Toiminnallinen treeni maanantaille

Kenelle: eri-ikäisille (12-99), jotka haluavat treenata yhdessä. Ikärajat eivät ole ehdottomia!

Paikka: Linnainmaan koulu

Aika: maanantaisin klo 17-18

Kausi: 5.9.-28.11.

Järjestäjä: Linnainmaan OKY ja Toiminimi Vipinä (Linnainmaa.fi ja vipina.net)

Toiminnallisen treenin järjestämisidea syntyi ajatuksesta, että olisipas kiva jos *tässä ihan lähellä* olisi mahdollisuus treenata

* perheen aikuiset ja nuoret yhdessä, sama treeni kullekin sopivilla variaatioilla
* kilpalajien harrastajat ja muuten vaan treenaajat samalla kertaa, yli lajirajojen
* kasvuikäiset, työikäiset ja eläkeikäiset toisiaan tavaten
* omalle kuormitustasolleen sopivasti, silti yhdessä
* vaivattoman kulkumatkan päässä
* laadukkaasti

Näin OKY ja T:mi Vipinä päättivät toteuttaa nuo kaikki ehdot yhdellä kertaa toiminnallisen treenin tunnilla.

Kuvaus:

Toiminnallinen treeni tarkoittaa sellaista koko kehon harjoitusta, joka ylläpitää tai parantaa suorituskykyä halutussa asiassa. Valitsemalla ohjatuista harjoitteista joko helpoimmat tai tehokkaimmat versiot, voi samassa salissa tehdä rinnakkain niin leppoisan lihaskuntoharjoituksen arjen stressin helpottamiseksi kuin urheilulajinsa kovatehoisen oheisharjoituksenkin. Kumpikin tavoite on yhtä tärkeä! Olennaista on tarkoituksenmukainen liike juuri omaan tavoitteeseen.

Tunti koostuu alkulämmittelystä sekä kokonaisvaltaisista, monen lihasryhmän liikkeistä kiertoharjoitteluperiaatteella. Ensimmäisillä kerroilla painotus on harjoitella liikkeiden suoritus ja variaatiot, sen jälkeen keskitytään täyspainoisesti itse treenaamiseen tehoja lisäten oman halun mukaan. Lopuksi loppuverryttely. Yksittäinen treenikerta kestää n. 50 min.

Tervetuloa – yksin tai yhdessä!

t. Ohjaaja Maija (T:mi Vipinä)