



## "Det bästa är helheten - allt finns med"

Oscar Jöback är en av Sveriges mest meriterade träningsprofiler och delar ofta med sig av träningstips i media. Oscar driver eget företag med personlig träning samt samtalsterapi och har haft stora framgångar med träningsböcker som *Träna hemma* och *Lust att träna: kom igång och behåll din motivation med Oscar Jöback*.

### PROBLEM

Oscar Jöback arbetade som personlig tränare åt en mängd klienter i Stockholm men märkte att efterfrågan var stor även i andra delar av landet. Samtidigt tyckte han att det administrativa med att föra anteckningar, göra träningsplaner och mejla med klienterna tog alltför mycket tid och var svårt att hålla koll på. På grund av tidsbristen märkte Oscar att han inte hann anpassa och rådgiva klienternas individuella behov i den utsträckning han ville.

*"Jag ville ha fokus på träningen och mina klienter men märkte att tiden hela tiden gick till allt annat runt omkring", säger Oscar.*

### LÖSNING

Oscar insåg att han behövde ett enkelt system för att administrera och hålla koll på sina klienter. Han utforskade marknaden och berättar att Linkuras tjänster lockade på grund av det kompletta och heltäckande innehållet:

*Oscar förklarar: "I Linkura finns allt jag vill ha, i ett och samma program. Kost, träning, hälsa, fysiologiska värden, möjligheten att göra längre uppföljningar - det går så mycket fortare att få koll".*

Oscar använder Linkura Coach tillsammans med sina klienter som ett komplement till personlig träning. En del klienter tränar i person med Oscar och en del rådgör han endast online, vilket har gett Oscar möjligheten att erbjuda sina tjänster även till klienter som inte bor i Stockholm. Samtliga klienter erbjuds rådgivning inom hela hälsospektrat och väljer tillsammans med Oscar vilken eller vilka delar att fokusera på. Klienterna har även tillgång till Linkura via webb och app och sparar tid åt Oscar genom att sköta en del av registreringen själva.

## RESULTAT

I och med att Linkura är heltäckande och stödjer arbetet med såväl kost som träning som hälsa kan Oscar sköta all administration och kontakt med klienterna i en och samma tjänst - vilket sparar mycket tid.

*"Med Linkura har jag alla anteckningar samlade på ett ställe och kan enklare följa upp och hjälpa klienter över en längre period", säger Oscar.*

Med klientinformation och verktyg samlade i en och samma tjänst är det även enklare för Oscar att individuellt anpassa råd och program utifrån klienternas specifika behov. Oscar ser sig själv som en hjälp på vägen och uppskattar att Linkura är en användbar tjänst även för klienterna själva.

*Oscar förklarar: "Linkura är lätt att använda utifrån de behov min klient har. En del behöver mycket råd och tips kring kosten och träningen, medan andra klarar sig mer själva. Eftersom klienterna är aktiva och registrerar sin kost och träning får de också mycket större förståelse för sin egen livsstil och de val de gör".*

Användandet av Linkura Coach ger Oscar ett professionellt intryck för klienter och han får positiv feedback från dem som använder tjänsten.

*"Klienterna uppskattar att Linkura är säkert och anonymt, vi behöver inte chatta på Facebook eller mejla om privata saker", säger Oscar.*

Oscar uppskattar att Linkura är en oberoende och vetenskapligt förankrad tjänst där man inte strävar efter "quick-fixes" utan bygger på att långsiktigt förändra sina vanor och beteende för att uppnå en hälsosam livsstil.

*"Jag vill vara en hjälp på vägen som visar att det är roligt och att det går att gå ner i vikt genom att äta vanlig mat och träna - utan någon speciell diet eller onyttig bantningshets", avslutar Oscar.*