Lehdistötiedote
Syyskuu 2009

Vesijuoksu – tehokasta ja hauskaa välineurheilua myös talviaikaan

Essenuoton uudet vesijuoksukengät ja -sauvat tuovat lisätehoa lihastreeniin



Vesivyötä on käytetty alkujaan pääsääntöisesti kuntoutusmielessä, mutta viime vuosien aikana lajista on tullut uusi trendilaji, joka vetää järviin ja altaisiin hyväkuntoisia nuoria ja varttuneita kuntoilijoita. Missään muualla maailmassa vesijuoksu ei ole yhtä suosittua kuin meillä. Juokseminen vedessä on monipuolista, tehokasta ja hauskaa. Lisäksi se soveltuu ympärivuotiseksi harrastukseksi niin naisille kuin miehillekin yhdessä tai erikseen.

Syvien vatsalihasten tehotreeniä



Erilaisia vesijuoksuvälineitä käyttämällä vesijuoksusta saa erittäin haastavan harrastuksen, jossa kunto kohoaa kohisten ja paino putoaa. Vesijuoksu parantaa samalla sekä lihasten kestovoimaa että hoivaa kipeytyneitä lihaksia. Pehmeät ja säädettävät AquaJogger RX -vesijuoksukengät ovat seuraava askel harjoittelussa, kun juoksu vyön kanssa alkaa tuntua liian helpolta.

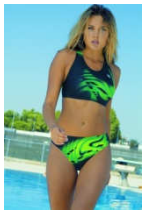


- Vesijuoksussa syke nousee hetkessä, koska koko vartalon pituus vastustaa vedenvirtausta. Vesijuoksukengät antavat tottuneelle kuntoilijalle vyötä enemmän haasteita. Harjoitukset monipuolistuvat ja treenistä tulee paljon vaativampi. Myös syvät vatsalihakset ovat kovassa työssä, koska pystyasento pitää pystyä säilyttämään ilman vyön antamaa tukea. Vesijuoksu on erittäin tehokasta, tunnin lenkillä voi kuluttaa jopa tuhat kaloria. Juoksutyylillä voi leikitellä oman mielikuvituksen ja kunnon mukaan. Voit valita esimerkiksi pikajuoksu- ja aitajuoksutekniikan väliltä, kertoo Essenuoton markkinointipäällikkö Sami Kiiski.

Lisätehoa yläkroppaan vesijuoksusauvoista



Vesijuoksussa lihaskunto paranee kokonaisvaltaisesti, koska siinä käytetään elimistön lihaksia kokonaisvaltaisesti - myös yläraajan lihakset ovat tehokkaassa käytössä. Extreme-hikitreeniä tavoitteleva, nappaa käsiinsä joko räpylät tai vesijuoksusauvat vesijuoksukenkien kaveriksi. Vesijuoksusauvat ovat melko lyhyet. Kädet pitää pystyä suoristamaan aivan kuten sauvakävelyssä kuitenkin vastustamalla veden voimaa koko suorituksen ajan. Liike muistuttaa tällöin läheisesti hiihtoliikettä.



Lisävastusta jalkatöihin saadaan nilkkavastuksista. Lisäksi Aqua Twin II -vesijuoksukengät sopivat himotreenaajalle. Ne näyttävät lumikengiltä, ja suuren pinta-alan ansiosta jalan suuret lihakset pääsevät kovaan työhön. Talvikaudella kannattaa suosia ammattimaisia, klooria hyvin kestäviä uimapukuja, jotka kestävät käytössä pidempään kuin normaalit uimapuvut.

AquaJogger Rx -vesijuoksukengät pehmeästä ja kestävästä vaahtomuodista: Helppo ja miellyttävä laittaa jalkaan sekä käyttää. Yksi säädettävä koko sopii kaikille. Hinta 39,90 euroa, myyntipaikat: Intersportit ja Stockmannit ympäri Suomen sekä www.essenuoto.fi, p. 020 144 29 70 ja Mäkelänrinteen uimakeskuksen Essenuoto Shop

Vesijuoksusauvat: 39 euroa, Aqua Twin II: 49,90 euroa, Myyntipaikat: essenuoto.fi tai p. 020 144 29 70

Kuluttajakyselyt: Essenuoto p. 020 144 2970 tai www.essenuoto.fi

Lisätietoja: Unidors Oy, Sami Kiiski, sami@essenuoto.fi tai p. 020 144 2972

Lehdistömateriaalit ja testaukset: Miltton Showroom, Eevakaisa Mölsä, eevakaisa.molsa@milttton.fi tai p. 040 7466 556