



## TalliTreenit – kuntosali kotitalillasi!

Tutustu uuteen liikuntamuotoon, joka on suunniteltu kiireisiä hevosihmisiä ajatellen.

Hevostallilla tehtävä treeni on hauska, nopea ja tehokas lihaskunto- ja liikkuvuustreeni, jossa koko keho joutuu töihin. Hyvän istunnan löytäminen ja ylläpito, tallityöt, hevosen ajaminen, arki – ne kaikki helpottuvat lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden parantuessa sekä puolierojen tasoituessa.

### Yllättävän tehokas!

Kaikille treenaajille tehdään kuntotestit kahdeksan viikon välein. Tällöin myös treeni vaihtuu, jotta kehitys pysyy nousujohteisena.

2-3 kertaa viikossa n. 30-45 minuuttia kestävä treeni on osoittautunut yllättävän tehokkaaksi. Esimerkiksi kuntosalilla jo ennen TalliTreenien aloittamista säännöllisesti treenannut nainen sai kahdeksan viikon aikana 30 sekunnin maksimitesteihin 5-7 toistoa lisää jokaisessa osa alueessa. Siis VAIN 30 sekunnissa 5-7 toistoa lisää aiempaan. Mahtavaa! Lisäksi nainen, joka ei ollut koskaan saanut tehtyä istumaan nousua, sai tehtyä kahdeksan viikon harjoittelujakson päätteeksi huimat 14 toistoa. Oho!

Hyödyt on huomattu myös ratsastaessa. Hyvän istunnan ylläpitäminen on helpottunut. Aiemmin hankalalta tuntunut vasen laukka onkin yllättäen ollut helppoa ratsastaa. Eräällä harjoittelijalla lihasten kiputilat ja selkäkivut vähentyivät selvästi, kun yksipuolinen, melko staattinen ratsastus sai rinnalleen dynaamista, lihaskuntoa kehittävää liikettä.

Tässä vain muutamat TalliTreenin hyödyt hevosihmisille.

Etsimme ohjaajia ja treenaajia ympäri Suomen mukaan TalliTreenaaja –jengiin. Tähän kannattaa tutustua!

Lisää TalliTreeneistä <http://www.tallitreenit.com>

Meri Satama 0403623559

Mervi Pakola 0400184030

Löydät meidät Tampereen hevosmessujen osastolta E 620

