

Elastik træning



- Træning der gør en forskel

Elastik træning er effektiv styrketræning af muskler og led. Elastiktræning er praktisk og fleksibel træning, der kan udføres på kontoret og kræver ikke meget plads. Øvelserne er funktionelle og har stor overførelses værdi til hverdagen.

Få minutters træning

Med blot 2. minutters elastik træning hver dag fjerner du effektivt smerter og gener fra skulder og nakke.

Elastiktræning er effektivt for dig der sidder med skærmarbejde og som døjer med nakke/skulder spændinger eller hovedpine. Elastik træningen kan laves på få kvadratmeter og er særdeles fantastisk, da der kræves minimal tid – og økonomisk indsats.

Dokumenteret effekt

Effekten af elastik træning er klinisk dokumenteret af National forskningscenter for arbejdsmiljø.

Ikke kun elastikker!

Det er ikke nok, at få leveret en kasse med elastikker. Der skal superviseret undervisning og vejledning af vores fysioterapeut til for sikre kvalitet og målrettet brug af elastikkerne.

Intro forløb

Vi anbefaler 6-8 ugers intro forløb. Sideløbende uddanner vi en eller flere ambassadører blandt medarbejderne, der fremadrettet skal stå for kvalitetssikring og vedligeholdelse af træningen.

Daglig elastik træning reducerer nakke/skulder smerter og hovedpine med op til 40%

Elastik træning- Let, enkelt og billigt.