

Kunnossa kaiken kesää

5.6.2019 klo 17 alkaen Hukka Xpress Alppilassa

Vaikuttaako kesä treeneihisi negatiivisesti? Unohdatko lihaskuntoharjoittelun, kun ulkona on lämmin ja aurinko paistaa?

Kesällä ulkoillessa tulee jo huomaamattakin tarpeeksi hyötyliikuntaa, mutta lihaskuntoakaan ei kannata unohtaa!

Hyvästä lihaskunnosta hyödyt niin pyöräillessä kuin juostessa, ja sen ansiosta myös puutarhassa heilautat multasäkin olalle paljon kevyemmin. Hyvinvoivilla ja vahvoilla lihaksilla tuet niveliä ja vahvistat luuston hyvinvointia, pidät siis selästäsi huolta pyllistellessäsi kukkapenkissä. Lihaskuntoharjoittelulla parannat myös sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa, mikä on hyvä, jos grilliin sattuu eksymään joskus vaikka makkaraa.

Tässä valmennuksessa:

- Opit treenaamaan monipuolisesti ja tehokkaasti
- Opit hyödyntämään kuntosalilaitteistoa sekä pienväliteitä treeneissäsi
- Saat kattavan liikepankin ja ideoita lihaskuntoharjoitteluun, joita voi hyödyntää vaikka mökillä!
- Säilytät treenirytmän ja motivaation myös lomakauden ajan
- Pidät harjoittelusi säännöllisenä, vaihtelevana ja tehokkaana, mikä takaa tuloksia!
- Saat paremmin voivan kehon
- Voimatasosi ja kuntosi nousevat
- Opit tekemään parempia valintoja ruokailussa
- Poltat rasvaa ja kiinteydyt

Valmentaja: Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040 1264543

Kesto: 2,5 kk, kesä-elokuu aikana (yhteensä 10 tapaamista)

Ajankohta: 5.6.–3.7.2019 ja toinen jakso 24.7.–21.8.2019

Tapaamiset: keskiviikkoisin klo 17–18 **Hukka Xpress Alppilassa**

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Hukka Xpress ja Liikuntakeskus Hukan jäsenille koko valmennus 189 €

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan mari.kukkonen@hukka.net 31.5.2019 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Yhteistreenit kerran viikkoon tsemppaavassa ryhmässä
- InBody-mittaukset alussa ja lopussa
- Kuntosaliohjelma omatoimiseen treenaamiseen
- Treenisuunnitelma kesäkauden ajaksi
- Ruokavaliomalli
- Valmentajan tuki, sekä Facebook-ryhmä koko valmennuksen ajan
- Ideoita ja vinkkejä, mitä kaikkea lihaskuntoharjoittelu voi olla!

**Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
mari.kukkonen@hukka.net perjantaihin 31.5. mennessä!**

Terveisin valmentajasi Mari