

Liikuta itseäsi - workshop

Pääsetkö syväkykyyn?

Pyörivätkö kädet?

Nouseeko silta?



Yksipuoliset ja staattiset työasennot kuormittavat kehoamme ja vähentävät sen eri osien liikkuvuutta. Myös lihasvoiman treenaaminen ja yksipuolinen liikunta syö liikkuvuuttamme jos liikkuvuudesta ei muista huolehtia säännöllisesti.

Liikkuvuuden harjoittelulla pidämme eri kehonosien liikeradat kunnossa ja pystymme kuormittamaan kehoamme oikein. Samalla myös loukkaantumisriski vähenee. Lihaskuntoharjoittelussa myös voiman tuotto kasvaa kun lihakset pystyvät tekemään työtä optimaalisesti ja oikeilla liikeradoilla.

Tämän neljän kerran Liikuta itseäsi – workshopin tarkoitus on opastaa osallistujat havainnoimaan oman kehon kireyksiä sekä opastaa oman liikkuvuuden parantamiseen ja ylläpitoon eri tekniikoin. Käytämme eri venyttelytekniikoita, opettelemme oikeaoppisen hierontarullan ja -pallon käytön. Saat lisäksi ohjeita kehon liikkuvuuden lisäämiseksi. Hinta sisältää myös pienen liikeoppaan liikkuvuus-/venyttelyliikkeistä. Workshopin ohjaavat lisensoidut personal trainerit Satu Rintamäki ja Johanna Peurala. Johanna on myös sertifioitu joogaopettaja. Workshop toteutetaan 7-12 henkilön ryhmälle Liikuttava:n pajalla Pirkkalassa. Kerää työ- tai kaveriporukka kasaan, sovitaan teille sopiva ajankohta ja liikuta itseäsi!



Lisätiedot:

Satu Rintamäki, 040-7005210, satu@liikuttava.fi

Tmi Liikuttava Satu Rintamäki, Pirjolantie 9b, 33950 Pirkkala, www.liikuttava.fi