



AQUA SPORT -RYHMIEN TUNTIKUVAUKSET

YLEISTÄ TIETOA ACQUAPOLE HARJOITTELUSTA

Acquapole® on rekisteröity tuote, joka tulee Italian Torinosta. Acquapole on tehokas kuntoiluväline, jonka avulla vedessä tehdystä treenistä saadaan entistäkin tehokkaampi. Välineistö pitää sisällään mm. Acquapole- tankoja, jotka mahdollistavat uskomattoman monipuolisen ja tehokkaan vesiharjoittelun.

Tankoihin yhdistettävät lisäosat, kuten poikittaisputket, vastusnauhat tai Boxing bag- nyrkkeilysäkit tuovat harjoitteluun maskuliinisen efektin, jotka saavat helposti syttymään kovaakin harjoitusvastusta kaipaavan treenaajan. Tankotanssin elementtejä ja lihasvoimaharjoitteita hyödyntävät harjoitteet saavat aikaan uskomattoman tehon vesiharjoitteluun puhumattakaan sykettä kohottavista harjoitteista mukaansa tempaavan musiikin ja innostavan ohjaajan tahdissa. Kaikki Kunnanpaikan Acquapole ohjaajat ovat lisensoidun koulutuksen käyneitä ammattilaisia.

Acquapole® Boxing bag

Tunti sisältää lyönnejä, potkuja ja näiden yhdistelmiä luoden kovatehoisen ja mukaansa tempaisevan tunnin altaassa. Tunnin harjoitteet kehittävät monipuolisesti lihaskestävyyttä ja aerobista kuntoa. Harjoitukset sopivat hyvin vesiliikunnasta pitävälle, jotka haluavat liikkua tehokkaasti kovalla sykkeellä. Tunnilla käytetään välineinä nyrkkeilysäkkiä sekä veden vastusta tehostavia pienvälineitä.

Acquapole® Circuit

Circuit-harjoittelussa yhdistyvät perinteiset kiertoharjoittelun periaatteet. Ohjelma suunnitellaan siten, että suuret lihasryhmät kuormittuvat tasapuolisesti. Monipuolinen treeni kehittää sekä kestävyyttä, voimaa, kehonhallintaa ja koordinaatiota. Välineinä käytetään Aquapole tankoja, Elastic Pole- vastusku-minauhoja, vesikuntopyöriä, juoksumattoja ja vesitrampoliineja. Jos leuanveto ei vielä onnistu, niin tällä tunnilla se on mahdollista, ja se voidaan tehdä turvallisesti.

Acquapole® Jump

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin vauhdittamana. Harjoitukset sopivat hyvin kaikenikäisille ja -kokoisille vesiliikunnasta pitävälle, jotka haluavat liikkua tehokkaasti ja turvallisesti sykettä nostaen. Vesi moninkertaistaa liikkeiden tehon kehittäen voima- ja kestävyysharjoittelua ollen kuitenkin lempeä ja turvallinen nivelille. Välineenä käytetään vesitrampoliineja.

Acquapole® Pole

Acquapole® mahdollistaa yli 150 erilaista harjoitetta, joilla voidaan kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Mukaansatempaava tunti, jossa tehdään reippaan musiikin tahdissa liikkeitä. Syke nousee ja lihasvoima kehittyy. Vedessä pystyt tangolla siihen, mihin kuivalla maalla voisit vaan haaveilla. Pystyt säätämään kuormituksen tunnilla oman voima- ja kestävyystasosi mukaan.

Acquapole HIIT

Acquapole välineistöllä tehty kovatehoinen intervallitreeni vedessä. Sykeosoiden välissä matalalla teholla tehty palauttelu. Harjoituksessa kuormitetaan monipuolisesti koko kehoa. Tämä harjoitus on hyvä valinta, jos haluat tehdä lyhyessä ajassa tehokkaan treenin.



YLEISTÄ TIETOA REAX RAFT HARJOITTELUSTA

Reax Raft on uusi ja ainutlaatuinen tuote, joka on kehitetty veteen. Epävakaa alusta vahvistaa harjoituksen tehokkuutta. Harjoituksessa on reagoitava nopeasti ja löydettävä tasapaino laudan heilahduksen jälkeen. Kaikista harjoitteista tulee tehokkaampia ja haastavampia kun ne tehdään Reax Raftilla. Reax Raft kehittää koordinaatiota, tasapainoa, kestävyyttä ja lihasvoimaa. Erityisesti vartalon syvät lihakset saavat tehokasta treeniä pitkäkestoisesti tunnin aikana.

Reax Raft- laudoilla mahdollistetaan myös joogan ja pilateksen treenaaminen vedessä! Ilmatäytteiset laudat kiinnitetään rataköysiin stabiloiden ne kunkin taitotason mukaisesti. Reax Raft- laudoilla voidaan harjoitteita tehdä myös yhdessä mukavasti pariharjoitteina.

Reax Raft laudalla on neljä eri tuntimuotoa: RAF, RAM, RAP ja RAY. Kaikissa tuntimuodoissa on mahdollista hyödyntää **Reax Fluiball- palloja**. Eripainoiset vesitäytteiset pallot tuovat uuden elementin voima- ja kestävyysharjoitteluun. Pallon sisällä heiluva vesi pakottaa treenaajaan kontrolloimaan liikettä aivan uudella lailla, mikä edistää merkittävästi harjoitteesta saatavaa tehoa.

HUOM. Reax-tunneille voi laittaa halutessaan uimapuvun päälle puhtaat shortsit ja t-paidan.

RAF Reax Aqua Functional

RAF on toiminnallinen treeniohjelma, joka on suunniteltu parantamaan tasapainoa, ketteryyttä ja voimaa. Tunnilla käytetään kevyitä painoja ja joustavia vastuksia. Puhahda välillä altaaseen ja haasta itsesi laudalla haastaviin tasapaino- ja koordinaatio harjoituksiin, voimaharjoittelua unohtamatta.

RAM Reax Aqua Muscle

Käy säännöllisesti RAM tunneilla ja saa lihaksistollesi kaunis kiinteä muoto. Jotta harjoittelu olisi mahdollisimman kehittävää ja nousujohteista, tarvitaan vähintään yksi Reax Aqua Muscle tunti viikossa. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja lihaskunto-osuuden. Hikoile, hengästy ja tunne kuinka menevä musiikki ja ryhmän fiilis tempaavat sinut ylittämään itsesi – joka ikinen kerta, kuntotasosta riippumatta.

RAP Reax Aqua Pilates

Löydä uusi vivahde pilatekseen Reax Raft laudalla. RAP tunnilla on tavoitteena kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Hallituilla ja rauhallisilla liikkeillä tavoitellaan oikeaoppista lihasten toimintaa, lihastasapainoa ja kehon hyvää ryhtiä. Liikkeillä haetaan voimaa erityisesti keskivartalon alueelle ja liikkuvuutta rintarankaan. Pilateksen teho perustuu kuuteen periaatteeseen: keskivartalon syvien lihasten käyttöön, kontrolliin, tarkkuuteen, hallittuun hengittämiseen, keskittymiseen ja liikkeen virtaukseen. Reax Raft lauta edistää lihasten rentoutumista vesiaallon liikkeen vuoksi.

RAY Reax Aqua Yoga

Jooga Reax Raft laudalla huoltaa kehoa ja rauhoittaa mieltä edistäen kehon tasapainoa, venyvyyttä ja voimaa. RAY tunnilla on vaihtuva teema, jossa keskitytään eri kehonosien harjoitteluun. Reax Raft laudalla tehty harjoitus mahdollistaa erinomaisesti syvien lihasten aktivoinnin, mikä vahvistaa perinteisten jooga asentojen etuja.