

Onnistumisen tunteuksia kuntosalilta:

Syyskuun 2013 loppupuolella yksipuolisesti juoksua harrastanut **Riitta Lehtonen** alkoi huolestua huonontuneesta ryhdistään ja ylävartalon heikoista lihasvoimista. Korjatakseen tilannetta Riitta otti itselleen kuntosalikortin ja varasi ajan **Antti Ruokoselle** henkilökohtaiseen kuntosalivalmennukseen, sillä halusi saada juuri omiin tavoitteisiinsa tähtäävän harjoitusohjelman. Ja mikä tärkeintä, tietysti tuloksia aikaiseksi.

Tästä alkoi Riitan tiukka, mutta palkitseva kuntosaliharjoittelu. Jo kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen oli havaittavissa huomattavia muutoksia. Ryhti parani, käsivarret kiinteytyivät ja juokseminen sai uutta puhtia. Näkyvät tulokset ruokkivat motivaatiota entisestään ja saliharjoittelu ei tuntunut pakkopullalta. Tosin istuvaa nahkatakkia oli hankala löytää, sillä hihat tehdään nykyään niin pieniksi 😊

Riitta on ollut tyytyväinen valintaansa ottaa harjoittelunsa avuksi kuntosalivalmennusta ja suosittelee sitä jokaiselle. Tulosta on tullut hämmästyttävällä vauhdilla ja treenit vain jatkuvat!

Terkuin Riitta ja Antti

Fysioterapeutti
Antti Ruukonen
antti.ruukonen@treenix.fi

