

Esite voimassa vuonna 2020!  
Esite perustuu suunniteltuihin liikuntaryhmiin,  
muutokset mahdollisia.  
Ajankohtaiset tiedot, aikataulut ja  
harjoittelutilojen sijainnit löydät osoitteesta  
[www.nivelposti.fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta).

# Tule liikkumaan!

## **Allasjumpat** (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 tapahtumakalentereissa yhdistyksen lehdessä sekä nettisivulla.

## **Kävelyt** (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.

ILMOITTAUTUMISET

[toimisto@nivelposti.fi](mailto:toimisto@nivelposti.fi)

040 351 3833

TIEDUSTELUT

[liikunta@nivelposti.fi](mailto:liikunta@nivelposti.fi)

045 881 3113



Liikuntaryhmät ovat nyt avoimia kaikille!

Turun seudun tule-yhdistysten jäsenet pääsevät mukaan jäsenhintaan. Nivelyhdistyksen vuosittainen jäsenmaksu on 22 €.

Muilta kuin jäseniltä veloittettava ryhmäkohtainen lisä on 20 €.

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

## 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.

## Kehon hyvinvointi

### FasciaMethod (Turku)

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

### 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.

### Tasapaino ja kehonhallinta (Turku)

Fysioterapeutin ohjaamalla tunnilla tehdään harjoitteita omalla keholla tarkoituksena parantaa tasapainoa. Tunti ei sisällä hyppyjä eikä askelsarjoja.

### 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 lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tunnilla liikutaan humpan, valssin, jankan ja muun lavatansseilta tutun musiikin tahtiin. Lavista voi tehdä myös soveltaen ja rauhallisemmin.

