



## AVANTOINNIN VAIKUTUKSET

Stressi helpottuu, mikä perustuu osittain sympaattisen hermoston aktivoitumiseen, jonka johdosta vapautuu elimistöön stressihormoneja mm. kortisolia ja adrenaliinia.

Parantaa kylmänsietokykyä:

lämmöneristys paranee (*insulatiivinen sopeutuminen*)

lihaskäyttö viivästyy (*hypotermien sopeutuminen*)

lämmöntuotto lisääntyy (*metabolinen sopeutuminen*)

3. Sympaattisen hermoston toiminta tasapainottuu, jolloin elimistö kestää rasituksen paremmin.
4. Mieliala kohenee ja psyykkiset voimavarat vahvistuvat.
5. Elimistö vahvistuu ja karaistuu, jolloin vastustuskyky paranee.
6. Avannossa käynti ja saunan lauteilla jutustelu on mitä parhain sosiaalinen tapahtuma, jossa saa olla ilman arvoja ja titteleitä.

Harrastus on halpa eikä vaadi hintavia välinehankintoja.

Kilpailutoiminnan myötä on mahdollisuus kokeilla omia rajojaan.

Avanto piristää ja virkistää

## ENSIKERTALAISEN MUISTILISTA

- Avantouinti sopii lähes kaikille. Mikäli kärsit verenpaine- tai sydänsairaudesta, neuvottele ensin lääkärin kanssa.
- Verryttelä ennen avantouintia lihakset lämpimiksi esim. sauvakävellen.
- Anna kehon viilentyä ennen saunasta avantoon menoa.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua.
- Kylmä vesi voi ensimmäisillä kerroilla aiheuttaa hengen salpautumista. Se on normaalia, vaaratonta ja menee ohi.
- Saunomisen ja avannon jälkeen kannattaa pukeutua lämpimästi vilustumisen välttämiseksi ja huolehtia nestetasapainosta.
- Avantoon ei saa mennä alkoholin vaikutuksen alaisena eikä sairaana.
- Avannossa käyntien määrä, avannossa viipymisen kesto sekä se, käykö saunasta vai ilman ovat yksiköllisiä valintoja; omaa kehoaan kannattaa kuunnella, jotta oppii tietämään mikä sopii itselle.
- Avantouinnin vaikutukset voivat olla hyvinkin yksilöllisiä.
- Avantouintiin liittyy myös sosiaalinen puoli; ota yhteyttä paikalliseen uintiseuraan.
- Avannossa ei tunneta ikärajoja; lapsikin voi olla kiinnostunut avantouinnista. Jos laji tuntuu hänelle mieluisalta – anna hänen kokeilla!
- Huom! Avantouinti voi aiheuttaa riippuvuutta!