treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

”Toimintakyky” 8 viikkoa

Toimintakykyohjelman avulla parannat niskan ja selän sekä raajanivelten liikkuvuutta. Keskivartalon- ja koko kehon hallintaa sekä lihaskuntoa. Ohjelma sopii myös tuki- ja liikunta-elinongelmien kuntoutukseen.

Treeniresepti toimintakykyohjelma jakautuu kolmeen osaan:

LIIKKUVUUS
Treeniresepti toimintakykyohjelman kymmenen päivää kestävän liikkuvuusohjelman aikana opit pitämään huolta niveltesi liikkuvuudesta. Ohjelma sisältää kaularangan, rintarangan, rintakehän, lannerangan sekä ylä- ja alaraajojen liikkuvuusharjoitteet. Lisäksi ohjelmassa on helppoja testejä testi harjoittelusi seurantaan. Lisäohjeita saat wellnessmeny -terveysportaalista.

KEHON HALLINTA
Ennen Treeniresepti toimintakykyohjelman lihaskunto-osiota harjoittelet hieman kehon hallintaa. Kolmen päivän ohjelmalla opit kehonhallintaharjoittelun periaatteet. Hyvä tasapaino ja kehon hallinta estää selkävaivoja ja tehostaa liikuntasuoritusta, mitä lajia sitten harrastatkin.

LIHASKUNTO-OHJELMA
Treeniresepti toimintakykyohjelman 11 harjoituspäivää kestävän lihaskunto-osion aikana opit selkä- ja vatsalihasten sekä ylä- ja alaraajojen lihaskuntoharjoitteet. Perehdyt myös tehokkaaseen kiertoharjoitteluun ja saat vinkkejä kuntosalille ja välineharjoitteluun.

Toimintakykyohjelmassa asiantuntijoiden laatimat harjoitusohjeet lähetetään suoraan mobiililaitteeseen. Viikoittaisten harjoitteiden (3krt/vko) lisäksi ohjelma sisältää sähköpostiin lähetettävää tukimateriaalia. Kuntoliikkujan tukena on myös wellnessmeny – sivusto ja sen vuodenajan mukaan vaihtuva, monipuolinen sisältö.

Tervetuloa Mukaan!
Tapani Tohka
Jarmo Riski
Sami jauhojärvi