

Firstbeat KUNTOVALMENTAJA

On internet-palvelu Sinulle,
ikään, kuntoon tai liikunnan määrään katsomatta.

FIRSTBEAT KUNTOVALMENTAJALTA saat ohjeet kuinka aloittaa liikunta turvallisesti.

Onnistut liikkumaan säännöllisesti ja löydät oikean harjoittelun ja levon rytmin. Apunasi on ammattilainen, joka seuraa, ohjaa ja kannustaa Sinua!



Nyt liikkumaan!

HENKILÖKOHTAINEN liikuntaohjelma luodaan kunto-
tasosi ja tavoitteidesi mukaan.

TAVOITTEEKSESI voit valita terveyttä edistävän, kuntoa
ylläpitävän tai kohottavan ohjelman.

OHJEET LIIKUNTAAN ovat selkeät: harjoituksen kesto,
tavoite ja lepopäivät ohjeistetaan Sinulle.

ET TARVITSE sykemittaria Kuntovalmentajan käytössä.
Voit halutessasi seurata liikuntaasi tarkemmin sykettä
tai harjoitusvaikutusta mittaamalla.

SOPEUTUVA liikuntaohjelma päivittyy harjoittelusi
mukaan ja on siten aina ajan tasalla liikuitpa suunnitel-
tua enemmän tai vähemmän.

Organisaatioille

LIIKUNTA- JA TERVEYSHUOLLON AMMATTILAINEN
toimii ohjaajan roolissa. Hän näkee käyttäjän liikunta-
määrät, etenemisen harjoitusohjelmassa sekä käyttäjän
oman arvion "liikunnan ilosta".

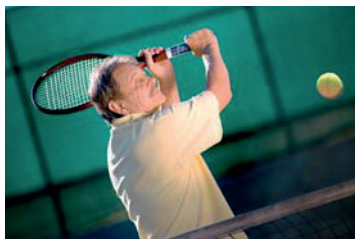
PALAUTETTA JA KANNUSTUSTA ohjaaja voi lähettää
sähköpostin välityksellä ryhmä- ja henkilökohtaisten
tarpeiden mukaan.

LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN KEHITTÄMISTÄ
seurataan käyttöraportilla:

- Liikutaanko liian vähän, sopivasti vai enemmän?
- Mitkä ovat suosituimmat lajit?
- Tuloksia voi tarkastella iän, sukupuolen ja liikunta-
aktiivisuuden suhteen

Kuntovalmentaja tarjoaa **koko henkilöstölle**, liikunnal-
lisesti passiivisesta omatomiseen aktiiviin, oman polun
liikkua ja kohottaa kuntoa.

**Kuntovalmentaja on kustannustehokas ratkaisu
pienentää huonosta kunnosta johtuvia kuluja.**



Koeponnistal osoitteessa
firstbeat.net