

# VESILIIKUNTA

---

## SATSAA ITSEESI

Vedessä liikkuminen antaa erilaista tuntumaa liikkumiseen. Vesi antaa nosteen ja hidasteen kehonliikkukselle, jolloin niveliin ei kohdistu tärähdyksiä samalla tavoin kuin kuivalla maalla liikkuessa. Vesi keventää kehon painoa, mutta antaa myös vastuksen kehon liikkeille, joka tekee vedestä mahtavan elementin liikkuu.

**Vesijumppa / matalavesiliikunta** on nimensä mukaisesti liikuntamuoto matalassa vedessä, jossa jalat yltävät pohjaan. Harjoitteleme kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa hyödyntäen veden antamaa nostetta ja vastusta. Välillä keskitytään rauhassa liikeratoihin ja välillä nostellaan sykettä liikesarjoilla.

**Vesijuoksu / syvävesiliikunta** tarkoittaa aktiivista liikuntaa syvävesialtaassa. Treeniä varten puetaan juoksuliivi, joka pitää liikkujan veden pinnassa. Osa harjoitteista suoritetaan tuettuna altaan reunalla. Ohjaus pidetään hyppyaltaassa ja uintitaito on edellytys osallistumiselle.

Vesijumppa tiistaisin 17.00-17.30 uimahallissa radoilla 1-2.

Vesijuoksu keskiviikkoisin 19.00-19.30 uimahallissa hyppyaltaalla.

## VUOROLLE OSALLISTUMISEN SÄÄNNÖT:

Osallistuminen uintimaksulla! Satsaa itseesi –kausimaksua ei tarvitse siis suorittaa. Syvävesiliikuntaan osallistuvan täytyy olla uintitaitoinen.

Ohjatut vesiliikunnat sopivat lähestulkoon kaikille. Ohjaustuokiot ovat 30min pituisia, joten ne on helppo yhdistää omatoimiseen liikuntaan, esim. uintiin. Vesiliikuntaa suositellaan usein fyysisistä vammoista ja leikkauksista kuntoutujille. Urheilijoille ja paljon liikkuville vesiliikunta tarjoaa kevyempää peruskuntotreeniä esimerkiksi kevyemmille treenikausille tai palautumista edistävää toimintaa raskaammille treenikausille. Tule sellaisena kuin olet liikkumaan kanssamme, nähdään altailla 😊

**Lisää ohjatuista vesiliikuntavuoroista ja muusta Satsaa itseesi –toiminnasta voit tiedustella:**

Ernest ”Edu” Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja  
050 571 3479 / [ernest.sammallahti@tornio.fi](mailto:ernest.sammallahti@tornio.fi)