

## Mis kasu on ujumisest tervisele?

2 aastat tagasi Autor: [AM](#)



*(Sisuturundus)*

Ujumine on suurepärase ja vähese mõjuga spordiala. Tavaliselt sobib see igale vanusele ja füüsilisele vormile, kui oskad õigesti ujuda. Ujumine võib aidata inimestel ka vigastustest taastuda.

Paljud ujumised kasutavad oma treeningu veelgi tõhusamaks muutmiseks kreatiini. [Kreatiin saidilt mrbiceps.ee](#) aitab just treeningute perioodil paremaid tulemusi saavutada. Samas aadressil <https://www.mrbiceps.ee/kataloog/spordilisad/liigestele/glukosamiin-glucosamine/> saada olev glükosamiin aitab sarnaselt ujumisele pehendada liigeseid ja vähendada liigesevalu.

Ujumisel on 4 peamist stiili: vabaujumine ehk kroom, seliliujumine, rinnuliujumine ja liblikujumine.

### **Ujumine pakub mitmeid tervisega seotud eeliseid**

**Fitness:** kui ujud kiiresti, võib ujumine olla kõrge intensiivsusega treening, mis aitab sul oma keha heasse vormi saada. See põletab kaloreid, tõstab sinu pulssi ja parandab sinu võimet treenida kauem.

**Lihastõuge:** ujumine on kogu keha jaoks hea vastupidavustreening. See tugevdab peaaegu kõiki sinu keha lihaseid, töötades samal ajal ka keha stabiilsuse arendamiseks.

**Väike mõju:** vees ujumine vähendab survet sinu raskust kandvatele liigestele, nagu põlved ja pahkluud. See tähendab, et saad lihaseid kasvatada ja vormi saada, vähendades samal ajal liigesevigastuse võimalust.

**Vaimne tervis:** nagu kõik treeningud, vabastab ujumine sinu kehas looduslikke endorfiine. See tõstab sinu tuju ja leevendab stressi. Mõned inimesed leiavad, et ujumise korduvad liigutused on suurepärase viisi lõõgastamiseks ja oma pea negatiivsetest mõtetest puhastamiseks.

**Ajufunktsioon:** suurendades aju verevoolu ja hapnikku, võib ujumine aidata sul end erksamalt tunda ja parandada ka mälu.

**Sotsiaalne mõju:** ujumine võib olla ka seltskondlik spordiala – on palju ujumisklubisid või -grupe, kus saad teistega samal ajal treenida ja suhelda.

### **Kellele ujumine kõige paremini sobib?**

Kaalu ujumist, kui soovid end vormi saada või mõne uue spordialaga tegeleda. See on suurepärase võimalus algajatele, kuna saad ujumismahtu järk-järgult suurendada.

Ujumine on suurepärase spordiala igas vanuses ja sellel on palju eeliseid inimestele, kes kannatavad liigese- ja lihasvalu, näiteks artriidi valu all. Vees ujumine võib aidata leevendada liigeste jäikust ja suurendada liikuvust. Ujumine kasvatab lihaseid, mis toetavad liigeseid ja jõudu.

## **Kuidas saaksin end vees enesekindlamalt tunda?**

Kui sa pole tugev ujuja, soovid oma stiili parandada või oled alustamas, võta täiskasvanute ujumistundide osas ühendust mõne kohaliku veekeskusega. Kui oled algaja, alusta treenimisest basseinis sügavusel, kus tunned end mugavalt. Kas rannas või avalikus basseinis uju ainult siis, kui seal on valves vetelpäästja.

Veepõhised treeningtunnid, nagu vesiaeroobika, võivad samuti aidata sul enesekindlust ja oskusi omandada. Lisaks arendavad nad jõudu ja vormi, mis aitab sul hiljem ujuda.

Kui ujud vigastusest või haigusest taastumiseks, võib vesiravi olla hea valik. Hüdroteraapia on veeteraapia vorm. Füsioterapeut või treeningfüsioloog juhendab sind ja kohandab harjutused vastavaks sinu konkreetsetele vajadustele. Veeteraapia seansse saab teha nii üks-ühele kui ka rühmas.

## **Kuidas alustada ujumist ohutult?**

Kui oled ujumises uustulnuk, küsi enne treeningutega alustamist oma arstilt tervisekontrolli, eriti kui oled vanem kui 55 või sul on mõni tervislik seisund. Kui oled alustamiseks valmis, soojenda ja venita end enne vette hüppamist, et vältida krampe või vigastusi.

Kui sul on lapsi, kaalu nende registreerimist ujumistundidesse. Tunnid annavad neile oskused end vees turvaliselt tunda ja ujumist nautida ujumist kogu elu.

Kui sul on halb enesetunne ära uju vähemalt 2 nädalat peale sümptomite kadumist, et vältida haiguse levikut teistele basseini kasutajatele.

- [Uudised](#)
- [Sisuturundus](#)