

Kunnossa kaiken kesää

6.6.2019 klo 17 alkaen

Vaikuttaako kesä treeneihisi negatiivisesti? Unohdatko lihaskuntoharjoittelun, kun ulkona on lämmin ja aurinko paistaa?

Kesällä ulkoillessa tulee jo huomaamattakin tarpeeksi hyötyliikuntaa, mutta lihaskuntoakaan ei kannata unohtaa!

Hyvästä lihaskunnosta hyödyt niin pyöräillessä kuin juostessa, ja sen ansiosta myös puutarhassa heilautat multasäkin olalle paljon kevyemmin. Hyvinvoivilla ja vahvoilla lihaksilla tuet niveliä ja vahvistat luuston hyvinvointia, pidät siis selästäsi huolta pyllistellessäsi kukkapenkissä. Lihaskuntoharjoittelulla parannat myös sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa, mikä on hyvä, jos grilliin sattuu eksymään joskus vaikka makkaraa.

Tässä valmennuksessa:

- Opit treenaamaan monipuolisesti ja tehokkaasti
- Opit hyödyntämään kuntosalilaitteistoa sekä pienväliteitä treeneissäsi
- Saat kattavan liikepankin ja ideoita lihaskuntoharjoitteluun, joita voi hyödyntää vaikka mökillä!
- Säilytät treenirytmin ja motivaation myös lomakauden ajan
- Pidät harjoittelusi säännöllisenä, vaihtelevana ja tehokkaana, mikä takaa tuloksia!
- Saat paremmin voivan kehon
- Voimatasosi ja kuntosi nousevat
- Opit tekemään parempia valintoja ruokailussa
- Poltat rasvaa ja kiinteydyt

Valmentaja: Salla Käsmä, salla.kasma@hukka.net

Kesto: 2,5 kk, kesä-elokuu aikana (yhteensä 10 tapaamista)

Ajankohta: 6.6.–4.7.2019 ja toinen jakso 25.7.–22.8.2019

Tapaamiset: torstaisin klo 17–18

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan sekä Hukka Xpress jäsenelle koko valmennus 189 €, ei-jäsenelle koko valmennus 239 €

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan sallai.kasma@hukka.net 31.5.2019 mennessä!

*

Valmennuksen sisältö:

- Yhteistreenit kerran viikkoon tsemppaavassa ryhmässä
- InBody-mittaukset alussa ja lopussa
- Kuntosalihjelma omatoimiseen treenaamiseen
- Treenisuunnitelma kesäkauden ajaksi
- Ruokavaliomalli
- Valmentajan tuki, sekä Facebook-ryhmä koko valmennuksen ajan
- Ideoita ja vinkkejä, mitä kaikkea lihaskuntoharjoittelu voi olla!

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net perjantaihin 31.5. mennessä!

Terveisin valmentajasi Salla