

LIHASKUNTOTUNNIT

Kuntoa kahvakuulalla!

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolista, haastavaa ja hauskaa harjoittelua kaiken-kuntoisille naisille ja miehille. Kahvakuulatunnilla harjoitellaan ohjaajan opastuksella kahvakuulan turvallista käsittelyä ja käyttöä sekä tehdään tehokkaita kokonaisvaltaisia kahvakuula-liikkeitä. Jokaisella tunnilla opetetaan perusliikkeitä ja edetään teknisesti haastavampiin harjoitteisiin osallistujien osaamisen, kunnon ja edistymisen mukaan. Kahvakuulatunti kehittää lihasvoimaa, mutta myös hengitys ja verenkiertoelimistöä sekä liikkuvuutta ja notkeutta.

Circuit – Hauskaa ja tehokasta

Circuitissa eli kuntopiirissä tehdään monipuolisesti lihaskuntoliikkeitä eri suorituspaikoissa. Liikkeestä toiseen siirrytään välittömästi edellisen jälkeen. Jokainen kuntoilija määrää itse kuntopiirin tehokkuuden

Lihasta salilta!

Tehokas kiertoharjoittelu kuntosalilla, joissa ohjaaja opastaa kuntosalilaitteiden käytön ja sitten mennään! Koko kehon lihakset käydään läpi yhdellä tunnilla.

Lihakset pumppiin levypainotunnilla!

Yksi tunti, levytanko ja kehon suurimmat lihasryhmät - maksimaaliset tulokset minimaalisessa ajassa! Jokainen voi kuntoilla omalla tasollaan valitsemalla itselleen sopivimmat painot.

Tehoa Gymstickistä!

Tehokas lihaskuntotunti, jossa yhdistyy kepin ja kuminauhan parhaat ominaisuudet. Gymstick on kuntoiluväline, joka kehittää tehokkaasti koko kehoa. Se on ihanteellinen parantamaan lihaskuntoa ja -voimaa, tasapainoa ja kehon hallintaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Jumppa on suunniteltu kaikille ikään tai kuntoon katsomatta.



LIHASKUNTOTUNNIT

Hikeä pyöräillen

Sisäpyöräily on hauska ja tehokas tunti, jossa hiki otetaan pintaan vauhdikkailla jaksoilla ja vastuksilla. Sisäpyöräilyssä polkutekniikat ovat turvallisia ja tunnin rakenne sopii niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin pyöräilijälle.

Steppi – Vipinää kinttuihin

Steppi on kaikille sopiva helppo askellustunti, jossa käytetään step-lautaa. Tunti koostuu stepin perusaskelista ja toistoja on paljon, joten oppiminen on helppoa ja tehokasta.

Vesijumppa – Vastusta vedestä

Vesijumppa on vedessä tapahtuvaa tehokasta ja monipuolista vesiliikuntaa musiikin tahtiin ja eri välineitä hyödyntäen. Vesijumppa sopii kaiken kuntoisille liikkujille. Tunti sisältää alkuverryttelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyjä veden vastusta hyväksikäyttäen.



KEHONHUOLTOTUNNIT

High Roller – Hoida lihaksia rullaillen

High Roller - perustuu perinteiseen putkirullaukseen, jossa huolletaan lihaksistoa aktiivisesti "hieromalla" lihaksia pitkulaisen rullan avulla. Rullalla hieromalla parannat lihastesi verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, sillä rullan avulla käsittelet myös lihaskalvoja.

NHS – Ryhtiä kehoon

N niska, H hartiat, S selkä. Tunti on kokonaisuus, joka vahvistaa, venyttää ja rentouttaa. Vahvistavat liikkeet tehdään kuminauhaa apuna käyttäen ja lisäksi venytetään ja avataan kireyksiä aktiivisilla avaavilla liikkeillä. NHS tunti sopii todella hyvin mm. toimistotyötätekeville.

Chi-ball – parannus ryhtiin ja liikkuvuuteen

Chi ball-tunti on kehon ja mielen tunti. Rauhalliset liikkeet, rentouttava musiikki ja tuoksuva aromapallo rauhoittavat sekä mielen että kehon. Chi ball tunnilla parannetaan hengitystä, liikkuvuutta ja ryhtiä. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo enemmän liikkuneille.

Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu

Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu parantaa liikkuvuuttasi ja ehkäisee niska- ja hartiakipuja. Tunnilla tehdään dynaamisia liikkuvuusharjoituksia koko keholla painottaen niska- ja hartiaseutua. Tunti sopii hyvin toimistotyötätekeville.

Venyttely

Rauhallinen tunti, jossa käydään koko keho läpi venytysliikkein. Tavoitteena on parantaa lihasten elastisuutta, aineenvaihduntaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnilla tehdään pitkäkestoisia venytysliikkeitä, jotka auttavat lihaksia palautumaan ja lisäämään nivelten liikkuvuutta.

Rentoutus – Rauhoitutaan hetki

Rentoutuksessa pysähdytään rauhoittumaan hetkiseksi. Ohjaajan mukana rentoutetaan koko keho osa kerrallaan.



MUUT TUNNIT

Frisbeegolf - mukavaa ulkoilua yhdessä

Frisbeegolf on golfin sääntöjä mukaileva peli, jossa kierretään muutamat väylät Vimpelin frisbeegolfradalla ja yritetään päästä aloituspaikalta korille mahdollisimman vähillä heitoilla. Frisbeegolf tunnilla otetaan lämpöä kehoon ja käydään heittotekniikat läpi ennen radalle siirtymistä.

Innostu kiipeilystä

Seinäkiipeily tempaa mukaansa ja kookuttaa välittömästi! Tunnilla tutustutaan kiipeilyseinään, kiipeilyotteisiin, kiipeilyn perustekniikoihin ja turvallisuuteen ja tehdään kiipeilyharjoituksia ilman varmistusta matalaan seinään ja varmistuksen kanssa korkeaan seinään. HUOM! KIIPEILYN OPETTAJAN KORVAUS LASKUTETAAN ERIKSEEN.

Piristystä sauvakävelystä

Sauvakävely on tehokasta ja turvallista liikuntaa kaiken kuntoisille ja -ikäisille. Sauvakävelyn kuuluu lyhyt sauvajumppa, tekniikkaopastus, lenkki ja venyttely, jotka tekevät liikuntatuokiosta monipuolisen. Reippailu raittiissa ilmassa, kauniissa maisemissa, piristää mieltä ja kehoa.

Ryhmäytyminen

Hauskoja ryhmäytymisharjoituksia ja pelejä sisältävä tunti, jonka voi toteuttaa sisätiloissa tai ulkona.

Jättipallolla yhteishenkeä

Kinball on yhteistoimintaa kehittävä tunti jättimäisellä pallolla (halkaisija 120 cm) pelattava joukkuepeli, jossa kerrallaan kentällä on kolme joukkuetta. Kaikki voivat osallistua Kinball tunnille!

