

VI VILL INSPIRERA TILL STYRKA & VÄLMÅENDE

Våra sammanslagna kunskaper från styrkelyft i världseliten under 20 år, och som friskvårdare-massör, lärare i anatomi och fysiologi samt egenföretagare, har gett oss erfarenhet och lärdomar som vi vill förmedla och dela med oss av.

Vi vet att en målmedveten träning tillsammans med bra återhämtning och bra mat ger ett önskat/optimalt resultat oavsett om du satsar på elitidrott eller vill träna/tävla på lägre nivå.

Hos oss kan ni boka en spännande föreläsning om att träna/tävla i styrkelyft och även få testa teknik.

Vi berör ämnen som hur man får kroppen att hålla sig så gott som skadefri under många år i världstoppen, träningsupplägg, återhämtning, rehab och teknik. Vi vänder oss till privatpersoner, grupper och företag.

Vilka är vi?

Christian Hedman med hemort Borlänge, har sedan 15 års ålder tävlat i bänkpress. Han brinner för kraftsport och en dopingfri sådan. Han är en av världens bästa utövare i grenen bänkpress i sin viktclass 74 kg, där han varit tävlingsaktiv med landslaget sedan 2004. Under dessa 14 åren har Christian blivit uttagen och ställt upp på 10 raka VM tävlingar och lika många EM tävlingar. 2014 startade Christian en kraftsportsförening Pure Power, som både ska utveckla sporten och hans tävlande. Till vardags arbetar Christian som brandman på Räddningstjänsten Storgöteborg.

Meriter:

År 2001: Hagaskolans idrottstipendium

År 2004: Juniorvärldsrekord samt stipendium ”Årets Junior”

År 2009: Fystränare Frillesås bandy

Därefter har Christian tagit **11 SM-Guld** varav det senaste 2017, **3 SM-Silver**, **2 SM-Brons**, **3 EM-Silver**, **1 EM-Brons**,

1 VM-brons, **2 Guld ER Open 2016**, **1 Guld WPF 2017**, samt två 4:platser på VM 2006 och 2014.

Marie Seffel, Kungsbackabo sedan 30 år tillbaka och ett förflutet som restaurangchef på bla Råda Säteri. Marie har arbetat som friskvårdsterapeut och instruktör i styrketräning sedan 2003. Idag driver Marie egen friskvårdspraktik med massage och laserbehandlingar samt undervisar i massageteknik, anatomi och fysiologi på Hälsoteket i Göteborg. Marie kom i kontakt med Christian inför SM 2017 då han hade en krånglande armbåge, och tillsammans lyckades de få Christian skadefri så han kunde ta sitt SM-Guld och några veckor senare VM-Guld på WPF(World police & fire games).



För bokning och offert ring eller maila: 0708-299949 friskvardmarieseffel@gmail.com eller 0703-210901 crille@christianhedman.com