



ALEXANDER

H E A L T H C L U B

Personal Trainerit



Matti Kataja

Salihistoriani on pitkä - olen käytännössä asunut kuntosaleilla reilu 23 vuotta. Kolmisen vuotta olen siellä myös liikkunut PT:n hattu päässä (Trainer4You), useimmiten joko Foreverin tai Easyfitin väreissä.

Treenifilosofiani on keskittyä oleelliseen, sparrata hermostoa ja lihaksia tehokkaimmilla mahdollisilla tavoilla ja sitä kautta edistää voimantuottoa ja hypertrofiaa. Tutkin liikeratoja paljon tekniseltä kannalta, ja osaan uskoakseni tarjota lähes jokaiseen liikkeeseen pieniä hienosäätöjä ja variaatioita, joilla on vaikutusta tuntumaan ja voimakäyrän rakenteeseen.

Minulla on takanani myös Fustra-koulutus, joka auttaa hahmottamaan erityisesti toimistotyöntekijöiden selkäongelmia.

Harjoitellessaan kanssani asiakas voi luottaa siihen, ettei kallisarvoista aikaa haaskata eksoottisiin joogaliikkeisiin, kuperkeikkoihin eikä muihin epäolennaisuuksiin, mikäli tavoitteena on maksimaalinen lihasärsyke. Tykkään viedä asiakkaan ääri rajoille - se tarkoittaa että pudotussarjat ja supersetit tulevat käyttöön lähes kaikille asiakkaille eka treeneistä alkaen. Vaadin tarvittaessa paljon, mutta olen myös leppoisaa ja armahtavaa mikäli se edesauttaa asiakkaan kuntoilukokemusta ja motivaatiota.



Jemiina Kemppainen

Minulta voit saada valmennusta niin tavalliseen kuntoiluun, kuin tavoitteelliseenkin oheisharjoitteluun oman päälaajisi tueksi. Erityisosaamiseni keskittyy voimaharjoitteluun ja sitä tukevan kehonhuollon ohjelmointiin, sekä juoksu- ja uintivalmennukseen. Nykyisin myös mentaalivalmennus on merkittävän suuri osa työtäni, sillä jokainen pysyvä muutos lähtee aina pään sisältä ja onnistuneimmat tulokset tehdäänkin silloin, kun kaikki sisäinen potentiaali saadaan käyttöön.

Ravitsemuspuolen tietämystä minulta löytyy laajasti, ja toteutan kaiken ravintovalmennuksen ja tarvittaessa tarkemmatkin ruokavaliot yksilöllisesti aina tavallisesta perusterveellisestä myös erikoisruokavaliioihin kuten gluteenittomaan, maidottomaan ja vegaaniseen asti.

Valmennuksellani haluan kannustaa asiakkaitani löytämään kipinän monipuoliseen liikuntaan ja terveelliseen itselleen sopivaan ravitsemukseen, sekä näiden kautta tasapainoiseen elämäntapaan yksilöllisesti palvelen ja tukien. Lopputuloksena kaikesta muotoutuu yksilöllinen, luonteva ja ennen kaikkea tuloksekas kokonaisuus, joka kestää myös elämän ylä- ja alamäet.



Taija Piirainen

Olen erikoistunut liikunnan ennalta ehkäisevään ja kuntouttavaan näkökulmaan. Tämä koskee niin fyysisiä kipuja, kuin liikunnan vaikutusta mielenterveyteemme. Aikaisempaa työkokemusta minulta löytyy terveysalalta toimintaterapeutin töistä. Sydäntäni lähellä on saada ihmiset liikkumaan turvallisesti ja kestävällä tavalla niin, että hyvät elämäntavat jäävät pysyviksi muutoksiksi elämään. Olen itse pudottanut kuntosaliharjoittelun ja järkevän ruokavalion avulla 10 kg painoa niin, että kilot eivät tulleet takaisin.

Erikoisosaamiseni on kehonhuollollinen liikunta, liikkuvuusharjoittelu, foamrollaus ja sitä kautta kehon puolierojen korjaaminen. Hyvin huollettu keho ei loukkaannu niin helposti ja auttaa tulostavoitteidenkin saavuttamisessa. Vaikka näkökulmani on "terveystavoitteet edellä mennään", niin tavoitteistasi riippuen osaan treenauttaa myös kovaa!

Olen luonteeltani huumorintajuinen, ystävällinen ja ihmistä kunnioittava ja tulen hyvin toimeen sekä miesten että naisten kanssa. Otahan rohkeasti yhteyttä, jos haluat päästä alkuun kuntosaliharjoittelussa, kiinteytyä, laihduttaa tai kasvattaa lihasmassaa. Neuvon mielelläni myös pelkästään ravinto- ja liikkuvuusasioissa.