



5 tyypillistä
virhettä
harjoittelussa



SISÄLLYSLUETTELO

03 *Kirjoittajan terveiset*

04 *Virhe 1.*

05 *Virhe 2.*

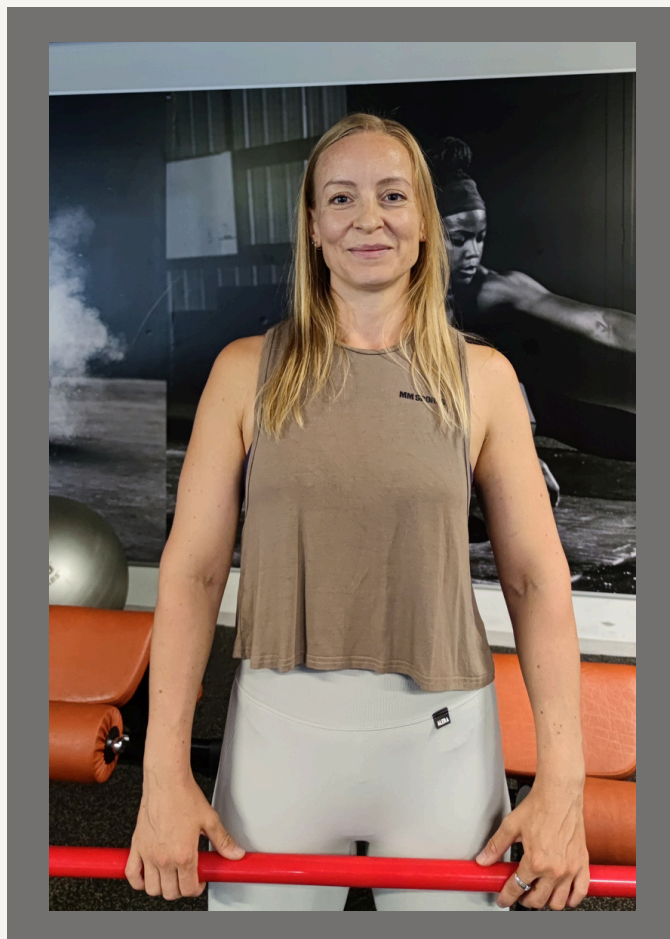
06 *Virhe 3.*

07 *Virhe 4.*

08 *Viikkosuunnitelma*

09 *Virhe 5.*





VALMENTAJA MIRA

Olen toiminut valmentajana yli 10 vuotta ja treenannut salilla 20 vuotta. Ja matka jatkuu!

Vuosien varrella olen oppinut lukuisista virheistä ja soveltanut tieteellisesti perusteltuja menetelmiä valmennukseeni sekä tietenkin omaan harjoitteluuni. Toivon, että tämä opas auttaa sinua päihittämään treenaamiseen liittyviä ongelmia ja antaa sinulle kipinän aloittaa tai jatkaa treenejasi paremmilla tuloksilla.

Erityisenä lahjana sinulle, tsekkaa oppaan lopusta **alennuskoodini**, jolla saat online-valmennukseni erikoishintaan.

Mira Auvinen

1 Laiminlyöt ravitsemuksen

LAADUKAS RAVINTO, PAREMMAT TULOKSET

Olet ehkä kuullut sanonnan, "Et voi treenata huonoa ruokavaliota paremmaksi."

Ravitsemus on minkä tahansa kunto-ohjelman perusta. Ilman asianmukaista polttoainetta kehosi **palautuu heikosti, lihakset eivät kasva ja suorituskykyysi treeneissä pysyy vaisuna.**

Ravinnon laiminlyönti on yleinen virhe myös monilla, jotka haluavat polttaa rasvaa. Keho pitää tiukasti kiinni rasvavaroista, jos et anna sille sen tarvitsemia ravintoaineita ja energiaa.

Tyypillisiä virheitä:

- Aterioiden väliin jättäminen tai liian vähäinen syöminen treenien tukemiseksi
- Liian paljon prosessoituja tuotteita ravinteikkaan ja perusterveellisen kotiruoan sijaan
- Proteiinin saannin laiminlyönti, mikä vaikuttaa väistämättä lihasten palautumiseen, rakentamiseen ja kasvuun.

Ratkaisu:

Valmentajasi autan sinua sovittamaan ruokavaliosi yhteen tavoitteidesi kanssa, oli kyseessä sitten voiman kasvattaminen, rasvanpoltto tai suorituskyvyn parantaminen. Yhdessä voimme rakentaa järkevän **ruokavalion, joka sopii elämäntyyliisi.**



2 Treenaat ilman selkeää suunnitelmaa

TREENAA FIKSUMMIN, EI KOVEMMIN

Salitreenit ilman suunnitelmaa johtaa usein turhaan haahuiluun ja epä johdonmukaisiin liikevalintoihin. Edistymistä on vaikea seurata ja treeni ei useinkaan palvele tavoitteita. Tämän johdosta motivaatiokin alkaa rakoilla.



Tyypillisiä virheitä:

- Samat toistot ja painot jokaisella kerralla ilman edistymistä
- Päälihasryhmien tai liikemallien laiminlyönti
- Vaihtelun puute tai rutiinien liiallinen monimutkaistaminen ja jatkuva vaihtelu uusien ja innostavien liikkeiden välillä.

Ratkaisu:

Valmennuksessani saat räätälöidyn suunnitelman, joka on suunniteltu vastaamaan tarkasti omia tavoitteitasi. Olitpa sitten haluamassa rakentaa voimaa, parantaa kestävyyttä tai vain tuntea itsesi itsevarmaksi salilla, jäsennelty lähestymistapa varmistaa, että jokainen treeni vie sinua eteenpäin.

Räätälöity suunnitelma on karttasi edistymiseen treeneissäsi, mikä johtaa näkyviin tuloksiin 🙌

3 Jätät jatkuvasti väliin treenejä kiireen vuoksi

TEE
VIIKKOSUUNNITELMA
JA LAITA TREENIT SEN
KESKIÖÖN.



Kun päivät ovat kaoottisia ja kovin kiireisiä, velvoitteet voivat helposti täyttää viikon, jos et priorisoi aikaa itsellesi.

Liikunta on yksi tärkeimpiä hyvinvointitekojasi.

Käytä seuraavan sivun viikkosuunnitelmaa kirjoittaaksesi ylös yhdestä viiteen tärkeintä päivittäistä tehtävääsi. Sen jälkeen kirjoita ylös, moneltako varaat aikaa itsellesi ja mikä on päivän aktiviteetti. Esimerkiksi: voimaharjoittelu, kävely, jooga, juoksu, meditaatio jne.

If you fail to plan, you're planning to fail.



4 Liian kevyt tai liian kova treeni

LÖYDÄ TASAPAINO

Treeniuran alussa voi olla houkuttelevaa tehdä enemmän nopeamman kehityksen toivossa. Valitettavasti **ei ole olemassa oikotietä loistaviin tuloksiin**. Tasapainon löytäminen itsensä haastamisen ja liiallisuuksiin menemisen välillä on välttämätöntä pitkällä aikavälillä, jotta treeni säilyy mielekkäänä ja kehittäväenä.

Ylikunto voi johtaa loukkaantumiseen ja edistymisen pysähtyminen, kun taas liian vähäinen tai **liian kevyt harjoittelu ei haasta kehoasi tarpeeksi tulosten saamiseksi**.

Tyypillisiä virheitä:

- Liikaa kestävyysharjoittelua tai enemmän sarjoja kuin ohjelmassasi vaaditaan
- Jätät sarjoissa liikaa toistoja "pankkiin"
- Lepopäivien väliin jättäminen.

Ratkaisu:

Henkilökohtaisena valmentajanasi seuraan suorituskykyäsi ja opetan sinua treenaamaan sopivalla kuormitusalueella.

Varmistan, että teet töitä riittävästi edistymisen saavuttamiseksi, mutta et niin kovasti, että riski loukkaantumiselle tai ylikuormitukselle kasvaa.





5 Treenitekniikkasi katselu tekee kipeää

JÄTÄ EGO SUOSIOLLA PUKUHUONEESEEN

Oikeaoppinen ja siisti suoritustekniikka ei ole vain turvallisuuskysymys—siinä on kyse tehokkuudesta. Kovin epäpuhdas ja hallitsematon tekniikka voi johtaa loukkaantumiseen ja rajoittaa harjoitusten tehokkuutta.

Tyypillisiä virheitä:

- Heijaat keholla vauhtia sen sijaan, että keskittyisit nostamaan painoja kohdelihaksilla
- Jätät liikeradat vajaiksi liian suuren kuorman vuoksi
- Kopioit salilla muita ymmärtämättä sinun tarkoituksiisi sopivaa liiketekniikkaa.

Ratkaisu:

Valmentajanasi opetan sinulle jokaisen ohjelmasi liikkeen oikean suoritustekniikan. Olipa kyse sitten kyykyn hallitsemisesta tai penkkipunnerruksen hiomisesta, voit olla varma, että **harjoittelet turvallisesti ja tehokkaasti.**



OLETKO VALMIS ALOITTAMAAN MUUTOSMATKASI?

Vältä nämä yleiset sudenkuopat ja vie harjoittelusi uudelle tasolle. Olipa tavoitteenasi sitten voiman kasvattaminen, itseluottamuksen parantaminen tai jonkin muun tavoitteen saavuttaminen, olen täällä sinua varten. Tehdään suunnitelma, joka toimii ja tuo sinulle ansaitsemasi tulokset 🌟

Tarjoan sinulle **20% ALENNUKSEN** kaikista **verkkovalmennuksistani**. Koodia voi käyttää vain ensimmäisessä tilauksessa. Mainitse se valmennuksen varaamisen yhteydessä.

INSTAGRAM2025

Ota yhteyttä jo tänään aloittaaksesi henkilökohtaisen valmennusmatkasi - tehdään haaveistasi totta!

WWW.TRAINERMIRA.EU