

LIIKUNTARYHMIEN ESITTELY

Tule mukaan iloisille tunneille. Ryhmät ovat tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, myös työssä käyville auttamaan arjen toiminnoissa sekä on erinomaisesti työpäivän päätteeksi, tuomaan liikettä koko keholle palautumaan työpäivästä.

Monipuolinen harjoittelu, sopii kaiken kuntoisille ja kaikille vartalolle ryhmät sopivat myös ikäihmisille. Jokainen voi jumpata oman kuntonsa mukaan.

Tervetuloa mukaan liikkumaan!

Lämmin- / vesivoimistelussa vaihteleva veden vastus lisää monipuolisesti liikkeen tehokkuutta. Samalla vesi pehmentää liikkeen voimaa, rasitusvammat ovat harvinaisia, huomaat että vedessä liikkeet ovat huomattavasti helpompia suorittaa. *Huom! Kalevan uintikeskukseen ja Kangasalan Kuohuun sekä Nokian uimahalleihin on maksettava sisäänpääsy. Viola-kodissa hinta sisältää sisäänpääsyn.*

Jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelun tavoitteena hyvä vartalon hallinta, tasapaino ja liikkuvuus, joilla parannetaan selän hyvinvointia. Rauhallinen, mutta tehokas tunti. Sovelletaan harjoitteita joogasta, pilateksesta ja faskioita huoltavasta harjoittelusta

Hatha Embodiment Joogan harjoitusten avulla tarkoituksena on syventää joogan menetelmin omaa keho -mieli -tietoisuus -tuntemusta. Tunnilla edetään rauhallisesti ja liikesarjat ovat helppoja. Harjoituksissa korostuvat luonnolliset liikkeet, hengitys, kehonhallinta ja mielenrauha. Liikkeet ovat turvallisia ja ohjaaja auttaa löytämään yksilöllisesti sopivat harjoitteet tuki- ja liikuntaelinvaikeuksista huolimatta. Tunti on hellivä ja hoitava hetki, halaus itselle.

Joogapilates yhdistyvät joogasta ja pilateksesta parhaat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

+60 Joogapilates-ryhmä sopii miehille ja naisille, myös helpottamaan arkea! Joogapilatesissa yhdistyvät joogasta ja pilateksesta parhaat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset.

Tasapaino- ja kehonhuoltoryhmän tunnilla parannat liikkumisvarmuutta sekä tasapainon ja kehon hallintaa monipuolisella harjoittelulla. Harjoitteet ovat kevyitä ja koko kehon hallintaa kehittäviä. Kehonhuollon avulla voit palautua rasituksesta ja keskittyä erityisesti aktiivisiin liikkuvuutta sekä selän ja niska-hartiaseudun hyvinvointia edistäviin harjoituksiin.

FasciaMethod on kokonaisvaltainen kehonhuoltomenetelmä. Teemme toiminnallisia, aktiivisia venytyksiä lihastoimintaketjuille. Vahvistamme heikkoja lihaksia ja parannamme kireiden lihasten liikkuvuutta. Säännöllisesti tehtynä FasciaMethod parantaa liikkuvuutta, tasapainoa, koordinaatiota ja yleistä suorituskykyä.

Selkäsi hyväksi -ryhmät sopivat miehille ja naisille, sekä ensikertalaisille että konkareille. Tunnilla keskitytään niska-hartiaseudun ja selän hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä.

Tanssien kuntoon -ryhmä on hauskaa ja tehokasta, latinalaisrytmien innoittavaa liikuntaa. Kuntotanssi saa vaikutteita monista eri tanssimuodoista, olematta kuitenkaan varsinaista tanssia.

Ryhti & rentous tunnilla keskitymme kehon lihastasapainoon, vahvistamalla syviä tukilihaksia venyttämällä kireitä pinnallisia lihaksia. Venyttelemme kropan kireimpiä lihasryhmiä ja rentoudumme ohjatusti rauhassa. Tunti koostuu kevyestä liikkuvuutta parantavasta lämmittelystä, syvien lihasten aktivointiharjoituksista.

Kuntosalin laitteissa ohjaajan valvonnassa ja ohjauksessa on turvallista ylläpitää ja vahvistaa lihaskuntoa. Erityisesti ikääntyviä henkilöitä suositellaan aloittamaan kuntosaliharjoitteet. Lihaksien voima ja kehon liikkuvuus auttavat tasapaino tilanteissa ja arjen askareissa.

Äijäjumppa on suunnattu miehille. Hyppyjä tai vaikeita askelkuvioita ei näillä tunneilla tehdä! Tunti sisältää kuntopiirityyppistä lihaskunto-, tasapaino-, ketteryys-, ja liikkuvuusharjoittelua. Selkätreenin sisältö on helppoa, mutta tehokasta kehonhallintaa, tehdään lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita mukavassa porukassa. Jokainen voi jumpata oman kuntosensa mukaan.