

Spurtin +50 salin Koronatiedote 17.3.2020

Eilisiä käänteitä maamme Koronatilanteesta kuuntelimme tarkasti ja ne laittoivat meidätkin miettimään asioita monesta näkökulmasta. Tämä ei ole ihan helppo pohdittava ja tiedämme, että sinä siellä kotona mietit ihan samoja asioita ja teet päätöksen oman ikäsi ja terveytesi näkökulmasta. Jokainen meistä tekee päätöksiä nyt omaa henkilökohtaista terveyttä ajatellen ja se ei ole itsekkyyttä!

Me +50 salilaiset ja BB-ryhmäläiset emme kaikki ole vielä ”riskiryhmässä” ja te asiakkaamme olette myös parempikuntoisia, kuin moni muu saman ikäinen kansalainen. Kiitos, että huolehdit itsestäsi. Tiedämme myös, että monelle teistä liike ja liikkuminen on hyvinvointinne ja terveyttenne perusedellytys. Me osaltamme haluamme auttaa sinua ja jatkossakin tarjota sinulle laadukasta hyvinvointi- ja terveystalveta turvallisessa ympäristössä.

Pitkään harkiten ja yhteistyösaliemme kanssa neuvotellen olemme päätyneet siihen ratkaisuun, että supistamme toimintaamme 18.3.-13.4.2020 välisenä aikana, mutta emme sulje toimintaamme kokonaan – ellei toisin määrätä.

Kuntosali pidetään auki ja kulkukortit avoimina 6-22 arki ja viikonloppupäivinä. Katsoimme, että alitamme jo normaali arjessakin alle 10 henkilön yhtäaikaisen saliharjoittelun. Ja varsinkin tällä hetkellä salilla ei ole ruuhkaa. Monesti saat treenata yksin tai kumppanisi kanssa kaksin. Tässä perustelumme ”olohuone”-salimme aukipitämiselle.

Huolehditaan erityisen tarkasti hyvästä hygieniatasosta ja suositlemme salihanskoja. Hyvä vaihtoehto siihen on sellaiset hanskat, jotka voit myös pestä käytön jälkeen tai kertakäyttöhanskat. Puutarha- ja rakennushanskat ovat myös hyvä vaihtoehto.

Jos tunnet itsesi vähänkin sairaaksi tai olet altistunut virukselle, älä silloin tule salille!

Kuitenkin hallituksen ohjeen mukaisesti yli 70-vuotiaiden tulisi pysyä koti- ja ulkotreeneissä kaverin, kumppanin ja ystävän kanssa. Onneksi meillä on lähimetsät kaikkien ulottuvilla ja ”luontosalilla” voi myös tehdä lihaskuntoharjoituksia. Soita kaverille ja ystävälle. Ei jätetä ketään yksin.

Vaikka toimintaamme rajoitetaan se ei silti saa lopettaa liikettä. Liike ja liikkuminen on meille +50 ikäluokalle terveytemme ja toimintakykyisyyden ylläpitämiseksi erityisen tärkeää.

Ne pakolliset kauppa- ja apteekkikäynnit voidaan tehdä kävellen ja pyörällä. Kotona kyykätään, kierretään, venytetään ja työnnetään hyvällä keuhonhallinnalla.

BodyBow-ryhmäliikunta

Ryhmäliikuntatunnit keskeytetään ajalle 18.3.-13.4.2020 väliseksi ajaksi.

Omaehtoinen yksilö- ja kaveriharjoittelu BodyBow-studiosalissa (pääty sali) ja kuntosalilla on sallittu. Huomioidaan hyvä hygieniataso ja välineiden puhdistus käytön jälkeen.

Henkilökunta ajalla 18.3-13.4.2020

Meillä ei ole nyt jatkuvaa päivystystä salilla, mutta meidät saa kiinni puhelimitse ja s-postilla. Tuirelta saa puhelinkonsultaatiota ja ohjausta sali- ja BodyBow-harjoitteissa. Artolta saa konsultaatiota fysioterapeuttisissa harjoitteissa – fysioterapiakäynnit ainakin tällä hetkellä ovat vielä sallittuja.

Lisäksi päivitämme sekä Spurtin +50 kuntosali ja BodyBow Facebook-sivuilla (molemmat julkisia) harjoitteita, joita pystyt tekemään arjessa kotona tai ulkona liikkuessaa.

+50 Harjoituspäiväkirja 2020

Harjoituspäiväkirjaa tehdessämme emme osanneet aavistaa tästä tilanteesta, mikä meillä tällä hetkellä on ”käsissämme”. Mutta käännetään tilanne nyt positiiviseksi ja käytetään harjoituspäiväkirjaa hyvinvointilukujärjestyksenä.

Tee kalenteriin sunnuntaisin seuraavan viikon liikkumislukujärjestys – kirjaa harjoituksesi ja toteutukset. Piirrä hymynaamat ja kiitokset itsellesi. Kannusta itseäsi näin kohentamaan hyvinvointiasi ja positiivista mieltä. Kaverin kanssa tehtävät lenkit eivät ole kiellettyjä – pyöräily (ps. vie pyöräsi keväthuoltoon nyt jo vähän aiemmin Vesalle Chebiciin ... muista mainita olevasi Spurtin saliasiakas), metsä- ja Rantapuistokävelyt, Rampakan portaat ja ulkokuntosalilaitteiden käyttö. Tässä muutamia ajatuksia liikkumiseen ja ... hyvään oloon sekä henkiseen rauhoittumiseen auttaa myös hyvän vakaan asennon hakeminen, silmien kiinnilaittaminen ja rauhallinen hengittely raikkaassa ja puhtaassa ulkoilmassamme.

Näillä ajatuksilla tänään <3

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme – yhdessä me tästäkin selvitään!

Lämpimin ajatuksin

Spurtin väki

Ps. Meihin saa olla yhteydessä – mikä tahansa Sinua liikkumisesi suhteen huolettaa ja ajatuttaa, jos pystymme auttamaan, teemme sen mielellämme. Ja muistetaan, että tämä tilanne ei tule ikuisuuksia kestäämään. Halit!

Pss. 28.3.2020 suunniteltu OopperaKuntosali-iltama siirretään syksylle 2020

