

Ryhti kuntoon!

16.2.2019 klo 12 alkaen

Haluatko parantaa ryhtiäsi? Teetkö istumatyötä ja asento lysähtää päivän mittaan kasaan? Koetko usein niska-hartiaseudun jäykkyyttä tai päänsärkyjä? Onko sinulla eteenpäin kiertyneet olkapäät?

Oletko valmis tekemään aktiivisesti treeniliikkeitä myös tapaamisten ulkopuolella hyvien tulosten varmistamiseksi? Tästä ryhmästä saat hyvät apuvälineet ryhtisi parantamiseen niin kotitreenillä kuin kuntosalillakin. Ryhmä sopii kaiken tasoisille kuntoilijoille, jotka painivat tämän ongelman parissa. Sinulla ei siis tarvitse olla minkäänlaista kuntoilukokemusta tai voit olla jo kokenut treenaaja.

Tässä valmennuksessa:

Parannat ryhtiäsi fysioterapeutin ohjauksella pienessä ryhmässä. Ryhmätapaamisissa opettelemme avainliikkeet ryhtisi parantamiseksi, treenaamme yhdessä, tutustumme tehokkaimpiin kuntosalilaitteisiin ja liikkeisiin yläselän asennon parantamiseksi ja teemme liikkuvuusharjoittelua kiristäville lihaksille. Opit myös, miten voit hyödyntää lämmittelyn ryhtisi parantamiseen. Jos huono ryhti vaivaa sinua ja haluat asiaa muutosta, tervetuloa mukaan ryhmään!

Valmentaja: Fysioterapeutti Minja Ikonen, minja.ikonen@hukka.net, 044 5212964

Kesto: 2 kuukautta (8 tapaamista)

Ajankohta: 16.2-13.4.2019, ei tapaamista hiihtolomalla 9.3

Tapaamiset: lauantaisin klo 12-13

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk, yhteensä 258 €, ei-jäsenelle 149 €/kk, yhteensä 298 €), (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 312 €/kk, yhteensä 624 €)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan minja.ikonen@hukka.net 13.2.2019 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Kerran viikossa tehokas treeni pienryhmässä
- Kuntosaliohjelma ryhtisi ongelmakohtien parantamiseen
- Kotiharjoitusohjeet omatoimiseen treeniin
- Liikkuvuusharjoitusohjeet kotiin ja kuntosalille

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan minja.ikonen@hukka.net 13.2.2019 mennessä!

Terveisin valmentajasi Minja