

Erimover[®]

FEEL GOOD. GO STRONG.

Erimover Oy Ab

Liikunta- ja hyvinvointipalvelut

Liikuntakeskukset

2020



LIIKUNTAKESKUKSET

Tarjoamme liikuntakeskuksille mahdollisuuden ulkoistaa kaikki tai osittaiset liikuntapalvelut. Muun muassa ryhmäliikunnan aikataulun suunnittelu ja toteutus, ohjaajien rekrytointi ja kouluttaminen, sijaisten hankkiminen sekä kuukausittainen raportointi sisältyvät kaikki palveluihimme. Sopimuksen mukaan voimme räätälöidä pakettiin myös kuntokeskuksen asiakaspalvelun.

MOVER-TUNNIT voidaan toteuttaa – lattiatunteina sisällä tai ulkona ulkojumbina

KEHONHUOLTO JA KEHONHALLINTA

Wellness-vartti

Kun päivä on täynnä istumista tai staattisissa asennoissa työskentelyä, keho ja mieli kaipaavat liikettä ja energiaa. Tämä taukojumppa on loistava piristys työpäivän, koulutuksen tai vaikka messu-päivän keskellä. Wellness-vartissa keskitytään ennaltaehkäisemään ja hoitamaan selän sekä niska-hartiaseudun ongelmia. Varttikin saa ihmeitä aikaan – taukojumpan kesto räätälöidään aina tilanteen mukaan!

Kesto: 10-30 min

Mover Roller™

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™

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

Kesto: 30-60 min

Mover Flow Yoga™

Flow jooga on ihana tunti, jossa kehon liikkeet yhdistyvät toisiinsa hengityksen johdattamana. Flow-tuntien aikana joogan perusasanat tulevat tutuiksi ja opettajan opastuksella siirrytään kohti virtaavampaa harjoitusta. Tunti kehittää voimaa, kestävyyttä ja joustavuutta. Olo tunnin jälkeen on useimmiten energisoitunut, vapautunut ja inspiroitunut. Tule kokemaan nautinnollinen hyvän olon tunne!

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 voimakemus) 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 ÄijäJooga™

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 kehonhallintaan. Tällä tunnilla pääset joogan liikemaailmaan ”Äijä”-meinillä – ilman sen suurempaa henkistymistä, itsellesi sopivalla tavalla.

Kesto: 45-90 min

Yin Yoga

Yin Yoga pohjautuu kiinalaisiin kehonharjoituksiin ja joogaan. Yin Yoga –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 kehon kuin mielenkin osalta. Yin Yogan avaava ja rentouttava harjoitus tukee hyvin kaikkea muuta fyysistä liikuntaa ja auttaa kehoa 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 hiljennetään 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 hiljennetään loppurentoutukseen, joka viimeistelee tunnin.

Kesto: 60-90min

Hatha Yoga

Hatha Yogassa 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™

TerveSelkä-tunti on rauhallinen matalan kynnyksen tunti, joka sopii kaikille. Tunnilla keskitytään selän hyvinvointia tukeviin voima-, keuhonhallinta ja liikkuvuusharjoitteisiin. Tunnilla harjoitellaan hyvän ryhdin ylläpitoa ja keuhonhallintaa 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 30-60 min

YOGAFUNC – FUNCY FAMILY –konseptitunti

YOGAFUNC-liikkeet ja -sarjat perustuvat astanga-joogaan, mutta tunnilla käytetään myös funktionaalisen treenin liikkeitä, esimerkiksi keski- ja ylävartalon voimaosioissa. YOGAFUNC poikkeaa perinteisestä joogatunnista – kaikki liikkeet tehdään musiikin tahtiin. Jooga-asaanoiden ja tehokkaan treenin lisäksi yksi tärkeimmistä elementeistä on ilo. YOGAFUNC-tunnilla löydät takuuvarmasti liikunnan riemun!

Kesto: 30-60 min

PILATESFUNC – FUNCY FAMILY –konseptitunti

PILATESFUNCin liikkeet sekä sarjat perustuvat Pilatekseen ja tunnin ydintehtävä on keskittyä keuhon syviin lihaksiin. Tunnilla tehdään monipuolisesti koko kehoa vahvistavia liikkeitä. Tärkeintä tunnilla on liikkumisen lisäksi hauskanpito iloisessa ilmapiirissä. PILATESFUNC poikkeaa huomattavasti perinteisestä Pilates-tunnista: tunti tehdään musiikin tahtiin ja liikkumisen lisäksi tärkeintä tunnilla on hauskanpito iloisessa ilmapiirissä!

Kesto: 30-60 min

Asahi -konseptitunti

Asahi on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet. Asahi terveysliikunta on tarkoitettu sekä ennaltaehkäiseväksi että jo syntyneitä gelmia 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.

Kesto: Asahin voi toteuttaa joko taukojumppana 10-20 min tai tuntina 30-45 min

SkumppaJooga™

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: 30-60 min

Olutjooga™

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 liikkeet helppoina – unohtamatta hyvää fiilistä!

Kesto: 30-60 min

Mover Aerial Yoga™

Mover Aerial Yoga tunti niin aloittelijoille kuin pidempäänkin harrastaneille. Tällä tunnilla perinteinen joogaharjoitus yhdistyy ilmassa tehtävään akrobatiaan, mistä saadaan koko kehoa vahvistava harjoitus. Aerial Yoga kehittää tehokkaasti lihaskestävyyttä, voimaa ja liikkuvuutta.

Kesto: 45-60 min

EDGE powered by TE3™

EDGE powered by TE3 –ryhmäliikuntatunti on rauhallinen tunti, joka sopii kaikille. Tunnille voi tulla kuka tahansa ensikertalaisesta aktiivurheilijaan. Tunnilla keskitytään kehon hyvinvointia tukeviin voima-, tasapaino ja liikkuvuusharjoitteisiin.

Tunnilla käytetään digitaalista TE3-harjoituskeppiä, joka ohjaa liikeratoja ja tasoittaa kehon puolieroja värinäohjauksella. Kepin avulla jokaisen kehityskohteet tulevat selkeämmin esille ja keskittymiskyky paranee. Tunnilla yhdistyvät monet osa-alueet: kehon rentoutuminen, keskittymisen kehittyminen, koordinaation ja liikkuvuuden parantaminen sekä lihasten vahvistaminen. Tunnilla keskitytään erityisesti keskivartalon lihasten aktivointiin ja hallintaan. Tavoitteena on saavuttaa liikkuvuuden ja vartalon hallinnan luonnollinen tasapaino.

Kesto: 30-60 min

Arc Yoga™

Vuoden 2019 kuumin joogatrendi Arc Yoga on rantautunut Suomeen! Arc Yoga -tunnilla tehdään vahvistavia sekä venyttäviä liikkeitä rullaamalla puisella Arc-renkaalla. Tämä ainutlaatuinen innovaatio vie joogan täysin uudelle tasolle. Tunnille voi osallistua niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin joogaajat. Inspiroidu rullaavista joogaliikkeistä ja koe tunnin rentouttava vaikutus!

Kesto: 30-60 min

LIHASKUNTOTUNNIT

Mover LIIT - UUTUUS!

LIIT eli low intensity training on matalan sykkeen harjoitus. Tunnin tarkoitus on suorittaa liikkeet puhtaasti ja rauhallisesti keskittyen tekniikkaan, jolloin treeni on optimaalisempaa ja siten tehokkaampaa. Tunti koostuu kevyestä alkulämmittelystä, jonka jälkeen työosuudessa tehdään 6-10 liikettä. Jokaisen liikkeen välissä lyhyt tauko ja kierrosten jälkeen pidempi palautus. Tämä tunti ei sisällä hyppyjä tai nopeasti sykettä kohottavia liikkeitä.

Ohjaaja kiertää tunnin aikana korjaamassa tekniikkaa, joten niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin treenaajat saavat tunnista parhaan mahdollisen hyödyn!

Kesto 30-45min

SQUAT - UUTUUS!

Oletko aina halunnut vahvemmat pakarat? Tällä tunnilla keskitytään erityisesti pakaralihasten aktivointiin, mutta treeni vahvistaa myös muita alakropan lihaksia. Tunti koostuu lyhyestä alkulämmittelystä sekä treeniosuudesta, jonka aikana haetaan intensiivistä poltetta erilaisten kyykkyjen ja pakaroita aktivoivien liikkeiden avulla lisäpainoja tai muita välineitä käyttäen. Feel the burn!

Kesto 30-45 min

UPPER BODY POWER – UUTUUS!

Vahvista yläkroppaasi tämän tehokkaan täsmäunnin avulla. Tunnilla tehdään vahvistavia lihaskuntoliikkeitä käsien, rinnan ja selän alueelle. Treenissä keskitytään ylävartalon isojen ja pienten lihasryhmien kuormittamiseen oman kehon painon tai lisäpainojen avulla. Erilaiset punnerrukset, työnnöt ja hauiskäännöt tulevat varmasti tutuksi tällä tunnilla. Tunnilla keskitytään myös hyvään ja puhtaaseen tekniikkaan, jonka avulla saadaan parhaimmat tulokset!

Kesto 30-45min

(Hot) SHAPE YOGA – UUTUUS!

Mitä saadaan, kun yhdistetään joogan harmonia sekä lihaskuntoharjoittelun polttavat teholiikkeet? Shape Yogassa haetaan kontrastia treeniin juurikin näillä elementeillä. Joogan rauhoittavat liikkeet auttavat pysähtymään hetkeen – sekä parantavat liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Vastapainoa rauhoittumiselle haetaan tehokkailla koko vartalon lihaskuntoliikkeillä, jotka tuovat maksimaalisen poltteen lihaksiin sekä takuvarman hien pintaan! Tämä kaikki tehdään 38 asteiseksi lämmitetyssä hot-salissa, mikä tuo treeniin oman twistinsä. Suosittelemme tätä tuntia kaikille, jotka rakastavat lämpöä ja haluavat haastaa itsensä uudenlaisen treenin parissa!

Kesto: 45-90 min

BURN Pilates – UUTUUS!

Tällä tunnilla Pilateksen perusliikkeet yhdistetään tehokkaiisiin lihaskunto- ja cardio –osuuksiin. Harjoitus vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, mutta samalla aktivoi isoja lihasryhmiä ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Pidot ja pumppaukset treenin aikana tuovat lisähaastetta ja poltetta lihaksiin! Samalla parannat liikkuvuuttasi ja kehonhallintaa. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta treenistä sekä aktiivisesta loppupalautuksesta. Treeniosuuksissa voidaan hyödyntää myös lisäpainoja, kuminauhoja tai palloja. Tällä tunnilla pääset haastamaan itsesi uudelle tasolle Pilateksessa – tunti sopii niin ensikertalaisille kuin konkareillekin!

Kesto: 45-60 min

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- lautaa, vastuskuminauhaa, levypainoja.

Kesto 45-60 min

Mover RVP™

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 45-60min

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 keuhonhallintaa. Lihaskunto-osuudessa harjoitetaan tasapuolisesti koko kehoa. Lopussa tehdään palauttavat venytykset. Fitball-tunti on hauska ja koko kehoa kuormittava lihaskuntotunti. Tunti sopii kaikille.

Kesto: 30-60 min

Mover Pump™

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

Kesto: 30-60 min

Mover VSP™ (Vatsa-Selkä-Pakara)

Tehokas lihaskuntopainoiteinen "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: 30-60 min

Mover BasicStep™

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

Kesto: 45-60 min

Mover PowerStep™

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

Kesto: 30-60 min

Mover 360° Workout™

Tunti sisältää sekä aerobista että anaerobista työtä vuorotellen, tehokkaita ja selkeitä lihaskuntoharjoituksia ja kehonhallintaa. Mover 360° Workout jakaantuu alkulämmittelyyn, circuit- eli kiertoarjoitteluun 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 kuntosensa 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: 30-60 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 perusasteleista ja ryhmän mukaan varioidaan askelsarjoja ja pidetään hauskaa – eli jammaillaan musiikin tahdissa!

Kesto: 30-60 min

Mover Lavajamit™ – tunnilla tanssitaan lavatanssien tuttuja rytmejä!

Tuntia siivittää vaihteleva ja mukaansa tempaava musiikki. Tunnilla rytmit vaihtelevat valssista humppaan ja välillä polvi nousee kepeästi Jive ja Rock'n'roll musiikin tahdissa. Tämä iloinen ja pirteä tunti saa jokaisen liikkujan hyvälle tuulelle ja mikä parasta: et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista.

Kesto 45-60min

ZUMBA®

Zumba® on energinen ja vauhdikas fitness-tanssitunti latinalaisten rytmien ja kuumimpien hittien tahdissa. Tunnin kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Zumban on kehittänyt kolumbialainen Alberto "Beto" Perez. Zumba on helppoa, sillä et tarvitse tunnille osallistuaksesi aikaisempaa tanssikokemusta. Zumba-tunnilla ei rakenneta koko tunnin mittaista koreografiaa vaan tunti etenee reippaasti fitness-tunneille tutulla tavalla. Mikä parasta, kaikki tanssivat omalla tyyllillään! Se on kaloreita kuluttava ja kuntoa kohottava tunti, jossa yhdistyy aivan huomaamatta myös lihaskuntoharjoittelu. Tunti on intervalliharjoittelua, jossa suorituksen intensiteetti vuorotellen nousee ja laskee. Keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle.

Kesto 45-60min

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 loppupalauteluun 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

PARTYFUNC – FUNCY FAMILY –konseptitunti!

FUNCY FAMILY –tuoteperheen uusi tuote PARTYFUNC on tanssitunti, jossa tanssisarja rakennetaan "old school" –tyylillä, eli aerobisin perusasteleista. Tunti soveltuu kaikille jotka tykkävät liikkuvista ja vauhdikkaista lattiatunneista. Party-fiilistä lisää finaalin laulu, johon tunnin aikana rakennettu askelsarja on koreografioitu. PARTYFUNCin ensimmäinen sääntö: Pidä hauskaa! Toinen sääntö: Pidä hauskaa! Kolmas sääntö: Pidä hauskaa!

Kesto: 30-60 min

Mover FitHoop™

Hauska ja kokonaisvaltainen tunti, 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 vaihtelevuudestaan 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

Plié™

Plié on tanssillinen kuntobalettitunti, joka on saanut vaikutteita baletista. Tässä treenissä on baletinomaiset liikkeet, joihin on yhdistettynä lihaskuntoharjoittelua ja hyvää musiikkia!

Tämä syviä lihaksia vahvistava ja kehoa avaava harjoitus koostuu lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta, pirueteista ja hypyistä (joissa myös kaikille soveltuva variaatio). Lisäksi tunnin lopussa vahvistetaan keskivartaloa erikseen ja tehdään palauttavat ja notkeutta kehittäviä venyttelyitä. Tämä huikea kehonhuolto/kevyt lihaskuntotunti soveltuu aloittelijoista kaiken tasoisin liikkujiin. Testaa ja ihastu!

Kesto: 30-60 min

TEHOTUNNIT

Mover TABATA – UUTUUS!

Mover Tabata on korkean intensiteetin harjoitus koko vartalolle. Lepojaksot ovat lyhyitä – lihas väsyä ja syke nousee korkealle. Lihasten lisäksi sydän- ja verenkiertoelimistö saa ärsykettä ja kestävyyskunto kohoaa. Tabata-treeni noudattaa aina samaa selkeää kaavaa. Yksi työosuus kestää 4 minuuttia. Se koostuu 20 sekunnin työosuudesta ja 10 sekunnin tauosta. Kun neljä minuuttia on täynnä, huilataan hetki ja katsotaan liikkeitä seuraavaa työosuutta varten.

Kaikki liikkeet pystytään varioimaan jokaiselle osallistujalle sopiviksi ja ne voidaan toteuttaa oman kehon painolla tai kevyillä lisäpainoilla. Tämä rasvanpolttoa tehostava tunti soveltuu niin vasta-alkajille kuin kokeneemmallekin treenaajalle.

Mover FitExtreme™

Tämä erittäin tehokas tunti haastaa sinut ja koko kehosi äärimmäiseen syketreeniin. Alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään vuorottain keskiraskaita 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™

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: 30-60 min

Mover HIIT™

Mover HIIT on koko vartalon treeni, joka lisää ketteryyttä, koordinaatiota, lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä. Tunnin tavoitteena on sykekunnon koheneminen, keuhonhallinnan ja -hahmotuksen lisääntyminen sekä liikkuvuuden, ketteryuden 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 kestäväyyttä. Tunnilla tehdään eri kamppailulajeista tuttuja liikesarjoja ja kokonaisuuksia. Tavoitteena on tehokas ja monipuolinen treeni lyöntien, potkujen ja intervalliharjoitteiden kautta.

Kesto: 45-60 min

Burn™

Burn tunti on tehokas lihaskuntotunti, joka sopii kaikille. Tunnilla haetaan poltetta lihaksiin tehokaiden ja vaihtuvien lihaskunto- sekä toiminnallisten liikkeiden avulla. Pidot ja pumppaukset treenin aikana tuovat lisähaastetta! Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta treenistä sekä loppupalauttelusta. Treeniosuudessa voidaan käyttää vasta/lisäpainona levytankoa, käsipainoja tai kahvakuulaa sekä step-lautaa. Tunti soveltuu kaikille.

Kesto: 30-60 min

BUDOFUNC – FUNCY FAMILY –konseptitunti

From worriers to warriors - löydä oma sisäinen soturisi! BUDOFUNC tunti on saanut vaikutteita eri kamppailulajeista yhdistäen kauniisti sekä kehon että mielen harjoittelun. Tunnilla haetaan tasapainoa kehon ja mielen välille hengityksen ja erilaisten kamppailulajien liiketekniikoiden kautta. BUDOFUNC-tunnin teemat vaihtelevat Aikidosta potkunyrkkeilyyn – energinen musiikki tuo lisätehoa liikkeisiin. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat kehittää koordinaatiota, tasapainoa, liikkuvuutta, ketteryyttä ja lihasvoimaa ja kestävyyttä.

Kesto: 30-60 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: 30-60 min

GoFlo™

Jos normaalisti pystyt punnertamaan kerran, tässä treenissä pystyt punnertamaan ainakin 10 kertaa! Kattoon kiinnitettyjen joustavien Go Flo -köysien avulla teet yhden tunnin aikana yli 500 toistoa koko keholle. Tunnilla tehdään joustavien köysien kanssa erilaisia sykettä nostattavia harjoituksia sekä lihaskunto- ja venyttelyliikkeitä, joissa käytät tehokkaasti ja monipuolisesti koko kehon lihaksistoa. GoFlo:ta ei suositella raskaana oleville. Köysien kantavuus on 130kg.

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