



# MotionsRace

Utmaningen som  
stärker hälsan,  
miljön och  
teamkänslan!

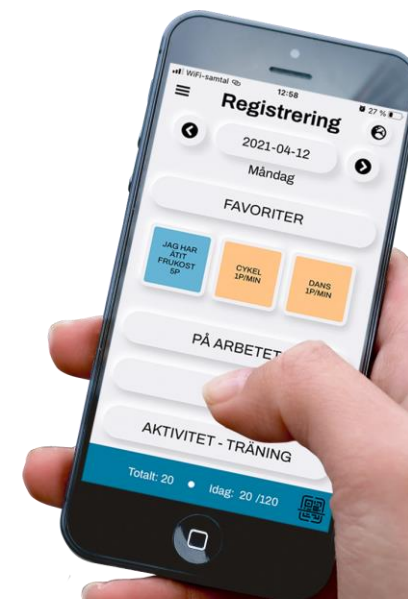




# Tillsammans är vi starka

DIGITAL TEAMSTÄRKANDE HÄLSOUTMANING DÄR ALLA KAN VARA MED!

Tillsammans  
peppar vi varandra  
till hälsosamma val  
i vardagen



Läs mer på: [motionsrace.com/tillsammansspadistans](https://motionsrace.com/tillsammansspadistans)



## Tillsammans är vi starka 2021



- Färdigt koncept - enkelt att haka på
- Poäng från all fysisk aktivitet och flera hälsosamma val (t.ex. sömn, återhämtning, feedback till kollega, trapporna istället för hissen mm)
- Egen lagtopp för organisationen
- Peppande veckobrev och extrapoäng genom bonusmedaljer håller motivationen igång
- Diplom till alla deltagare (pdf)

Ett lag = minst 4 deltagare



# Tillsammans är vi starka 2021



## Fysisk aktivitet ( 1 poäng/minut)

Bollsport  
Cykel  
Dans  
Friidrott  
Fysiskt trädgårdsarbete  
Golf  
Gruppträning  
Gym och styrketräning  
Hemmaträning  
Jogging/Löpning  
Kampsport  
Orientering  
Paddling och rodd  
Promenad  
Racketsport  
Ridning  
Simning  
Sjukgymnastik  
Stavgång  
Vattengymnastik  
Yoga  
Övrig fysisk aktivitet

## Hälsosamma val (5 poäng/st)

Avstått från sötsaker o läsk  
Druckit minst 5 glas vatten idag  
Fika med kollega/or (IRL/online)  
Mikropausat på arbetsplatsen (där man är)  
Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag  
Positiv feedback till en kollega (IRL/forum)  
Skärmfri kväll  
Sovit minst 7 timmar inatt  
Sociala kontakter idag  
Trapporna istället för hissen/rulltrappan  
Varierad arbetsställning (där man är)  
Återhämtning

- Minst 10 minuter för att räknas till lagutmaningen
- Max 120 poäng/dag för att hålla utmaningen på en sund nivå
- Frivilliga individtoppar i löpning och cykel (alla minuter räknas – inget maxtak)

## Temaveckor/medaljer

### Från start:

- Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)
- Sätt mål

### Vecka 2

- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)

### Vecka 3

- Hälsosamma val  
(Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- Laget - alla i laget gjort någon aktivitet under veckan (Peppa varandra enskilt eller i grupp)

### Vecka 4

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

### Vecka 5

- Prova något nytt

### Vecka 6

- Prova något nytt (fortsätter den här veckan)
- Slutspurt - 250 minuter

# Webben och registrering

The screenshot shows a web application for a sports team named "Team DEMO". At the top, it displays user information: "Inloggad: Deltagare 1", "Dagar kvar: 14", "Poäng: 500", and "Kvar idag: 120". There are also links for "Kontoinställningar" and "Logga ut". The main navigation includes "Start", "Mitt lag", "Min aktivitet", and "Forum".

The page is divided into several sections:

- Team Information:** "Mitt lag Team DEMO" with "Lagets plats totalt 5" and "Lagets poäng 304 p".
- Registrera aktivitet:** A section with buttons for "Jobbpendla", "Aktivitet - Träning", and "Hälsa". It includes a "SNABBREGISTRERING" link and a "Din senaste aktivitet: Bollsport, 50 poäng 2019-10-20".
- Senaste nytt:** A section titled "VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!" with a "Läs mer" link.
- Regioner:** A list of regions: "Region Syd" (721), "Region Nord" (430), and "Region Mitt" (233).
- Lag - Region Mitt:** A list of teams: "Team M" (1000) and "Team DEMO" (304).
- Bonusmedaljer:** A section titled "ALLA I LAGET ÄR AKTIVA" (150 poäng) and "30 MINUTER OM DAGEN" (50 poäng).
- Medaljer du har förtjänat:** A section showing "MOTIVERAT" (50 poäng) and "TA TRAPPOR" (100 poäng).
- Poänglista:** A link to "Poänglista - Alla lag".

Registrering dator

Mobil

The image shows two screenshots of the mobile registration interface. The top screenshot is titled "Registrera aktivitet" and shows a form with buttons for "Jobbpendla", "Aktivitet - Träning", and "Hälsa". Below the buttons, there are links for "Aktivitet tillsammans med arbetskollegor" and "Bollsport". The bottom screenshot is also titled "Registrera aktivitet" and shows a similar form with buttons for "Jobbpendla", "Aktivitet - Träning", and "Hälsa". Below the buttons, there are links for "SNABBREGISTRERING" and "Tävlingsperiod, poängregler och aktivitetslista".

QR-kod



MotionsRace app



# Kalender och forum

Egen kalender där du kan följa din träning. Möjlighet att ladda upp foton från ditt pass.

Dag	Även	Max poäng	Registrera
måndag 2019-07-15	CrossFit... 60 min, 60 poäng	60	<a href="#">Registrera</a>
tisdag 2019-07-16	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
onsdag 2019-07-17	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
torsdag 2019-07-18	Bollspört... 30 min, 30 poäng	30	<a href="#">Registrera</a>
fredag 2019-07-19	Givet... 30 min, 30 poäng	30	<a href="#">Registrera</a>
måndag 2019-07-22	Cykel... 400 min 120 km, 400 poäng	400	<a href="#">Registrera</a>
tisdag 2019-07-23	Aktivitet tillsammans med arbetskamrater... 60 min, 90 poäng	90	<a href="#">Registrera</a>
onsdag 2019-07-24	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
torsdag 2019-07-25	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
fredag 2019-07-26	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
måndag 2019-07-29	Cykla till/från jobbet... 30 min 9,9 km, 60 poäng	60	<a href="#">Registrera</a>
tisdag 2019-07-30	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
onsdag 2019-08-01	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
fredag 2019-08-02	Cykla till/från jobbet... 30 min 9,9 km, 60 poäng	60	<a href="#">Registrera</a>
lördag 2019-08-03	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
söndag 2019-08-04	Bollspört... 30 min, 30 poäng	30	<a href="#">Registrera</a>
måndag 2019-08-05	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>
tisdag 2019-08-06	Aktivitet tillsammans med arbetskamrater... 60 min, 90 poäng	90	<a href="#">Registrera</a>
onsdag 2019-08-07	Bollspört... 30 min, 30 poäng	30	<a href="#">Registrera</a>
torsdag 2019-08-08	Avstätt från sötsaker o läsk idag, 5 poäng	5	<a href="#">Registrera</a>
fredag 2019-08-09	Totalt 0 av max 120 poäng	120	<a href="#">Registrera</a>



Forum inom egna laget

Gruppdiskussioner "Team GUL"

Än så länge har inga lagdiskussioner startats. Vår för inte bli den första som startar en!

Starta ny diskussion i mitt lag

Öppna diskussioner i tävlingen

Forum för alla i utmaningen

ÄVEN	SKAPAD
Lunchbiter	2019-02-25
Medel	2019-02-08
Middag	2019-02-01
Jag är ih...	2019-01-31



Ord som våra deltagare  
förknippar oss med





# Några ord från tidigare deltagare

---

”Att deltagarantalet blev dubbelt så stort som väntat visar på att utmaningen verkligen är för alla, det är en styrka tycker jag.”

(Jämtkraft)

”Motionsracet bidrog till bättre gemenskap för oss, vi fick möjlighet att prova många nya aktiviteter. Motionsracet bidrog till en hälsosammare vardag för våra medarbetare”

(Alten Linköping)