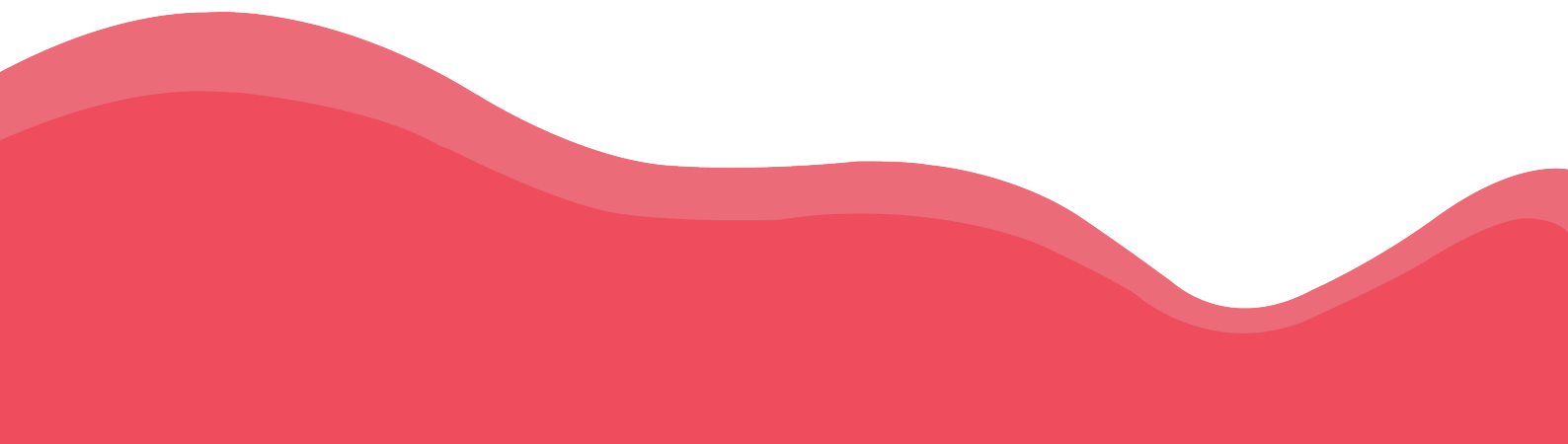


# Erimover<sup>®</sup>

**FEEL GOOD. GO STRONG.**

Erimover Oy Ab  
SUP-palvelut

2018 - 2019





## 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 käsittelemisen, laudalle nousun sekä melontatekniikoita. Valmistaudu tunnille kevyillä liikuntavaatteilla.

Kesto: 60-90 min

### SUP OUTDOOR MELONTARETKI

Monipuolinen melontaretki lähivesistöissä. Retki aloitetaan SUP-lautailun perusteilla: turvallinen harrastaminen, laudan ja melan käsitteleminen, 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 Poloön 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 uudenlainen, monipuolinen ja tehokas ryhmäliikuntatunti, joka koostuu SUP-laudan päällä tehtävistä lihaskunto-, keuhonhallinta-, 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 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



## 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

**FEEL GOOD. GO STRONG.**