



2015-02-13 07:00 CET

Hemmaträning på glid för ViktVaktarnas medlemmar

Nu inleder ViktVaktarna ett samarbete med svensktutvecklade Flowin för att hjälpa de som behöver gå ned i vikt att hitta en balans mellan kost och motion. Träningen, som går ut på att göra horisontella glidövningar med bara den egna kroppen som tyngd, är skonsam mot kroppens leder och därför lämplig inte minst för överviktiga. Redskapet används idag inom rehabilitering, elitidrott och av motionärer i över 50 länder.

Det är bröderna och före detta tiokamparna Glenn Håkansson och Conny Bergsteinsson som, tillsammans med före detta friidrottaren Kenneth Riggberger, skapat ett träningsredskap som lämpar sig för såväl elitidrottaren

som den mer ovane motionären. Det portabla träningskittet består av en speciell platta med tillhörande småplattor för händer och fötter och övningarna ger användaren funktionell träning med endast den egna kroppen som belastning.

– Redan från 30-årsåldern börjar vi tappa vår muskelstyrka. Kvinnor som från början har mindre muskelmassa än männen drabbas hårdast. Men det är aldrig för sent att ta tag i träningen. Ett pass på femton till tjugo minuter per dag med de här verktygen räcker för att få en mycket tydlig styrkeförbättring, säger Glenn Håkansson, grundare och vd på Flowin.

Samarbetet med Flowin är ett led i ViktVäktarnas strävan att tillhandahålla sina medlemmar både kostrådgivning och motionsinspiration. Konkret innebär samarbetet att medlemmarna får träningsutrustningen utan extra kostnad samt att de får ta del av nya webbaserade träningsprogram varje månad.

– För många – inte för alla, men för många – kan ett besök på gymmet kännas som ett stort och väldigt jobbigt steg. Då känns det bra att kunna erbjuda riktigt effektiv träning som istället kan utföras på hemmaplan, säger Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna.

Kontakt:

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 073 364 15 74

Glenn Håkansson, grundare och vd på Flowin, glenn@flowin.com, 0738-500 351

Om ViktVäktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVäktarna sedan 1972. ViktVäktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktnedgång som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVäktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en

vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se

Om Flowin

Flowin grundades 2006 av Glenn Håkansson, före detta elitidrottare, Conny Bergsteinsson, utbildad sjukgymnast med specialområde ortoped medicin och Kenneth Rigberger, f.d. elitidrottare. Målet var att hitta ett sätt för vanliga människor att utöva högintensiv träning på hemmaplan. Idag används träningsredskapet Flowin inom rehabilitering, elitidrott och av motionärer i över 50 länder.

Läs mer på: flowin.com