hauiksen lihassoimasta huolehtiminen parantaa lihastasapainoa. Lähtöasennossa toinen käsi on suorana alhaalla vartalon vierellä, pikkurilli kiinni reiden ulkosivussa. Toinen käsi on kyynärpästä koukussa, avoin kämmen lähes veden pinnalla ja kyynerpää vartalossa kiinni. Vaihda käsien asentoa napakasti niin, että vesi vastustaa liikettä. Pidä vartalo mahdollisimman tiukkana ja kyynerpää pysyvät vartalossa kiinni. Toista 15 liikeparia, ravistele välillä käsiä ja tee yhteensä 3 sarjaa.



### 3. Sormien nyrkistys ja ojennus

Pyörätuolilla kelatessa käsiä tulee puristettua raudan ympärille päivässä monet kerrat. Sormien liikkuvuus ja toimintakyky on merkittävä. Tässä nyrkistys-ojennusliikkeessä painotetaan ojentamista. Molemmat kädet ovat suorina, toinen on nyrkissä ja toinen auki. Tee molemmilla käsillä liike samaan aikaan rytmisesti. Keskeytä sormien tehokkaaseen ojentamiseen ja harota sormet samalla. Toista liike 3 kertaa 30 ja ravistele käsiä välillä.



### 4. Rintauinnin käsiveto, vastaliike kelaukselle

Taaksepäin suuntautuvat uinnin käsiliikkeet ovat kaikki hyviä vastaliikkeitä kelaamisliikkeelle, joka suuntautuu eteen ja alas. Aseta rintauinnin käsivedon alussa kämmenselät vastakkain eteen veden alle. Vedä tehokkaasti kämmenillä ja käsivarsilla vettä taaksepäin aina hartialinjalle saakka ja palauta siitä kädet yhdessä takaisin eteen. Vetoliike on kiihtyvää. Toista 3 x 15.



### 5. Nyrkkeily, vastaliike kelaukselle

Vaikka nyrkkeilyliikkeessä voima suuntautuu eteenpäin, tulee siinä oikein tehdessä yhtäläinen voima myös vastakkaisella kädellä kyynärpää edellä taaksepäin. Lisäksi rintarangan kierto on tervetullutta vaihtelua nikamiin rakenteille. Lähdössä etumaisen nyrkin rystyset vilkkuvat vähän veden pinnalla edessä ja toinen nyrkki on olkapään edessä. Takimmaisena nyrkin kyynärpää on mahdollisimman kaukana ja rintarangassa 90-asteen kierto. Isku on käsien asentojen napakka vaihto, jossa olennaista on vartalon kiertyminen mukana. Toista 3 x 15.

### 6. Selinkellunnasta ylös, tasapainoa parantava vatsan kiinteytysliike

Vedessä tasapaino tai sen puute ilmenee erityisesti kellunta-asennoissa. Selinkelluntaan meno ja siitä ylänousu sekä kelluessa pituusakselin ympäri tehtävät keinunnat ja pyörähdykset auttavat hallitsemaan tasapainoa vedessä. Maalla seisoo hallitsee asentoaan paljon nilkan ja jalkaterän avulla. Pyörätuolissa istuva taas lantion liikkeitä ja asentoja säädellen. Vedessä liikkuva hallitsee asentoaan nosteen johdosta pään asentoa muuttamalla. Lihaksen kestovoimaa parantava liike myös kiinteyttää vatsalihaksia. Nouse siis selinkellunnasta ylös jännittämällä vatsalihaksia ja nosta samalla pää ylös vedestä. Vedä heti jalat koukkuun mahan päälle ja kurkota käsillä ensin nilkkoja kohti ja paina käsillä lopuksi vettä alas ja



taakse. Näin asentosi pyörähtää pystyyn. Vatsaliharjoitusta jatkaaksesi palaa selinkelluntaan ja purista itsesi vatsalihaksilla taas ylös. Toista 3 x 15.



### 7. Rintalihassen venytys

Koska kelatessa rintalihakset kuormittuvat paljon, venytä niitä myös vesijumpatessa. Työnnä käsiä taakse alas niin, että peukalot osoittavat ylöspäin. Voit venyttää rintalihaksia tehokkaasti myös kaiteella: pidä yhdellä kädellä kaiteesta kiinni ja kierrä käsihoitoisesti vartaloa pois päin. Venytä rintalihaksia pitkään, noin puoli minuuttia kerrallaan. Ravista käsiä välillä ja toista kolme kertaa.

### 8. Loppurentous selinkellunnassa

Lopuksi on mukava kellua selällään ja rentoutua. Sulje silmät ja nauti veden tunteesta iholla sekä jumpan aikaansaamasta lämmöstä ja hyvästä olost. Keskeytä uloshengitykseen ja aisti kehon liike vedessä ylös ja alas hengityksen tahdissa. Vedessä voi olla vapaa...

eevaliisa.anttila@co.jyu.fi

Lähde: Eevaliisa Anttila. Vesivoimistelu. Edita Prima, 2003.

