



**HUKKA**  
Enemmän elämää.

## Painonhallinta-pienryhmävalmennus

Suosittu painonhallinta-pienryhmävalmennus käynnistyy taas! Edellisten ryhmien tulokset osoittavat valmennuksen toimivaksi kokonaisuudeksi.

Valmennuksessa opetellaan terveellisempiä elintapoja niin ruokailun, liikunnan kuin palautumisen suhteen. Haemme pysyviä muutoksia, emme pikaratkaisuja.

On tärkeä ymmärtää, miksi asioita tehdään; oman hyvinvointinsa parantamiseksi. Valmentaja auttaa sinua löytämään keinot ja ryhmässä saat vertaistukea tälle matkalle.

### Kenelle suosittelen painonhallinta-pienryhmää:

- Sinulle, joka tavoittelet pysyvää elintapamuutosta, sisältäen aktiivisempaa elämäntapaa sekä parempia ja monipuolisempia liikunta- ja ruokailutottumuksia
- Sinulle, jolla on kiloja tiputettavana tai haluat hallita nykyistä painoasi ja tukea terveyttäsi kestäväillä muutoksilla
- Sinulle, joka haluat hyödyntää Personal trainerin ammattitaitoa oman hyvinvointisi parantamiseksi
- Sinulle, joka haluat treenata ryhmässä ja tsemptata muita
- Ryhmässä treenaaminen on motivoivaa, kannustavaa ja palkitsevaa.

### Valmennuksen tiedot:

**Kesto:** 3 kk

**Hinta:** 99 €/kk (yht. 297€)

**Ajankohta:** 4.9.2018–27.11.2018, tapaamiset tiistaisin klo 17.00

**Paikka:** Hukka Xpress Alppila

**Ilmoittautumiset:** Sähköpostilla 31.8.2018 mennessä

**Valmentaja:** PT Mari Kukkonen, puh 040 1264542/ mari.kukkonen@hukka.net

**Ryhmä koko:** maksimi 10 henkilöä, minimi 4 henkilöä



**HUKKA**  
Enemmän elämää.

## **Valmennuksen sisältö:**

### **Viikko 1 Starttitapaaminen, teoria + käytäntö**

Starttitapaamisella asetetaan valmennuksen ajalle tavoitteet ja mietitään motivaatio keinoja. Tutustutaan ryhmään sekä käydään valmennuksen sisältö läpi. Alkutestit.

### **Viikko 2 Kuntosaliharjoittelun perusteet, käytäntö**

Tapaamisella pysytellään kuntosaliharjoittelun perusteissa, keskittyen turvallisiin suoritustekniikoihin. Tapaamisen jälkeen saat oman kuntosaliohjelman, jota voit suorittaa ryhmätreenien välissä.

### **Viikko 3 Ravintotapaaminen, teoria**

Tapaamisella käydään läpi ruokapäiväkirjat, joihin tehdään omia huomioitavia muutoksia teoriapohjan avulla. Lisäksi käydään riittävän ja laadukkaan ravinnon merkitykset terveydelle. Sovitaan kotiläksyt ravitsemuksen suhteen.

### **Viikko 4 Keskivartalon tuki arjessa, käytäntö**

Kuinka seistä tai istua oikein? Opetellaan aktivoimaan syvät vatsalihakset sekä tehdään keskivartalotreeni.

### **Viikko 5 Toiminnallinen kuntosaliharjoitus, käytäntö**

Käytetään treenissä oman kehonpainoa ja pientä välineistöä apuna. Harjoitus tehdään patteriharjoituksena, aikaa vastaan. Harjoitus parantaa kestävyyskuntoa ja polttaa tehokkaasti rasvaa!

### **Viikko 6 Palautuminen, uni ja lepo + mindfulness, teoria**

Tapaamisella käydään teoriassa läpi palautumisen, stressin unen ja levon merkitys hyvinvoinnissa ja painonhallinnassa. Tehdään muutamia mindfulness harjoitteita.

### **Viikko 7 Strongmantreeni, käytäntö**

Tapaamisella tehdään strongmanharjoitus. Koko kehoa kuormittava, rasvaa polttava ja sykettä kohottava treeni. Itsensä haastamista porukassa!



**HUKKA**  
Enemmän elämää.

### **Viikko 8                      Aerobinenharjoitus, käytäntö**

Tapaamisella tehdään yhteislenkki ulkona. Kävelen ja samalla keskustellen aerobisen harjoittelun hyödyistä. Lenkkiin yhdistetään myös intervalliharjoitus, jossa tavoitteena nostaa sykettä hölkäten tai juosten.

### **Viikko 9                      Kehonhuolto, käytäntö**

Opetellaan erilaisia tekniikoita huoltaa kehoa perinteisen venyttelyn lisäksi

### **Viikko 10                    Kiertoharjoitus kuntosalilla, käytäntö**

Tapaamisella tehdään kiertoharjoitus, tehokasta treenaamista koko keholle.

### **Viikko 11                    Kuntosaliohjelmien uusiminen, käytäntö**

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

### **Viikko 12                    Lopetus tapaaminen ja lopputestaukset**

Mitä tulikaan tehtyä, loppusanojen aika. Puretaan valmennus ja katsotaan mitä on opittu ja kuinka pärjätä jatkossa. Tehdään uusinnat alkutestauksista.