



15 procent rabatt
 på alla tjänster hos
 Aktivitus.
aktivitus.se/boka
 Uppge bokningskod:
SportHälsa



Träna rätt och ta din träning till en ny nivå

Genom gedigen kunskap, individuell anpassning och fysiologiska tester effektiviserar Aktivitus Testklinik & Coaching din träning genom tydlig rådgivning i träningsfrågor och i träningsplanering.

Text: Daniel Atterbom

Aktivitus Testklinik & Coaching

erbjuder personlig träning, coaching, kurser, idrottspsykologisk rådgivning, kostrådgivning, löpgrupper och fysiologiska tester.

Tester:

Avancerat test cykel
 Avancerat test löpning
 Avancerat test triathlon
 Avancerat test skidor
 VO2max-test
 Wingate-test
 Kroppssammansättning
 Funktionsanalys för cykloster
 Löpteknikanalys
 Skidteknikanalys
 Test av rörelseekonomi löpning
 Hälsotest
 Blodanalys
 Löpstegsanalys light

aktivitus.se
 Råsundavägen 14C
 169 67 Solna

Aktivitus grundades 2004 av Mattias Lundqvist och Sara Danielsson Lundqvist och finns i dagsläget i Göteborg och Stockholm.

– Efter tio år i Göteborg öppnade vi i Stockholm i december, säger Johan Hasselmark, som är partner och chef för Aktivitus Stockholm.

I år kommer Aktivitus att ha genomfört över 10 000 tester och 4 000 individanpassade träningsprogram med realistiska förutsättningar för den som tränar.

– Det är vår profession, att vi tar hänsyn till individen och anpassar rekommendationer och träningsprogram efter individens mål och givetvis förutsättningar. Ofta kommer personer som kan klara av betydligt mer än de tror själva. En viktig parameter för oss är att man tar hänsyn till individens vardag med jobb, familj etc.

Individanpassad rådgivning

Teknikanalyser, individuell personlig träning och träning i grupp ska ge ytterligare stöd för Aktivitus kunder. Företaget strävar efter att alltid ha ett vetenskapligt, men samtidigt hundra procent individanpassat, sätt att se på träning.

– Vi ger inte generella råd utan att ha kännedom om individen. Våra kunder är allt från nybörjare till erfarna motionärer. Det finns individer som kan träna 20 timmar i veckan. De allra flesta har en begränsad träningstid, kanske fem timmar i veckan. Men vår kunskap och erfarenhet säger att man kan komma väldigt långt på den tiden. Det beror på vad man gör under sin träningstid.

För nybörjare till elitmotionärer

Det går grovt att dela in de människor som tränar genom Aktivitus i flera grupper.

– Om man ska generalisera finns det tre stereotyper av människor och kategorier. Nybörjaren som är på väg in har oftast för höga förväntningar. De kan ha lite bråttom och utsätter sin kropp för alltför snabb belastning. Nybörjaren blir besviken när vederbörande inte ser snabba resultat. När nybörjaren blir etablerad motionär och har hållit på ett tag, blir hen bekväm och inrutad. Då kanske man inte tränar tillräckligt länge eller hårt för att i det här skedet utmana sig själv och utvecklas. Vår uppgift är att identifiera personens utveckling och potential. Vi ska inspirera och lära dem att träna på rätt sätt för att nå fortsatt utveckling. Sedan har vi elitskiktet av motionärer, när man börjar bli duktig. Då måste man ha än mer precision i sin träning så att man vet att man ligger på rätt aktivitetsnivåer. ■