

MotionsRace KOM IGÅNG

23 januari – 5 mars

- ✓ KICKSTARTA ÅRET
TILLSAMMANS MED
KOLLEGORNA
- ✓ ALLA KAN VARA MED
- ✓ EN BLANDNING AV
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)

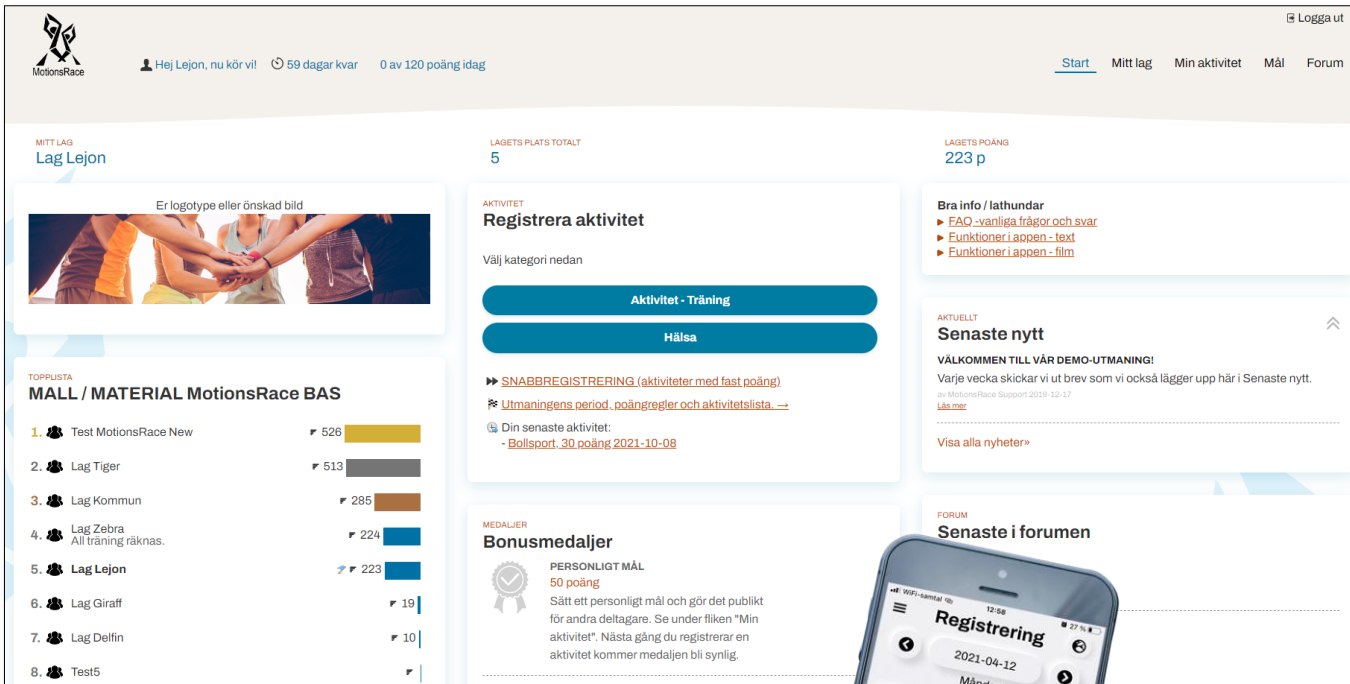
Femte veckan

- ✓ 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 Lejon, nu kör vi! 59 dagar kvar 0 av 120 poäng idag

Logga ut

Start Mitt lag Min aktivitet Mål Forum

MITT LAG
Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild

LAGETS PLATS TOTALT
5

LAGETS POÄNG
223 p

AKTIVITET
Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning

Hälsa

Bra info / lathundar

- ▶ [FAQ -vanliga frågor och svar](#)
- ▶ [Funktioner i appen -text](#)
- ▶ [Funktioner i appen -film](#)

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 2019-12-17
[Läs mer](#)

Visa alla nyheter»

TOPPLISTA
MALL / MATERIAL MotionsRace BAS

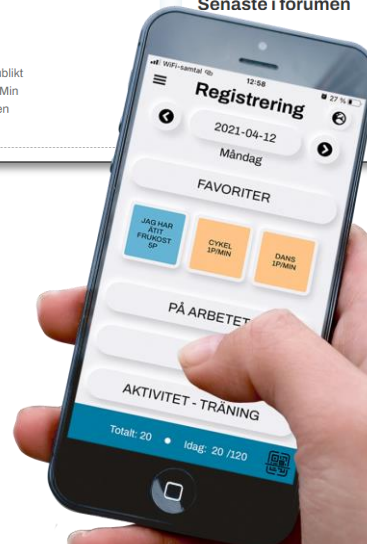
1. Test MotionsRace New 526
2. Lag Tiger 513
3. Lag Kommun 285
4. Lag Zebra All träning räknas. 224
5. Lag Lejon 223
6. Lag Giraff 19
7. Lag Dellin 10
8. Test5

MEDALJER
Bonusmedaljer

PERSONLIGT MÅL
50 poäng

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

FORUM
Senaste i forumen



MotionsRace KOM IGÅNG

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ Tips på olika övningar att göra hemma eller på jobbet
- ✓ 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:

Startavgift 0 kr (ord pris 3 750 kr)

Deltagaravgift: 235 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 200 kr/aktiv 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
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)