

Lapuan kaupungin liikuntatoimen ohjattujen ryhmien jumppainfo

Vesivoimistelut : Kevyttä kokovartalon liikuntaa ilman välineitä ja/tai välineillä. Ison altaan matalassa päässä, usein myös tangolla altaan reunalla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä sekä venyttelyjä. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Vesivyöjummat: Ison altaan syvässä päässä vesijuoksua ja - jumppaliikkeitä vesijuoksuvöillä. Tehokasta harjoitusta etenkin ala- ja keskivartalolle sekä hengitys- ja verenkiertoelimistölle. Välillä käytetään käsissä myös erilaisia jumppavälineitä. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

To klo 16.30 vesivyöjumpassa voit käyttää lisätehosteena nilkkavastuksia.

Hydrobikki: Vauhdikasta ja monipuolista vesiliikuntaa musiikin tahdissa pääsääntöisesti ison altaan matalassa päässä. Käytetään myös erilaisia välineitä joko tehostamaan tai tukemaan liikettä.

Vesijumppa välinein: Reipasta menoa ison altaan matalassa päässä. Liikkeitä vaihtelevasti koko vartalolle erilaisilla välineillä esim. kannet, kaulimet, hymynaamat jne.

Miesten vesijumppa: Oman kunnon mukaan tehtävää vesijumppatreeniä miehille. Pääpaino lihaskuntoharjoittelussa välineitä apuna käyttäen.

Keppijumppa: Reipas ja helppo alkulämmittely, lihaskuntoharjoittelua koko keholle ja hyvät loppuvenyttelyt. Hyvää liikettä ylävartalolle ja niska-hartiaseudulle. Tunti kehittää myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä, lihaskestävyyttä ja liikkuvuutta.

Voimatankojummat: Voimatangolla tehtäviä keppijumppa- /lihaskuntoliikkeitä. Tankojen painot 1 – 7 kg. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta ja venyttelystä. Jumpataan painisalissa.

Fitnessbagjumppa: Uusi ja mielenkiintoinen tapa voimaharjoitteluun ja tukilihasten vahvistamiseen. Tukevarakenteiset, pehmeät ja joustavat 5 kg tai 10 kg harjoittelusäkit ovat todella monikäyttöisiä. Fitnessbagillä harjoittelu on turvallista, monipuolista ja miellyttävää. Harjoittelu sopii kaikenkuntoisille ja – ikäisille kuntoilijoille.

Venyttely ja rentoudu: Painisalissa lempeä alkulämmittely, liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä seisten ja lattiatasossa. Lopussa rauhoittuminen rentoutusharjoituksin.

Kuntosaliryhmät: Ohjattua kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla sekä lisäksi liikkeitä esim. käsipainoin, jättipallolla jne.

Tiistain ja perjantain 60+ ryhmät sekä tiistain klo 14.00 ryhmä ja pe klo 14.30 ryhmä ovat sekaryhmiä.

Syöpää sairastavat tai sairastaneet naiset: Painisalissa omien voimavarojen mukaan tehtävää liikuntaa. Lihaskuntoa, tasapainoa, venyttelyä, koordinaatiota kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa sekä mukavaa yhdessäoloa.

Tuolijummat: Vaihtelevaa ja kevyttä harjoittelua tuolin kanssa. Pääpaino liikkuvuusharjoittelussa. Käytämme apuna myös erilaisia välineitä.

Ikääntyvien jummat: Painisalissa jumppaa oman kunnon mukaan. Kehitetään tasapainoa, liikkuvuutta, lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä mukavassa porukassa.

Maanantain jumppa on rauhallisempi ja kevyempi.