

GoGo

Arjen hyvinvointia

www.gogo.fi



GoGo
Arjen hyvinvointia

Copyright © GoGo Liikuntakeskus ja Serus Oy/ Personal Book Publishing

Tämän teoksen tekstin ja kuvien jäljentäminen painamalla, monistamalla, skannaamalla tai muilla tavoin ilman Tuottajan ja Tilaajan lupaa kielletään tekijänoikeuslain mukaisesti. Kirjan sisältö on huolellisesti tarkistettu. Tästä huolimatta virheet ovat aina mahdollisia. Tuottaja, Tilaaja tai kirjoittajat eivät vastaa mahdollisten virheiden vuoksi kuluttajalle tai kolmannelle mahdollisesti aiheutuvista välittömistä tai välillisistä vahingoista. GoGo Liikuntakeskukset pidättävät oikeudet palveluehtojen ja hintojen muutoksiin.

1. painos joulukuu 2010

Tuottaja:

Serus Oy, Personal Book Publishing

info@personalbook.fi

www.personalbook.fi

PERSONAL **BOOK**™
NEW LEAF IN VALUE CREATION

Tilaaja:

GoGo Liikuntakeskukset

ISBN: 978-952-5852-04-2

Saarijärven Offset Oy, 2010

Sisällys

Hyvä GoGo:n jäsen!	4
OSA I GoGo palveluksessasi	5
GoGo-filosofia	6
Näin me GoGo:lla toimimme	8
Ota jäsenyydestäsi kaikki irti	11
Personal Trainingin avulla saavutat tavoitteesi!	15
Liikuntapalvelumme antavat varaa valita	18
OSA II Ravitseminen ja liikunta	30
GoGo:n jäsenten hyvinvoinnin tukena	
Oikeanlainen ravinto auttaa sinua jaksamaan ja tehostamaan kehitystäsi	31
Aerobinen harjoittelu hyvinvoinnin tukipilarina	38
GoGo:n kuntosalilta voimaa arkeen ja harrastuksiin	43
Harjoittelun ohjelmointi ja rytmitys parantaa tuloksia	48



Kuva: Jorma Rajamäki

Hyvä GoGo:n jäsen!

Kiitos, että olet valinnut GoGo Liikuntakeskuksen harjoittelupaikaksesi. Olemme iloisia, että voimme tarjota sinulle kaksi täyden palvelun Liikuntakeskusta, Parkin Hämeenpuistossa ja Cityn keskustassa Hämeenkadulla. Lisäksi käytössäsi on kaksi uuden konseptimme GoGo Express -kuntosalia Partolassa ja Lielahdessa. Toivottavasti tulet viihtymään ja saat myös tuloksia harjoittelustasi.

Aseta harjoittelullesi lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet ja palkitse itsesi, kun saavutat ne. Voit myös aina kysyä rohkeasti neuvoa henkilökunnaltamme – me olemme paikalla sinua varten. Haluamme auttaa sinua saavuttamaan liikunnallisen elämäntavan ja GoGo:sta saat ehkä myös samanhenkisiä uusia ystäviä.

Tämä kirja on koottu sinua varten, jotta saisit mahdollisimman paljon irti jäsenyydestäsi. Kirjasta löydät tarvittavia ohjeita ja menettelytapoja eri tilanteisiin ja opastusta liikunnan ihanaan maailmaan!

Tervetuloa liikkumaan ja nauttimaan Liikuntakeskuksistamme,

Taru Vähätalo ja Päivi Aholaita-Mäenpää



OSA I

GoGo palveluksessasi

GoGo-filosofia

Me GoGo:lla haluamme tarjota sinulle hyvää oloa ja terveyttä. Lisäksi tuemme sinua terveellisten valintojen tiellä. Koko toimintamme lähtee siitä, että välitämme asiakkaistamme. Pyrimme luomaan GoGo:n ympäristöstä mahdollisimman sosiaalisen ja virikkeellisen madaltaaksemme kynnyksiä koikeilla jotain uutta. Haluamme myös kehittää ns. ”clubs within club” -ajattelua, eli luoda ystäväpiirejä GoGo:n sisälle. Tahdomme, että GoGo on sinulle paikka, jossa tapaat ystäviäsi ja vietät heidän kanssaan laatuaikaa liikunnasta nauttien.

🍏 *Kun asiakkaamme ja henkilökuntamme tiedostavat tavoitteemme, voimme kulkea yhdessä yhteiseen päämääräämme – kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia!*

Rakennamme yhteisöllisyyttä järjestämällä paljon tapahtumia myös Liikuntakeskustemme ulkopuolella. Liikunnallisista aktiviteeteistä mainittakoon esimerkiksi GoGo Kirkkovenesoutu, jota harjoittemme yhdessä kesällä. Lisäksi harrastamme jäsentemme kanssa jalkapalloa, pesäpalloa, rullaluistelua, tennistä, vesihiihtoa ja golfia. Näihin tapahtumiin olet aina tervetullut.

Panostamme myös yhteisiin juhliin ja hyväntekeväisyyteen. Mm. syntymäpäivät, raksabileet ja Halloween ovat tuttuja tapahtumia jäsenillemme. Hyväntekeväisyystapahtumista mainittakoon ALS, eli Amyotrofinen lateraaliskleroosi, joka on liikehermoja rappeuttava sairaus. Olemme saaneet kerättyä tuhansia euroja tämän meitä läheisesti koskettavan taudin tutkimus- ja hoitotyön hyväksi. Myös Diabetes-lapset, TAYS:n lastenosastot ja mielenterveyspotilaat ovat saaneet tukeamme.

Arvomme GoGo:lla ovat

Ystävällisyys

Iloisuus

Avoimuus

Rehellisyys

Välittäminen

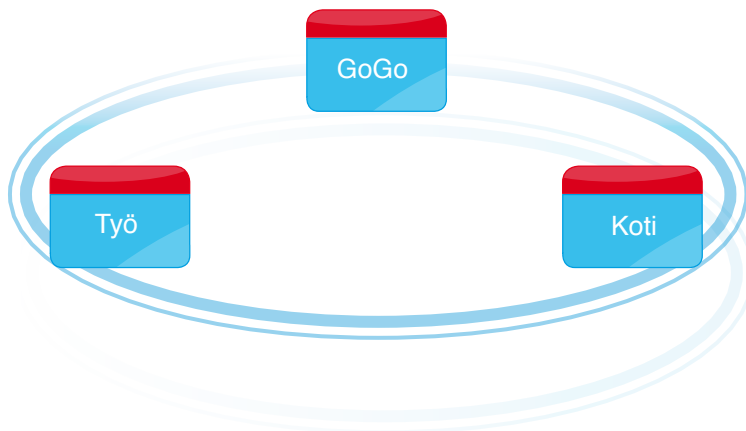
Opettaminen

Tapamme toimia koostuu neljästä elementistä:

- **Sitoutuminen:** Teemme kaikkemme jäsentemme hyvinvoinnin hyväksi ja autamme jäseniämme saavuttamaan liikuntatavoitteensa.
- **Palvelu:** Palvelemme asiakkaitamme ja uskomme toimialaamme sekä itseemme. Kuuntelemme asiakkaitamme ja pyrimme toteuttamaan heidän toiveensa. Koemme ylpeyttä siitä, että palvelemme jäseniämme henkilökohtaisesti, ajanmukaisesti sekä jokaisen yksilön aina huomioiden.
- **Ympäristö:** Huolehdimme liikuntakeskusten puhtaudesta, toimivuudesta ja turvallisuudesta sekä kiinnitämme huomiota yksityiskohtiin. Osoitamme, että välitämme jokaisesta jäsenestämme.
- **Tavoite:** Työskentelemme aina tiiminä ja haluamme, että jäsen saa jokaisesta käynnistä miellyttävän kokemuksen.

Työ-Koti-GoGo

Oheinen GoGo-kolmio kuvastaa hyvin sitä, mistä haluamme asiakkaidemme arjen koostuvan. Päivämme ovat usein työn ja kodinhoidon osalta täynnä velvollisuuksia. Haluamme, että GoGo tarjoaa sinulle sen hetken päivästä, jolloin on sinun vuorosi olla ”palveltavana”. Me olemme täällä aina sinua varten.





Näin me GoGo:lla toimimme

Haluamme kerrata tässä yhteydessä GoGo:n yleisimmät säännöt ja ”talon tavat”. Olemme määritelleet toimintatapamme siksi, että meillä kaikilla olisi mukavaa.

Meille [voit tulla aina omana itsenäsi](#) ja ryhmäliikuntatuntimme ovat tarkoitettu kaikille jäsenillemme. Jos olet tulossa ensimmäistä kertaa tietylle tunnille tai tiettyyn ryhmään, ilmoita tästä ohjaajalle, jotta hän osaa ottaa sinut huomioon antaessaan ohjeistusta. Kerro ohjaajalle myös mahdollisesta sairaudesta, josta hänen on hyvä olla tietoinen.

[Kysy neuvoja aina ollessasi epävarma](#). Liikunnan pitää olla turvallista ja hauskaa. GoGo:lla työskentelee paljon henkilökuntaa, joiden tehtävänä on auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

[Muista rento mieli](#). Jokainen meistä on aloittanut liikkumisen alkeista ja tietää, miltä se tuntuu. Meille voi tulla avoimin mielin ja ilman pelkoa – huumori auttaa uusien haasteiden vastaanottamisessa, liikkeet oppii kuitenkin nopeasti.

Lupaamme, että tuloksia tulee, vaikkeet niitä heti huomaisikaan. Nopeimmin kehittyvät koordinaatio ja henkinen puoli, muu edistyminen seuraa perässä. Lähdetään rakentamaan yhdessä elämäntapaa yhden treenin sijasta. [Älä siis ole turhan malttamaton ja usko itseesi](#). Mekin uskomme sinuun!

Valvottu lastenhoito

Voit tuoda lapsesi valvotulle [GoGo Kidz Clubille](#), kun tulet itse liikkumaan. Kidz Clubilta löytyy lapsille usein samanikäistä seuraa ja monenlaista mielekästä tekemistä. Lapsesi pääsee nauttimaan esimerkiksi elokuvista, piirtämisestä ja hauskoista leikistä. Kidz Clubin sisäänkäynti on GoGo Parkissa, Cumulus Hotellin sisäpihalta. Käynti sisäpihalle tapahtuu hotellin vastaanottotiskin vasemmalta puolelta.

Aukioloajat: Ma, Ke ja Pe 10–13, Ma–To 16–20.30 ja La 10–13 (kevät ja syksy).

Lastenhoidon säännöt pähkinänkuoressa

Vain GoGo:n jäsenten lapsille.

Lapset saavat olla lastenhoitotiloissa vanhemman kuntoilun ajan ja vain 1,5 h kerrallaan.

Lasten vapaa liikkuminen GoGo:n tiloissa ei ole sallittua.


Lastenhoitotila on käytössä vain valvottuina aikoina.

Lastenhoidon alaikäraja on 6 kuukautta.

Lastenhoitoon voidaan ottaa kerrallaan 10 lasta/ hoitaja. Alle 2-vuotias lapsi vastaa kahta lasta.

Turvallisuussyistä vanhempien tulee näyttää henkilöllisyystodistus (esim. ajokortti) jättäessään lapsensa ja hakiessaan hänet lastenhoidosta. Mikäli eri henkilö hakee lapsen hoidosta, siitä tulee mainita hoitajalle erikseen.

Lasten tulee olla terveitä ja hoitoon sopeutuvaisia.

Muista hoitaa lapsesi syömiset ja wc-asiat ennen hoitoon tuloa. 

Solarium ja California Tan

Hae kesäisen upea rusketus silloin kun haluat. Solariumit löydät sekä GoGo Citystä että GoGo Parkista. Solariumeissa on kasvotehostimet ja vartalotuulettimet. Solariumin ikäraja on 16 vuotta.

California Tan on maailman edistyksellisin rusketussuihku, joka sumuttaa ihollesi kauniin ja luonnollisen rusketuksen. California Tanin antama upean tasainen rusketus kestää ihollasi noin viikon.

Saunat ja pukutilat

Kaikissa GoGo:n pukutiloissa on suihku- ja saunatilat. Pukuhuoneissa on myös lukolliset kaapit, jotka toimivat sekä GoGo Parkissa että Cityssä 50 sentin kolikolla. Sinulla on myös mahdollisuus saada itsellesi GoGo -avaimenperä, joka käy sekä pukukaappeihimme että ostoskärryihin. Saat oman GoGo -avaimenperän, kun annat asiakasneuvojille kahden ystäväsi (joille GoGo ei ole vielä tuttu) nimet ja numerot. Kutsumme ystäväsi ilmaiselle tutustumiskäynnille GoGo Liikuntakeskukseen.

Muista myös tyhjentää pukukaappi yöksi, sillä ne on tarkoitettu ainoastaan päiväkäyttöön. Mikäli hukkaat kaappisi avaimen ja joudumme avaamaan kaapin yleisavaimella, veloitamme uuden lukon sekä avaimen teettämisestä 35 €. Pidä pesutilat siistinä yhteisen viihtymisen turvaamiseksi. Älä siis värjää hiuksiasi tai aja ihokarvojasi pesutiloissa.

Pysäköinti

GoGo tarjoaa jäsenilleen ilmaisen 3 h pysäköinnin GoGo Parkin yhteydessä olevassa pysäköintitalossa. Tätä etua voit hyödyntää tullessasi treenaamaan GoGo:lle.



Kuva: Minna Jalovaara

Ota jäsenyydestäsi kaikki irti

Mikä on sinulle paras jäsenyysmalli ja miten saat jäsenyydestäsi mahdollisimman paljon irti? Tutustu kaikessa rauhassa tarjoamiimme jäsenyysvaihtoehtoihin ja valitse itsellesi sopivin ja hauskin tapa liikkua. Älä epäröi kysyä jäsenyyttäsi tai liikkumistasi askarruttavista asioista. GoGo:n jäsenenä sinulla on käytössäsi Tampereen alueella kaksi täyden palvelun Liikuntakeskusta sekä kaksi GoGo Expressiä. Ja kaikki tietysti yhden hinnalla! Käy ihmeessä vaikka vaihtelun vuoksi tutustumassa eri keskuksiimme.

Jäsenyysvaihtoehdot

Kokoaikajäsen. Käytössäsi ovat kaikki liikuntapalvelumme jokaisessa GoGo Liikuntakeskuksessa ilman aikarajoituksia. Vaihtoehtoisia kokoaikajäsenyyden tyyppejä ovat kuukausijäsenyys, 12 kuukauden jäsenyys tai vuosijäsenyys. Kuvaukset eri jäsenyyden tyypeistä löydät heti seuraavasta luvusta.

Päivjäsen. Käytössäsi ovat kaikki liikuntapalvelumme jokaisessa GoGo Liikuntakeskuksessa. Palvelut ovat käytössäsi päivittäin ovien avaamisesta aina kello 17.00 asti. Sinun on kuitenkin kirjauduttava sisään Liikuntakeskukseen viimeistään kello 15.30. Vaihtoehtoisia päivjäsenyyden tyyppejä ovat kuukausijäsenyys, 12 kuukauden jäsenyys tai vuosijäsenyys.

Perhejäsen. Kun taloudestasi vähintään kaksi henkilöä liittyy GoGo:n jäseneksi, suosittelemme teille edullisempaa perhejäsenyyttä. Tällöin perheestäsi vain yksi maksaa liittymismaksun ja myös yhteinen kuukausi- tai vuosijäsenyys hintanne on normaalihintoja alhaisempi.

Perhejäsenyyden edellytyksenä on, että perheenjäsenet asuvat samassa taloudessa ja että mahdolliset suoraveloitukset tehdään yhdeltä tililtä. Vaihtoehtoisia perhejäsenyyden tyyppejä ovat kuukausijäse-

nyys, 12 kuukauden jäsenyys tai vuosijäsenyys.

Yrittäjän. Kun yritys, jossa työskentelet, tekee yrityssopimuksen kanssamme, kaikki yrityksen työntekijät ovat oikeutettuja seuraaviin etuihin: liittymismaksu puoleen hintaan, seitsemän päivän tutustumismahdollisuus palveluihimme, edullisemmat hinnat ja paljon muuta. Vaihtoehtoisia yritysjäsenyytys-tyyppejä ovat kuukausijäsenyys, 12 kuukauden jäsenyys tai vuosijäsenyys.

VIP-jäsen. VIP-jäsenenä voit nauttia muun muassa Hämeenpuiston GoGo Parkissa sijaitsevien VIP-tilojemme vapaasta käytöstä. VIP -tiloissa on sauna, pyyhkeet, lukolliset kaapit, TV ja hedelmiä. Myös maksuton Personal Training -palvelu kuuluu VIP-jäsenyyteen. VIP-jäsenenä voit tuoda myös ystäväsi maksutta tutustumaan GoGo:lle, kunhan ilmoitat siitä etukäteen vastaanottoomme. Vaihtoehtoisia VIP-jäsenyyden tyyppejä ovat kuukausijäsenyys tai vuosijäsenyys.

Jäsenyytystyypit

Kuukausijäsenyys. Jäsenyyden kuukausimaksu veloitetaan ilmoittamaltasi tilitä kunkin kuukauden 4. päivä. Mikäli joudut lopettamaan jäsenyytesi, sinun tulee tehdä kirjallinen irtisanoutuminen kuukauden viimeiseen päivään mennessä, jolloin irtisanoutumispäivää seuraava kuukausi on viimeinen veloitus- ja jäsenyyskuukautesi. Muista myös mahdollisuus jäsenyyden siirtämiseen ystävällesi!

12 kuukauden jäsenyys. Jäsenyyden kuukausimaksu veloitetaan ilmoittamaltasi tilitä kunkin kuukauden 4. päivä. Jäsenyyden kuukausimaksu suoritetaan vähintään kahtentoista (12) peräkkäisenä kuukautena, jonka jälkeen jäsenyys jatkuu toistaiseksi kuukausittain. 12 kuukauden jälkeen voit irtisanoa jäsenyyden kuukauden irtisanomisajalla. Mikäli haluat lopettaa jäsenyytesi, sinun tulee tehdä kirjallinen irtisanoutuminen kuukauden viimeiseen päivään mennessä, jolloin irtisanoutumispäivää seuraava kuukausi on viimeinen veloitus- ja jäsenyyskuukautesi. Myös 12 kuukauden jäsenyydessä on jäsenyys mahdollista siirtää eteenpäin (ks. jäsenyytesi siirtäminen).

Vuosijäsenyys. Vuosijäsenyydessä maksat jäsenyysmaksusi kerralla aina vuodeksi eteenpäin. Vuosijäsenenä sinulla on oikeus jäädyttää jäsenyytesi kahdeksi kuukaudeksi jäsenyyskauden aikana. Voit jäädyttää jäsenyytesi ilmoittamalla siitä etukäteen asiakasneuvojallemme. Vuosijäsenyyden päättyessä voit joko uusia jäsenyytesi, muuttaa kuukausittaiseen suoraveloitusjäsenyyteen tai siirtää jäsenyytesi toiselle henkilölle. Katso alta myös kohta jäsenyytesi jäädyttäminen.

Jäsenyytesi hallinta

Liittymisen yhteydessä luovutamme sinulle jäsentodistuksen, joka oikeuttaa mm. jäsenyyden siirtämiseen. Lisäksi olet oikeutettu käyttämään kaikkia GoGo Liikuntakeskuksen palveluita ja nauttimaan lukuisista eduista. Liittyessäsi saat itsellesi myös GoGo Jäsenkortin, joka tarjoaa sinulle monia etuja yhteistyöyrityksiltämme sekä oikeuden vierailla yhteistyösaleillamme ympäri maailman.

Jäsenyytesi siirtäminen

Halutessasi voit siirtää jäsenyytesi toiselle henkilölle. Tällöin sinun, uuden jäsenen sekä asiakasneuvojamme tulee olla läsnä siirtoa tehtäessä. Voit siirtää jäsenyytesi ainoastaan henkilölle, joka ei ole aiemmin ollut GoGo Liikuntakeskuksen jäsenenä. Siirto voidaan tehdä myös irtisanomisajan aikana.

GoGo:lla on oikeus periä siirtokulu jäsenyyden siirron yhteydessä. Et voi kuitenkaan myydä jäsenyyt-

täsi GoGo Liikuntakeskuksen ilmoitustauluilla, sanomalehdissä, Internetissä tai muissa julkisissa tiloissa tai tiedotusvälineissä.

Jäsenyytesi peruminen ja tyytyväisyystakuu

GoGo Liikuntakeskus antaa jäsenyydellesi 100 % tyytyväisyystakuun. Jos liikunnallinen elämäntapa tai palvelumme eivät syystä tai toisesta sovellu sinulle, saat maksamasi rahat takaisin peruuttamalla jäsenyyden kymmenen päivän sisällä liittymisestä. Jäsenyytystä riippuen sinulla on mahdollisuus purkaa sopimus jäsen sopimuksessa mainituin ehdoin. GoGo Liikuntakeskuksella on oikeus irtisanoa jäsenyytesi maksamattomien kuukausierien tai sopimattoman käytöksen vuoksi.

Jäsenyytesi jäädyttäminen

Jos et ole vuosijäsen, voit jäädyttää jäsenyytesi sairastapauksen vuoksi lääkärintodistusta vastaan. Tällöin voimme hyvittää sinulle kuukausimaksuja, jos sinulla on esittää lääkärintodistus vähintään viikon ajalta. Jos kyseessä on yli kuukauden poissaolo, voit siirtää jäsenyytesi ystävän tai tuttavän käytettäväksi. Suoraveloitussasiakkaana et voi jäädyttää jäsenyyttäsi loman ajaksi.

Vuosijäsenenä voit jäädyttää jäsenyytesi vuoden aikana kaikkiaan 1–2 kuukaudeksi oman tahtosi mukaan. Syytä jäädytykseen sinun ei tarvitse kertoa. Jäädytyksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään yhden kuukauden, muttei välttämättä kalenterikuukautta. Sinun tulee ilmoittaa jäädytyksestä asiakasneuvontaamme viimeistään sen alkaessa. Jäädytetty ajanjakso lisätään edelleen vuosijäsenyytesi kestoan. Myös vuosijäsenenä voit luonnollisesti jäädyttää jäsenyytesi sairastapauksen vuoksi, jolloin jäädytys ei kuluta jäädytyskuukausiasi.

Vierailukäynnit

Jos pirkanmaalainen ystäväsi haluaa vieraila

Jäsenedut

Kaksi täyden palvelun GoGo Liikuntakeskusta sekä kaksi GoGo Express -kuntosalia.

Erittäin laaja ryhmäliikuntavalikoima – kaikkiaan yli 170 tuntia viikossa!

Parhaat kuntosalilaitteet: Gym80, Hammer Strenght MTS, Life Fitness, Star Trac ja Technogym.

GoGo Parkissa käytössäsi veloitusetta kuusi Suomen parasta squash-kenttää.

Veloituksen lastenhoito ja kolmen tunnin pysäköinti. Huomaa, että tämä etu on käytössäsi liikkeussasi GoGo Parkissa.

Ilmaiset kuntosaliopastukset viikoittain.

Veloituksen 55 minuutin Personal Trainer -ohjauskerta.

Ilmainen asiakas-Internet sekä langaton Internet-yhteys omalta koneeltasi.

Alennetut jäsenhinnat solariumiin ja hierontaan.

Ilmainen sauna ja uinti Rauhaniemessä tiistaisin klo 17–18.

Yhteistyösalit käytössäsi ympäri Suomen sekä maailmalla yli 3000 IHRSA:n salia.

Paljon yhteistyöyrityksiä Tampereella, joista jäsenet saavat etuja esittämällä jäsenkorttinsa.

iGo-lehti neljä kertaa vuodessa.

Paljon hauskoja jäsentapahtumia!

Kysy lisää asiakasneuvojiltamme. He tietävät, miten voit hyödyntää jäsenyyttäsi GoGo:lla sekä sen ulkopuolella!

Hierontatuolit vapaassa käytössä.

Liikuntakeskuksessamme, voit varata hänelle tutustumisajan asiakasneuvojaltamme. Ensimmäinen vierailu on maksuton, seuraavista vierailuista perimme vierailumaksun. Jos ulkopaikkakuntalainen ystäväsi haluaa vierailulla GoGo:ssa, perimme vierailuista normaalin vierailumaksun. Voit myös hankkia ulkopaikkakuntalaiselle ystävällesi tai perheenjäsenellesi viikon tai kahden kokeilujäsenyyden asiakasneuvojaltamme.



Personal Trainingin avulla saavutat tavoitteesi!

Lukuisat asiakkaamme ovat saaneet liikuntaansa uutta pontta ja kipinää Personal Training -palvelustamme, joka tarjoaa samalla mahdollisuuden tehostaa omaa harjoittelua ja saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita. Syy palvelun suosioon löytyy sen yksilöllisyydestä, sillä Personal Training suunnitellaan nimensä mukaisesti aina juuri sinun yksilölliset tarpeesi huomioiden. Meidän tehtävämme ja päämäärämme GoGo:ssa on auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi ja voimaan paremmin – joka päivä.

🍏 *Keskimäärin yli 80 % Personal Trainer -palvelua käyttävistä saavuttaa treenaukselle asettamansa tavoitteet!*

Personal Trainer tarkoittaa vapaasti suomennettuna henkilökohtaista valmentajaa. Valmentaminen ei pidä sisällään kuitenkaan pelkkää harjoitusliikkeiden ja suoritustekniikoiden opettelua, vaan Personal Training -palvelumme avulla opit liikkumaan tehokkaasti, mutta turvallisesti. Samalla saat eväitä mm. terveelliseen ravitsemukseen. Opit pitämään itsestäsi huolta kokonaisvaltaisesti.



GoGo Personal Trainer Mikko Kyyhkynen

GoGo Personal Training

Yleisesti ottaen Personal Training- eli PT-palveluita on tarjolla laidasta laitaan. Monet ymmärtävät PT-palvelun tarkoittavan kuntosaliohjausta. Meillä GoGo:ssa Personal Training on kuitenkin kokonaisvaltaisempi palvelu, jossa on aina monia eri ulottuvuuksia. PT-palvelumme tavoitteena on motivoida, neuvoa, opastaa ja auttaa sinua liikkumaan oikein ja saavuttamaan yksilölliset tavoitteesi.

GoGo:n PT-palveluista vastaava [Mikko Kyyhkynen](#) tiedostaa, että monet kokevat Personal Training -palvelun kalliiksi investoinniksi. GoGo:lla yhden tapaamisen hintahaarukka pyörii 40–60 euron välillä ja oleellista onkin purkaa asiaa siitä vinkkelistä, mitä PT-palvelusta kaikkiaan saa? Mikon mukaan asiakkaan on syytä tarkastella isoa kuvaa ja ajatella pitkälle tulevaisuuteen. PT ja asiakas harjoittelevat usein noin kolme kuukautta yhdessä. Jaksosta saatavat ideat, vinkit ja ohjeet ovat käytössä koko loppuelämän – lyhytkin jakso antaa eväät pitkään ja terveeseen elämään.

GoGo:ssa asiakkaan ja PT:n yhteistyö alkaa aina lähtötilanteen arvioinnilla: missä ollaan, miksi tilanteeseen on päädytty ja mitä asiakas haluaa saavuttaa. Kokonaisvaltaisessa Personal Training -palvelussa PT ja asiakas suunnittelevat, harjoittelevat ja toteuttavat ohjelmaa yhdessä. Lisäksi harjoittelulle asetetaan tavoite niin tulosten kuin yhteisten tapaamiskertojenkin osalta. Sinä määrität, minne haluat päästä ja meidän tehtävämme on pitää laiva kurssissa.



Monet kysyvät, mitä eroa on yhden, kolmen ja kuuden kuukauden PT-palvelulla. Lyhykäisyydessään voi todeta, että pidemmän jakson tarkoituksena on juurruttaa liikkuminen osaksi arkeasi, kun taas lyhyemmällä jaksolla keskitytään uusien elämäntapojen omaksumiseen. Pidemmässä ajassa ehdimme käydä myös useampia asioita läpi ja kerrata hyvinvointisi kannalta keskeisiä asioita. Jos koet, ettet saa itsestäsi kaikkea irti, PT voi hyvinkin antaa harjoittelullesi uuden suunnan.

Lupauksemme sinulle

GoGo:ssa haluamme tarjota sinulle avaimet tavoitteidesi saavuttamiseen antamalla harjoittelullesi suunnan ja auttamalla sinua parhaamme mukaan matkasi varrella. Lupaamme tehdä kaikkemme ja sitoutua kanssasi yhteisen päämäärän saavuttamiseen. Emme voi harjoitella puolestasi, mutta lupaamme, ettet jää yksin!

GoGo:ssa haluamme antaa kaikille jäsenillemme mahdollisuuden kokeilla Personal Training -palvelua. Tarjoammekin sinulle veloitusettoman 55 minuutin PT-tapaamisen. Suosittelemme käyttämään veloitusettoman PT-käynnin sen jälkeen, kun olet päässyt GoGo:n ”talon tavoille” ja kokeillut muutamia erilaisia ryhmäliikuntatuntejamme. Näin saamme yhteisestä ohjaustuokiostamme mahdollisimman paljon irti.

Aseta itsellesi tavoite

Yksilöllisen tavoitteen asettaminen on Personal Training -palvelun lähtökohta. Kun molemmat sitoutuvat tavoitteen saavuttamiseen, harjoittelu on motivoivampaa ja helpompaa. GoGo:n Personal Training -filosofiaan kuuluu, että kaikki tehdään asetetun tavoitteen näkökulmasta. Mietimme yhdessä liikuntaa, ravitsemusta ja elämäntapaasi kokonaisuutena.

Kun asetat itsellesi tavoitteita, mieti, haluatko nopeita tuloksia vai elämäntapamuutoksen? On tärkeä muistaa, että PT-palvelun tarkoituksena ei ole auttaa sinua laihduttamaan nopeasti muutamassa viikossa ja jäädä odottamaan, että kilot hiljalleen palaavat. GoGo:n Personal Training hakee aina pysyviä ratkaisuja, joiden tulokset ovat nähtävissä vielä vuosienkin päästä.

Asiakkaidemme tavoitteet poikkeavat toisistaan hyvinkin voimakkaasti. Toiset hakevat painonhallintaa, osa tähtää maratonille ja jotkut tekevät kuntouttavaa harjoittelua. Erilaiset tavoitteet ja niiden toteuttaminen vaativat PT:ltä rautaista ammattitaitoa. Tästä syystä käytössäsi on ammattitaitoinen henkilö kuntamme, joka koostuu Personal Trainereista ja fysioterapeuteista. He osaavat auttaa sinua – oli tavoitteesi millainen hyvänsä.

Ryhmä PT

Ryhmä PT on kurssimuotoinen Personal Training -palvelu, joka koostuu 15 tapaamiskerrasta. Ryhmään mahtuu kaikkiaan kymmenen osallistujaa. Jokainen ryhmä rakennetaan tietyn teeman – kuten painonhallinnan tai lihaskunnan kohentamisen – ympärille. Näin jokaisella ryhmään osallistujalla on samansuuntainen tavoite.

Ryhmä PT:n vahvuuksia ovat mm. kurssin hinta ja ryhmähenki. Luonnollisesti palvelu kyetään tarjoamaan edullisemmin ryhmälle, koska kulut jakaantuvat tasapuolisesti osallistujien kesken. Lisäksi ryhmässä toisten saavuttamat tulokset ja tsemppaus kannustavat sinua yrittämään enemmän. Kavereilta saadut vinkit ja vertaistuki helpottavat omien tavoitteiden saavuttamista ja yleisimpien kompastuskivien välttämistä.

Alkavista ryhmistä on ilmoituksia GoGo Liikuntakeskuksissa sekä kotisivuillamme osoitteessa www.gogo.fi. Ryhmät täyttyvät nopeasti, joten ole aktiivinen.

Mitä seuraavaksi?

Jätä yhteystietosi vastaanottoon tai laita meille sähköpostia. Olemme sinuun yhteydessä. Sovitaan tapaaminen – juttutuokio ei sido sinua mihinkään. Lupaamme laittaa itsemme likoon sinun vuoksesi.

Yhteystiedot:

pt@gogo.fi

www.gogo.fi/personal-training

Mikko Kyyhkynen

kyyhkynen@gogo.fi

mikko.

Personal Training -palvelusisältö

Yksilöllisesti räätälöity kokonaispaketti

Alkutestaus

Syöminen ja ravinto

Yksilöllinen harjoitusohjelma

Harjoittelun aikataulutus

Yhteiset harjoittelukerrat

Jatkuva yhteydenpito

Liikuntasuunnitelma pitkälle aikavälille

Yhteydenpito myös jakson jälkeen

Liikuntapalvelumme antavat varaa valita

Käytössäsi on kaksi täyden palvelun Liikuntakeskusta ja kaksi GoGo Express -kuntosalia Tampereen alueella. Täyden palvelun Liikuntakeskukset, eli Hämeenkadun GoGo City ja Hämeenpuiston GoGo Park sijaitsevat kaupungin keskustassa. GoGo Express -kuntosalit löydät Lielahdesta ja Partolasta. Jäseneämme olet tervetullut kaikkiin keskuksiimme huolehtimaan itsestäsi. Ja kaikki tietysti yhden hinnalla.

GoGo City ja GoGo Park ovat täyden palvelun Liikuntakeskuksia, jotka ovat kuuluisia hyvästä hengestä, loistavasta ryhmäliikunnastaan ja kaikenkattavista kuntosaleistaan. Molemmissa toimipisteissä on monipuolisten kuntosalipalveluiden lisäksi tarjolla lähes 50 erilaista ryhmäliikuntalajia. Olemmekin varmoja siitä, että jokainen löytää näiden joukosta itselleen mieleistä toimintaa. Anna palautetta ja esitä toiveita, jotta voimme kehittää toimintaamme edelleen ja tarjota sinulle entistä parempia palveluita.

GoGo Express -kuntosalit Lielahdessa ja Partolassa ovat uusi konseptimme. Näissä pisteissä oheispalvelut on karsittu minimiin ja keskitytty kaikkein olennaisimpaan, eli parhaan mahdollisen harjoitteluympäristön luomiseen. Express-pisteissä ei tarjota ryhmäliikuntaa, vaan ainoastaan kuntosali- ja PT-palveluita.

Ryhmäliikuntasäännöt pähkinänkuoressa

Käytä juomapulloa. Lasit ja mikit ovat kiellettyjä.

Vaihda kuuluiset kaverin kanssa tunnin ulkopuolella.

Muista pikkupyhyhe matolle.

Kerro ohjaajalle, jos joudut poistumaan tunnilta kesken.

Ole aina ajoissa paikalla.

Muista vaaleapohjaiset sisäliikuntakengät.

Palauta tavarat paikoilleen tunnin päätyttyä.

Kysy ohjaajalta tunnin jälkeen epäselvistä asioista/ anna palautetta tunnista.

Treenaa puhtaissa, asianmukaisissa vaatteissa.

Muista mainita mahdollisesta sairaudestasi ohjaajalle.

Jätä matkapuhelin pukukaappiin.

Purukumin pureskelu on kielletty tunnin aikana.

Lapsia ei voi tuoda jumppaan eikä odottamaan salin ulkopuolelle. Lapsille on tarjolla omat Funkykidz -tuntinsa GoGo Kidz Clubilla.

Kokoa ja pura BODYPUMP®-tanko vasta paikallasi. Jos joudut poistumaan tunnilta ennen sen loppua, jätä painot paikoilleen. Ohjaaja vie ne pois tunnin päätteeksi.

Älä treenaa sairaana.

GoGo-ryhmäliikunta – tehokasta, hauskaa ja turvallista

GoGo:n monipuoliset ryhmäliikuntapalvelut tarjoavat sinulle mahdollisuuden kokeilla myös maailman uusimpia ryhmäliikuntamuotoja. Tuomme joka vuosi uusimmat lajit maailmalta käyttöösi. Olemme koonneet alle kuvauksia muutamista tunneistamme, niiden sisällöstä ja tavoitteista sekä vaikuttavuudesta ja soveltuvuudesta sinun liikuntaohjelmasi osaksi.



Mirka Niinen

BODYBALANCE® – Keep the focus

BODYBALANCE® on liikkuvuutta kehittävä tunti, joka sisältää paljon kehonhuoltoa, ja jossa on joogamaisia piirteitä. Se on upean rauhallinen kokonaisuus, jossa ajatuksesi irtautuvat tehokkaasti arjesta. Tunti vahvistaa vatsa- ja selkälihaksiasi, parantaa tasapainoasi ja liikkuvuuttasi. Lisäksi voit vähentää sen avulla lihaskireyttä ja stressiä sekä parantaa ryhtiä ja lihaskuntoa. Tehtävät liikkeet ovat itsessään perusliikkeitä, eivätkä vaadi akrobaatin taitoja.

BODYBALANCE:ssa oma kehosi toimii harjoitusvastuksena ja syketaso pysyy suhteellisen matalalla koko tunnin ajan. Tärkeintä ei ole tehdä mahdollisimman paljon ja voimakkaasti, vaan puhtaasti ja omaa kehoa kuunnellen. Musiikki on nykyaikaista POP ja R&B -musiikkia, joka on rauhoittavaa ja letkeää – musiikki tekee tunnistä todella nautittavan.

GoGo:n BODYBALANCE ohjaaja [Mirka Niinen](#) toivoo, että myös miehet löytäisivät rohkeammin mu-

kaan BODYBALANCE:en. Liikkuvuuden harjoittaminen tekisi monelle varmasti todella hyvää. Tunti sopii kaikille – oli tavoitteena sitten painonhallinta, kiinteytys, kuntoutus tai vaikka maraton. Kehonhallinta ja liikkuvuus ovat nimittäin keskeinen osa kaikkea kuntoilua. Jo ensimmäisen kerran jälkeen huomaat lihasjännitysten ja -kireyksen laukeavan.

Ei muuta kuin joustavat vaatteet päälle ja kengät narikkaan. Jos olet arka kokeilemaan uusia tunteja, tähtää ohjelman vaihtokohtaan. Uusi ohjelma julkaistaan aina kolmen kuukauden välein. Tosin tämä ei ole mitenkään pakollista, koska uudet otetaan aina ilolla vastaan ja heidät perehdytetään tunnin saloihin. Voin kokemuksesta myös sanoa, että 90 % BODYBALANCE:a kokeilleista pitää tunnistä todella paljon, vaikkeivät he lähtökohtaisesti olisikaan hidastempoisten tuntien ystäviä, kertoo Mirka Niinen.



Mirka Niinen

BODYJAM® – Move with attitude

BODYJAM® on tanssillinen Les Mills -tunti, joka tarjoaa haastetta myös kokeneemmille liikkujille. Se on upea tunti, jota arastellaan sen tanssillisuuden vuoksi. Pelko on kuitenkin turhaa, sillä kaikki saavat varmasti rytmistä kiinni ja kaupan päälle mielettömän hyvän fiiliksen, lupaa BODYJAM-ohjaaja [Mirka Niinen](#).

BODYJAM on siis tanssillinen tunti, jossa tanssityylit vaihtuvat myös ohjelman sisällä. Valikoimaan kuuluu lattareita, Streettiä, HipHop:ia ja kaikkia muitakin tanssigenrejä, joiden rytmi vie sinut taatusti mukanaan. Tehtävät liikkeet ovat perusliikkeitä, jotka eivät ole vaikeita. Tunti on rakennettu siten, että kaikilla on aikaa opetella askeleet.

BODYJAM on nerokkaasti suunniteltu tunti ja siksi niin hauska. Musiikki, liikkeet ja jammaus muodostavat saumattoman yhdistelmän, jonka tahdissa tanssiessa hymy nousee väkisinkin kasvoille. Tälle tunnille osallistumisessa rytmitajun puute ei ole missään nimessä este – eikä myöskään se, että on mies. BODYJAM:ssa oleellista on toistojen määrä. Mitä useammin käyt tanssimassa samaa ohjelmaa, sitä enemmän saat tunnista irti ja fiiliksesi kohenee kerta kerralta. Kun hallitset koko tanssiyhdistelmän, voit irrotella ja pyörittää lantiota – antaa palaa!

Syketason saa tunnilla korkealle, jos sitä haluaa. Kunnon treeni siis onnistuu varmasti sitä kaipaaville. Ei muuta kuin liukuvat tennarit jalkaan, mukavat vaatteet päälle ja uusien tanssillisten haasteiden pariin – tervetuloa BODYJAM:iin.

BODYSTEP® – Get ready to jump

BODYSTEP® on moderni step-tunti, joka on täynnä iloa ja energiaa. Tunti koostuu 12 kappaleesta, joilla jokaisella on oma teemansa ja tavoitteensa. Välineinä ovat ainoastaan step-lauta ja oma kehonpaino. Tunnilla on paljon ponnistuksia, joiden tehokkuutta voit säätää itsellesi sopivaksi muuttamalla step-laudan korkeutta. Halutessasi voit myös tehdä askeleet ilman ponnistusta. Näin tunti soveltuu kaiken kuntoisille liikkujille, kuvailee BODYSTEP-ohjaaja [Vuokko Vähätalo](#).

Stepissä hienointa on oman kehittymisen huomaaminen ja seuranta. Kehitys on todella nopeaa ja mukaan voi tulla helposti kesken ohjelman. Tunti ei ole koreografinen, joten jos muutaman kerran jälkeen on täysin mukana BODYSTEP:n juonessa. Tämä onkin hyvä syy kutsua miehet rohkeammin mukaan steppaamaan – itse asiassa miehet ovatkin löytäneet hyvin tiensä BODYSTEP:in GoGo:ssa, toteaa Vuokko Vähätalo.

Tunnille tarvitset mukaan kengät, juomapullon ja pyyhkeen. Aloittelijalle hyvä paikka salissa on sellainen, josta hän näkee sekä ohjaajan että kokeneemman steppaajan askeleet. Tämä auttaa liikkeiden seuraamisessa. Kokeneempien kävijöiden on taas hyvä keskittyä suoritustekniikkaan ja jättää raaka voimankäyttö vähemmälle.

BODYSTEP on hyvin kokonaisvaltainen treeni. Musiikki tekee tunnista erityisen hauskan, sillä se on vauhdikasta ja mukaansatempaavaa. Jos pidät onnistumisen elämyksistä, kevyistä haasteista ja haluat saada ajatukset muualle, BODYSTEP on sinua varten.



Vuokko Vähätalo



Vuokko Vähätalo

BODYATTACK® – No more playing around

BODYATTACK® on ehdoton lempituntini, kertoo tunnin ohjaaja [Vuokko Vähätalo](#). Siellä voi tehdä todella kovan tai rauhallisen treenin ihan oman tahtotilan mukaan. BODYATTACK on intervallitreeniä, jossa yhdistyvät kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja keuhonhallintaa kehittävät liikkeet. Energinen ja vauhdikas musiikki motivoi jaksamaan tunnin loppuun asti.

Vaikka tunnin nimi viittaakin kamppailulajeihin, kyse on jostain ihan muusta. Tunnilla tehdään helpoja perusliikkeitä ilman suuria koreografioita. Tehokkaan BODYATTACK:stä tekee se, että liikkeitä tehdään monessa eri tasoissa, eli maassa, pystyssä ja ilmassa. Näin koko vartalo joutuu tekemään töitä ja voit halutessasi ottaa itsestäsi kaiken irti.

Ensikertalaisten onkin hyvä kokeilla treenaamista eri tehoilla ja todeta näin käytännössä, mikä sopii itselle parhaiten. Varusteiksi riittää hyvät kengät ja mukavat vaatteet. Myös pyyhe ja juomapullo on hyvä pitää mukana. Valitse BODYATTACK, jos haluat treenata, filistelää ja purkaa paineita – täällä ei tehdä mitään perusjumpsaa, lupaa Vuokko.



Linda Aholaita-Pylväs

PILATES – Flowing movement

Pilatesesta haetaan voimaa, liikkuvuutta ja keskivartalon kehonhallintaa. Pilates-tunnit koostuvatkin voima- ja liikkuvuusharjoitteista, jotka kehittävät juuri näitä osa-alueita. Tavoitteena on hyväkuntoinen ja rento vartalo sekä yleinen hyvinvointi. Harjoittelulla tuetaan ryhtiä, selkää, niveliä ja nikamia aktiivomalla kehon syviä lihaksia ja käyttämällä pinnallisia lihaksia mahdollisimman vähän. Monet ovat löytäneet Pilatesestä avun heitä kiusaaviin vaivoihin, iloitsee GoGo:n Pilates-ohjaaja [Linda Aholaita-Pylväs](#).

Pilates ei ole missään nimessä omien rajojen hakemista, vaan pikemminkin oman kehon kuuntelua ja sen hallinnan parantamista. Kaikki liikkeet tehdään oman hengityksen tahtiin, jolloin jokainen myös liikkuu omassa rytmissään. Liikkeet ovat jatkuvia ja siksi niitä kutsutaankin termillä ”Flowing movement”.

GoGo:ssa tarjoamme sinulle kaksi eritasoista Pilatesiä: Classic Pilates ja GoGo Pilates. Classic Pilatesissä liikkeet tehdään itsenäisesti ilman välineitä. Tärkeää on keskittyminen ja kehon kontrolli. GoGo Pilatesissä taas käytetään erilaisia välineitä, mm. rengasta ja palloa, haastamaan kehoa. Liikkeet ovatkin pidemmälle vietyjä kuin Classic Pilatesissä.

Ilmapiiiri Pilatesissä on rauhallinen ja musiikki on taustalla luomassa tunnelmaa. Toivotan kaikki ensikertalaiset rennosti ja avoimin mielin mukaan. Rohkaisen kaikkia osallistumaan Pilateseen erityisesti ryhdin parantamisen näkökulmasta. Lupaan, että jo ensimmäisen kerran jälkeen koet jotain uutta ja löydät itsestäsi lihaksia, joiden olemassaolosta et ollut edes tietoinen. Uskalla siis löytää oma lähtötaso ja tule Pilateseen. Täällä opittuja taitoja voit hyödyntää myös kaikissa muissa lajeissa.



Jenni Järvilehto

ZUMBA® – Make your own move

Zumba' on nyt kaikkien huulilla. Monilla on kuitenkin tunnista väärä kuva, sillä meillä GoGo:ssa kyse ei ole Ostos-TV Zumbasta. Tunnin hienous piilee siinä, että jokainen ohjaaja tekee oman tuntinsa, kuvailee GoGo:n Zumba-ohjaaja [Jenni Järvilehto](#). Kannattaa siis kokeilla, kenen suunnittelema tunti sopii itselle parhaiten.

Mitä Zumba sitten on? Se on intervalliharjoittelua, eli sykkeet nousevat ja laskevat monta kertaa tunnin aikana. Kun salsaan, reggaetoniin, merenqueen, flamencoon, calypsoon, sambaan ja vatsatanssiin yhdistetään ripaus lisäiloa, syntyy Zumba. Se on täysverinen tanssitunti, jossa heittäytyminen ja hassutelu on sallittua.

Zumbaan tullessa ei todellakaan tarvitse olla tanssija. Itse asiassa Zumbassa ei tarvitse olla minkäänlaista tanssikokemusta. Tunnilla tehdään helppoja liikkeitä, joita saa maustaa omalla mielikuvituksella. Zumba on nopeatahtinen tunti, jossa ohjaaja ei normaalista ryhmäliikunnasta poiketen useinkaan kerro tulevia askelia. Kyse on enemmän ”bailauksesta” ilman sääntöjä. Tule siis kokeilemaan Zumbaa, jos kaipaat vapaata ja iloista tanssiin heittäytymistä, Jenni Järvilehto vinkkaa.

Zumba-tunnille tarvitset mukaasi vain hyvät kengät ja juomaa. Jos mielesi tekee kovempaa treeniä, kokeile Zumba Toningia, jossa pääset käyttämään puolen kilon helistimiä hauskoina rytmikapuloina. GoGo:ssa on kolme Zumba-ohjaaja, joiden kaikkien tunnint ovat erilaisia. Jenni ohjeistaa erityisesti kaikkia naisia kokeilemaan latino-ohjaajiemme Patricio Deuman ja Vrajim Gandhin tunteja. Näillä kavereilla on nimittäin rytmi veressä!



Päivi Aholaita-Mäenpää

BODYVIVE® – High Vive

BODYVIVE® on kokonaisvaltainen tunti, jossa harjoitetaan monipuolisesti koko vartaloa. Se on erityisesti naisille suunnattu jumppa, joka sisältää alussa 25 minuuttia aerobista kestävyysharjoittelua, sitten toiminnallista lihaskuntoharjoittelua ja kehonhuoltoa. Olen itse ohjannut 21 vuoden ajan erilaisia tunteja ja BODYVIVE on ehdoton suosikkini, kertoo BODYVIVE-ohjaaja [Päivi Aholaita-Mäenpää](#).

BODYVIVE on helppo tunti ilman erikoisia koreografioita ja hyppyjä. Tuntia säestävät aina ikivihreät ja helposti tunnistettavat alkuperäiskappaleet 1970-, 1980- ja 1990- sekä 2000-luvuilta. Tunti on todella iloinen, interaktiivinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja se saa osallistujansa aina hyvälle mielelle.

Tunnilla käytetään apuna Vive-palloa ja kuminauhantuubia. Näiden avulla saadaan aikaiseksi kokonaisvaltainen treeni koko kropalle. BODYVIVE tarjoaa aloittelijalle paljon variaatioita suoritustekniikoihin ja välineisiin liittyen. Mukaan voi liittyä rohkeasti siis ensikertalainkin. Tätä et halua jättää kokeilematta!

BODYCOMBAT® – Unleash the fighter

BODYCOMBAT® on tehokas ryhmäliikuntakamppailulaji, jossa voi päästää valloilleen oman sisäisen taistelijansa. Tunnilla saat purettua niin hyvät kuin pahatkin filikset samaistumalla musiikkiin ja liikkeisiin. Pääset vuorottelemaan sykkeenkohotusta ja tekniikkaharjoittelua. Tunnilla tehtävät liikeyhdistelmät kehittävät käsien ja jalkojen yhteiskoordinaatiota ja erityisesti niska-hartiaseudun kiputiloista kärsivät ovat löytäneet BODYCOMBAT:sta avun ongelmiiinsa. Tunnilla pääset laittamaan tehokkaasti koetukselle kaikki kolme hyvän fyysisen kunnon osa-alueet, eli kestävyuden, lihaskunnon kuin liikkuvuudenkin, valaisee tunnin ohjaaja [Minna Lahtela](#).

GoGo:ssa BODYCOMBAT-tuntien ikäjakauma on hyvin laaja ja molemmat sukupuolet ovat tasaisesti edustettuina. Minna Lahtela kertoo, että BODYCOMBAT-tunneilla asiakkaista näkee, että he tulevat tunnille ylittämään itsensä

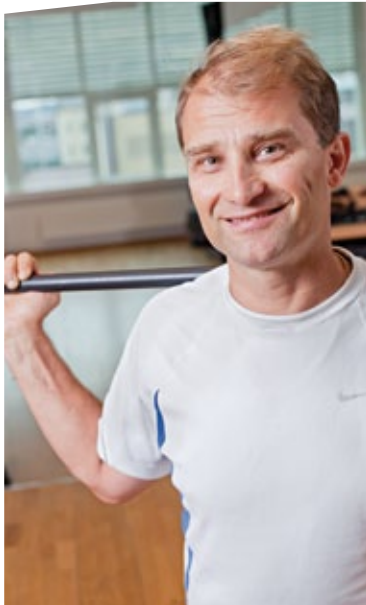
– ja myös tekevät sen. Tunnille voi tulla, vaikka itsepuolustuslajit eivät olisikaan tuttuja, nimittäin jokaisella tunnilla ammattitaitoisen ohjaajan opissa ensikertalainenkin pärjää.



Minna Lahtela

Jos olet tulossa ensimmäistä kertaa BODYCOMBAT:iin, älä aseta itsellesi liian korkeita vaatimuksia. Ensimmäiset kerrat voivat tuntua vaikeilta, mutta kehityt nopeasti. Älä edes yritä ehtiä tehdä kaikkia liikkeitä ryhmän mukana, vaan keskity kunnolla muutamiin liikkeisiin. BODYCOMBAT:sta kiinnostuneen kannattaa hypätä porukkaan mukaan, kun tunnin ohjelmaa ollaan vaihtamassa. Tuolloin koreografia on uusi kaikille, Minna Lahtela opastaa.

Varustuksella ei kannata BODYCOMBAT:ssa ”kerskailla”. Pääasia, että housut ovat riittävän joustavat, jotta jalka pääsee nousemaan. Mikäli haluat kehittää lyöntitekniikkaasi, niin silloin hanskojen/ liinojen käyttö on suositeltavaa. Ne auttavat sinua hahmottamaan kätesi ja liikeratasi paremmin.



Christo Popov

BODYPUMP® – Shape it up

BODYPUMP® on puhdasverinen lihaskuntotunti ja varmasti suosituin ryhmäliikuntatunti GoGo:n kalenterissa. Tämä ei ole ihme, sillä tunnilla käydään tehokkaasti koko kroppa läpi painotangon ja steppilaudan avustuksella. Jokaisen musiikkikappaleen aikana otetaan käsittelyyn uusi lihasryhmä, mikä tuntuu liikkujista mahtavalta. Juuri kun olet saanut reidet maitohapoille, tulee vuoroon rintalihakset. Sitten siirrytään selkään ja näin jatketaan, kunnes kaikki lihasryhmät on käyty läpi, kertoo BODYPUMP-tunnin ohjaaja [Christo Popov](#).

BODYPUMP on todella mukaansatempaava tunti vaihtelevan ja menevän musiikin ansiosta. Tunnilla soi tekno, hevi, pop ja klubimusiikki – menoa ja meininkiä siis varmasti riittää. Intervallityyppisessä harjoittelussa sykkeesi nousevat ja laskevat monesti tunnin aikana. Tunnin suosio perustuu ainakin osin sen monipuoliseen kohderyhmään, sillä se sopii niin lihaskestävyyttä, kiinteytystä, lihashuoltoa kuin rasvanpolttoaikin hakeville.

🍏 BODYPUMP:ssa teet yli tuhat erilaista toistoa tunnin aikana!

Vasta-alkajan on hyvä pitää muutama seikka mielessä. Ensinnäkin olet tervetullut tunnille, vaikka sinulla ei olisi aiempaa kokemusta BODYPUMP:sta. Muista, että nautinto tulee osaamisen kautta, eli mitä enemmän teet sitä enemmän osaat ja nautit. Sijoittaudu salissa suhteellisen eteen. Näin näet ohjaajan ja kokeneempien treenaajien suoritustekniikan. Muista myös, että ohjaajan antaessa sinulle neuvoja, hän ei tarkoita, että olisit huono. Korjaaminen on positiivista palautetta, jota tarvitsevat myös huippu-urheilijat, heittää kokenut ohjaaja Christo Popov.

Konkareiden kannattaa puolestaan huomioida, että neljä käyntiä viikossa on hyvä maksimi. Jos käyt paljon BODYPUMP:ssa, voit teemoittaa käyntejäsi. Esimerkiksi kaksi kokonaisvaltaista treeniä ja kaksi teemapäivää, joissa keskityt ennalta valitsemissi kolmeen kappaleeseen jättäen samalla muut kappaleet jäähdyttelyliikkeiksi. Vaihtele teemoja, niin motivaatio pysyy korkealla, opastaa Popov.



Jarmo Hast

SPINNING® – Spin those legs

Spinning® eli sisäpyöräily on yksi GoGo:n suosituimmista ryhmäliikuntalajeista. Sen suosio perustuu tunnin helpouteen ja tehokkuuteen. Alle tunnin mittainen spinning-sessio vastaakin tehoiltaan yli 1,5 tunnin ulkopyöräilyä. Sinun ei tarvitse opetella askelia tai koreografioita, riittää kun poljet spinning-pyörää ja kuuntelet ohjaajan antamia neuvoja, kuvailee GoGo:n spinning-tuntien ohjaaja [Jarmo Hast](#).

GoGo:ssa tarjoamme kahdenlaisia spinning-tunteja, tarkemmin ottaen kestävyys- ja intervallipainotteisia. Kestävyyspainotteinen spinning-tunti on peruskestävyysharjoittelua tasaisella, kevyellä rasituksella. Harjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti 65–75 % maksimisykkeestä ja korkeimmillaan käydään noin 82 % lukemissa. Kestävyystunti soveltuukin erinomaisesti rasvanpolttoon ja hyvän peruskunnon rakentamiseen. Spinning-harrastus kannattaa aloittaa kestävyystunneista, vinkkaa Jarmo Hast.

Intervalliharjoituksissa sykevaihtelut ovat suuria, eli tiedossa on jyrkkiä ylä- ja alamäkiä. Pääsääntöisesti intervallitunti sopii kokeneemmille spinnaajille, mutta kyllä aloittelijatkin pysyvät menossa mukana. On hyvä muistaa, että jokainen saa itse säätää vastuksensa ja päättää, nouseeko penkistä pystyyn muiden mukana. GoGo:n intervallitunteja ovat Spinning® intervalli ja Les Mills RPM®.

Jos et ole koskaan käynyt sisäpyöräilyssä, niin kannattaa käydä ensin ”Spinning® tutuksi” -tunnilla, jossa opetetaan pyörän säädöt ja polkemistekniikat. Ohjeet ja säädöt toki kerrataan jokaisen tunnin alussa, mutta tutustumistunnilla sinulla on mahdollisuus saada henkilökohtaisempaa ja perusteellisempaa opastusta sisäpyöräilyn saloihin. Jos pelkää kokeilla Spinningiä, niin suosittelen aloittamaan helpomista ja lyhyemmistä tunneista, ohjeistaa Hast. Muista kuunnella ohjaajan antamia neuvoja ja kuuntele aina myös omaa kehoasi. Näin takaat itsellesi miellyttävän harjoituksen. Jos harrastat enemmän sisäpyöräilyä, suosittelen sijoittamaan pienen summan lukollisiin pyöräkenkiin, kehottaa Hast. Niiden avulla saat tunnista paljon enemmän irti, kun myös takareidet ja pakarat pääsevät todella töihin.



Kuntosali

GoGo tarjoaa jäsenilleen ammattilaisten suunnittelemat ja parhailla kuntosalilaitteilla varustetut kuntosaliympäristöt. Olemme pyrkineet yhtenäistämään keskustemme kuntosalit niin, että sinun on helppo harjoitella jokaisessa keskuksessamme. Näin treenisi ei jää kiinni tuttujen laitteiden puutteesta. GoGo:n kuntosalille voit tulla koska vain, et ole sidottu aikatauluihin.

Jokaisen keskuksemme kuntosali pitää sisällään aerobiset laitteet, painopakalaitteet, vipuvarsilaitteet sekä vapaapaino- ja venyttelyalueen. Aerobisilla laitteilla voit harjoittaa tehokkaasti kestävyyskuntoaasi, sekä tehdä alkulämmittelyn ja palautumista nopeuttavan loppuverryttelyn. Löydät GoGo:sta monia erilaisia aerobisia laitteita juoksumatoista ja cross-trainereista aina kuntopyöriin ja sisäsoutulaitteisiin.

🍏 Järjestämme jäsenillemme ilmaisia kuntosaliopastuksia, joiden ajankohdat löydät viikkokalenteristamme!

Vapaapainoalue mahdollistaa erityisesti monipuolisuuden ja toiminnallisten harjoitusliikkeiden suorittamisen. Vapailla painoilla tehdyt liikkeet tukevatkin arjessa ja liikuntaharrastuksissa tarvittavaa voimantuottoa kaikista parhaiten. Erilaisia kuntosaliharjoitteluun tarkoitettuja laitteita on lukuisia määriä. Laitteharjoittelu on suositeltavaa varsinkin aloittelijalle, sillä laitteet ovat turvallisia ja liikeradat ovat ohjattuja. Laitteiden avulla voit harjoittaa haluamaasi lihasryhmää vapaata painoja tehokkaammin ja kohdennetummin.

Kuntosalisäännöt pähkinänkuoressa

Osallistu maksuttomiin kuntosaliopastuksiin, jotka on merkattu ”jumppalukkariin”

Muista ottaa juomapullo mukaasi

Käytä pyyhettä suojaamaan laitteita

Pyyhi laite käytön jälkeen

Palauta painot telineisiin

Nouse laitteesta tauon ajaksi

Käytä sisäkenkiä

Pidä aina paitaa harjoitellessasi

Treenaa puhtaissa, asianmukaisissa vaatteissa

Purukumi ja nuuska eivät kuulu kuntosalille

Jätä matkapuhelin pukukaappiin

Lapsia (alle 16 v.) ei saa ottaa mukaan kuntosalille

Hämeenpuiston Parkista ja Hämeenkadun Citystä löydät myös Vibrogym-tärinälaitteet, joiden avulla saat lisää voimaa, nopeutta ja kestävyyttä. Lisäksi parannat liikkuvuuttasi ja koordinaatiokykyäsi sekä vähennät rasvaa ja selluliittia. Harjoittelet lyhyessä ajassa ja palaudut nopeasti. Molemmissa keskuksissa käytössäsi on myös kehonkoostumukseen ja rasvaprosentin mittaamiseen tarkoitettut mittauslaitteet. Kuntosaleillamme on tarjolla kolme erilaista yleistä kuntosaliohjelmää, joilla pääset hyvin alkuun kuntosaliharrastuksessasi. Ohjelmista saat lisätietoa henkilökunnaltamme.



Squash – sekoitus kamppailua ja taktiikkaa

GoGo Parkissa asiakkaat ovat voineet aina pelata myös squashia. Käytössäsi on yhteensä kuusi kenttää, joita voimme ylpeästi kutsua Suomen parhaiksi. Vaikka et olisi koskaan edes ajatellut kokeilevasi squashia, suosittelen antamaan lajille mahdollisuuden, rohkaisee [Jarmo Hämäläinen](#) GoGo:sta. Olemme halunneet säilyttää squashin-peluun mahdollisuuden, sillä se tukee loistavasti perinteisempää kuntokeskusharjoittelua, kuten ryhmäliikuntaa ja kuntosalia. Squashissa koko kroppa joutuu töihin, minkä takia se onkin varsin tehokas liikuntamuoto ja sopii myös alkulämmittelyyn. Squash kehittää erityisesti koordinaatiota, vartalon nopeusvoima-ominaisuuksia sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

 *GoGo:n jäsenenä squashin pelaaminen on sinulle maksutonta!*

Squashissa piilee monia hienouksia ja siinä on helppo päästä alkuun. Se vie pelaajan ajatukset pois arjesta, koska sinun täytyy todella keskittyä itse peliin ja ajatella vain pientä mustaa palloa, kertoo Hämäläinen. Pelinä squash on hyvin sosiaalinen. Se on myös sekoitus kamppailulajeja ja shakkia – tavoitteena on siirtää kaveri väärään paikkaan sijoittamalla pallo hänen tavoittamattomiinsa. Hyvä perussääntö onkin lyödä pallo aina mahdollisimman kauas vastustajasta.

Squashin tärkeimmät säännöt

Vaikka säännöt eivät olekaan tärkein asia Squash-harrastusta aloittaessasi, on hyvä sisäistää muutama peruspointti itse pelistä:

- **Syöttö.** Peli alkaa syötöllä. Syöttäjä syöttää, kunnes häviää pallon, jolloin vastustajasta tulee syöttäjä. Syöttäessään pelaajalla on oltava vähintään toinen jalka kosketuksessa lattiaan syöttöruudun rajojen sisäpuolella. Syöttö on oikein, kun pallo osuu suoraan etuseinään syöttö- ja ylärajan väliin ja putoaa palatessaan lattiaan syöttäjän ruutua vastapäätä olevalle syöttöalueelle. Vastustaja saa palauttaa syötön suoraan ilmasta.
- **Oikea palautus.** Palautus on oikea, jos lyöjä palauttaa pallon etuseinään ylä- ja alarajojen väliin, ennen kuin se on kosketanut lattiaa kaksi kertaa. Ennen etuseinää pallo saa osua sivu- ja/tai takaseiniin. Palautus ei ole oikein, jos pallo osuu lattiaan ennen etuseinää tai jos pallo on lyöty alarajaan (tai sen alle) tai ylärajaan (tai sen yläpuolelle).
- **Palloralli.** Oikean syötön jälkeen pelaajat palauttavat pallon vuorotellen, kunnes toinen pelaajista tekee virheen. Palloralli koostuu syötöstä ja sitä seuraavista oikeista palautuksista. Pelaaja voittaa pallon, jos vastustaja ei onnistu palauttamaan palloa oikein tai jos pallo osuu vastustajaan ennen kuin pelaaja on yrittänyt palauttaa.
- **HUOM!** Pelaajan ei missään pelitilanteessa tule lyödä palloa, jos on olemassa vaara, että maila tai pallo osuu vastustajaan. Tällaisessa vaaratilanteessa peli keskeytyy ja pallo pelataan uudestaan.
- **Pistelasku.** Ottelu ratkaistaan paras viidestä erästä. Jokainen erä pelataan 11:een pisteeseen. Jos tilanne on tasan 10-10, erää jatketaan, kunnes toinen pelaaja saavuttaa kahden pisteen edun.

Miten pääsen Squashissa alkuun?

Kentät ovat jäsenten käytössä aina, kun Hämeenpuiston Liikuntakeskus on avoinna. Kentät kannattaa varata etukäteen, sillä vuorot ovat suosittuja. Saat mailan käyttöösi veloituksetta vastaanotostamme panttia vastaan. Squash-palloja on myös myynnissä vastaanotossamme, joten kaikkia välineitä ei tarvitse hankkia heti alkuun.

Järjestämme säännöllisesti squashkursseja aloittelijoille. Kurssit ovat jäsenille maksuttomia. Sinulla on mahdollisuus ottaa myös yksityistunteja, joiden avulla saat kaiken irti uudesta harrastuksestasi. Kolme tamperelaisseuraa – TSK, Nääs-Squash ja Tammerfors Ballklubben – käyttävät aktiivisesti GoGo:n kenttiä ja myös heiltä voi aina kysyä vinkkejä ja ohjeita pelin saloihin.

Muista käyttää aina sisäpelikenkiä. Liian korkeat pohjat lisäävät loukkaantumisriskiä erityisesti nilkan alueella. Muista myös lyödä tarpeeksi hiljaisia lyöntejä, jotta pallo pysyy pelissä. Tyypillisin virhe on lyödä palloa voimalla liian kovaa, jolloin peli nopeutuu ja lyöntien tarkkuus kärsii. Tämä ei ole tarkoituksenmukaista harrastuksen alkuvaiheessa.



OSA II

Ravitsemus ja liikunta GoGo:n jäsenten hyvinvoinnin tukena

Oikeanlainen ravinto auttaa sinua jaksamaan ja tehostamaan kehitystäsi

Järkevästi koostettu ruokavalio on tärkeä hyvinvointisi, arkijaksamisesi, harjoitteluintosi ja kunnon kohenemisesi kannalta. Jaksamisesi kärsii sekä sairastumisten ja loukkaantumisten todennäköisyys kasvaa, jos harjoittelet aktiivisesti, mutta syöt huonosti. Syöminen on palautumisen kannalta aivan yhtä tärkeää kuin esimerkiksi hyvät yöunet. Hyvän ja riittävän syömisen seurauksena myös painosi asettuu sopivalle tasolle kuin itsestään – ilman jatkuvaa laihduttamista.



Kuntoiluharrastus palkitsee sinut parhaiten silloin, kun kaikki kolmion lohkot ovat tasapainossa keskenään.

Kokonaisuus ratkaisee

Teet joka päivä kymmeniä ruokavalintoja, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi ja jaksamiseesi. Yksittäiset valinnat vaikuttavat kokonaisuuteen vain vähän, mutta toistuessaan päivästä ja viikosta toiseen valinnat muodostuvat erittäin ratkaiseviksi niin myönteisessä kuin kielteisessäkin mielessä.

Voidaankin sanoa, että yksittäisten elintarvikkeiden vaikutukset eivät pääsääntöisesti ole joko hyödyllisiä tai haitallisia. Ruokia ei ole järkevä luokitella mustavalkoisesti terveelliseksi ja epäterveelliseksi, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee ruoan terveellisyyden.

Päivittäin tai jopa monta kertaa päivässä syömiesi ruokien tulisi olla tarkoin valikoituja, koska ne vaikuttavat ruokavaliosi kokonaisuuteen voimakkaasti. Näin ollen, jos ruokavaliosi on perustaltaan hyvä, voit välillä syödä laadultaan huonompia ruokia tai puutteellisia aterioita ilman, että kokonaisuus mairittavasti kärsisi. Toisaalta perustaltaan huono ruokavalio ei muutu terveelliseksi, vaikka lisäisitkin siihen jotain terveellistä elintarviketta.

Ravitsemuksen tärkeimmät periaatteet GoGo:n jäsenille

Voit koostaa järkevän ruokavalion monella eri tavalla. Ruokavalion koostamisessa on kuitenkin tiettyjä periaatteita, joista sinun ei kannata tinkiä. Kokonaisuusajattelutavan lisäksi sinun kannattaa tehdä syömisestä helppoa keskittymällä syömiseen rentouteen ja riittävyteen.

Rentous. Syömiseen, kuten liikunnankin, pitää olla mukavaa. Syömisestä saa ja pitää nauttia. Älä tee syömisestä vaikeaa, äläkä ota syömisestä stressiä. Liian tiukka-piainen asenne syömiseen voi johtaa syömiseen varomiseen. Jos alat varomaan syömistä esimerkiksi painonnousun pelossa, tai jos yrität syödä täydellisen terveellisesti, tulet helposti syöneeksi liian vähän. Niukka syöminen vaarantaa hyvinvoinnin ja johtaa usein ”repsahdukseen”.

Riittävyys. Sinun ei tarvitse laskea kaloreita tietääksesi kuinka paljon sinun on hyvä syödä. Kun syöt laadukasta ruokaa säännöllisen ateriarytmin mukaan ja noudatat lisäksi järkevän syömiseen periaatteita, voit luottaa siihen, että tunnet, milloin olet syönyt sopivasti.

 *Unohda dieetit, tiukat säännöt ja rajoitukset. Kultaisen keskitien kulkeminen on pitkäjänteisempää kuin äärilaidoille hakeutuminen.*

Oikeaa ruokaa oikeaan aikaan

Sinun tulisi saada oikeanlaista ravintoa oikeaan aikaan, jotta olisit pysyisi hyvänä ja energisenä, ja syömisestä pysyisi hallinnassa aamusta iltaan saakka. Jos ateriavälisi venyy liian pitkäksi, verensokerisi laskee ja nälkä on kova. Kun nälkä yllättää, harkintakykyisi heikkenee. Tällöin ruokavalinnat kohdistuvat helposti huonoihin vaihtoehtoihin ja ruokaa tulee hotkittua tai syötyä liian paljon.

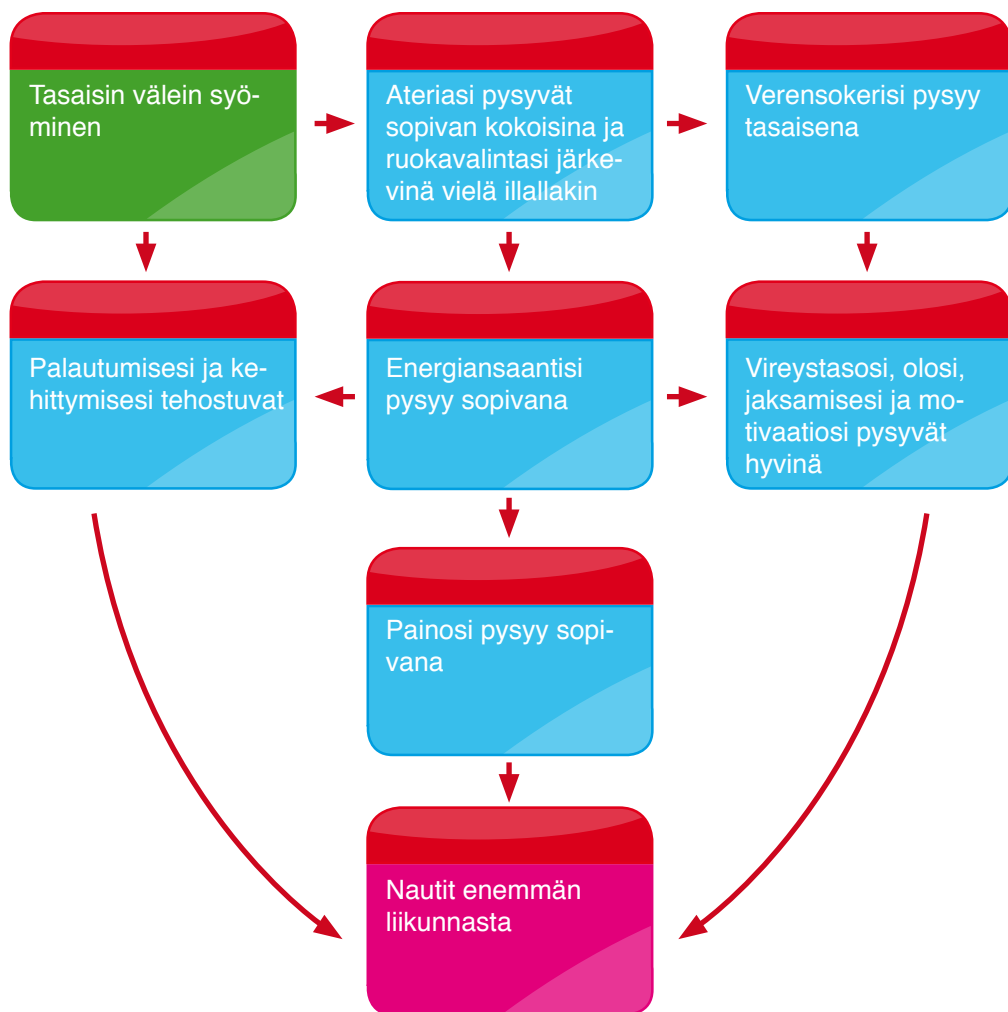
Hyvän vireystason ylläpitäminen pitkin päivää edellyttää, että syöt säännöllisesti. Erityisesti aamun ja päivän aikana sinun olisi hyvä syödä säännöllisesti ja riittävän paljon. Riittävä syöminen aamulla ja päivällä auttaa myös pitämään iltasyömiseen järkevänä.

 *Älä anna ateriaväliden venyä yli neljän tunnin mittaisiksi!*

Ateriarytmi toimivaksi suunnitteleamalla

Suunnittele seuraavan päivän ohjelma ja ateriarytmi etukäteen joka ilta. Aseta aamuherätys riittävän aikaisin, jotta ehdit syödä aamiaista ja saisit hyvän alun päivän syömiselle. Säännöllisen ateriarytmin toteutumista voit edesauttaa esimerkiksi laittamalla töihin mukaan otettavat eväät valmiiksi jo illalla. Näin ne eivät pääse unohtumaan aamukiireessä. Välipaluruokia kannattaa mahdollisuuksien mukaan säilyttää myös työpaikalla.

Hyvän syömisen vaikutus arkeesi



Laatua lautaselle

Ruokavalion tasapainoisuus ja monipuolisuus turvaa kaikkien tarvittavien ravintoaineiden sopivan saannin. Jäsenemme liikkuvat usein keskivertoa enemmän, jolloin tasapainoisen aterian tai välipalan tulisi heillä aina sisältää ruokaa hiilihydraatti-, kasvis-, proteiini- ja rasvaryhmästä. Ryhmien väliset painotukset määräytyvät liikuntaharrastuksen luonteen ja liikkujan tavoitteiden mukaan. Lue tarkemmin aterian koostamisesta kohdasta Räättälöi ruokavalio tavoitteesi mukaan.

Hiilihydraattiryhmän parhaat:

- Täysjyväviljavalmisteen
- Hedelmät ja marjat
- Pavut, herneet ja juurekset

Proteiiniryhmän parhaat:

- Vähän rasvaa ja sokeria sisältävät maitovalmisteet
- Kala ja katkaravut
- Vähärasvainen liha
- Kananmunat

Rasvaryhmän parhaat:

- Kasviöljyt
- Pähkinät ja siemenet
- Rasvainen kala
- Avokado

Kasvisryhmä:

- Kasvikset
- Hedelmät
- Marjat
- Shotit, smoothiet ja soseet
- Täysmehut

Aterioiden ja välipalojen tulisi aina sisältää:

- Jotakin värikästä (kasviksia, hedelmiä tai marjoja)
- Jotakin runsaasti proteiinia sisältävää ruokaa (maitovalmistetta, lihaa, kalaa, kananmunaa tai soijaa)
- Jotakin hyviä hiilihydraatteja sisältävää ruokaa (täysjyväviljaa, hedelmää, juureksia tai palkokasviksia)
- Vettä

Huomaa, että ateria voi olla tasapainoinen, vaikka se ei sisältäisi ruokaa rasvaryhmästä. Rasvan osalta tärkeintä on, että sitä syödään päivän aikana sopivasti.

Voit muokata alla olevaa ateriarytmiesimerkkiä omaan ryhtiisi sopivaksi

klo 7	Aamiainen
klo 11	Lounas
klo 14	Välipala
klo 16	Välipala
klo 18	Harjoitus 1 h
klo 20	Päivällinen

Huomioi liikunta ruokavaliosuunnittelussa

Välipalan voimalla salille

Jäsentemme olisi hyvä miettiä aterioiden koostumusta ja ajoitusta suhteessa harjoitteluun, jotta ruoka edistäisi parhaalla tavalla esimerkiksi harjoitteluvirettäsi, liikuntamotivaatiotasi tai palautumistasi. Sinun tulisi myös syödä säännöllisesti ja riittävän paljon erityisesti aamun ja päivän aikana. Näin vireystasosi pysyy hyvänä koko päivän ja jaksamisesi on hyvää vielä illallakin.

Syömisen ja harjoittelun välinen aika ei saa venyä liian pitkäksi, koska silloin jaksaminen heikkenee. Toisaalta harjoittelua tulisi välttää liian pian aterian jälkeen, sillä ruoan sulattelu vie aikaa ja sulamaton ruoka saattaa haitata harjoittelua. Sulamaton ruoka voi aiheuttaa tukalaa oloa varsinkin silloin, kun harjoitellaan kovalla teholla ja syke nousee korkeaksi.

Ison aterian vaatiman pitkän sulattelun takia sinun kannattaa syödä päivällisateria vasta harjoittelun jälkeen ja harjoitella GoGo:ssa iltapäivällä tai alkuillasta välipalan turvin. Välipalan syötyäsi voitkin liikkua täydellä teholla jo 1–2 tunnin kuluttua.

Harjoitusta edeltävällä välipalalla sinun tulisi syödä sekä hyviä hiilihydraattiruokia että laadukasta proteiinia. Ruoan pehmeä rakenne auttaa ruokaa sulamaan nopeasti. Omatekoinen pirtelö sopii erityisen hyvin juotavaksi ennen harjoittelua. Laita pirtelöön rahkaa, maitoa tai soijamaitoa, banaania, pakastemarjoja ja kaurahiutaleita. Voit valmistaa ennen harjoitusta tupla-annoksen pirtelöä, jotta voit juoda siitä myös heti harjoittelun jälkeen.

Ei kuivin suin harjoittelun aikana

Noin tuntia ennen GoGo:hun tuloa sinun kannattaa juoda muutama desilitra vettä varmistaaksesi, että nestetasapainosi on hyvä liikunnan alkaessa. Juo vettä myös liikunnan aikana, sillä juominen lieventää rasituksen tunnetta ja tekee liikunnasta nautinnollisempaa. Juominen auttaa sinua myös jaksamaan silloin, kun liikunnan kesto on pitkä. Ryhmäliikunnassa, spinningissä, squashissa ja kuntosalilla hiikoilu on runsasta, joten vesipullo on hyvä olla mukana joka kerta.

Nesteytys pitää liikkeessä pitkissä urheilusuorituksissa

Jos osallistut perättäisille spinning- tai ryhmäliikuntatunneille ja liikunnan kokonaiskesto on pitkä, on urheilujuoma parempi valinta kuin vesi. Urheilujuomasta on hyötyä myös yli 1,5 h kestävässä squash-harjoituksissa. Urheilujuoman hiilihydraatit auttavat sinua ylläpitämään normaalia verensokeritasoa, mikä edistää jaksamistasi, motivaatiotasi ja päättäväisyyttäsi sekä lykkää uupumustasi. Natrium tehostaa nesteen imeytymistä. Laimea urheilujuoma imeytyykin tehokkaammin kuin vesi.

🍏 *Rasittavan liikunnan aikana voit menettää jopa 1–2 litraa nestettä tunnissa!*



Välipalaa palautumiseen

Niin ryhmäliikunta-, palloilu- kuin lihaskuntoharjoittelunkin jälkeen on paikallaan syödä välipalaa. Välipala auttaa kehoasi palautumaan rasituksesta ja lisää siten harjoittelusi tuloksellisuutta. Välipala on paikallaan myös siksi, että se parantaa syömisen hallintaa. Jos jätät välipalan syömättä, voi näläntunne kasvaa niin suureksi, että illalla syöt liikaa ja vääränlaista ruokaa. Jos sinulla on mahdollisuus syödä päivällistä viimeistään tunnin sisällä harjoittelun päättymisestä, sinun ei tarvitse välttämättä syödä palautumisvälipalaa harjoittelun jälkeen. Palautumisvälipalaa tarvitaan kuitenkin aina, mikäli tavoitteesi on lihassmassan kasvattaminen.

Räätälöi ruokavalio tavoitteesi mukaan

Reilusti, mutta kevyttä kiinteytymiseen

Kiinteytyäksesi, eli vähentääksesi ihon alaisen rasvakudoksen määrää, sinun on syötävä hieman vähemmän kuin kulutat. Muista kuitenkin syödä säännöllisesti, niin välttyt repsahduksilta. Säännöllinen ateriarytmi yhdistettynä kevyeen mutta täyttävään ruokavalioon tuottaa parhaan tuloksen.

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat kaikkein keveimpiä ruokia, ja niiden osuus ruokavaliostasi tulisi olla suuri. Proteiini pitoinen ruoka täyttää parhaiten, joten syö jokaisella aterialla myös jotain laadukasta proteiini ruokaa. Hiilihydraattiruokia, erityisesti valkoista viljaa ja lisättyä sokeria sisältäviä ruokia on varottava syömästä liikaa. Sen sijaan täysjyväviljavalmisteita ei pidä välttää, sillä hyvät hiilihydraatit auttavat jaksamaan. Suosi vähärasvaisia ruokia, mutta käytä kohtuudella kasviöljyjä, sillä laadukas kasvirasva edistää terveyttäsi.

Lihasmassan kehitys vaatii kunnon eväät

Sinun on harjoiteltava kovaa ja säännöllisesti, jotta lihaksesi kehittyisivät tehokkaasti. Lihastesi on kuitenkin palautettava ennen seuraavaa harjoittelua välttääksesi ylipäätymisen ja kehityksesi hidastumisen. Tehokkaan palautumisen kannalta on erityisen tärkeää, että ravintoaineita on lihasten käytävissä harjoittelun aikana ja heti harjoittelun jälkeen.

 *Oikeanlainen ravinto on lihaskehityksen kannalta yhtä tärkeää kuin itse harjoittelu!*

Edistyneet kuntosaliharjoittelijat, jotka hakevat uutta potkua kehitykseensä, voivat palautumisaterian lisäksi hyötyä niin sanotusta harjoitukseen valmisteleavasta ateristiasta. Pieni annos palautumisjuomaa, joka nautitaan juuri ennen harjoittelua, ravitsee lihaksia harjoittelun aikana ja tehostaa lihaskehitystä.





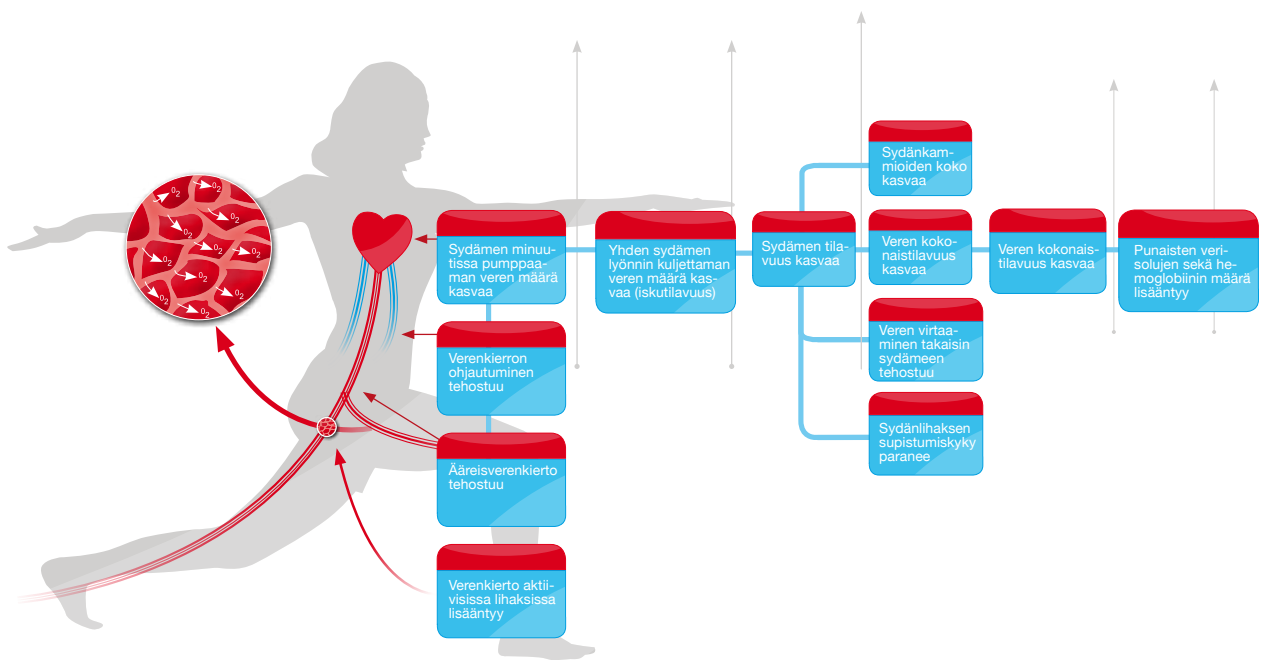
Aerobinen harjoittelu hyvinvoinnin tukipilarina

Tarvitset kestävyysominaisuuksia niin arjessa kuin harrastuksissakin, sillä kestävyyttäsi koetellaan aina tehdessäsi raskaampaa työtä yli kahden minuutin ajan tai toistaessasi peräkkäin lyhyitä ja tehokkaita työjaksoja. Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat 1) [peruskestävyys](#), 2) [vauhtikestävyys](#), 3) [maksimikestävyys](#) ja 4) [nopeuskestävyys](#). Kestävyiden eri osa-alueita voit harjoittaa GoGo:ssa säätämällä harjoituksesi kestoa ja intensiteettiä.

Kun olet hyvässä kestävyyskunnossa, omaat myös hyvän hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla on todettu olevan positiivinen yhteys terveyteen. Tieteellisesti on myös osoitettu, että huonon aerobisen kunnan omaavilla on enemmän sairauslomia. Ollessasi hyvässä kestävyyskunnossa sekä arki että työ tuntuvat kevyemmiltä, sillä kykenet vastustamaan tehokkaammin väsymystä sekä erilaisten tilanteiden aiheuttamaa stressiä. Hyvä kestävyyskunto auttaa sinua myös palautumaan nopeammin työn tai harjoittelun rasituksista. Tieteellisen tutkimuksen lisäksi myös monet GoGo:n asiakkaat ovat kertoneet kestävyyskunnan vaikuttavan positiivisesti heidän yleiseen jaksamiinsa ja mielialaansa.

Kestävyysharjoittelun vaikutus hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan.

Kestävyysharjoittelun tavoitteena on parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön rakennetta ja toimintaa, mistä maksimaalisen hapenottokyvyn kehittyminen lienee tunnetuin esimerkki. Keuhkoista happi kuljetetaan verenkierron kautta aktiivisille lihaksille. Sydämen toiminnan tehostuminen näkyy alentuneena lepo- ja harjoittelusykkeenä, eli tehdessäsi samaa työtä harjoittelujakson jälkeen, kykenet tekemään sen alemmalla sykkeellä. Toisin sanoen työn tekemisesi on taloudellistunut.




Kestävyysharjoittelun ansiosta verenvirtaus sydämen ja lihasten välillä paranee, hiussuonten määrä lihaksissa lisääntyy sekä valtimon ja laskimon happipitoisuusero kasvaa. Näiden muutosten seurauksena lihakset saavat paremmin happea ja ravintoaineita. Lisäksi hiilidioksidin ja kuona-aineiden poisto tehostuu. Lihasten tasolla kestävyysharjoittelu parantaa energia-aineenvaihduntaa ja etenkin rasva-aineenvaihduntaa tehostuu. Rasva-aineenvaihduntasi onkin tehokkaimmillaan juuri aerobisella peruskestävyyalueella harjoitellessasi. Kestävyysharjoittelu lisää myös veren punasolumassaa ja hemoglobiinia, joka entisestään lisää veren hapenkuljetuskapasiteettia.

Aerobisen kestävyiden lajit ja niiden harjoittaminen GoGo:ssa

Peruskestävyys

Peruskestävyysharjoittelu on nuorten ja liikunnan harrastajien tärkein kestävyiden osa-alue. Sitä kehittävät parhaiten pitkäkestoisilla harjoitteilla, joiden intensiteetti on alhainen. Peruskestävyyttä kehittämällä pyrit parantamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, aerobista energiantuottoa ja rasva-aineenvaihduntaa. Nuorilla ja aloittelijoilla peruskestävyysharjoittelu parantaa myös maksimaalista hapenottoa.

 *Liikut peruskestävyyalueella, kun pystyt juttelemaan hengästymättä harjoituksen aikana. Voit tarkistaa syketasosi helposti myös esim. sykemittarin avulla.*

Peruskestävyyttä kehitettäessä tulee aina muistaa, että syke ei saisi nousta liian korkealle ja harjoitusta on jatkettava riittävän kauan. Peruskestävyysharjoittelua voidaan toteuttaa monella eri tavalla. GoGo tarjoaa loistavat puitteet pitkäkestoisten ja alhaisella intensiteetillä tehtävien harjoitteiden suorittamiseen. Mm. Spinning[®] kestävyys, Muokkaus, BODYVIVE[®] ja Zumba[®] soveltuvat tähän mainiosti.

Kun valitset GoGo-tuntikalenterista sinulle sopivaa tuntia, mieti myös mitä kestävyiden osa-alueita haluat kehittää. Halutessasi Personal Trainer ja muu henkilökuntamme antaa lisävinkkejä ja rakentaa sinulle yksilöllisen harjoitusohjelman tavoitteidesi mukaisesti.

Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyysharjoituksilla pyritään parantamaan samoja ominaisuuksia kuin peruskestävyysharjoituksillakin, mutta vauhtikestävyysharjoituksissa intensiteetti on korkeampi. Vauhtikestävyysharjoituksen tavoitteena on nimensäkin mukaan kehittää korkeampi-intensiteettisen rasituksen ja vauhdin sietoa. Kuormituksen kokonaiskesto on yleensä 20–60 minuuttia, jolloin suurin osa energiasta tuotetaan hiilihidraateista. Vastaavasti rasvojen osuus energiantuotosta on pienempi (alle 30 %).

Vauhtikestävyysharjoitukset voit toteuttaa joko yhtäjaksoisina suorituksina tai 5–20 minuutin intervalliharjoituksina. Intervalliharjoitus sisältää suuria sykevaihteluita, eli sykkeesi nousee ja laskee mo-
neen kertaan harjoituksen aikana. GoGo:ssa intervalliharjoituksia voit tehdä mm. BODYATTACK[®]:ssä, BODYCOMBAT[®]:ssa, Spinning[®] Intervallissa, BODYSTEP[®]:ssä ja Circuit:ssa.



🍏 *GoGo:ssa on tarjolla useita vauhtikestävyyttä kehittäviä ryhmäliikuntatunteja, joihin voit tutustua tarkemmin mm. tämän kirjan luvussa "Liikuntapalvelumme antavat varaa valita".*

Maksimikestävyys

Maksimaalisen kestävyysharjoittelun tavoitteena on kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia, jota voidaan arvioida mittaamalla maksimaalista hapenottokykyä ja sykettä. Maksimikestävyysharjoittelu parantaakin maksimaalista hapenottokykyä ja hiilihydraattiaineenvaihduntaa. Parhaan harjoitusvaikutuksen saavutat, kun mahdollisimman suuri osa lihaksistasi on yhtä aikaa toiminnassa (esim. sisäsoutu). On hyvä huomata, että maksimisyke on henkilökohtainen ominaisuus ja voi siksi vaihdella voimakkaasti eri henkilöiden välillä.

Maksimikestävyysharjoitukset kannattaa tehdä yleensä intervalliharjoituksina. Kuormituksen pituudet vaihtelevat 3 ja 10 minuutin välillä palautusten ollessa 1–5 minuuttia. Kuormituskertojen pituus vaihtelee henkilön kunnon ja harjoitustaustan mukaan, mutta tavallisesti kuormituksia yhdessä harjoituksessa on 4–6 kappaletta. GoGo:ssa voit tehdä maksimikestävyysharjoituksia mm. cross-training -laitteella tai soutu-laitteella. Ryhmäliikuntatunneista BODYATTACK®, BODYCOMBAT® ja BODYSTEP® tarjoavat loistavat puitteet maksimikestävyysharjoitukseen.

Aerobinen harjoittelu erilaisten tavoitteiden näkökulmasta


Laihdutus vaatii pitkäkestoisia harjoitteita ja intervalliharjoituksia

Laihdutuksen kannalta parhaat harjoitteet ovat pitkäkestoisia peruskestävyys- ja intervalliharjoitteita. Ruokavalio on laihduttajalle ainakin yhtä tärkeä tekijä kuin liikunta. Sen vuoksi tehokas laihduttaminen edellyttää energian saannin vähentämistä ja liikunnan lisäämistä, jolloin päästään negatiiviseen energiatasapainoon ja kehon paino alenee. Toisin sanoen tällöin kulutat enemmän energiaa, kuin saat sitä ravinnosta.

Kiinteytymisesi näkyy vähentyneenä ihonalaisena rasvana ja samanaikaisesti lisääntyneenä lihaskudoksena. Parhaat tulokset saavutat säännöllisellä liikunnalla (mieluummin joka päivä) sekä terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla. Harjoituskauden lopussa ja kunnon kohentuessa voit pienentää harjoitusmääriä ja lisätä intensiteettiä. GoGo tarjoaa useita laihdutukseen ja painonhallintaan soveltuvia lajeja, joista saat lisätietoa tästä kirjasta ja henkilökunnaltamme.

Yleinen kunnonkohotus edistää elämänlaatua ja työssä jaksamista

Peruskestävyysharjoitukset sopivat myös yleiseen kunnon kohotukseen, mutta samalla ne parantavat arjessa ja työssä jaksamista. Enemmän kuntoilleet voivat myös harjoitella vauhti- ja / tai maksimikestävyysalueilla. Kun kestävyyskuntosi paranee, jaksat olla arjessa ja työssä aktiivisempi ja palaudut kuorimituksesta nopeammin. Tällöin työn tuottavuutesi paranee ja vapaa-aikasi kuluu elämästä nauttimisen parissa eikä vain työn rasituksista toipuessa. Parhaan harjoitusvaikutuksen saavutat, kun harjoittelet monipuolisesti sekä kestävyyskunnan että lihaskunnan eri osa-alueita.

 *GoGo:n ryhmäliikuntatunneilla voit tehdä harjoituksen omien tavoitteittesi mukaan, eli muuta sykettäsi, rytmiäsi ja vastustasi sen perusteella, millaisen treenin haluat tehdä!*

Kestävyyskunnan parantaminen vaatii pitkäjännitteisyyttä

Kestävyyskunnan kehittäminen jaetaan yleensä eri harjoituskausiin siten, että aluksi harjoitusmäärä on suuri ja intensiteetti alhainen (peruskestävyys). Harjoittelun vaikutukset huomaat yleensä 4–8 viikossa, jonka jälkeen täytyy vaihtaa harjoitusräykeitä. Kestävyyskunnan osalta tämä tarkoittaa harjoitusmäärien vähenemistä ja intensiteetin kohoamista. Maksimikestävyysharjoittelu on lopulta paras keino kehittää kestävyyskuntoa.

Lihasmassan kehittäminen edellyttää myös aerobista harjoittelua

Voima- ja kestävyysharjoittelun yhdistäminen on usein ongelmallista, jos haluat kehittää yhtäaikaista molempia osa-alueita. Eniten näyttöä on siitä, että kestävyysharjoittelu heikentäisi lihasmassan kehittymistä. Sen vuoksi harjoittelusi rytmittely on avainasemassa parhaan harjoitusvaikutuksen saavuttamiseksi. On kuitenkin syytä muistaa, että aerobinen harjoittelu kuuluu myös lihasmassaa tavoittelevan viikoittaiseen ohjelmaan, koska lisääntynyt lihasmassa tarvitsee myös happea ja ravinteita. Kestävyysharjoittelu toimii myös erinomaisena palauttavana harjoituksena voimaharjoittelun jälkeen.



GoGo:n kuntosalilta voimaa arkeen ja harrastuksiin

Lihaskunto on yksi hyvän fyysisen kunnan tukipilareista yhdessä kestävyyskunnan ja liikkuvuuden kanssa. GoGo:n kuntosalit, lihaskuntoharjoitteluun painottuvat ryhmäliikuntatunnit sekä yksilölliset ohjauspalvelut tarjoavat sinulle mitä parhaimmat lähtökohdat hyvän lihaskunnan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen.

Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on kehittää lihaskestävyyttä, -voimaa tai -nopeutta tehostamalla hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa sekä elimistön aineenvaihduntaa lihastasolla. Sinun tavoitteesi ja motivaatiosi ovat todennäköisesti kuitenkin monella kohtaa paljon konkreettisimpia; voit hakea lihaskuntoharjoittelulta esim. yleistä terveyttä, työssä jaksamista, kiinteytymistä, voimaa tai lihasmassaa. Monesti myös sosiaaliset suhteet painavat vaakakupissa. Edellä on vain joitain esimerkkejä ja tärkeintä on se, että GoGo auttaa sinua saavuttamaan yksilölliset tavoitteesi – mitkä ne sitten ikinä ovatkaan!

Kuntosaliharjoittelijan huoneentaulu

Suosittellemme jäsentemme kiinnittävän huomiota ainakin seuraaviin asioihin, jotta lihaskuntoharjoittelusi olisi tehokasta, turvallista ja mielekästä.

Ennen harjoittelua [lämmitle](#) kunnolla, jotta kehosi ja mieleesi olisivat valmiita harjoitukseen. Alkulämmittelyssä on syytä saada jo kevyt hiki pintaan ja hengästyä kevyesti. Voit tehdä alkulämmittelyn esimerkiksi sisäsoutulaiteella tai kuntopyörällä. Souda tai polje noin 10 minuuttia. Lisäksi voit tehdä alkuverryttelyn yhteydessä kevyitä ja tunnustelevia dynaamisia, eli ”pumppaavia” venytyksiä.

Helli kehoa ja rauhoita mieli huolellisen **loppuverryttelyn** avulla. Nopeutat harjoituksesta palautumista ja vähennät lihasten kipeytymistä. Tee ensin hetki esimerkiksi aerobisella laiteella ja tämän jälkeen venytä lihaksia varovasti kohti lepopituutta.

Oikean **suoritustekniikan** oppiminen on turvallisen ja tehokkaan harjoittelun perusta. Virheellinen suoritustekniikka altistaa vammoille ja siitä poisoppiminen on vaikeaa.

Käytä mahdollisimman **laajoja liikeratoja**. Tämä pitää yllä nivelten liikkuvuutta, aktivoi lihakset supistumaan oikeassa järjestyksessä ja tehostaa lihaksen aineenvaihduntaa. Myös harjoituksen kohdistaminen oikeaan lihakseen tehostuu.

Muista aina **hengittää** liikkeen aikana. Jos teet liikettä raskaammilla kuormilla, pyydä esimerkiksi GoGo-kuntosaliohjaajaa tai Personal Traineria opastamaan oikea hengitystekniikka.

Ota **katseelle** aina kiintopiste. Tämä helpottaa liikkeen tekemistä ja parantaa tasapainoa.

Tee liikkeet **kontrolloidusti** ja **keskittyneesti**. Älä ahnehdi liian suuria harjoituspainoja, mutta muista kuitenkin, että kuntosalilla lihasten on tarkoitus saada räsästä.

Treenikassiin tulisi pakata mukaan ainakin

Sisäliikuntaan soveltuvat kengät.

Pyyhe, jolla voit suojata laitteet ja pyyhkiä niiden istuimet tarpeen mukaan käytön jälkeen.

Rennot vaatteet, joissa on mukava treenata ja jotka eivät estä laajoja liikeratoja.

Juomapullo.

Muista aina kysyä rohkeasti neuvoa GoGo:n henkilökunnalta! Ennakkoluulottomalla ja reippaalla mielellä pääsee pitkälle.

Lihaskuntoharjoittelun peruskäsitteet kuntoon

Toisto tarkoittaa yhtä yksittäistä harjoitusliikkeen suorittamista alkuasennosta loppuasentoon. Kun laskeudut kyykkyyyn ja nouset sieltä ylös, olet tehnyt yhden toiston jalkakyykkyä omalla kehon painollasi. Liikkeen toistomäärä vaihtelee huomattavasti varsinkin riippuen harjoittelun tavoitteista. Kestovoimaharjoittelussa tehdään toistoja paljon, kun taas voimaa haetaan pienempien toistomäärien kautta.

Sarja koostuu puolestaan useammasta (tai yhdestä) peräkkäin suoritetusta toistosta.

Sarjapalautus tarkoittaa sarjojen välillä pidettävää taukoa. Sarjapalautus voi vaihdella kestovoimaharjoittelun suorasta vaihdosta (= ei sarjapalautusta) niin sanottuun täyteen palautumiseen, jolloin sarjojen välillä levätään kolmesta viiteen minuuttia, jopa pidempään. Sarjapalautuksen pituus riippuu erityisesti harjoittelun tavoitteesta, mutta myös harjoittelijan kuntotasosta (ks. jäljempää).

Kuorma tarkoittaa lihaskuntoharjoittelussa harjoituspainoja/ liikkeessä käytettävää vastusta. Liikkeen kuorma on aina suoraan verrannollinen tehtävien toistojen määrään. Näin harjoituskuorma valitaan sen perusteella, montako toistoa liikkeessä on tarkoitus tehdä. Liikkeessä tehtävien toistojen määrä määräytyy puolestaan harjoitettavan voiman osa-alueen mukaan: kestävyyttä harjoitellaan pienillä kuormilla ja suurilla toistomäärillä, kun taas voiman hankkimiseen käytetään suurempia painoja ja pienempiä toistomääriä.

Kestovoimaharjoittelussa (ks. jäljempää) jokaisen sarjan jälkeen on hyvä, että voimia jää vielä varastoon muutaman toiston verran. Perusvoimaharjoittelussa (ks. jäljempää) puolestaan harjoituskuormat tulisi valita siten, että jokaisen sarja lopetetaan ns. uupumukseen, jolloin voimia ei saisi jäädä enää ”varastoon”.

Voimaa on moneen lähtöön!

Teoreettisella tasolla lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on yksinkertaistetusti kehittää kehon lihas-hermojärjestelmän voimaominaisuuksia. Käytännön näkökulmasta kehosi voimaominaisuuksiin vaikuttaa siis eniten se, kuinka paljon sinulla on lihasmassaa ja kuinka tehokkaasti hermostosi pystyy ohjaamaan ja käskyttämään lihaksistoasi. Puhuttaessa voimaominaisuuksista monesti unohdetaan, että ”voima” voidaan pilkkoa moneen eri osa-alueeseen, joita kaikkia tarvitset niin arjessa kuin erilaisissa liikuntaharrastuksissasikin.

Voiman osa-alueiden kolme pääluokkaa ovat 1) **kesto-**, 2) **maksimi-** ja 3) **nopeusvoima**. Voit spesifisti harjoittaa kaikkia voiman eri osa-alueita esimerkiksi kuntosalilla ja kestovoimaominaisuuksia erityisesti erilaisilla lihaskuntoharjoitteluun painottuneilla ryhmäliikuntatunneilla.

Luo perusta kestovoimaharjoittelulla!

Laadukasta taloa ei kukaan voi rakentaa ilman kunnan perustuksia. Sama pätee myös lihaskuntoharjoitteluun ja liikuntaan yleensä: ilman hyvää lihaskuntopohjaa ei pitkälle pötkitä. Tarvitset kestovoimaharjoittelua jossain määrin aina – olipa tavoitteesi ja kuntotasosi minkäläinen hyvänsä. Tämän takia kestovoiman harjoittamista kuvataankin yleisesti pohjaa luovaksi harjoitteluksi.

 **BODYPUMP®-tunti on hyvä kestovoimaharjoitus!**

Lihaskestävyysharjoittelu käytännössä:

- Käytä pieniä harjoituspainoja, kuorma 0–40 % henkilökohtaisesta maksimistasi.
- Tee lähtökohtaisesti yli 20 toiston sarjoja.
- Pidä sarjojen väliset tauot lyhyinä, noin 30 sekunnin pituisina tai vaihda suoraan liikkeestä toiseen.

Voimakestävyysharjoittelussa harjoittelun tehoa nostetaan suhteessa lihaskestävyysharjoitteluun. Voiman ohella myös lihaksen kestävyysominaisuudet paranevat.

Voimakestävyysharjoittelu käytännössä:

- Nosta harjoittelun tehoa kasvattamalla käyttämiäsi harjoituspainoja, kuorma 40–60 % henkilökohtaisesta maksimistasi.
- Tee noin 12–15 toiston pituisia sarjoja.
- Kasvata hiukan sarjojen välisiä taukoja, mutta pidä ne kuitenkin suhteellisen lyhyinä eli noin 30–60 sekunnin pituisina.

Kuten edellä on kuvattu: kestovoiman harjoittaminen on tärkeää niin aloitteleville kuin pidemmälle edenneillekin.

Kestovoimaharjoittelua on järkevä painottaa varsinkin silloin, jos

- Olet aloittamassa kuntosaliharrastustasi.
- Sinulla on pitkä tauko liikunnasta.
- Tavoittelet yleistä lihaskunnan parantamista ja töissä jaksamista.
- Sinulla on menossa palauttava jakso kovemman harjoittelu- tai kilpailukauden jälkeen tai olet ns. peruskuntokaudella.
- Teet kuntouttavaa harjoittelua.
- Laihdutat.

Hanki voimaa perus- ja maksimivoimaharjoittelulla!

Maksimivoimaharjoittelu jaetaan karkeasti **perus- ja maksimivoimaan**. Perusvoimaharjoittelu on tehokkain tapa hankkia lihasmassaa ja se on myös tehokkain lihaskuntoharjoittelun muoto kehonmuokkausta ja kiinteytymistä silmälläpitäen. Maksimivoimaharjoittelun avulla voidaan puolestaan kehittää kehomme tahdonalaista hermostoa, jota tarvitaan lihaksistomme käskyttämiseen ja ohjaamiseen.

Heti alkuun on tärkeä huomata se, että perusvoimaharjoittelu ei missään nimessä ole pelkästään esteettinen kysymys. Myös terveyden ja toimintakyvyn kannalta lihaskudosta tulee olla tarpeeksi, jotta selviytyminen jokapäiväisistä askareista ei tuottaisi ongelmia. Toki myös itse liikuntaharrastuksissa tarvitaan monesti hyvää lihaskuntoa ja voimaa.

Miehet monesti ilmoittavat haluavansa lihaskuntoharjoittelun avulla saavuttaa lisää lihasmassaa, kun taas naiset vierastavat lihaksia. Muista kummassakin tapauksessa, että lihaskudos ei koskaan kasva yhdessä yössä. Vaikka karsastaisit syystä tai toisesta lihasmassan kasvua, voit silti huoletta harjoitella perusvoimaa. Lihasmassa kasvaa vain ja ainoastaan pitkäaikaisen, säännöllisen ja tinkimättömän harjoittelun sekä riittävän levon ja tarkoituksenmukaisen ruokavalion kautta. Toisaalta muista edellinen myös silloin, kun lähdet määrätietoisesti hankkimaan lisää lihasmassaa.

Etenkin ikääntyneille on tyypillistä voimatasojen voimakas, joskus dramaattisenkin nopea lasku. Laihtumisen aikana perusvoimaharjoittelu on suositeltavaa, jotta tärkeän lihaskudoksen menetys olisi mahdollisimman vähäistä. Heikentyneet lihasvoimatasot liittyvät myös ylipainoon. Lihakset ovat siis tärkeitä ja niitä tarvitaan moneen eri asiaan!

Puhtaan maksimivoiman harjoittaminen vaatii edelleen harjoitustehojen ja -menetelmien kasvattamista perusvoimaharjoittelusta, jolloin harjoitusvaikutus siirtyy lihaksista niitä ohjaavaan tahtonalaiseen hermostoon. Halutessasi voit kysyä lisää maksimivoimaharjoittelusta GoGo:n Personal Training -palvelusta.

Perusvoimaharjoittelu käytännössä:

- Tee noin 6–12 toiston pituisia sarjoja – oleellista on tehdä jokainen sarja ”äärimmäiseen lihasväsymykseen” saakka.
- Pidä sarjojen välillä suunnilleen 1–3 minuutin pituisia taukoja, mutta muista että palautumisen tulisi olla epätäysi eli lihasta pitää alkaa kuormittaa uudella sarjalla ennen kuin se ehtii kunnolla palautua.
- Tee isoja lihasryhmiä kuormittavia perusliikkeitä ja yhteensä noin 6–12 sarjaa per lihasryhmä.
- Jaa harjoitusohjelmasi useampaan osaan – harjoittele 3–6 kertaa viikossa.

Perus- ja maksimivoimaharjoittelua on järkevää painottaa varsinkin silloin, jos

Olet edistyneempi harjoittelija ja sinulla on lihaskunto-
topohja kunnossa

Haluat saada lisää lihasmassaa

Haluat saada lisää voimaa

Haluat kiinteytyä ja muokata kehosi muotoja

Laihdutat

Harrastat urheilulajia, johon tarvitset tukevaa (ja lajin-
omaista) voimaharjoittelua

Harjoittelun ohjelmointi ja rytmitys parantaa tuloksia

Lihaskunnon ja kestävyuden kehittyminen vaatii harjoittelun ohjelmointia ja rytmittämistä. Yleensä harjoitussuunnitelmat laaditaan sekä lyhyellä että pitkällä tähtäimellä. Pisimmät suunnitelmat voivat olla 1–4 vuoden mittaisia, mutta tarkempi suunnittelu tehdään yleensä korkeintaan muutamaksi viikoksi eteenpäin. Kaikissa suunnitelmissasi keskeistä ovat tavoitteesi, eli mihin tähtäät tai mitä fyysisen kunnon osaluetta tai lihasryhmää haluat kehittää. Tällöin harjoittelusi painopiste on tietenkin tavoitteen suunnassa, mutta paraskaan urheilija tai liikkuja ei kehity ellei harjoituksien lomassa ole palauttavia harjoitteita tai lepoa. Tämän vuoksi viikko-ohjelmissasi tulee olla kevyempiä harjoituspäiviä tai lepoa sekä esimerkiksi kahden kovan viikon jälkeen tulee ohjelmassasi olla kevyempi viikko.

Lisäksi harjoitusärsykeitäsi tulee vaihdella 4–8 viikon välein, koska muuten elimistösi tottuu samana toistuvaan harjoitusärsykkeeseen. Jos tavoitteet voiman kasvattamista tai lihasmassan lisäämistä, sinun ei kannata tehdä liikaa kestävyysharjoittelua kyseenomaisen harjoitusjakson aikana. Yleensä voimaharjoittelu suoritetaan mahdollisimman levänneessä tilassa, jolloin hermolihasarjestelmäsi on vastaanottavaisempi harjoitusärsykeille.

Harjoittelusi ohjelmoinnissa on hyvä käyttää apuna asiantuntijaa, joka tuntee sinut ja on keskustellut kansassasi harjoitustavoitteistasi suhteessa aiempaan liikunta-aktiivisuuteesi, ravintotottumuksiisi sekä terveyteesi. Ohjaaja kykenee myös kontrolloimaan harjoittelua ja antamaan tarvittaessa palautetta kehitymisestäsi.

Kysy, anna palautetta, tule juttelemaan ja osallistu rohkeasti. [Tervetuloa GoGo:hun!](#)

GoGo - Arjen hyvinvointia

GoGo Liikuntakeskuksen johtoajatus on ”Make a difference in people’s lives”. Johtoajatuksemme mukaisesti emme halua olla pelkkä liikuntakeskus hienoine laitteineen, vaan paljon enemmän. Haluamme auttaa sinua jaksamaan arjen haasteiden keskellä ja tarjota sinulle työn ja kodin rinnalla sen hetken päivästä, jolloin sinä saat olla palveltavana.

Tiedämme, että tavoitteiden saavuttaminen ei ole aina helppoa. Maaliin pääseminen vaatii tietoa ja ymmärrystä matkalla kohdatuista ongelmista. Tämän kirjan tarkoituksena on antaa sinulle työkalut ja suunta tavoitteidesi saavuttamiseen. Zig Ziglar on kiteyttänyt hienosti sen, miksi ymmärrys ja tietotaito omasta liikkumisesta on kehittymisen kannalta tärkeää:

🍏 *”Ihmiset eivät kuljeskele ympäriinsä ja yhtäkkiä löydä itseään Mount Everestin huipulta.”*

Tartu siis rohkeasti GoGo-kirjaan. Se auttaa sinua ottamaan jäsenyydestäsi mahdollisimman paljon irti ja opettaa samalla uusia tapoja jaksamisesi edistämiseen. Kirja tarjoaa sinulle ymmärrystä ja tietoa liikunnasta sekä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Nautinnollisia lukuhetkiä GoGo-kirjan parissa ja tsemppiä harrastuksellesi Liikuntakeskuksissamme. Meille on tärkeää, että nautit jokaisesta päivästä jäsenenämme.

www.gogo.fi

PERSONAL BOOK™
NEW LEAF IN VALUE CREATION

ISBN: 978-952-5852-04-2

