

Oletko etsimässä itsellesi kuntosalia jossa treenata? Kuntosaleja ja liikuntakeskuksia on Suomessa huima määrä. Tarjonnasta löytyy niin suuria kuntosaliketjuja, joissa voi harjoitella useissa eri toimipisteissä, sekä yksittäisiä saleja, jotka ovat profiloituneet esimerkiksi kehonrakennukseen tai laihduttamiseen. Yksityisten salien lisäksi myös useimmissa uimahalleissa on kunnallisia kuntosaleja. Tässä opas niille, jotka aikovat aloittaa saliuurheilun.

Mitä ottaa huomioon kuntosalia valittaessa?

Lähes kaikista saleista löytyy perusvälineistö, jolla treenata kehon eri alueita sekä polttaa rasvaa. Ennen salikortin hankkimista kannattaa kuitenkin tarkastaa laitteiden kunto, malli sekä kuinka uusia ne ovat. Uusimmilla, ja usein kalleimmilla saleilla on parhaat välineet ja uusin kalusto, mutta aina ei kannata valita parasta sillä myös vanhemmat laitteet ajavat saman asian ja kuntosalitreeni on loppuen lopuksi kiinni itsestä. Lähes jokainen sali tarjoaa nykyisin myös kattavan määrän ryhmäliikuntatunteja pilateksesta hot joogaan ja bodycombattiin.

Tutustumiskäynnillä kannattaa myös tarkastaa ryhmäliikuntasalien koko, sillä suosituimmille tunneille otetaan usein liikaa ihmisiä, jolloin liikkeiden suorittaminen on tilanpuutteen takia hankalaa. Joillakin saleilla on käytössä varauskalenteri, jossa on mahdollista ilmoittautua etukäteen ryhmäliikunta tunneille. Tällöin myös osanottaja määrä on rajattu ja liikkujilla on enemmän tilaa. Useimmilla saleilla tunneille ei kuitenkaan tarvitse ilmoittautua etukäteen, joten salille on hyvä saapua jo reilusti ennen tunnin alkua.

Huom, ryhmäliikuntatunnit eivät välttämättä kuulu kuukausijäsenyyden hintaan! Suuret kuntosaliketjut mainostavat etenkin kesän ja joulun jälkeen näkyvästi omia palveluitaan ja tarjoavat houkuttimena niin ilmaista treeniaikaa, kuin liittymistäkin. Vaikka näitä tarjouksia käyttämällä voi säästään pitkän pennin, velvoittavat ne kuitenkin lähes aina jopa kahden vuoden pakkojäsenyyteen. Kuntosalit ovat vasta viime aikoina alkaneet tarjoamaan sopimuksia, jotka voi irtisanoa milloin tahansa. Mieti siis tarkkaan, aiotko urheilla vuoden tai kahden verran sillä sopimuksen purku on hyvin vaikeaa ellei mahdotonta. Tarkista myös, mitä sinulle luvataan liittymisen yhteydessä. Useimpien salien aloituspakettiin kuuluu tapaaminen tai kaksi personal trainerin kanssa. Vasta-alkajalle tämä on ensiarvoisen tärkeää, sillä personal trainer luo asiakkaalle kuntoiluohjelman ja opastaa laitteiden käytössä, jotta liikkeet osataan tehdä oikein ja paikkoja reväyttämättä. **Kuntosaliketjut**

SATS - Kuntosalit

SATS on norjalainen vuonna 1995 perustettu kuntosaliketju, joka on laajentanut toimintansa kaikkiin pohjoismaihin ja onkin pohjolan suurin kuntosaliketju. Satsissa on mahdollista suorittaa kestävyysharjoittelua, ryhmäliikuntaa, lihaskuntoharjoittelua, liikkuvuusharjoittelua sekä varata aikoja fysioterapeutin ja hierojan palveluihin. Kuntosaleilla on Minisats - ohjattu päivähoito, johon lapset voi jättää parkkiin kuntoilun ajaksi. Palvelu on veloitukseton ja kuuluu jäsenyyteen. Kaikissa kuntokeskuksissa saunat, suihkut sekä ilmaiset shampoot ja hoitoaineet.

SATS - Ryhmäliikuntatunnit

Sykeohjattu SatsCycling - tunti

SatsBaby - raskaanaoleville sekä jo synnyttäneille. Alle kolmevuotiaan vauvan voi ottaa mukaan.

SatsCore - keskivartalon lihaskuntoharjoitus SeniorExpress - iäkkäämmille, ilman askelsarjoja.

Shape - aloittelijoille että kokeneille. Kaikki lihakset käydään läpi.

ShapePulse - askelsarjoihin perustuva pulssinkohotustunti. Lopuksi lihaskuntoharjoittelua.

BodyBalance

Pilates

PilatesBall

SatsYoga

Streching - venyttely

BodyPump

BodyCombat Box - kuntonyrkkeily

CyclingInterval

CyclingIntervalPulse

CyclingPulse

SatsCorePulse - keskivartaloharjoittelua tasapainolaudalla

SatsEnergy - Voima- ja tasapainoharjoittelua

SatsPowetStep - levytankotreeni

Zumba Aerobic

DanceAerobic

Streetdance Step

Hinnasto: Liittymismaksu 70€ Salikohtainen jatkuva kuukausikortti(sopimus 12kk) 73 euroa/kk Pk-seudulla ja Jyväskylässä. Turku 69€ Aluekohtainen jatkuva kuukausikortti(12kk) Pk-seutu 76/ euroa /kk. Oulun kahteen toimipisteeseen 71 euroa. Jatkuva kuukausikortti kaikkiin Suomen SATS-kuntosaleihin 79€ /kk Jatkuva kuukausikorttin kaikkiin Pohjoismaiden SATS-kuntosaleihin 82€/kk Kuusi toimipistettä pk-seudulla sekä toimipisteet Jyväskylässä, Oulussa ja Turussa.

Esport - kuntokeskukset

Esportilla on Espoossa kolme toimipistettä ja Helsingissä yksi. Espoossa Esportilla on huikea 30 000 neliömetrin uusi Arena - kuntokeskus, josta sisäratoja juoksuun, salibandykenttiä, täysimittainen jalkapallokenttä sekä hieman kummallisesti myös Hesburger. Kuntosalitoiminnan lisäksi Esportista löytyy siis huikea määrä sisälajiharrastusmahdollisuuksia ja ulkolajien treenausta talviaikaan. Ryhmäliikuntatunnit vaihtelevat hieman keskuksien mukaan. Kaikissa keskuksissa yleisimmät ryhmäliikuntatunnit kuten Pilates, Aerobic, Hot Yoga sekä Spinning.

Hinnasto: Liittymismaksu 50€ Valittavissa joko Suoraveloitussopimus, jonka voi irtisanoa milloin vain sekä määräaikainen 12 kuukauden sopimus. Suoraveloitussopimus Helsingin toimipisteessä 74€/kk ja Espoon toimipisteissä 54€/kk. Määräaikainen 6 kuukauden sopimus Espoossa 320€/ 6kk ja Helsingissä 780€/ 12kk

Lady line - kuntosalit naisille

Lady Line on naisten kuntosaliketju, jolla on toimipisteitä ympäri maata. Ketju on laajentunut huomattavasti, ja pelkästään pääkaupunkiseudulta saleja löytyy 10 kpl. Lady line onkin yksi suurimmista kuntosaliketjuista Suomessa. Muut kaupungit, joista löytyy Lady linen kuntosaleja ovat Iisalmi, Järvenpää, Joensuu, Kajaani, Kirkkonummi, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Lohja, Loimaa, Mikkeli, Oulu, Pori, Porvoo, Savonlinna, Seinäjoki, Tampere, Turku, Vaasa ja Varkaus.

Lady line ryhmäliikuntatunnit

Ryhmäliikunnasta löytyy tunteja rauhallisista vauhdikkaampaan. Lady linestä löytyvät seuraavat ryhmäliikuntatunnit:

Hot venyttely

Zumba

Kahvakuula

Lady spin

Teho Lady

Chiball

Korsetti

Mojo Yoga

Viva La Lady

HIKI & POLTE

BodyBalance

Lady Spin

Hot Pilates

Lady Jam

Nhs

BodyStep

Monesta toimipisteestä löytyy Hot & Relax -studio, jossa rentouttavat saunat sekä hyvänolon hoidot. Laiteopastuksen sekä laiteohjelman saa veloituksetta. Maksua vastaan saleilta saatavissa myös ravitsemusasiantuntemusta sekä henkistä valmennusta.

Hinnasto: Aloitusmaksu 100€ Jatkuva sopimus, 24kk. 69€/kk Kuntosalikortti toistaiseksi(ei sitoutumista) 79€/kk.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)