



treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

”Terveysliikunta” 8 viikkoa

Terveysliikuntaohjelma on suunniteltu henkilöille, jotka eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa tai aktiivisesta harrastuksesta on kulunut jo aikaa.

Ohjelman avulla luodaan valmiudet aineenvaihdunnan ja tuki- ja liikuntaelimestön kunnon parantamiselle. Aktiivinen aineenvaihdunta on arjessa jaksamisen ja peruskunnon kehittämisen edellytys. Lihaskuntotreenien opettelu luo edellytyksiä aktiiviselle liikuntaharrastukselle ja paremmalle ryhdille. Terveysliikunta soveltuu myös omahoidoksi esim. ylipainoon, kohonneeseen verenpaineeseen ja diabetekseen.

Terveyskunto-ohjelma ohjaa, tukee ja motivoi

- aktiivisen, turvallisen ja tehokkaan liikunnan aloittamisessa
- liikkumattomuudesta johtuvien terveysriskien vähentämisessä

Ensimmäisten viikkojen liikunnan tarkoitus on valmistaa ja totuttaa keho sekä mieli liikuntaharjoittelun vaatimuksiin. Alkuvaiheessa liikuntaohjelma sisältää

- matalatehoista liikuntaa, kuten kävelyä ja kotijumppaa 3 – 5 krt/vko, 30-60 min kerrallaan
- päivittäistä arkiaktiivisuuden lisäämistä
- työskentelevien lihasten venyvyydestä ja palautumisesta huolehtimista

Liikuntaa harrastamattoman tai vähän liikuntaa harrastaneen henkilön lihaksisto tottuu liikuntaan muutamassa viikossa. Liikkumisen kuormittavuutta nostetaan vähitellen lisäämällä matalatehoisen liikunnan määrää ja liittämällä ohjelmaan lihaskuntoharjoittelua.

Liikunnan tehokkuutta lisätään asteittain vasta 4-6 viikon harjoittelun jälkeen. Riittävän pitkä ja maltillinen terveystreenijakso ehkäisee tehokkaasti lihasten kipeytymistä ja rasitusvammojen kehittymistä jatkossa.

Terveyskunto-ohjelmassa asiantuntijoiden laatimat liikuntaohjeet lähetetään suoraan mobiililaitteeseen. Viikoittaisten, terveystreenisuosituksiin perustuvien liikuntaohjeiden (3krt/vko) lisäksi ohjelma sisältää sähköpostin lähetettävää tukimateriaalia. Terveystreeniliikunnan aloittamisessa tukena on myös wellnessmeny –suosito ja sen vuodenajan mukaan vaihtuva, monipuolinen sisältö.

Tervetuloa Mukaan!

Jarmo Riski

Reijo Jylhä

Sami jauhojärvi