



Junnujen salikoulu

28.8.2019 klo 17 alkaen

Junnujen salikoulu alkaa 28.8. klo 17. Valmennus on tarkoitettu 12–15-vuotiaille nuorille, jotka haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun turvallisesti ja tehokkaasti ammattilaisen johdolla.

Valmennuksessa nuori oppii kuntosaliharjoittelun perusteet sekä käyttämään välineitä oikein ja turvallisesti. Säännöllinen ja oikein toteutettu lihaskuntoharjoittelu vahvistaa lihaksia, luita ja niveliä, mikä luo tärkeää pohjaa aikuisiän hyvälle kunnonle ja toimintakyvylle. Lapset, jotka liikkuvat monipuolisesti jo nuorena liikkuvat enemmän myös aikuisena. Tämä auttaa nuoria ylläpitämään hyviä liikuntatottumuksia läpi elämän.

Harjoittelussa huomioidaan iän mukaiset herkkyykskaudet ja keskitytään myös motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation, nopeuden ja ketteryyden oppimiseen sekä lihasten hermostollisen aktiivoinnin kehittämiseen. Välineinä kuntosalilaitteiden lisäksi käytämme erilaisia pienvälineitä, kuten käsipainoja, palloja, kahvakuulia ja TRX:ää sekä tietenkin oman kehon painoa.

Salikoulun käyneet saavat sertifikaatin lopputestit suoritettuaan, jonka jälkeen juniorit voivat harjoitella salilla myös itsenäisesti ilman aikuisen läsnäoloa. Näin nuori voi hyödyntää pienryhmässä opittuja taitoja ja tehdä kuntosaliharjoittelua turvallisesti myös itsenäisesti.



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

Tässä valmennuksessa:

- Opit lihaskuntoharjoittelun perusteet ja oikeat liiketekniikat
- Opit treenaamaan kuntosalilla turvallisesti ja tehokkaasti
- Parannat lihaskuntoasi
- Kehität motorisia taitojasi (tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys)
- Kehität liikkuvuuttasi
- Saat kaksi erilaista harjoitusohjelmaa omatoimiseen harjoitteluun
- Kerran viikossa tehokas treenisessio pienryhmässä

Valmentaja: Minja Ikonen, minja.ikonen@hukka.net, 044 5212 964

Kesto: 2 kuukautta (8 tapaamista)

Ajankohta: 28.8.–16.10.2019

Tapaamiset: keskiviikkoisin klo 17–18

Osallistujamäärä: 4–8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 99 €/kk, yhteensä 198 €, ei-jäsenelle 119 €/kk (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan minja.ikonen@hukka.net 25.8.2019 mennessä

Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan minja.ikonen@hukka.net 25.8.2019 mennessä!

Terveisin valmentajasi Minja