

Aktivitus News

Oktober 2006

Hej! Säsongen drar sig mot sitt slut men i och med vinterns antågande tar vi sikte på ett nytt år med nya utmaningar.

SM-guld

Du har väl varit inne på Aktivitus.se och läst om Team Aktivitus under kategorin "Referenser". Här presenteras bland annat Elin Mann, motocrossåkare med en minst sagt diger meritlista. Nu i septbember bärgade hon SM-guldet efter en imponerande stabil säsong.



Elin Mann redo för ännu en vinter med hårdträning.

Balansboll

Vi rekommenderar alla våra kunder att regelbundet träna bålstabilitet. Detta är bästa sättet att skapa balans mellan kroppens muskler och hålla sig skadefri under stora träningspåfrestningar. Månadens tips blir att skaffa sig en balansboll att träna med. Roligt och effektivt. Gå in och läs mer på:

<http://www.balansboll.nu/>

Samarbete med Biskopsgårdens Sport

Biskopsgårdens Sport erbjuder i samarbete med Aktivitus Testklinik ett personligt upplägg inför Vasaloppet -07. Träningupplägget utformas personligen av Sveriges

förra förbundskapten på skidor - Magnar Dalen och bygger på Mathias Fredrikssons träningsmetoder. Upplägget baseras på de testvärden vi på Aktivitus får fram om skidåkaren.

En muskelstimulator från Compex gör underverk för återhämtningen

I över 30 år har man känt till att elektrisk muskelstimulering ger påtagliga effekter på muskulatur, lokal cirkulation och smärta i rörelseapparaten. Tävlingsidrottare har länge använt sig av olika muskelstimulatorer för att smärtlindra, öka lokal cirkulation, sänka muskeltonus, selektivt träna upp muskulatur (oftast i samband med rehabträning efter operationer) samt kanske det mest utbredda användningen: stimulera för aktiv återhämtning. Allt detta syftar naturligtvis till att optimera effekten av träningen.

Aktivitus rekommenderar Compex och erbjuder våra befintliga kunder 10% rabatt på Compex produkter.



Compex Energy kostar hos oss 3595:-

Glöm inte bort att vila ordentligt innan du drar igång med vinterträningen. Inte bara kroppen behöver det, huvudet också. Bästa hälsningar – Mattias och Sara

Aktivitus
- Din Partner För Aktivitet Och Hälsa

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