



Kajaanin Seudun Hengitysyhdistys ry:n kuntosalivuorolla käy monta aktiivista harjoittelijaa. Tunti koostuu napakasta, ohjatusta alkulämmittelystä, kiertoharjoittelusta kuntosalilla sekä palauttavista loppuvenytyksistä ohjaajan johdolla. Ohjaajat pitävät huolen, että kiertoharjoittelussa käydään monipuolisesti koko keho läpi ja liikkeitä tehdään kuntosalilaitteiden lisäksi myös kehonpainolla tai vapailla painoilla.

”Tuttavat vinkkasivat vuonna 2013, että Myötätuulesta voisi kysyä tarjouksia ryhmäliikuntatunneista. Siitä asti ollaan täällä oltu! Ryhmänä olemme olleet tyytyväisiä. Alusta asti tiesimme, että opiskelijat tulevat ohjaamaan tunnit, olemme saaneet sitä, mitä odotimme. Ja ovathan opiskelijat niin suloisia ja reippaita! On piristävää, että nuoret ohjaavat. Hyvä on ollut, että ohjaajat seuraavat, teemmekö liikkeet varmasti oikein. Se on erittäin tärkeää kuntosalilla ja jumpassa.”

- Laina Pitkälä, Hengitysyhdistyksen aktiivijäsen ja toimintaa järjestänyt

