

Painonhallinta

16.1.2020 klo 19 alkaen

Suosittu Painonhallinta-pienryhmävalmennus käynnistyy taas tammikuussa. Kannustavan ryhmän ja valmentajan avulla saavutat tuloksia järkevästi ja ennen kaikkea pysyvästi.

Valmennuksessa pudotat painoasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojasi pysyvästi paremmaksi. Valmennuksessa opit monipuolisen harjoittelun perusteet, terveellisen ravinnon hyödyt sekä unen ja levon merkityksen painonhallinnassa. Tässä ryhmässä ennen kaikkea edistät terveyttä, hyvää oloa, lisäät energiaa arkeen sekä saavutat kiinteämmän olomuodon.

Valmentajana toimii Liikuntakeskus Hukan valmentaja Laura Kivari, joka on toiminut tuloksekkaasti useiden painonhallintaryhmien valmentajana.

Ryhmään otetaan mukaan vain kahdeksan ensimmäistä, joten kannattaa olla nopea.

Tässä valmennuksessa:

- Pudotat painosi järkevästi polttamalla rasvaa ja ylläpitämällä tai jopa lisäämällä lihasmassaasi
- Opit syömään terveellisesti
- Opit treenaamaan monipuolisesti
- Opit unen ja riittävän palautumisen merkityksen painonhallinnassa
- Vahvistat lihaksiasi
- Kehität kestävyyttäsi
- Parannat liikkuvuuttasi ja kehonhallintaasi

Valmentaja: Laura Kivari, laura.kivari@hukka.net, 044 558 8332

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

Ajankohta: 16.1.–2.4.2020 torstaisin klo 19–20

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk (yhteensä 387 €), ei-jäsenelle 149 €/kk, (yhteensä 447 €) (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan laura.kivari@hukka.net 14.1.2020 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenisessiot pienryhmässä
- Nousujohteisesti suunnitellut harjoitus- ja viikko-ohjelmat, huomioiden omat mieltymyksesi ja lähtötasosi
- SykeTribe – sovellus käyttöösi (harjoitusohjelmat ja treenimerkinnot)
- Innostavat luennot kohti terveellisempiä elintapoja
- Painonpudotusta tukevan ruokavaliosuunnitelman
- Tavoitetehtävät varmistamaan pysyvät elämäntapamuutokset
- Kolme InBody-kehonkoostumusmittausta valmennuksen alussa puolivälissä ja lopussa
- Ryhmän ja valmentajan tuen koko valmennusjakson ajan

Tapaaminen

Ohjelma

1	Starttitapaaminen ja alkumittaukset
2	Kuntosaliharjoitus
3	Ravintoluento ja ruokavaliomallit
4	Kuntosaliharjoitus
5	Kestävyysharjoitus
6	Unen ja palautumisen merkitys painonhallinnassa, Välimittaukset
7	Toiminnallinen harjoitus
8	Toiminnallinen harjoitus
9	Kuntosaliharjoitus
10	Kuntosaliharjoitus
11	Toiminnallinen harjoitus
12	Loppumittaukset

Tapaamiset:

1. Starttitapaaminen

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

2. Kuntosaliharjoitus

Toisella tapaamisella tutustutaan turvalliseen ja tuloksekkaaseen kuntosaliharjoitteluun. Jokainen saa kuntosaliohjelman, joka treenataan yhdessä läpi. Saat treeniohjelman mukaasi ja voit harjoitella sen avulla myös itsenäisesti.

Lihaskuntoharjoittelu aktivoi tehokkaasti aineenvaihduntaa ja ylläpitää lihasmassaa, kun tavoitteena on painonpudotus.

3. Ravintoluento ja ruokavaliomallit

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

4. Kuntosaliharjoitus

Neljännellä tapaamisella kerrataan aiemmin läpikäytyä kuntosaliohjelmaa.

5. Kestävyysharjoitus

Kestävyysliikunta, 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.

6. Välimittaukset ja Uni ja palautuminen -luento

Puolivälissä on aika tarkistaa yhteisesti missä mennään ja katsotaan, onko välitavoite saavutettu. Lisäksi käymme läpi unen ja palautumisen merkitystä painonpudotuksessa.

7. Toiminnallinen harjoitus

Tapaamisella teemme tehokkaan toiminnallisen harjoituksen, jota voi toteuttaa mahdollisesti pienillä investoinneilla myös itsenäisesti kotona. Harjoitusvälineinä käytämme oman kehon painon lisäksi kahvakuulaa ja kuminauhaa.

8. Toiminnallinen harjoitus

Tapaamisella kertaamme edellisen kerran asioita ja mahdollisesti tuomme toiminnalliseen harjoitteluun hieman uutta sisältöä 😊

9. Kuntosaliharjoitus

Tapaamisella uusitaan kuntosaliohjelmat, joiden avulla pääset jatkamaan jo hyvin alkanutta kuntosaliharjoittelua.

10. Kuntosaliharjoitus

Tapaamisella kerrataan edellisen kerran kuntosaliohjelmaa

11. Toiminnallinen strong(wo)man treeni

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

12. Loppumittaukset

Viimeisellä tapaamisella teemme InBody-mittaukset. Lisäksi tapaamisella suunnitellaan, kuinka hyvin alkanut matka voi jatkua.

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
laura.kivari@hukka.net 14.1.2020 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Laura Kivari