

Jag heter Peter Johansson, är 28 år och kommer ursprungligen från Luleå. Jag är i grunden legitimerad sjukgymnast men jobbar också som massör och personlig tränare. 2008-09 åren bodde och jobbade jag i Trollhättan och Göteborg som sjukgymnast, personlig tränare och massör inom elitidrott (fotboll, superettan), på vårdcentral, som utbildare samt drivit egen firma. Här på Inpuls tillhandahåller jag samtliga dessa 3 tjänster; **Sjukgymnastik, Personlig Träning och Massage**. Läs mer nedan om respektive tjänst samt prisbild. Längst ned finns mina erfarenheter listade i kortfattad form

Sjukgymnastik kan hjälpa alla som har besvär från kroppens rörelseapparat, det vill säga våra muskler och leder. Dessutom kan sjukgymnastisk behandling och träning inverka positivt på huvudvärk, nedstämdhet, allmän värk etc.

Exempel på besvär som jag jobbat med är ryggbesvär; akuta och långvariga, sk musarm (tennis/golfarmbåge), idrottsskador (aktiva från fotboll, tennis, styrkelyft, handboll, längdskidor etc), fibromyalgi, migrän, nack-, och skulderbesvär mm.

Sjukgymnastik:

Vi börjar med undersökning och bedömning; fastställande av orsak till dina besvär. Därefter gör vi upp en behandlingsplan som kan vara en behandlingsteknik eller en kombination av flera saker, t ex manuell mobilisering, akupunktur, olika typer av massage, manuella friktioner, tøjningar etc. Ofta kombineras behandling med ett specifikt rehabprogram och senare förebyggande träning för att undvika liknande besvär i framtiden.

Massage:

Massage kan vara positivt för alla som upplever besvär från muskler och leder tack vare den cirkulationsökande effekten i vävnaderna som masseras och frisättning av ämnen (neurotransmittorer; serotonin, oxytocin etc.) som minskar värk och smärta. Massagen utförs på olika sätt beroende på individ, situation och önskemål. Exempelvis så är massage före en aktivitet och dagen efter en aktivitet olika. En idrottsmassage som behandlingsform skiljer sig också markant från den mer avslappnande massagen som en del har erfarenhet från t ex spa-verksamhet.

Jag har masserat såväl privatpersoner med allmänna och specifika (muskelbristningar, mindre allvarliga muskelskador, ledsmärta etc) besvär, idrottsmän och kvinnor, inom egen verksamhet, åt idrottsklubbar samt inom ramen för primärvård (vårdcentral)

Olika tekniker används för just dina önskemål och ev besvär. Det kan röra sig om klassisk massage, avslappningsmassage, idrottsmassage (lite hårdare) eller triggerpunktsmassage. Den sist nämnda är något mer smärtsam än de övriga men upplevs positivt av många som har specifika led/muskelbesvär.

Personlig Träning

Personligt anpassad träning har blivit alltmer populärt i Sverige, i ex England och USA har de flesta som tränar regelbundet en PT (Personlig Tränare). Orsaken till detta är förstas att många upptäckt att de uppnår märkbart snabbare och mer varaktiga resultat i sin träning med en PT.

Jag som jobbar som PT kan hjälpa Dig på flera olika sätt för att tillsammans uppnå resultat: Först och främst fastställa var du befinner dig fysiskt och mentalt, sedan utarbeta en plan där vi planerar in såväl träning som vila. För att tillsammans nå dina mål kommer jag att göra mitt yttersta för att motivera och inspirera dig.

Bland de träningsmetoder och övningar som kan nyttjas här på Inpuls finns övningar med kroppen, pilates-bollar, skivstänger, kettlebells, hantlar, medicinbollar, hopprep, kabelmaskiner, dragmaskiner och konditions-maskiner. Men 2 huvudkrav har jag på ett program och på de övningar jag väljer: Effektivitet - man ska få resultat på det arbete som läggs ned. Glädje - Den träning som är rolig kommer att genomföras oftare.

I träningsplaneringen så kommer Du som kund givetvis att få nytta av mina kunskaper och erfarenheter i hur ett träningspass bäst genomförs, vilka övningar vi ska jobba med, i vilken ordning och på vilket sätt de ska utföras. Träningen planeras alltifrån detaljnivå i enskilda övningar till långsiktiga målsättningar som kan sträcka sig 1-5 år framåt i tiden.

Är Personlig Träning bara för de redan vältränade? Absolut inte, snarare tvärtom. Min erfarenhet är att de som har störst nytta av en PT är de med liten erfarenhet och kanske inte är så vältränade - än! Här är det oerhört viktigt med en bra planering för att optimera resultaten och minska skaderisken så mycket som möjligt. I mitt jobb som sjukgymnast har jag fått se resultatet av bristfällig teknik och för ensidiga träningsprogram. Resultatet blir då ofta någon typ av skada som hämmar träningen.

Jag har tidigare bl a tränat personer med kontorsjobb, personer med praktiska jobb som lyfter mycket, idrottare från olika grenar: Tennis, fotboll, styrkelyft, handboll och skidåkning. Min egen erfarenhet från träning kommer bl a från aktivt tävlande i längdskidor på SM-nivå samt löpning, styrketräning, cykel, inlines och rullskidor.

Priser

Sjukgymnastik

1 besök, inkl undersökning och bedömning 60 minuter: 550 kr.

Vid återkommande besök gör vi upp en behandlings-, och kostnadsplan.

Massage:

1 helkropp 60 minuter: 550 kr.

5 helkropp 60 minuter: 2500 kr

10 helkropp 60 minuter: 4950

1 halvkropp 30 min: 300 kr

5 halvkropp 30 min: 1400 kr

10 halvkropp 30 min: 2700 kr.

Pris Personlig Träning,

1 timme: Ordinarie 590 kr, Inpuls-medlem 550 kr

5*1 timmar Ordinarie 540 kr/h, Inpuls-medlem 500kr/h

10*1 timmar: Ordinarie 490 kr/h, Inpuls-medlem 450 kr/h

20*1 timmar: Ordinarie 465 kr/h, Inpuls-medlem 425 kr/h

30*1 timmar: Ordinarie 440 kr/h, Inpuls-medlem 400 kr/h

Vid intresse, kontakta mig via telefon eller e-post

Peter Johansson
petersfysio@gmail.com
070-3126662
Peters Fysio & Rehab

Företaget har F-skatt och är momsregistrerat

Återbud lämnas ett dygn i förväg, annars debiteras halva kostnaden

CV i kortfattad form:

2003-2007: Utbildning till sjukgymnast vid Luleå Tekniska Universitet

2007: Jobb åt Bodens BK Fotboll som massör och sjukgymnast

2007-2009: Jobb på Vårdcentral på Orust (7 mil norr om Göteborg) som sjukgymnast

2008-2009: Personlig tränare, massör och rehabansvarig åt elitfotbollsklubb FC Trollhättan

2009, våren: Utbildning till Certifierad Personlig Tränare i Göteborg

2009, sommaren: Utbildning till Personlig Tränare, avancerad/elit nivå i Göteborg

December, 2009 -> Personlig tränare, sjukgymnast och massör vid Inpuls i Luleå