



ACTIVIO

# ACTIVIO FITNESS SYSTEM

OPPLEV DET SISTE INNEN GRUPPETRENING

# ACTIVIO ®

[WWW.ACTIVIO.SE](http://WWW.ACTIVIO.SE)





# ACTIVIO – EN NY DIMENSJON TIL GRUPPETRENING

HJELP NYE DELTAGERE Å KOMME I GANG MED TRENINGEN.  
LA ERFARNE TRENERE UTVIKLE SEG VIDERE.

Her er produktnyheten som utvikler gruppetreningen! Activio har en enkel og effektiv metode for å trene pulsstyrt/pulsbasert i gruppe. Pulsinformasjonen overføres trådløst og vises på en intensitetsmåler – anonymt og individuelt.

Med en direkte pulsfeedback får deltagerne en unik treningsopplevelse og en verdifull hjelp for å finne det rette individuelle treningsnivået, ut fra sine egne forutsetninger og treningsmål. Activio gir den beste tenkelige treningsveiledning både for deltagerne og for instruktøren.

Activios pulssystem passer alle, så vel nybegynnere som mer erfarne deltagere.



Før timen får deltakerene utdelt et pulsbelte og logger seg inn via et touch screen og oppgir alder eller antatt maksipuls, dette for å kunne beregne deltakernes individuelle treningssoner.








Anonymt nummer  
(angitt på pulsbandet)

Treningszone-

Aktuell puls

% av maksipuls

	90 - 100 %	Maksimalt
	80 - 90 %	Veldig anstrengende
	70 - 80 %	Anstrengende
	60 - 70 %	Noe anstrengende
	-60 %	Lett



# TREN SMART OG EFFEKTIVT MED PULSEN SOM GUIDE

Hjertet er din viktigste muskel og betyr mye for ditt velvære. Puls-trening gjør at du i større utstrekning lar hjertet styre treningen og er til stor nytte for både nybegynnere og mer erfarne.

Ved treningen er det viktig å finne riktig nivå utfra hva en vil oppnå, for eksempel utvikle hjertets og kroppens kapasitet, øke stoffskiftet og kallerforbrenningen effektivt eller utvikle muskelstyrken.

Hjertefrekvensen gir en direkte informasjon om hvor hardt vi faktisk arbeider. For nybegynnere er en ordentlig pulsfeedback en fantastisk hjelp for å skape kontroll over treningen og anstrenge seg på riktig måte. Regelmessig pulsfeedback øker kunnskapen rundt kroppens kapasitet og bevisstgjør deltakerne så de lærer seg hvordan de bør trene for å oppnå ulike treningseffekter. Pulsfeedback gir også en psykologisk effekt og oppleves av mange som veldig morsomt og stimulerende.

Under beskrives de ulike treningssonene som er koblet til Borg-RPE-skalaens® anstrengelsesnivåer.

## EFFEKTIV TRENINGSSØTTE






- ✓ Gir en 'kvittering' på treningen
- ✓ Passer alle, nybegynnere så vel som mer erfarne, uansett alder
- ✓ Enkelt å finne riktig nivå, utfra egne forutsetninger og treningsmål
- ✓ Instruktøren får hjelp til å tilpasse treningen for alle deltakere på beste måte

## KUNNSKAP

- ✓ Økt forståelse for kroppens funksjon og effektene av treningen
- ✓ Lærer seg å lytte til kroppens signaler
- ✓ Gir et bra fokus på hvorfor man trener

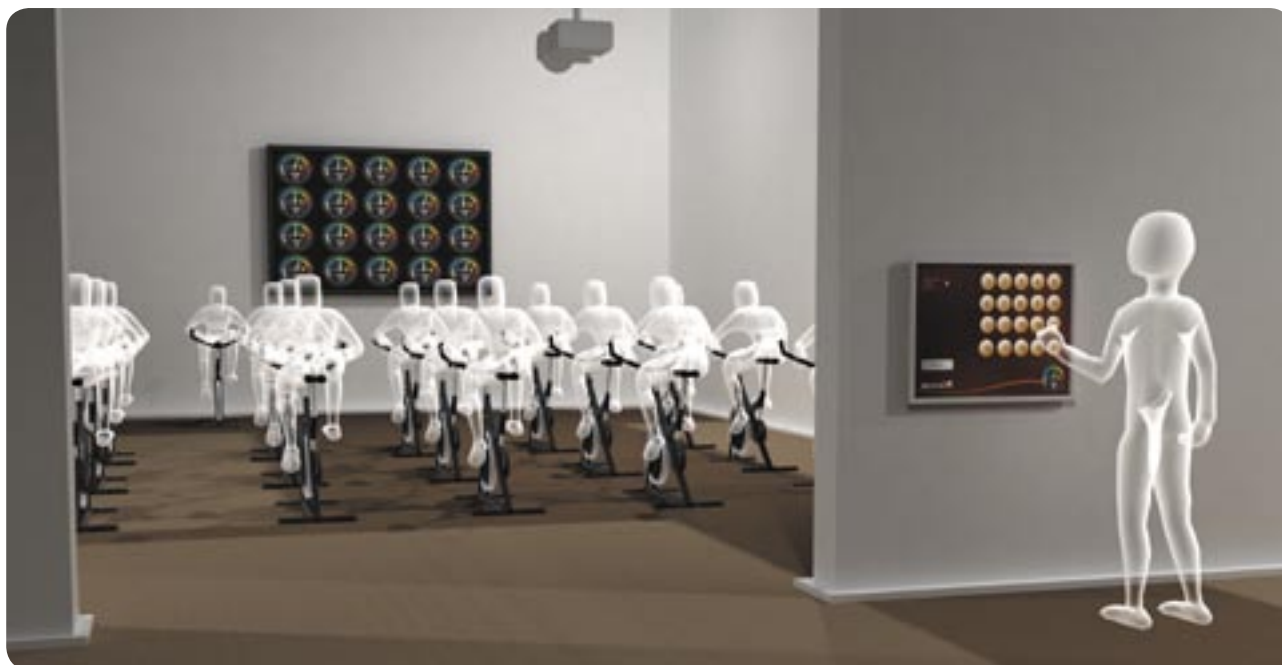
## MOTIVASJON

- ✓ Støtter alle typer klasseopplegg og mål
- ✓ Treningen oppleves som veldig

Intensitet i % av makspuls		Målsetning og effekt	Treningsopplegg
- 60 % 	Hvit sone Lett	Bra sone for oppvarming, velvære og rehabilitering.	Kontinuerlig arbeid
60 - 70 % 	Blå sone Noe anstrengende	Lavintensiv trening. Bra for aktiv hvile mellom intervaller. Øker den aerobe utholdenheten.	Kontinuerlig arbeid
70 - 80 % 	Grønn sone Anstrengende	Kondisjonstrening. Utmerket sone for nybegynnere eller langdistansetimer. Øker den aerobe utholdenheten.	Kontinuerlig arbeid / intervalltrening
80 - 90 % 	Gul sone Veldig anstrengende	Tøffere kondisjonstrening. Øker den aerobe kapasiteten. Forbedrer den anaerobe utholdenheten.	Kontinuerlig arbeid / intervalltrening
90 - 100 % 	Rød sone Maksimalt	Høyintensiv trening med korte intervaller. Forbedrer den anaerobe utholdenheten. Øker terskelen for melkesyre. Lang innhentningstid.	Hovedsakelig intervalltrening

# ACTIVIO PULSSYSTEM

Activios system for pulsbasert trening er utviklet for å møte de høye krav som kan stilles i et moderne treningssenter, både når det gjelder driftsikkerhet og enkelhet ved håndteringen for medlemmer og personell.



## DIGITALT PULSBÅND



Activios pulsbånd inneholder moderne digital radioteknikk og er resultatet av en lang utvikling. Hvert bånd har et unikt ID-nummer og det er ingen risiko for at båndene forstyrrer hverandre. Batteritiden er ca 1000 timer.

## SENTRALENHET OG MOTTAGERENHET

Sentralenheten styrer selve pulsprogrammet og består av en kraftig industrimaskin, tilpasset for krevende miljøer.

## PROGRAMVAREN

Programvaren er utviklet for å kunne håndtere store mengder data og presentere dette i realtid under treningen på en enkel måte.

## INNLOGGINGSTERMINALEN

Innloggingsterminalen består av en robust LCD-skjerm. Grensesnittet er pedagogisk og gjør innlogging meget enkelt.

## PROJEKTOREN

Projektoren kobles til sentralenheten og viser deltakernes verdier.



# ACTIVIO ER EN LØNNSOM INVESTERING

Pulsbasert trening er i dag et begrep som mange medlemmer kan relatere til og forstår nytten av. Activio tilbyr et unikt konsept for å trene pulsbasert i gruppetreningen som bidrar til økt lønnsomhet for treningssenteret.



## ØKE MEDLEMSANTALLET

- ✓ Activio øker treningstilbudet og etterspørselen
- ✓ Nybegynnere får en verdifull treningsstøtte
- ✓ Lokker nye kunder og kundegrupper

## STYRKET LOJALITET

- ✓ Øker kunnskapen, treningsinteressen og kundetilfredsheten
- ✓ Kan bidra til ny inspirasjon og energi til å fortsette å trene
- ✓ Forbedret tilbakekjøpsfrekvens

## IMAGE

- ✓ Activio er verdiskapende og skaper en positiv profil for hele senteret

## EFFEKTIVITET PÅ SENTERET

- ✓ Activios treningssystem lokker deltakere og kan anvendes til mer effektivt å styre belegget av treningssalen
- ✓ Et kvalifisert hjelpemiddel for personlige trenere





## DELTAGERE

"Activios system er morsomt, spennende og motiverende da man får en god hjelp av hver sin intensitetsmåler som målepinne. Pulstrentingen gjør det lettere å finne et passende tempo."

Annika Hall, 46 år

"Supert for å trene effektivt og forbedre seg. Helt i tråd med etablerernes ambisjon om å utvikle sin virksomhet."

Ulrika Junell, 26 år

"Veldig fornøyd med pulstrentingen, absolutt morsommere. Gir fokus og et objektive mål for treningen."

John Solis, 35 år

"Ved hjelp av intensitetsmåleren får man en enkel hjelp for å finne et passende nivå. Det er virkelig motiverende å følge sitt aktivitetsnivå."

Elina Koivisto, 31 år

## TRENINGSIKSTRUKTØRER

"Interessen for spinning og pulstrenting har økt markant siden vi startet med Activio. Kundene opplever at treningen er morsommere og forståelsen for ulike intensitetsnivåer øker. Å kunne tilby timer som passer nybegynnere og veltrente samtidig er et løft."

Sofia Lindberg, Hälsoskaparna, Sverige

"Fantastisk! Gjør treningen mer effektiv da du ser og lett kan følge anstrengelsesnivået."

Lise-Lotte, Sporthallens Gym, Sverige

"Dette er virkelig et løft for både deltagerne og meg som instruktør. Jeg kan nå enkelt formidle riktig intensitet og pulsintervall til mine deltagere, hvilket gjør at alle får ut maksimalt av timen. Treningen blir rett og slett morsommere, mer lærerik og mer inspirerende for alle. Dette er fremtiden for pulsbasert trening på sykkel."

Daniel Lundvall, SATS, Sverige

## VIRKSOMHETSANSVARLIGE

"Activio er et veldig godt arbeidsverktøy for oss og kundene der de får mye bedre forståelse for puls og hva det betyr for treningen. Vi treffer flere kunder med Activio som nytt produkt, og vi har forbedret resultatet betraktelig siden vi fikk Activio. Og fremfor alt synes medlemmene at det er gøy!"

Gry Fosslund, senterleder, Spenst Stjørdal

"Vi har bare fått positive tilbakemeldinger fra våre medlemmer og Activio gjør spinningstimen mye morsomere. Treningen blir mer effektiv!"

Hanne, leder for gruppetimer, SATS Ila

"Activio er for oss og våre kunder et viktig hjelpemiddel til å trene riktig."

Tore Larsen, senterleder, Spenst Arendal

"Etter mindre enn en måned og med fulle klasser vet jeg at vi har satset riktig. Treningen oppleves som morsommere og mange som tidligere har hatt det vanskelig med å motivere seg har nå blitt glødende fans."

Yrjö Arbelius, senterleder, Kristinedals Träningscenter, Sverige

"Activio har gitt vårt senter et ekstra løft. Kundene har fått en helt ny kvalitetssikret trening og er mer fornøyd! Vi får en utrolig respons fra kundene. Det finnes bare ett ord... FANTASTISK!"

Niklas Carlsson, Träningslagret, Sverige

"Et kjempebra fokus på hvorfor man trener og det er effektivt, enkelt og morsomt. Vi kan se en økt motivasjon og økt tilbakekomstfrekvens som er meget positiv."

Henrik Pettersson, senterleder SATS, Sverige





"Activios gruppetreningsystem gjør det meget enkelt og effektivt å trene pulsbasert i gruppetrening, for både nybegynnere og mer erfarne. Pulsbasert trening har i studier vist seg være en meget effektiv metode for å få en god helse."

**Carl Foster**

Professor, Exercise and Sport Science,  
University of Wisconsin-La Crosse, USA

# ACTIVIO HJELPER DERE Å NÅ FREMGANG



## INSTALLASJON

Via våre importører tilbys en rask og sikker installasjon i lokalet for å kunne komme i gang med pulstrening umiddelbart.

## UTDANNING

Via Activios nettverk av Activio Master Trainers og fysiologer tilbys instruktører utdanning i pulsbasert trening med det mål at alle instruktørene direkte skal kunne lede timer og tilby pulstrening for deltagerne. Alle Activio Master Trainers har god og lang erfaring med sykkel og pulsbasert trening.

Ytterligere videreutdanningsopplegg planlegges og gjennomføres ut fra senterets spesifikke behov.



## MARKEDSMATERIELL

Ved hver installasjon medfølger et omfattende materiell for å raskt og effektivt introdusere og markedsføre Activio på stedet. Materiellet inneholder blant annet følgende:

- ✓ Trykkbart bildemateriell for nyhetsbrev, utsending, internett og øvrig markedsføring både internt og eksternt.
- ✓ Forberedte posters, layouter og grafikk med mulighet til å legge til senterets logo
- ✓ Bannere for hjemmeside og nyhetsbrev
- ✓ Presentasjon



# UTVIKLING MED VERDENSLEDENDE FORSKNING

“For å kunne følge lagidrett har det høyteknologiske foretaket Activio sammen med Sveriges Olympiske Komité utviklet et nytt system som ligger absolutt i forkant.”

Dr. H.-C. Holmberg  
Fysiolog Sveriges Olympiske Komité

“Måling av hjertefrekvens er en av de beste måtene å måle arbeidsintensitet og metabol respons hos aktive på, for å oppnå en så effektiv trening som mulig.”

Dr. Paul Balsom,  
Fysiolog svenske fotballandslaget

“Det er veldig lærerikt og motiverende for spillerne. Activios gruppetreningsystem er et gjennombrudd for fysisk forbedring.”

Nick Broad  
Fysiolog Blackburn Rovers FC

“Oppfølging av intensitet og treningsvolum kommer til å være av stor interesse framover innen rehabiliteringsprogram, designet på bakgrunn av individet.”

Dr. Agneta Stahle  
Sykehuslærling Karolinska Institute

“Pulsvisning er en konkret og enkel måte å formidle anstrengelse og noe TV-seerne kan relatere den til.”

Mats Budh, daglig leder, Vasaloppet

Utfra aktuell forskning og gjennom nytenkning og innovasjon har Activio utviklet et enkelt og effektivt konsept for å trene pulsbasert. Activios system er utviklet i samarbeid med ledende organisasjoner, så vel innen treningsbransjen som innen idrettsforskningen, deriblant Sveriges Olympiske Komité, Idrettshøyskolen i Stockholm og Karolinska Institutet. Activios system benyttes til og med av noen av verdens fremste idrettsutøvere og klubber.

Å arbeide tett sammen med ledende forskning ser vi som meget verdifullt for å kontinuerlig utvikle produktene videre og oppnå beste tenkbare funksjon og kvalitet.



## VASALOPPET 2007

50 eliteløpere ble utstyrt med Activio-pulsbånd, deriblant Team Fast fra Norge. Pulsomtaker ble plassert på TV-scooterene som fulgte teten. Pulssignalene ble overført via satellitt og presentert i direktesending på NRK og svenske SVT. Dette er et bevis for at systemet tåler meget krevende forhold.

# REFERANSER

## NORGE

AKROPOLIS Kongsberg  
AKROPOLIS Lier  
AKROPOLIS Marinlyst  
AKROPOLIS Åssiden  
AKTIVITEKET Fagernes  
ASKØY TRENINGSSENTER  
Bergen  
CENTRUM TRIM & HELSE  
Horten  
CENTRUM TRIM & HELSE  
Tønsberg  
CLUB E2 Sandefjord  
CONDIS Lørenskog  
DITT TRENINGSSENTER Moss  
ELIXIA KOLBOTN Oslo  
FRISKHUSET CITY NORD Bodø  
OXYGO Kristiansand  
PARADIS SPORTS SENTER  
Bergen  
SATS ASKER Asker  
SATS BERGEN - Lars Hgt  
Bergen  
SATS HAUKETO Oslo  
SATS ILA Oslo  
SATS LILLESTRØM Oslo  
SATS MAJOURSTUA Oslo  
SATS SANDSLI Bergen  
SATS STAVANGER Stavanger  
SATS Triaden  
SISSELS Bergen  
SKULLERUD SPORT SENTER  
Oslo

SPENST ALTA  
SPENST ARENDAL Arendal  
SPENST GRIMSTAD Grimstad  
SPENST KRISTIANSAND  
Kristiansand  
SPENST LARVIK Larvik  
SPENST LILLEHAMMER  
Lillehammer  
SPENST NARVIK Narvik  
SPENST STJØRDAL  
Kristiansand  
SPENST TRYSIL Trysil  
SPENST ÅRNES Årnes  
SPICHEREN TRENINGSSENTERET  
Kristiansund  
SPORT & MOSJON Oslo  
STATOIL Hammerfest  
STREK Wärdal  
SVETT OG BLID Bergen  
SØRUMSAND TRENINGSSENTER  
Sørumsand  
STATOIL Hammerfest  
SVETT OG BLI Bergen  
SVETT OG BLID MARKEN  
Bergen  
STUDENTIDRETTE CENTRUM  
Oslo  
TRENINGSSENTERET Molde  
XANADU SPORTSSENTER  
Bergen  
ÅSANE TRENINGSSENTER  
Bergen



## NOEN BRUKERE INNEN IDRETT

TOPPIDRETTSSENTER Sverige  
IDRETTSHØYSKOLEN STOCKHOLM  
IDRETTSHØYSKOLEN GÖTEBORG  
VINTERSPORTSENTER Sverige  
SVERIGES OLYMPISKE KOMMITTÉ  
SPANIENS OLYMPISKE SENTER  
SVENSKE FOTBALLANDSLAGET  
ENGLISH FA  
ENGLISH RUGBY UNION  
REAL MADRID FC  
FC BARCELONA  
MANCHESTER CITY FC  
BOLTON WANDERERS FC  
BLACKBURN ROVERS FC  
FC KØPENHAMN  
GAIS FC Sverige  
LEEDS MET. UNIVERSITY England  
CHESTER UNIVERSITY England  
LIVERPOOL JOHN MOORE  
UNIVERSITY England



Activio er en helseteknisk bedrift med en bedriftsidé å ut fra den idrettsfysiologiske forskningen sammen med kunder og samarbeidspartnere utvikle og markedsføre innovative system og tjenester innen områdene helse, idrett og rehabilitering. Activio skal bidra til å øke kunnskapen rundt fysisk aktivitet, øke det vitenskapelige og kvalitative nivået i treningen, samt stimulere personer til fysisk aktivitet.

[www.activio.se](http://www.activio.se)



Norsk Fitness Handel

Pilestredet 75C, 0354 Oslo, PB: 7054 Majorstua

Tlf: +47 2296 1050. Fax: +47 2296 1051

Mail: [post@norskfitness.no](mailto:post@norskfitness.no). Web: [www.norskfitness.no](http://www.norskfitness.no)

