



Tiina Ekman [www.pt-tiinaekman.fi](http://www.pt-tiinaekman.fi)  
e-mail: [sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi](mailto:sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi)

## KEHONHUOLTOJUMPPA

Kehonhuoltojumppa on tarkoitettu kaikille oman kehon toiminnan parantamisesta kiinnostuneille. Siellä tehdään lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja pienvälineillä. Ryhmä on pienryhmä (max.10 osallistujaa), jolloin saat yksilöllistä ohjausta liikkeiden suoritustekniikassa.

### KEHONHUOLTOJUMPPA ON SINULLE, JOKA HALUAT

- Vahvan toimivan kehon
- Parantaa lihaskuntoa
- Saada toimivan kivuttoman kehon
- Haluat treenata ryhmässä
- Oppia oikeat liiketekniikat ja saada yksilöllistä ohjausta
- Et halua tehdä lihaskuntotreeniä salilla

<http://www.pt-tiinaekman.fi/yhteydenotto/>

Ilman aktiivista harjoittelua, lihasmassa määrä alkaa iän mukaan laskemaan. Kehon kunnossa pysymiseksi tarvitsemme säännöllistä lihaskuntoharjoittelua. Kaikki eivät halua käydä kuntosalilla. Lihaskuntoharjoittelun voi tehdä myös erilaisten jumppien muodossa.

Perinteisillä ryhmäliikuntatunneilla on kymmeniä osallistujia. Silloin ohjaaja ei ehdi antamaan yksilöllistä ohjausta liiketekniikoissa. Tämän kehonhuoltojumpan ryhmäkoko pidetään pienenä, jolloin ohjaajalla on mahdollisuus liiketekniikoiden korjaamiseen. Tällöin treenaaminen on turvallista ja opit oikeat tekniikat ja saat kehosi toimimaan paremmin.

### JUMPAN SISÄLTÖ

- Lihaskuntotreeni kerran viikossa
- Kesto tunti
- Tunti koostuu: Alkulämmittely, lihaskuntotreeni ja lihashuolto
- Treenipaikka: Tursolan koulu/Kangasala klo 17.00-18.00. Jos Vuores voisi olla sinun treenipaikkasi, kysy siellä järjestettävistä tunneista.
- Hintaa 48€/kk
- Treenit alkavat 5.9.2018

<http://www.pt-tiinaekman.fi/yhteydenotto/>

Myös lihashuolto on tärkeä osa harjoittelua. Teemme aina lopussa huoltavia liikkeitä monipuolisesti, jotta palautut hyvin treenistä. Lihashuollon avulla parannamme liikelaajuuksia ja saamme kehon toimimaan paremmin.



Tiina Ekman [www.pt-tiinaekman.fi](http://www.pt-tiinaekman.fi)  
e-mail: [sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi](mailto:sinunvalintasi@pt-tiinaekman.fi)

#### VALMENNUKSEN HYÖDYT

- Saat paremman lihaskunnon ja toimivan kehon
- Säännöllinen ryhmä tuo jatkuvuutta harjoitteluun
- Saat muilta ryhmäläisiltä tsemppiä treeniin

<http://www.pt-tiinaekman.fi/yhteydenotto/>

