PERUSJUMPAT

Oma jumppa-alusta mukaan!

MUURAMEN SYKE RY

Hyvällä Sykkeellä!

KUNNON TREENI

Monipuolista jumppaa eri teemoilla!

KUNTOJUMPPA

Kaikille sopivaa perusjumppaa, sisältäen kevyttä askellusta, lihaskuntoa ja venyttelyt.

SYKEJUMPPA

Monipuolinen perusjumppa, jossa hyvän musiikin tahtiin askellusta, lihaskuntoa ja lopussa lyhyet venyttelyt.

UKKOJUMPPA

Mukavaa ja monipuolista liikuntaa kävijöiden toiveita huomioiden. Sopii kaikille nimityksen itselleen sopivaksi katsoville. Ylläpidetään ja kehitetään lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta rennolla asenteella yhteisöllisyyttä unohtamatta.

TEHOTREENIT

MUURAMEN SYKE RY

Hyvällä Sykkeellä!

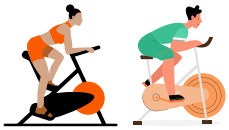
KAHVAKUULA

Monipuolista koko kehon lihaskuntotreeniä kahvakuulaa hyödyntäen. Tunnille tarvitset mukaan oman jumppa-alustan. Halutessasi voit ottaa mukaan oman kahvakuulan/-kuulat. Paikanpäältä löytyy Sykkeen lainakuulia.

PUMPPI

Pumppi-tunti on tehokas lihaskuntotunti, jossa ei ole askelsarjoja. Tunnilla tähdätään lihaskunnon kasvattamiseen käymällä läpi kaikki kehon suurimmat lihasryhmät tangolla, levypainoilla, käsipainoilla ja step-laudalla. Tunnin lopussa lyhyet palauttavat venyttelyt. Suosittelemme ilmoittautumaan keskiviikon tunnille rajatun osallistujamäärän vuoksi.

SYKEPYÖRÄILY



Sykepyöräily on sisäpyöräilytunti, jossa pääset polkemaan hyvän musiikin tahtiin. Tunti kehittää kestävyyskuntoa ja jalkojen lihaksia.

TOIMINNALLINEN TREENI

Toiminnallisen harjoittelun tunti ulkona, joka yhdistää palasia kahvakuulailusta, crossfitista, HIIT-treenistä ja kehonpainoharjoittelusta. Harjoitukset kehittävät kestävyyttä, lihaskuntoa, voimaa, räjähtävyyttä ja kehonhallintaa. Tällä tunnilla pääset haastamaan itseäsi helpoilla, mutta tehokkailla liikkeillä! Tunnille tarvitset mukaan oman jumppa-alustan. Halutessasi voit ottaa mukaan oman kahvakuulan/-kuulat. Paikanpäältä löytyy Sykkeen lainakuulia.

TANSSITUNNIT

MUURAMEN SYKE RY

Hyvällä Sykkeellä!

BAILATINO

Bailatino® on tanssiurheiluliiton rekisteröimä ja lisensoima tuotemerkki. Tunti on täynnä naisellista liikekieltä, showmeininkiä ja hikoilua. Tunti on tasoltaan haastava tai melko haastava. Tunnilla tehdään pidempiä koreografioita ja syvennytään myös tansseille tyypilliseen vartalonkäyttöön. Tanssilajeina mm. cha cha, jive, samba, rumba, tango, salsa, paso doble, bacchata, son, merengue ja reggaeton.

FLOWGYMNASTICS

Voimisteluliikunnan muoto, joka perustuu tanssilliseen voimisteluun. Keskivartalosta lähtevä, virtaava liiketekniikka kehittää tehokkaasti koko vartalon hallintaa ja rangan liikkuvuutta. Ryhti kohenee ja hartiaseutu rentoutuu. Jalkoihin tulee voimaa ja jänteyttä, sillä tunneilla liikutaan paljain jaloin. Monipuolinen musiikki tukee tunnin erilaisia tunnelmia: välillä vauhtia ja voimaa, välillä herkkyyttä ja lyyrisyyttä. Tunti sopii monen tasoisille harrastajille, jotka nauttivat musiikin ja liikkeen yhdistämisestä. Oma jumppa-alusta mukaan.

LAVIS

LAVIS®-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei vaaraa, että tallot tanssikumppanisi varpaille! Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja mm. valssi, humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Tunsi sopii kaikille.

SOOLO-LATTARIT

Soolo-lattarit on tunti, jolla pääsee nimensä mukaisesti tanssimaan soolona lattaritansseja. Tällä tunnilla tehdään yhdessä helppoja koreografioita, joita tanssitaan rytmikkään musiikin tahtiin! Tunnilla ei syvennytä tarkemmin tekniikkaan, mutta kilpatanssinomaiset vartalonliikkeet tulevat varmasti tutuksi. Tunti on suunnattu kaikille tanssista kiinnostuneille, myös ensikertalaisille! Taso on helppo, mutta kauden edetessä koreografioihin tulee myös haastetta. Tällä tunnilla tanssilajeina on mm. samba, chachacha, rumba, paso doble, jive ja salsa.

ZUMBA

Zumba® on energinen ja vauhdikas tanssitunti latinalaisten rytmien ja kuumimpien hittien tahdissa.

MUURAMEN SYKE RY

KEHONHUOLTOTUNNIT

Oma jumppa-alusta mukaan!

Hyvällä Sykkeellä!

FASCIAMETHOD

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunnilla tehdään koko kehon liikkuvuusharjoitteita lihastoimintaketjuja mukaillen, liikehallintaa, täsmävenytyksiä yleisesti kireille lihaksille sekä faskiakäsittelyä pallolla. Tavoitteena edistää kokonaisvaltaisesti tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Halutessasi voit ottaa oman pallon (esim. tennis- tai lacrosse-pallon), mutta ohjaajalla on lainapalloja mukana.

KEHONHUOLTO

Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Tunnin alussa avataan rankaa sekä lisätään liikkuvuutta rangan alueelle. Lopputunnista keskitytään rauhallisiin ja pidempikestoisiin venyttelyihin eri lihaksille.

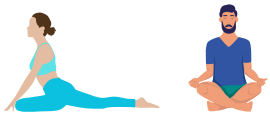
PILATES

Pilatesharjoittelu vahvistaa keskivartalon syviä tukilihaksia, lisää liikkuvuutta ja helpottaa lihaskireyksiä. Säännöllisen pilatesharjoittelun voit huomata jokapäiväisessä elämässä, mm. kipujen ja jäykkyyksien vähenemisenä, parempana ryhtinä ja kevyempänä liikkumisena.

ASTANGAJOOGA

Tunti sopii sinulle, joka kaipaat hieman haastavampaa ja voimakkaampaa harjoitusta. Astangajooga lisää voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa sekä parantaa energiavirtausta kehossa.

YIN-JOOGA



Yin-jooga on kehon ja mielen herättelyä asentojen energioille. Kehon joustavuus kehittyy pikku hiljaa asentojen muotoutuessa sekä aktivoimalla asentojen ominaiselementtejä. Yin-joogassa käytetään passiivisia asentoja, jotta päästään syvälle kehon tiiviisiin sidekudoksiin; jänteisiin, nivelsiteisiin ja rustoihin, jotka ovat usein vaikeita aktivoida ja aukaista. Yin-jooga luo tilaa kehossa, jotta parasympaattinen hermosto pääsee aktivoitumaan. Kun teemme töitä näiden tasojen kanssa, pääsevät kehon ja mielen tiukat kireydet vapautumaan.

Yin-jooga perustuu viiden elementin teoriaan sekä kiinalaisessa lääketieteessä ja akupunktiossa käytettyyn yin ja yang -teoriaan. Viiden elementin teorian jokaisella energialla (maa, metalli, vesi, puu ja tuli) on oma ilmeinen ominaisuutensa esim. hiljaisuus, kovuus, soljuvuus, joustavuus ja valoisuus. Yin ja yang -teoria koostuu kahdesta vastakkaisesta elementistä ja se määrittelee osaltaan, kuinka eri puolet liittyvät ja vaikuttavat toisiinsa. Yin ja yang muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden; pimeyden ja valon, kylmän ja kuuman, pehmeän ja kovan, feminiinisen ja maskuliinisen. Yin ja yang on energia, joka ilmentää kaikkea elämää. Mukaan kannattaa ottaa alustan lisäksi pieni viltti ja villasukat.