

Fysioterapeuttien ja liikunnan ohjaajien sitouttaminen fyysisen harjoittelun etäohjaukseen työssään

OTA TAUKO TYÖSTÄ

VINKKEJÄ KOTIHARJOITTELUUN

ALKULÄMMITTELYT JA

LOPPUJÄÄHDYTTELYT

Lämmittelyllä aloittaminen auttaa kehoasi valmistautumaan harjoitteluun. Harjoittelun jälkeen sinun tulee aina "jäähdytellä" rauhassa sydämen sykkeen ja hengityksen palauttamiseksi lepotasolle.



HUOMIOI ASENTOSI

Kun harjoittelet ilman ammattilaisen ohjausta, on tärkeää kiinnittää huomiota esimerkiksi selkäsi, hartioidesi ja niskasi hyvään asentoon.



VAIHTELU ON TÄRKEÄÄ

Harjoitusrutiinit ovat tärkeitä, mutta harjoituksia kannattaa aina vaihdella välillä, jotta motivaatio pysyy yllä ja eri kehon alueita treenataan tasapuolisesti.

TUNNE RAJASI

Oman kehon kuunteleminen on tärkeää, jotta opit tuntemaan sen. Jokainen on ainutlaatuinen, ja on tärkeää mukauttaa harjoitukset kehosi, tarpeidesi ja taitojesi mukaan. Oman kehon rajojen ylittäminen voi olla vahingollista.



NAUTI LIKUNNASTA

Harjoitusrutiinien luominen ja niiden seuraaminen ei ole aina helppoa. Saatat tuntea, että harjoittelu on työlästä ja se haastaa motivaatiota ja harjoitteluajasta nauttimista. Siksi on tärkeää luoda harjoitusohjelma, joka perustuu mieltymyksiisi. Ehkä voit treenata perheesi kanssa!

Lisätietoja REBALANCEsta löytyy: [website](#), [Facebook](#) and [LinkedIn](#).

Partners:

