Avantouinti



Avantouinti

- Uintia jäähän tehdyssä avannossa
- Suomessa n. 12% aikuisista eli n. 490 000 kertoi viime vuonna harrastaneensa avantouintia (Luonnonvarakeskus)
- Koronapandemia lisännyt harrastajamäärää. Vuonna 2000 luku oli 6% ja 2010 luku oli 10%

Avantouinnin vaikutuksia

- Tehostaa verenkiertoa, lievittää selkä-, niska- ja hartianseudun kipuja
- Saattaa vähentää masentuneisuutta, astmaoireita ja nukahtamisvaikeuksia
- Helpottaa nivelreumaa ja fibromyalgiaa
- Auttaa stressiin, virkistää kehoa, parantaa verenkiertoa ja kylmänsietokykyä
- Vapauttaa endorfiinia ➔ tulee riippuvuus



Terveysvaikutuksia

Mitä tapahtuu elimistössäsi kun pulahdat?

- Ihon kylmälle reagoivat solut aktivoituvat ➔ elimistö aloittaa vastatoimet
- Verisuonet supistuvat, kun nonadrenaliini kohoaa. Kun verisuonet laajentuvat uimisen jälkeen, tulee lämmin ja hyvä olo.
- Stressihormonien kortisolin ja adrenaliinin muutokset (nousevat tai laskevat)
- Kokeneen avantouimarin verenpaine nousee vähemmän kuin ensikertalaisen.
- Parantaa puolustusjärjestelmää flunssaa yms. vastaan.
- Aktivoi ruskeita rasvasoluja, jotka tasaavat kehon lämpöä ja joilla on merkitystä mm. painon hallinnassa, tasaavat verensokeria



Terveysriskit

- Avantoon ei pidä mennä humalassa
- Ei sovi sydämen tai verenkiertoelimistön ongelmista kärsiville eikä vaikeaa astmaa sairastaville
- Sukeltaminen ja pään kasteleminen ei ole suositeltavaa. Saattaa aiheuttaa alilämpöisyyttä.



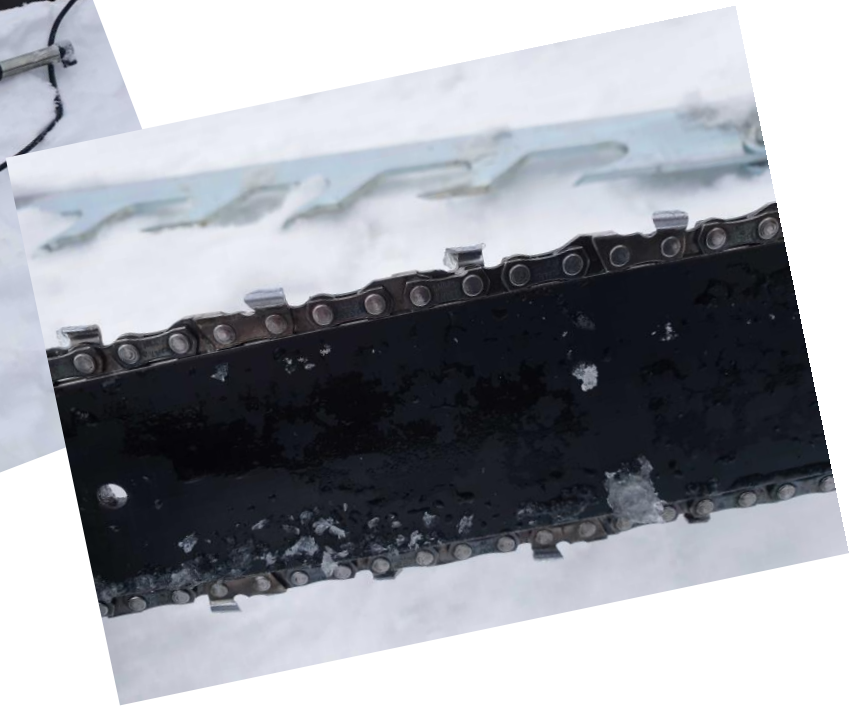
Käytännön työkaluja

- Uppopumppu
- Jääsaha ja/tai moottorisaha
- Lapio









Vaihtoehto avannon sulana pitämiseen

Sulabox (Kaveko.fi)

- Lämpöeristetyssä laatikossa oleva ilmakompressori joka tuottaa ilmaa ilmastinlautaselle







Uimarin varusteet

- Uimalakki
- Tossut tai sandaalit
- Uimapuku
- Käsineet

















