

Ryhmäliikunta- aikataulu SYKSY 2018 3.9. – 23.12.

Maanantai

09.00 Kinesis 45'
16.30 Niska-selkä- kinesis 45'
17.30 Lihaskunto 60'
18.35 Liikkuvuus- ja venyttely 30'

Tiistai

08.00 RVP easy 45'
15.30 Niska-selkä- kinesis 45'
16.30 Kehonhuolto- kinesis 45'
17.30 BodyCircuit 60'

Keskiviikko

09.00 KuntosaliCircuit 60'
16.30 Pilates 45'
17.25 RVP 60'

Torstai

08.00 Pilates 45'
09.00 Niska-selkä- kinesis 45'
17.30 Kinesis 45'

Perjantai

08.45 Kehonhuolto- kinesis 60'

Lauantai

10.00 Salitreeni 60'

Sunnuntai

13.00 Kolmen vartin veto 45'
16.00 Crosstraining 60'

- ✓ *Varaa paikkasi ennakkoon vastaanotosta 0400 304 211 tai netistä omilla tunnuksilla www.treenix.fi.*
- ✓ *Tuntien varausaika on 15 vrk eteenpäin.*
- ✓ *Tuntiperuutukset viimeistään 2h ennen tunnin alkua. Viikonloppuisin ensisijaisesti netin kautta tai tekstiviestillä 0400 304 211.*
- ✓ *Peruuttamattomasta tunnista veloitamme 10 €.*

- ✓ *Keltaisella merkatut tunnit: tunnit sopivat aloittaville, tuki- ja liikuntaelin oireisille sekä senioreille.*
- ✓ *Tulethan ajoissa tunnille, mukanasi juomapullo ja hikipyyhe. Turvallisuussyistä tunnille ei voi saapua myöhässä eikä tunnilta voi poistua etuajassa.*
- ✓ *Pidätämme oikeuden tuntimuutoksiin.*

TreeniX tuntiselitteet

Lihaskuntotunnit:

Kinesis- tunnit: Kinesis 45 (kesto 45 min) sekä Kinesis (kesto 60min) TEE OMATOIMISET ALKUVERRYTTELYT ENNEN KINESIS-TUNTIA.

Kinesis = Toiminnallinen ja tehokas lihaskuntotunti kiertoharjoitteluna. Kehonpainoharjoitteita sekä treeniä erilaisia välineitä käyttäen, kuten kinesis - laite, kahvakuula, TRX sekä osin lattialla tehtynä.

Niska-seläkinesis = Tule harjoittamaan ylä- ja keskivartalon lihaksia ohjatulle tunnille kinesis - laitteilla. Rauhallinen lihaskuntotunti. Sopii aloittelijoille ja tuke- ja liikuntaelin oireisille.

RVP = Reisi-vatsa-pakara -tunti. Lämmittely askeltaen step-laudalla tai ilman. Tehokas ja hikinen lihaskunto-osuus, jossa keskitytään reisien, pakaroiden ja vatsalihasten muokkaukseen. Loppuun hyvät venyttelyt.

Kahvakuula = Kahvakuulatreeni. Ohjattua toiminnallista kestävyys- ja voimaharjoittelua koko vartalon lihaksille. Sopii normaalikuntoisille.

Kolmen vartin veto = Kolme varttia puhdasta endorfiinia ja täyttä meininkiä! Tunti jaetaan kolmeen osaan: aerobinen, voima ja core -osiot. Aerobinen: haetaan lämpö kehoon ja nostetaan sykettä hölkällä sekä erilaisilla hypyillä / loikilla. Voima: tehdään lihaskuntoharjoitteet kehon isoimmille lihasryhmille. Core: tiukka keskivartalotreeni.

KuntosaliCircuit = Ohjattu kiertoharjoittelutunti kuntosalilla. Lämmittele itsenäisesti ennen tunnin alkua.

CrossTraining = Tunti sisältää monipuolista ja haastavaa harjoittelua, jonka avulla pyritään kehittämään suorituskykyä muun muassa kestävyys-, voima-, liikkuvuus-, ja lihaskuntoharjoitusten avulla. Tunneilla tehdään tehokkaita lihaskuntoliikkeitä sekä omalla kehonpainolla että erilaisia välineitä käyttäen. Vaikka tunti on intensiteetiltään vaativa, jokainen tunnille osallistuja tekee oman lähtötasonsa mukaan.

BodyCircuit = Toiminnallinen lihaskuntotunti.

Harjoittelua kahvakuulien, trx- laitteiden ja vapaiden painojen avulla. Tunti suoritetaan kiertoharjoitteluna.

Salitreeni = Nyt ei tarvitse yksin puusertaa voimaa salilla. Ryhmätunti, jossa tehdään yhdessä salitreeni: kahdeksan liikettä, 3 x 10 toistoa / liike. Liikkeet tehdään tangolla, vapailla painoilla, taljalla sekä eri kuntosalilaitteilla.

Lihaskunto = Tehokas ja monipuolinen lihaskuntotunti. Alkuun tehdään rytmilliset askellukset, joihin saatavissa myös hypyttömiä versioita. Lihaskunto-osiossa kuormitetaan niin alkuun ylävartalon lihaksia. Loppuun tehdään huolelliset venyttelyt.

Pilates / muut pehmeät liikuntaryhmät:

On kehonhallinnan harjoittelua, jossa käytetään syviä vatsa- ja selkälihaksia, lantionpohjan- ja hartiaseudun lihaksia. Kohentaa ja ylläpitää ryhtiä, pitää selkäsi terveenä ja kaventaa vyötäröä.

Pilates = Tunnilla keskitytään aktivoimaan oikeita lihaksia ja liikkeet suoritetaan rauhallisesti. Muokkaa tehokkaasti keskivartaloa. Lopussa loppurentoutus, jolloin mieli rauhoittuu. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kauemminkin pilatesta harrastaneille.

Liikkuvuus ja venyttely = Jos kaipaat kehoosi lisää liikkuvuutta ja venyvyyttä, niin tämä tunti on sinulle. Voit osallistua olematta notkea ja ketterä! Tunnilla tehdään helppoja liikkuvuusharjoitteita ja lisätään lihasten venyvyyttä.

Kehonhuolto- kinesis = Kehon liikkuvuus- ja venytysharjoitteita kiertoharjoitteluna. Rauhallinen tunti, sopii aloittelijoille sekä tuke- ja liikuntaelin oireisille. Tunti suositellaan tekemään paljain jaloin.