

## PALVELUTARJOTIN 2017 – LIIKUNTATUOKIOT

Vaasanseudun Areenoiden sisätilat ja lähiliikunta-alueet ulkona tarjoavat monipuoliset mahdollisuudet liikuntaan. Suunnittelemme ja toteutamme ohjelmia asiakkaan toiveiden mukaan. Liikuntatuokiot räätälöidään ryhmän halukkuuden mukaan puolesta tunnista eteenpäin. **Pyydä tarjous!**



### RYHMÄLIIKUNTA

Ryhmäliikuntatunnit ovat hauskoja, mukaansatempaavia ja kaikille sopivia. Ne suunnitellaan ryhmän taso ja ikäjakautuma huomioiden. Tunnit koostuvat alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta kehon hallinnasta ja venyttelystä. Tunnille valitaan erilaisia liikuntavälineitä tunnin teeman mukaisesti.



### NISKA-HARTIA-SELKÄJUMPPA

Niska-selkä-hartiajumppa vahvistaa, rentouttaa ja avaa jännittyneitä lihaksia. Verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja aktiivisilla avaavilla liikkeillä lisätään liikkuvuutta. Rauhallista ja rentouttavaa!



### KAHVAKUULA

Tehokas koko vartaloa kuormittava lihaskuntoharjoitus Giry-kahvakuulilla. Tunnilla käytetään välineenä 4-20 kg kahvakuulia. Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista eri lihasryhmille.



### KUNTONYRKKEILY

Tehokas kuntoliikuntamuoto, jossa tekniikka-, väline- ja lihaskuntoharjoitusten avulla kehitetään yleis- ja lihaskuntoa. Kuntonyrkkeily on myös erinomainen niska-hartiaseudun jännitystilojen poistaja ja ehkäisijä.



### UGI-PALLO (MAX. 25 / HLÖ)

Ainutlaatuinen Ugi-pallo on toiminnallista tehoharjoittelua koko keholle. Ugi-pallo on moderni ja pehmeä versio vanhasta kuntopallosta ja palloa löytyy neljässä eri painossa (2,5 kg – 5,4 kg). Sinä päätät, kuinka raskaan treenin haluat! Treenissä yhdistyvät kestävyys- tasapaino- ja voimaharjoittelu. Ugi-tunti ei sisällä askelkuvioita ja tunti suositellaan tehtäväksi paljain jaloin.



### KEPPIJUMPPA

Keppijumppa on helppo ja tehokas tunti. Kepin avulla tehdyt liikesarjat muokkaavat monipuolisesti kehon eri lihasryhmiä. Keppijumppa lisää liikkuvuutta ja vaikuttaa etenkin niska-hartiaseutuun. Tunnilla tehdään yksinkertaisia liikkeitä.



### KUMINAUHAJUMPPA

Tämä on perushelppo tunti. Ei vaikeita askelkuvioita, eikä hyppyjä. Lihaskuntoliikkeisiin käytetään kuminauhoja apuna. Oman kehon hallinta, hyvä ryhti, parempi lihaskunto ja tietysti kiinteytyminen ovat tavoitteina. Mukavaa liikuntaa porukassa, tästä on helppo aloittaa.



### TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Toiminnallista lihaskunto-, liikkuvuus, ja tasapainoharjoittelua oman kehon painolla. Harjoitukset eivät sisällä hyppyjä eikä vaikeita koreografioita.



### TRX-HARJOITTELU

TRX-harjoittelun avulla voidaan treenata koko keho läpi tehokkaasti, sillä jokaisessa liikkeessä joudut aktivoimaan useamman lihasryhmän ja etenkin keskivartalon syvät lihakset. Koko kehon lihaskunto ja kestävyys paranevat. TRX:n suurimpiin etuihin kuuluu se, että se antaa kaikille johdonmukaisen, hauskan, vaihtelevan ja tehokkaan tavan saavuttaa liikunnalliset tavoitteet – olitpa sitten vasta alkamassa kuntoilua tai treenannut jo vuosia. TRX-harjoittelu sopii kaikille ikää ja kuntotasoa katsomatta.



### FOAM ROLLER-KEHONHUOLTO (OHJATTU) MAX. 20 HLÖ

Foam Roller -kehonhuolto perustuu sidekudoksen hierontaan ja dynaamiseen liikuttamiseen. Tämä pehmittää elimistön pehmytkudoksia, parantaa verenkiertoa, aineenvaihduntaa sekä mekaanisen, sähköisen ja kemiallisen viestinnän liikettä kehossa. Voit laukaista ja avata kireitä lihaksia ja nauttia kevyemmästä olosta. Irtonaisilla lihaksilla pystyt myös tehokkaampiin liikuntasuorituksiin, vähennät loukkaantumiseriskiä, parannat liikkuvuuttasi ja palautut nopeammin.



### VENYTTELY- JA RENTOUTUS

Tunti on rentouttava ja kehoa huoltava tunti. Alkulämmittelyssä tehdään liikkuvuutta lisääviä liikkeitä ja sen jälkeen venytetään lihaksia eri tekniikoita käyttäen. Pitkät ja rauhalliset venytykset parantavat kehon liikkuvuutta ja vähentävät lihaskireyttä. Tunti päättyy loppurentoutukseen.



### BOOTCAMP

Tehokas, kuntoa ja koko kehon lihaksistoa vahvistava toiminnallisista liikkeistä ja patteriharjoittelusta koostuva tunti. Tunnilla potkimme, nyrkkeilemme sekä teemme tehokkaat lihaskuntoliikkeet energisen musiikin pauhatessa.



### LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenka, rock / jive, cha-cha ja samba.



### JUOKSUKOULU

Juoksun alkeet antaa hyvän pohjan juoksun harrastamiseen. Ryhmässä harjoitellaan oikeaa juoksutekniikkaa, koordinaatioita ja teemme erilaisia juoksuharjoitteita. Saat juoksuharjoitteluusi uusia vinkkejä ja neuvoja myös omatoimiseen harjoitteluun.

Vaasanseudun areenat – Myyntipalvelu

Puh. 0201 201 737, 040 548 4279

[sales@vaasanseudunareenat.fi](mailto:sales@vaasanseudunareenat.fi) / [www.vaasanseudunareenat.fi](http://www.vaasanseudunareenat.fi)