



29 september – 9 november



har antagit utmaningen och
bjuder in till höstens lagaktivitet

**RÖRELSEGLÄDJE
GEMENSKAP
HÄLSA**



FÖR MER INFO OCH ANMÄLAN SKANNA QR-KODEN





SÅ FUNKAR KOMMUNUTMANINGEN

- ✓ **VARJE MINUT RÄKNAS**
All fysisk aktivitet ger poäng per minut
- ✓ **SMÅ VAL I VARDAGEN**
Enkla val i vardagen ger daglig poäng
- ✓ **MEDALJER OCH EXTRAPOÄNG**
Chans till extra poäng genom digitala medaljer, nya medaljer varje vecka
- ✓ **LAGTOPPLISTA**
Topplistan uppdateras löpande, döljs sista veckan för ökad spänning
- ✓ **SJÄLVTESTER**
Deltagarna kan testa sig själv i styrka, kondition och balans och följa sin utveckling
- ✓ **REGISTRERA STATIONÄRT
ELLER PÅ SPRÅNG**
Aktiviteter kan registreras via dator eller vår app



POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

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

Bollsport

Cykel

Dans

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpning

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 finns medaljerna

- **Kom igång!** - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj.
- **Motiverat** - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysik aktivitet
- **Sätt ett personligt mål**
- **Ta trapporna** – välj trapporna före hissen / rulltrappan under hela utmaningen
- **Testa dig själv** - Gjort en eller flera av självtesterna

Vecka 2 (kalendervecka 41)

- **30 minuter om dagen (startar)**- För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- **Erbjudit hjälp** - Erbjudit din hjälp till en kollega minst en gång den här veckan

Vecka 3 (kalendervecka 42)

- **Lagvecka** – Om alla i laget registrerar någon form av aktivitet ges bonuspoäng till hela laget
- **Personligt mål** – Se över ditt/dina personliga mål och gör ev. justeringar

Vecka 4 (kalendervecka 43)

- **Uthållighet** - Håll uppe tempot de sista veckorna: Om du når minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3
- **Ny bekantskap** – Lunchrast med en för mig "ny" kollega minst en gång den här veckan

Vecka 5 (kalendervecka 44)

- **Testa nytt (startar)** – Prova någon ny aktivitet under veckan
- **Testa dig själv** - Gjort en eller flera av självtesterna

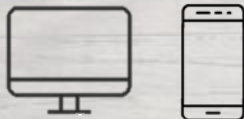
Vecka 6 (kalendervecka 45) – Slutspurt

- **Slutspurt** - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen
- **Fira tillsammans med kollegorna** – Fira något på jobbet den här veckan, stor eller litet spelar ingen roll.
- **Motiverat lag** - Motivera, initiera eller på annat sätt uppmuntra laget till en gemensam aktivitet alt. delta i en gemensam

(Med reservation för ändringar)



MOTIONS RACE WEBB OCH APP





Hej Tobias, nu kör vi! 26 dagar kvar 0 av 120 poäng idag

StartMitt lagMin aktivitetMålForum

Logga ut

MITT LAG

Lag Delfin

Er logotype eller önskad bild



TOPPLISTA

alla lag

1. Lag Tiger538

2. Test MotionsRace New526

3. Lag Lejon347

4. Lag Kommun285

5. Lag ZebraAll träning räknas.241

6. Lag Delfin61

LAGETS PLATS TOTALT

6

AKTIVITET

Registrera aktivitet

Aktivitet - Träning

Hälsa

Snabbregistrering - aktiviteter med fast poäng

Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista →

Din senaste aktivitet:
Inga aktiviteter ännu

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.

LAGETS POÄNG

61 p

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 2023-10-17
[Läs mer](#)

Visa alla nyheter»

Följ oss



FORUM

Senaste i forumen

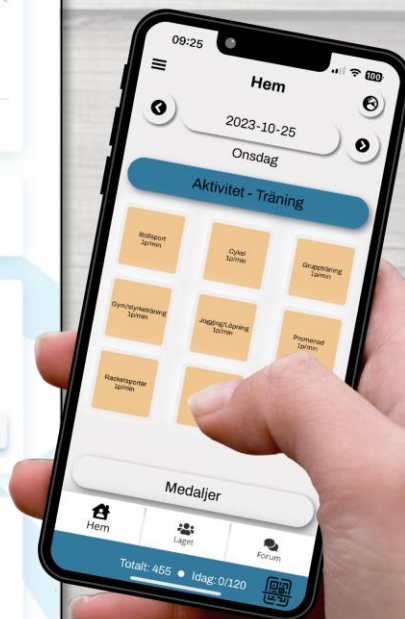
Hej hej!

Lejon Fyra: Hej hej!

Alla foruminlägg i utmaningen

Frågor & Svar

Hitta på webben



ANMÄLAN

- ✓ Prata ihop dig med kollegorna och bilda lag om 4-6 personer.
- ✓ En person skapar laget när hen anmäler sig och bjuder sedan in sina lagkompisar.
- ✓ Ett mail med inloggningsinformation skickas i samband med anmälan.

Anmälningsavgiften är subventionerad, du betalar endast 50 kr till fritidsföreningen KomAn.

KomAn subventionerar de första 100 deltagarna. Först till kvarn.

Vid frågor kring anmälan, tveka inte att kontakta support@motionsrace.com

Till anmälan och mer info – klicka på denna [länk](#) eller scanna QR-koden.

