

# MotionsRace

## VÅRUTMANINGEN

18 mars – 28 april

- ✓ HITTA ENERGI I  
VARDAGEN  
TILLSAMMANS MED  
KOLLEGORNA
- ✓ ALLA KAN VARA MED
- ✓ POÄNG FÖR FYSISK  
AKTIVITET OCH  
HÄLSOSAMMA VAL I  
VARDAGEN



# POÄNGIVANDE AKTIVITETER

## Fysisk aktivitet ( 1 poäng/minut)

Bollsport

Cykel

Dans

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpning

Kampsport

Orientering

Paddling och rodd

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vattengymnastik

Vintersport

Yoga

Övrig fysisk aktivitet

## Hälsosamma val (5 poäng/st)

Avstått från sötsaker o läsk

Druckit minst 5 glas vatten idag

Kort rörelsepaus på arbetsplatsen

Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag

Positiv feedback, till en kollega

Skärmfri kväll

Sovit minst 7 timmar i natt

Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag

Varierad arbetsställning

Återhämtning



# 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)

## 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
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

## Sjätte och sista veckan

- ✓ Prova något nytt (fortsätter den här veckan)
- ✓ Slutspurt



# WEBB OCH APP

**MotionsRace** Hej Malin, nu kör vi! 101 dagar kvar 0 av 120 poäng idag E-Logga ut

[Start](#) [Mitt lag](#) [Min aktivitet](#) [Mål](#) [Forum](#)

### MITT LAG

Lag Tiger

LAGETS PLATS TOTALT  
2

LAGETS POÄNG  
517 p

#### AKTIVITET

##### Registrera aktivitet

[Aktivitet - Träning](#)

[Hälsa](#)

▶ [SNABBREGISTRERING \(aktiviteter med fast poäng\)](#)

📖 [Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista...](#)

📌 Din senaste aktivitet:  
• [Cykel\\_15 poäng 2021-06-02](#)

#### AKTUELLT

##### Senaste nytt

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

Visa alla nyheter»

#### FORUM

##### Senaste i forumen

🗨️ [hej hej!](#)  
Lejon Fyra: Hej hej!

[Alla foruminlägg i utmaningen](#)

#### TOPPLISTA

##### alla lag

1.	👤 Test MotionsRace New	526
2.	👤 Lag Tiger	517
3.	👤 Lag Lejon	347
4.	👤 Lag Kommun	285
5.	👤 Lag Zebra All träning räknas.	241
6.	👤 Lag Giraff	19
7.	👤 Lag Delfin	10
8.	👤 Test5	

#### MEDALJER

##### Bonusmedaljer

🏆 30 MINUTER OM DAGEN  
50 poäng  
För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålls 50 poäng extra! 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.

#### HÄLSOSAMMA VAL (VECKA 2)

100 poäng

#### Frågor & Hitta på webben

[Funktioner i appen](#)

FILM



# MotionsRace VÅRUTMANINGEN

## DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ NYHET! Uppmuntrande notifikationer under utmaningen
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Utlottningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

### **Kostnad:**

Deltagaravgift: 265 kr/aktiv deltagare

*Grupp Rabatt vid fler än 20 deltagare: 225 kr/aktiv deltagare*

*Ni betalar endast deltagaravgift (oavsett antal deltagare)*

*Vid fler än 500 deltagare utgår ytterligare mängdrabatt – begär offert.*

*Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part.*

### **Komplettera utmaningen med:**

- ✓ Interna startgåvor/vinster till deltagarna, se vår webbshop - [shop.motionsrace.com](http://shop.motionsrace.com)
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)