

Funktionell friskvård

minskar sjukskrivningar

Klagar personalen på ont i rygg och axlar? Jag är Personlig Tränare och fd elitgymnast, som kommer ut till er och tränar bort värken!!!

Tittar även på er ergonomi utifrån ett anatomiskt perspektiv och ser varför ni inte orkar/ kan sitta rätt.

Dagens nya folksjukdom verkar vara onda ryggar och axlar till följd av allt för stillasittande arbete. Vilket resulterar i att personalen mår dåligt och sjukskrivningarna ökar.

Många företag har idag friskvårdspeng, men de som behöver träna rygg, nacke, och axlar är ofta de som inte använder dessa pengar. Därför kommer jag ut till er!

Med två brutna kotor har jag omvärderat livet och min träning. För att hjälpa folk med dessa problem måste man aktivera och träna de små musklerna som finns i kroppen, samt få kontroll på dem.

Jag kommer ut till ert företag och tränar under 30 min i grupper om minst fyra personer. Där lär jag er hur och vad man ska göra för att slippa smärta i rygg, axlar och nacke.

Utan vikter utför vi träning, samt får kontroll på musklerna

Verkar detta intressant hör då av er till mig så berättar jag mer.

Nicklas Ländqvist
070-497 01 22
www.kroppskontrollen.se
nick@kroppskontrollen.se



kroppskontrollen.se

