

Esite perustuu suunniteltuihin liikuntaryhmiin. Muutokset mahdollisia.

Esite voimassa syyskaudella 2019

Tule liikkumaan!

Allasjummat (Turku, Raisio)

Vesijumppa lisää nivelten liikkuvuutta sekä lihasvoimaa. Se kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Vesijumppa on nivelistävällistä. Veden vastus tekee harjoittelusta kuitenkin tehokasta.

Kuntosalit (Turku, Kaarina, Raisio)

Kuntosaliharjoittelu kehittää lihasvoimaa, joka auttaa muun muassa kivun hallinnassa, tasapainon kehittymisessä ja liikkeiden koordinoinnissa. Kuntosaliharjoittelu on turvallista, koska sitä voi tehdä oman kunnan ja kivun mukaan. Kuntosalilaitteet takaavat turvallisuuden oikeilla liikeradoilla ja asennoilla.

Lajikokeilut

Lajikokeiluja järjestetään muutamia kertoja vuodessa mahdollisuuksien mukaan, ja niistä tiedotetaan erikseen tapahtumakalenterissa. Lajikokeiluissa testataan mm. metsäkävelyä, tuolijumppaa ja ulkokuntolaitteita.

Mielen ja kehon hyvinvointi (Turku)

FasciaMethod

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu ja täsmävenyttely. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa omaa liikkuvuuttaan, vahvistaa syviä tukilihaksia ja huoltaa omaa kehoa

Kävelyt

Nivelkävely (Raisio, Kaarina)

Raisiossa kokoontuu aktiivinen sauvakävelyryhmä, jossa voi liikkua kolmessa eri ryhmässä oman kävelynopeuden mukaan. Kaarinassa edetään rauhallisesti omaan tahtiin. Mukaan voi halutessaan ottaa kävelysauvat. Sauvat vähentävät niveliin kohdistuvaa kuormitusta ja ovat turvallisena tukena. Ne vahvistavat käsi- ja selkälihaksia ja vähentävät niska-hartiaseudun kipuja.

Turun Seudun Nivelyhdistys järjestää jäsenilleen monipuolista liikuntatoimintaa. Tutustu lajeihin ja ilmoittaudu mukaan ottamalla yhteyttä toimistoon.

Jumppiin ja allasjumppiin osallistuminen edellyttää jonkun Turun tule-yhdistyksen jäsenyyttä. Nivelyhdistyksen vuosittainen jäsenmaksu on 20 €.

Lajien aikataulut ja harjoittelutilojen sijainnit löydät osoitteesta www.nivelposti.fi/liikunta.

ILMOITTAUTUMISET

**toimisto@nivelposti.fi
040 351 3833**

TIEDUSTELUT

**liikunta@nivelposti.fi
045 881 3113**

Esite perustuu suunniteltuihin liikuntaryhmiin. Muutokset mahdollisia.

Esite voimassa syyskaudella 2019

Tule liikkumaan!

Allasjummat (Turku, Raisio)

Vesijumppa lisää nivelten liikkuvuutta sekä lihasvoimaa. Se kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Vesijumppa on nivelistävällistä. Veden vastus tekee harjoittelusta kuitenkin tehokasta.

Kuntosalit (Turku, Kaarina, Raisio)

Kuntosaliharjoittelu kehittää lihasvoimaa, joka auttaa muun muassa kivun hallinnassa, tasapainon kehittymisessä ja liikkeiden koordinoinnissa. Kuntosaliharjoittelu on turvallista, koska sitä voi tehdä oman kunnan ja kivun mukaan. Kuntosalilaitteet takaavat turvallisuuden oikeilla liikeradoilla ja asennoilla.

Lajikokeilut

Lajikokeiluja järjestetään muutamia kertoja vuodessa mahdollisuuksien mukaan, ja niistä tiedotetaan erikseen tapahtumakalenterissa. Lajikokeiluissa testataan mm. metsäkävelyä, tuolijumppaa ja ulkokuntolaitteita.

Mielen ja kehon hyvinvointi (Turku)

FasciaMethod

Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu ja täsmävenyttely. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa omaa liikkuvuuttaan, vahvistaa syviä tukilihaksia ja huoltaa omaa kehoa

Kävelyt

Nivelkävely (Raisio, Kaarina)

Raisiossa kokoontuu aktiivinen sauvakävelyryhmä, jossa voi liikkua kolmessa eri ryhmässä oman kävelynopeuden mukaan. Kaarinassa edetään rauhallisesti omaan tahtiin. Mukaan voi halutessaan ottaa kävelysauvat. Sauvat vähentävät niveliin kohdistuvaa kuormitusta ja ovat turvallisena tukena. Ne vahvistavat käsi- ja selkälihaksia ja vähentävät niska-hartiaseudun kipuja.

Turun Seudun Nivelyhdistys järjestää jäsenilleen monipuolista liikuntatoimintaa. Tutustu lajeihin ja ilmoittaudu mukaan ottamalla yhteyttä toimistoon.

Jumppiin ja allasjumppiin osallistuminen edellyttää jonkun Turun tule-yhdistyksen jäsenyyttä. Nivelyhdistyksen vuosittainen jäsenmaksu on 20 €.

Lajien aikataulut ja harjoittelutilojen sijainnit löydät osoitteesta www.nivelposti.fi/liikunta.

ILMOITTAUTUMISET
toimisto@nivelposti.fi
040 351 3833

TIEDUSTELUT
liikunta@nivelposti.fi
045 881 3113



Joogat

Niveljooga (Turku, Naantali)

Tavoitteena on nivelten liikkuvuuden lisääminen. Asennot vaikuttavat lihaskudoksen lisäksi niveliin. Liikkeet tehdään kivuttomasti seisten, matolla maaten tai tuolilla istuen.

Äijäjooga (Turku)

Äijäjoogassa otetaan huomioon kunkin osallistujan sen hetkinen kunto, notkeus, liikkuvuus ja muut rajoitteet. Tunnit etenevät nousujohteisesti kerta kerralta. Liikkeet tehdään lattialla seisten ja matolla maaten. Tuntiin sisältyy venytyksiä, tasapainoasentoja, hengitysharjoituksia ja rentoutusta.

Jumpat

Asahi/lihasvenyttelyjumppa (Turku)

Asahissa harjoitetaan niska- ja hartiaseutua, keskivartaloa, alaraajoja ja myös tasapainoa. Yksinkertaiset liikkeet tehdään hengityksen tahdissa seisten tai istuen. Tunnin lopuksi on lihasvenyttely.

Koko kehon niveljumppa (Turku)

Fysioterapeutin ohjaamalla tunnilla vahvistetaan monipuolisesti koko kehoa, harjoitellaan liikkuvuutta ja tasapainotaitoja sekä lopuksi venytellään lyhyesti. Tunnilla hyödynnetään erilaisia kuntoluvalineitä. Joka kolmas kerta tunti on kuntopiirimuotoinen.

Fysiopilates/Pilates-tyyppinen jumppa (Turku, Naantali)

Fysioterapeutin ohjaamalla tunnilla harjoitetaan keskivartaloa tukevia lihaksia. Laji kehittää keskivartalon hallintaa sekä tasapainoa. Liikkeitä varioidaan erilaisilla välineillä, kuten rullalla, kepillä, pallolla ja kuminauhalla.

Lavis-jumppa (Turku)

Hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tunnilla liikutaan humpan, valssin, jenkkan ja muun lavatansseilta tutun musiikin tahtiin. Lavista voi tehdä myös soveltaen ja rauhallisemmin.





Joogat

Niveljooga (Turku, Naantali)

Tavoitteena on nivelten liikkuvuuden lisääminen. Asennot vaikuttavat lihaskudoksen lisäksi niveliin. Liikkeet tehdään kivuttomasti seisten, matolla maaten tai tuolilla istuen.

Äijäjooga (Turku)

Äijäjoogassa otetaan huomioon kunkin osallistujan sen hetkinen kunto, notkeus, liikkuvuus ja muut rajoitteet. Tunnit etenevät nousujohteisesti kerta kerralta. Liikkeet tehdään lattialla seisten ja matolla maaten. Tuntiin sisältyy venytyksiä, tasapainoasentoja, hengitysharjoituksia ja rentoutusta.

Jumpat

Asahi/lihasvenyttelyjumppa (Turku)

Asahissa harjoitetaan niska- ja hartiaseutua, keskivartaloa, alaraajoja ja myös tasapainoa. Yksinkertaiset liikkeet tehdään hengityksen tahdissa seisten tai istuen. Tunnin lopuksi on lihasvenyttely.

Koko kehon niveljumppa (Turku)

Fysioterapeutin ohjaamalla tunnilla vahvistetaan monipuolisesti koko kehoa, harjoitellaan liikkuvuutta ja tasapainotaitoja sekä lopuksi venytellään lyhyesti. Tunnilla hyödynnetään erilaisia kuntoluvälineitä. Joka kolmas kerta tunti on kuntopiirimuotoinen.

Fysiopilates/Pilates-tyyppinen jumppa (Turku, Naantali)

Fysioterapeutin ohjaamalla tunnilla harjoitetaan keskivartaloa tukevia lihaksia. Laji kehittää keskivartalon hallintaa sekä tasapainoa. Liikkeitä varioidaan erilaisilla välineillä, kuten rullalla, kepillä, pallolla ja kuminauhalla.

Lavis-jumppa (Turku)

Hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tunnilla liikutaan humpan, valssin, jenan ja muun lavatansseilta tutun musiikin tahtiin. Lavista voi tehdä myös soveltaen ja rauhallisemmin.

