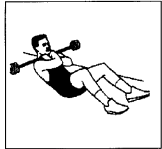
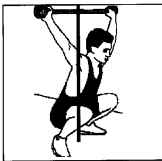




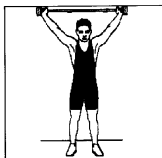
MONIPUOLINEN



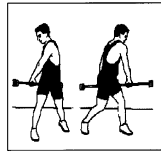
NOSTA OIKEIN
SÄÄSTÄ SELKÄÄ



POSITIIVINEN
VAIKUTUS
LIHAKSISTOON,



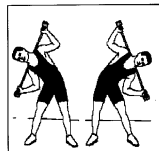
PUMP'IN
KOTIMAINEN
VAIHTOEHTO



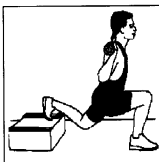
KOTONA TAI
SALILLA



VOIMAJUMPPAA
SEKÄ
LIKKUVUUTTA



NIVELIIN, LUUS-
TOON, TASAPAI-
NOON SEKÄ
RYHTIIN



TANKOVOIMISTELUA

TEHOA KUNTOILUUN JA LIIKUNTAAN

Tankovoimistelu on kaiken ikäisille ja kokoisille sopiva koko kehon liikunta-muoto. Tavanomaisesta kuntosaliharjoittelusta poiketen koko keho on tankovoimisteluliikkeissä mukana.

Fysiologiset vaikutukset

Tankovoimistelun vahvuus on sen monipuolinen harjoitusvaikutus koko tuki- ja liikuntaelimestölle. Sen avulla voidaan kehittää kaikkia fyysisen suorituskyvyn osa-alueita; kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, taitoa ja tasapainoa. Lihakset kiinteytyvät ja tulevat kestävämmiksi, vahvemmiksi ja elastisemmiksi. Koko kehon liikkuvuus ja liikehallinta paranee. Niska- ja hartiavaivoista, sekä selkävai-voista kärsiville tankovoimistelu on erinomainen liikunta- ja kuntoutusmuoto.

Perustankovoimistelun toteuttaminen

Tankovoimistelua voi toteuttaa kotona tai saleilla. Varusteiksi riittää liikunta-asun lisäksi tankovoimisteluun suunniteltu 1- 10 kg:n tanko. Yhdistelemällä eri liikkeitä rakennetaan oma harjoituskokonaisuus. Toistoja yhtä liikettä kohden tehdään pääasiassa 10-20. Harjoituksen suositeltava kesto-aika on 30-60 min. Kuorma on sopiva, jos sarjan viimeinenkin nosto tehdään teknisesti oikein.

Tankovoimistelu on myös voimajumppaa

Tankovoimistelua muunnellen voidaan hakea erilaisia harjoitusvaikutuksia. Tekniikan oppimisen jälkeen tankovoimistelu on mahdollista kehittää edelleen voimajumpaksi. Voimajumpassa on liikenopeutta lisätty. Myös tangon painoa voidaan tarpeen tullen lisätä. Voimajumpan harjoittelu musiikin rytmisissä on myös mahdollista. Voimajumpassa on kuitenkin tärkeää huomioida liikkeen loppuun saattaminen, sillä tekniikka on voimaa. Voimajumppa on suunnattu erittäin hyväkuntoisille. Tankovoimistelussa korostuu venyttävä vaikutus ja voimajumpassa lihaskestävyys ja -tasapaino.

Tampereen Pyrintö 2007-08 TANKOVOIMISTELUJUMPAT JA OHJAUS

Näshalli - Liikuntasali
syys- ja talvikausi (alkaen 22.8.)

keskiviikkoisin klo 18.30 - 19.30
osallistumismaksu 3 €

Ohjaajina:
Koulutetut tankojumppaohjaajat

Tiedustelut: Jaakko Kailajärvi
puh. 0400-190 680