



REFERENSSI (SPORT 2us/Terhi Kuolimo)

Tilasimme Terhi Kuolimon pitämään henkilökunnallemme ideapäivän. Koulutuksen teemana oli sisäpyöräily ja fysiologia.

Terhi oli käynyt muutamilla tunneillamme jo tutustumassa ohjaajien tunteihin ja ohjaukseen.

Ideapäivän aluksi pidimme kaikki ohjaajat pienen osuuden, omasta sisäpyöräily tunnista. Ajo-osuuden jälkeen kävimme läpi palautteet ohjaajien tekniikoista, ohjaustyylistä ja pyöräilyosuuden rakenteesta.

Kävimme läpi fysiologiaa, teho-alueita ja aloittelijoiden ja perus- ja aktiiviliikkujien liikkumiskäyttäytymistä.

Saimme esimerkkejä tunti rakenteesta, polkutekniikasta ym. Terhi kyseenalaisti silloiset tunti rakenteemme ja teho alueet. Aloimme koulutuksen jälkeen tarkistamaan omien tuntiemme sisältöä yhdessä henkilökunnan kanssa.

Olemme viime keväästä lähtien saaneet paljon hyvää palautetta asiakkailta.

Toisen koulutus kerran teemana oli lihaskunto. Kävimme läpi anatomiaa ja suoritustekniikoita.

Konkreettisia esimerkkejä koulutusten hyödyistä:

- Omat sisäpyöräily tuntimme ovat kehittyneet sisällöltään laadukkaammiksi ja teho alueiltaan järkevämmiksi.
- Ohjaajat ovat kokeneet uudet ohjeet selkeiksi, hyödyllisiksi ja myös omaa harjoittelua tukeviksi.
- Asiakkaat ovat oivaltaneet peruskestävyysharjoittelun tärkeyden, sekä perus- vauhti – ja maksimikestävyysharjoittelun erot ja hyödyt.
- Myös lämmittelyn tärkeys tunneilla on oivallettu hyvin.
- Aloittelevat asiakkaat ovat saaneet paremmat eväät aloittaa harjoittelun.
- Olemme myös tuoneet koulutuksesta saamiamme oppeja mukaan muillekin tunneillemme.
- Lihaskuntokoulutuksen myötä ohjaajien suoritustekniikat ovat hioutuneet yhtenäisemmiksi.
- Saimme hyödyllisiä vinkkejä, miten saadaan asiakkaiden tekniikat paremmiksi ja turvallisiksi.
- Lihaskunto tunneilla asiakkaiden perusasennot ovat parantuneet valtavasti ja sen myötä myös harjoitusvastukset ovat hieman nousseet.
- Koemme koulutuksen auttaneen meitä siinä, että voimme turvallisemmin ja tehokkaammin antaa ryhmillemme liikunnallisia elämyksiä myös jatkossa.

Suosittellemme Terhi Kuolimon koulutusta kaikille sisäpyöräily- ja ryhmäliikuntatunteja pitävälle yhteisöille ja yrityksille.

Henni Riihimäki
Toimitusjohtaja
Kuntostudio Fiilis
LAHTI