

## OHJATUT PIENRYHMÄTUNNIT / LAJIESITTELY

### CIRCUIT - KIERTOHARJOITTELU KUNTOSALILAITTEILLA

Circuit on kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla ohjaajan opastuksella.

Kiertoharjoittelusali on varustettu osin toiminnallisilla laitteilla, joilla harjoittelu kuormittaa tehokkaasti myös syvempiä, asentoa ylläpitäviä lihaksia.

Tunti sopii mainiosti niin liikuntaa aloitteleville kuin enemmän liikkuneille, koska jokainen säätelee vastuksen ja rytmin itse.

Ohjaaja opastaa laitteiden säädöissä ja liikeradoissa, tarvittaessa ne katsotaan läpi ennen tunnin alkua.

### HOTJOOGA

Mitä jooga on?

Jooga on ikivanha harjoitusmenetelmä, jonka suuntauksia on monia.

ja kehon yhteistyö. Joogan avulla voi tutustua omaan kehoonsa ja mieleensä ja sen myötä kehittää niitä.

Kaikessa joogassa keskeistä on hengitys sekä mielen Tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Joogatunnille asuksi sopivat joustavat vaatteet -jalkineita et tarvitse.

Oman joogamaton voi ottaa mukaan tai käyttää kuntoklubin mattoa.

Jooga on siitä hyvä laji, että se sopii kaikille iästä, kunnosta tai koosta riippumatta.

Jooga venyttää kireitä lihaksia ja säännöllisesti käytynä venyvyydessä tapahtuu huomattavaa kehitystä.

Liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään ilman painoja.

Lisäksi se vahvistaa lihaksia ja opettaa hengittämään ja rauhoittumaan.

Joogalla onkin voimakkaasti stressiä ja jännitystä lievittävä vaikutus ja sopii hyvin tasapainottamaan kiireistä arkea.

Joogassa saat hengähdystauon arkeen ja se toimii hyvän vastapainona kuormittavammalle liikunnalle.

Suosittellemmekin yhdistämään joogan kuntosaliharjoittelun sekä aerobisen liikunnan,

jotta keho saa monipuolista liikuntaa ja välillä rauhallisempaa liikettä.

HotJooga on toimintakonsepti, johon kuuluu useita erilaisia joogatunteja,

yhteisenä nimittäjänä kaikille on joogatilan lämmittäminen n. +38°C lämpötilaan.

Tunti jakaantuu voimaliikkeisiin, tasapainoliikkeisiin ja rauhoittavaan lattiasarjaan.

Tunti sopii niin ensikertalaiselle kuin harjaantuneemmallekin joogille.

### KUNTONYRKKEILY -KUNTOA KOHOTTAVA MONIPUOLINEN TREENI

Kuntonyrkkeily koostuu alkulämmittely-, tekniikka-, nyrkkeilysäkki- ja kiertoharjoitteluosista.

Lopussa lyhyt lihaskunto-osuus ja venyttely.

Tunti sopii niin vasta-alkajille kuin enemmän harrastaneille,

koska tehon voi monissa liikkeissä ja osioissa säädellä omalle kunnolleen sopivaksi.

Tunti voidaan toteuttaa myös kokonaan kiertoharjoitteluna,

jolloin kuntonyrkkeilylle ominaiset ja sitä tukevat liikkeet vuorottelevat kuntopiirissä.

### ROLLER -TEHOKASTA KEHONHUOLTOA

Roller-tunnilla hierotaan, venytellään sekä rentoutetaan lihaksia ja lihaskalvoja putkirullaa (foam roller) apuna käyttäen. Tunnin tahti on rauhallinen ja liikkeet tehdään lattiatasossa.

Putkirullaus sopii hyvin kaikille kehonhuollosta kiinnostuneille,

eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Tunnille kannattaa pukeutua joustaviin vaatteisiin. Jalkineita et tarvitse, mutta voit laittaa tunnille sukat tai ohuet tossut.

Putkirullaus poistaa kireyttä ja parantaa liikkuvuutta!

Putkirullaus poistaa tehokkaasti lihaksissa ja lihaskalvoissa olevaa kireyttä,

ja parantaa näin kehon liikkuvuutta.

Liikkuvuuden parantuessa, saat myös enemmän irti mm. voima- ja lihaskuntoharjoittelusta.

Jotta hyödyt putkirullauksesta parhaalla tavalla, kannattaa sitä harrastaa säännöllisesti.

Vammojen ennaltaehkäisyä ja piristystä verenkierrolle!

Putkirullan avulla pystyt ennaltaehkäisemään urheilussa ja vapaa-ajalla syntyviä vammoja

sekä tehostamaan pinnallista verenkiertoa ja poistamaan lihaksistoon kertyneitä kuona-aineita.

Tunti on loistava tapa palauttaa keho harjoituksen jälkeisestä rasituksesta.