

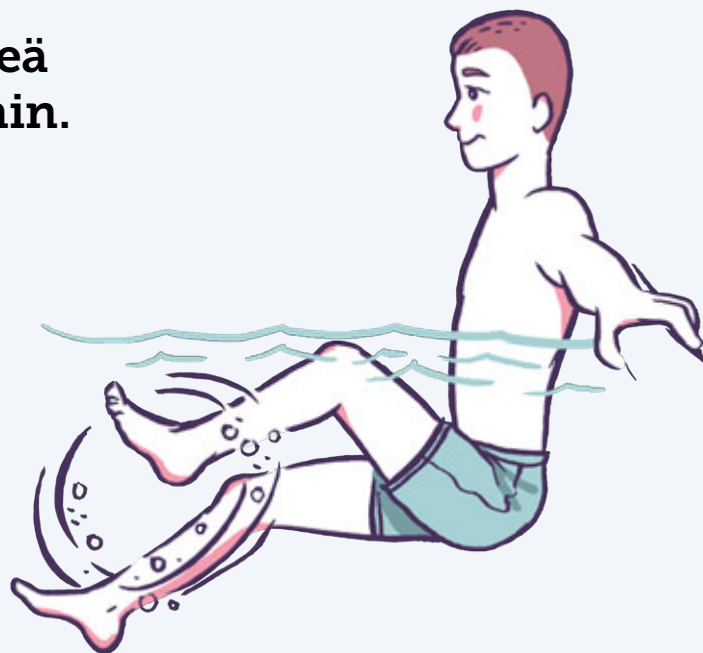
Vesijumppa

OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO | KUVITUS: JENNI HÄNNINEN

Vesiliikunta on tehokas ja lempeä laji, joka laittaa koko kehon töihin.

ENNEN vesijumppaa kannattaa lämmitellä. Lämmittelyksi voit esimerkiksi uida tai vesijuosta 5–10 minuuttia.

Toista liikkeitä 15 kertaa, 1–3 kierrosta. Muista keskittyä liikkeisiin, sillä vedessä ne ovat erilaisia kuin maalla. Asetu altaassa reunan lähellä kohtaan, jossa jalat yltävät hyvin pohjaan ja vedenpinta on suunnilleen olkapäiden tasolla. Altaan reunassa olisi hyvä olla tanko, josta voi pitää kiinni. Jos tankoa ei ole, voit käyttää apuna esimerkiksi lötköpötköä.



1

HAARAHYPYT

OTA reunan tangosta kiinni, kasvat reunaan päin. Hyppää jalat auki ja kiinni vuorotellen. Jos tahdot, voit päästää tangosta irti ja ottaa kädet mukaan liikkeeseen: avaa kädet auki aina, kun jalatkin aukeavat.

2



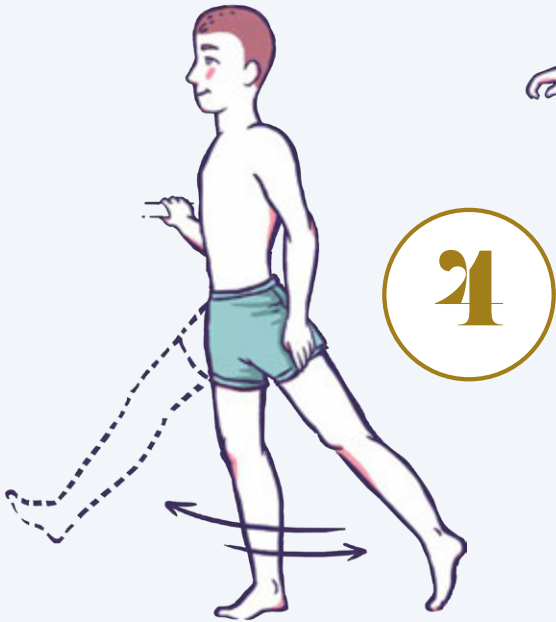
PYÖRÄILY

SEISO selkä laitaa vasten, ota käsillä tukea tangosta. Nosta jalat vaakatasoon ja tee pyöräilyliikettä jaloillasi. Vaihtelee pyöräilytempoa kuin matkasi varrelle osuisi ylä- ja alamäkiä. Voit käyttää liikkeessä apuna myös lötköpötköä.

3

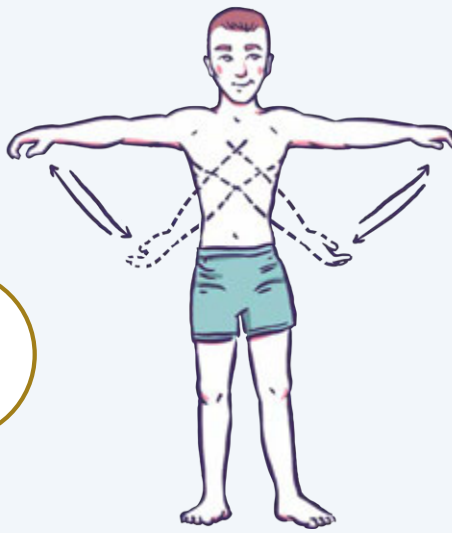
JALANVAIHTOHYPPY

OTA reunan tangosta kiinni, kasvat reunaan päin. Nosta toinen jalka mahdollisimman korkealle seinään kiinni. Toinen jalka on suorana altaan pohjassa. Vaihda jalkaa hypähtäen. Voit tehdä liikkeen myös keskellä allasta, jolloin liike muistuttaa enemmän polvennostajuoksua.



JALANHEITOT

ASETU laidan viereen, kylki kohti laitaa ja ota kiinni tangosta. Seiso laidan puoleisella jalalla. Vie ulompaa jalkaa suorana eteen ja taakse niin pitkälle kuin saat. Vie jalka eteen ristiin ja sivulle auki, vettä puolelta toiselle työntäen.



KÄDET AUKI JA RISTIIN

SEISO jalat tukevasti pohjassa, selkä suorana. Nosta kädet sivulle juuri vedenpinnan alapuolelle. Paina kädet alas lantion eteen suoraksi ja nosta taas alkuasentoon sivulle.

Pyri pitämään kädet koko ajan suorana. Lisähaastetta saat ottamalla hymynaamavesivastukset molempiin käsiin.



KAHDEKSIKkoa KÄSILLÄ VARTALOA KIERTÄEN

SEISO tukevasti jalat pohjassa. Kuljeta käsiä kämmenet edellä vartalon sivulle niin pitkälle kuin yllät. Jatka käsien matkaa toiselle puolelle vartaloa. Kädet tekevät ikään kuin makaavaa kahdeksikkoa vartalon edessä, sivuilla ja takaviistossa. Vaihda välillä niin, että kämmenselät johtavat liikettä. Tästäkin liikkeestä saat tehokkaamman, kun otat hymynaamat käsiin!



POLSKINTAA

OTA tangosta toisella kädellä kiinni. Toinen käsi on hyvä laittaa tangon alapuolelle koko kämmen kiinni seinään. Kohota itsesi uintiasentoon niin, että vartalosi on juuri ja juuri vedenpinnan alapuolella. Tee uintipotkuja mahdollisimman suurin polvin, jolloin liike tulee lonkista ja jalat pysyvät koko ajan vedenpinnan alapuolella. Vaihtele tahtia hitaasta nopeaan.

Välillä voit polskia polvet koukussa korkeita roiskeita tehden. Pyri pitämään vartalo liikkeen ajan suorana.



AALTOILUA

OTA molemmilla käsillä tangosta kiinni, tuo jalat laitaa kiinni lähelle sormia. Keinuta vartaloa sivulta toiselle rennosti heiluen, polvet koukussa. Lopuksi voit ojentaa polvet aivan suoriksi, jolloin saat hyvän venytyksen takareisiin.

LOPUKSI kannattaa vielä venyttellä pohkeet, etureidet ja kyljet. Viimeiseksi halaa itseäsi, eli ota ristikkäisillä käsillä olkapäistä kiinni. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Venytyksestä saat vieläkin tehokkaamman, jos painat leuan rintaan kiinni.