

## P R E S S E M E D D E L S E

København, den 10. februar 2009

### **fitness dk giver nu den almindelige dansker mulighed for at blive testet, som eliten gør**

***I dag slog fitness dk i Valby dørene op for Danmarks første professionelle testcenter i en fitnesskæde. Dermed er det nu muligt at få foretaget professionelle sundheds- og konditionstests og optimere sine træningsvaner på baggrund af resultaterne.***

Træning på baggrund af testresultater vinder frem verden over. For bare nogle år siden var det næsten udelukkende professionelle idrætsfolk, der benyttede sådanne tests, men i følge en nyligt offentliggjort rangliste fra American College of Sports Medicine (ACSM) bliver resultatbaserede målinger en af de 20 mest trendy tendenser i 2009. Denne trend har man også bidt mærke i hos fitness dk.

"I dag ønsker også hr. og fru Danmark at forbedre deres sundhed eller træne sig op til et maraton, og det vil vi, som landets førende fitnesskæde, naturligvis gerne hjælpe dem på vej til. Det gør vi bl.a. ved nu at tilbyde både professionel testning og efterfølgende personlig træner tilbud, som alle kan betale", siger Steen Keller, adm. direktør i fitness dk.

#### **Udviklet i samarbejde med Team Danmark**

fitness dk har udviklet testcentret i samarbejde med Hasselstrøm Esc. og på baggrund af Team Danmarks mangeårige erfaringer indenfor idræts- og sportstests.

Resultatet er 2 professionelle tests:

- En sundhedstest med fokus på den generelle sundhedstilstand
- En konditionstest med fokus på konditionen

Begge tests kan købes af både fitness dk's egne medlemmer samt ikke-medlemmer, dog med en rabat til fitness dk medlemmer. Testene bliver udført af professionelt personale med stor erfaring og en idrætsfaglig uddannelse.

"Der er udviklet to rigtig gode og brugbare tests med hver deres fokusområde. Uanset hvilken test man vælger, får man et godt indblik og et redskab til træningsplanlægningen. Så kan kunderne efterfølgende, sammen med fitness dk, optimere deres træning, så den passer præcis til ens nuværende sundhedstilstand eller som hjælp til at nå de mål, man har for sin træning", siger Lone Hansen, teamleder for test og fysisk træning i Team Danmark.

#### **Den personlige træner gør forskellen**

I forlængelse af selve testningen tilbyder fitness dk i Valby et efterfølgende samarbejde med en af centrets personlige trænere. Dette er ifølge Steen Keller afgørende for succes:

"Testene giver et nøjagtigt indblik i personens sundhedstilstand eller kondition, men det kan være svært at gennemføre de efterfølgende ændringer alene, især hvis man ønsker at nå sine mål inden for en bestemt tidsramme. Den personlige træner kan lægge en individuel træningsplan samt vejlede og motivere, således at man når sine mål, uanset om disse måtte være sundheds- eller konditionsmæssige" afslutter han.

---

#### Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 40 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og 2.200 medarbejdere. Fitness er, ifølge Idrættens Analyseinstitut, en af Danmarks største idrætsgrene med 580.000 aktive medlemmer. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark og ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S.

Yderligere presseinformation fås hos administrerende direktør for fitness dk Steen Keller på 40 75 40 26

fitness dk's pressebilleder må kun benyttes i forbindelse med omtale af fitness dk. Øvrig brug af fitness dk's pressebilleder kræver godkendelse af fitness dk Marketing tlf. 39 12 90 17