



HUKKA
Enemmän elämää.

Aikuiset Kuntoon -pienryhmävalmennus

Valmennus on tarkoitettu yli 40-vuotiaille, keskittyen heidän ikäluokan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, terveyden, vireystilan ja kunnon parantamiseen. Valmennuksen tavoite on viimeistään nyt tehdä liikunnasta elämäntapa, joka tarjoaa monipuolisen ja järkevän kattauksen erilaisia lajeja tukemaan juuri sinun hyvinvointiasi. Valmennuksessa ei ainoastaan pudoteta painoa tai hankita lihaksia, vaan pyrimme kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia, jossa harjoittelu, palautuminen ja ravitseminen kaikki tukevat juuri sinun terveyttäsi. Ryhmässä treenatessa myös henkinen hyvinvointi parantuu sosiaalisten suhteiden kautta, puhumattakaan ryhmän antamasta tsempestä.

Jokainen tietää, että ikääntyminen aiheuttaa meille erinäisiä haittavaikutuksia: palautuminen ei ole enää niin nopeaa, lihaskunto heikkenee, aineenvaihdunta hidastuu ja rasva alkaa kertymään nopeammin.. Valmennuksen tarkoitus on löytää helposti toteutettavat ja miellyttävät keinot näitä asioita vastaan ja laittaa isot kokonaisuudet kuntoon: treenin ja palautumisen suhde balanssiin, ravintoasiat kuntoon, helposti arkeen siirrettävällä tavalla.

Valmennus sopii sinulle joka:

- Olet yli 40- vuotias ja haluat parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointiasi ja terveyttäsi
- Haluat treenata monipuolisesti lihas- ja kestävyyskuntoa parantaen
- Haluat ennaltaehkäistä monia iän tuomia haittoja, kuten lihaksen surkastumista ja jäykistymistä
- Haluat polttaa rasvaa ja kehittää lihaskuntoasi
- Haluat keskittyä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan ruokavalioon, ilman pikadiettejä ja vaakaan tuijottamista
- Haluat saavuttaa hyvän balanssin treenaamisen ja palautumisen välillä
- Haluat treenata innostavassa ja tsemppaavassa ryhmässä, valmentajan opastuksella



HUKKA
Enemmän elämää.

Aikuiset Kuntoon- pienryhmävalmennuksessa saavutat tiedot ja taidot oman hyvinvointisi parantamiseen ja ylläpitämiseen. Voit unohtaa kaikki kuntokuurit ja pikadieetit; valmennuksessa laitetaan suuret linjat oikeille urille, joka yleensä riittää saavuttamaan paremman kunnon ja vireystilan. Valmennuksen aikana opit esimerkiksi: Tarkkailemaan viikkosi kokonaiskuormitusta ja huomioimaan riittävän palautumisen treenaamisessa. Saat kattavan valikoiman erilaisia lajeja, joista valitset parhaiten juuri sinun hyvinvointiasi tukevat omaan käyttöösi. Pääset käsiksi kuntosaliharjoitteluun useamassa eri muodossa ja saat lisää virikkeitä omaan kestävyysharjoitteluusi. Opit myös tarkkailemaan omaa ravintoasi ja löytämään sieltä ongelmakohtat ja sitä kautta ratkaisut, jotka auttavat juuri sinua kohti omia tavoitteitasi.

Nyt sinulla on mahdollisuus päästä osaksi Personal trainerin vetämää matkaa kohti parempaa kuntoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tartu siis tilaisuuteen nopeasti, ryhmään mahtuu vain 12. ensimmäistä ilmoittautunutta. Edellisten ryhmäläisten tulokset ovat olleet loistavia: rasvaa on saatu palamaan, kestävyyskunto on noussut kohisten ja ennen kaikkea olemme onnistuneet parantamaan jokaisen kokonaisvaltaista hyvinvointia keskittymällä perusasioiden parantamiseen.

”Minua valmennus on auttanut siinä, että olen uskaltanut oman epämukavuusalueen ulkopuolella ja kokeillut rohkeasti uusia lajeja. Tätä kautta liikunta on monipuolistunut ja samalla lisääntynyt. Nyt teen elämäntapamuutosta pitkällä aikavälillä, enkä enää ajattele, että kaikki tänne mulle nyt heti!” – Mervi 46v.

Tapaamisten sisältö:

1. Hyvinvoinnin askelmerkit, luento + käytäntö

Tapaamisella sukellaan syvemmälle teoriassa, mistä kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu. Käytännön osuudella tehdään lähtötason testit lihaskunnon osalta. Ryhmäläisillä on mahdollisuus myös Inbody- mittaukseen

2. Hyvän kunnon palapeli, luento + käytäntö



HUKKA
Enemmän elämää.

Tapaamisella pureudutaan tarkemmin oman fyysisen kunnon parantamiseen. Käytännön osuudella tehdään ryhmän itse valitsema tutustuminen johonkin liikuntamuotoon: keppijumppa, kahvakuula, kehonpainotreeni..

3. Terveyttä liikunnalla, luento + käytäntö

Luennon aikana pureudutaan, mitä kaikkea hyötyä ihmisen terveydelle liikunnasta on. Käytäntö osuudella taas ryhmä saa yhdessä päättää lajin johon tutustutaan: spinning, sauvakävely, kahvakuula..

4. Moottori olet Sinä - Kestävyysvalmennus, luento + käytäntö

Luento-osuudella pureudutaan kestävyyskuntoon ja kuinka sitä tulisi kehittää. Käytännön osuudella jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus päästä selvittämään omat sykerajat Polar- lepotestillä (erikseen sovittuna ajankohtana)

5. Lihaskuntaa kaikille - Lihaskuntotapaaminen, luento + käytäntö

Tapaamisella tutustutaan lihaskuntoharjoitteluun ja käydään salilla laiteopastus sekä tehdään ohjattu kiertoarjoitus, jonka saat omaan käyttöösi.

6. Energiaa elämään - Ravintotapaaminen, luento

Tapaaminen käytetään kokonaisuudessaan teoriaan, jossa käydään läpi terveellisen ravitsemuksen perusteet ja annetaan ohjeet ruokapäiväkirjan täyttämiseen

7. Liikuntakoneiston määräaikaishuolto - Kehonhuolto, tietoisuus + käytäntö

Tietoisuudessa käydään nopeasti läpi kehonhuollon eri tapoja ja tärkeyttä. Lisäksi käytännössä tehdään liikkuvuusharjoitus

8. Sydämellistä liikuntaa - Virikkeitä kestävyysarjoitteluun, käytäntö

Tapaamisella käydään käytännössä läpi intervalliharjoitus, joka auttaa parantamaan kestävyyskuntaa

9. Treenaa fiksummin salilla, luento + käytäntö



HUKKA
Enemmän elämää.

Luennolla sukellaan syvemmälle salilla tapahtuvaan lihaskuntoharjoitteluun ja sen eri muotoihin. Käytännössä tehdään patteriharjoitus tai aerobinen yhdistelmätreeni

10. Ravitsemus kuntoon - virikkeitä ravitsemukseen, luento

Luennon aikana tutustutaan ruokapäiväkirjan analysointiin ja keskustellaan keskeisistä asioista ravinnon kuntoon saamiseksi

11. Toive tapaaminen – Hyvinvointia tukemaan, käytäntö

Tapaamisella ryhmäläiset saavat yhdessä määrittää, mitä sisältö tulee olemaan. Edellisten ryhmäläisten kanssa on haettu hyvää oloa toiminnallisesta kuntosalitreenistä, tehty ulkona kehonpainoharjoittelua tai panostettu lihashuoltoon.

12. Loppukartoitus ja palautekeskustelu, luento + käytäntö

Viimeisellä kerralla tehdään lihaskuntotestit ja tehdään yhteenveto valmennuksesta palautteen muodossa. Mahdollisuus myös tehdä Inbody-mittaus.

Valmennuksen tiedot:

Kesto: 3kk, 12 yhteistapaamista

Hinta: 99e / kk (yht. 297e)

Valmennuksen ajankohta: 19.9.2017 – 5.12.2017

Tapaamiset: tiistaisin klo. 18.00

Ryhmä koko max 12 henkilöä.

Valmentaja: Samuli Koivuniemi