

## Juoksukoulu Tuusulassa (Hyrylä) 27.4-15.6.2022



Olen juoksuvalmentaja Kirsi Kovács. Juoksuvalmennukseni pohjautuu kymmenien vuosien omakohtaiseen harjoittelu-, ja kilpaurheilukokemukseen.

Juoksun terveyshyödyt ovat moninaiset. Juokseminen vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Juoksu parantaa lihaskuntoa. Kun oikea tekniikka on hallinnassa voimistuvat samalla myös asentoa ylläpitävät lihakset ja ryhti säilyy hyvänä. Hyvä ryhti tuo terveen tukirangan ja sujuvan hengityksen.

Ei ole olemassa kahta ihmistä, jotka juoksevat täysin samalla tavalla. Ihmiset ovat liikeradoiltaan, lihastyypeiltään, luuston sekä nivelten mittasuhteiltaan hyvin yksilöllisiä, täysin oikean suoritustekniikan määrittäminen on miltei mahdotonta. Kuitenkin yksinkertaisin tapa parantaa juokсутekniikkaa on karsia siitä pois pahimmat virheet. Hyvä juokсутekniikka on suoraviivainen ja taloudellinen. Juoksun tuomat edut, kuten hyvä kestävyys, hapenottokyky ja nilkkavoima hyödyttävät hyvin myös useimmissa urheilulajeissa. Säännöllinen ja oikein toteutettu juoksuharjoittelu ennaltaehkäisee monia pitkäaikaissairauksia ja vaikuttaa mielihyvän tuntemiseen, virkistymiseen, stressin sietoon ja elämänlaatuun.

Juoksukoulu keskittyy kestävyyspohjaiseen juoksuharjoitteluun ja juokсутekniikan parantamiseen. Juoksukoulu on tarkoitettu sinulle, joka olet juoksu-harrastuksen alkuvaiheessa tai olet hieman kokeneempi juoksija, mutta tarvitset tekniikkaopetusta, virikkeitä ja innostusta omaan juoksu-harrastukseesi. Tervetuloa mukaan, tehdään sinusta parempi juoksija!

Ohjelma:

- ✓ Henkilökohtainen videointi jokaisen osallistujan juoksusta ja sen analysointi
- ✓ Kevyen, ja nopeamman juoksun tekniikka- ja intervalliharjoitteet
- ✓ Juoksijan liikkuvuus-, ja lihaskuntoharjoitteet
- ✓ Vaihtuva juoksuohjelma juoksu-koulun aikana

Treenitapaamiset:

- ✓ 27.4.2022 18:30-20:00

- ✓ 4.5.2022 18:30-20:00
- ✓ 11.5.2022 18:30-20:00
- ✓ 14.6.2022 18:30-20:00
- ✓ 16.6.2022 18:30-20:00
- ✓ 21.6.2022 18:30-20:00
- ✓ 28.6.2022 18:30-20:00
- ✓ 30.6.2022 18:30-20:00

Hinta: 182,00 €

Maksutavat: smartum, ePassi, eazybreak, edenred, TyKy, käteinen, mobilepay, lasku

Ilmoittautuminen su 24.4.2022 mennessä

Tiedustelut: Kirsi Kovács 050-537 8871 tai [kirsi.kovacs@hemibo.fi](mailto:kirsi.kovacs@hemibo.fi)