

#1

**BÓL KRZYŻA**

(Lower Back Problems - LBP) JEST NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYM PROBLEMEM ZDROWOTNYM W SZWAJCARII, I GŁÓWNA PRZYCZYNA OBNIŻONEJ WYDAJNOŚCI PRACY I NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI.

50%

POŁOWA

WSZYSTKICH PRACUJĄCYCH DOROSŁYCH PRZYJAJE SIĘ DO POSIADANIA BÓLÓW PLECÓW KAŻDEGO ROKU.

2.3%

**CAŁKOWITY KOSZT**

EKONOMICZNY SPÓWODOWANY POPRZEC LBP NA SZWAJCARIĘ WYNOŚI OD 1,6 DO 2,3% PRODUKTU KRAJOWEGO BRUTTO.

2.

**PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM**

SĄ JEDNYM Z NAJCZĘSTSZYCH POWODÓW OPUSZCZANIA PRACY. W RZECZYWISTOŚCI, BÓL PLECÓW JEST DRUGIM NAJCZĘSTSZYM POWODEM WIZYT LEKARSKICH, POPRZEDZONY TYLKO POPRZEC PRZEZIĘBIENIA.

2.6 mld.

**BEZPOŚREDNI KOSZT**

LBP OSZACOWANO NA 2,6 MLD CHF ORAZ 6,1% BEZPOŚREDNICH ŁĄCZNYCH WYDATKÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZWAJCARII

80%

**EKSPERCI SZACUJĄ**

ŻE AŻ 80% POPULACJI DOŚWIEDCZY PROBLEMÓW Z KRĘGOSŁUPEM W ICH ŻYCIU.

**METODA**

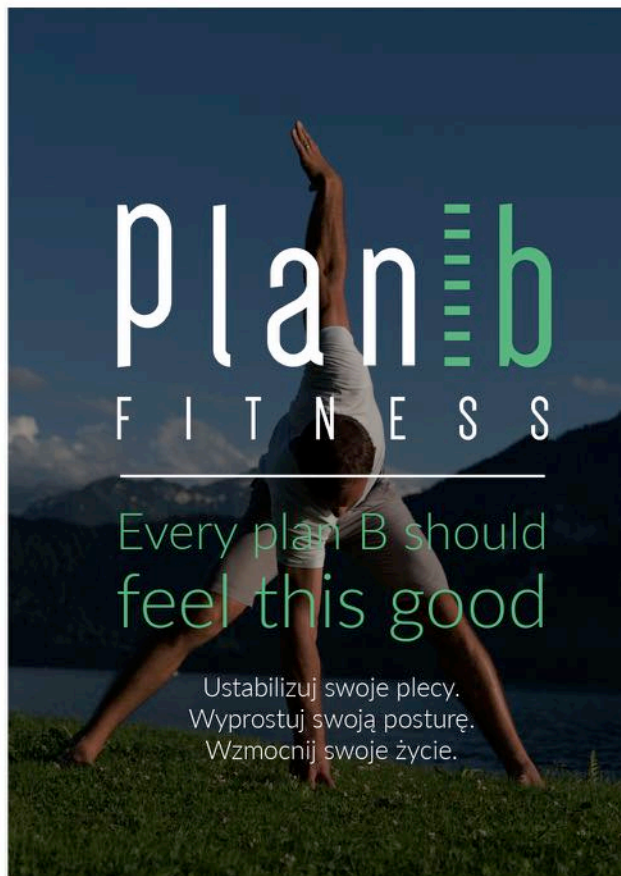
**Foundation Training** to seria ćwiczeń opartych na integracji łańcuchów mięśni ciała. Ćwiczenia te szybko stabilizują kręgosłup i mięśnie tułowia oraz koncentrują się na łańcuchach mięśniowych, które są przeciążone ze względu na nasz nowoczesny styl życia, kiedy większość innych systemów ćwiczeń pozostawia te mięśnie jako słabe i chwiejne.

**Ćwiczenia Foundation Training uczą ciało, aby poruszało się tak jak przewidziała to natura.**

**ROZWIĄZANIE I KORZYŚCI**

Rozwiązaniem tych problemów jest Foundation Training, a korzyści z integracji ćwiczeń z odpowiednią techniką i dozłą motywacji jest wiele:

- Wyeliminowanie bólu pleców i bioder
- Dodatkowa energia
- Wzmocnienie pleców i karku
- Dekompresja ciała
- Zrównoważenie efektów pracy i współczesnego stylu życia
- Zapobieganie urazom
- Zwiększanie wydajności
- Poprawa postawy
- Nauczenie ciała prawidłowych ruchów
- Optymalizacja natlenienia i oddychania
- Wydłużenie kręgosłupa
- Wyeliminowanie kompresji jamy brzusznej



**FOUNDATION TRAINING**  
**CERTIFIED INSTRUCTOR**

**OPINIE**

*"Nie przesadzam mówiąc, że ćwiczenia Foundation Training uratowały mnie od operacji."*

*Przez ponad rok próbowałem przeróżnych metod leczenia i leków, ale żaden z nich nie pomógł mi pozbyć się bólu pleców, dopóki nie poznałem Foundation Training i instruktora Wojtka."*

*Dzięki jego pozytywnemu zaangażowaniu, rozległej wiedzy, dokładnym werbalnym i wizualnym wyjaśnieniom ćwiczeń, ponownie nauczyłem się prawidłowo ćwiczyć i poruszać się."*

Matthias, 30, Switzerland

**OFERTA**

Nie ma potrzeby posiadania żadnego sprzętu, zapewnię wszystko, co jest potrzebne.

Przyda się tylko wygodne ubranie, wystarczy miejsce do swobodnego poruszania się, chęć pocucia się silniejszym i ochota aby spróbować coś nowego.

Zajęcia są dostępne dla osób indywidualnych oraz grup i firm w wybranej dogodnej lokalizacji.



+41 76 652 07 00  
info@PlanBFitness.ch  
PlanBFitness.ch  
Arlesheim, Switzerland