

Peurunka

KUNTOREMONTTI

alustava ohjelma

ALOITUSJAKSO



1. PÄIVÄ

- klo 11.00–12.00** Saapuminen Peurunkaan ja lounas
- klo 12.00–13.00** Tuloinfo
- Tervetuloa Peurunkaan
 - Ryhmäytyminen, jakson toiveet ja tavoitteet
 - Hyvinvointisuunnitelman alustus
- klo 13.00–13.30** Testeihin valmistautuminen /terveyskyselyiden tarkistaminen
- klo 14.00 alkaen** Polkupyöräergometritestit
- Kestävyyskunnan kartoittaminen
 - Testi mittaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa. Epäsuoran submaksimaalisen testin avulla saadaan arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä. Tulosten perusteella laaditaan henkilökohtainen liikuntaohjelma sykesuosituksineen eri kestävyysosan alueille.
 - Henkilökohtainen aikataulukko
- klo 15.00 alkaen** Majoittuminen
- klo 17.00-19.00** Päivällinen
- klo 18.00–21.00** Omatoimista liikuntaa
- Kylpylä, kuntosali
 - Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
 - Iltaliikuntaryhmät -50%

2. PÄIVÄ

- klo 7.00-10.00** Aamiainen (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)
- klo 8.00-9.00** Kehonkoostumuksen mittaus InBody laitteella
- klo 10.00-11.30** Aerobinen harjoitus syke seurannalla
- Harjoitus toteutetaan vuoden ajan ja sään mukaan sisällä tai ulkona. Lajeina mm. indoor cycling -sisäpyöräily, pyöräily tai sauvakävely.
 - Harjoituksessa hyödynnetään polkupyörätestin mukaisia henkilökohtaisia sykerajoja.



PEURUNKA.FI

Peurunka

Peurungantie 85, FIN-41340 Laukaa, Finland, puh. +358 (0)20 751 601
Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.

Peurunka

klo 11.45-12.45	Lounas
klo 12.45-13.45	Luento: Tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy
klo 14.00-15.15	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun <ul style="list-style-type: none">• Yksilöllistä ohjausta tuki- ja liikuntaelimestön kunnon kehittämiseen
klo 15.15-16.00	Rentoutusharjoitus
klo 17.00-19.00	Päivällinen
klo 18.00-21.00	Omatoimista liikuntaa <ul style="list-style-type: none">• Kylpylä, kuntosali• Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot• Iltaliikuntaryhmät -50%

3. PÄIVÄ

klo 7.00-8.30	Aamiainen
klo 8.30-9.30	Avaimet hyvään uneen <ul style="list-style-type: none">• Hyvä uni on yksi keskeisimmistä asioista kuormittumisesta palautumisessa ja terveyden ylläpidossa. Luennolla opit kuuntelemaan omaa kehoa ja löytämään keinoja parempaan uneen.
klo 10.00-11.30	Lihaskunto- ja liikkuvuustestit <ul style="list-style-type: none">• Lihaskunto- ja liikkuvuustesteissä kartoitetaan vatsa- ja selkälihasten sekä ylä- ja alaraajojen lihaskestävyyttä sekä hartiaseudun liikkuvuutta erilaisin testein.
klo 11.45-12.45	Lounas
klo 12.45-13.45	Luento: Stressi, kuormittuminen ja palautuminen arjessa <ul style="list-style-type: none">• Hyvinvoinnin osa-alueet arjessa, miten opimme kuuntelemaan omaa kehoa ja mikä on levon ja liikunnan merkitys omassa jaksamisessa.
klo 14.00-15.00	Bosu training <ul style="list-style-type: none">• Bosu on liikuntakäyttöön kehitetty puolikas pallo erityisesti tasapainon ja keskivartalon lihaskunnon parantamiseen. Keskivartalon lisäksi Bosun avulla voi treenata oikeastaan mitä lihasryhmää tahansa.
klo 15.15-16.00	Saunayoga <ul style="list-style-type: none">• Peurungassa Saunayoga[®] -liikkeet tehdään miedossa, noin 50-asteisessa Infrapunasaunassa lauteilla istuen. Harjoitus sopii kaikille niille, joilla myös saunominen miedossa lämmössä onnistuu. Saunan miellyttävä lämpö ja lempeät joogaliikkeet purkavat yhdessä kehon jännitystiloja ja rauhoittavat mieltä. Asennot vahvistavat keskivartalon ja jalkojen lihaksia, lisäävät selkärangan ja lonkkien liikkuvuutta sekä venyttävät ylävartalon ja



Peurunka

pakaroiden lihaksia. Lisäksi ne vilkastuttavat aineenvaihduntaa, vähentävät stressiä ja auttavat nukkumaan paremmin.

klo 17.00-19.00

Päivällinen

klo 18.00-20.00

Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

klo 20.00-22.30

Rantasaunailta

- Rantasauna lämpiää Peurunkajärven rannalla
- Pientä iltapalaa

4. PÄIVÄ

klo 7.00-8.15

Aamiainen

klo 8.30-9.30

Ryhmäkeskustelu: Terveyttä ja toimintakykyä arkiruokailusta

- Ryhmäkeskustelussa keskitytään työaikaisen ruokailun rakentamiseen hyvää vireystilaa, mielialaa ja jaksamista tukevaksi sekä sivutaan tavallisia työikäisen terveyshaasteita tarkoituksena vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen sairastumisriskien pienentämisen ja terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisen suhteen.
- Käsiteltäviä teemoja ovat esimerkiksi omaan ruokailuun vaikuttavat tekijät, jaksamista tukeva ateriarytmi sekä kasvikset, hedelmät ja marjat ruokailun osana. Lisäksi voidaan sivuta esimerkiksi pehmeän rasvan lähteitä ja saannin varmistamista, keskeisiä ravintokuidun lähteitä ravinnossa, kuiduttomien hiilihydraattien karsimista sekä keinoja piilosuolan saannin vähentämiseen.

klo 09.45-10.45

Lihaskuntoharjoitus

- esim. pumppitankoja, kahvakuulia tai käsipainoja hyödyntäen

klo 11.00-12.00

Pilates

- Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka pääasiallisena tavoitteena on kehittää optimaalista toiminnallista ryhtiä vahvistamalla vartalon keskialuetta, oppimalla fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja ja hengityksen syventämistä. Tunti sisältää tehokkaita pilates-harjoitteita, jotka lisäävät keskivartalon hallintaa ja vahvistavat kehon syviä lihaksia tehokkaan hengitystekniikan avulla. Soveltuu erittäin hyvin lihashuolloksi esimerkiksi selkäongelmallisille.

klo 12.00-13.00

Lounas

klo 13.30-16.00

Luonnosta voimaa

- Toiminnalliset harjoitteet patikkaretken lomassa
- Laavulla tarjolla nokipannukahvia ja pientä välipalaa



Peurunka

klo 17.00-19.00

Päivällinen

klo 18.00-21.00

Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

5. PÄIVÄ

klo 7.00-8.30

Aamiainen

klo 8.30-9.30

Luento: Lihasapainon merkitys toimintakyvylle

- Liike on lääke mutta minkälainen liike. Miten erilaiset työtehtävät vaikuttavat lihasapainoon ja liikunnan tarpeeseen (esim. toimistotyötä tekevillä ryhdin merkitys korostuu).

klo 9.45-10.45

Toiminnallisia harjoituksia keskivartalon, selän ja hartiasuudun hallinnan lisääntymiseksi

klo 10.45-11.45

Kehonhuolto

- Lempeä ja tehokas kehoa huoltava tunti, joka hengityksen oikeaa rytmittämistä hyödyntäen muistuttaa ajoittain pilatesta ja joogaa. Sisältää paljon venyttelyjä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Välineinä voidaan käyttää Trigger-rullia tai pilatesrullia.

klo 11.45-13.00

Lounas ja huoneiden luovutus

klo 13.00-14.30

Palautekeskustelu

- Kunto- ja terveystestien yhteenveto
- Hyvinvointisuunnitelman tarkistaminen ja omien tavoitteiden asettaminen



PEURUNKA.FI

Peurunka

Peurungantie 85, FIN-41340 Laukaa, Finland, puh. +358 (0)20 751 601
Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.

Peurunka

SEURANTAJAKSO

alustava ohjelma

1. PÄIVÄ



klo 11.00–12.30

Saapuminen Peurunkaan ja lounas

klo 12.30–13.30

Tuloinfo

- Tervetuloa Peurunkaan
- Toisen jakson läpi käynti, toiveet ja tavoitteet

klo 14.00 alkaen

Polkupyöraergometritestit

- Kestävyyskunnan kartoittaminen
- Testi mittaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa. Epäsuoran submaksimaalisen testin avulla saadaan arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä. Tulosten perusteella laaditaan henkilökohtainen liikuntaohjelma sykesuosituksineen eri kestävyiden osa-alueille.
- Henkilökohtainen aikataulukutus

klo 15.00 alkaen

Majoittuminen

klo 17.00-17.45

Kehonhuolto

- Lempeä ja tehokas kehoa huoltava tunti, joka hengityksen oikeaa rytmittämistä hyödyntäen muistuttaa ajoittain pilatesta ja joogaa. Sisältää paljon venyttelyä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä.

klo 18.00-19.00

Päivällinen

klo 19.00-21.00

Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

2. PÄIVÄ

klo 7.00-10.00

Aamiainen (aamiaista suositellaan kehon koostumuksen mittaukseen jälkeen)

klo 8.00-9.00

Kehon koostumuksen mittaus InBody -laitteella

klo 09.30-10.15

Aamupäivän verryttely ulkoillen



PEURUNKA.FI

Peurunka

Peurungantie 85, FIN-41340 Laukaa, Finland, puh. +358 (0)20 751 601
Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.

Peurunka

klo 10.30-12.00

Lihaskunto- ja liikkuvuustestit

- Lihaskunto- ja liikkuvuustesteissä kartoitetaan vatsa- ja selkälihasten sekä ylä- ja alaraajojen lihaskestävyyttä sekä hartiaseudun liikkuvuutta erilaisin testein.

klo 12.15-13.00

Lounas

klo 13.30-15.00

Ulkoliikuntaa vuoden ajan mukaan

- esim. kirkkovenesoutu, lumikenkäily, frisbeegolf tai pyöräily

klo 15.30-16.30

Allasjumppa

- Monipuolinen allasvoimistelutunti, hauska ja lihaskuntoa vahvistava nivelistävällinen tunti, joka sopii kaikille. Tunti voi pitää sisällään ajoittain myös vesijuoksuosion vesijuoksuvoimella tai altaan pohjasta juosten. Ei uimataitovaatimusta. Voidaan käyttää erilaisia vesiliikuntavälineitä. Lopussa lihahuoltovenyttelyt.

klo 17.00-19.00

Päivällinen

klo 18.00-20.00

Omatoimista liikuntaa

- Kylpylä, kuntosali
- Omakustanteisesti myös esim. keilailu ja hemmotteluhoidot
- Iltaliikuntaryhmät -50%

3. PÄIVÄ

klo 7.00-08.00

Aamiainen

klo 08.15-09.15

Psykologin ryhmäkeskustelu – Elintapamuutosten tukeminen

klo 9.30-10.45

Fitnessbägi-treeni

- Fitnessbägi on nyrkkeilysäkkimäinen 5, 10, 15 tai 20 kg kuntoiluväline, jossa yhdistyvät toiminnalliseen harjoitteluun niin kahvakuulan, kuntosallin, painotangon kuin nyrkkeilysäkin parhaat ominaisuudet. Liikevoiman ja kiertojen ansiosta Fitnessbagilla voi jäljitellä monia niin arkielämässä kuin urheiluurituksissakin esiintyviä liikkeitä. Tunnin liikkeet koostuvat kolmen liikkeen sarjoista, joissa perusliikettä aina versioidaan eteenpäin kolmanteen vaiheeseen. Loogista, helppoa ja tehokasta, ei askelsarjoja.

klo 10.45-11.15

Huoneiden luovutus

klo 11.15-12.15

Palautekeskustelu

- Miten tästä eteenpäin
- Keskustelua kokemuksista ja hyvien käytänteiden jakamista

klo 12.15-13.00

Lounas ja kotimatalle



PEURUNKA.FI

Peurunka

Peurungantie 85, FIN-41340 Laukaa, Finland, puh. +358 (0)20 751 601
Y-tunnus: 0176471-5 Alv. Rek.