

MotionsRace HÖSTUTMANING

20 oktober – 30 november

**HÄLSA
GEMENSKAP
RÖRELSEGLÄDJE**

- ✓ ALLA KAN VARA MED!
- ✓ UTLOTTNINGAR BLAND ALLA AKTIVA
- ✓ FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSOSAMMA VAL I VARDAGEN

POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Aktivitet tillsammans med en kollega/or (fast poäng per tillfälle)

Bollsport

Cykel

Dans

Fräddrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpfung

Kampsport

Orientering

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vattengymnastik

Vintersport

Yoga

Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/st)

5+ bär/ frukter/ grönsaker

Avstått sötsaker och läsk idag

Bjudit någon på ett leende

Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd idag

Frisk luft minst 15 minuter

Ge beröm/feedback till en kollega

Hjärnpaus under arbetsdagen

Kort rörelsepaus under arbetsdagen

Ringt en vän/familjemedlem

Sagt godmorgon till en kollega

Skärmfritt 2 timmar innan läggdags

Valt cykel eller promenad istället för bilen





TEMAVECKOR/MEDALJER

Från start

- ✓ Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- ✓ 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- ✓ Sätt ett personligt mål
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)
- ✓ Ta trapporna (ta trappor istället för hiss/rulltrappa hela utmaningen)

Andra veckan

- ✓ Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)

Tredje veckan

- ✓ Aktivitet alla i laget (Bonuspoäng till hela laget om alla registrerar någon form av aktivitet)

Fjärde veckan

- ✓ Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

Femte veckan

- ✓ Prova något nytt (kan ge poäng både femte och sjätte veckan)
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

Sjätte och sista veckan

- ✓ Slutspurt
- ✓ Fira med laget (Fira något på jobbet den här veckan, stor eller litet spelar ingen roll)

WEBB OCH APP

MotionsRace [Hj Tobias, nu kör vi] 26 dagar kvar 1/2 av 120 poäng idag [Logga ut]

Start Mitt lag Min aktivitet Mål Forum

MITT LAG
Lag Delfin

Er logotype eller önskad bild

LAGETS PLATS TOTALT
6

LAGETS POÄNG
61 p

AKTIVITET
Registrera aktivitet

Aktivitet - Träning

Hälsa

► Snabbregistrering - aktiviteter med fast poäng

► Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista →

✓ Din senaste aktivitet:
- Inga aktiviteter ännu

AKTUELLT
Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!
Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.
av MotionsRace Support 2019-10-27
[Läs mer](#)

[Visa alla nyheter»](#)

Följ oss

FORUM
Senaste i forumen

tröböl
Lejon Fyra: Hej hej!

[Alla forumlägg i utmaningen](#)

TOPPLISTA
alla lag

1. Lag Tiger	538
2. Test MotionsRace New	526
3. Lag Lejon	347
4. Lag Kommun	285
5. Lag Zebra All träning räknas.	241
6. Lag Delfin	61

MEDALJER
Bonusmedaljer

30 MINUTER OM DAGEN
50 poäng
För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålls 50 poäng extrat! Det motsvarar en halvtimme per dag i genomsnitt. (För varje vecka du klarar 210 minuter får du 50 poäng, vilket gör att värdet på medaljen ökar för varje vecka du klarar målet.)

PERSONLIGT MÅL
50 poäng
Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Mål". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.

Frågor & Svar



MotionsRace HÖSTUTMANING

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Anmäl alla medarbetare till utmaningen, betala endast för aktiva (vi stämmer av antal aktiva efter två veckor)
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Uppmuntrande notiser i appen
- ✓ Utlottningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 280 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 250 kr/aktiv deltagare

Fler än 100 medarbetare, begär offert (rabatterat fast pris erbjuds).

Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part.

Förstärk och förläng utmaningen med:

- ✓ Fler interna startgåvor, vinster eller presentkort till deltagarna, se vår webbshop - shop.motionsrace.com