Asikkalan liikuntapalveluiden terveysliikuntaryhmien tuntikuvaukset

Kaikki ryhmämme ovat matalankynnyksen ryhmiä, joissa voi jumpata omaan tahtiin rajoitteet huomioiden. Tervetuloa ensimmäiset kerrat mukaan kokeilemaan sinulle sopivaa ryhmätoimintaa!

★ **tähdellä merkityt ryhmät sisältävät myös lattiatason liikkeitä!**

Kuntojumppa ★

Monipuolista kunnon kohennusta seisten ja lattian tasossa. Lihaskunnon, liikkuvuuden, tasapainon ja hyvänolon ylläpitoa sekä edistämistä mukavassa seurassa. Liikkeet tehdään pääosin oman kehon painolla. Tämä on tunti, jossa pystyt itse vaikuttamaan rasitustasoon ja näin ollen jokainen voi jumpata oman kunnon mukaisesti. Tunnin kesto 55min.

Miesten kuntoliikunta

Ikioma miesten jumppa! Vaihtelevaa jumppaa erilaisilla välineillä ja ilmankin iloisessa seurassa. Jumppa sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuus/venyttelytuokion. Tunnin kesto 45min.

Kevyt kuntojumppa & liikkuvuus Kalkkinen

Kevyttä kuntojumppaa ja liikkuvuusliikkeitä, jotka sopivat kaikentasoisille. Paikkana Pörskälä (Pörskälänraitti Kalkkinen). Tunnin kesto 60min.

Tuolijumppa

Kevyttä jumppaa vaihtelevilla teemoilla ja välineillä tuolilla istuen ja jumpaten. Sopii hyvin liikuntaa aloittavalle tai liikuntarajoitteiselle. Jokainen voi jumpata oman kunnon mukaisesti. Tunnin kesto 45min.

Ohjattu Kuntosali

Lihaskuntoharjoittelua kuntosalilaittein ohjaajan opastamana. Ohjattu alkulämmittely ja loppuvenyttelyt. Tunnin kesto 60min.

Reumaliikuntaryhmä

Kuntoharjoittelua ryhmässä, monipuolinen alkulämmittely, kuntosali ja venyttely. Kaikille reuma- ja tules-ongelmaisille. Ohjaajana vertaisohjaaja. Tunnin kesto 60min.

Vesijumppa

Liikuntaa jumpaten vedessä, veden vastusta hyväksikäyttäen erilaisilla välineillä ja ilman. Vesijumppa rakentuu niin sykettä nostattavista kuin liikkuvuutta ja lihaskuntoa parantavista harjoitteista. Vesijumppa sopii erityisesti nivelsairauksista kärsiville. Tunnin kesto 30min.
Vesijumpan lisäksi mahdollisuus uintiin/vesijuoksuun isossa altaassa.
Matka vesijumppaan on mahdollista kulkea myös omakustanteisella yhteiskuljetuksella. Kuljetuksesta saa lisätietoja ohjaajilta.

Kehonhuolto ★

Venyttelyä, tasapainoilua ja liikkuvuusharjoituksia sisältävä rauhallisesti etenevä tunti.
Luvassa kehon sekä mielen tasapainoa! Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä. Tunnin kesto 60min.

Kehonhuolto (kevennetty)

Venyttelyä, tasapainoilua ja liikkuvuusharjoituksia sisältävä rauhallisesti etenevä tunti.
Luvassa kehon sekä mielen tasapainoa! Tunnilla ei tarvitse sisäkenkiä. Tässä ryhmässä liikkeet tehdään seisten ja tuolilla istuen. Tunnin kesto 45min.

Tuolijumppaa ja tasapainoa

Helppoa ja monipuolista jumppaa tuolilla, joka sisältää lisäksi erilaisia tasapainoharjoitteita tuolia apuna käyttäen. Hyvä ryhmä erityisesti heille, joilla on ongelmia tasapainon hallinnassa. Tunnin kesto 45min.

Lavis-lavatanssijumppa®

Lavis on helppo, hauska ja taatusti hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, valssi, foxi, salsa, jenkka, rock, tango ja cha cha. Lavatanssijumppa vie mennessään, etkä edes huomaa kuntoilevasi. Tunnin kesto 55-60min.

Liikkuvuus & kehonhuolto (työikäiset & seniorit!) ★

Liikkuvuus ja kehonhuoltotunti kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Harjoittelu on aktiivista dynaamista liikkuvuusharjoittelua. Harjoittelu sisältää konttausasennossa tapahtuvia liikkeitä!

Tanssillinen tuolijumppa

Tällä uutuustunnilla ikivihreät kappaleet virittävät liikkujat nuoruusmuistoihin ja tunnilla näkyy vahvasti liikkumisen riemu, rentous ja hauskanpito. Tunti sopii kaikille asiakkaille yhtä lailla ikään tai kuntotasoon katsomatta. Ryhmässä jokainen voi toteuttaa liikkeitä sopivan vaativuustason mukaan. Tunnilla vapautuva

endorfiini toimii myös kehon luonnollisena kipulääkkeenä. Tämä tunti motivoi liikkumaan ilman suorituspaineita ja naama irvessä puristamista. Tanssin iloa! Tunnin kesto 45min.

Niska-hartia-selkäjumppa / kehonhuolto ★

Niska-hartiaseudun ja selän hyvinvointia edistävä tunti. Tällä tunnilla tehdään liikkeitä niskan, sekä ylä- ja keskivartalon lihaksille turvallisilla liikeradoilla ja sopivalla rasitustasolla. Niskahartiaseudun rentoutuessa ja selkälihasten lihasjumien helpottuessa huomaat ajatuksiesikin kirkastuvan! Harjoituksessa käytetään vaihtelevasti myös eri välineitä. Tunnin kesto 45min.

Terve selkä / kehonhuolto ★

Sano hyvästit selkäsäryille ja aloita selkäjumppa! Tällä tunnilla opit hallitsemaan selän asentoja ja kehittämään kehonhallintaa. Tunnilla harjoitetaan vartalon lihasten tukitoimintaa ja rangan liikkuvuutta. Aktiivisten harjoitusten kautta pyritään vaikuttamaan myös kivunhallintaan. Tämä tunti sopii erittäin hyvin myös vasta-alkajille. Tunnin kesto 60min.

Liikkuvuus & kehonhuolto, miehet ★

Helppo ja monipuolinen tunti, joka sisältää liikkuvuutta lisääviä liikkeitä. Kehoa huolletaan venytellen ja erilaisia välineitä käyttäen. Tunnin kesto 60min.