

Aktivitus News

December 2006

Bonus till trogna kunder samt tilläggstjänster under 2007

Nästa år inför vi en bonus till alla trogna kunder, de som testat sig för tredje gången eller mer erhåller kostnadsfritt en Hb-mätning. Vidare kommer vi göra en studie där vi mäter blodtyck innan och efter samtliga tester under nästa år. En annan ny tjänst vi kommer att erbjuda är fettmätning. Vi har testat lite olika varianter av fettmätning senaste året och den metod som vi anser bäst är också den enklaste, med calipertång och måttband.

Tester på unga lovande tennisspelare

Vi har nu inlett ett samarbete med GLTK's elitjuniorer. Det ska göra regelbundna tester för att följa upp den fysträning de kör på och utanför tennisbanan. Fokus läggs på att mäta pulsens utveckling vid bestämd löphastighet från gång till gång, också återhämtningspuls tar vi fasta på och för statistik på. Vi tror det finns stor utvecklingspotential i tänket hos elitidrottare som inte håller på med en ren konditionsidrott. Med pulsstyrd träning kan man höja kvaliteten och det individbaserade fokuset än mer. Detta har framför allt negligerats inom lagsporter förut.

Träna med Aktivitus i jul

Den 30:e kl.10.00 är alla Aktivituskunder hjärtligt välkomna att sluta upp till ett gemensamt distanspass. Rundan kommer ta ca. 3h i ett makligt tempo, alla ska kunna hänga på. Passa på att få svar på alla dina frågor samt kommentarer om t.ex. sitt-

ställning, växelval osv. Vi träffas utanför entrén till Aktivitus på Töpelsgatan.

Julklappstips

Alla som köper ett konditionstest (500-1200:-) av oss till någon när och kär i julklapp får till sig själv ett paket med 5 st. PowerBar-produkter samt en PowerBar-cykelflaska till ett värde av 150:- **Filmtips:** www.overcoming.dk och www.nfp.de/upload/Verleih_Archiv/Hoellentour/trailergross.wmv

Träningstips

Passa på att köra lite alternativ träning under juledigheten. Har du tillgång till snö är det ett utmärkt alternativ att köra längdskidor. Om snön lyser med sin frånvaro – plocka fram stavarna i alla fall och leta upp en lång och brant backe och gå stavgång. Grymt effektivt. I båda fallen gäller – kort och hårt! Du får igång förbränningen på bästa sätt och kan sedan njuta av all julmat i godan ro.

***God Jul och Gott Nytt år* önskar vi på Aktivitus! I början av januari håller vi stängt för att föda barn och samla krafter för ett förhoppningsvis intensivt test-år.**



- Mattias och Sara

Aktivitus
- Din Partner för Aktivitet Och Hälsa

Töpelsgatan 7, 416 55 Göteborg, Tel: 0739-564061, 0732-448248, info@aktivitus.se, Orgnr: 721107-5614, Plusgiro: 38 05 56-1, Företaget innehar F-skattebevis. www.aktivitus.se