



Punttis.netin toimitukseen löytää aina silloin tällöin tiensä kysymys liittyen liikuntaan, ravintoon tai kuntosaliharjoitteluun. Alamme tästä eteenpäin julkaista kysymyksiä (tietysti kysyjän luvalla) ja tarjota niihin mahdollisimman päteviä vastauksia. Tässä sarjan ensimmäinen kysymys ja vastaus. Omia kysymyksiä voi lähettää [yhteydenottolomakkeella](#) .

Harrastan/rupean harrastamaan jälleen liikuntaa seuraavanlaisesti. Tiistaisin latinopohjainen tanssi 1 h ja kuntonyrkkeily 1,5 h, tostaisin jumppa 1 h ja perjantaisin bailatino 1 h ja zumba 1 h. Ruokavaliosta sen verran että syön vähähiilihydraattista ruokaa...

Toiveissa olisi että jatkaisin taas kuntosalilla käyntiäkin mutta mistähän löytäisin sellaisen ihmisen joka osaisi tehdä juuri minulle sopivan harjoitteluohjelman? Haluan lisää voimaa kun teen sivutyönä järjestysmiehen hommia ja koskaan ei tiedä mihin joutuu...

Löytyisikö apuja?

Punttis.net vastaa:

Useimpien kuntosalien jäsenyyteen kuuluu harjoitteluohjelman laatiminen yhdessä asiakkaan kanssa. Suurin osa kuntosaleista tarjoaa myös ravintoneuvontaa ja muuta apua elämäntapojen kohentamiseen ja liikkumiseen.

Omaa valmentajaa voi hakea myös yksinkertaisesti Googlaamalla <http://www.google.fi/search?q=personal+trainer&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:fi:official&client=firefox-a>

Personal trainerin palkkaaminen tietysti maksaa ja kuntosalit, jotka tarjoavat tämän tyyppisiä palveluita ovat usein hieman kalliimpia kuin muut. Jos haluaa säästää hieman rahaa, voi pienellä opiskelulla tehdä kunto-ohjelman itse. Foorumeilta, kuten Pakkotoisto.com saa varmasti apua (kts. aloittelijoiden osio). Tässäkin tapauksessa kannattaa kuitenkin ainakin

kerran käydä kuntosalilla personal trainerin kanssa, jotta oppii tekemään liikkeet oikein.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)