



UPPLEV

ACTIVIO PULSKLASS

MED EFTERFÖLJANDE PULSLABB

Holiday Club Åre

23-25 maj '08

**WORK
OUT ÅRE**



ACTIVIO  [®]

WWW.ACTIVIO.SE

ACTIVIO PULSKLASS



Välkommen till en riktig träningsupplevelse.

Som deltagare får du en unik träningsupplevelse där du kan följa din egen pulsnivå med hjälp av en intensitetsmätare. Varje mätare är personlig och anonym. Instruktören Lars Westergren tar dig enkelt och inspirerande med genom de olika zonerna under en Activio pulsklass. Din pulsinformation från passet lagras sedan till det efterföljande Pulslabbet.

Activio Pulslabb (NYHET!)

Under ett Pulslabb kommer du att få ta del av din egen pulskurva från Activio-klassen, samt kunna jämföra den med genomsnittet. Vi kommer tillsammans att reflektera över resultaten samt analysera effekterna av pulsbase-rad gruppträning. Idén är att du ska lära dig mer om din träning och få bättre insikt om effekterna av pulsbase-rad träning.



Välkommen!



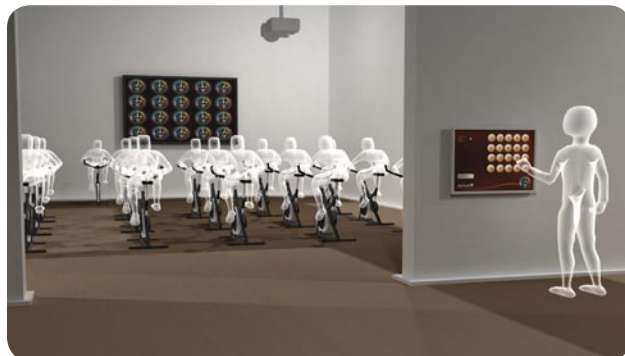
Om Lars Westergren, instruktör

Lasse är utbildad instruktör och har en gedigen träningsbakgrund. Tidigare i sin karriär tränade och tävlade Lasse inom friidrott, med medeldistans som specialgren. Innan Lasse började på Activio var han ansvarig för start och drift av en träningsanläggning. Lasse har själv varit med om att köpa in och använda Activios system och sett de positiva effekterna på medlemmarnas träning. Idag är Lasse en av Activios nyckelpersoner.



Information om Activio-systemet

Activio är ett effektivt, motiverande och roligt koncept för att träna med pulsen som hjälpmedel i gruppträning. Activio passar alla, oavsett ålder eller erfarenhet. Vi har listat några erfarenheter som gäller för personer med olika träningsbakgrund.



För dig som är nybörjare är Activio:

- Ett enkelt och effektivt träningsstöd, du lär dig om dig själv och din kapacitet
- Gör träningen mer effektiv och lärorik. Det är lätt att anpassa intensiteten och undvika överansträngning
- Ett inspirerande och roligt hjälpmedel

För dig som är erfaren är Activio:

- Ett verktyg som gör träningen individanpassad, varierad och effektiv
- Ett enklare sätt att följa din träning under längre tid och se resultat, med precision
- En nyckel till ökad kvalitet och motivation i träningen

Activio Certifieringsutbildning

Activio är en helhetslösning för pulsbasead gruppträning. Tillsammans med företaget InCycle Education och Monika Björn erbjuder Activio en fullskalig certifieringsutbildning för instruktörer. Mer information om Activio och certifieringsutbildningen hittar du på www.activio.se.

Vill du följa Activio och få reda på det senaste inom gruppträning – läs vår blogg: www.activio.wordpress.com



ACTIVIO 

**WORK
OUTÅRE**

Auktoriserad återförsäljare
www.svenskfitness.se
Tel: 08-441 8780

**SVENSK
FITNESS**
inspirerar

Activio AB, Nordenflychtsvägen 66, 10425 Stockholm. Tel: 08-750 84 00. E-post: contact@activio.se. www.activio.se

