



Tell Hjerter Hvordan?

Tell Hjerter – prinsippet

Minst

150
minutter per uker med
fysisk aktivitet med moderat intensitet.
Alt som får hjertet ditt til å slå raskere
teller.



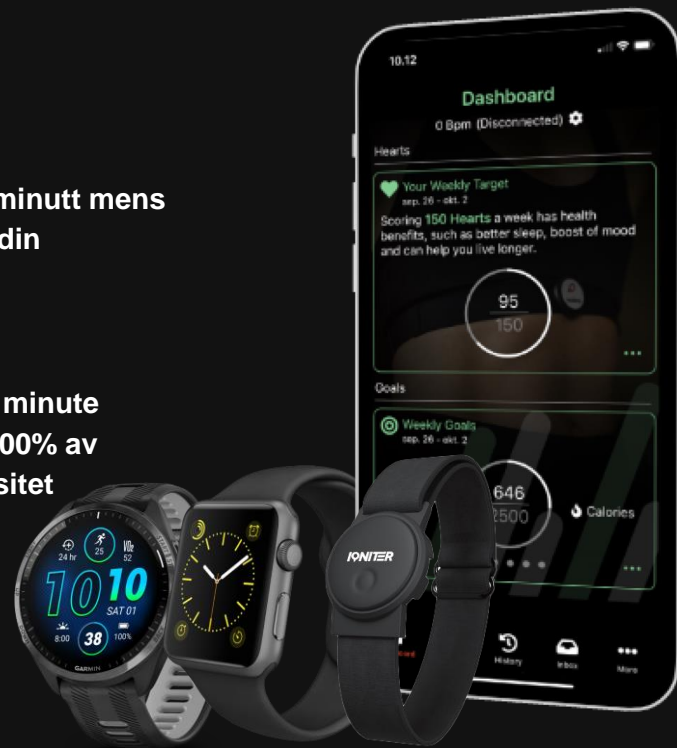
Kilde: WHO



Samle ett Hjerter per minutt mens
pulsen er 50-69% av din
maksimale kapasitet



Samle to Hjerter per minute
mens pulsens er 70-100% av
din maksimale kapasitet



Tanken bak

Lev bedre og lenger

Hvorfor trenger vi
å være aktive?

Over halvdelen af danskerne dyrker ikke nok motion – det er sundhedsskadeligt, mener ekspert

I dag kl. 00:00

Del artiklen



Over halvdelen af danskerne lever ikke op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, og mere end hver femte dansker rører sig stort set ikke, viser nye tal. Foto: Philip Davali / Ritzau Scanpix

af Mette Reut Petersen

Knap en million danskere bevæger sig mindre end fem minutter om dagen. Professor har fem simple råd til at ændre de vaner.

Hvis to en halv times motion om ugen lyder af meget i dine ører, så er du ikke alene.

Over halvdelen af danskerne lever ikke op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet, og mere end hver femte dansker rører sig stort set ikke.

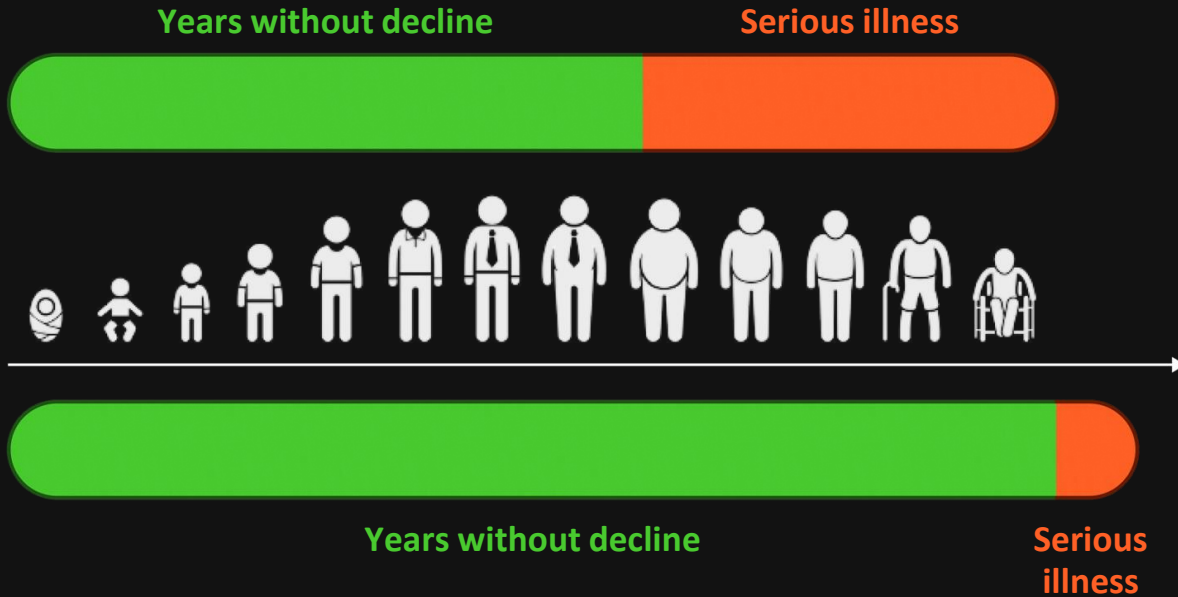
Det viser en ny undersøgelse lavet af Hjertereforeningen og Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet med udgangspunkt i tal fra [Den Nationale Sundhedsprofil](#).

”

Those who don't make time for exercise will
eventually have to make time for illness

~ Edward Stanley (1799-1869)

Resultatet



REDUSERER RISIKOEN
FOR 32 SYKDOMMER,
INKLUDERT;

Hjerte-og karsykdommer

Diabetes Type 2

Kreft

Muskel- og skjellettplager

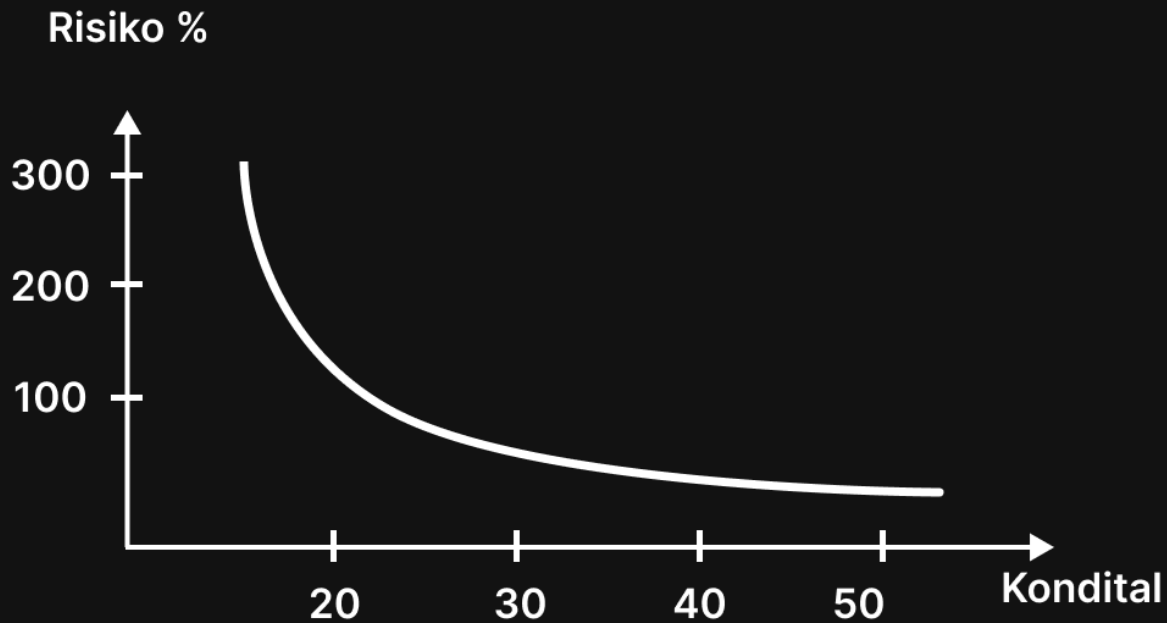
Tap av hjernekraft

Mental helse

Alderseffekten



Sykdomseffekten



Fordelene med fysisk aktivitet

- Mindre stress
- Mer energi
- Forbedret søvnkvalitet
- Mer glad og positiv til sinns
- Forbedret immunsystem
- Forbedret selvfølelse
- Forbedret kognitive ferdigheter
- Forebygger livsstilssykdommer

Vi vet dette - hvorfor er det så vanskelig?

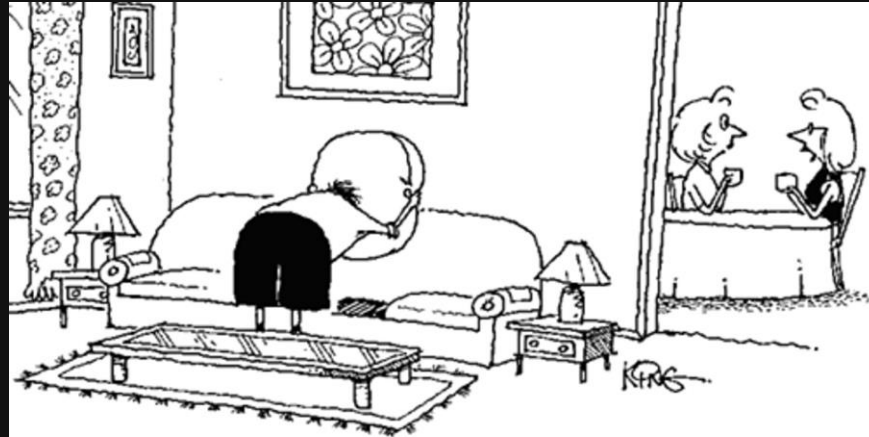


Vi vet dette



Hva skal til?

Vi trenger fysisk aktivitet - på en eller annen måte...



The doctor said he needed more activity. So
I hide his T.V. remote three times a week.

WHO's anbefalinger

Minst

150

minutter

per uke med
fysisk aktivitet med moderat intensitet.

Alt som får hjertet ditt til å slå raskere teller.



OG

Minst

2

dager

per uke med
styrketrening.

Gjør øvelser som får musklene dine til å jobbe hardere enn vanlig.



Trangt tidsskjema denne uken? Start med bare 5 minutter. Trening kan samles opp!

Kom i gang

Medlemmer

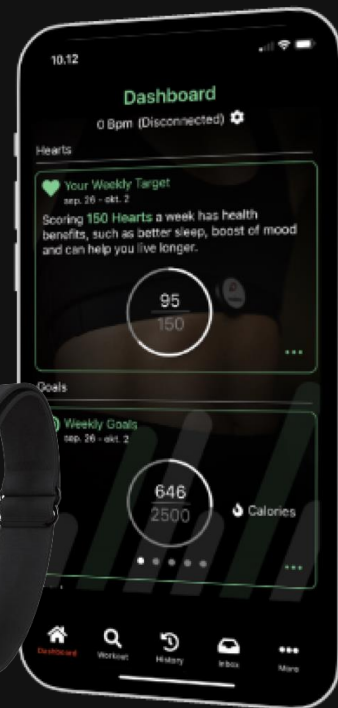
4 Steg

1 Last ned iQniter appen fra App Store eller Google Play

2 Lag en gratis profil

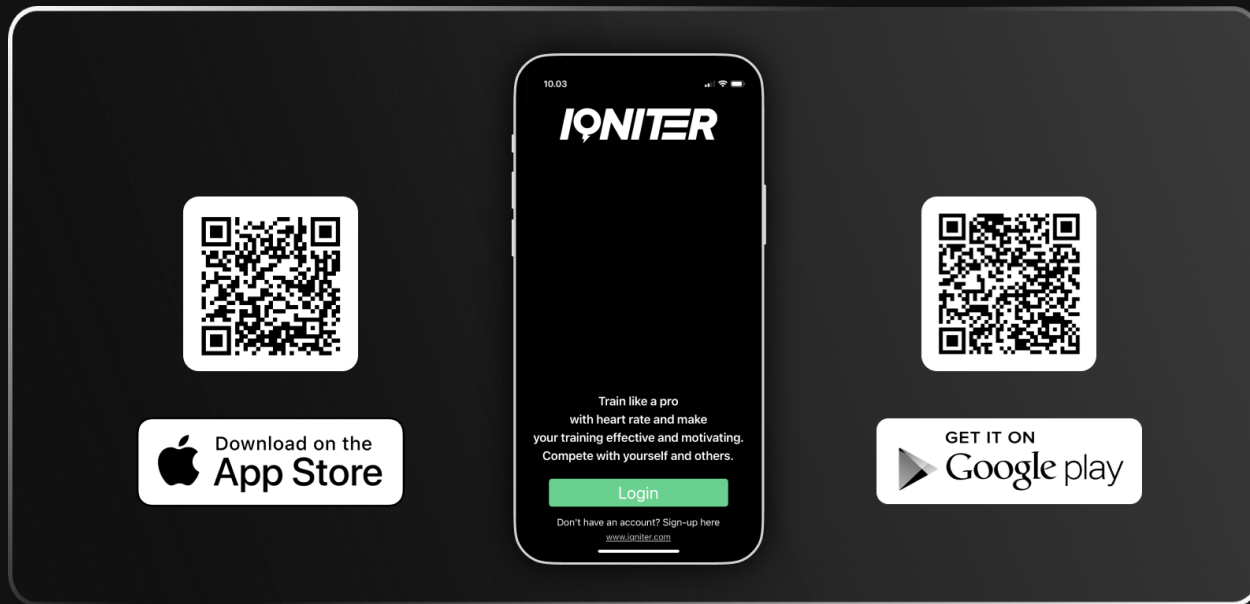
3 Koble til ditt pulsbelte eller Apple / Google Fit / Garmin

4 Følg og lagre din aktivitet og tell hjerter

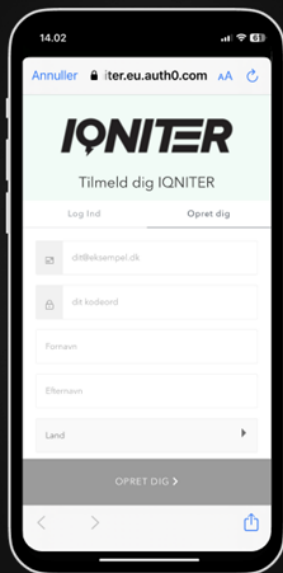
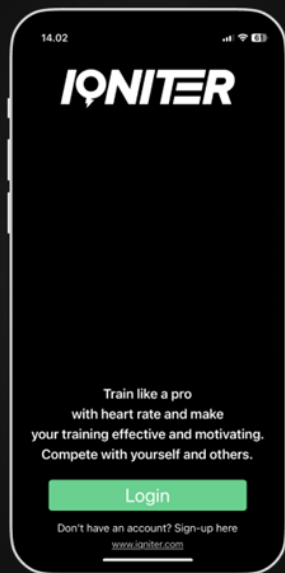


Steg 1:

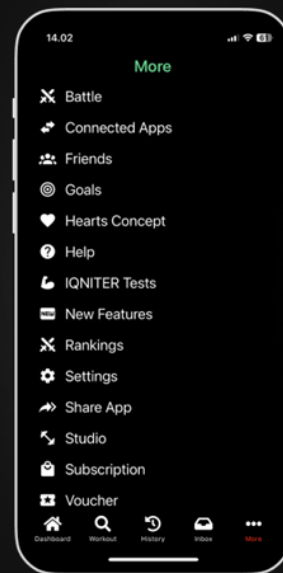
Last ned appen – søk etter IQNITER eller scan QR



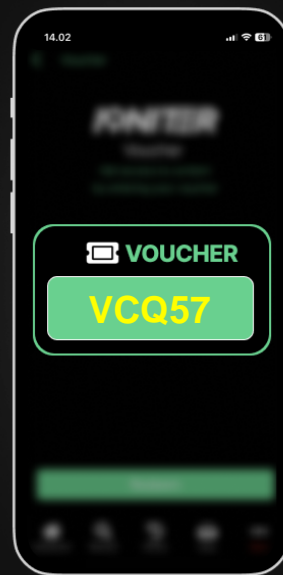
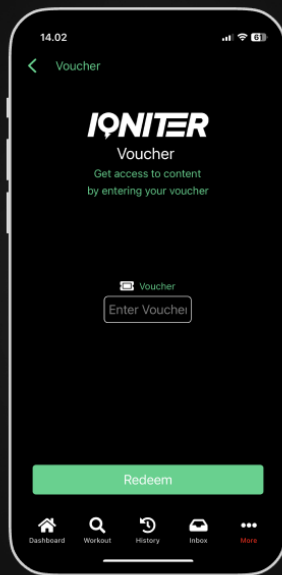
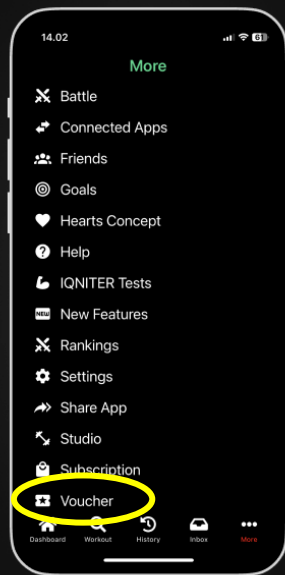
Steg 2: Lag en profil...



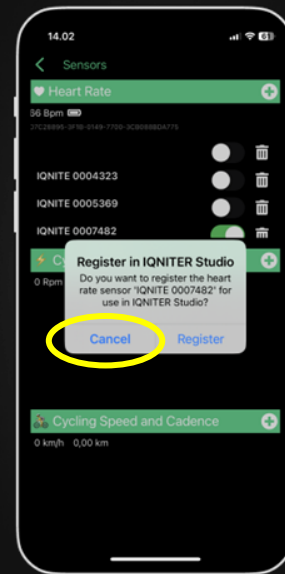
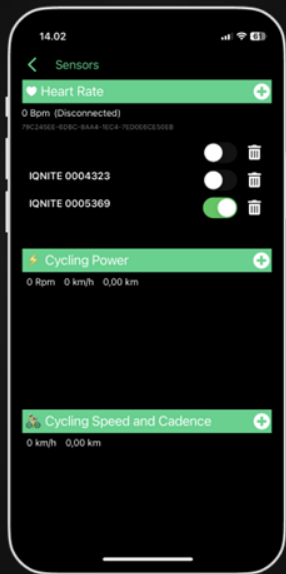
GODKEND/VERIFICER
DIN ACCOUNT
VIA DIN INBOX



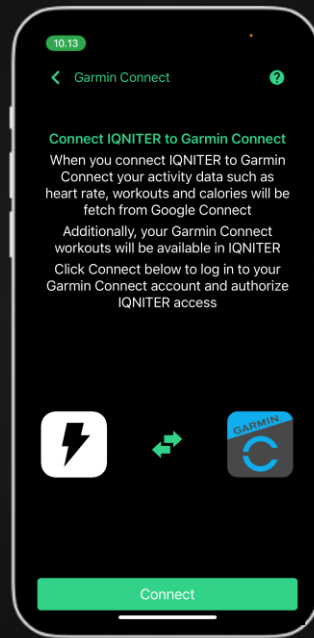
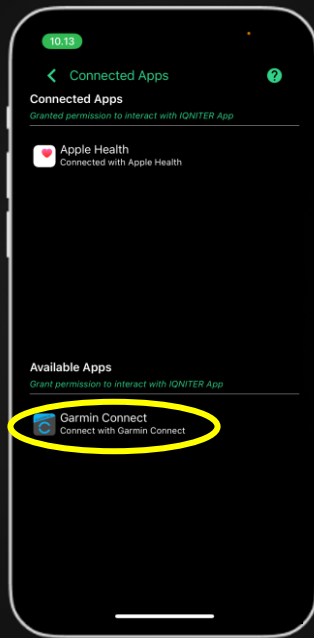
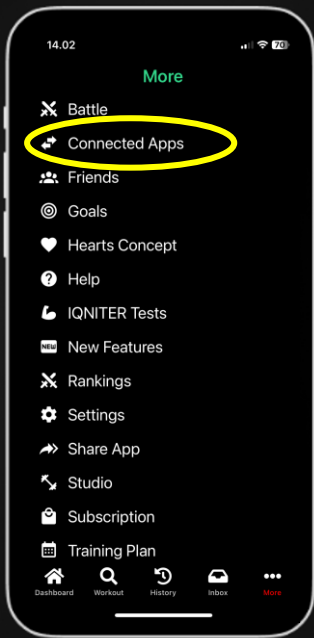
Steg 2: ...og koble til senteret med voucher



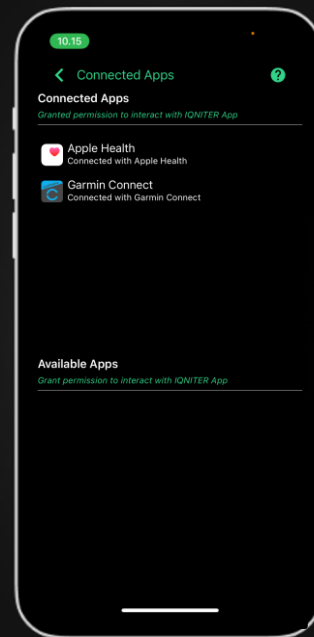
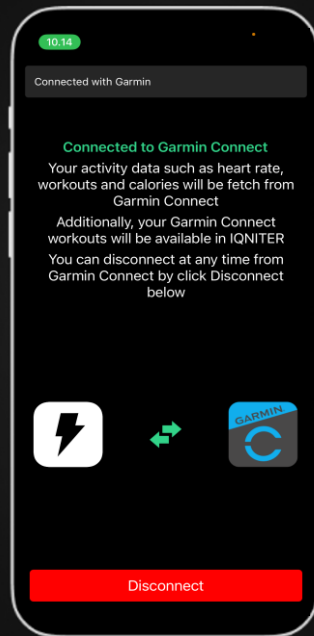
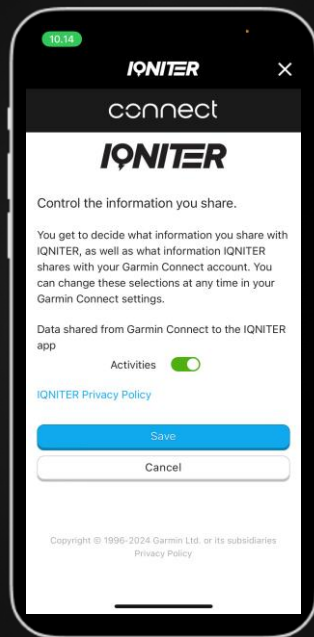
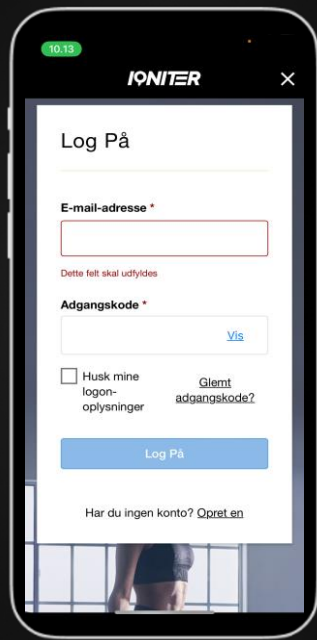
Steg 3: Koble til ditt pulsbelte eller armbånd



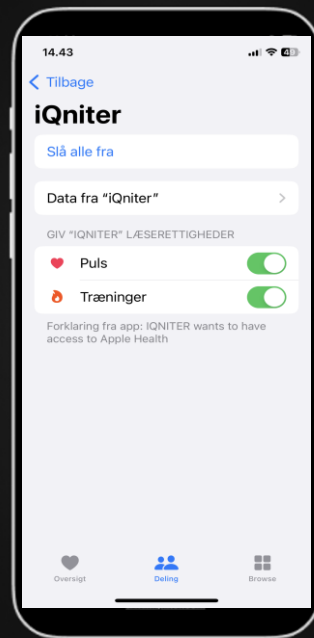
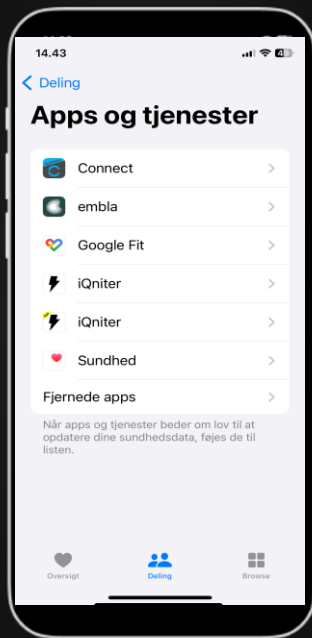
Steg 3: ...eller til Garmin Connect...



Steg 3: ... og koble til din Garmin Connect konto

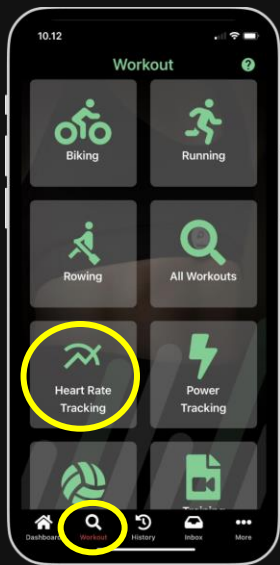


Steg 3: ... eller koble til Apple Health / Google Fit

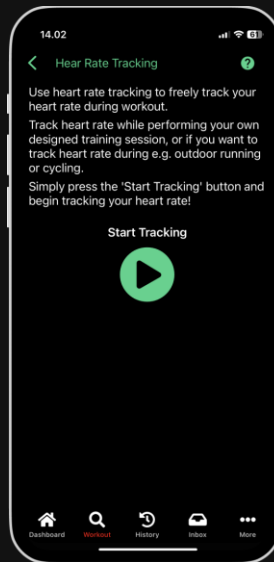


Steg 4: Følg og spor din aktivitet

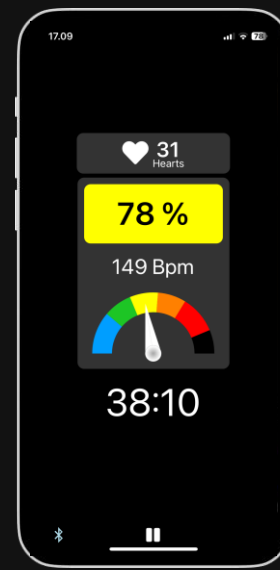
CHOOSE HEART
RATE TRACKING



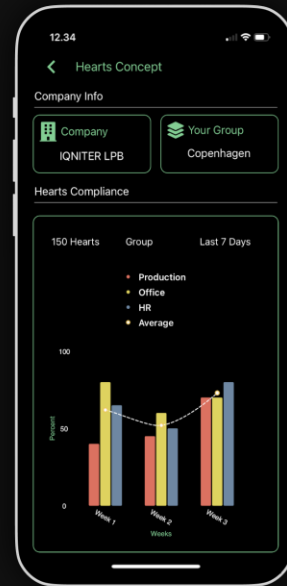
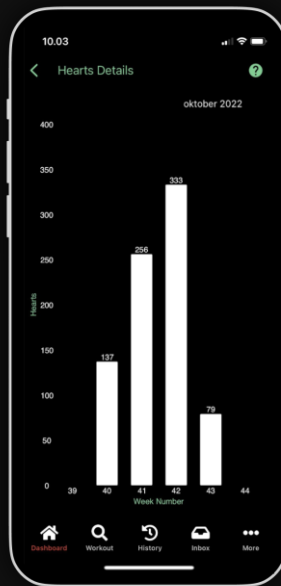
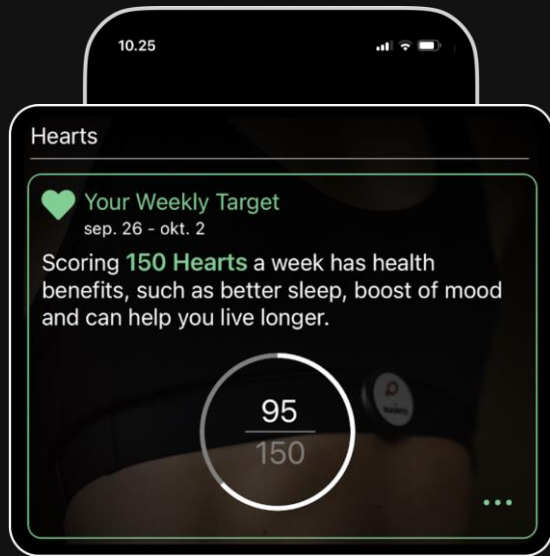
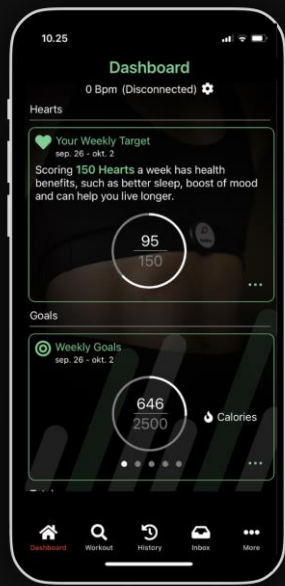
START TRACKING



PULSE & HEARTS



Steg 4: ... og se dine hjerter samles opp



Juster din makspuls



Delta i konkurransen

KONKURRANSEN

Hovedpremie:

Vi trekker ut 1 stk. valgfri GARMIN klokke

Ukespremier:

Vi trekker ut flere vinnere som får en hemmelig
overraskelse tilsendt i posten

Premier sponses av Sportskompaniet



VILKÅR

Hovedpremie:

Vinneren må ha samlet minst 150 hjerter i minst 8 uker totalt fra 29.9 til og med 15.12.2024

Ukespremier:

Vinnerne må ha samlet minst 150 hjerter i minst 4 uker sammenhengende i perioden 29.9 til og med 15.12.2024

NB! Man kan starte når som helst, men lettest å vinne hovedpremien hvis man er med i hele kampanjeperioden.



Kom i gang

Treningscenter

STEGENE

Steg 1: Meld i fra til Sportskompaniet at dere er med

Steg 2: Finn en HEARTS Manager

Steg 3: Informer ansatte og medlemmer

Steg 4: Markedsfør VOUCHER koden

Resten går av seg selv

Oversikt over deltakerne

IONITER

Signed in as: Lars Peter Busch
Center: Nize Equipment

Members

Search: Status: All

Name	Status	Group	Actions
> suna schwaen	Accepted	NIZE People	
> Per Kyndbøl	Accepted	NIZE Sales	
> Markku Kalvulahti	Accepted	NIZE Service	
> Stefan Olsson	Accepted	NIZE Service	
> carl fagerstrom	Accepted	NIZE Service	
> Jesper Runge	Accepted	NIZE Service	
> Anne Præstegaard	Accepted	NIZE People	

7

« < 1 2 3 > »

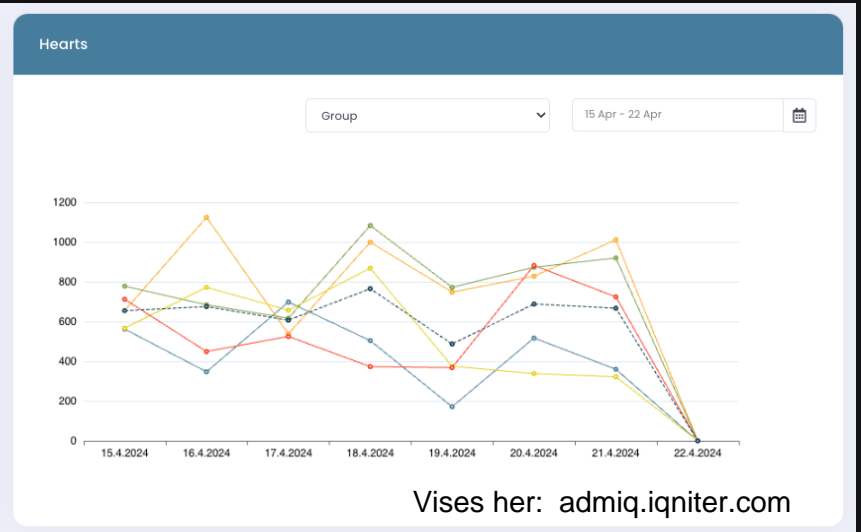
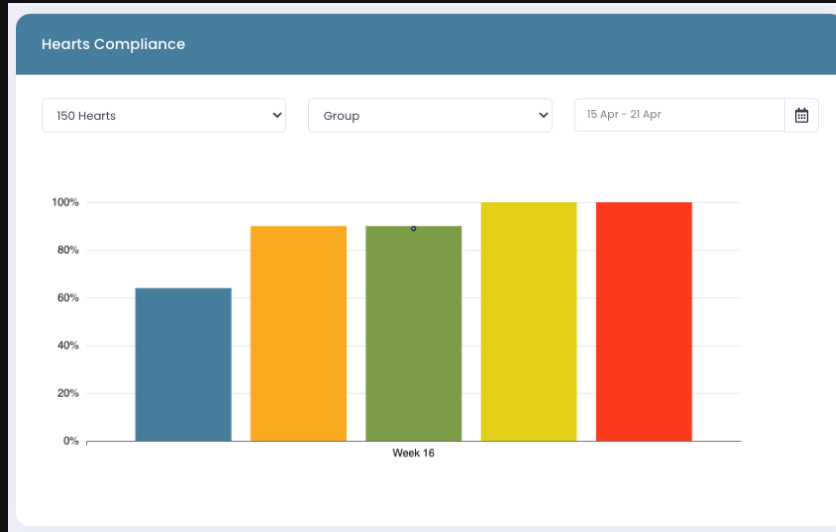
Groups

Search: Status: All Create Group

Name	Members	Status	Actions
NIZE People	5	Active	
NIZE Sales	5	Active	
NIZE Service	6	Active	

Vises her: admiq.iqniter.com

Hjerter - oversikt



Lykke til...



...det er aldri for sent

