

TEUVA

Henry Aho

Uimahalleissa käy yhä enemmän vesijuoksijoita. Vesijuoksu lähti yleistymään 2000-luvun alussa, jolloin se alkoi muuttua kuntoutusmuodosta myös kuntoilumuodoksi. Useimmiten vesijuoksun apuna käytetään vesivyötä. Tekniikka ei ole vaikea, mutta vesivyön tulee olla oikeanlainen. Vesijuoksua voi harrastaa uimahalleissa mutta myös luonnonvesissä. Vedessä ollaan hartioita myöten ja liikutaan juosten tai kävellen. Pinnalla pysymisessä ja pystyasennossa liikkumisessa auttaa vyötärölle sidottava vesivyö. Vesivyö ei kuitenkaan kannattele pelastusliivin lailla, joten uimataidoton tarvitsee valvontaa. Vesivyön lisäksi voidaan käyttää nilkoissa vastusvälineitä, käsissä vesihanskoja ja jaloissa vesikenkiä.

Vesijuoksu on tehokasta liikuntaa, sillä vesi on tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma. Vesijuoksu polttaa rasvaa ja kiinteyttää. Laji lisää suosiotaan huimasti koko ajan. Kelluttava vesivyö antaa kuntoilijalle paljon lisätoimintamahdollisuuksia, kun syvässä vedessä tehtävien liikevaihtoehtojen määrä kasvaa. Vesijuoksu tarjoaa uuden liikkumistavan vedessä niille, joille perinteinen uinti ei syystä tai toisesta sovi. Vesivyö kantaa vedessä niin, että liikkua voi pystyasennossa tai perinteisissä uintiasennoissa. Vesijuoksu soveltuu erityisesti alaraajojen nivelkivuista kärsiville, niska- ja selkäkipuja poteville, ylipainoisille, vammaisille, pitkäaikaissairaille, ikääntyneille ja lapsille, avantouimareiden kesäharjoitteluun, monenlaisille kuntoutujille sekä urheilijoille peruskuntoharjoitteluun ja korvaavaan harjoitteluun.

Useimmiten vesijuoksu sopii uintia paremmin niska- ja hartiasseudun jännityksen vaivaamille, koska monet eivät hallitse oikeita uintitekniikoita

TEUVAN UIMAHALLISSA käy viikottain satakunta vesijuoksijaa. Yksi heistä on 75-vuotias eläkeläinen Ulla Rinteelä.

– Aloitin vesijuoksun kun muutin Perälästä Kirkonkylälle vuonna 2005. Siihen aikaan vesijuoksu alkoi tulla muotiin. Syy harrastuksen aloittamiseen oli terveydellinen. Minulta on selkäranka murtunut, polvessa tekonivel ja olkapään kiertäjäkalvo revennyt. Yhdessä vaiheessa polvi oli niin huonona, ettei tahtonut päästä kunnolla kävelemään kuivalla maalla. Vedessä se onnistui helposti. Vesijuoksusta on ollut minulle valtavan paljon apua kuntoutumisessa, Rinteelä kertoo.

Rinteelällä on omat vesijuoksuvälineet, joihin kuuluu vyö, hanskat ja kengät. Kenkien paino pitää juoksuasennon hyvänä. Teuvan uimahallilla on myös vuokrattavana vesijuoksuvälineitä. Jotkut

voivat mieltää vesijuoksun ikäihmisten lajiksi, mutta Teuvankin uimahallissa käy kaikenikäisiä vesijuoksijoita. Aivan lapset eivät lajia harrasta, mutta muuten ikähaarukka on laaja. Vesijuoksu on siis hyvää kuntoutusta ja kuntoilua, mutta siinä on muitakin hyviä puolia.

– Meillä on kiva porukka ja juoksun ohessa on kiva jutella kaikenlaista. Se on samalla sellaista henkistäkin treenausta. Voin kyllä suositella vesijuoksua aivan kaikille ja kaiken ikäisille. Myös vesijumppat ovat hyviä. Voi hyppiä ja tehdä kiertoliikkeitä. Vedessä se onnistuu, vaikka kuivalla maalla siihen ei pystyisikään. Aivan erityinen kiitos pitää antaa henkilökunnalle. Tänne on aina niin mukava tulla. Vaikka olisi ollut kuinka huono päivä, niin aina kun täältä lähtee on hyvällä mielellä, Rinteelä kiittää.

Lokakuussa on Uimaliiton järjestämä Ui elämäsi kuntoon-kampanja, johon myös vesijuoksijat voivat osallistua. Kampanjassa uimareilta lasketaan lokakuun aikana uidut metrit ja juoksijoilta juostut minuutit. Aikooko Rinteelä osallistua?

– Kyllä osallistun. Muutamana vuotena olen ollut teuvan uimahallin vesijuoksijoiden ykkösenäkin, Rinteelä kehaisee.

#### KUVATEKSTI:

*Vesijuoksu on hyvää liikuntaa, jota voi suositella aivan kaikille ikään katsomatta. Etualalla oleva Ulla Rinteelä on yksi Teuvan uimahallin ahkerimmista vesijuoksijoista.*