



JOOGATERAPIA TAI YKSILÖVALMENNUS

Raskaus on suuri muutos keholle, joka vaikuttaa hormonitoimintaan ja aiheuttaa fyysisiä muutoksia. Siksi on tärkeää harjoittaa ja aloittaa liikunta hellävaraisesti raskauden aikana kuin synnytyksen jälkeen.

Ennen ja jälkeen synnytyksen keho tarvitsee lempeää liikettä ja huolenpitoa.

Onneksi voit aloittaa raskausajan liikunnan heti, kun siltä tuntuu ja pian synnytyksen jälkeen vaunulenkit ja lantionpohjanharjoitukset. Lihaskuntotreenit tulisi kuitenkin aloittaa vasta jälkitarkastuksen jälkeen, kuunnellen tarkasti kehon tunteuksia.

Jos olet tuntenut kehosi vieraaksi synnytyksen jälkeen, et ole yksin. Lantionpohjalihakset saattavat tuntua heikoilta, ja ryhti voi olla hukassa. Ennen aktiivista liikuntaa onkin tärkeää saada keskivartalon ryhtilihakset ja lantionpohja kuntoon.



Yksityisohjaus

Joten miksi et aloittaisi matkaasi terapeuttisen joogan parissa tai yksilövalmennuksessa, joka on suunniteltu erityisesti sinun tarpeitasi varten? Varaa aika kokeneelle joogaterapeutille tai liikunta-alan ammattilaiselle, joka auttaa sinua luomaan harjoituksen, joka sopii arkeesi ja tarpeisiisi. Voit valita joko etäohjauksen tai henkilökohtaisen yksilöohjauksen.

Synnytyksen jälkeen liikunta kannattaa aloittaa omaa kehoa kuunnellen ja ilman kiirettä. Varaa tapaaminen terapeuttiseen joogaan tai äitiysliikuntaan erikoistuneelle valmentajalle ja palaa liikkumaan turvallisesti.

Miksi yksilövalmennus?

- **Räätälöity ohjaus**
- **Tavoitteiden saavuttaminen**
- **Henkilökohtainen tuki**
- **Ammattilaisen ohjaus**
- **Joustavuus**
- **Motivaatio ja sitoutuminen**

Tässä on muutamia pointteja lyhyesti, miksi kannattaa tulla valmennukseen:

Räätälöity ohjaus: Saat yksilöllistä huomiota ja ohjausta tarpeidesi mukaan.

Tavoitteiden saavuttaminen: Yksilövalmennuksen avulla voit saavuttaa omat tavoitteesi tehokkaammin.

Henkilökohtainen tuki: Valmentaja auttaa ja kannustaa sinua matkallasi kohti parempaa kuntoa, tasapainoa ja hyvinvointia.

Ammattilaisen ohjaus: Hyödyt asiantuntijan tiedosta ja kokemuksesta kehonharjoittelun ja palautumisen alueilla.

Joustavuus: Voit valita harjoitusajat ja -paikat oman aikataulusi mukaan.

Motivaatio ja sitoutuminen: Yksilövalmennus tarjoaa lisää motivaatiota ja sitoutumista harjoitteluun ja terveellisiin elämäntapoihin.

Tule mukaan yksilövalmennukseen ja kokeile, miten se voi auttaa sinua saavuttamaan parhaan potentiaalisi terveyden ja hyvinvoinnin saralla!

JOOGATERAPIA TAI VALMENNUS	HINTA
Alkukartoitus ja tavoitteet	90 €
3 tapaamista	240 €
5 tapaamista	399€