

IKÄÄNTYVIEN

Matalan kynnyksen ohjatut liikuntaryhmät syksy-26

Kiertoharjoittelu 55min.

- Alkuverryttely tukea vasten, tuolilla tai seisten
- Lihaskunto ohjatusi kuntosalilla- rauhallisesti omien rajoitteiden mukaan
- Venyttely

Lihaskunto kuntoon 45 min.

- Alkuverryttely tuolilla tai seisten
- lihaskunto osuus 20 min. tuolilla tai seisten (välineinä oma keho, pallot, kepit ja kevyet painot)
- Venyttely

Ryhtiä rankaan ja venyttely 45 min.

- Tunti aloitetaan kehoa avaavilla rullauksilla ja kierroilla 10 min.
- Tunti jatkuu vahvistaen ryhtiä tukevia lihaksia, liikkuvuusharjoitteilla 20 min.
- Tunti päättyy rauhallisiin venytyksiin 15min.

Tuolijumppa 45 min.

- Alkulämmittely tuolilla tai tuolista tukea ottaen
- lihaskunto ja liikkuvuusharjoittelu tuolilla välineillä tai ilman
- Loppurentous hengitysharjoituksin mieltä ja kehoa rentouttaen



Tunnit pidetään Tapanilan Urheilukeskuksessa (Erätie 3)

Ilmoittaudu mukaan www.tapanilanera.fi tai 029 1934200