Vaasanseudun areenat
Vasaregionens arenor

SERVICEUTBUD 2017 – IDROTTSGRENAR

Vasaregionens arenor erbjuder mångsidiga möjligheter till motion både inomhus och utomhus. Vi planerar och förverkligar program enligt kundens önskemål. Ledda motionstimmar skräddarsys enligt gruppens önskemål från 30 min. pass och framåt. Be om en offert!

GRUPPTRÄNING

Ledda grupptimmar är roliga, medryckande och lämpar sig för alla. De planeras enligt gruppens nivå och åldersfördelning. Timmarna består av uppvärmning, muskelkondition, kroppskontroll och stretching. Till timmen väljs olika träningsredskap beroende på temat.

NACKE-AXEL- OCH RYGGYMNASTIK

Gymnastiken stärker, fungerar avslappnande och öppnar upp spända muskler. Vi sätter igång blodcirkulationen och ämnesomsättningen samt ökar rörligheten med hjälp av aktiva, uppmjukande rörelser. Lugnt och avslappnande!

KETTLEBELL

Kettlebell är en effektiv träningsform för hela kroppen där vi tar hjälp av Girya-kettlebells. Som redskap används kettlebells mellan 4-20 kg. Timmen består av uppvärmning, teknik och rörelser för hela kroppen.

KONDITIONSBOXNING

En effektiv träningsform som med hjälp av teknik-, redskaps- och muskelövningar förbättar konditionen och muskelkonditionen. Konditionsboxning läpar sig också ypperligt för att minska och förebygga spänningar i axlar och nacke.

UGI-BOLL (MAX. 25 PERS)

Den originella grenen Ugi-boll är en funktionell träningsgren för hela kroppen. Ugi-bollen är en modernare och mjukare version av den traditionella konditionsbollen och bollen finns i fyra olika vikter (2,5 kg - 5,4 kg). Du bestämmer själv hur tung du vill att din träning ska vara. På timmen kombineras uthållighet, balans och styrka. Ugi-timmen innehåller inte stegkombinationer och vi rekommenderar att man tränar barfota.

KÄPPGYMNASTIK

Käppgymnastik är en lätt och effektiv motionsform. Rörelserna med hjälp av käppen formar effektivt kroppens muskelgrupper och ökar rörligheten. Gymnastiken är speciellt bra för nacke och axlar. Vi använder oss av enkla rörelser.

GUMMIBANDSGYMNASTIK

Det här är en grundläggande och lätt timme. Inga svåra stegkombinationer och inga hopp. Till muskelövningarna tar vi hjälp av ett gummiband. Vi riktar in oss på kroppskontroll, hållning och muskelkondition. Trevlig gymnastik i grupp, härifrån är det lätt att börja.

FUNKTIONELL TRÄNING

Funktionell muskelkonditions- rörlighets- och balansträning med hjälp av egen kroppsvikt. Träningen innehåller inga hopp eller svåra koreografier.

TRX-TRÄNING

Med hjälp av TRX-träning kan du träna hela kroppen effektivt eftersom varje rörelse förutsätter att du använder dig av flera olika muskelgrupper, speciellt den inre bukmuskulaturen. Hela kroppens muskelkondition förbättras. Fördelen med TRX-träning är att den ger alla en rolig, omväxlande och effektiv träning som hjälper en uppnå sina mål, vare sig man är nybörjare eller tränat i flera år. TRX-träning lämpar sig för alla oberoende ålder och konditionsnivå.

FOAM ROLLER-KROPPSFÖRSÖRJNING (LEDD) MAX. 20 PERS

Foam roller -kroppsförsörjning baserar sig på massage av bindväven och dynamisk motion. Grenen mjukar upp mjukvävnaden, förbättrar blodcirkulationen, ämnesomsättningen samt den mekaniska, elektriska och kemiska kommunikationen i kroppen. Du kan mjuka upp och öppna spända muskler och njuta av en lättare känsla. Med mjukare muskler lyckas du uppnå mer effektiv träning, minska på skaderisken, förbättra din rörlighet och återhämta dig snabbare.

STRETCHING OCH AVSLAPPNING

Timmen är avslappnande och vårdar hela kroppen. På uppvärmningen gör vi rörelser som ökar rörligheten och därefter töjer vi musklerna med hjälp av olika tekniker. Långa och lugna töjningar förbättrar kroppens rörlighet och öppnar upp spända muskler. Timmen avslutas med avslappning.

BOOTCAMP

Bootcamp är en effektiv träning som förbättrar hela kroppens muskulatur. Timmen består av funktionella rörelser där vi sparkar, boxas och gör effektiva rörelser i takt med energisk musik.

LAVADANS-GYMNASTIK

En rolig, enkel och svettig motionsform som kombinerar lavadans med gymnastik. Lavis dansas ensam så det finns ingen risk för att någon trampar dig på tårna. På timmen dansar vi bekanta lavadanser så som humppa, jenkka, rock / jive, chacha och 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.

Vasaregionens arenor – Försäljningstjänster
Tel. 0201 201 737, 040 548 4279
sales@vasaregionensarenor.fi / www.vasaregionensarenor.fi