



Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



Motivation for motion er din virtuelle træningsmakker, der styrker din motivation.

- **Motivation** er drivkraften bag alt hvad du foretager dig.
- **Motivation** bringer dig glæde i dagligdagen.
- **Motivation** er det brændstof der giver dig succes.

Motivation for Motion Inc.
Incstreet 100
1000 Incstoke
telephone: 0000 0000 0000





Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



MOTIVATION FOR MOTION

Tag billeder og send: **Eksempler på billeder:**

Når noget står i vejen for din motivation til motion

Send billede og minimum teksten "ingen motivation" (gerne mere) som mms eller mail til:

23 30 39 03 - mail@intelweb.dk

NB: Undersøgelsen løber til og med søndag d. 25/11-2012



- * Træthed (tag evt. et billede af din seng / sofa)
- * Dårligt vejr
- * Travlt (tag evt. et billede af dine fødder)
- * Mangler træningsmakker (tag evt. et billede af din hånd)
- * For god tv / bog anden aktivitet (tag evt. billede af tv / bog / andet)
- * Og meget mere du finder på

Hvis ikke du kan finde på det rette motiv for din motivation / ikke motivation så skriv / tegn det på et stykke papir og tag et billede af det og send

På forhånd tak for alle dine billeder!



MOTIVATION FOR MOTION

Tag billeder og send: **Eksempler på billeder:**

Når noget motiverer dig til motion

Send billede og minimum teksten "motivation"

(gerne mere) som mms eller mail til:

23 30 39 03 - mail@intelweb.dk

NB: Undersøgelsen løber til og med søndag d. 25/11-2012



- * En træningsmakker
- * En tur med en god ven (kunne være hunden / cyklen / naboen)
- * Lyst / hobby
- * Leg
- * En udfordring
- * Spist for meget slik (tag evt. billede af noget slik)
- * Slappet for meget af (tag evt. et billede af din sofa)
- * Ren og skær selvdisciplin (tag evt. et billede af dig selv)
- * Og meget mere du finder på



Motivation for Motion Inc.
Incstreet 100
1000 Incstoke
telephone: 0000 0000 0000





Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



Testpersoner: 14

50/50

Lige mange "ikke motivation" som "motivations" billeder.

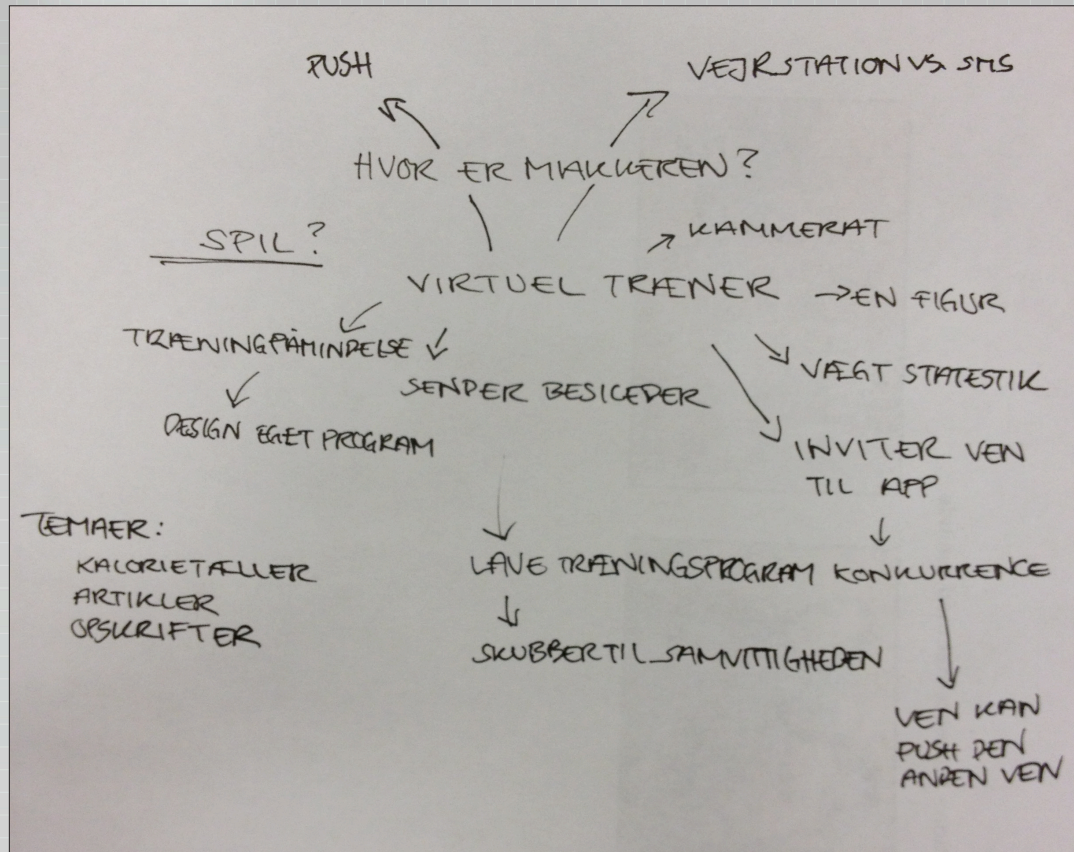
Indelt i kategorier.

Kun 2 "makker" billeder.



Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind





Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind

Design makker

- Design træningsplan (Hvis du ikke når træningen får du en sms påmindelse)
- Motivationsfaktor
- Push-up
- Vejerstation

Mål

- Distance (Løb 10 min i streg m.m.)
- Indtast vægt

Inviter ven

- Konkurrencer
- Sende hinanden push-up

Peptalk

- Usund mad (Vidste du at en marsbar svare til 4 timers løb)
- Dårligt humør (Vittighed el.)
- Træthed (Åndedrætsøvelser)
- Tid (Vidste du godt at du forbrænder 200 kalorier når du rengøre badeværelset)
- Dårligt vejer (Indøvelser)

Træning

- Rute
- Program

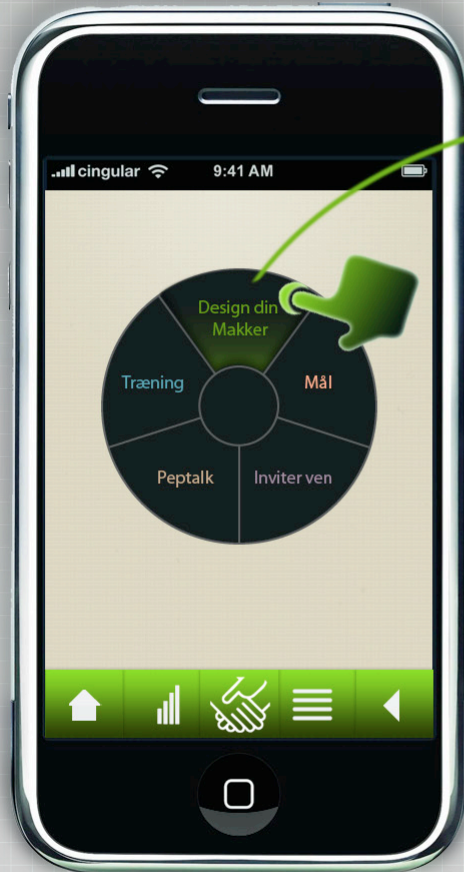
Struktur over App

Kategorier fundet ud fra billede-brainstorm fra det indsamlede materiale.



Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



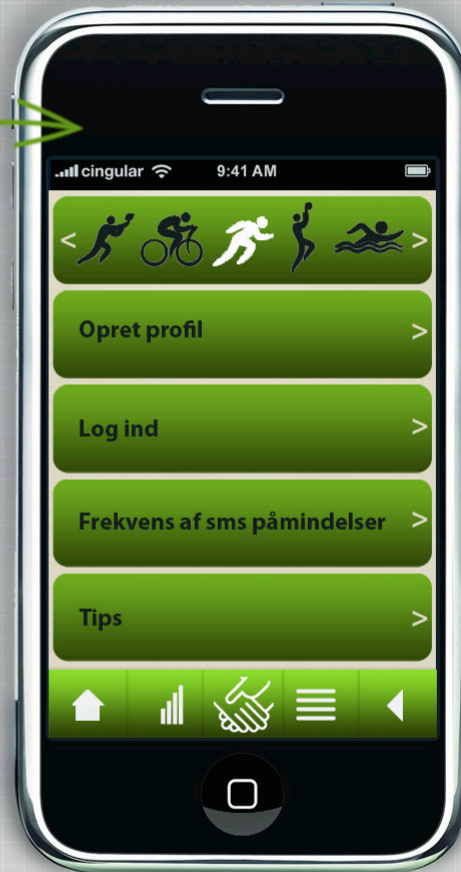
Motivation for Motion Inc.
Incstreet 100
1000 Incstoke
telephone: 0000 0000 0000





Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



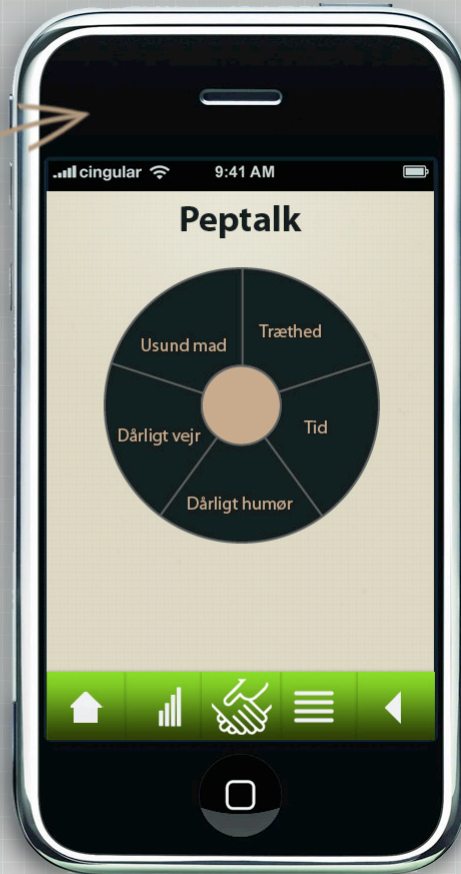
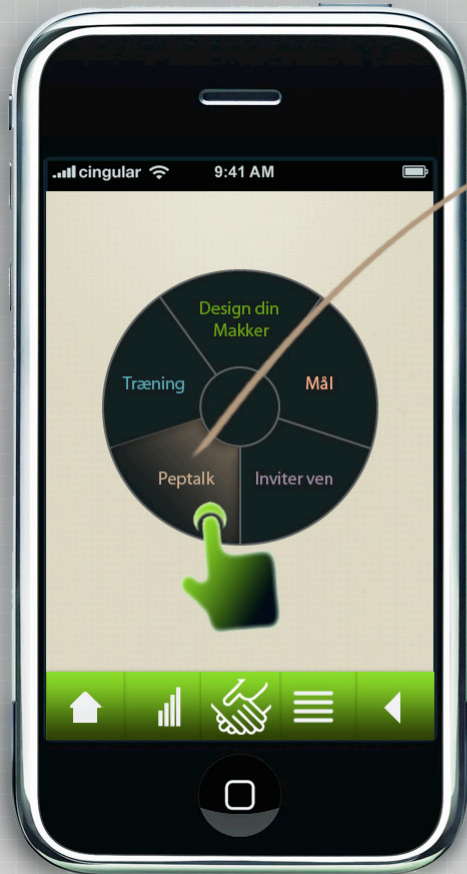
Motivation for Motion Inc.
Incstreet 100
1000 Incstoke
telephone: 0000 0000 0000





Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



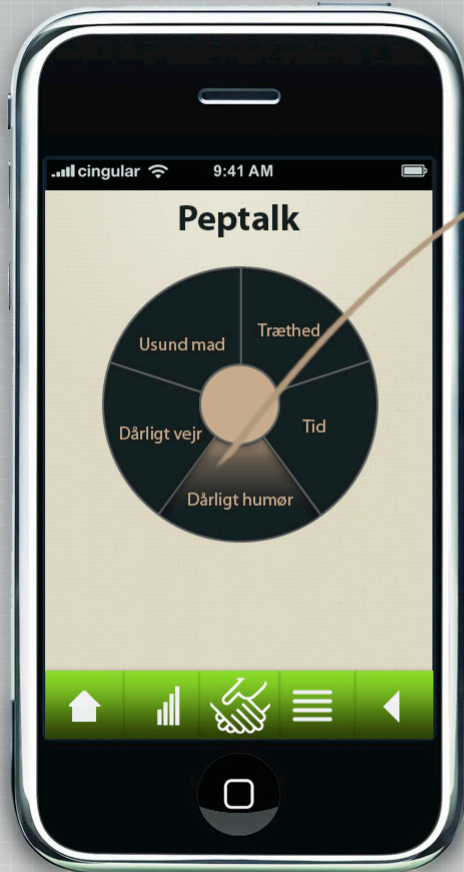
Motivation for Motion Inc.
Incstreet 100
1000 Incstoke
telephone: 0000 0000 0000





Motivation for Motion

Nyt i appen Download Nyt fra Motivation Log ind



Motivation for Motion Inc.
Incstreet 100
1000 Incstoke
telephone: 0000 0000 0000

