



OULUN DIAKONISSALAITOS

www.odl.fi

Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

Lisätietoja ja ajanvaraus puh. (08) 313 2154

Fax (08) 371 855

Kajaaninkatu 17, 90100 Oulu

E-mail: liikuntaklinikka@odl.fi

Kuntokurssi

Sinulle, joka

- haluat aloittaa kuntoiluun turvallisesti asiantuntijoiden ohjauksessa
- olet kiinnostunut terveydestäsi
- haluat ylläpitää ja edistää hyvinvointiasi



ISO 9001
ISO 14001

27.12.2011

ODL
parantaa elämää

Kuntokurssi



ODL LIIKUNTAKLINIKKA

www.odl.fi

HALUATKO ALOITTA A KUNTOILUN, MUTTA ET TIEDÄ MITEN?

Kuntostartti on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat aloittaa kuntoilun ohjatusti ja valvotusti erilaisiin liikuntalajeihin tutustuen. Kurssi sisältää kymmenen kahden tunnin kokoontumiskertaa. Jokaisella kerralla on lyhyt tietoisuus erilaisista ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista asioista sekä tutustuminen yhdessä sovittuun liikuntamuotoon.

Osallistujia ohjataan omaehtoiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä aktivoidaan turvallisen ja terveellisen liikunnan harrastamiseen. Ryhmän koko on 10-12 henkilöä.

Kurssia ohjaavat Oulun Diakonissalaitoksen asiantuntijat, mm. ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja liikuntafysiologi. Koordinoinnista vastaa Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka.

KUNTOKURSSIN SISÄLTÖ

Esimerkkisisältö

1. Aloitusinfo + kuntosaliharjoittelu
2. Liikunta ja terveys, kuntosaliharjoittelu
3. Ravitsemus ja terveys, kuntopiiri
4. Lihashuollon perusteet, venyttelyharjoituksia
5. Painonhallinta, keppijumppa
6. Kävelykoulu, sauvakävely
7. Vammojen ennaltaehkäisy, circuit training
8. Liikkujan terveys, allasjumppa
9. Liikunta ja mieli, rentoutusharjoituksia
10. Optimaalinen harjoittelu, Kuntopiiri

Ryhmä kokoontuu sovitulla aikataululla ryhmäläisten kanssa yhdessä laaditun ohjelman mukaisesti.