Aikuisliikunnan tuntikuvaukset ja tuntiohjelmat:

VESIVOIMISTELU

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelystävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille.

KUNTOSALI – BASIC

Tunti, jossa tutustutaan kuntosalilla tehtäviin lihaskuntoliikkeisiin. Tunnilla keskitytään aina yhteen tai kahteen lihasryhmään ja harjoitellaan miten niitä kannattaa harjoittaa päästäkseen haluttuun lopputulokseen. Tunti aloitetaan tarvittaessa alkulämmittelyllä. Tunnilla mahdollisuus vapaaseen harjoitteluun.

KEHONHUOLTO

Kevyttä lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä sekä liikkuvuutta kehittävää harjoittelua. Lihaskuntoharjoittelu tehdään oman kehon painolla ja tunnin kuormittavuustaso on kevyt. Soveltuu hyvin toimistotyötä tekeville ja peruskunnon kohotukseen.

LUONTOLIIKUNTA

Peruskestävyyden kohtaamiseen luonnossa liikkumalla. Viikoittain vaihtuva ohjelma. Sauvakävelystä porrasjuoksuun, suunnistuksen alkeista metsäjoogaan.

Luontoliikunnan tuntiohjelma:

Vk.
36. Kävely/hölkkä
37. Sauvakävely
38. Luontopolku
39. Hölkkä/juoksu
40. Suunnistus
41. Metsäkuntosali
43. Porrastreeni
44. Metsäseikkailurata
45. Mäkijuoksu
46. Metsäkuntopiiri
47. Suunnistus
48. Sauvakävely
49. Juoksu
50. Kävely/hölkkä

Pidätämme oikeuden lajimuutoksiin ja ilmoitamme niistä etukäteen.

STREET WORKOUT

Ulkotiloissa toteutettavaa kehon kokonaisvaltaista lihaskunto ja -voima harjoittelua. Harjoittelu toteutetaan omien tavoitteiden ja kunnon sekä aiemman harjoitustaustan mukaan. Talven ajan (1.11. alkaen) harjoitellaan Street Workout:in vaatimaa kehonhallintaa sekä kehon kokonaisvaltaista voimaa kuntosaliolosuhteissa.

HIKIJUMPPA

Kuntotunti, jossa on tarkoituksena tulla hiki. Tunnin päätavoitteena on peruskunnon nostatus eri ryhmäliikuntatuntimuodoin, kuten aerobic, kahvakuula ja kuntopiiri. Tunnilla vaihtuvat lajit viikoittain:

Hikijumppa -tunnin tuntiohjelma:

Vk.
36. Aerobic
37. Kahvakuula
38. Combat aerobic
39. Kahvakuula
40. Aerobic
41. Kahvakuula
43. Combat aerobic
44. Kahvakuula
45. Aerobic
46. Kahvakuula
47. Combat aerobic
48. Kahvakuula
49. Aerobic
50. Kahvakuula

KEHONHUOLTO -VENYTTELY

Rentouttava ja kehoa huoltava venyttelytunti raskaan viikon jälkeen. Tunnin alussa keho herätellään erilaisin rullauksin, avauksin ja dynaamisin venytyksin kehonhuolto idealla. Alkulämmittelyn jälkeen venytetään lihaksia eri tekniikoita käyttäen. Venyttely sopii kaikille kehonhuoltoa kaipaaville.