

VIILEÄN VEDEN JUMPPA RANNASSA



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund
Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation

Laiturijumppavinkit 2022

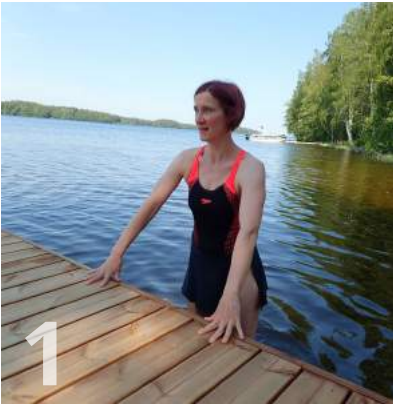
Viileän veden jumppa rannassa

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Kyykyt laiturin vieressä | 1 |
| 2. Kosketa jalalla laiturin reunaa | 1 |
| 3. Ämpärikierrot | 2 |
| 4. Ämpärin nostot | 2 |
| 5. Veden heitot | 3 |
| 6. Jalkojen heiluttelut | 3 |



1 Kyykyt laiturin vieressä

Näin tehdään takareisikyykkyjä laiturin lähellä. Valitse sopiva paikka laiturin läheltä, jotta saat tarvittaessa tukea laiturista. Jouta polvista ja painaudu alas painaen samalla ylävartaloa eteen. Jos haluat etureisille enemmän treeniä, pidä ylävartalo kyykätessä pystyssä. Kyykyt sopivat hyvin kastautumiseen ja viileään veteen totutteluun. Jos viileä vesi miellyttää, mene asteittain syvemmälle kyykkäämään.



2 Kosketa jalalla laiturin reunaan

Kosketa vuorojaloin laiturin reunaan ja näin treenaat kätevästi keskivartaloa ja tasapainoa. Lisää tai vähennä korkeutta valitsemalla sopiva paikka laiturin reunalta. Tempo lisäämällä ja muuttamalla saat tästä tehokkaan harjoituksen. Samalla voit nauttia vaikka auringon lämmöstä.



3 Ämpärikierrot

Asetu rannalla johonkin syvyyteen polvisyvystä rinnansyvän välillä. Liikuta ämpäriä veden pinnan tuntumassa suurilla liikkeillä vaihdellen suuntaa. Ota koko ylävartalo kiertoineen mukaan tähän liikkeeseen. Pidä alaselkä suorana, jalat vähän polvista joustaen haarassa ja tiukasti pohjassa. Vaihtele paikkaa ja syvyyttä missä treenaat.



4 Ämpärin nostot

Nostelee vesiämpäriä tai kahta ja näin treenaat ylävartaloa ja käsiä. Kokeile erilaisia otteita ämpärin sangasta ja näin löydät itsellesi mieluisan tavan nostella ämpäriä. Mitä enemmän vettä ämpärissä, sitä painavampi on ämpäriä nostaa.



5 Veden heitot

Asetu veteen siihen syvyyteen, mikä tuntuu mukavalta. Ota ämpäriin vettä ja heitä vettä ämpäritolkulla vasemmalle, sitten saman verran oikealle. Tästä liikkeestä tykkää uintikaveritkin, etenkin pienemmät sellaiset. Tällä vinkillä peset samalla vaikka laiturin.



6 Jalkojen heiluttelut

Käytä hyödyksi alkukesän hetket laiturin reunalla. Heiluta jalkoja vuoro- ja tasatahtiin eri tempoilla ja kokeile saada vesi roiskumaan. Ojentele ja koukistele – tämä tekee jaloille hyvää.

