

Mitä PT-suhteen aikana tapahtuu?

Testaukset, mikäli tavoitteen kannalta oleellista

- Lihaskuntotestit (mikäli turvallista tehdä, vrt. terveydentila)
- Rasvaprosentin mittaaminen (Omron BF 300)
- Kehon koostumuksen mittaaminen (Omron BF 500)
- Hapenottokyvyn testaus (Polar)
- Verenpaineen mittaaminen (Omron m4-I)
- Lihastasapainotestit

Tavoitteen asettelu yhdessä asiakkaan kanssa

- Välitavoitteiden ja kokonaistavoitteiden kartoitus.

Yksittäiset harjoitusohjelmat

Aerobinen harjoittelu

- millä sykkeellä?
- mitä tehdään?
- kuinka kauan?
- kuinka usein?
- tieto miksi

Lihaskunto-ohjelmat

- ohjelman rakenne
- millä teholla?
- oikeat suoritustekniikat
- kuinka usein?
- tieto miksi, mitä saavutetaan

Liikkuvuus

- aktiivinen ja passiivinen venyttely
- kuinka pitkään/ mitä saavutetaan
- miten, oikeat ja sopivimmat asennot
- tieto miksi

Aikataulukko

- asiakkaan muuhun ohjelmaan sopivaksi

Seuranta

- välitavoitteet
- mm. ruokavalion muokkaus tulosten mukaan

Ravinto-opastus

- ruokapäiväkirjat
- ruokavalio-opastus/ suunnitelmat
- mitä, miksi, kuinka paljon
- "eväät" loppuelämäksi...

Motivointi

- tietoisuus siitä että, joku suunnittelee asiat juuri minua varten
- tietoisuus että tekee oikein
- kannustavaa kun tehdään mittauksia/ testejä...> tulee haastetta
- Omavalmentajan läsnäolo aina kun tulee uusi harjoitusohjelma