



treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

”Kuntoliikunta” 8 viikkoa

Kuntoliikuntaohjelma soveltuu henkilöille, jotka jo harrastavat liikuntaa ja haluavat terveysliikkujasta kuntoliikkujaksi. Kuntoliikuntaohjelma sopii niille, jotka pystyvät hölkäämään yhtäjaksoisesti noin puoli tuntia (30min) tai vastaavaa kuntoa vaativaan liikuntaan.

Ohjelman avulla parannetaan aineenvaihduntaa ja tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Tehokas aineenvaihdunta on liikunnassa ja arjessa jaksamisen, peruskunnon, edellytys. Lihaskunto-treenin tavoitteena on antaa perusta hyvälle ryhdille, lihasten voimantuotolle ja paikalliselle kestävyydelle.

Kuntoliikunta -ohjelma ohjaa, tukee ja kannustaa

- liikunnan tehokkuuden turvallisessa lisäämisessä
- lihaskuntoharjoittelun tehostamisessa

Kuntoliikunta -ohjelma sisältää

- vaihtelevatehoista liikuntaa, kuten sauvakävelyä, lihaskuntotreeniä 5 krt/vko, 30-90 min kerrallaan
- päivittäistä arkiaktiivisuuden ylläpitämistä
- työskentelevien lihasten venyvyydestä ja palautumisesta huolehtimista

Liikkumisen kuormittavuutta nostetaan vähitellen lisäämällä hengästyttävän, intervallityyppisen liikunnan määrää ja tehostamalla lihaskuntoharjoittelua. Liikunnan kuormittavuus lisääntyy maltillisesti koko 8 viikon ajan.

Kuntoliikunta -ohjelmassa asiantuntijoiden laatimat liikuntaohjeet lähetetään suoraan mobiililaitteeseen. Viikoittaisiin kuntoliikuntaohjeiden (3krt/vko) lisäksi ohjelma sisältää sähköpostiin lähetettävää tukimateriaalia. Kuntoliikkujan tukena on myös wellnessmeny - sivusto ja sen vuodenajan mukaan vaihtuva, monipuolinen sisältö.

Tervetuloa Mukaan!
Jarmo Riski
Reijo Jylhä
Sami Jauhojärvi