

## **Swimitation *fitness* hoiab keha toonuses ja vähendab liigeste koormust**

*Füsioterapeut Monika Ausmees*

Me sünnime veest, mis on meile loomulik ja turvaline keskkond ning samuti mõjub ujumisel ning vees võimlemisel tekkiv sulin lõõgastavalt meie kuulmiselunditele. Vesi teeb meid kaalutuks, lihtsustades tänu sellele ühelt poolt võimlemisliigutuste tegemist ning avaldades teisalt tõhusat vastupanu, sest veetakistus on ju õhutakistusest 10 korda suurem.

Swimitation vann on geniaalne leiutus, sidudes vee kui loodusliku kaalulangetaja ning liigeste koormuste vältija efektiivse võimalusega end aeroobsel tasemel toonuses hoida. Seliliilamang kaitseb lülisammast valede lihaspingete eest, lastes harjutustel mõjuda just sinna, kuhu vaja, lülisammast ülemääraselt koormamata.

Swimitation vannis võimeldes saame anda mõõdukat koormust kõikidele liigestele, samaaegselt lõõgastavas keskkonnas lihaskorsetti tugevdades. Inimesed, kelle jaoks on treening tähendanud alati suurt pingutust ja higistamist, saavad vannis vajaliku füüsilise koormuse kätte märkamatu ja nauditavalt, lihtsalt vees inglit mängides ning turvaliselt lapsepõlve meenutades.

Selles vannis ei pea oskama ujuda ja lihased ei pea töötama raskusjõu vastu. Vesi aitab sisuliselt kaaluta olekus kehal leevendada lihaspingeid ja liigeste vaevusi ning annab võimaluse tööle hakata süvakihis asuvatel lihastel. Kuna lamades saab liigutusi teha hõlpsalt ja rahulikult, sobib Swimitation *fitness* suurepäraselt rasedatele, kroonilise väsimusega, depressioonis ja unehäiretega inimestele ning aitab selja-, puusa-, õlaliigese probleemide ja verevarustushäirete korral.

Lisaks toniseerib vesivõimlemine südame ja veresoonekonna ning kopsude tööd, parandab lümfiteed ja ainevahetust, ergutab kapillaarvereringet ning stimuleerib neerude tegevust. Hüdrostaatiline rõhk aitab suunata venoosset verd perifeeriast südame poole, tõstmata samas vererõhku, sest perifeerne vastupanu veresoontes väheneb.

Veekeskkond alandab sümpaatilise närvisüsteemi osakaalu, aitates kaasa silelihaste lõõgastusele, parandades seedeelundite verevarustust ning tugevdades immuunsüsteemi ja alandades stressihormooni, sest sensoorsed närvid kannavad rahustavad impulsid nahalt keha sügavamatesse kihtidesse.

Swimitation vanni lamamistooli peal otse püsimiseks tuleb sooritada kõiki paarisliigutusi võrdse jõuga, seega tasakaalustub (võrdsustub) lihaste toonus ja tugevus mõlemas kehapooles. Swimitation-võimlemine on seega tõhus lülisamba kõverusega (skolioosiga ja küfoosiga) võitlemisel. Paarisliigutused Swimitation vannis aitavad lülisammast õigesse asendisse "sirutada". Swimitation *fitness* on õigel kohal ka kontoritöötajate tervise eest hoolitsemisel. Pinges õlavööde, pikast istumisest ülekoormatud alaselg, kõik saavad leebes veekeskkonnas hoolivalt lõdvestatud ja tugevdatud.

Swimitation *fitness* on võimalus teha oma enesetunde ning tervise heaks midagi nauditavat ning anda endale võimaluse oma kehaga sõbraks saada!

*Ettevaatust! Veeprotseduure peaksid vältima inimesed, kellel on ägedad põletikud ja infektsioonid, ägedas faasis kroonilised haigused, kõrgvererõhutõve neljas staadium või tuberkuloos.*