

GOGO SANOMAT



30
VUOTTA
TÄYNNÄ
ENERGIAA!

GO 30
VUOTTA
GO

S. 8

NAPPA TALTEEN
KEVÄÄN
LUKKARIT!

S. 10

VUODEN 2020
LIIKUNTA-
TRENDIT

S. 12

TUTUSTU
GOGON
TYÖNTEKIJÖIHIN





GOGO-PERHEEN
JÄSENISTÄ

54,1 %

ON MIEHIÄ JA

45,9 %

NAISIA



GOGON JÄSEN
ON KESKIMÄÄRIN

29,6

-VUOTIAS

138 000

KYYKKYÄ
BODYPUMP-TUNNEILLA
VUOKOSSA

4 200 000

POLTETTUA KALORIA PÄIVÄSSÄ



2 240

KUNTOSALILAITETTA

504

AEROBISTA LAITETTA



HENKILÖKUNTA
MOIKKAA ASIAKKAITA

100 000

KERTAA VUOKOSSA

**LEIKKIÄ
GOGO
-NUMEROILLA**

42 000 KG
LEVYPAINOJA

TARUN TERVEISET



Kiitos, kun otit käteesi GOGO Sanomat. Uskon, että löydät tästä lehdestä jotakin uutta, jotakin vanhaa ja jotain liikkumaan motivoivaa.

Ensimmäinen GOGO Sanomat -lehti ilmestyi tasan 30 vuotta sitten, kun ensimmäinen GOGO Liikuntakeskus avattiin Hämeenpuistossa, Tampereella.

Siihen aikaan olimme ensimmäinen katutasoon liikuntakeskukseksi rakennettu tila. Liikuntakeskuksessa oli toimintaa koko perheelle mukaan lukien lastenhoito ja lasten liikuntakoulu, joka palveli silloin meidän omiakin tarpeitamme. Siskoni Päivi oli juuri valmistunut Amerikasta ja minä Tampereelta liikuttamisen ammattilaisiksi. Olimme jo jonkin aikaa ohjanneet jumppatunteja seurakunnilla. Nyt meillä oli oma, upea, suuri jumppasali, kuntosali, kahdeksan squashkenttää, lastensali maahan upotetulla trampoliinilla sekä studiosali ja golf-simulaattori. Onneksi päivastuussa oli insinööri Esa Nurmi - minä ja siskoni saimme keskittyä jumppien ja kuntosalin pyörittämiseen.

30 vuotta on mennyt vauhdilla. Itseni on vaikea huomata, miten omatkin tyttäret ovat nyt perheenäitejä ja lapsenlapseni käyttävät samoja lasten tiloja ja lastenhoitoa, mitä heidän äitinsäkin käyttivät. Yrityksessämme on nyt sukupolvenvaihdos käynnistynyt. Pian tyttäret ottavat vastuun GOGOn vetämisestä ja minä saan enemmän aikaa olla lastenlasten kanssa.

Tunnen paljon asiakkaita, jotka ovat olleet mukana GOGOn toiminnassa 30 vuotta, suuret kiitokset teille kaikille. Muutaman perheen kolme sukupolvea ovat kaikki aktiivisia jäseniämme, hienoa! Salilla on syntynyt lukuisia parisuhteita ja häitäkin on vietetty. Ennen kaikkea koen, että saamme tuoda yhteen saman henkisiä, aktiivisia, itsestään huolehtivia ihmisiä, jotka ovat saaneet uusia ystäviä toisistaan,

terveyttä ja jaksamista arkeensa ja mielekästä tekemistä päiviinsä.

Nyt GOGOn täyttäessä 30 vuotta, on liikuntakeskuksia City, Park ja Hermia. Liikuntakeskusten lisäksi meillä on toinen GOGOn brändi, GOGO Express -kuntosalit, joita on tällä hetkellä 11. GOGO-liikuntaperheessä on n. 100 työntekijää, joista puolet osa-aikaisia ja mm. 50 ryhmäliikuntaohjaajaa.

Koko 30 vuoden ajan olen ollut tosi iloinen ja ylpeä meidän ryhmäliikunnastamme. Meillä on Suomen parhaat ohjaajat ja monipuolisimmat tunnit. Kaikilla yli 250 viikoittain ohjattavalla tunnilla on ohjaaja kannustamassa ja huolehtimassa ryhmästään. Myös kuntosalilla on ohjaajia auttamassa ja tsemppaamassa asiakkaita.

Erittymisen kiitollinen olen siitä, että olemme saaneet koko GOGO-perheellä tehdä kivaa, motivoivaa ja mielekästä työtä näin kauan. Haluankin kiittää koko henkilökuntaa, kaikkia asiakkaita sekä yhteistyökumppaneitamme tämän mahdollistamisesta.

GOGOn juhlaviikolla tarjoamme keskiviikkona 15. tammikuuta kakkukahvit kaikissa keskuksissa ja lauantaina 18.1. on koko päivän kestävä jumppapahtuma, Megatreenit Messu- ja urheilukeskuksessa. Päivän päättää illalla GOGOn 30v-juhlat iloisen seurustelun, ruoan ja tanssin merkeissä. Tervetuloa mukaan!

TARU VÄHÄTALO
Toimitusjohtaja

8.8.1988

Olympianurmi Oy /GoGo Liikuntakeskus perustetaan



15.1.1990

GoGo Park avataan Hämeenpuistoon: ryhmäliikunta, kuntosali, squash

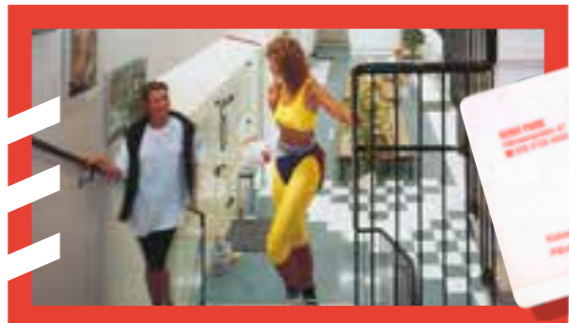
1991

Suomen ensimmäiset steplaudat GoGo'hun, Step Reebok -tunnit alkavat



1992

Suomen ensimmäinen Lasten liikuntakoulu 1990-1994



1994

Bodywalk ulkotunnit alkavat



1996

SenioRiitat aloittavat; pinkkiä, lilaa ja vihreää!

1.5.1997

Toimitusjohtajaksi Taru Vähätalo, GoGo Liikuntakeskus Oy

1989

Suunnitellaan, haetaan ideoita, tehdään ohjelmia, rakennetaan, sisustetaan, markkinoidaan!

1990

Ilmainen sotaveteraanijumppa

1993

Slide-luistelumatot ovat muodissa - mutta vain hetken

1995

Ilmainen lastenhoito alkaa - sitä tarvitsevat paitsi asiakkaat, myös yrittäjät itse

AJAN VIRTAA GOGOSSA...

2006

Life Fitness Circuit -kiertoharjoittelu, Body Jam

2004

GoGo City avataan, GoGo Liikuntakeskus City Oy

2003

Suomen ensimmäiset Bosu-tunnit

2001

Taru Vähätalo ja Päivi Aholaita-Mäenpää palkitaan Vuoden Yrittäjänä

1999

Kymppikorteista jäsenyyksiin

1998

GoGo Polar Elektron Vuoden Syke -saliksi ja Päivi Vuoden Syke -ohjaajaksi



LIIKUNTASALI									
AMMUNNAN	SEITSI	VOIKKONARIN	ESITIE	PARANMÄKI	LAUKA	LAUKA	LAUKA	LAUKA	LAUKA
17.15									
18.15									
19.15									
20.15									
21.15									
22.15									
23.15									
24.15									
25.15									
26.15									
27.15									
28.15									
29.15									
30.15									
31.15									
32.15									
33.15									
34.15									
35.15									
36.15									
37.15									
38.15									
39.15									
40.15									
41.15									
42.15									
43.15									
44.15									
45.15									
46.15									
47.15									
48.15									
49.15									
50.15									
51.15									
52.15									
53.15									
54.15									
55.15									
56.15									
57.15									
58.15									
59.15									
60.15									

2008

GoGo Express Lielahteen, GoGo Express Oy

2007

GoGon Kidz Club avataan, BodyVive alkaa

15.1.2005

GoGo 15 vuotta



2002

GoGo tuo Chi Ballin Suomeen

2000

Les Mills -konsepti Suomeen. BodyPump, BodyBalance ja BodyCombat



2009

160 Ryhmäliikuntatuntia viikossa

2011

CXWORKS alkaa. GoGo Express Seppälä Jyväskylään: ensimmäinen GoGo Express Tampereen ulkopuolelle.

2013

Les Mills GRIT -tunnit alkoivat. GOGOlla pidettiin myös Relax 30 eli päiväunet salilla -tunteja.

2014

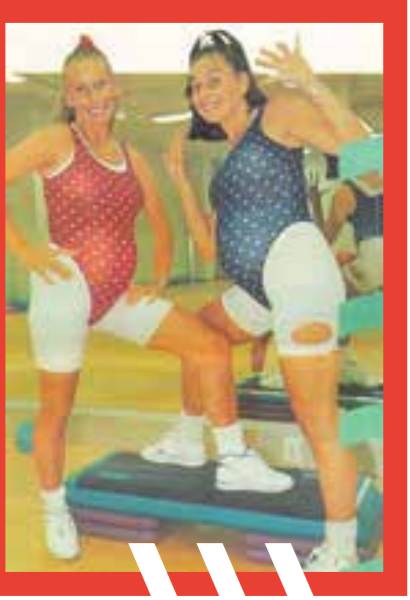
EY-kasvuyrittäjakilpailun aluevoittaja. GoGo Express Savela Jyväskylään, GoGo Express Skanssi Turkuun, GoGo Express Linnainmaa Tampereelle

2016

GoGo Express Länsikeskus Turkuun. 2 Squash-kenttää yläkertaan GoGo Parkissa

2018

THE TRIP ensimmäisenä Suomessa, Bodybike-pyörät GoGolle. Brändiuudistus: GoGo on nyt GOGO!



2010

GoGo 20 vuotta. GoGo Express Partola avataan

2012

GoGo Hermia avataan: 2 000 m² Technopoliksen kiinteistöön. SH'BAM alkaa. Selkäklinikka GoGo Hermiaan



2015

GoGo Express Laune Lahteen

2017

Lämpösali avataan GoGo Cityyn. GoGo Express Linnainmaata laajennetaan

2019

Biocircuit GOGO Parkiin. Uudet GOGO Express -salit Mukkulaan, Olariin ja Poriin.

GOGO NEXT GENERATION



**BODYATTACKIIN
MENNÄN AINA
PORUKALLA**

ASIAKKAAT KERTOIVAT GOGOSTA

Kuvat: Jussi Tuominen

JANETTE KARVONEN:

”Äidillä on ihan mieletön kunto: kun aloitimme treenaamisen, olin 16-vuotias enkä todellakaan meinannut pysyä jo 20 vuotta kuntoilleen perässä. Yhdessä jumpalla käynti ei koskaan tuntunut nololta, päinvastoin! Meillä on perheen yhteisenä harrastuksena myös lenkkeily ja sinne isäkin lähtee mukaan.

Vuosien varrella omaan treeniin on mukaan tullut myös salilla käynti. GOGOLla on aina sellainen olo, että on tervetullut: kansatreenaajat ja henkilökunta sen tekee. Kun voitin Fitnessmalli-kilpailun, oli ihanaa, että GOGO muisti minua henkilökohtaisesti.

Nykyään treenaan rennommin sekä salilla että jumpissa. Bodyattack on meidän perheen naisten yhteinen harrastus ja Kaisa ehdoton suosikkiohjaaja. Hän on itse niin kovassa kunnossa, että se motivoi. Attackissa huippua on se, että aina voi vetää vähän kovempaa! On parasta hikoilla oikein kunnolla yhdessä perheen naisten kanssa hyvällä fiiliksellä.”

RAIJA KARVONEN:

”Olin itse käynyt jumpilla jo reilut 20 vuotta, kun hokuttelin myös tytöt mukaan. He halusivat ehdottomasti mennä GOGOLle, joten äiti tietysti vaihtoi mukana. Innostuimme nopeasti GOGOn tunnelmasta ja jäimme, koska se on ylivoimaisesti paras paikka! Kahdeksan vuotta on mennyt kuin siivillä.

Vuosien varrella ei ole käynyt mielessäkään lopettaa, sillä liikkuminen GOGOLla on kaikkea muuta kuin pakopullaa. Käyn jumpissa lähes joka päivä ja tyttöjen kanssa laitetaan aina viestiä, että mennäänkö yhdessä. Varsinkin Bodyattack ja TRIP -tunnit on meidän yhteinen juttu. Olen tosi ylpeä tyttäristäni, että myös heille liikunta on luonnollinen osa elämää.

GOGOLta olen saanut myös paljon jumppaystäviä, joiden kanssa jutellaan aina tuntien jälkeen. Olen monesti ajatellut sitä, miten ihmisten kannattaisi rohkaistua tunneille: se on niin helppo tapa aloittaa liikunta! Ryhmässä saa aina tsemppiä myös muilta.”



HUIPUT OHJAAJAT MOTIVOIVAT

MIIKKA JAUROLA:

”Aloitin treenaamisen salilta kaverin kanssa, mutta jumpat veivät hyvin nopeasti mennessään – tykästyin ohjaajien motivointiin ja intoon välittömästi. Se on edelleen suurin ja tärkein asia, mikä minua liikuttaa. Varsinkin Ineksen ohjaus jaksaa innostaa viikosta toiseen. Parin kuukauden välein uusiutuvis- sa koreografioissa mielenkiinto liikkumiseen säilyy ja huomaa oman kehityksen jo lyhyellä aikajänteellä.

E erityisesti tapahtumat, kuten Halloween Fight Night ja Hyväntekeväisyysmaratonit ovat jääneet mieleen. Tapahtumissa yhteishenki nousee huippuunsa ja porukalla on mukava tehdä hyvää yhdessä. Usein tapahtumissa ja tunneilla muut murheet unohtuu, ja jälkepäin on niin hyvä olla. Ryhmäliikunnan stressiä lievittävä vaikutus on parhaimmillaan ollut kouriintuntuvaa ja jopa liikuttavaa!

GOGO on tuonut elämäni paljon hyvää: tärkeiden jumppahetkien lisäksi uudet sosiaaliset piirit sekä tyttöystäväni. Paljoo enemppää en liikuntakeskukselta voisi toivoa.”

JOKAINEN LIKKUU ITSEÄN VARTEN

SEPPO LEHTONEN:

”Liikunta on kuulunut elämäni aina: aloitin 11-vuotiaana maitoauton apupoikana, heitin keihästä yli 70 m, ja lisäksi voimaharjoittelua on takana jo 50 vuotta. Nyt eläkkeellä käydään vaimon kanssa yhdessä salilla ja siitä on tullut arkirutiini. GOGOLla käynti on meille myös sosiaalinen tapahtuma: joka kerta lähdetään hyvällä mielellä takaisin kotiin. Ihmiset vastaanotossa ovat ystävällisiä ja salilla käy porukkaa eri kulttuureista ja ikäryhmistä. Se piristää!

Enää en hae salilta ennätyksiä, vaan teen perinteistä voimatreeniä omaan tahtiin. Iän myötä hyvä lihaskunto pitää vakaana. Jokainen salilla liikkuu omaa kroppaansa varten, eikä GOGOLla tarvitse onneksi esittää mitään.”



FYYSISESTI VAHVA, HENKISESTI VAHVEMPI

JARNO VALKIAOJA:

”Käyn kuntosalilla vaihtelevasti sekä Cityssä että Parkissa. Kahden eri salin laitevalikoima ja varustelutaso mahdollistaa todella monipuolisen harjoittelun. Auton saa myös mukavasti pysäköintitalon suojaan. Nautin treenaamisesta suuresti, se poistaa myös arjessa läsnä olevaa kiirettä ja stressiä. Jos en pääse salille, minusta tulee hieman levoton. Salitreeneissä mahtavaa on myös se, ettei sitä ole sidottu mihinkään tiettyyn aikatauluun. Saa olla ihan omilla ajatuksilla ja pääsee arjen rutiineista irti.

GOGOLla on uskomattoman hyvä ilmapiiri asiakkaiden välillä. Vaikka treenaisi yksin, yhteisöllisyys ja ystävällisyys ovat silti läsnä. Tänne voi kaikki huoletta tulla, GOGOLla otetaan kaikki porukkaan mukaan.”



KEVÄÄN 2020 AIKATAULUT OVAT TÄÄLLÄ!

UUTUUKSIA:

- POP Pilates
- Hula-tunti
- Afro Fitness
- Barefoot Bootcamp

CITY

MA-PE 6-21.30
LA-SU 9-17

KESKISEN SIJAINTI
KAUPUNGIN YTIMESSÄ.
RYHMÄLIIKUNTA
TERASSIKUNTOSALI
UUSITTU KUNTOSALI
SPINNING, INFRAPUNA-
SAUNA JA LÄMPÖSALI

2H ILMAINEN PYSÄKOINTI
P-HÄMÄRSSÄ

AAMUPUURO ke 8.00 ja pe 7.30

Hänneenkatu 9, 6-7 krs
33100 Tampere
p. 010 2871 450



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10:15 TONE 45	6:30 SPINNING* 30	7:00 BODYPUMP* EXPRESS 45	10:15 BODYATTACK 55	7:00 GRIT ATHLETIC 30	9:30 BODYPUMP 55	10:30 BODYATTACK 30
11:00 VENYTTELY 15	7:00 CXWORK* 30	10:15 MUOKKAUS 55	15:15 MUOKKAUS 45	9:15 PILATES 55	10:00 SPINNING 90	11:00 BODYCOMBAT 30
16:00 TABATA 30	7:30 BODYBALANCE 55	11:15 LIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	15:00 LIKKUVUUS 15	10:15 TERÄSPAKARAT 20	10:30 BODYCOMBAT 55	11:00 SPINNING* KESTÄVYYSS 55
16:15 BODYSTEP* 30	11:15 BODYPUMP* 55	15:30 BODYPUMP 55	16:15 TERÄSPAKARAT 30	10:35 VAHVAT KÄDET 20	11:30 MUOKKAUS 55	11:45 BODYBALANCE 55
16:30 BAREFOOT BOOTCAMP 45	11:00 SPLASH VESIJUMPPA 45	16:30 GOGO Ballet 55	16:30 BODYBALANCE* 55	10:55 VATSA-SELKÄ 20	12:30 VÄHVA SELKÄ 30	12:30 BODYPUMP* 55
16:45 CXWORK* 30	15:15 BODYCOMBAT 55	17:00 TERÄSPAKARAT 20	16:45 CXWORK* 30	15:15 POP PILATES 45	13:00 VENYTTELY 30	14:30 YIN YOGA 90
17:00 SPINNING* KESTÄVYYSS 55	16:30 PAKARATREENI 55	17:30 BODYCOMBAT 55	17:30 VOIMATREENI 55	16:15 BODYATTACK 55		
17:15 HULA 15	16:15 BODYJAM* 55	17:20 VAHVAT KÄDET 20	17:15 BODYSTEP* 55	17:00 VIRVASA FLOW YOGA 75		
17:15 BODYJAM* 55	17:30 TONE 45	17:40 HULA 20	17:30 BAREFOOT BOOTCAMP 45	17:15 BOLLYWOOD 55		
17:30 MUOKKAUS 55	17:30 VOIMATREENI 55	18:00 BODYBALANCE 55	18:15 BODYPUMP* 55			
18:00 X-BODY 55	17:30 ASTANGA YOGA 55	18:35 CXWORK* 30	18:30 YIN YOGA 55			
18:30 BODYPUMP* 55	18:00 SPINNING 30	19:05 GRIT STRENGTH 30				
18:30 BODYBALANCE 55	18:15 POP PILATES 45	19:35 VENYTTELY 30				
19:00 SALIOHJELMA 55	18:30 VATSA-SELKÄ 30					
19:30 BODYCOMBAT 55	19:00 LIKKUVUUS/ VENYTTELY 45					

Muscle Beach -terassikuntosali avataan kun kelit lämpenevät!

*Maanantain saliohjelma joka kuukauden ensimmäinen maanantai 13.1., 3.2., 2.3., 6.4. ja 4.5. HUOM. Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.

HERMIA

MA-PE 4-21.30
LA 10-18
LA-SU 12-20

ILMAINEN LASTENHOITO
ma-pe 10-18
AAMUPUURO ke 8.00 ja pe 7.30
2H ILMAINEN PYSÄKOINTI

RYHMÄLIIKUNTA,
SPINNING, CORE ZONE
SELKÄKLINIKKA
SEKA UPEA KUNTOSALI

Instiöönkatu 41 B,
33220 Tampere
p. 010 2871 430



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10:15 PILATES 55	10:15 CXWORK* 30	10:15 BODYPUMP EXPRESS 45	10:15 TERÄSPAKARAT 20	7:00 BODYBALANCE 55	10:15 FAMILYFUN 45	12:30 BODYPUMP 55
17:30 GRIT STRENGTH 30	10:45 BODYBALANCE 45	11:00 BODYSTEP* 45	10:35 VAHVAT KÄDET 20	10:15 BODYPUMP* 30	10:15 BODYCOMBAT 55	16:15 SHAM 45
17:30 AFRO FITNESS 55	11:00 SPLASH VESIJUMPPA 45	17:15 BODYCOMBAT 55	10:55 VATSA-SELKÄ 20	10:30 GOGO MOMMY 45	11:00 SPINNING 30	17:15 RASVANPOLTTO 30
18:00 CXWORK 30	17:30 BODYATTACK 55	18:00 X-BODY 55	17:00 TABATA 30	10:45 CXWORK 30	11:15 BODYPUMP 55	17:45 VAHVAT KÄDET 15
18:00 SALIOHJELMA 55	17:30 SHAM 45	18:00 SPINNING 30	17:15 BODYPUMP 55	11:00 KUNTOSALI CIRCUIT 45	11:30 SPRINT 30	18:00 VATSA-SELKÄ 15
18:00 EASY SPINNING 55	18:00 SPINNING KESTÄVYYSS 55	18:15 MUOKKAUS 55	17:30 KAHVAKUULA 30	17:15 BODYPUMP 55	12:00 TERÄSPAKARAT 30	18:30 BODYBALANCE 55
18:30 BODYCOMBAT 55	18:15 TERÄSPAKARAT 20	18:30 SPRINT 30	18:30 VATSA-SELKÄ 30	17:30 SPINNING KESTÄVYYSS 55	12:30 CXWORK 30	
19:15 YIN YOGA 55	18:35 VAHVAT KÄDET 20	19:15 LIKKUVUUS/ VENYTTELY 55	18:15 BODYSTEP* 55	18:15 BODYJAM 55		
19:45 BODYPUMP* 55	18:55 VATSA-SELKÄ 20	19:15 KUNTOSALI CIRCUIT 45	18:30 BODYBALANCE 55			
20:15 RENTOUTUS 20	18:30 BODYPUMP 55		18:30 SPINNING KESTÄVYYSS 55			
	19:15 PILATES 55					

Liikkuvaa lastenhoitoa ke ja pe ilta 16-20!

HUOM. Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.



THE TRIP
Treenissä poljetaan yhtenä ryhmänä läpi mitä ihmeellisempien virtuaalisten maailmojen liveohjaajan johdattamana.

POP PILATES

Tunnilla kehitetään kokonaisvaltaisesti koko krokan tukilihaksia, jonka myötä saat täältä tunnilta upean tanssijan vartalon! Tunnilla soi hyvä popmusiikki ja liikkeet tehdään energisesti musiikin tahdissa.



BAREFOOT BOOTCAMP

Täydellinen sille, joka unelmissaan harrastaa eri lajeja, mutta todellisuudessa ehtii yhteen jumppaan viikossa.



TULOSSA OLEVAT PIENRYHMÄT JA KURSSIT 2020:

- 7.1. HOPEALENKARIT (7.1.-14.5.)
- 8.1. KICKSTART
- 8.1. GOGO MOMMY (KE JA PE)
- 9.1. HYVÄT HERRAT
- 28.1. PSYKOLOGINEN PAINONHALLINTA
- 3.2. POWERFUL BODY
- 4.2. STRONG AND TONED

Lue lisää: gogo.fi/pienryhmat-ja-kurssit

PARK

MA-TO 6.50-22
PE 6.30-21
LA 9-20
SU 12-21

RYHMÄLIIKUNTA,
KUNTOSALI, THE TRIP,
BIOCIRCUIT, UPEA
VAPAAPAINOALUE,
SQUASH JA PINGIS

ILMAINEN LASTENHOITO
ma 10.30-13.30
ke,pe 10-13
la 10-13.30
ma-to 16-20.30

AAMUPUURO to ja pe 8.00
2H ILMAINEN PYSÄKOINTI

Hämeneipuisto 47, 33200 Tampere,
p. 010 2871 400

AINOANA TAMPEREELLA

LIVE OHJATUT
THE TRIP -TUNNIT!



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10:00 SENIORIITTA 55	9:15 PILATES 55	8:00 BODYBALANCE* 55	7:00 SPINNING 30	7:00 THE TRIP* 40	9:15 PILATES 55	16:00 BODYPUMP* 30
11:15 BODYPUMP* 55	10:15 THE TRIP* 40	9:00 BIOCIRCUIT OPASTUS	7:30 CXWORK 30	10:00 SENIORIITTA CIRCUIT 55	10:15 BODYSTEP* 55	16:30 GRIT STRENGTH* 30
12:15 BODYBALANCE* 55	11:00 SPLASH VESIJUMPPA 45	10:15 BODYPUMP* 55	10:00 LAVIS 55	10:15 BODYSTEP* 55	10:30 THE TRIP* 40	17:00 THE TRIP* 40
12:00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	12:00 HOPEALENKARIT CIRCUIT 55	10:30 GOGO MOMMY 45	10:00 HYVÄT HERRAT 55	11:15 BODYJAM* 55	11:15 BODYPUMP* 55	17:15 BODYCOMBAT* 55
14:00 HOPEALENKARIT PILATES* 55	16:15 THE TRIP* 40	11:30 THE TRIP 40	10:15 THE TRIP 40	12:00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	11:30 BODYJAM* 55	18:15 BODYPUMP* 55
16:15 BODYCOMBAT* 55	17:00 SALIOHJELMA 55	12:00 HOPEALENKARIT KUNTOSALI 55	12:00 HOPEALENKARIT HATHA YOGA 55	15:15 BODYBALANCE* 55	12:30 BODYATTACK* 55	19:15 BODYBALANCE* 55
17:00 THE TRIP* 40	17:15 BODYCOMBAT* 55	12:15 VETERAANIT 55	16:30 BODYPUMP EXPRESS* 45	16:15 BODYCOMBAT* 55	16:15 BODYBALANCE* 55	
17:00 PILATES 55	17:30 MUOKKAUS 55	16:00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	17:15 YOGALATES 55	16:30 THE TRIP* 40	17:30 THE TRIP* 40	
17:15 BODYPUMP* 55	18:00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	16:15 POP PILATES 55	17:00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	17:15 TERÄSPAKARAT 20		
17:00 BIOCIRCUIT OPASTUS 45	18:15 BODYPUMP* 55	17:00 THE TRIP* 40	17:30 THE TRIP* 40	17:35 VAHVAT KÄDET 20		
18:00 HIIT 30	18:30 BARRE 30	17:15 ZUMBA PARTY 55	18:15 HIGHROLLER 55	17:55 VATSA-SELKÄ 20		
18:30 VATSA-SELKÄ 30	18:30 THE TRIP* 40	18:15 BODYATTACK* 55	18:30 GRIT STRENGTH 30	18:30 BODYPUMP* 55		
18:30 BODYATTACK* 55	19:15 SPRINT* 30	18:30 SPINNING KESTÄVYYSS 55	19:00 THE TRIP* 40			
18:30 THE TRIP* 40	19:15 BODYSTEP* 45	18:30 YIN YOGA 75	19:00 CXWORK* 30			
19:00 LIKKUVUUS/ VENYTTELY 30	20:00 BODYBALANCE* 55	19:15 BODYPUMP* 55	19:30 BODYCOMBAT* 55			
19:30 JUST DANCE 45						

*Hopealekkarit kurssi 7.1.-14.5.

SPLASH-Tunnit Varalon urheiluoopistolla
HUOM. Värit ja symbolit ks. takasivu. Muutokset mahdollisia.



BIOCIRCUIT

KOE TULEVAISUUDEN
KUNTOSALI NYT!

30V JUHLAVUODEN KUNNIKSI: ENSIMMÄINEN KUUKAUSI

30 €

KAIKKIIN 12KK SOPIMUKSIIN.



GO 30
30 VUOTTA

AIKUISTEN LIKKUMISEN SUOSITUS



Lähde UKK-instituutti.

HULA-TUNNIT MAANANTAISIN JA KESKIVIikkoISIN GOGO CITYSSÄ!



VUODEN 2020 TRENDIT

Jo 14 vuoden ajan on amerikkalainen The American College of Sports Medicine (ACSM) on julkaissut loppuvuodesta seuraavan vuoden liikuntatarjontaa ennakoivan tutkimuksen. Tutkimukseen osallistuu noin 3000 liikunnan ammattilaista.

GOGO on aina haistellut trendejä ja niiden mukaista tarjontaa on kuulunut sekä ryhmäliikuntaan että kuntosaliharjoitteluun.

1. HENKILÖKOHTAINEN TEKNOLOGIA

Tähän ryhmään kuuluvat mm. älykellot, sykemittarit, GPS-tallentajat ja aktiivisuusmittarit. Nämä ovat olleet kärjessä vuodesta 2016 lähtien pois lukien vuosi 2018.

- Yhä enenevässä määrin ihmiset ovat myös GOGOLla kiinnostuneet teknologian yhdistämisestä omiin treeneihin. GOGO Parkissa erityisesti BioCircuitin myötä tämä on tullut luonnolliseksi osaksi liikuntaa. Kaikki treenit tallentuvat automaattisesti MyWellness -appiin. Yksittäisen treenin palautteen saa välittömästi prosenttiluvun muodossa ja kehittymistä pystyy tarkemmin tarkastelemaan appin kautta. Parkin The Trip -sisäpyöräilyelämys on myös tämän alan helmi, jossa teknologia on vahvasti mukana. BodyBike -spinningpyörät saa myös yhdistettyä omaan appiin, joka tallentaa tehdyt treenit, kertoo GOGO Parkin Club manager Harri Ilvonen.

2. HIIT

HIIT on teknologian kanssa kisailnut trendilistan ykköspaikasta viimeiset vuodet. HIIT-harjoittelussa syke nostetaan useamman kerran hetkellisesti harjoituksen aikana yli 90% maksimista.

- GOGOssa on tarjottu erilaisia HIIT-tunteja jo hyvin monta vuotta. Tuomme usein maailmalta erilaisia huipukouluttajia meille GOGOhun ja opimme heiltä uusia



Jussi Tuominen

hienoja juttuja! Kahdeksan vuotta sitten amerikkalainen huipputriathlonisti Kimberly Shah oli meillä opettamassa, kuinka Tabata-tunteja pidetään. Siitä lähtien olemme tarjonneet erilaisia HIIT-tunteja jäsenillemme. Tällä hetkellä vaihtoehtoja löytyy hyvinkin paljon! Les Mills on kehittänyt myös omat HIIT-tuntinsa eli GRIT athletic, strength, cardio ja vielä HIIT-treenin pyörällä eli SPRI-Tin. Kaikki nämä löytyvät myös lukkaristamme. Muita tarjoamiamme HIIT-tunteja ovat Tabata sekä kuntosalilla pidettävä HIIT-tunti. Kokeilemalla eri lajeja löydät itsellesi sopivan vaihtoehdon. HIIT-treenejä suositellaan noin kerta viikkoon omaan treeniohjelmaan, ohjeistaa GOGO Liikuntakeskuksen Fitness Director Vuokko Kronqvist.

3. RYHMÄLIKUNTA

Ryhmäliikunta menetti suosiotaan crossfitin ja budjettisalien saadessa huomiota vuosikymmenen alkuvuosina. Viimeisinä vuosina ryhmäliikunta on uudelleen kuulunut TOP-3:seen. Ryhmäliikunnan suosiota parantaa sen muuntautumiskyky - joka kausi lanseerataan uusia tuntekehyksiä ja uusia toimijoita on tulossa markkinaan.

- Ryhmäliikunta on ollut aina GOGO:n helmi! Alusta alkaen olemme panostaneet ryhmäliikuntaan ja tuoneet erilaisia lajeja Suomeen bosusta ja stepistä alkaen! Ryhmäliikunnassa parasta on ohjaajan ja osallistujien

tsemppi yhdessä tekemiseen ilon ja riemun kautta. Ryhmässä tulee aina tehtyä pikkusen paremmin! Käymme hyvin paljon erilaisissa tapahtumissa ympäri maailman ja seuraamme trendejä hyvin tarkasti netin kautta. Saamme myös paljon asiakkailtamme vinkkejä mikä laji heitä kiinnostaa. Lanseeraammekin erilaisia uutuusia monta kertaa vuodessa aina uusien lukkareiden yhteydessä, jotta meidän jäsenemme pääsisivät aina ensimmäisenä testaamaan erilaisia lajeja ja saisivat trendeistä kiinni ensimmäisinä Suomessa! GOGOLta löytyy yli 60 erilaista ryhmäliikuntalajia. Olen vakuuttunut, että jokainen löytää omat lempparinsa, kertoo Vuokko Kronqvist.

4. VAPAAPAINOHARJOITTELU

Vapaapainoharjoittelu sisältää treenit vapailla painoilla, levypainoilla, kahvakuulilla ja kuntopalloilla, mutta ei niiden käyttöä osana toiminnallista harjoittelua. Ohjaajat keskittyvät jokaisen harjoituksen tekniikoihin ja sen jälkeen progressiivisesti lisäävät vastusta.

- GOGOLla järjestetään kuntosalitunteja, jotka keskittyvät vapaiden painojen ympärille mm. Voimatreeni, X-body, pakarateeni. Maksimissaan 10 henkilön treeneissä ohjaaja ehtii antaa henkilökohtaista opastusta ja ryhmä tsemppaa kovempiin suorituksiin. Kuntosalituntien pääperiaatteena on tehdä vain vähän toistoja per sarja ja käyttää mahdollisimman suuria painoja. Kuntosaliharjoittelun tarkoitus on vahvistaa ja kasvattaa lihasta tavalla, johon ryhmäliikuntatunnit eivät pysty. Järkevän ruokavalion kanssa kuntosaliharjoittelu on omiaan muokkaamaan kehonkoostumusta lihaksikkaampaan ja rasvattomampaan suuntaan, kertoo Harri Ilvonen.

5. PERSONAL TRAINING

Henkilökohtainen valmennus on trendi ja se on tulossa paremmin saataville niin verkossa, kuntokeskuksissa ja työpaikoilla.

6. LIIKE ON LÄÄKE

Tavoitteena on rohkaista hoitohenkilökunta ja muut terveysalan toimijat sisällyttämään fyysinen aktiivisuus osaksi terveydenhoitoa.

7. KEHONPAINOHARJOITTELU

Kehonpainoharjoittelussa pyritään käyttämään mahdollisimman vähän laitteita, jolloin se on edullista toteuttaa.

- GOGO:n kuntosalialueilla on lisätty tilaa kehonpainoharjoittelua varten. Pitkällä vihreällä matolla voi harjoitella mitä vain boxi-hyppyistä spurteihin tai käsilläkävelyyn, kertoo Vuokko Kronqvist.

8. SENIORILIIKUNTARYHMÄT

Senioriliikuntaryhmät. Tämä trendi painottaa vanhempien ihmisten liikunnallisia tarpeita. Seniorit elävät pitempään, työskentelevät pitempään ja ovat terveempiä ja aktiivisia pitempään kuin aikaisemmin.

- GOGOLla on pidetty jo yli 20 vuotta Senioriitta-tunteja ja sotaveteraaneille olemme pitäneet ilmaista jumppaa GOGO:n alusta alkaen eli 30 vuotta! Senioriitta-ryhmämme on kasvanut viimeisten vuosien aikana tasaisesti ja olemmekin kehittäneet yli 70 vuotiaalle Hopealenkkarit. Senioriitoille ja Hopealenkkarit -ryhmäläisille löytyy arkipäivisin montakin eri vaihtoehtoa aina pilateksesta ja joogasta lavikseen sekä vesijumppaan ja circuit-treeneihin. Miehillä on oma ryhmänsä eli Hyvät Herrat, jossa treenataan miesporukassa eri lajeja vaihdellen. Ryhmäliikunta-aikatauluissa pyrimme huomioimaan kaiken ikäiset ja tasoiset jäsenet ja siksi aamupäivästäkin erilaisia vaihtoehtoja löytyy erittäin paljon, kertoo Vuokko Kronqvist.

9. TERVEYSVALMENNUS

Tämä kasvava trendi yhdistää käyttäytymistieteen terveyden ylläpitoon.

10. AUKTORISOIDUT AMMATTILAISET

Toista vuotta on mukana trendi, jossa personal trainerilta ja valmentajalta vaaditaan osaamisen varmennus.

Teksti: Ari Katajisto,

Kommentit: Vuokko Kronqvist ja Harri Ilvonen



ESITTELYSSÄ GOGON TYÖNTEKIJÖITÄ

1. OMAT VINKKISI KUNNON YLLÄPITOON? 2. HETKI, JOKA ON JÄÄNYT GOGOLTA MIELEEN? 3. MIKÄ ON LEMPIPAIKKASI GOGOLLA?



JUTTA ROUVINEN,
CLUB MANAGER GOGO HERMIA
Jutta aloitti työt GOGolla vuonna 2009 GOGO Cityn vastaanotosta. Töihin houkutteli jo jäsenenä koettu kiva ilmapiiri. Vastaanotosta Jutta siirtyi asiakasneuvojaksi ja lopulta GOGO Hermian Club Manageriksi vuonna 2015.



MIRKA NIININEN,
RYHMÄLIIKUNTAOHJAAJA
Mirka aloitti GOGolla viikonlop-putöissä. Hän on koulutukseltaan urheiluhieroja ja lisäksi kouluttanut GOGolla ollessaan Personal Traineriksi. Nyt Mirka ohjaa 15–20 tuntia viikossa. Tanssitaustansa ansiosta hän vaalii tunneillaan hyvää tekniikkaa ja osaa myös ohjata erittäin selkeästi.

1. Treenitreffit: kun on sopinut kaverin kanssa lenkin tai jumpan, ei tule peruttua niin helposti!
2. Posse-ohjelmaa kuvattiin Hervannassa ja yhtäkkiä koko Possen porukka tuli vuorotellen meille vessaan
3. Hermian ryhmäliikuntasalit keväällä, kun aurinko paistaa kauniisti ja koko sali tulvii valoa.

1. Säännöllisyys, vaihtelevaisuus ja huilipäivät.
2. On niin paljon erilaisia kivoja tilanteita etten osaa valita!
3. City GoGo ja venytystilan puolapuut, kesällä ulkoterassi tai joskus yläsali.

TARJA LEPPÄLÄ,
RYHMÄLIIKUNTAOHJAAJA

Tarja aloitti GOGolla ohjaamisen vuosi avaamisen jälkeen ja on siitä lähtien ollut yksi GOGOn luottohenkilöistä. Tarja on aina valmis auttamaan ja tarvittaessa myös sijaistamaan muita. GOGolla ei koskaan jätetä tuntia pitämättä – sen vuoksi Tarjan kaltaiset ohjaajat ovat kultaa-kin kalliimpia.



KARO NYMAN,
RYHMÄLIIKUNTAOHJAAJA

Karo on yksi GOGOn tulevaisuuden tähdistä. Hän elää ja hengittää Les Mills -ideologiaa: treenaa monipuolisesti eri lajeja sekä noudattaa terveys- ja liikuntasuosituksia. Karo hakeutui GOGOLle töihin vuonna 2014. Karolla onkin jatkuva halu oppia uutta ja hän toimii myös Les Mills -kouluttajana.



1. Kun jaksat liikkua säännöllisesti, siitä tulee elämäntapa, jota ilman et voi elää. Syö ja nuku tarpeeksi.
2. Treeni pt-asiakkaan kanssa - oli Tammerfest-viikko ja Lauri Tähkä tuli tsemppaamaan meitä!
3. Park, City, Hermia, kaikki käy. Ihania asiakkaita jokaisessa paikassa ja rakkaat työkaverit!

1. Kannattaa löytää se juttu mistä tykkää, ja rakentaa oma kuntoilu sen varaan.
2. Lukuisat energisoivat tapahtumat, matkan varrelta mukaan tarttuneet ystävät, sekä mahtavat asiakkaat.
3. Parkin THE TRIP-studio ja Cityn alasali. Cityssä olen vetänyt ensimmäiset tuntini GOGO:lla ja alasalia pidän edelleen mun kotisalina.



CHRISTO POPOV,
RYHMÄLIIKUNTAOHJAAJA
Kun Christo kävi ensimmäisessä työhaastattelussa jo vuonna 1989, oli GOGO Park vasta rakenteilla. GOGossa oltiin iloisia, kun ohjaajaksi saatiin näin ulospäinsuuntautunut kilpaurheilija – Christo on nimittäin MM-pronssimitalisti nykyaikaisessa viisiottelussa. Moni varmasti muistaa Christon Aerobicin GOGOn alkuajoina!



JAANA LAIHIA,
ASIAKASNEUVOJA GOGO PARK
Jaana aloitti GOGolla vuonna 2003 melkoisella pikapestitillä tuuraamalla sairauslomaa. Hän hyppäsi saman tien asiakasneuvojaksi, joten töiden alku oli todella vauhdikas. Lämmin ilmapiiri ja ihmisten kanssa oleminen on pitänyt Jaanan GOGolla kaikki nämä vuodet.

1. Aloita varovasti, omien kykyjen mukaan. Tämä on life-time experience eikä pikajuoksu.
2. Rakastan sitä tunnetta, kun sali on täynnä ja jokainen antaa itsestään 100%.
3. Ohjaajan korokkeella GoGo Parkissa. Sellaista salia kuin Parkin isojumppasali ei muualta löydy.

1. Kalenteroi treenit ja pidä niistä kiinni! Sekä sovi kaverin kanssa treenitreffit!
2. GoGo Cityn raksabileissä oli hienoa kirjoittaa nimi peilin taakse.
3. Trip-Sali: taattu hiki ja hieno treeni.

TESTISSÄ GOGO EXPRESS LINNAINMAA

Hanna, 30 v, Tampere

Kirkkaat valot ja liikkuvat hahmot loistavat ikkunan läpi pimeässä illassa. Kohta pitäisi astua ovesta sisään ja sulautua joukkoon reippaana salikävijänä. Yllättävästi vähän jännittää.

Olen tiedostanut jo pitkään, että lihaskunnan treenaaminen pitäisi aloittaa. Vihdoin tänä syksynä lopetin tekosydien viljelemisen: tämän salin pihaan pääsen autolla ja koko vuoden treenit maksavat 198 €. Yhtenä reippaana hetkenä klikkasin jäsenyyden kätevästi verkosta – nyt en voisi enää peruuttaa! Päätin, ettei minun tarvitse hyödyntää kuukauden tyytyväisyystakuuta, sillä elämänmuutokseni alkaisi NYT.

Oven avattuani ehdin vilkuilla hetken ympärilleni, ennen kuin jostain kuuluu tuttavallinen ”moikka”. Ihan kuin olisin käynyt täällä ennenkin! Olen yllättyynyt siitä, että edullisella salilla on henkilökuntaa. Hoidamme yhdessä minulle oman jäsenyykskortin ja avulias työntekijä opastaa pikkareille. Hän kannustaa minua vielä rohkeasti kysymään, jos en löydä sopivia painoja tai en osaa käyttää jotakin laitetta.

Salin puolella katson ohjelmaani kuin salaperäistä karttaa, mutta lähden rohkeasti etsimään oikean kokoisia käsipainoja. Ohjelman edetessä huomaan, että treeni sujuu nopeasti, sillä laitteille tai painoille ei tarvitse jonottaa. Korkeassa tilassa on helppo hengittää ja tutustun isoon saliin eri liikkeiden avulla. Toisella puolella sijaitsee suurin osa laitteista: jokaisesta useampi, kun taas toisella puolella taas pääsen testaamaan vapaapainoaluetta – kelkan työntöä ja renkaan kääntämistä. Unohdun hetkeksi kokeilemaan erilaisia välineitä, ja otan huomaamattani päälle tehokkaan loppuhien.

Kotiin lähtiessä huikkaan terveiset ystäväisille työntekijälle, joka kysyy, kuinka sujui. Tulee hyvä mieli: hän muistaa minut! Kuulemma henkilöhtaisen saliohjauksen ja -ohjelman saisi 18 eurolla. Kotimatalla pohdin, pitäisikö katsoa tekniikat kuntoon ammattilaisen kanssa heti alkuun.

Pahin on nyt ohi – ensimmäinen askel on otettu, eikä sekään ollut läheskään niin pelottavaa kuin mitä kuvittelin.

 **TÄTÄ ON**
GOGO
EXPRESS: 

Iso, hyvin varusteltu kuntosali

11 toimipistettä ympäri Suomen
Tampereella, Pirkkalassa, Turussa,
Jyväskylässä, Lahdessa, Porissa sekä
Espoossa

Jäsenyydet alkaen 18 € / kk

Henkilökohtainen kuntosaliohjaus 18 €

Henkilökunta aina paikalla





HÄN TREENASI MUTTEI SYÖNYT...



RIKU AALTO

Trainer4Youn kehitysohjaaja Riku Aalto on pitkän linjan personal trainerin kouluttaja ja kehittäjä sekä valmentaja. Hän kertoo, että kuntoilijan yleisin sudenkuoppa on samanaikainen liikunnan määrän ja tehon lisääminen sekä syömisen vähentäminen.

Vaikka on itsestäänselvyys, että runsaampi ja tehokkaampi liikkuminen kaipaa tuekseen määrällisesti sekä laadullisesti runsaampaa tankkaamista, sortuu suuri osa kuntoilijoista tähän ansaan.

- Valmennettuani parin vuosikymmenen aikana satoja kuntoilija- ja urheilija-asiakkaita, on näppituntumani se, että 90 % heistä söi määrällisesti liian vähän jaksakseen, kehittyäkseen, laihtuakseen ja palautuakseen, sanoo Riku Aalto.

SE MIKÄ TREENISSÄ KULUTETAAN, TULISI KORVATA RAVINNOLLA

Harjoittelun ideana on elimistön tasapainotilan rikkinen, joka ylikorjautuu palautumisen aikana levon, lihashuollon ja ravitsemuksen avulla. Hyvin rytmitettyllä aterioinnilla katkaistaan harjoittelun aiheuttama katabolia ja saadaan elimistö jälleen anaboliseen, palautuvaan tilaan. Ilman oikein ajoitettua sekä riittävää ravintoa palautuminen hidastuu ja kehittyminen vaikeutuu tai jopa kääntyy laskuun.

Kaikki se, mitä treenatessa kulutetaan ja hajotetaan, tulee korvata ravinnolla. Harjoitus kuluttaa kehon energiavaroja, kudokset, entsyymejä, välittäjäaineita sekä mineraaleja. Treeni onkin aina stressi elimistölle, joka saa aikaan jonkinasteisen tulehdustilan kehossa. Stressitilanne johtaa kataboliaan (harjoittelun jälkeen elimistössä vallitsee katabolinen tila, jossa lihasproteiinia hajotetaan enemmän kuin sitä rakennetaan) ja puolustuskyvyn heikkenemiseen. Jos tilannetta ei paikata pian riittävällä ravinnolla, kuluttaa

stressitila elimistöä, aiheuttaen muun muassa sairastumisriskin suurenemisen. Palautumisen hidastumisen lisäksi puutteellinen ateriointi johtaa myös "säästöliekki-ilmiöön", jossa aineenvaihdunta hidastuu ja kiinteytyminen sekä rasvan polttaminen vaikeutuvat.

PALAUTA TREENIÄ EDELTÄVÄ KEHON PAINO JUOMALLA RIITTÄVÄSTI

Varsinkin nesteen juominen harjoituksen jälkeen on tärkeää. Nestettä tankkaamalla pitäisi saavuttaa harjoitusta edeltävä kehopaino, joten se, että paino on pudonnut treenin aikana, ei suinkaan ole tuulettamisen paikka. Jo parin prosentin nestevaje heikentää suorituskykyä selvästi. Sen seurauksena hapenkuljetus, energianmuodostus sekä lämmönsäätely kehossa vaikeutuvat.

- GOGolla ohjeistamme liikujaa ottamaan treeniin tai tunnille mukaan treenivaatteet, kengät ja JUOMAPULLON, kommentoi Inkeri Penttilä.

Päivän ruokailut kannattaa jakaa 4-7 ateriaan. Mitä enemmän harjoitellaan sitä enemmän energiaa sekä ravinteita menetetään ja sitä useammin sekä enemmän on syötävä.

Urheilijan ja tavoitteellisesti treenaavan kuntoilijan kohdalla hyvä sääntö kuuluu: "Kun et ole ruokapöydässä, tulisi sinun jo suunnitella seuraavan aterian toteutumista", ohjeistaa Aalto.

ARJEN RAVITSEMUS RATKAISEE

Ravitsemuksen merkitys palautumisen ja kehityksen näkökulmasta on lähes harjoittelun veroinen. Moni panostaakin paljon urheilusuoritusta edeltävään ja siitä palauttavaan ateriointiin. Niillä valmistaudutaan suoritukseen ja varmistetaan palautumisen käynnistyminen.

- 1-2 tuntia ennen ryhmäliikuntatuntia tai kuntosaliharjoittelua on hyvä syödä joko monipuolinen runsas



Lähde: www.ruokavirasto.fi

välipala tai suurempi ateria ja antaa masun laskeutua ja ruuan imeytyä. Näin kovtempoisellakaan tunnilla ei nouse ruoka takaisin ylös ja ravintoaineet ovat ehtineet imeytyä elimistöön antamaan riittävän potkun kovaan liikuntasuoritukseen. Maalaisjärkikin sen sanoo, ettei nälän kurniessa energiapatukka riitä paikkaamaan energiavajetta, kertoo Inkeri Penttilä.

- Treenille lähtiessä olisi jo hyvä tietää, mikä seuraava ateria on ja kuinka nopeasti siihen pääset hampaasi upottamaan. Hyvä nyrkkisääntö on, että tunnin kulussa treenin päättymisestä olisi hyvä päästä palauttavan, esimerkiksi lautasmallin mukaisen aterian ääreen. Jos tiedät jo valmiiksi joutuvasi lykkäämään ateriaa reilusti pidemmälle, kannattaa imaista proteiinipitoinen palautusjuoma treenin jälkeen, jotta kehosi saa tarvittavan energian katkaistakseen treenin aiheuttaman stressitilan. Palautusjuoma voi sisältää myös hiilihydraattia, jotta lihassolujen glykogeenivarastot saadaan täytettyä pian uudelleen. Palautusjuoman nauttimista voidaan pitää tärkeänä etenkin silloin, jos palautumisaika ennen seuraavaa treeniä jää vähäiseksi tai treenaat monesti viikossa, lisää Inkeri Penttilä.

Varsinkin sellaisten ruoka-aineiden laatuun, joita syödään päivittäin tai jopa useita kertoja päivässä, tulisi kiinnittää erityisen paljon huomiota. Jokapäiväisinä tuotteina kannattaa suosia hyvän ravintoainetiheyden omaavia kasviksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljatuotteita sekä vähärasvaisia liha- (siipikarja ja kala) ja maitotuotteita.

- Kannattaa muistaa se tosiseikka, että huono ruokavalio ei juuri parane satunnaisilla terveellisillä valinnoilla, eikä hyvä ruokavalio heikkene merkittävästi harvoilla lipsahduksilla, opettaa Riku Aalto



INKERI PENTTILÄ

Jussi Tuominen

MUISTA SYÖDÄ SEN, MITÄ KULUTAT!

- BODYCOMBAT 740 kcal
- BODYATTACK 675 kcal
- BODYPUMP 500 kcal
- GRIT 30 min 400 kcal

RANKKA TREENI

VAATII
RANKAT
BILEET

TAMPEREEN MESSU- JA
URHEILUKESKUKSESSA
LA 18.1.2020

**MEGA
TREENIT**

KLO 9.00-17.00

**GOGO-
BILEET**

KLO 19.30-00.00

**GOGON JÄSENILLE ERIKOISHINNAT!
KATSO JA VARAA PAIKKASI:**

GOGO.FI

**LUE LISÄÄ MEGATREENEISTÄ:
MEGATREENIT.FI**

GO GO 30
VUOTTA

MUKANA MYÖS

FINLAND
EVENTS

TAJU