

HelTRI

Maltilla kohti kuntoilua

- Haluatko kyetä aloittamaan kestävyystyyppisen kuntoilun vuoden 2016 alusta, mutta painosi estää sen?
- Kaipaako tietoa ravinnosta ja syömisestä kuntoilun tukena?
- Koetko, että fyysinen kuntosi voisi olla hieman parempi?

Helsinki Triathlon aloittaa aikuisille suunnatun kuntoryhmän, jonka tavoitteena on syksyllä 2015 ohjata ja tukea sinua painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Ryhmässä saat tietoa ravitsemuksen ja kuntourheilun luennoilla. Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyy myös liikunnallinen osio. Päättävänä on saatava painonhallinnassa taso, jolla sinä kykenet aloittamaan vuoden 2016 alusta ohjatun kestävyyskuntoliikunnan.



Ryhmä tapaa 10 kertaa Liikuntamylyssä tiistaisin kello 18:30 monipuolisella ohjelmalla.

Päivämäärä	Luento-osuus	Liikunta tai vastaava osuus
15.9.2015	Ravitsemuksen perusasioita (energiantarve, energiatiheys, energia- ja suojaravintoaineet, ateriarytmi, annoskoko, nälän ja kyläisyyden tunteiden tunnistaminen)	Sauvakävely
22.9.2015	Kestävyyskuntoharjoittelun perusasiat: voima, kestävyys, liikkuvuus, koordinaatio, syke, tehoalueet, kuntotestaus	inBody- mittaus
29.9.2015	Nautintoaineet (ml. alkoholi) ja syömisessä psykologia, tietoinen syöminen	Pyöräily painonhallinnan välineenä. Pyöräilläään ulkona.
6.10.2015	Erytysruokavaliot, superfoodit, erilaiset laihdutuskeinot	UKK- kävelytesti
20.10.2015	Rasva	Vesijuoksu. Käytössämme on yksityinen uimaallas.
27.10.2015	Proteiinit	Kävely-juoksu; miten edetä maltilla juoksuharjoittelussa, jotta ei tule vammoja?
3.11.2015	Hiilihydraatit	Uinti; verryttelyn käytännön harjoitukset altaalla ja uinnin lajit (rintauinti, vapaauinti, selkäuinti) sekä allasetiketti. Käytössämme on yksityinen uimaallas.
10.11.2015	Harjoittelua edeltävä ravitsemus ja palautuminen	Uinti; tekniikan perusasioiden käytännön harjoitukset altaalla. Käytössämme on yksityinen uimaallas.
17.11.2015	Ruokavaliokokonaisuus (edeltävästi ruokapäiväkirjanpito)	Kestävyys- ja kuntoliikunnan oheisharjoittelu, mm. voima, liikkuvuus, koordinaatio. Yhdistelmäharjoittelun teoria ja pieni käytännön sovellus.
24.11.2015	Ravitsemuksen kokonaisuus, kertaus + ravitsemus eri harjoituskausina	Harjoitussuunnitelman laatiminen, harjoitusvuosi, harjoituspäiväkirja.

Ryhmän omana ohjaajana on Merja Kiviranta-Mölsä. Hän on laillistettu ravitsemusterapeutti ja työssään ohjannut useita painonhallinta- ja elämäntapamuutosryhmiä. Lisäksi Merjalla on pitkä kokemus kestävyysurheilun parissa niin urheilijana kuin valmentajanakin.

Ryhmään otetaan 6 – 20 helsinkiläistä aikuista, jotka itse haluavat saada painonsa hallintaan ja/ tai aktivoitua liikunnallisuutensa. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Helsingin kaupungin Liikuntaviraston sekä Espoo Triathlon ry:n kanssa.

Osallistumismaksu on 100 € sisältäen ohjelman, mittaukset, materiaalit sekä sisäänpääsymaksut.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti osoitteessa <http://myclub.heltri.fi> -> "Maltilla kohti kuntoilua – painonhallintaryhmä"

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.fi, 043 82 43 698
- ohjaaja Merja Kiviranta-Mölsä, merja.kiviranta1@gmail.com, 050 569 8981

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.

22.6.2015, v1.0.0