

Terveyttä avannosta – uimarien sanoin:

Kylmän sieto paranee, ns vilustumistauteja ei ole ollut. Mieliala paranee, stressi helpottaa. Vaikutukset heti avannosta noustua. Tapaa kivoja ihmisiä, juttu luistaa.

Riitta

Avannossa käyminen antaa joka kerran voittajan fiiliksen!

Ulla

Ei ole mummokuume vielä tullut, avanto auttaa!

Mummo 57 v

Olen käynyt avannossa 20 vuotta ja joka aamu tuntuu hyvältä ja virkistävältä, vaikka olen huonosti nukkunut nilkkavaivojeni vuoksi. Flunssaa ja yskää en ole sairastellut, vähemmän tarvitsen vaatteita, koska kylmänsietokyky on parempi. Ystäviä olen myös saanut avantouintikopilta. Aion jatkaa vielä ainakin tämän vuoden, vaikka ikä on jo 80 v.

Terveisin uimari nro 414



Avantouinti - mitä kirjoittaisin? Kertoisinko kevättalven aurinkoisesta päivästä, jolloin paksuihin pukineisiin pukeutuneet pilkkijät katselevat silmät sepposen selällä - uimari astelee Orijärven viileään veteen. Kysymykseenhän voi tulla hetkellistä julkisuutta tavoitteleva tai taas yksi kylähullu.. Oli niin tai näin, mielelläni liitän omaan identiteettiini avantouinnin mukanaan tuomat sävyt.

Voisin myös kertoa tunnelmista - taivaalla täysikuu luo haavemaista hämyä siniharmaaseen hämäryteen, avannosta nousee usva (liekö virvatulia). Elän sen hetken joka solulla, se painautuu tiedostomattomaan ja tiedostavaan tajuntaani. Keskityn hengittämään - johtuuko se stressihormonista, jota erittyy kylmän veden vaikutuksesta vai siitä, että koen niin voimakkaasti olevani osa tätä kokonaisuutta.

Voisin jatkaa tunnelmakuvien maalailua, miten raketit räiskyvät taivaalla ja on syvä hiljaisuus ja vain se hetki. Jäävätkö avantoon kaikki surut, kivut ja murheet. Vastaus on: KYLLÄ! No miksi? Koska ne eivät ehdi uimarin mukana ylös...

Anna

Astmalääkitys jäänyt pois, verenpaine laskenut ja Ei flunssaa - pirteä olo koko päiväksi!

76-vuotias

Hyvä mieli ja rauhallinen olo niinäkin työaamuina, jolloin tietää jo etukäteen, että päivä on kiireinen ja haastava. Ei flunssaa. Virkeä olo aamusta saakka ja rauhallinen yöuni.

58-vuotias

Stressitaso laskee välittömästi. Kivut ja säryt ei tunnu missään. Energinen ja positiivinen olo ja ympäristölle ystävällinen käytös.

46-vuotias

Paras stressinpoistaja, helpottanut uniongelmiä. Työpäivän jälkeen alkaa "uus päivä" -> lisää energiaa.

43-vuotias

Stressinsietokyky paranee! Ei flunssaa. Ihana olo! Väsymys häviää! Halpa harrastus. Ihania ihmisiä tapaa.

18 v uinut

Mikä on nopea urheilusuoritus suhteessa hyvän olon saantiin = avantouinti -> pulahdus ja hups - hyvä olo.

Ei ole flunssaa ollut moneen vuoteen. Nykyisin 2 x päivässä uimassa!

20 v uinut

En tarvitse reumalääkkeitä sen jälkeen, kun aloitin avannossa käynnin. 4 erilaista reumasairautta. Hyvä olo koko päiväksi. Flunssa poissa

64-vuotias

Auttaa nivelvaivoihin, antaa energiaa ja hyvää oloa koko päiväksi.

64-vuotias

Avantouinti on yksi parhaista nautinnoista, joita luontoäiti tarjoaa meille lapsilleen. Avannostahan nousee aivan uusi ihminen, flunssa ja kolotukset kaikkoavat. On rento ja hyvä olo, todellinen päivän piristys. Ja sitten vielä nämä mukavat, iloiset avantouimarikaverit. Suosittelen.

69-vuotias

Tapasin tammikuussa yhden New Mexocista (USA) kotoisin olevan miehen. Kerroin, että uin avannossa - silloinkin kun pakkasta on 30 astetta. Ja että se tekee minut onnelliseksi. Hän mietti hetken asiaa ja oivalsi sitten: "Niin, kyllä se tekee onnelliseksi, kun luulee kuolevansa eikä sitten kuolekaan."

Tuo helpotusta vaihdevuosisongelmiin.

Pirjo

Auttaa nivelvaivoihin ja antaa hyvää mieltä pitkäksi aikaa.

66-vuotias

Työpaineet + muut huolet jäävät avantoon ja iltauinti antaa rauhallisen yön ja ihanaa hiihtolenkin jälkeen pulahtaa vantoon

57-vuotias

Avantouinti on auttanut minua stressin vähentämisessä. Saan hyvän mielen uituani ja turhat murheet valuvat järveen. Nivelvaivat, säröt ja turvotukset ovat vähentyneet. Flunssaa ei ole ollut koko talvena - sen jälkeen kun aloin uida. Ihana kokonaisvaltainen hoitomuoto ja harrastus. jossa tapaa myös iloisia ihmisiä.

51-vuotias