

Erimover®

FEEL GOOD. GO STRONG.

Erimover Oy Ab
Liikunta- ja hyvinvointipalvelut
yrityksille ja yhdistyksille

2018 - 2019



YRITYKSET JA YHDISTYKSET

Tarjoamme erilaisia liikuntapalveluita yrityksille, yhdistyksille ja julkiselle sektorille - oli kyse sitten yksittäisestä tapahtumasta tai toistuvista liikuntahetkistä, olemme innolla mukana! Valikoimastamme löytyy muun muassa Mover-konseptitunnit, hyvinvointiluennot, mindfulness, pelit ja leikit sekä SUP-lautailu. Mikäli palvelukuvauksestamme ei löydy haluamaasi aktiviteettiä, räätälöimme mielellämme palvelut toiveiden mukaisesti.

MOVER-TUNNIT - lattiatunteina sisällä tai ulkona ulkojumppana

KEHONHUOLTO JA KEHONHALLINTA

Mover Roller™ kehonhuolto

Kokonaisvaltainen lihasten ja lihaskalvojen hyvinvointia edistävä tunti. Tunti jakaantuu rauhalliseen alkulämmittelyyn, jossa on vaikutteita eri kehonhuoltomenetelmistä, rullaosioon ja loppurentoutukseen.

Kesto: 45-60 min

Mover Body & Balance™

Kehonhuoltotunti, jossa keskitytään syvien lihasten hallintaan, pinnallisten lihasten rentoutumiseen ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen. Tuntirunko on vaihteleva ja sisältää sopivassa suhteessa tasapaino-, liikkuvuus-, kehonhallinta- ja venyttelyharjoituksia. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille!

Kesto: 45-60 min

Mover Stretch™ -venyttely

Tällä tunnilla haetaan tasapainoa ja kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään toiminnallisia venytyksiä päälihasryhmille ja ryhmän mukaan voidaan keskittyä tiettyihin lihasryhmiin. Rauhallinen tempo ja liikkeisiin keskittyminen tuo kehonhallintaa ja tukee lihashuoltoa. Tämän tunnin jälkeen tunnet olosi tasapainoiseksi ja rennoksi.

Kesto: 30-60 min

Mover Flow Jooga™

Rauhallinen ja miellyttävä ryhmäliikuntatunti, joka koostuu kehonhallinta-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksista. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille!

Kesto: 60-90 min

Mover Pilates™

Pilates on kokonaisvaltainen kehon ja mielen rentouttamiseen ja vahvistamiseen keskittyvä tunti. Tunnilla yhdistyvät monet osa-alueet: kehon rentoutuminen, keskittymisen kehittyminen, koordinaation ja liikkuvuuden parantaminen sekä lihasten vahvistaminen. Tunnilla keskitytään erityisesti keskivartalon (kehon voimakeskus) lihasten aktivointiin ja hallintaan. Tunti perustuu liikkeisiin, joissa liikutetaan kehoa tasapainoisesti ja voimakkaasti keskittyen. Tavoitteena on saavuttaa liikkuvuuden ja vartalon hallinnan luonnollinen tasapaino. Pilatekselle ominainen pehmeä yhdistelmä venytyksiä ja lihasvoimaa lisääviä harjoitteita kiinteyttää lihaksia tehokkaasti.

Kesto: 60 min

Mover AijäJooga™ - lisää liikkuvuutta ja venytystä kireille lihaksille!

Oletko halunnut kokeilla joogaliikkeitä, mutta hiljentyminen ja liiallinen henkistyminen ei ole sinun juttusi? Mover ÄijäJooga on tunti, joka auttaa sinua löytämään joogasta tuttujen liikkeiden ja liikesarjojen kautta apua liikkuvuuteen, tasapainoon ja keuhonhallintaan. Tällä tunnilla pääset joogan liikemaailmaan ”Äijä”meiningillä – ilman sen suurempaa henkistymistä, itsellesi sopivalla tavalla.

Kesto: 45-90 min

Yin Jooga

Yin jooga pohjautuu kiinalaisiin keuhonharjoituksiin ja joogaan. Yin jooga –liikkeet vaikuttavat kehossa alueisiin, joissa on eniten sidekudosta. Vaikutus kohdistuu vahvasti selkärankaan, selän lihaksiin ja lantion seutuun. Lisäksi tunnilla tehtävät liikkeet venyttävät ihanasti käsien ja jalkojen lihaksia. Asennoissa ollaan yhdestä viiteen minuuttia ja harjoitus keskittyy vahvasti irti päästämiseen – niin keuhon kuin mielenkin osalta. Yin joogan avaava ja rentouttava harjoitus tukee hyvin kaikkea muuta fyysistä liikuntaa ja auttaa keuhoa palautumaan. Tunti sopii täydellisesti ensikertalaisille, istumatyötä tekeville sekä aktiiviurheilijoille.

Kesto: 60-90min

Astanga Voimajooga

Astanga Voimajooga on dynaaminen ja voimaa kehittävä harjoitus. Tunti alkaa hiljentymisellä ja hengitysharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään perussarjojen asanoihin. Viimeisenä hiljennytään loppurentoutukseen, joka viimeistelee tunnin.

Kesto: 60-90 min

Astanga Monkey Jooga

Astanga Monkey –joogatunnilla tehdään Astanga jooga –harjoitusta uudella lähestymistavalla, perinteitä kunnioittaen. Astanga jooga on dynaaminen ja voimaa kehittävä harjoitus. Tunti alkaa hiljentymisellä ja hengitysharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään perussarjojen asanoihin. Viimeisenä hiljennytään loppurentoutukseen, joka viimeistelee tunnin.

Kesto: 60-90min

Hatha Jooga

Hatha Joogassa on olennaista liikesuorituksen rauhallisuus, hengitystekniikka sekä keskittyminen. Tunnilla voidaan tehdä liike kerrallaan tai liikesarjana hengityksineen. Tunti alkaa hiljentymisellä ja hengitysharjoituksella. Sen jälkeen liikkeissä keskitytään hakemaan tasapainoa kehon liikkuvuuden, tasapainon ja asennon hallinnan löytämiseksi. Tämä lempeä ja rauhallinen joogatunti sopii kaikille sekä tasapainottaa sopivasti kehoa ja mieltä.

Kesto: 60-90min

Mover TerveSelkä™ - kohennusta ryhtiin ja selän hyvinvointiin

TerveSelkä-tunti on rauhallinen matalan kynnyksen tunti, joka sopii kaikille. Tunnilla keskitytään selän hyvinvointia tukeviin voima-, kehonhallinta ja liikkuvuusharjoitteisiin. Tunnilla harjoitellaan hyvän ryhdin ylläpitoa ja kehonhallintaa sekä –hahmotusta tavalla, jonka asiakas voi siirtää arkipäivään. Tunnille tarvitaan mukaan rennot sisäliikunta vaatteet. Tunnin lopussa rentoutuksen ajaksi voi halutessaan laittaa myös lämpimiä vaatteita tai ottaa itselleen viltin.

Kesto 30-60min

YOGAFUNC KONSEPTITUNTI – UUTUUS!

Treeni on tehokas ja monipuolinen. Tuntia ohjataan motivoivan musiikin tahtiin, joka vaihtuu kolmen kuukauden välein. YOGAFUNC-liikkeet ja -sarjat perustuvat astanga-joogaan, mutta tunnilla käytetään myös funktionaalisen treenin liikkeitä, esimerkiksi keski- ja ylävartalon voimaosioissa. YOGAFUNC poikkeaa perinteisestä joogatunnista. Jooga-asanoiden ja liikkumisen lisäksi yksi tärkeimmistä elementeistä on ilo. YOGAFUNC-tunnilla löydät varmasti uudelleen liikkumisen ilon!

Kesto: 45-60 min

PILATESFUNC KONSEPTITUNTI – UUTUUS!

Tämä treeni on tehokas ja monipuolinen. Tunti ohjataan motivoivan musiikin tahtiin, joka vaihtuu kolmen kuukauden välein. PILATESFUNCin liikkeet sekä sarjat perustuvat Pilatekseen ja tunnin ydintehtävä on keskittyä kehon syviin lihaksiin. Tunnilla tehdään monipuolisesti koko kehoa vahvistavia liikkeitä. Tärkeintä tunnilla on liikkumisen lisäksi hauskanpito iloisessa ilmapiirissä. PILATESFUNC -tunnilla löydät keskivartalosi syvät lihakset!

Kesto: 45-60 min

Asahi LISENSSITUNTI

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi terveysliikunta on tarkoitettu sekä ennaltaehkäiseväksi että jo syntyneitä ongelmia hoitavaksi. Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti suomalaisten suurimmat terveysongelmat: selän ja hartiasseudun vaivat, erilaiset murtumat sekä stressin aiheuttamat psykosomaattiset ongelmat. Asahi perustuu fysioterapian kaltaisiin liikkeisiin, jossa koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin hyödyntäen ihmisen luontaista hengitystä. Liikkeet on suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, niin että kuka tahansa voi aloittaa harjoittamaan Asahia.

Asahin voi toteuttaa taukojumppana 10-20min tai tuntina 30-45min.



SkumppaJooga – joogatunti, jolla pidetään hauskaa!

Kun kaipaat irtiotta arjesta hyvien ystävien seurassa, SkumppaJooga on loistava ratkaisu tähän. Tunnin aikana tehdään joogasta tuttuja liikkeitä ja liikesarjoja samanaikaisesti, kun kädessä on lasi täynnä kuohuvaa. Tällä erilaisella joogatunnilla fokus omasta kehosta ja mielestä siirretään hetkeksi muualle - nauttien hyvästä seurasta, loistavasta musiikista sekä venyttävistä ja vahvistavista joogaliikkeistä. Tunnilla jokainen liikkuu itselleen sopivasti ja tunti päätetään rauhalliseen loppurentoutukseen kuplivaa kohotellen.

Kesto: 45-60 min

Olutjooga - hauskaa ja rentoa joogaa

Onko jooga ollut sinulle aina haastavaa hiljentymisen vuoksi? Nyt tuomme sinulle uuden ja hauskan tavan viettää aikaa tuttujen joogaliikkeiden parissa ”äijämeiningillä”. Jos aiemmin ajattelit, ettet löydä joogan Namaste fiilistä, tällä Olutjooga-tunnilla löydät varmasti itsellesi hetken, jossa keskityt vain itseesi. Tällä tunnilla haastetaan tasapainoa, liikkuvuutta ja pidetään liikkeitä helppoina – unohtamatta hyvää fiilistä!

Kesto: 45-60 min

LIHASKUNTOTUNNIT

Mover Basic™

Monipuolinen, kaiken kuntoisille ja -ikäisille sopiva kuntojumppatunti. Tunnilla on tarkoitus vahvistaa koko kehoa tasapuolisesti sekä nostaa sykettä sen verran, että saadaan hyvä hiki virtaamaan! Tämä reipas ja tehokas tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoituksista ja lyhyestä loppuvenyttelystä.

Kesto: 45-60 min

Mover Rasvanpoltto™

Perinteistä, helppoa mutta tehokasta – tällä tunnilla hiki virtaa! Tunti aloitetaan alkulämmittelyllä, jossa tehdään askelsarjoja. Lihaskuntoa ja askelsarjaa tehdään vuorotellen, syke pidetään sopivasti ylhäällä ja hiki pinnassa! Tämä tehokas tunti sopii kaikille – tunnilla voidaan käyttää lihaskunto-osuudessa välineenä step- lautoja, vastuskuminauhaa, levypainoja.

Kesto 45-60min.

Mover FitCore™

Tämä tehokas lihaskuntotunti on tarkoitettu täsmätreeniksi keskivartalon lihaksiston vahvistamiseen ja muokkaamiseen. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään sekä hitaita että nopeita lihaskuntoliikkeitä vahvistamaan, kehittämään ja muokkaamaan vatsa- ja selkälihaksia. Tunnilla voidaan käyttää lisä-/ vastapainona levypainoja/ kahvakuulia/ käsipainoja. Tällä tunnilla lankku on lepoasento!

Kesto: 20-45 min

Mover Fitball™

Tehokas ryhmäliikuntatunti, jossa apuvälineenä käytetään isoa jumppapalloa. Tunnilla tehdään alkulämmittelyssä sykkeenkohotusta ja kehonhallintaa. Lihaskunto-osuudessa harjoitetaan tasapuolisesti koko kehoa. Lopussa tehdään palauttavat venytykset. Fitball-tunti on hauska ja koko kehoa kuormittava lihaskuntotunti. Tunti sopii kaikille.

Kesto: 60 min

Mover RVP™ (Reisi-Vatsa-Pakara)

Lihaskuntopainotteinen "täsmätunti" reisille, vatsalle ja pakaraille. Tunti alkaa selkeällä alkulämmittelyllä.

Lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen. Lopuksi lyhyet noin 5 minuutin venyttelyt. Tunti voidaan tehdä oman kehonpainolla tai mm. voimatankoja ja step-lautaa apuna käyttäen. Tunti ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Tunti sopii kaikille lihaskuntoharjoittelusta pitävälle.

Kesto: 45-60 min

Mover Pump™

Lihaskuntoharjoittelutunti levytangon ja käsipainojen avulla. Liikkeet on suunniteltu myötäilemään musiikkia ja tuntirunko on suunniteltu loogiseksi ja fysiologisesti järkeväksi kokonaisuudeksi.

Kesto: 55-60 min

Mover VSP™ (Vatsa-Selkä-Pakara)

Tehokas lihaskuntopainotteinen "täsmätunti" vatsa-, selkä- ja pakaralihaksille. Tunti alkaa selkeällä alkulämmittelyllä, lihaskunto-osuudessa keskitytään vatsa-, selkä- ja pakaralihasten vahvistamiseen ja lopussa lyhyet venyttelyt. Tunti voidaan tehdä oman kehon painolla tai lisäpainoja (kahvakuula, levypainot) käyttäen. Tunti ei sisällä haastavia askelsarjoja.

Kesto: 45-60 min

Mover BasicStep™

Perinteinen jumppatunti, missä on nähtävissä aerobisin ja muiden perusjumppatuntien liikemaailmaa, tehokkaita ja selkeitä lihaskuntoharjoituksia ja keuhonhallintaa. Tunti jakaantuu alkulämmittelyyn, koreografiaan step-laudoilla, lihaskuntoharjoituksiin ja loppuvenyttelyyn. Tämä tunti kehittää lihaskestävyyttä ja koordinaatiota sekä keuhonhallintaa.

Kesto: 45-60 min

Mover PowerStep™

Energinen tunti, jossa askelluksen lisäksi tehdään sykkeen nostoa ja lihaskuntoliikkeitä intervalleina. Tunti jakaantuu alkulämmittelyyn, sykkeen nostoon ja lihaskunto-osioon. Lihaskuntoliikkeissä voidaan käyttää lisäpainoina levypainoa, käsipainoja ja kahvakuula. Tunti päättyy venyttelyyn ja loppupalautteluun.

Kesto: 30-60 min

Mover 360° Workout™ – tehokas koko kehon treeni kaikille liikkujille!

Tunti sisältää sekä aerobista että anaerobista työtä vuorotellen, tehokkaita ja selkeitä lihaskuntoharjoituksia ja keuhonhallintaa. Mover 360° Workout jakaantuu alkulämmittelyyn, circuit- eli kiertoharjoitteluun ja loppupalautteluun. Tällä tunnilla tehokkuus ja liikkeiden vaihtelevuus takaavat jokaiselle treenaajalle energisen treenin. Tämä tunti sopii jokaiselle liikkujalle. Tunti voidaan toteuttaa kuntosalilla, ryhmäliikuntatilassa tai ulkotreeninä.

Kesto: 45-60 min



Mover Spinning™

Tämä musiikin tahtiin tehtävä sisäpyöräilytunti kehittää aerobista kuntoa sekä lihaskestävyyttä - erityisesti alaraajojen lihasten osalta. Spinning tunti soveltuu erikuntoisille ja eri-ikäisille liikkujille; jokainen voi säätää vastusta oman kuntonsa mukaan ja saaden tunnista irti parhaan mahdollisen treenin hyvän musiikin siivittämänä.

Kesto: 30-60 min

RYTMILLISET/TANSSILLISET TUNNIT

Mover Dance™

Mukaansatempaava ja miellyttävä, helposti lähestyttävä tanssillinen tunti. Tunti koostuu liikkuvuutta lisäävästä alkulämmittelystä sekä lyhyistä tai pitkistä tanssisarjoista. Koreografiaa rakennetaan joko kappaleittain tai alusta loppuun jatkuvalla musiikilla. Tunti päättyy rauhalliseen loppujäähdyttelyyn ja venyttelyyn.

Kesto: 45-60 min

Mover Jam™

Energinen ja hauska tanssillinen tunti, jossa haetaan hikeä pintaan vaihtuvien rytmien kautta. Tuntia siivittää vaihteleva ja mukaansa tempaava musiikki - pääset sheikkaamaan latinorytmeistä aina twistin tahtiin ja kaikkea siltä väliltä! Tunti alkaa helpoista perusaskeleista ja ryhmän mukaan varioidaan askelsarjoja ja pidetään hauskaa – eli jammaillaan musiikin tahdissa!

Kesto: 45-60 min



PARTYFUNC KONSEPTITUNTI – UUTUUS!

FUNCY FAMILY tuoteperheen uusin tuote PARTYFUNC on tanssitunti, jossa tanssarja rakennetaan "old school" tyyllillä, eli aerobikin perusaskeleista. Tunti soveltu periaattessa kaikille, ketkä tykkävät liikkuvista ja vauhdikkaista lattiatunneista. Party fiilistä lisää finaalilaulu, johon tunnin aikana rakennettu askelsarja on koreografioitu. PARTYFUNCin ensimmäinen sääntö: Pidä hauskaa! Toinen sääntö: Pidä hauskaa! Kolmas sääntö: Pidä hauskaa!

Kesto: 45-60 min

Mover Dance Aerobic™

Mukaansatempaava ja energinen tanssillinen tunti. Koreografiaa rakennetaan askelsarjoilla joko kappaleittain tai alusta loppuun jatkuvalla musiikilla. Tällä tunnilla löydät perinteisen aerobicin liikemaailman lisäksi tanssillisia askelkuvioita. Tunti päättyy loppupalautteluun ja venyttelyyn.

Kesto: 45-60 min

Mover Basic Aerobic™

Tämä perinteitä kunnioittava jumppatunti vie sinut takaisin askelsarjojen maailmaan. Tunti alkaa helpoilla askelsarjoilla ja tunnin aikana rakennetaan 2-3 blockin sarja. Tunti nostaa sykettä sopivasti sekä kehittää lihaskestävyyttä ja koordinaatiota. Tunnin lopuksi tehdään lyhyet palauttavat venyttelyt

Kesto: 45-60 min



Mover FitHoop™

Hauska ja kokonaisvaltainen uutuustuote, jossa käytetään normaalia hulavannetta treenivälineenä. Pyörittämisen lisäksi vannetta käytetään myös askellusten tukena ja ylävartalotreenissä.

Kesto: 45-60 min

Mover FitBasic™

Perusjumppatunti, joka on suunniteltu monipuoliseksi liikuntakokonaisuudeksi. Tunnilla on nähtävissä aerobisin ja muiden perusjumppatuntien liikemaailmaa, tehokkaita ja selkeitä lihaskuntoharjoituksia ja kehonhallintaa.

Tuntikokonaisuus on tehokkuudestaan, vauhdistaan ja vaihtelevuudesta huolimatta selkeä ja rento. Musiikit vaihtelevat tunnin aikana ja liikkeet ovat aina suunniteltu myötäilemään musiikkia. Tunnilla käytetään vastuksena oman kehon painoa.

Kesto: 45-60 min

TEHOTUNNIT

Mover FitExtreme™ - UUTUUS!

Tämä erittäin tehokas tunti haastaa sinut ja koko kehosi äärimmäiseen syketreeniin. Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään vuorottain keskiraskeitä ja raskaita aerobisia/ anaerobisia harjoitteita energisen musiikin tahdissa. Tunnilla käytetään oman kehon painon lisäksi lisäpainoja tuomaan haastetta treeniin. Tällä tunnilla kehittyvät niin vauhti- kuin maksimikestävyys – Extreme workout to get fit!

Kesto: 20-45 min

Mover Fitbody™ - lihaskuntotunti

Mover FitBody tunti on tehokas ja kokonaisvaltainen treeni. Tunnilla tehdään koko kehoa vahvistava treeni lisäpainoja käyttäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, joka voidaan tehdä oman kehon painolla tai levytankoa ja painoja käyttäen; lihaskunto-osuudessa vahvistetaan päälihasryhmiä ja loppupalauttelussa venytellään treenatut lihakset. Tunnilla käytetään lisäpainoina levytankoa ja painoja, käsipainoja, kahvakuulaa. Tunti soveltuu kaikille.

Kesto: 45-60 min

Mover Cross™

Kovaa treeniä kaipaavan tunti ulkona/ sisätiloissa oman kehon vastusta /lisäpainoja hyödyntäen. Tunti koostuu alkulämmittelystä, intervallityyppisestä syketreenistä (päivän treeni WOD 10-20min) ja raskaista tai keskiraskaista, koko kroppaa haastavista lihaskuntoharjoituksista sekä loppujäähdyttelystä.

Kesto: 45-60 min

Mover Hiit™

Mover Hiit on koko vartalon treeni, joka lisää ketteryyttä, koordinaatiota, lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä. Tunnin tavoitteena on sykekunnon koheneminen, kehonhallinnan ja -hahmotuksen lisääntyminen sekä liikkuvuuden, ketteryyden ja lihaskestävyyden parantuminen. Tunnilla tehdään 8-12 liikettä nopealla temmolla (HIIT) 2-3 kierrosta. HIIT-vaikutus haetaan nopeasti vaihtelevien liikkeiden sekä lyhyen sarjapalautuksen kautta. Tämä tehokas ja sykekuntoa haastava tunti sopii kaikille.

Kesto: 30-60 min

Mover Kahvakuula™

Toiminnallisen harjoittelun tunti, jossa vastuksena käytetään yhtä tai kahta kahvakuulaa. Tällä tunnilla harjoitat lihaskestävyyttä, voimaa ja nopeutta sekä kehon syviä lihaksia. Kahvakuulaharjoittelu sopii sekä naisille että miehille, eikä sen aloittaminen vaadi aikaisempaa kokemusta kahvakuulasta tai lihaskuntoharjoittelusta.

Kesto: 30-60 min

Mover Combat™

Combat on kova tehoinen koko vartalon toiminnallinen treeni, jossa harjoitellaan ketteryyttä, koordinaatiota,

lihasvoimaa ja kestävyyttä. Tunnilla tehdään eri kamppailulajeista tuttuja liikesarjoja ja kokonaisuuksia. Tavoitteena on tehokas ja monipuolinen treeni lyöntien, potkujen ja intervalliharjoitteiden kautta.

Kesto: 45-60 min

HEATFUNC KONSEPTITUNTI – UUTUUS!

HEATFUNC -tunnilla tehdään yksinkertaisia, mutta haastavia lihaskunto- ja sykeosioita. Tunnin toiminnallisen harjoittelun liikkeet auttavat kehittämään voimaa ja tasapainoa. Koko tunti tehdään inspiroivan musiikin tahdittamana. Hikeä ja haastetta, hymyä unohtamatta. HEATFUNC -tunti ei jätä ketään kylmäksi!

Kesto: 45-60 min



WORLD JUMPING BASIC -trampoliinitunti

WORLD JUMPING BASIC -tunti on helppoa, hauskaa ja mukaansatempaavaa hyppelyä minitrampoliinilla musiikin tahdissa. Tunti kehittää liikkeiden ja keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja aerobista kuntoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, aerobisen- ja lihaskunto-osuuden sekä venyttelyn. Tuntia ei suositella raskaana oleville eikä vielä 3kk synnytyksen jälkeen.

Kesto: 45-60 min

VESILIIKUNTA

AquaMover Basic™

Tehokas ja monipuolinen matalan veden vesijumppatunti musiikin tahtiin. Vesijumppa kuormittaa kehon hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja kehittää lihasten kestävyysvoimaa sekä lisää nivelten liikkuvuutta. Samalla se antaa myös 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 -kuntoisille liikkujille. Erilaisilla välineillä tuntiin saadaan vaihtelua ja tehokkuutta.

Kesto: 45 min

AquaMover Combat™

Tehokas ja monipuolinen matalan veden vesijumppatunti musiikin tahtiin. Combat-tunnit pohjautuvat erilaisiin iskuihin, nyrkkeilyihin ja potkuihin sekä näiden yhdistelmiin. “Taisteluliikkeiden” lisäksi AquaMover Combat TM -tunti eroaa tavallisesta vesijumppatunnista hieman räväkämmillä musiikeilla, mikä houkuttelee myös miehiä tämän energisen vesiurheilun pariin.

Kesto: 45 min

Aquamover Dance™

Tehokas ja monipuolinen matalan tai syvän veden vesijumppatunti. Tunnilla tehdään vesijumpista tuttuja liikkeitä mukaansatempaavan musiikin tahdissa ja hyvällä fiiliksellä. Vedessä liikkeiden nopeus ja vastuspinta- alan suuruus sekä vipuvarret vaikuttavat vesijumpan tehokkuuteen, jolloin tuntia on helppo soveltaa eri- ikäisille ja erikuntoisille liikkujille.

Kesto: 45 min

Aquamover Run™

Tunti on tehokas ja monipuolinen syvän veden jumppatunti, jossa pääpaino on vesijuoksulla. Tunnilla opetellaan vesijuoksutekniikoita ja tehdään lihaskuntoharjoituksia hyödyntäen veden vastusta. Mitä nopeampi liike vedessä tehdään, sitä suurempi vastus saadaan. Ja toisaalta mitä suurempi vipuvarsi ja liikutettava pinta-ala on, sitä suurempi on myös vastus. Tuntia on helppo soveltaa erikuntoisille ja -ikäisille liikkujille.

Kesto: 45 min

PELIT JA LEIKIT

Mover Ball™

Hauska ja reipas joukkuepeli. Uudenlaisen pallopelin juju on liikkuva tai liikkuvat maalit, joihin osuminen on tuplasti paikalla olevaa maalia haastavampaa, mutta hauskeempaa! Pelituokion voi toteuttaa aidatulla alueella ulkona tai sisäliikuntatilassa.

Kesto 90-120 min

Mover Fun&Play™ - liikuntaa leikkien ja pelien maailmassa

Neljä liikuntarastia aiheittain. Jokaisella pisteellä on oma ohjaaja.

Liikuntarastit:

Koordinaatio – Mөлky / Mover Ball / Heittopelit

Tasapaino - Pihaparkour / Kävelyrata

Ketteryys – Ruutuhyppy / Tervapata / Kirkonrotta / Mover Hoop

Näppäryys - Testataan erilaisia kädentaitoja leikkimielisesti

Hienomotoriikka – tehdään erilaisia hienomotoriikkaa vaativia tehtäviä

Tapahtuma päätetään hauskalla yhteisellä 10 minuutin jumpalla.

Kokonaiskesto: 90-120 min

LUENNOT JA MINDFULNESS

Tarjoamme erilaisia liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä hyvinvointiluentoja. Luento sopii hyvin esimerkiksi koulutustilaisuuden kevennykseksi tai tietoiskuksi. Reippaat ja mukaansatempaavat luennoitsijamme tulevat ravitsemustieteen, fysioterapian ja stressinhallinnan -aloilta.

Esimerkkiaiheita:

Liikunta työssä jaksamisen tukena

Ravitsemus ja painonhallinta monipuolisella ruokavaliolla

Voimaa ja vireyttä arkeen

MBO ja ylipainon merkitykset

Uni & stressinhallinta

I love me – opi tuntemaan itsesi ja rakastamaan itseäsi

Mindfulness – Tietoinen läsnäolo. Tietoisen läsnäolon luento ja käytännön harjoitus. Miten oikeasti tiedät, miten voit ja mitä tunnet? Mitä tiedämme itsestämme? Tietoisuuden avulla voit nähdä ja kuulla, olla läsnä. Tietoisuus voi olla oman sisäisen maailman aistimista. Sen kautta voit olla myös ulkoisen maailman kanssa kosketuksissa. Tietoisuuden avulla voit havahtua siihen miltä sinusta tuntuu ja mitä ympärilläsi tapahtuu.

Käytännön harjoitukset:

Keskittymisharjoituksia

Hiljentymisestä tietoiseen läsnäoloon

Itselle tärkeiden asioiden äärelle pysähtyminen

Omien voimavarojen ja taitojen tunnistaminen

Kokonaiskesto: 120 min

SUP INDOOR & OUTDOOR

SUP-lautailu on maailman nopeimmin kasvava vesiurheilulaji! SUP-lautailun rauhoittava vaikutus yhdistettynä fyysiseen treeniin tekee lajista erityisen soveltuvan kaikenikäisille ja -kuntoisille suppailijoille – nuorille, urheilijoille, sohvaperunoille ja vanhuksille, sekä kaikille siltä väliltä! SUP-lautailu on todellinen hybridi eri urheilulajien välillä: se aktivoi ylä-, keski- ja alavartalon lihasryhmiä yhdistäen kaiken tämän todella tehokkaaseen core-treeniin! SUP-lautailu on samaan aikaan nivelille ystävällinen, mutta todella tehokas core- treeni ja se onkin yksi suurimmista syistä sille, miksi SUP on saavuttanut niin suuren suosion ympäri maailmaa! Et tarvitse aiempaa kokemusta – tähän lajiin pääset nopeasti sisään!

Järjestämme kursseja tilauksesta sopimuksen mukaan, missä ja milloin vain. Kiinteät SUP-vuokrauspisteemme ovat avoinna kesäisin ja niitä löytyy Helsingistä, Espoon Laguunista, Vierumäeltä, Porvoosta ja Nurmijärveltä. Meiltä on mahdollisuus myös vuokrata SUP-lautoja mukaan esimerkiksi tapahtumiin tai vaikka viikonlopuksi mökille.

SUP OUTDOOR BASIC

Alkeiskurssilla opit SUP-lautailun perusteita: turvallisen harrastamisen, laudan ja melan käsitlemisen, laudalle nousun sekä melontatekniikoita. Valmistaudu tunnille kevyillä liikuntavaatteilla.

Kesto: 60-90 min

SUP OUTDOOR MELONTARETKI

Monipuolinen melontaretki lähivesistössä. Retki aloitetaan SUP-lautailun perusteilla: turvallinen harrastaminen, laudan ja melan käsitleminen, laudalle nousu sekä melontatekniikoita. Perusteiden jälkeen lähdemme ryhmässä melomaan ennakkoon valitun reitin. Valmistaudu tunnille sään mukaisilla liikuntavaatteilla.

Kesto: 90-120 min

SUP POLO -PELI

SUP poolo on energiantäyteinen ja haastava joukkuepeli, jossa 3-4 hengen joukkueet haastavat toisensa vedessä. Joukkueet pelaavat toisiaan vastaan veteen rajatulla ilmatäytteisellä kentällä. Vedessä liikutaan erityisesti SUP Poloon suunnitelluilla SUP-laudoilla ja mailana toimii erikoisvalmisteinen SUP-mela. Pelissä pyritään saamaan kelluva pallo vastustajan maaliin 20 x 15 metrin kokoisella kentällä. Palloa saa käsitellä ainoastaan SUP-laudan päällä seistessä.

Varaudu pulahtelemaan veteen, sillä SUP-poolo todella haastaa tasapainosi! Tämä superhauska peli on samalla erinomaisen tehokas treeni koko keholle!

SUP RVP™ (reisi-vatsa-pakara)

SUP reisi-vatsa-pakara haastaa kehon uudella tavalla. Tasapainoharjoittelua ja lihaskuntoharjoittelua vedessä laudan päällä.

Missä: allastila tai ulkona

Kesto: 45-60 min

SUP Jooga™

SUP-Jooga-tunti on rauhallinen ja miellyttävä ryhmäliikuntatunti joka koostuu SUP-laudan päällä tehtävistä kehonhallinta-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksista. Lattiatasossa tehtävään lihaskuntotreeniin verrattuna SUP-laudan päällä treenaaminen mahdollistaa tehokkaamman harjoitteluympäristön: jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi! Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille!

Missä: allastila tai ulkona

Kesto: 45-60 min

SUP Pilates™

SUP Pilates haastaa sinut aivan uudella tavalla. Lattiatasossa tehtävään Pilates harjoitteluun verrattuna SUP-lauta mahdollistaa lattiatasoa tehokkaamman harjoitteluympäristön; jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi vielä enemmän! SUP Pilates - tunnilla keskittyminen, hengitystekniikat ja jatkuva sekä hyvä lihasaktivointi ovat tärkeitä.

Missä: allastila tai ulkona

Kesto: 45-60 min

SUP Fit & Balance™

SUP Fit & Balance™ -tunti on aivan uudennainen, monipuolinen ja tehokas ryhmäliikuntatunti, joka koostuu SUP-laudan päällä tehtävistä lihaskunto-, kehonhallinta-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksista sekä sykkeenkohotusosioista joko meloen tai vedenvastusta hyödyntäen.

Lattiatasossa tehtävään lihaskuntotreeniin verrattuna SUP-laudan päällä treenaaminen mahdollistaa tehokkaamman harjoitteluympäristön; jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi! Tule kokemaan jotain aivan uutta ja haastamaan koko vartalosi SUP Fit & Balance™ -tunnille!

Missä: allastila tai ulkona

Kesto: 45-60 min

SUP VSP™ (vatsa-selkä-pakara)

VSP harjoitettu SUP-treeni tuo vaihtelua perussuppaukseen. SUP VSP -tunti haastaa sinut ja koko kehosi äärimmäisen tehokkaaseen harjoitteluun mitä parhaimmassa ympäristössä. Tämä lattiatunneilta tuttu lihaskuntotunti jakautuu alkulämmittelyyn, lihaskunto-osioon (vatsa-selkä-pakara) ja loppupalautteluun.

Lattiatasossa tehtävään lihaskuntotreeniin verrattuna SUP-lauta mahdollistaa lattiatasoa tehokkaamman harjoitteluympäristön; jokaisen liikkeen yhteydessä joudut tasapainottamaan kehoa ja käyttämään syviä lihaksia asennon hallitsemiseksi! SUP VSP -tunnilla pääset testaamaan lihaskunto-, kehonhallinta-, liikkuvuus- sekä sykettä nostavia liikkeitä aivan uudenlaisen tavalla!

Missä: allastila tai ulkona

Kesto: 45-60 min

SUP Cross™

SUP Cross -treeni haastaa sinut ja koko kehosi äärimmäisen tehokkaaseen harjoitteluun mitä parhaimmassa ympäristössä. Tämä trendikäs treenimuoto sopii kaikille, jotka tykkäävät haasteista - vaihtoehtoja löytyy niin aloittelijoille kuin konkareillekin. Tunti jakautuu alkulämmittelyyn, tekniikkaosioon ja treeniosioon, jossa toistetaan 10-15 minuuttia päivän treeniin valittuja liikkeitä niin monta kertaa kuin mahdollista. Yksinkertaista, tehokasta ja hauskaa!

Missä: allastila tai ulkona

Kesto: 30-45 min