

Hvad er KAATSU?

- Træning på kun 15–20 minutter
- Effekt som tung styrketræning – men skånsomt
- Alle kan være med – fra skadede til atleter
- Altid instruktører til stede for tryk træning
- Høj motivation og fællesskab – du bliver støttet hele vejen

Lille tryk – stor effekt

1. KAATSU-træning fungerer ved hjælp af særlige trykbælter.
2. Bælterne placeres omkring arme eller ben for kortvarigt at begrænse blodgennemstrømningen.
3. Når bælterne tilpasses individuelt med præcist lufttryk, skabes en kontrolleret tilstand, hvor musklerne arbejder hårdere – selv ved let belastning.



Kroppens egen reaktion

KAATSU udløser en kraftig fysiologisk respons, der giver **markant øget styrke, udholdenhed og kardiovaskulær effekt på kort tid** – typisk 15–20 minutter med kun 20–30 % belastning.

Resultatet er en **hurtigere, skånsom og mere effektiv træningseffekt**, der både kan anvendes til præstationsoptimering, genoptræning eller longevity uden unødigt belastning af kroppen.

Bruges af topatleter, specialstyrker, biohackere samt læger og fysioterapeuter verden over – fordi det virker.

Maksimal effekt, minimal tid.



VIRKSOMHEDER

KAATSU
FITNESS
-intelligent træning

Sunde medarbejdere = Stærkere bundlinje

Sunde og energiske medarbejdere skaber bedre resultater. Når helbredet er i balance, betyder det:

- Færre sygedage
 - Højere trivsel og engagement
 - Øget produktivitet
- En stærkere bundlinje

Handleplan

01

Baseline-måling

- VO₂max (med VentriJect Seismofit – præcis og ikke-invasiv test på kun 3 min.)
- BMI
- Fedtprocent (inkl. visceralt fedt)
- Muskelmasse
- Knogletæthed

Handleplan

02

Træningsintervention – KAATSU BFR-træning

Fordele:

- Alle kan deltage, uanset udgangspunkt
- Kun 15–20 minutters træning
- Hurtige, målbare resultater
- Skånsom mod led og sener (20–30 % belastning)
- Forbedrer både styrke og kondition

Centrale sundhedsmålinger

VO₂max. Ifølge American Heart Association er VO₂max den mest præcise indikator for generel sundhed – vigtigere end både blodtryk og kolesteroltal. Et højt VO₂max = lavere sygdomsrisiko og mere energi i hverdagen.

BMI. Et forhøjet BMI kan indikere helbredsmæssige udfordringer og er en vigtig del af det samlede sundhedsbillede.

Træningsintervention – KAATSU BFR-træning

Visceralt fedt “det farlige fedt” omkring organerne. Reduktion af visceralt fedt mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme markant.

Muskelmasse styrker kroppen, hjernen og immunforsvaret.

- Mere muskel = bedre funktion, stabilitet og trivsel.

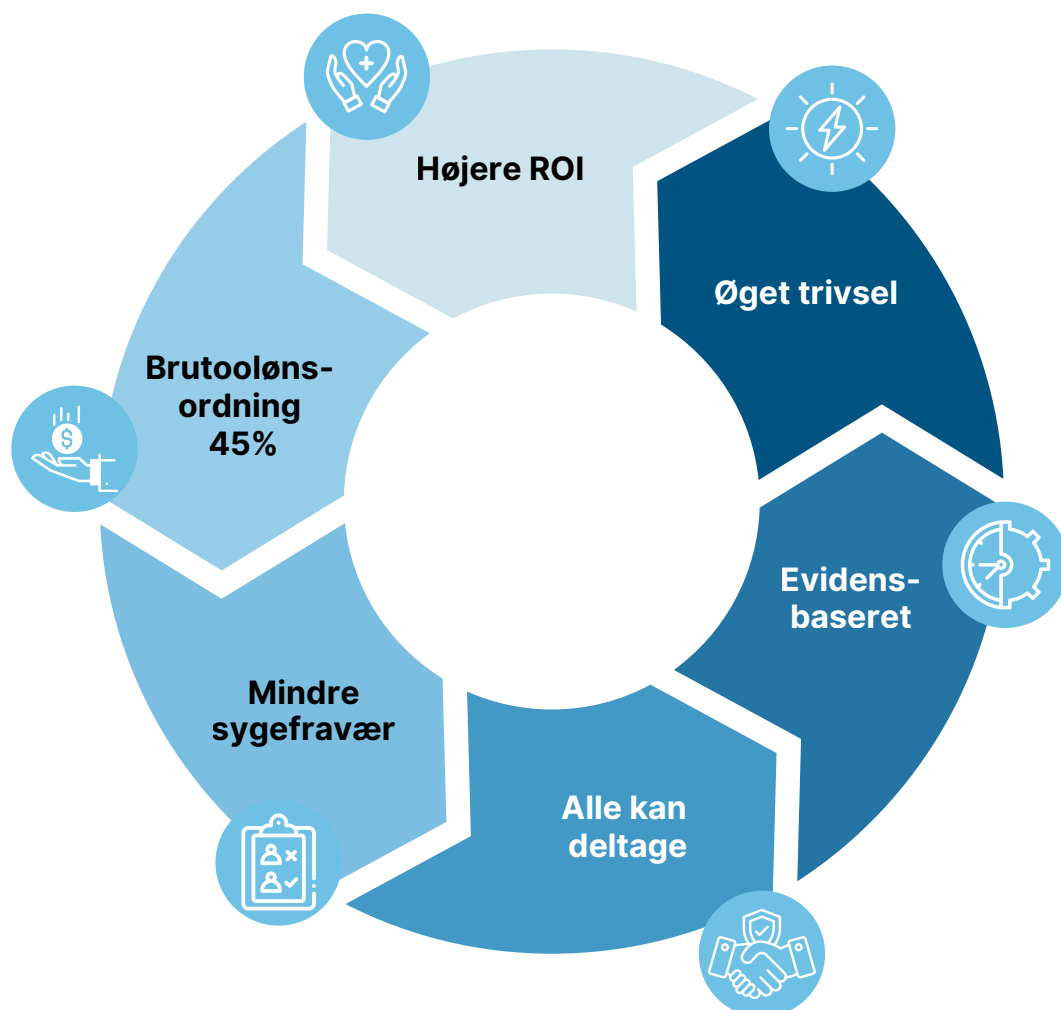
KAATSU Fordele

Virksomheden

- **Mindre sygefravær**
- Alle kan være med
- Hurtigere tilbage fra skader
- **Øget trivsel & energi**
- Mulighed for **bruttolønsordning**
- **Spar op til 45%**
- Øget tilfredshed, fastholdelse og employer branding
- **Styrker virksomhedens image og CSR profil**

Medarbejderen

- Kort træningstid = mere fritid
- Certificerede instruktører = tryghed
- Alle kan deltage – uanset niveau
- **Mere energi i hverdagen**
- **Forebygger skader og smerter** – træning tilpasses individuelt
- **Bedre mental sundhed** – reduceret stress og øget velvære
- **Fællesskab og motivation** – styrker sammenholdet på arbejdspladsen



KAATSU CORPORATE HEALTH

Virksomhedspakker – NB! Fra 1. januar tillægges 25 % moms.

BRUTTOLØNSORDNING – SPAR OP TIL 45 %*

Ved brug af bruttolønsordning sparer medarbejderne penge – og forbedrer deres sundhed.

PREMIUM

KOMPLET SUNDHED & PERFORMANCE

- Fri adgang til alle KAATSU Fitness-centre
- Startpakke inkl. 4 PT-sessioner
- 1x Personlig træning pr. måned
- 1x VO₂max-test pr. måned (VentriJect Seismofit – 3 min. test)
- 1x BodyScan pr. måned (fedtprocent, muskelmasse og knogletæthed)
- 8 ugers gratis pause pr. kalender år

Pris: 995,-/md **ved køb i 2025.**

547,-/md ved brutto 45% - du sparer 448,-/md

GULD

STÆRK SUNDHED & BALANCE

- Fri adgang til alle centre
- Startpakke inkl. 4 PT-sessioner
- 1x Personlig træning pr. måned
- 1x VO₂max-test hver 3. måned (VentriJect Seismofit – 3 min. test)
- 1x BodyScan hver 3. måned
- 8 ugers gratis pause pr. kalender år

Pris: 881,-/md **ved køb i 2025.**

484,-/md ved brutto 45% - du sparer 397,-/md

BASIS

FRI TRÆNING & NEM OPSTART

- Fri adgang til KAATSU Fitness-centre
- Startpakke inkl. 4 PT-sessioner
- 1x Personlig træning pr. måned
- 1x Inbody Bodyscan ved opstart
- 8 ugers gratis pause pr. kalender år

Pris: 765,25/md **ved køb i 2025.**

420,-/md ved brutto 45% - du sparer 345,-/md

* Forudsætter bindende aftale på 12 måneder.

Jeres Muligheder med KAATSU



SAMARBEJDE – Fitness aftale for alle medarbejdere

- Vælg en virksomhedspakke: Premium, Guld eller Basis.
 - Vi hjælper med opsætning, onboarding og løbende support.
 - Mulighed for bruttolønsordning.
-



Book et gratis KAATSU event – event for jeres medarbejdere!

Vi kan komme ud til jer eller I kan besøge et af vores centre, hvor vi stiller alt det nødvendige udstyr til rådighed.

💡 Eventet er helt uforpligtende og bliver tilpasset jeres behov.



Prøv det selv - før dine medarbejdere

Prøv KAATSU med en times introsession med en instruktør og oplev alle fordelene før vi planlægger event og virksomhedsaftale.

Se alle vores 10 centre:

<https://kaatsufitness.dk/vores-centre/>



Næste skridt – I bestemmer!

Lad os finde den løsning, der passer bedst til jer
– kontakt os gerne, ellers følger vi op snarest.



Michael Schewitsch

Founder - Cand. Jur.



www.kaatsufitness.dk



info@kaatsufitness.dk



Find os i et af vores 10 centre