



Kainuun Aivoyhdistys ry. jäsenet harjoittelevat salilla kerran viikossa 1,5 h ajan. Tunnilla tehdään alkulämmittely ohjaajan johdolla, treenataan koko kehoa kuntosalilaitteiden avustuksella ja kuntosalikortteja täyttäen sekä venytellään koko keho ohjatusti tunnin päätteeksi. Ohjaajat auttavat salilla, mikäli asiakas tarvitsee apua esim. laitteisiin menon kanssa tai niistä poistumisessa sekä ohjaavat tekemään tekniikat oikein.

”Sairastuin vuonna 2007 - sain aivoinfarktin. Sen jälkeen en pystynyt enää käymään töissä. Kun kotona tuli vietettyä aikaa vuorokauden ympäri, oli jotain tekemistä saatava. Yhdistyksen kautta sain vinkkiä kuntosaliryhmästä. Olen ehdottomasti tykännyt Myötätuulessa järjestettävästä toiminnasta. On hyvä, että ennen kuntosalia teemme alkulämmittelyn ja tunnin päätteeksi venyttelemme – niitä ei valitettavasti itse tulisi tehtyä. Opiskelijoiden ohjaamisen olen kokenut oikein positiivisesti. Vaihtuvat ohjaajat eivät haittaa, saapahan tavata erilaisia ihmisiä. Ryhmähenki kuntosalilla on hyvä. Mitä toinen ei osaa tai pysty tekemään, siinä muut auttavat. Useamminkin voisin toimintaan osallistua! ”

- Ari Huotari, Aivoyhdistyksen jäsen

