



VAHAVA

Vahava Coaching

- Perustettu 2018
- Ennen oman brändin perustamista tehty vastaavaa työtä vuodesta 2015
- CEO Vertti Harjuniemi, päävalmentaja
- Hallitus Perttu Murtola, päävalmentaja
- Päätoimiala: verkon kautta tapahtuvat valmennukset
- Valmennetaan vuosittain n. 3000-4000 ihmistä
- Kohderyhmät: elämäntapamuutokset, painonhallinta, voima- ja lihaskuntoharjoittelu, toiminnallinen harjoittelu, kehonhuolto/kuntoutus



Yritysvalmennus

- Yritysten ongelmana ihmiset jotka eivät liiku. Tuki- ja liikuntaelin vaivat suurin sairaspöissaolojen aiheuttaja. Tähän vaikuttaa suora liikkumattomuus.
- Kaikkien ihmisten lähtötilanne ja mahdollisuudet arjessa toteuttaa terveellisempiä elintapoja on erit, joten samat ohjeet ei käy kaikille.
- Vahavan erityysoosaaminen on nimenomaan tässä asiassa. Monen vuoden aikana tuhansista ihmisistä saadun datan pohjalta on rakennettu alan kattavin järjestelmä verkkoon, josta löytyy sopivat ohjeet kaikenlaisiin lähtötilanteisiin ja tavoitteisiin.



Ravinto

- Terveellisemmästä ravinnosta huolehtiminen on useille haastavampaa kuin liikunta. Liikunta vie aikaa noin tunnin, kun taas ravinnosta tulisi huolehtia koko päivän.
- Ruokailutottumuksien muuttamisessa kaikista tärkeintä on huomioida ja tunnistaa lähtötilanne. Kaksi kertaa päivässä syövää ihmistä ei voida yrittää yhtäkkiä laittaa syömään kuutta ateriaa päivässä jne.
- Vahavan erityisosaaminen on nimenomaan tässä asiassa. Ihminen voi valita viidestä eri vaihtoehdosta juuri hänen arkeen ja lähtötilanteeseen sopivan tavan toteuttaa ruokavaliota.



Ravinto

- Ruokavalioiden tueksi löytyy Vahavan omia keittokirjoja. Syömisestä tulisi nauttia, joten on tärkeää oppia valmistamaan ruuat niin, että ne myös maistuvat hyvältä.
- Myös herkutteluun löytyy reseptejä. Pystyt valmistamaan pizzan, hampurilaisen tai vaikkapa itse tehtyä kebabia siten, että edelleen ravintoarvot pysyvät järkevinä. Näin syömisestä ei tule koskaan tylsää, eikä perheessä tarvitse olla ”minun ruuat ja muiden ruuat”.
- Lisäksi löytyy Vahavan oma ravintoainemuunnin. Löydät satoja eri vaihtoehtoja ruokavalion aineksille ja voit näin varioida syömistä loputtomiin. Pystyt muokkaamaan ruokavaliosta maidottoman, lihattoman, gluteenittoman, tai minkä tahansa muun erityisruokavalion helposti.



HAMPURILAINEN



VAHAVA
COPYRIGHT ©VAHAVA -ALL RIGHTS RESERVED

KEBAB



VAHAVA
COPYRIGHT ©VAHAVA -ALL RIGHTS RESERVED

PIZZA



VAHAVA
COPYRIGHT ©VAHAVA -ALL RIGHTS RESERVED

AVOCADOPASTA



VAHAVA

KANA-KASVISCURRY



VAHAVA

TOFU-NUUDELISALAATTI



VAHAVA

Treeni

- Myöskään treenissä kaikkia ihmisiä ei voida yrittää pakottaa samaan muottiin. Jokainen saa valita itse, haluaako kehittää omaa lihaskuntoa salilla, kotona, vai vaikka lenkkeilemällä.
- Kotitreenejä löytyy eri tasoisia ja niillä kehität sekä yleiskuntoa, että lihasvoimaa. Ne ovat haasteluontoisia, joten niiden tekeminen on paitsi kehittävää, myös hauskaa.
- Saliohjelmia löytyy sekä miehille, että naisille. Voit valita tasosi mukaan joko aloittelijan, tai jo edistyneemmän linjan.
- Valmennus sisältää myös vahavan oman cardio-generaattorin. Sieltä löydät satoja eri toiminnallisia sykkeennosto harjoituksia salille, kotiin, ulos, tai vaikka hotellihuoneeseen.



Treeni

- Valmennus ei ainoastaan tarjoa ohjelmia, vaan se myös opettaa jokaisen liikkeen.
- Vahavan valmennuksista tekeekin poikkeuksellisen sen erittäin tarkat opastusvideot.
- Näistä jokainen oppii varmasti, miten liikkeet suoritetaan tehokkaasti ja turvallisesti.
- Vasta-alkaja saa oikeat suoritustekniikat heti alkuun ja pidempään treenannut oppii varmasti paljon uutta. Alla linkki esimerkkiin:
 - [Kyykkytekniikka](#)



Kuntoutus

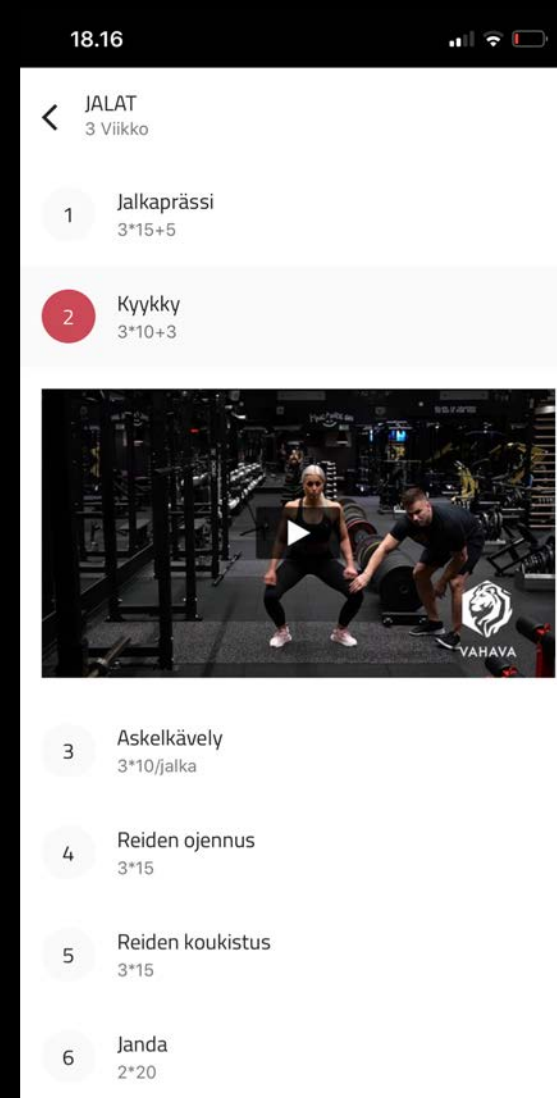
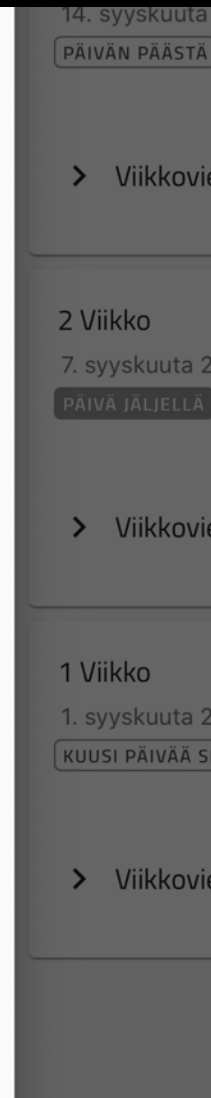
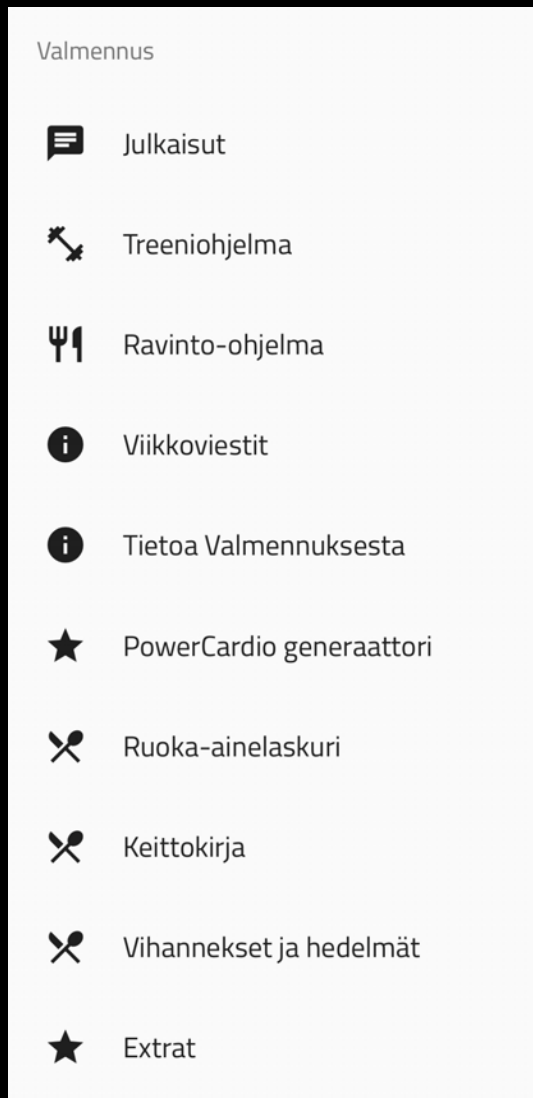
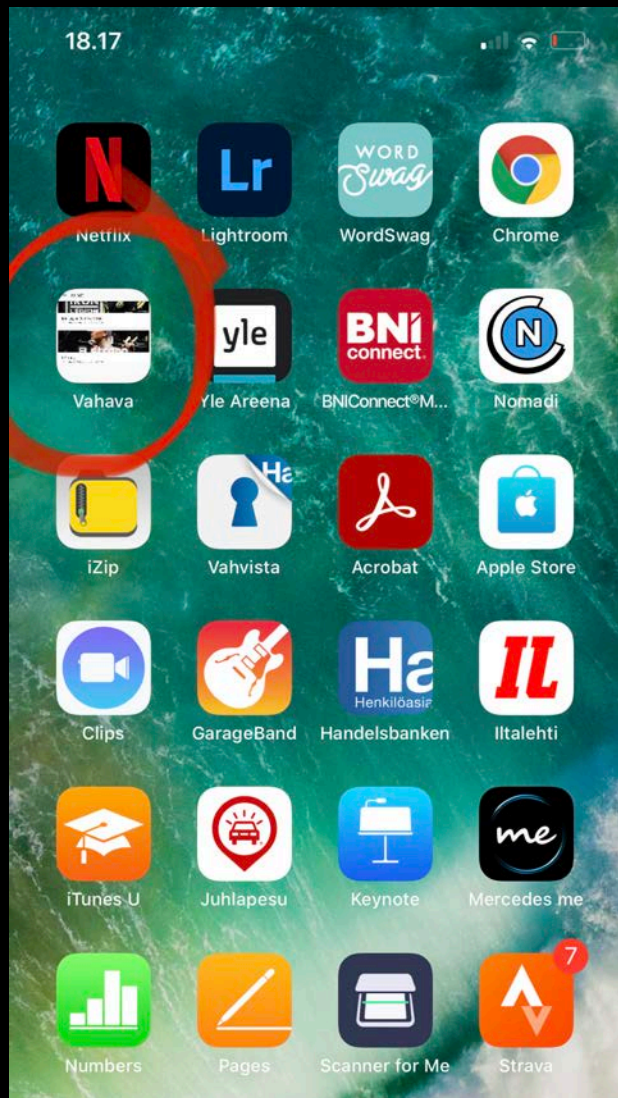
- Vahavan tiimiin kuuluu myös fysioterapeutti ja naprapaatti.
- Valmennuksiin on tehty jo vuosia materiaalia kuntosalimaailmassa yleisimpien vaivojen ennalta ehkäisyyn ja hoitoon.
- Yritysvalmennuksessa perehdymme asiakkaan työntekijöiden työtehtävien ominaisvaivoihin ja tuomme näihin vastaavia protokollia. Useimmat sairaspöissaoloja aiheuttavat vaivat ovat ennalta ehkäistävissä.



Järjestelmä

- Vahavalla käytössä oleva Trainda-valmennusjärjestelmä on ainoa verkon kautta suoraa hyvinvointivalmentamiseen rakennettu alusta.
- Voit ladata sen puhelimesi työpöydälle, jolloin ohjeet kulkevat kätevästi mukanas ja ovat helposti selattavissa mobiilisovelluksen järjestelmän ansiosta.





Foorumi

- Järjestelmästä löytyvä foorumi mahdollistaa sen, että jokainen ihminen on nimenomaan valmennuksessa. Foorumin kautta voi olla yhteydessä valmentajiin 24/7 ja vastauksen mihin tahansa ongelmaan saa lähes välittömästi vaikka jouluaattona.
- Foorumin kysymykset käydään läpi aamulla, päivällä ja illalla, joten viive on pisimmilläänkin vain muutamia tunteja. Nämä vasteajat ovat pitäneet aina, vaikka valmennuksissa olisi ollut tuhat ihmistä.



Tavoite

- Yritysvalmennuksen tavoite on palvella sekä työnantajaa, että työntekijää.
- Korkeampi yleiskunto ja terveellisemmät elintavat näkyvät varmasti korkeampana työtehokkuutena ja vähentyneinä sairaspöissaoloina.
- Valmennus tarjoaa mahdollisuuden kehittää fyysistä kuntoa, pudottaa painoa, parantaa yleistä vireystilaa, sekä ennalta ehkäistä tai hoitaa vaivoja.
- Valmennuksen tarjoaminen lisää työntekijän sitoutumista yritykseen ja tuo positiivista yhteishenkeä.
- Kaikki mukana olevat oppivat miten omasta hyvinvoinnista huolehditaan juuri siinä omassa arjessa ja löytävät itselle mieluisat ja sopivat tavat. Näin elämäntapamuutoksesta tulee pysyvä.

Yritysvalmennus

- Valmennuksen kesto 10 viikkoa
- Hinta 150€ (alv. 0 %) / henkilö
- Starttaa Vertti Harjuniemen motivointiluennolla jokaiselle työpisteelle. Tämän tarkoitus on innostaa mahdollisimman moni mukaan.
- Puolesta välissä toinen live tapaaminen työpisteille. Luento ravinnosta, treenistä ja motivaatiosta. Tarkoituksena pitää innostus yllä.
- Loppuun live tapahtuma jossa käydään tuloksia läpi ja annetaan kaikille suunnitelma miten jatkaa hyvinvoinnista huolehtimista myös intensiivipätkän jälkeen.
- Yhden live tapahtuman hinta 500€ (alv. 0 %).

