

The background features a faint, light-colored line graph. The y-axis is labeled with numerical values from 0,0 to 50,0 in increments of 5,0. The x-axis shows time intervals: 00:20, 02:25, 04:50, 07:05, 09:20, and 11:30. Two lines are plotted: a red line that starts at approximately 10,0, rises to 15,0 at 00:20, peaks at 30,0 at 02:25, and then fluctuates between 20,0 and 40,0; and a black line that starts at 10,0, dips to 8,0 at 00:20, and then rises to 20,0 at 02:25, remaining between 15,0 and 30,0 thereafter. The graph is overlaid with a grid.

Aktivitus

BOLAGSBESKRIVNING 2014

Vi brinner för att andra ska lyckas

Att träna har nog aldrig varit mer populärt. I Sverige omsatte Sport- och fritidsbranschen 22 miljarder förra året enligt siffror från HUI Research och motionsloppen växer så det knakar. I Göteborg har vi världens största halvmaraton med över 64 000 anmälda, platserna till Vasaloppet, Cykelvasan och Vätternrundan säljer slut på några minuter och många väljer att prova på konditionsutmaningar i form av triathlon och swimruns.

Allt fler vill testa sina vingar i träningskläderna, men samtidigt har det aldrig funnits så många som försökt lära dem hur man ska göra. Med kommersiella tv-program, träningstidningar, kvällstidningslöpsedlar och träningsbloggar, blir man som motionär attackerad från alla håll med råd kring hur man ska träna och vad man ska äta. Det svänger snabbt kring vad som är aktuellt just nu, det som rekommenderas ena veckan kan förkastas nästa – och vice versa.

Hos Aktivitus är en grundförutsättning att alla våra tips och råd ska vara förankrade i beprövad vetenskap, samtidigt som de är anpassade efter individen i fråga. Därför är det en förutsättning för oss att alltid genomföra en grundkonsultation och fysiologiska tester på våra kunder innan vi upprättar en träningsplanering eller ger träningsråd. På så vis vet vi att kunden kommer kunna nå dit den vill. Träning är alltid roligt – men det blir ännu roligare om den utförs utifrån de egna förutsättningarna, med ett tydligt syfte och med specifika mål. Det är också då resultaten kommer. Som aktiva idrottare med gedigen utbildning inom ämnet besitter vi den kunskap som krävs för att ge adekvata råd till hur man uppnår bättre resultat.

Det är otroligt roligt att så många är intresserade av träning och hälsa idag – och därför känns det också extra roligt att kunna vara med och göra skillnad. Vi märker att många har visioner kring vad de vill göra med sin träning; det kan vara att springa sin första mil, genomföra En svensk klassiker, att gå ner tio kilo eller att klara en Ironman under tio timmar. Däremot är det många som inte har en aning om hur de ska nå dit. Och det är då vi är glada att kunna hjälpa till. När våra kunder lyckas har vi lyckats.

Mattias Lundqvist, VD Aktivitus

*“Träning är alltid roligt –
men det blir ännu roligare
om den utförs utifrån de
egna förutsättningarna,
med ett tydligt syfte och
med specifika mål.”*



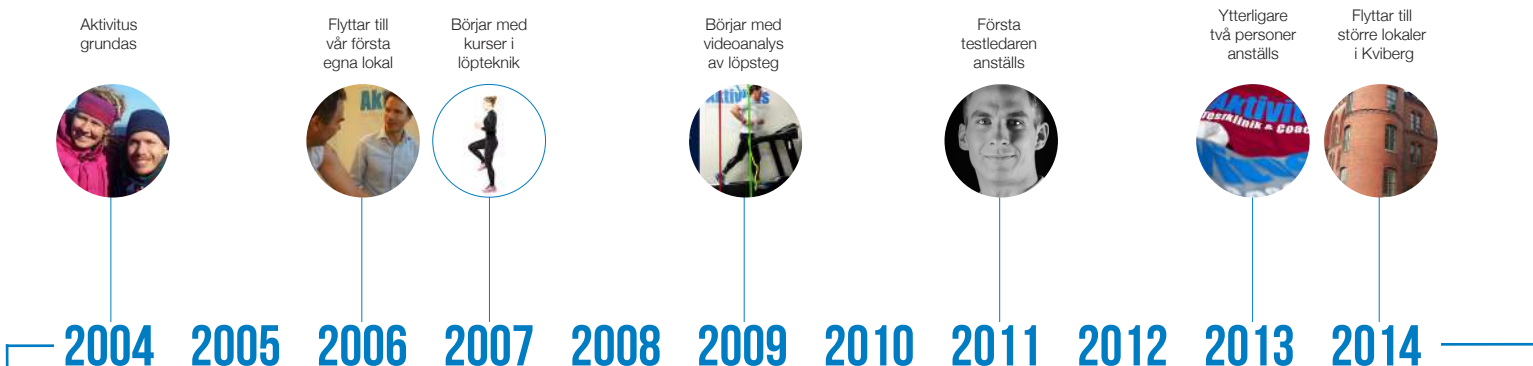
HISTORIA

Tio år med Aktivitus

Aktivitus grundades av Mattias Lundqvist och Sara Danielsson Lundqvist 2004. Båda var aktiva tävlingscyklister och genom att göra friskvårdsinsatser hos sina sponsorer fick man ett extrajobb som var både roligt och kunskapsgivande. Genom cyklingen hade Sara och Mattias ett enormt nätverk och man började utföra konditionstester på bekantskapskretsen hemma i lägenheten.

Ryktet om att Göteborg fått en test- och träningsklinik spreds och Aktivitus började snabbt växa. 2006 fick Aktivitus sin första egna lokal, på Töpelsgatan i Göteborg. Verksamheten utvecklades med fler tjänster och antalet kunder ökade ännu mer. I slutet av 2011 hade kunderna blivit så många att Aktivitus kunde anställa sin första testledare, Patrik Stigaeus.

Efter att ha testat tusentals personer i lokalen på Töpelsgatan kunde Aktivitus i slutet av 2013 anställa ytterligare en testledare, samt en coach och fystränare. Lokalen på Töpelsgatan hade blivit för liten och i början av 2014 flyttade Aktivitus till Kviberg, som är ett kraftigt expanderande område inom idrott och hälsa. Här byggs en enorm multianläggning för idrott, som bland annat kommer rymma fotbollsplan, idrottshallar, gym och en året runt-öppen skidtunnel. Invigningen av de nya idrottsanläggningarna är beräknad till sommaren 2015.



Sveriges ledande test- och träningsklinik

Aktivitus vision är att erbjuda ett tydligt koncept kring träning och hälsa där våra testkliniker ska vara en grundläggande del. Aktivitus ska effektivisera uthållighetsträning genom olika fysiologiska tester som ska mynna ut i adekvat och tydlig rådgivning i träningsfrågor och i träningsplanering. Teknikanalyser, individuell personlig träning och träning i grupp ska ge ytterligare stöd för våra kunder. Aktivitus ska alltid ha ett vetenskapligt men samtidigt 100 procent individanpassat synsätt på träning. Vi ska och kan inte ge råd i träning utan att ha kännedom om individen.

Aktivitus är idag Sveriges ledande test- och träningsklinik. I dagsläget har Aktivitus fem heltidsanställda medarbetare och därtill anlitas en rad experter inom olika områden så som idrottspsykologi, kost och organisationsutveckling på regelbunden basis. I dagsläget är privatpersoner vår största kundgrupp, men även Aktivitus arbete med friskvård gentemot företag växer kraftigt.

Ett bra kvitto på att vi är bra på det vi gör är att vi ofta syns i media. Vi har bland annat berättat om konditionstester och gett tips på hur man springer effektivare i tidningar som Dagens Industri, Göteborgs-Posten, Expressen, Runner's World, Kadens, Cycling Plus, Outside Träning, Fitness for men med flera.



AKTIVITUS TJÄNSTER

Träningsupplägg

Aktivitus upprättar träningsupplägg utifrån kundens testvärden och förutsättningar. Kunden får berätta om sina mål och träningsvanor, och utifrån detta skapar Aktivitus ett träningsprogram som skapar den optimala balansen mellan träningsbelastning och vila för att ta träningen till nästa nivå. Aktivitus har, till skillnad från några konkurrenter, medvetet valt att inte göra några standardiserade träningsprogram som riktar sig till alla, då det helt enkelt inte ger lika bra resultat. För Aktivitus ligger fokus istället på att utgå från kundens faktiska förutsättningar och utifrån det leverera relevanta råd. Den personliga kontakten med kunden är en förutsättning för lyckat resultat. I dagsläget gör vi träningsprogram för bland annat löpning, cykling, triathlon och längdskidåkning. Testerna utformas på veckobasis, där kunden själv får fördela passen för att det ska passa in i vardagen.

4 Vi följer upp träningsperioden med nya tester och får ett kvitto på vad träningen gett för resultat. Utifrån de nya resultaten planeras nästa träningsperiod.

1 Tillsammans med våra testledare utför kunden ett konditionstest för att få siffror på den nuvarande formen.



3 Kunden tränar på, egen hand och/eller med PT, efter sitt träningsprogram.

2 Aktivitus specialister utformar ett träningsprogram som är anpassat utifrån kundens testvärden, mål och träningsförutsättningar.

AKTIVITUS TJÄNSTER



Konditionstester

Grundpelaren i Aktivitus verksamhet är konditionstesterna. Sedan 2004 har vi testat tusentals personer, av vilka cirka 5 procent är elitidrottare och resten "vanliga motionärer". Med hjälp av den senaste teknologin utför Aktivitus tester av bland annat puls, laktatvärdet, rörelseekonomi och syreupptagningsförmåga på löpband, motionscykel eller stakmaskin. Testresultaten fungerar för kunderna som ett kvitto på hur träningen går, och är dessutom ett av de bärande underlagen när Aktivitus sammanställer träningsupplägg.

Personlig träning/coaching

Efterfrågan på personlig träning är något som ständigt ökar. Bland Aktivitus personal finns personliga tränare inom många olika idrottsdiscipliner, som gärna hjälper kunderna med att ge inspiration, tekniktips och att bolla idéer. Aktivitus erbjuder även traditionell coaching, för den som till exempel vill ha hjälp med taktik och strategier inför en tävling.



AKTIVITUS TJÄNSTER



Löpteknik

Aktivitus arrangerar kurser i effektiv löpteknik. Med hjälp av Aktivitus kurser lär sig kunden att springa energisnålt och skoningsamt, vilket leder till ökad fart med samma träningsmängd. Ett bra löpsteg är också en förutsättning för att hålla sig skadefri. Aktivitus har flera instruktörer som är certifierade i Pose Method of Running, som är ett koncept och en pedagogik kring att lära ut god löpteknik. Pose bygger bland annat på att man utnyttjar gravitationen, genom att hela tiden låta kroppen falla framåt. Hos Aktivitus kan man antingen gå på populära gruppträffar för att förbättra löptekniken eller göra det individuellt hos en PT.

Företagshälsovård/friskvård

Utöver träning och coaching för privatpersoner är friskvård och träning för företag ett viktigt område för Aktivitus. Vi vet att kondition mätt i syreupptagningsförmåga på många företag är så låg att den påverkar arbetet negativt, samt bidrar till ökad sjukfrånvaro och ohälsa. På Aktivitus ser vi stora möjligheter att göra skillnad och motverka den trenden. Vår vision är att erbjuda en modernare form av friskvård där vi ser på helheten. Varje individ är unik och har därmed unika krav. En del behöver vardagsmotion en kvart om dagen för att skapa förändring medan en annan vill ha ett komplett upplägg med tester och träningsrådgivning inför en Svensk Klassiker eller en Ironman. Att som företag kunna ha möjlighet att erbjuda detta till sina medarbetare är en fördel vid rekrytering. Konkurrensen är stenhård och för att locka till sig rätt personer krävs mer än en bra lön. Vi skräddarsyr paket efter företags önskemål, där basen oftast utgörs av konditions- och hälsotester, föredrag om träning, kost och hälsa samt gemensamma träningspass.



AKTIVITUS TJÄNSTER



Försäljning av Monark

Aktivitus strävar alltid efter att ge sina kunder bästa möjliga förutsättningar för lyckad träning och vi vet vikten av att ha pålitliga träningsredskap. Fler och fler använder effektmätning vid cykelträning och en förutsättning för att wattbaserad träning skall kunna fungera bra är att man har mycket hög precision i mätningen. Aktivitus är därför auktoriserad återförsäljare av test- och träningscyklar samt löpband och crosstrainers från Monark. Vi använder själva Monarks produkter på våra kliniker och vi vet att de uppfyller kraven vi ställer på utrustningen. Extra stolta är vi över vår storsäljare Monark 828E Aktivitus Special – en testcykel som är specialanpassad efter Aktivitus krav på en körklar och användarvänlig testcykel. Beställer man en testcykel eller ett löpband från Aktivitus levereras det direkt hem till dörren inom tio dagar.

Aktivitus Sports Club

De senaste åren har vi märkt att många konditionsidrottare tröttnat på att vara med i en förening för varje träningsdisciplin. Aktivitus bestämde sig för att göra något åt saken och 2014 grundades därför Aktivitus Sports Club, föreningen där man med ett och samma medlemskap kan delta i cykel-, löpning-, triathlon- och skidtävlingar. Vår vision är att föreningen ska bli en kundklubb samt en gemenskap för alla konditionsintresserade och vara ett inspirerande och kostnadseffektivt alternativ till andra idrottsklubbar. Aktivitus Sports Club drivs som en ideell förening där Aktivitus är huvudsponsor tillsammans med klädmärket VOID.



AKTIVITUS I FRAMTIDEN

Strategier och vision

Aktivitus tror mycket på att skapa gemenskap. Vi bygger vår verksamhet på personliga relationer och nöjda kunder är en förutsättning för att vi ska fortsätta växa. För oss är "Word of mouth" en avgörande faktor, har man nöjda kunder sprider det sig. Flera gånger i veckan anordnar vi gratis gruppträning, där man under instruktion av en professionell PT tränar cirka en timme. På dessa pass kan alla delta, från total nybörjare till elitlöpare. Från Aktivitus sida är målet med gruppträningen att förmedla motivation, glädje och kunnande. Vi vill att man som kund ska vara säker på att man får kvalitet – trots att passet är gratis.

Framtiden

I framtiden ska Aktivitus fortsätta vara Sveriges ledande företag inom sitt område. Vår målsättning är att växa de närmaste åren och vi undersöker i dagsläget möjligheten till expansion på många håll i Sverige. Under 2014 öppnar vi våra första testkliniker utanför Göteborg, till en början i Stockholm och Malmö, Lund eller Helsingborg. Vi ser att Sverige behöver fler test-och träningskliniker men har valt att expandera i en lugn takt, då en förutsättning för oss är att vi jobbar efter en röd tråd. All vår verksamhet ska genomsyras av Aktivitus sätt att se på hälsa och idrott – det ska vara personligt, tydligt och hålla hög kvalitet. Därför är det viktigt att när vi öppnar nya kliniker ska dessa ha en kombination av bra lokaler, bra utrustning och kunnig personal.



KONTAKT

AKTIVITUS AB

Nedre Kaserngården 3
415 28 Göteborg, Sverige

+46 732 44 82 48

info@aktivitus.se

facebook.com/aktivitus

www.aktivitus.se

