

Tervehdys!

Nyt pistetään kropat edustuskuntoon KEHONMUOKKAUS –valmennuksessa. Homman ideana on yksinkertaisesti kehon muokkaaminen omia tavoitteita vastaavaksi (kiinteytyminen, ryhti, lihastasapaino, lihasmassa) lihaskuntoharjoittelun, aerobisen liikunnan sekä ravitsemuksen avulla, valmentajan sekä ryhmän kannustamina.

KEHONMUOKKAUS -valmennus starttaa 11.2.2016 klo 18:00 Liikuntakeskus Hukan luentotilassa. Ensimmäisellä kerralla tutustumme valmennuksen sisältöön sekä toisiimme ja teemme alkukartoituksen, jonka pohjalta kehitystä voidaan jatkossa seurata.

Varustaudu ensitapaamisemme mukavilla sisäliikuntavälineillä (shortsit, verkkarit tai trikoot ja t-paita, sisäkengät ja juomapullo suositeltavat) ja **valmistaudu** siihen liikuntasuorituksen tapaan. Älä siis harrasta rasittavaa liikuntaa samana tai edellisenä päivänä, syö raskasta ateriaa 2-3 h ennen tai tupakoi, äläkä juo kahvia 2 h ennen starttia. Kalenteroimme ensitapaamisella muut tapaamisemme, joten ota siis myös kalenteri mukaasi.

Valmennustapaamiset sisältävät innostavia sekä informatiivisia luentoja treenaamisesta ja ravinnosta sekä tehokkaita ja tavoitteenmukaisia liikuntaharjoituksia niin sisällä kuin ulkonakin. Seuraavassa on alustava sisältörunko 12 valmennustapaamisen muodossa, jotka toteutuvat 3-6 kk aikana (1-2 viikon välein)

Sisältö: (L=luento, K=käytäntö)

- 1) **Keho kuntoon – kehonmuokkausvalmennus (kick off) (L+K)**
 - KEHONMUOKKAUS –valmennusohjelman ja valmentajan sekä ryhmäläisten esittäytyminen
 - Alkutestit: Energiatesti (Laturi) tai Kehonkoostumusmittaus
 - Tulevien tapaamisten kalenteroiminen
- 2) **Lihaskuntoharjoittelun tekniikkakoulu (L+K)**
 - Lihaskuntoharjoittelun tekniikkakoulu -luento
 - Lihaskuntoharjoittelun tekniikkakoulu –harjoitus: Gymstick tai Pumpпитanko, käsipainot ja steppipenkki: Lihasyhmäkohtainen liiketekniikkakoulu em. välineillä
 - Kuntosalilaitteopastus (pienryhmissä liikkeiden kokeileminen)
- 3) **Tavoitteena kiinteytyminen – eroon jenkkakahvoista (L+K)**
 - Tavoitteena kiinteytyminen –luento
 - Kehon rasvavarastot
 - Kiinteyttävä kuntosaliharjoittelu
 - Kiinteyttävä aerobinen harjoittelu
 - Rasvanpoltto liikunta
 - Sykeohjattu ”rasvanpolttoharjoitus” (Alle PK -> Pk1 -> Pk2 -> Vk1 -> Vk2)
- 4) **Lisää lihaksia – lihasmassan hankinta (L+D)**
 - Lisää lihaksia –luento
 - Lihasmassaa kehittävän harjoittelun periaatteet
 - Lihasmassaa kehittävä ravitsemus
 - Lihaskuntoharjoittelun tehokeinot (demo)

5) Keskivartaloklinikka (L+K)

- Keskivartalon harjoittamisen perusteet (Tietoisuus)
- Keskivartaloklinikka
- Vatsa- ja selkäliikepankki: 3-5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

6) Tehokas kuntosaliohjelma - harjoitusohjelman jakaminen (L+K)

- Kuntosaliohjelman rakentaminen ja jakaminen –luento
- Oman harjoitusohjelman suunnittelu (Kuntosaliharjoituskortti)
- Saliharjoitus omalla ohjelmalla (1. päivä)

7) Pakara- ja alaraajaklinikka (L+K)

- Jalkatreenin perusteet (Tietoisuus)
- Jalkatreeniklinikka
- Jalkaliikkeiden liikepankki: 3-5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

8) Kuntosaliharjoittelijan ravitseminen (L)

- Kuntosaliharjoittelijan ravitseminen –luento
- Ruokapäiväkirjaohjeistus

9) Ylävartaloklinikka: Koukistajat (L+K)

- Ylävartalon harjoittamisen perusteet (Tietoisuus)
- Ylävartaloklinikka: Yläselkä, hauis
- Ylävartaloliikepankki: 3-5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

10) Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu (L+K)

- Functional training – toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua (L)
- Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua –harjoitus
- Välineinä: Fitball, käsipainot, levypaino, (Gymstick)

11) Ylävartaloklinikka: Ojentajat (L+K)

- Ylävartaloklinikka: Rinta, hartiat, ojentajat
- Ylävartaloliikepankki: 3-5 liikkeen läpikäynti ja porukka pienryhmissä testaamaan/ tekemään

12) Lopputestaus, palautekeskustelu ja eväät jatkoon (K)

- Lopputestit: Laturi Energiatesti TAI Kehonkoostumusanalyysi
- Palautekeskustelu ja jatkosta sopiminen (Team training?)

Revolution personal trainerisi

Emilia Ainasoja

emilia.ainasoja@hukka.net

puh. 040 775 6457