



HUKKA
Enemmän elämää.

KEVENNELLEN KOHTI KESÄÄ -PIENRYHMÄVALMENNUS

Valmennus on tarkoitettu kaikille jotka haluavat panostaa omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa, kiinteyttää kroppaansa tai pudottaa hieman painoaan järkevöittämällä nykyisiä ruokailutottumuksiaan, saada erilaisista käytännön harjoitteista apua painonhallintaan sekä motivaatiota arkiaktiivisuuden lisäämiseksi levon merkitystä kuitenkin unohtamatta.

- Sinulle, joka kaipaat apua ja tukea painonpudotukseen
- Sinulle, joka tavoittelet pysyvää painonhallintaa, aktiivisempaa elämäntapaa sekä parempia ja monipuolisempia liikunta- ja ruokailutottumuksia
- Sinulle, joka haluat itsenäisestikin toteutettavia harjoitusohjelmamalleja
- Sinulle, joka haluat hyödyntää Personal trainerin ammattitaitoa oman hyvinvointisi parantamiseksi
- Sinulle, joka haluat olla osa määrätietoista ja innokasta ryhmää

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 2 kuukautta/8 tapaamiskertaa.

Hinta: 99e / kk (yht. 198e)

Ajankohta: 6.5.2017 – 30.6.2017, tapaamiset lauantaisin klo 10.00 (juhannukselle osuva viimeinen tapaamisajankohta sovitaan erikseen)

Ilmoittautumiset: sähköpostilla tai hukka.netin lomakkeella 3.5.2017 mennessä

Valmentaja: PT Laura Kivari, 044 55 88 331 / laura.kivari@hukka.net

Ryhmä koko: 4-8 henkilöä (tarvittaessa kootaan kaksi ryhmää, molempien ohjaus lauantaina aamupäivällä)

Kevennellen kohti kesää- pienryhmävalmennuksessa voit kiinteytyä tai halutessasi saat työkalut painonpudotukseen, saavutat tiedot ja taidot painonhallintaan, oman hyvinvointisi parantamiseen ja ylläpitämiseen. Voit unohtaa kaikki kuntokuurit ja pikadieetit, valmennuksessa laitetaan suuret linjat oikeille urille, joka riittää painonhallintaan, tai halutessasi saamaan



HUKKA
Enemmän elämää.

painosi suunnan kääntymään laskuun, sekä yleisesti paremman kunnon ja vireystilan. Valmennuksen aikana opit esimerkiksi: Opit tarkkailemaan omaa päivärytmiäsi, ravintoasi ja löytämään sieltä ongelmakohdat, ja sitä kautta ratkaisut. Tarkkailemaan viikkosi kokonaiskuormitusta ja huomioimaan riittävän palautumisen treenaamisessa. Lisäksi saat kattavan valikoiman erilaisia lajeja, joista valitset parhaiten juuri sinun hyvinvointiasi tukevat omaan käyttöösi. Pääset käsiksi kuntosali- ja kahvakuulaharjoitteluun ja saat lisää virikkeitä omaan kestävyysharjoitteluusi. Nyt sinulla on mahdollisuus päästä osaksi Personal Trainerin ohjausta kohti keveämpää olemusta, parempaa kuntoa ja muutoinkin kokonaisvaltaista hyvinvointia. Varaa siis paikkasi pienryhmävalmennukseen, jossa maltillisen ryhmäkoon (4-8hlöä) ansiosta saat yksilöllistäkin ohjausta ja varmasti myös tukea muilta motivoituneilta ryhmäläisiltä!

Tapaamisten sisältö:

1. Ravitseminen, ruokapäiväkirjojen tarkastelu

Heti ensimmäisellä tapaamiskerralla pureudumme ruokailutottumuksiimme, etsimme sudenkuoppia, käymme läpi ruokailurytmiä, aterioiden koostamista, ennakkointia ja edistymisen seurantaa. Ryhmäläisillä on mahdollisuus myös Inbody- eli kehonkoostumusmittaukseen.

2. Harjoittelun ohjelmointi, luento + käytäntö

Tapaamisella pureudutaan tarkemmin oman fyysisen kunnon parantamiseen. Suunnitellaan jokaiselle ryhmäläiselle henkilökohtainen viikko-ohjelma harjoittelun osalta. Käytännön osuudella tehdään kahvakuulatreeni, jossa haastetaan pakara- ja reisiseutu, keskivartalo sekä käsivarret. Saat ohjelman omaan käyttöösi.

3. Voimaharjoittelu painonhallinnan tukena, luento + käytäntö

Luennon aikana käymme läpi, mitä kaikkea hyötyä voimaharjoittelusta on painoa pudottaessa, painonhallinnassa ja yleistä suorituskykyä ajatellen. Käytännön osuudessa käymme yhdessä tutustumassa kuntosalilaitteistoon



HUKKA
Enemmän elämää.

sekä teemme lihaskuntoharjoituksen. Saat myös tämän ohjelman omaan käyttöösi.

4. Kestävyysharjoittelu ja sen eri muodot, luento + käytäntö

Luento-osuudella keskitymme kestävyyskuntoon ja kuinka sitä tulisi kehittää. Käymme läpi erilaisia harjoitusmalleja, jotka tukevat painon pudottamista sekä -hallintaa. Käytännön osuudella tutustumme Hiit-treenaamiseen, toteutustavasta voimme sopia ryhmän kesken. Harjoitus tehdään jokaisen ryhmäläisen kuntotaso huomioiden.

5. Harjoittelun keventämisen merkitys, luento + käytäntö

Tapaamisen aiheena on levon ja palautumisen merkitys kehittymisessä sekä vammojen ja sairastumisen ennaltaehkäisyssä. Käytännön osuudella teemme kehonhuoltoharjoituksen Hukan lämpösalissa.

6. Toiminnallinen harjoittelu, käytäntö

Tapaamiskerralla haastamme koko kehomme tutustumalla toiminnalliseen harjoitteluun, suoritus- ja toimintakyvyn parantamiseen ja lisäpainoharjoittelun monimuotoisuuteen. Tällä harjoituskerralla leikkimielisyys on eduksi!

7. Ryhmäläisten oma valinta, luento + käytäntö

Tapaamiskerran aihe sovitaan ryhmäläisten kesken sen mukaan mikä aihealue kaipaa heidän mielestään enemmän pureutumista. Tapaamiskerralla voidaan teoriaosuuden lisäksi tehdä myös jokin käytännön harjoitus.

8. Kesällä kevyesti, yhteenveto + katse tulevaan

Tapaamisella käydään läpi saavutetut tulokset, jaetaan ryhmäläisten kesken valmennusjakson aikana syntyneet oivallukset, käydään läpi suunnitelmat jatkoa ajatellen. Ryhmäläisillä on mahdollisuus Inbody-mittaukseen. Palautetta otetaan enemmän kuin mielellään vastaan!