

# Jumppakuvaukset



## Vauhdikas vesitreeni

Sykettä nostattava jumppa reippaaseen tahtiin lihaskunto-osuutta unohtamatta. Toisinaan käytössä myös välineitä.

## Kevyt vesijumppa

Kaikille mainiosti sopiva matalanveden jumppa. Liikkeet ovat helppoja ja kevyesti kuormittavia ja ne tehdään joko välineellä tai ilman.

## Syvänveden treeni

Koko kehon haastava vesijumppa ilman pohjakosketusta altaan syvässä päässä. Apuvälineenä käytetään esimerkiksi juoksuvyötä tai lötköpötköä. Jumppa tapahtuu uintisyvyisessä vedessä!

## Vesijuoksu

Juoksutreeni syvässä vedessä vesijuoksuvyön tai lötköpötkön kanssa. Tunnilla käydään perusjuoksutekniikka läpi, nostetaan sykettä lihaskunto-osuutta unohtamatta. Vesijuoksu tapahtuu uintisyvyisessä vedessä!