

## TOIMISTOSOTURIN KUNTOTEHDAS innostaa toimistosoturit liikkumaan ja ylittämään itsensä. Päämääränä on innostuksen ja potentiaalin löytäminen nautittavan liikunnan avulla

### Mitä ohjelman aikana tapahtuu?

Positiivisen, osallistavan ja sopivasti haastavan valmennusmetodin avulla koemme yhdessä innostumista ja liikkumisen nautintoa. Teemme huolella valittuja yksinkertaisia, mutta monipuolisia liikkeitä, joiden avulla kehitämme osallistujien kehonhallintaa, liikkuvuutta, voimaa ja lihastasapainoa. Liikkeet tehdään pääosin omaa kehonpainoa hyväksi käyttäen.

Ohjelma aloitetaan lämmittelyllä, joka valmistaa lihakset ja hermoston harjoittelua varten. Tärkeintä on kuitenkin potentiaalin löytäminen eli sopivan asenteen ja aidon keskittymisen vahvistaminen.

Harjoittelu tapahtuu pareittain sopivan vauhdikkaana kiertoharjoitteluna. Ennen treenin aloittamista käymme huolellisesti kaikki liikkeet läpi. Näin jokainen oppii omalle kuntotasolleen oikeat suoritustekniikat.

### Kuka voi osallistua?

Kaikki voivat osallistua. Skaalaamme liikkeet eri kuntotasoon sopivaksi. Vaikka vamma tai kipu estäisi osallistumasta tällä hetkellä, kannattaa silti tulla mukaan kuuntelemaan ja havainnoimaan.



### Mitä hyötyä kuntotehtaasta on osallistujille?

Yhdessä tekeminen on ennen kaikkea innostavaa ja hauskaa. Yhdessä sytytämme osallistujien kipinä liikunnan lisäämiseen tai nykyisen harjoittelun tarkentamiseen.

**Ohjelman kesto:** 1,5 – 2 h

**Osallistujien varusteet:** liikuntavaatteet

**toteutuspaikka:** Avoin sisätila esimerkiksi kokoustila. Lämpimällä säällä ohjelma voidaan toteuttaa ulkona.