



**HUKKA**  
Enemmän elämää.

# Painonhallinta pienryhmävalmennus

Suosittu PAINONHALLINTA- pienryhmävalmennus käynnistyy taas tammikuussa.

Valmennuksessa pudotat painoasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojasi pysyvästi paremmaksi. Valmennuksessa opit lihaskuntoharjoittelun sekä kestävyysliikunnan perusteet, terveellisen ravinnon hyödyt sekä unen ja levon merkityksen palautumisessa ja stressin hallinnassa. Tässä ryhmässä saat siis avaimet käteen oman hyvinvointisi parantamiseksi.

Valmentajana toimii Liikuntakeskus Hukan Valmennusjohtaja ja Personal Trainer Salla Käsmä, joka on toiminut tuloksekkaasti useiden painonhallintaryhmien valmentajana.

Kurssi on tarkoitettu:

- Sinulle, joka kaipaat apua ja tukea painonpudotukseen
- Sinulle, joka tavoittelet pysyvää painonpudotusta, aktiivisempaa elämäntapaa sekä parempia liikunta- ja ruokailutottumuksia
- Sinulle, joka olet valmis sitoutumaan valmennukseen ja tekemään tuloksia suunnitelmallisella ja nousujohteisella harjoittelulla
- Sinulle, joka haluat treenata osana kannustavaa ryhmää
- Sinulle, joka haluat onnistua painonpudotuksessa valmentajan ja oman ryhmän avulla
- Sinulle, joka haluat ennen kaikkea edistää terveyttä, hyvää oloa, saada lisää energiaa arkeen, kiinteämmän olomuodon ja lisätä itsevarmuutta

**Jos vastasit kyllä, niin ilmoittaudu nopeasti mukaan. Ryhmään otetaan mukaan vain kahdeksan ensimmäistä, joten kannattaa olla nopea!**

Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenisessiot pienryhmässä (max. 8 hlö)
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat, huomioiden omat mieltymyksesi ja lähtötasosi.
- Innostavat luennot kohti terveellisempiä elintapoja
- Painonpudotusta tukevan ruokavaliosuunnitelman.



**HUKKA**  
Enemmän elämää.

- Tavoitetehtävät varmistamaan pysyvät elämäntapamuutokset.
- Kolme kehonkoostumusmittausta valmennuksen alussa, puolivälissä ja lopussa.
- Ryhmän ja valmentajan tuen koko valmennusjakson ajan.
- Suljettu FB-ryhmä, josta saat vinkkejä, tukea ja motivaatiota valmentajalta ja muilta ryhmäläisiltä

**Kesto:** Pienryhmävalmennuksen kesto on noin 3 kuukautta (12 tapaamista).

**Hinta:** 99 €/kk (yht. 297 €)

**Ajankohta:** 11.1.2018-5.4.2018 Torstaisin klo 18.00-19.00 (ei viikolla 10)

**Valmentaja:** Salla Käsmä, p. 040 412 0809, [salla.kasma@hukka.net](mailto:salla.kasma@hukka.net)

| Viikko |                | Ohjelma  |
|--------|----------------|--|
| 1      | Seminaarihuone | Starttitapaaminen, alkumittaukset                        |
| 2      | Seminaarihuone | Tietoisku ravitsemuksesta ja ruokavaliomallit            |
| 3      | Kunto Hukka    | Lihaskuntotreeni/Kuntosaliharjoittelu                    |
| 4      | Kunto Hukka    | Lihaskuntotreeni/Kuntosaliharjoittelu                    |
| 5      | Kunto Hukka    | Painonpudottajan kestävyys- ja intervalliharjoittelu     |
| 6      | Seminaarihuone | Välimittaukset ja Aineenvaihdunta ja hormonit<br>-luento |
| 7      | Kelkkarata     | Strongman treeni   |
| 8      | Kunto Hukka    | Lihaskuntotreeni/Kuntosaliharjoittelu                    |
| 9      | Kunto Hukka    | Lihaskuntotreeni/Kuntosaliharjoittelu                    |
| 10     | Funkkis sali   | Toiminnallinen harjoitus                                 |
| 11     | Kelkkarata     | Toiminnallinen harjoitus/Strongman treeni                |
| 12     | Seminaarihuone | Loppumittaus   |

## Tapaamisten sisältö:

**Viikko 1** Starttitapaaminen, luento painonpudotuksessa onnistumisessa



Starttitapaamisella tehdään lähtötasomittaukset, esitellään valmennuksen sisältö ja tutustutaan ryhmään. Tietoiskun aiheena on ylipainon taustatekijät ja painonpudotuksessa onnistuminen.

## **Viikko 2 Tietoisku ravitsemuksesta ja ruokavaliomallit**

Luento terveellisestä ja painonhallintaa tukevasta ravitsemuksesta. Tapaamisella saat myös painonpudotusta tukevan ruokavaliomallin, jota noudattamalla opit koostamaan ateriasi terveellisesti ja monipuolisesti.

## **Viikko 3 Tutustuminen lihaskunto-/kuntosaliharjoitteluun**

Kolmannella tapaamisella tutustutaan turvalliseen ja tuloksekkaaseen kuntosaliharjoitteluun. Jokainen saa kuntosaliohjelman, joka treenataan yhdessä läpi. Lihaskuntoharjoittelu aktivoi aineenvaihduntaa ja ylläpitää lihasmassaa, kun tavoitteena on painonpudotus.

## **Viikko 4 Lihaskuntoharjoitus**

Neljännellä tapaamisella kerrataan edellisen viikon lihaskuntoharjoitusta.

## **Viikko 5 Kestävyysliikuntaharjoitus/Intervalliharjoitus**

Kestävyysliikunta eli aerobinen liikunta, kuten esimerkiksi kävely, hölkkä, pyöräily tai vesijuoksu, auttaa painonpudotuksessa ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Lisäksi intervalleina toteutettu kestävyysliikunta tehostaa aineenvaihduntaa tehokkaasti. Tapaamisella viemme kestävyysliikunnan askeleen pidemmälle. ja kokeilemme intervalliharjoittelua, jossa reippaat ja rauhalliset osiot vuorottelevat.

## **Viikko 6 Välimittaukset ja aineenvaihdunta & hormonit -luento**



Puolivälissä on aika tarkistaa yhteisesti missä mennään ja katsotaan, onko välitavoite saavutettu. Tapaamisella käymme läpi hormonien vaikutusta painohallintaan ja kuinka saada aineenvaihduntaa korjattua.

### **Viikko 7      Strongman treeni**

Tapaamisella teemme tehokkaasti aineenvaihduntaa ja rasvanpolttoa kiihdyttävään intervallityyppisen strongman harjoittelun. Harjoittelussa teemme mm. erilaisia vetoja, työntöjä ja nostoja kelkkoja, käsipainoja ja renkaita käyttäen.

### **Viikko 8      Kuntosaliharjoitus**

Saliohjelman päivitys.

### **Viikko 9      Kuntosaliharjoitus**

Tapaamisella kerrataan edellisen viikon lihaskuntoharjoitusta.

### **Viikko 10      Yhteiset treenit, patteriharjoitus**

Tapaamisella teemme yhdessä napakat treenit. Treenien teemana on toiminnallinen patteriharjoittelu, mikä polttaa rasvaa sekä kehittää lihas- ja kestävyyskuntoa.

### **Viikko 11      Strongman treeni**

Tapaamisella teemme tehokkaasti aineenvaihduntaa ja rasvanpolttoa kiihdyttävään intervallityyppisen strongman harjoittelun. Harjoittelussa teemme mm. erilaisia vetoja, työntöjä ja nostoja kelkkoja, käsipainoja ja renkaita käyttäen.

### **Viikko 12      Loppumittaukset**



**HUKKA**  
Enemmän elämää.

Viimeisellä tapaamisella teemme inbody mittauksen. Lisäksi tapaamisella suunnitellaan, kuinka hyvin alkanut matka voi jatkua.