

Junnujen salikoulu

19.2.2020 klo 17 alkaen

Junnujen salikoulu alkaa 19.2 klo 17. Valmennus on tarkoitettu 12-15-vuotiaille nuorille, jotka haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun turvallisesti ja tehokkaasti ammattilaisen johdolla.

Valmennuksessa nuori oppii kuntosaliharjoittelun perusteet sekä oppii käyttämään välineitä oikein ja turvallisesti. Säännöllinen ja oikein toteutettu lihaskuntoharjoittelu vahvistaa niin lihaksi, luita kuin niveliäkin, joka luo tärkeää pohjaa aikuisiän hyvälle kunnolle 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 aktiivisuuden 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.

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 5212964

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 2 kuukautta (8 tapaamista)

Ajankohta: 19.2-15.4.2020, huom. tapaamista ei hiihtolomaviikolla 4.3.2020

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 17.2.2020 mennessä

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
minja.ikonen@hukka.net 17.2.2020 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Minja