

# Auron Liikunta- palvelut

- Kuntouttavat liikuntaryhmät
- Terveysliikuntaryhmät
- Kuntoliikuntaryhmät

Löydä itsellesi sopiva liikuntaohjelma  
ja varaa paikkasi kätevästi netissä:

[www.auron.fi/liikuntaryhmät](http://www.auron.fi/liikuntaryhmät)



*Ohjaava fysioterapia*

## **ONGELMAN RATKAISEMINEN**

# Kuntouttavat liikuntaryhmät

Soveltuvat sinulle, joka tarvitset kuntouttavaa aktiiviharjoittelua ohjatusti ja turvallisesti pienryhmässä. Fysioterapeuttisen alkututkimuksen jälkeen voit osallistua ryhmään lääkärin läheteellä tai ilman.

**NISKALENKKI** on ohjattua pienryhmäharjoittelua sinulle, joka kärsit niskahartiaseudun, olkapään tai rintarangan ongelmista. Niskalenkki sisältää alkututkimuksen, kuuden viikon mittaisen ryhmäkuntoutuksen (1 kerta per viikko) sekä omaharjoittelun ohjauksen.

**SELKÄVOITTO** on ryhmä selkäongelmien ja selästä aiheutuvien alaraajaongelmien hoitoon. Ryhmä sopii erityisen hyvin esimerkiksi leikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen. Selkävoitto koostuu alkututkimuksesta, viikoittaisesta ryhmäkuntoutuksesta (kesto kuusi viikkoa) sekä omaharjoittelun ohjauksesta.

**OHJATUSSA HARJOITTELURYHMÄSSÄ** fysioterapeutti on paikalla varmistamassa, että suoritat terapeuttisi laatiman kuntosaliohjelman oikein ja turvallisesti. Ohjattu harjoitteluryhmä on erinomainen jatkumo fysioterapialle.



*Me olemme olemassa, jotta sinä voisit paremmin.*

## ✓ TERVEYDEN YLLÄPITOON

# Terveysliikunta-ryhmät

Soveltuvat sinulle, joka haluat edistää terveyttäsi vaikuttamalla liikkuvuuteesi ja painon sekä keskivartalon hallintaasi.

**TERVE TAAS** on painonhallintaryhmä, jossa opetetaan tuvallisesti lisäämään liikuntaharrastuksia ja sisäistämään perustiedot terveellisestä ravitsemuksesta. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, yhteensä 12 viikon ajan. Ryhmässä liikut turvallisesti ja saat yksilöllistä ohjausta.

**PILATES** on harjoitusmenetelmä, jolla pyritään vahvistamaan vartalon syviä, ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman tasapainoinen, ryhdikäs ja rento keho. Harjoitukset suoritetaan rauhallisesti oman hengityksen tahdissa. Pilates sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta.

**BODYBOW & FLOW** on tehokasta vartalokaaren avulla tapahtuvaa harjoittelua. Harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja, joten ne sopivat niin miehille kuin naisillekin. Lisäpotkua harjoitte-

luun tuodaan yhdistämällä käsipainot ja kuminauha harjoitteisiin mukaan.

**STRETCHING** on kehon huoltoa, jonka avulla parannat kehoasi liikkuvuutta ja vähennät lihaskireyttä pitkien ja rauhallisten venytysten avulla. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja sarjan erilaisia venytystekniikoita.

**KUNTOSALI CIRCUIT** on tehokas ja turvallinen, ohjattu lihaskuntoharjoittelumuoto, jossa syke pysyy ylhäällä. Tunti aloitetaan alkulämmittelyllä ja päätetään yhteiseen, rentouttavaan venyttelyyn. Kuntosali Circuitissa harjoitat koko kehoasi monipuolisesti.



*Me olemme olemassa, jotta sinä voisit paremmin.*

✓ **INNOKKAALLE HARRASTAJALLE**

# Kuntoliikunta-ryhmät

Soveltuvat sinulle, joka olet kiinnostunut oman kuntosi kohottamisesta ja haluat liikunnan iloa sekä hyvää oloa.

**GIRYA** eli kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja lisää notkeutta sekä kestävyyttä. Harjoittelu kohdistuu pinnallisten päälihasryhmien lisäksi myös kehon asentoa ylläpitäviin keskivartalon ja lantion seudun lihaksiin

**TULESZUMBASSA** nautit mukana-satempaavasta musiikista ja kehität samalla hengitys- ja verenkiertoelimistösi kuntoa. Tanssiasekkeet perustuvat lukuisiin tanssimuotoihin, kuten merengue, cumbia, salsa, hip hop, reggaeton, rumba, mambo, calypso, salsaton ja flamengo. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon.

**FUNCTIONALTRAINING** mahdollistaa tehokkaan harjoittelun lyhyessä ajassa. Yksi liike harjoittaa samaan aikaan monia eri lihaksia. Toiminnalliset liikkeet aktivoivat pinnallisten lihasten lisäksi myös asentoa, ryhtiä ja tasapainoa ylläpitäviä syviä lihaksia.

**CORESSA** haastat itsesi. Tunti sisältää liikeratoja avaavan lämmittelyn, tasapainoharjoitteita ja keskivartalon syviä sekä pinnallisia lihaksia sisältävän harjoitusosuuden. Tunnilla voidaan käyttää pieniä käsipainoja ja kuminauhoja lisävastuksena.



*Me olemme olemassa, jotta sinä voisit paremmin.*



*Me olemme olemassa,  
jotta sinä voisit paremmin.*

**Auron OMT Keskus**

Tallinnanaukio 1 B,  
3. krs  
00930 Helsinki  
Ajanvaraus:  
010 2921 200  
[omtkeskus@auron.fi](mailto:omtkeskus@auron.fi)

**Auron Myyrmäen  
Kuntoasema**

Jönsäksentie 6 A  
01600 Vantaa  
Ajanvaraus:  
010 2921 300  
[mfka@auron.fi](mailto:mfka@auron.fi)

**Auron Tikkurilan  
Kuntoasema**

Unikkotie 5 aB  
01300 Vantaa  
Ajanvaraus:  
010 2921 320  
[tfka@auron.fi](mailto:tfka@auron.fi)

**Auron Lahden  
Fysteam**

Vapaudenkatu 23  
15140 Lahti  
Ajanvaraus:  
010 2921 250  
[fysteam@auron.fi](mailto:fysteam@auron.fi)