



MotionsRace

Kommunutmaningen

TEAMSTÄRKANDE HÄLSOUTMANING DÄR ALLA KAN VARA MED

Var med
ni också!

Pokal till vinnarna
och utlottningar
varje vecka!

START

28

september
måndag

MÅL

8

november
söndag



Läs mer på:

kommunutmaningen.se

info@motionsrace.com

010-207 82 02



Stärker teamkänsla, hälsa och miljö

- Enkelt & roligt!
- Lag från flera kommuner utmanar varandra mellan och inom kommunen
- Poäng från all fysisk aktivitet och flera hälsosamma val (t.ex. sömn, återhämtning, feedback till kollega, trapporna istället för hissen mm)
- Peppande veckobrev och extrapoäng genom bonusmedaljer håller motivationen igång
- Möjlighet att testa sig själv i olika övningar och följa sitt resultat
- Pokal till bästa laget totalt
- Utlottningar varje vecka bland deltagande lag
- Diplom till alla deltagare (pdf)

Ett lag = minst 4 deltagare

Samla kollegorna och var med!



INSTAGRAM

Tagga dina bilder på Instagram med #kommnutmaningen så visas de här.

Kvar idag: 120

Kontoinställningar Logga ut

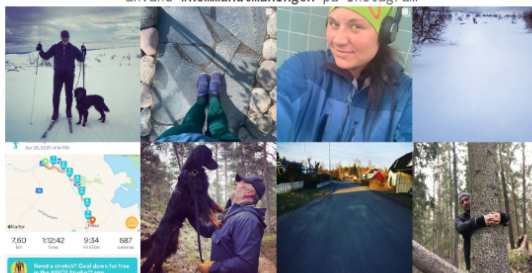
Registrering av aktiviteter

Lagets plats totalt
4

Lagets poäng
0 p

KOMMUNUTMANINGEN höst 2020

Dela med dig av dina bilder, använd #kommnutmaningen på Instagram



Deltagande enheter/förvaltningar dyl. inom kommunen -

1.  Zoo

Registrera aktivitet

Börja här! Vad har du gjort?

Aktivitet - Träning Hälsa På arbetet

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

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

📄 Din senaste aktivitet:
[1.0 Övrig medelintensiv träning, 15 poäng, 2020-05-31](#)

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS UTMANING!

Start: 28 september

Mål: 8 november

Mer info närmare start...

av support motionsrace 2020-06-07

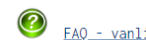
[Läs mer](#)

NYHETER

- Veckobrev (mailas också)
- Annan info som berör deltagarna

Testa dig själv

Sätt mål



[FAQ - vanliga frågor](#)

Bonusmedaljer



KOM IGÅNG!

150 poäng

Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj. Det är din bonus för att du kommer igång i utmaningen!



PERSONLIGT MÅL

50 poäng

Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa

Poänglistor som uppdateras i realtid

Fysisk aktivitet (1 p/minut)

Aktivitet tillsammans med arbetskamrater

Bollsport

Bowling

CrossFit

Cykel

Dans

Discgolf

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Hemmaträning

Jogging/Löpning

Kampsport

Orientering

Paddling och rodd

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vandring

Vattengymnastik

Yoga

Övrig fysisk träning

Hälsa (5 p/dag)

Avstått från sötsaker o läsk

Jag har ätit frukost

Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag

Skärmfri kväll

Sovit minst 7 timmar inatt

Återhämtning

På arbetet (5-20 p/dag)

5 benböj när du hämtar kaffe

Idag har jag givit feedback till en kollega

Kollektivtrafik eller samåkning till/från jobbet

Mikropausat vid arbetsplatsen idag

Promenad, jogg eller cykel till/från arbetet

Parkerat bilen två kvarter bort

Tagit initiativ till hälsoaktivitet med kollegor

Varierad arbetsställning



Medaljer och temaveckor

Från start finns medaljerna

- **Kom igång!** - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj.
- **30 minuter om dagen** - För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- **Motiverat** - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysik aktivitet
- **Sätt ett personligt mål**

Vecka 2 - Fokus: RÖRLIGHET

- **Rörlighetsmedalj** - Genomför veckans hemmaträningsspass med fokus på rörlighet.

Vecka 3 - Fokus: STYRKA

- **Styrkemedalj** - Genomför veckans hemmaträningsspass med fokus på styrka.



Medaljer och temaveckor

Vecka 4 - Fokus: KONDITION

- **Konditionsmedalj** - Genomför minst ett träningspass den här veckan där du utmanar konditionen.
- **Uthållighet** - Håll uppe tempot de sista veckorna: Om du når minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3

Vecka 5 - Fokus: ÅTERHÄTMNING

- **Återhämtningsmedalj - Film:** Genomför veckans korta hemmaträningspass med mjuka rörelser och andningsövning
- **Återhämtningsmedalj - din återhämtning:** Om du har dig tid för återhämtning på ditt sätt minst 4 dagar den här veckan

Vecka 6 - Slutspurt

- **Slutspurt** - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen
- **Testa nytt** - Testa en för dig ny aktivitetsform från aktivitetslista

Utmaningens webb dator

Inloggad: Malin H. Dagar kvar: 145 Poäng: 0 Kvar idag: 120

Kontoinställningar Logga ut


Start Mitt lag Min aktivitet Forum

Mitt lag
Lag Noshörning

Lagets plats totalt
4

Lagets poäng
0 p

KOMMUNUTMANINGEN höst 2020
Dela med dig av dina bilder, använd #kommunutmaningen på Instagram



Registlera aktivitet
Börja här! Vad har du gjort?

Aktivitet - Träning Hälsa På arbetet

SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)
Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista ->
Din senaste aktivitet:
1.0 Övrig medelintensiv träning, 15 poäng 2020-05-31

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS UTMANING!
Start: 28 september
Mål: 8 november
Mer info närmare start...
[Läs mer](#)

Bonusmedaljer

KOM IGÅNG!
150 poäng
Registlera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj. Det är din bonus för att du kommer igång i utmaningen!

PERSONLIGT MÅL
50 poäng
Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa

Testa dig själv
Sätt mål
FAQ - vanliga frågor och svar

Deltagande enheter/förvaltningar dyl. inom kommunen -
Team Zoo

Utmaningens webb mobil

Inloggad: support m.
Dagar kvar: 167
Poäng: 30

Kontoinställningar Logga ut

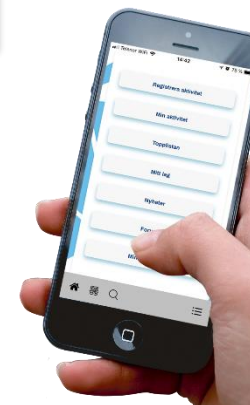
Start Mitt lag Min aktivitet Forum

Mitt lag
Tävlingsledning

Lagets plats totalt
1

Lagets poäng
20 p

Tagga dina bilder på Instagram
#kommunutmaningenhost2019



Start Mitt lag **Min aktivitet** Forum



support motionsrace

Detta är mitt motto

Lag: Tävlingsledning



[Visa mina personliga meddelanden](#)

Aktivitet och dagliga val: 155 poäng (2)

Poäng från bonusmedaljer: 350

Antal minuter: 125

VÄLJ BILD

MÅL



Ta trappor, 200 poäng




Kom igång!, 150 poäng

Bonusmedaljer för temaveckor och särskilda prestationer

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

⌆ Tidigare ⌆

	<p>fredag 2019-05-11</p> <p>Heja dig!, 5 poäng</p> <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. 5 p</p>	<p>söndag 2019-05-12</p>			
	<p>onsdag 2019-05-15</p> <p>Heja dig!, 5 poäng</p> <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. 5 p</p>	<p>torsdag 2019-05-16</p> <p>Heja dig!, 5 poäng</p> <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. 5 p</p>	<p>fredag 2019-05-17</p>	<p>lördag 2019-05-18</p>	<p>söndag 2019-05-19</p>
<p>måndag 2019-05-20</p> <p>Cykel, 25 min, 25 poäng</p> <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p</p> <p>Registrera</p>	<p>tisdag 2019-05-21</p> <p>Cykel, 25 min, 25 poäng</p> <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p</p> <p>Registrera</p>	<p>onsdag 2019-05-22</p> <p>Cykel, 25 min, 25 poäng</p>  <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p</p> <p>Registrera</p>	<p>torsdag 2019-05-23</p> <p>25 poäng</p> <p>Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 p</p>	<p>lördag 2019-05-25</p> <p>Registrera</p>	<p>söndag 2019-05-26</p> <p>Registrera</p>
<p>måndag 2019-05-27</p> <p>Registrera</p>	<p>tisdag 2019-05-28</p>	<p>onsdag 2019-05-29</p>	<p>torsdag 2019-05-30</p>	<p>fredag 2019-05-31</p>	



Några tidigare vinnarlag

