

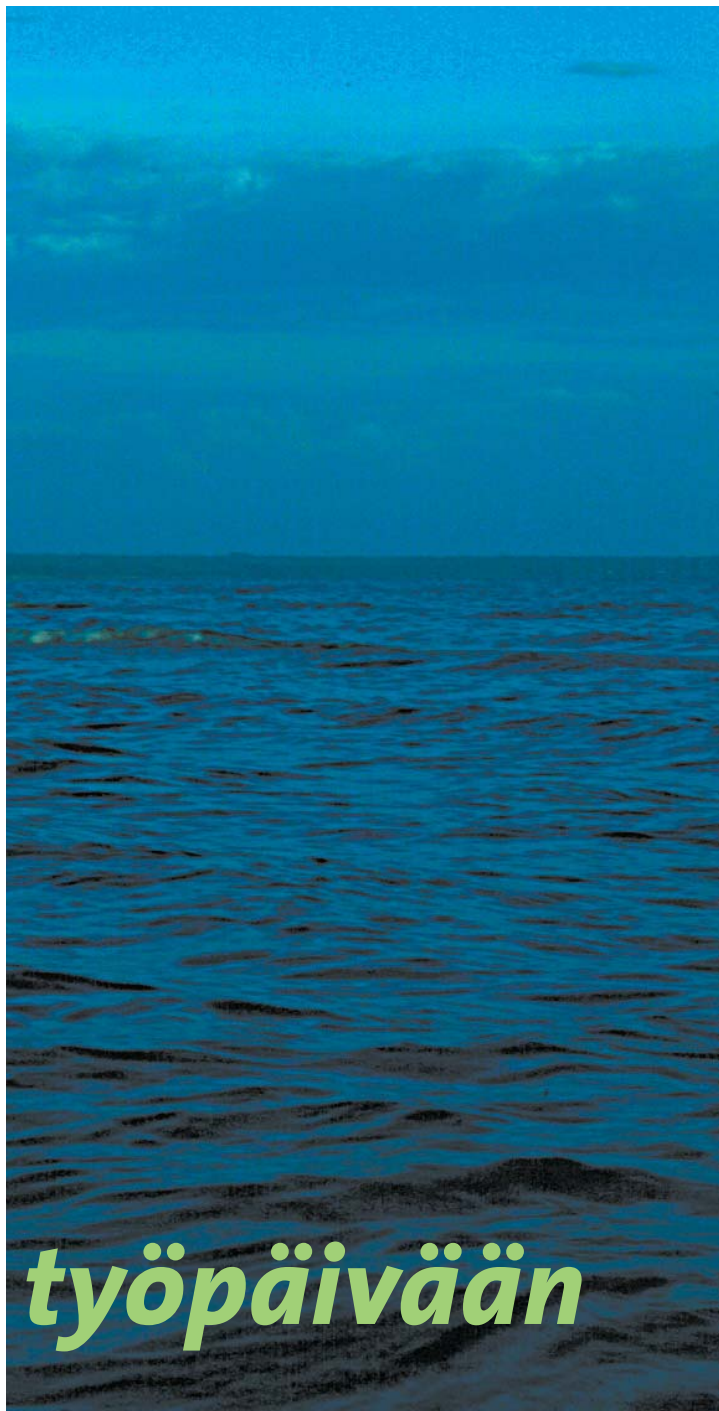


Vesijuoksusta potku

Teksti: Maarit Vuoristo **Kuvat:** Vesiliikuntainstituutti

Vesijuoksu on loistava vastapaino työlle. Se notkistaa kroppaa, hieroo hartioiden ja nanteläiskille kyytiä.

Uskokaa tai älkää, mutta vesijuoksu sujuu kevyesti niiltäkin, jotka eivät jaksakaan hölkätä maanpäällisillä lenkkipolkuilla metriäkään. "Se johtuu siitä, että vedessä keho painaa vain nelisen kiloa, sillä veden noste helpottaa painontunnetta. Vesijuoksussa kyllä hengästyy, mutta hikeä on turha pelätä", valottaa Vesiliikuntainstituutin toimitusjohtaja **Eveliina Anttila**.



Laji sopii kaiken ikäisille ja kokoisille. Se kehittää kestävyyskuntoa ja notkistaa työn jäykistämiä jäseniä. Ahkerasti harjoitettuna se myös kiinteyttää ja laihduttaa. ”Vedessä kuluu enemmän energiaa kuin kuivalla maalla, vaikkei siellä tekisi mitään. Mitä kylmempää vesi on, sitä enemmän palaa lämmönhukkana kaloreita. Veden vastus myös lisää liikunnan tehoa, sillä vesi on tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma.”



Kokeile kesällä luonnonvesiä

Lajin plussana voi pitää myös sitä, ettei se käy kukkarolle. Uimapuvun lisäksi tarvitaan vain vesivyö, ja niitä saa lainaksi uimahalleista. Vyössä on kaksi osaa: solumuovinen, taipuisa ja muotoiltu kelluke sekä vyö, jonka avulla se sidotaan vyötärölle. ”Vyö on pujotettu kellukkeessa oleviin reikiin, ja se on kiristettävä riittävän tiukalle, jottei se valahda vedessä kainaloihin.”

Jos haluaa hankkia oman vyön, sellainen löytyy urheiluliikkeestä tai hyvin varustetusta tavaratalosta. Sen avulla juokseminen onnistuu myös avovesissä, esimerkiksi mökkirannassa. ”Avovesissä tulisi aina juosta rannan suuntaisesti. Turvallisuuteen on muutenkin kiinnitettävä huomiota. Liian kylmässä tai aallokoisessa vedessä juokseminen ei ole nautinnollista”, muistuttaa Anttila. Luonnonvesissä juokseminen on elämyksellisempää kuin uimahallissa lenkkeily. Juosta voi vaikka alasti, saunaa ennen tai sen jälkeen.

Tutustu tekniikkään

Hyvä uimataito ei ole olennainen osa vesijuoksua, mutta Anttila ei suosittelle lajia niille, jotka eivät osaa uida ollenkaan. Vesijuoksussa edetään syvässä vedessä, sillä varpaat eivät saa koskettaa pohjaa.

”Vedessä kuljetaan normaalein juoksuaskelin. Asento on pikuisen etukeno, jalat ojentuvat joka potkulla taakse. Kätet pumpaavat vartalon sivuilla rytmisesti. Kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja hipovat vesivyötä”, neuvoo Anttila.

Juoksutekniikkaan voi perehtyä tarkemmin vesijuoksun intrakoulutus kursseilla, joita järjestetään ympäri vuoden ympäri Suomea. Niin ikään uimahallien liikunnanohjaajilta voi pyytää apua. Tekniikkavinkkejä löytyy myös kaupasta ostettavan vesivyön mukana saatavasta juoksuoppaasta.

”Hauskinta juokseminen on kaverin kanssa, sillä sen ohessa voi vaihtaa kuulumisia. Sillä, miten pitkän matkan juoksee, ei ole merkitystä, tärkeämpää on aika. Aloittelijalle voi riittää kymmenenkin minuuttia.”