

Tuntikuvauksiin malliesimerkit:

BodyBow Pilates-tunti:

BodyBow Pilates yhdistää klassisen pilateksen, reformer-harjoittelun ja BodyBow-kaaren ainutlaatuisiksi konseptiksi. Tämä kokonaisvaltainen harjoitusmuoto kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehotietoisuutta turvallisesti sekä tehokkaasti. Tunti soveltuu kaiken tasoisille liikkujille – fysioterapialähtöinen väline BodyBow tarjoaa haastetta tai helpotusta jokaiselle liikkujalle ja saat liikkeisiin oman variaatiosi. Tunti sisältää erityisesti keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, mutta tunnilla käsitellään myös fascioita (eli lihaskalvoja). Miten valmistautua: Joustavat trikoot tai muut jooga/pilatesvaatteet. Harjoitus tehdään avojaloin, tai jos sinulla on liukuestesukat (laitepilatessukat), niin voit käyttää myös niitä.

Tunnista sanottua:

”Kaaren avulla harjoittelet perinteistä mattopilatesta monipuolisemmin. Pilateksessa välineet tuovat harjoitteluun monipuolisutta. Liikkeet saavat vastusta ja liikkuvuus lisääntyy. BodyBow kaari kiinnitti huomioni koska se tarjoaa saman ja vielä enemmän.” – Pilates- & joogaohjaaja Elli Merinen

”BodyBow Pilates sopii mainiosti kaikenlaisille pilates- ja joogastudioille, mutta näen sen kuuluvan myös kuntosalien ryhmäliikuntatarjontaan. Sen monipuolisuus tekee siitä helposti sovellettavan erilaisiin ympäristöihin ja asiakasryhmiin.” – Konseptin & koulutuksen kehittäjä, fysioterapeutti ja fysiikkavalmentaja Viivi Kettukangas Immonen

Muita esimerkki-tuntikuvauksia:

Core + Fascia

Fysioterapiaan pohjautuva kokonaisvaltainen kehonhuoltotunti, jossa välineenä on Bodybow-kaari. Tavoitteena on huoltaa ja ennaltaehkäistä selän ja koko kehon kiputiloja. Lyhyessä voimaosuudessa vahvistetaan syviä vatsa- ja selkälihaksia + tasapainoasi.

Liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on koko kehon lihasten sekä lihaskalvostojen jäykkyyksien ja kireyksien vähentäminen. Dynaamisilla liikkeillä parannetaan pinnallisen ja syvän fascian liikkuvuutta. Tällöin lihasten hermotukselle jää enemmän tilaa, nestekierto ja aineenvaihdunta tehostuvat, sekä lihasten elastisuus ja voimantuotto paranevat!

Voimaa ja joustoa ikääntyviin vuosiin

Voima- ja kehonhuoltoharjoittelua +50-vuotiaille turvallisesti OMT-fysioterapeutin suunnittelemiin liikkein. Välineenä on Bodybow-kaari. Harjoittelussa keskitytään kaikkien lihasryhmien huoltamiseen ja voiman kehittämiseen, sekä pyritään ennaltaehkäisemään selän kiputiloja. Tasapainoharjoittelu on vahvasti mukana.

Muita nimi- ja sisältöehdotuksia tunneille:

Voimaa ja virtaa kehoon

BodyBow Flow - rauhallinen kehonhuolto

BodyBow +50

BodyBow HIIT

BodyBow Teho

Ja voit itse varioida tuntisisältöjä asiakaskuntasi mukaan.