

Mover Balance™

Mover Balance™ on kehonhuoltotunti, jossa keskitytään syvien lihasten hallintaan, pinnallisten lihasten rentoutumiseen ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen.

Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille!

Ohjaajana toimii fysioterapeutti.

Kesto: 45-60min

Erityistä: Mover Balance™ -tunti on suunniteltu yhdessä fysioterapeuttien kanssa miellyttäväksi ja turvallisesti kokonaisuudeksi. Tuntirunko on vaihteleva ja sisältää sopivassa suhteessa tasapaino-, liikkuvuus-, kehonhallinta- ja venyttelyharjoituksia.

SUP Fit™

Kuvaus:

"Suppaus" on yksi nopeimmin kasvavista vesiurheilulajeista koko maailmassa, SUP-lautailu kasvattaa suosiotaan jatkuvasti. SUP on lyhenne sanoista stand up paddling eli seisaaltaan melominen.

SUP-lautailua voi harrastaa lähes minkälaisissa vesiolosuhteissa tahansa; järvissä, joissa, merissä, lammissa - jopa uima-altaissa! Allasolosuhteita hyödyntäen "suppausta" voi harrastaa ympäri vuoden.

Ikäsuositus: nuoret ja aikuiset

Kesto: 55min

Erityistä:

SUP Fit™ -tunti on aivan uudenlainen, monipuolinen ja tehokas ryhmäliikuntatunti, joka koostuu SUP - laudan päällä tehtävistä lihaskunto- ja kehonhallintaliikkeistä sekä sykkeen kohotusosioista.

Tunneilla käytetään hyödyksi myös veden vastusta. Lattiatasossa

tehtävään lihaskuntotreeniin verrattuna SUP -laudan päällä treenaaminen mahdollistaa tehokkaamman harjoitteluympäristön; jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi!

SUP Balance™

Erityistä:

SUP Balance™ on aivan uudenlainen, voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta lisäävä ryhmäliikuntatunti, joka koostuu SUP -laudan päällä tehtävistä tasapaino-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoituksista.

Tunnin tavoitteena on rentoutunut ja stressittömämpi fiilis.

Valmistaudu tunnille kuten uimahalliin. Laudan päällä voit treenata puhtaissa, kevyissä liikuntavaatteissa tai uimapuvussa. Ikäsuositus: nuoret ja aikuiset

Ikäsuositus: nuoret ja aikuiset

Kesto: 55 min

AquaMover Basic™

Kuvaus:

AquaMover Basic™ on tehokas ja monipuolinen matalan veden vesijumppatunti musiikin tahtiin.

Vesijumppa kuormittaa kehon hengitys- ja verenkiertoelimestöä ja kehittää lihasten kestävyysvoimaa sekä lisää nivelten liikkuvuutta ja toisaalta antaa oivan ympäristön palauttavalle treenille muiden harrastusten lomassa. Vedessä liikkeiden nopeus ja vastuspinta-alan suuruus sekä vipuvarret vaikuttavat vesijumpan tehokkuuteen, jolloin tuntia on helppo soveltaa eri-ikäisille ja erikuntoisille liikkujille.

Erlaisilla välineillä tuntiin saadaan vaihtelua ja tehokkuutta.

Ikäsuositus: Nuoret ja aikuiset

Kesto: 30-45min

Erityistä:

AquaMover Basic™ on mielekäs ja tehokas vesitreeneiden kokonaisuus, jossa sykettä kohottavat ja kehoa kokonaisvaltaisesti haastavat liikkeet yhdistyvät syviä lihaksia aktivoiviin, tanssin elementeistä koottuihin kehonhallintaliikkeisiin, potkunyrkkeilysarjaan ja vesiliikuntavälineillä tehtäviin harjoituksiin. Tunnilla liikkeet myötäilevät musiikkia ja liikekokonaisuudet vaihtuvat aina biisien vaihduttua.

AquaMover Basic™ -tunti voidaan soveltaa myös erittäin tehokkaaksi syvän veden tunniksi!