



**SPORT 2us**<sup>®</sup>  
www.sport2us.fi

SPORT 2us<sup>®</sup>:in ideologian mukaan asiakaspinta voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään asiakkaiden liikunnallisten resurssien mukaan. Nämä kolme ryhmää ovat **aloittelijat, perus- ja aktiiviliikkujat. Näillä kolmella ryhmällä on hyvin erilaiset fyysiset resurssit, motoriset taidot ja liikunnalliset motiivit.** He kokevat myös liikunnallisen rasituksen hyvin eri tavalla. **Näiden erojen tunnistaminen auttaa palvelemaan asiakkaita paremmin.**

**SPORT 2us<sup>®</sup> haluaa tuotteillaan palvella perusliikkuvia** ja heidän liikunnallisia tarpeitaan **reippailla ja selkeillä sekä laadukkailla ja tasalaatuisilla tunneilla.**

## **SPORT 2us<sup>®</sup>:in tuntien sisällöissä on huomioitu perusliikkuvien asiakkaiden liikunnalliset resurssit.**

- Kuormittavuudeltaan tunnit ovat rakennettu **reippaan tehokkaiksi**, jotta liikkuminen olisi asiakkaille mielekästä kuormituksesta huolimatta. "Teholiikunnalla ja tehokkaalla liikunnalla on eronsa."
- Sisällöltään tunnit ovat suunniteltu **mielekkään haastaviksi**, jotta liikkuminen olisi **palkitsevaa ja motivoivaa.**
- Tuntien ohjauksessa on huomioitu perusliikkuvan asiakkaan kyky hahmottaa liikkeet ja liikesuunnat, jotta tunnin seuraaminen olisi perusliikkuvalla asiakkaille **helppoa ja vaivatonta.**



**SPORTTIUS -tunti on lihaskuntotunti**, joka perustuu patteriharjoittelumenetelmään. **Harjoitusmenetelmän ansiosta tunti on perusliikkuvalla asiakkaille mielekäs, motivoiva - monipuolinen, tehokas ja palkitseva.**

**Harjoitteissa yhdistyvät helpot peruslihaskuntoliikkeet ja monipuoliset toiminnalliset harjoitteet.** SPORTTIUS ei siis perustu voimaan eikä raskaaseen vastukseen. SPORTTIUS -tunti perustuu kehon liikkuvuuteen, ryhtiin ja rytmikkaan. Harjoitteissa hyödynnetään vartalon luonnollista vuorotahtisuutta, moniulotteisuutta sekä liikehallintaa ja rytmisyyttä.

SPORTTIUS tunti palvelee äärimmäisen hyvin perus- ja yli 35 vuotiaiden liikkujien liikunnallisia tarpeita. Patteriharjoitteissa on huomioitu perusliikkuvan asiakkaan liikunnalliset resurssit.

SPORTTIUS harjoitusmenetelmä opettaa vartalonhallintaa, parantaa vatsa ja selkälihasten rytmikkaa tehostaen keskivartalon työskentelyä, kiertoa, taivutuksia ja ojennuksia. Harjoitteiden tarkoitus on opettaa kehoa ja lihaksistoa toimimaan rytmisesti vuorovaikutuksessa keskenään parantaen kehotoiminnallisuutta, rytmisyyttä, kehonhallintaa, koordinaatiota sekä tasapainoa.

Tunnilla käytetään laaja varten suunniteltua X-Sportius välinettä, joka antaa liikkeisiin kevyen tai keskiraskaan vastuksen. **Keveyhköön vastuksen käyttö ja välineen rakenne mahdollistaa pitkien liikeratojen käytön sekä vartalon rytmikan hyödyntämisen tehokkaasti ja turvallisesti.**

SPORTTIUS tunti sopii perus- ja aktiiviliikkujalle, jotka haluavat kehittää kehon rytmikkaa ja keskivartalon aktiivisuutta ja hallintaa.



**FX-Sport on kiertoarjoittelutunti**, joka sisältää alkulämmittelyn, kiertoarjoittelu-osuuden sekä venyttelyn. Alkulämmittely sisältää liikeratoja avaavan osuuden sekä painoharjoittelu osuuden. Kiertoarjoittelu tehdään paikkaharjoitteluna, kukin asiakas siis omalla paikallaan. Harjoituskierto tapahtuu painoharjoitteiden ja toiminnallisten harjoitteiden välillä.

Fx- Sport **tunnilla yhdistyvät loistavalla tavalla** (matalan kuormittavuustason) **toiminnallinen harjoittelu ja** (korkean kuormittavuustason) **painoharjoittelu.** Eli kaksi karpästä yhdellä iskulla! Tunnilla käytetään harjoitusvälineinä X-Sportius välinettä, step-lautaa ja painotankoa.

Tunti opettaa kehon kontrollia ja hallintaa raskaita kuormia käytettäessä. Toiminnalliset harjoitteet opettavat kehon rytmikkaa, hallintaa sekä koordinaatiota ja tasapainoa. FX-Sport tunti on kokonaisvaltainen lihaskuntoharjoitus, joka **yhdistää kaksi lihaskuntoharjoitusmenetelmää yhteen pakettiin!**

FX- Sport sopii perusliikkuvalla, joka haluaa parantaa lihasvoimaa ja harjoittaa vartalonhallintaa ja rytmikkaa. FX- Sport on loistava tunti asiakkaille, jotka eivät koe kuntosaliharjoittelua omakseen.

Fx- Sport antaa aktiiviliikkujalle mahdollisuuden opettaa lihasasistaan työskentelemään monipuolisesti ja tehokkaasti, kahta eri lihaskunto menetelmää hyödyntäen.





**HARMONI on kehonhuoltotunti**, joka koostuu neljästä erillisestä kehonhuollollisesta osiosta, yhdestä lihaskunto-osiosta, venyttelystä ja pienestä rauhoittumisen hetkestä. **Kehonhuollolliset osuudet ovat suunniteltu rauhallisesti ja sulavasti etenevistä liikkeistä.** Harjoitteiden tarkoitus on avata liikeratoja, kehittää kehonhallintaa ja liikeaistia, parantaa tasapainoa ja selkäranganliikkuvuutta sekä elvyttää niskahartiaseudun jännitystiloja.

Liikesarjat rakentuvat usein toistuvista liikkeistä ja helpoista askelikoista, joihin asiakkaiden on helppo päästä vaivatta mukaan.

**Harmoni on soljuvaa, keiuvaa, aistillista ja tunnelmallista liikkumista kauniin nykypopin ja balladimusiikin tahtiin. Tunnin liikekieli on koskettavan kaunis ja naisellinen.**



Harmoni tunti sopii tanssillisista tunteista pitävälle naisille, jotka nauttivat kauniista ja tunnelmallisesta liikunnasta.

"Tunnelmallinen ja koskettavat tunti. Tällaista elämystä en ole ennen liikunnassa kokenut" -Merja-



**RETROSTEP on askellustunti**, joka rakentuu kolmesta helpohkosta sarjasta ja venyttelyosuudesta. Sarjat koostuvat perusaskeleista ja helpoista askelikoista.

Opettaminen tunnilla tapahtuu selkeästi loogista opetustekniikkaa käyttäen. **Tuntia rakennetaan vaihevaiheelta asiakkaiden ehdoilla, näin asiakkaiden on helppo seurata tuntia.** Tunnilla saadut onnistumisen elämykset palkitsevat ja lisäävät motivaatiota.

**Retrostep on maltillista askeltamista maltilliseen tempoon, jolloin askeltaminen on perusliikkujalle tehokasta, mielekäästä ja palkitsevaa kuormituksesta huolimatta.**

