

# POSTI

## Ryhtiä rankaan – hyvinvointivalmennus 5 pv



### Omat harjoitteet uinti/vesijuoksu/kuntosali/kävely/lenkkeily

#### Syke 1. päivä

klo 9.30 – 11.00  
**Valmennuksen avaus**  
- ohjelma,  
odotukset  
Talon kierto

klo 11.00 – 12.15  
**Ympäristö tutuksi**

#### Ryhti 2.päivä

klo 8.30 – 9.45  
**Ryhti ja Ergonomia,  
I-osa**

klo 9.45 – 11.15  
**Lihaskunto- ja  
liikkuvuustestit**

#### Hallinta 3.päivä

klo 9.00 – 10.00  
**Kehonhuolto (teoria)**

klo 10.00 – 11.30  
**Kehonhallinta  
harjoittelu, I osa**

#### Ryhtiä työhön ja vapaa-aikaan 4.päivä

klo 09.30-10.30  
**Kotitehtävien purku**

klo 10.30 – 11.45  
**Ryhti- ja Ergonomia  
II –osa: Ryhtiä työhön**

#### Hallinnan syventäminen 5.päivä

klo 9.00 – 11.00  
**Patikkaretki  
sykeharjoitteluna,  
II osa**

Lounas ma - pe klo 11.00 -14.00, la - su klo 12.00-16.00

klo 13.00 – 14.00  
**Terveysliikuntaluento:  
syke, lepo ja ravinto**

Klo 14.00 – 15.30  
**Inbody ja Energiatesti  
tai  
polkupyäergometritesti**

Klo 15.45 – 17.00  
**Tuloksiin perustuva  
sykeohjattu  
sauvakävely, I-osa**  
klo 17.00 – 17.45  
**Rentoutus**  
(palautumisharjoitus  
kotiin)

Omatoiminen vapaa-  
ajan ohjelma  
Sauna ja uinti

klo 12.30-14.30  
**Patikkaretki**

klo 15.00 – 16.30  
**Kuntosalin ABC,  
I-osa**  
(ryhti- ja asento)

Klo 16.30 – 17.30  
**Liikkuvuus  
(venyttely)**  
(liikkuvuus-  
perustuen  
testituloksiin)

Omatoiminen vapaa-  
ajan ohjelma  
Sauna ja uinti

klo 12.30 – 13.30  
**Vesitreenit**

klo 13.45 – 15.15  
**Testipalautteet  
ja jatko-ohjeet**  
(kotitehtävät  
seurantajaksoille)

**Liikkuvuus ja  
rentous  
(venyttely)**

Omatoiminen  
vapaa-ajan ohjelma  
Sauna ja uinti

klo 13.00 – 14.00  
**Vesitreeni**

klo 14.15 – 16.15  
**Kuntosalin ABC II-  
osa:**  
(ryhti ja asento)

**Liikkuvuus ja rentous  
(palautus ja  
venyttely)**

Omatoiminen vapaa-  
ajan ohjelma  
Sauna ja uinti

klo 12.00 – 13.00  
**Kehonhallinta ja  
liikkuvuus  
II-osa** (harjoituksia  
kotiin ja työhön)

klo 13.00 – 14.00  
**Voimavaroja  
rentoutumisesta,  
rentousharjoitus**  
(harjoitus kotiin ja  
työhön)

klo 14.00 – 15.00  
**Ryhtiretki  
valmennuksen  
päättös**



# POSTI

## Ryhtiä rankaan – hyvinvointivalmennus Seurantajakso 2 pv



| Päivä 1  | Päivä 2  | Päivä 3   |
|--|--|---|
|  | Aamiainen ma - pe klo 7.00-9.30<br>la - su klo 8.00-10.00  |   |
|  | Klo 9.00-12.00<br><b>Seurannan testaukset</b><br>Energiatesti sekä liikkuvuus ja<br>lihaskuntotestit tai<br>polkupyöräergometritesti   | Klo 8.45-9.45<br><b>Inbody kehonkoostumus-</b><br><b>mittaus</b><br><br>Klo 9.45-10.45<br><b>Liikunnan ilo</b><br>Fysioboxing/Fitball/Chiball<br><br>Klo 10.45-11.45<br><b>Seurannan päätös</b> |
| Lounas ma - pe klo 11.00 -14.00<br>la - su klo 12.00-16.00   |  |   |
| Klo 13.30-15.00<br><b>Seurannan avaus</b><br>Tavoitteet<br>Ohjelma<br>Miten onnistuin:<br>- liikunta<br>- ravinto<br><br>Klo 15.15-16.30<br><b>Luonnon lumoa</b><br><br>Omatoiminen vapaa-ajan ohjelma<br>Sauna ja uinti | Klo 13.15-14.45<br><b>Miten jatkan?</b><br>Ryhmän testipalautteet<br>Motivaatiota harjoitteluun<br><br>Klo 14.45-16.00<br><b>Terveysliikuntaa</b><br>Ulkona tai sisällä<br><br><b>Liikkuvuus ja rentous</b><br><b>(venyttely)</b><br>Omatoiminen vapaa-ajan<br>ohjelma<br>Sauna ja uinti |   |
| Päivällinen ma - pe klo 17.30-19.30,<br>la - su klo 16.30-18.00  |  |   |

Sauna- ja allasosasto sekä kuntosali ovat käytössä niiden aukioloaikoina koko kurssin ajan.  
Tämä on malliohjelma, muutokset mahdollisia. Henkilökohtaiset ohjelmat jaetaan seurannan avauksen yhteydessä.