

Aktivitus News

November 2006

Nu är vi igång med tester även på löpband

Sedan någon månad tillbaka gör vi konditionstester även på löpband. Testet skiljer sig lite ifrån det som utförs på testcykel då vi på löpband kör ett submaximalt test för att i första hand utröna var laktattröskeln finns. Detta gynnar alla icke-cyklister då det alltid är fördelaktigt att göra ett test grenspecifikt. Lutningen på bandet anpassas efter individens kapacitet och hastigheten ökas sedan var 4:e minut.

Webshop med bra priser

För cyklister, triathleter och outdoor-idrottaren finns just nu en intressant aktör på nätet. Det danska företaget som ligger bakom sidan erbjuder fina priser på bra produkter, upp till 80% rabatt på marknadsmässiga priser. Gäller till 31/12. Ta en titt på: www.falkenhouse.com

Niklas Nilsson körde Hawaii Ironman

Niklas som tillhör Team Aktivitus var på Hawaii för att den 21/10 köra Hawaii Ironman. Målsättningen var hög men enligt egen utsago stupade det på löpningen som inte alls gick enligt förväntan denna dag. Sträcktiderna blev enligt följande:

1.03- Simning 3,8 km

4.43- Cykel 180 km

3.34- Löpning 42 km

= **Slutid 9.25.30**

Läs mer på www.niklasnilsson.com



Bilden på Niklas är inte från Hawaii...

Aktivitus sponsrade Finalloppet

Vi fanns på plats den 4:e nov. när det var dags för ytterligare ett Finallopp i Delsjön. Loppet är ett klassiskt terränglopp som lockar konditionsidrottare av alla de slag. Den långa banan sträcker sig över 18,8 km och snabbast denna dag var Mustafa Muhamed. Ett roligt lopp som varmt rekommenderas till alla våra spänstiga kunder! www.skidklubben.se

Vitargo till specialpris

Apelsin Carboloader hink 5 kg 750:- (999:-), *Naturell PURE* hink 5 kg 700:- (950:-), *Citrus Electrolyte* hink 5 kg 800:- (1.050:-), *Pink Grape Electrolyte* hink 5 kg 800:- (1.050:-). Beställes innan den 24/11 och hämtas hos oss på Töpelsgatan.

**Nästa gång vi hörs står glögg
och doftar från spisen och
julförberedelserna upptar all vår
lediga tid! Mvh – 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