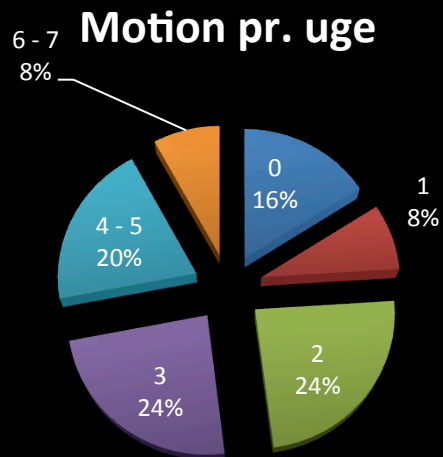
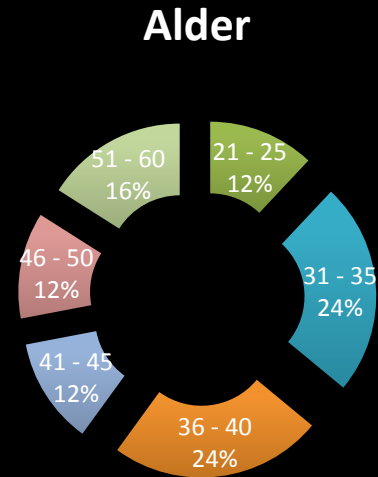
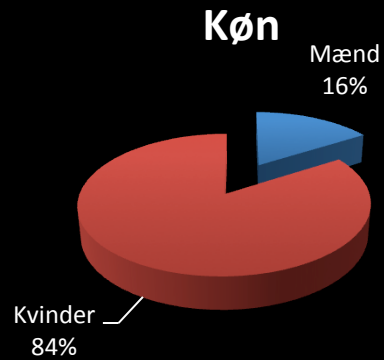


# Motivation for Motion

# 25 test deltager



Quantitativ data

# 25 test deltager

Hvad kan motivere dig til at dyrke motion ?

- At få det bedre kropsligt, kammeratskab og vægttab
- Træne sammen med veninder
- Kammerater
- Velværet jeg føler når jeg har trænet
- Hyggen ved at gå tur sammen med en rigtig god veninde
- En træningsmakker, div. Skavanker
- Vægttab. Velvære

Qualitative data

# 25 test deltager

Hvad kunne du godt tænke dig i en motions app ?

- Appen kunne måle afstand, hastighed, forbrænding osv. Træne sammen med venner
- At den er akkurat og ikke mener, at ruten har en længde den ene dag og en anden den næste:)Velværet jeg føler når jeg har trænet
- Puls, Kadance, Højde forskeld, Vejer
- Øvelser

Qualitative data

# Feedback klassen

## Godt

- Godt logo smuk symbolik "tager dig i hånden".
- God brugbar App noget man kan bruge hjælp til
- Pop-up – funktionen er god! "Smart fundet på" Tror det vil virke på mig
- Appen har gode overvejelser
- Jeres pop-up opfordringer/opbakning. "Det tror jeg mange vil synes er godt"

## Kan gøres bedre

- I havde eksempler på videoer "fra andre."
- I brugte nyre iPhone
- Brugte flere farver

Qualitative data

# Motivation forside



## Motivation for Motion

Forside

Træningslog

Træning

Tab dig

Kost

Udstyr

Ruteplaner

Log ind



### Hvad er en virtuel partner?

Det er en app der motiverer dig til at træne når du mangler en træningspartner.

► [Læs mere](#)

[Download app](#)



Motivation for Motion

[Synes godt om](#)

3.158 personer synes godt om



[Facebook](#) – socialt tilføjelsesprogram **Motivation**



**🔒 Tab 1 kg om ugen - uden sult**

Drop slankkuren og lad i stedet kroppens eget hormonsystem hjælpe dig med at smide de ...



### Abonner!

**ABONNER** | Få de nyeste træningstips direkte i postkassen med vores magasin Aktiv Træning!

- [Bestil abonnement](#)
- [Smugkig i Aktiv Træning](#)



**6 løbelege får**

# Motivation forside



Drop slankkuren og lad i stedet kroppens eget hormonsystem hjælpe dig med at smide de ...  
► [Læs mere](#)



🔒 **Tab 1 kg om ugen - uden sult**



**TOP 10: Det mest populære**  
...



**ÅVinterens bedste handsker**  
...



**6 løbelege får dig i superform**

**LØBETRÆNING** | Få en stærkere krop, mere motivation, ekstra løbeglæde og en bedre ...

► [Læs mere](#)



## Maskulin slankekost

**OPSKRIFTER** | Smid de overflødige kilo med kød og grillet grønt. Træningsmåltidet mætter fremragende og sætter for alvor turbo på stofskiftet.

► [Til opskriften](#)



**Du skal have mere end du tror**

**KOSTRÅD** | Hidtil har 75 mg C-vitamin om dagen været nok. Men nu skal vi ...

► [Læs mere](#)

**5 råd mod fibersprængninger**

**LØBETRÆNING** | Her får du 5 hurtige råd mod fibersprængninger.



**Realistiske tider på løbebånd?**

**SPØRG OS** | Kan jeg regne med tiderne jeg løber på løbebåndet i forhold til løb ...

**Så tyk er du om et halv år**

**BEREGNER** | Hvor tyk bliver du egentlig, hvis du fortsætter jules vaner og ...

► [Tjek det her](#)



# Motivation forside

...opbrændingen

► [Læs mere](#)

...om du er i

► [Læs mere](#)

## ANMELDELSER AF

- [Lune tights i retro-design](#)
- [Masser af hjelm for pengene](#)
- [Klassisk og lun](#)
- [Robust vindjakke](#)
- [Lys ved hånden](#)
- [Se alle anmeldelser](#)

## SPØRG EKSPERTERNE

- [Hvad er en virtuel partner?](#)
- [Er sidestik farligt for helbredet?](#)
- [Hvorfor giver spinning mig ondt i knæet?](#)
- [Hvorfor giver slankekur mig tunge ben?](#)
- [Se alle ekspertervar](#)

## TEST DIG SELV

- [Forbrænd de ekstra julekalorier](#)
- [Test: Er det tid til at skifte job?](#)
- [TEST: Kan du tage nok armbøjninger?](#)
- [Så tyk er du om et halv år](#)
- [Se alle test og beregnere](#)

## Nem skiferie med drengene

**MOTIONSFORMER** | Drømmer du om en ski-weekend med drengene? Vi har ...

► [Læs mere](#)



**10 KM** | Sådan løber du 10 km optimalt



**OPSKRIFT** | Hot chili con carne



**TEST** | Hvad forbrænder sex?



**LØB** | Kom i gang med at løbe



**CYKEL** | Cykling for begyndere



**STYRKE** | Få en stærk ryg

## Programmer

Vælg ▾

## Øvelser

Vælg ▾

## Beregn

Vælg ▾

## Test dig selv

Vælg ▾

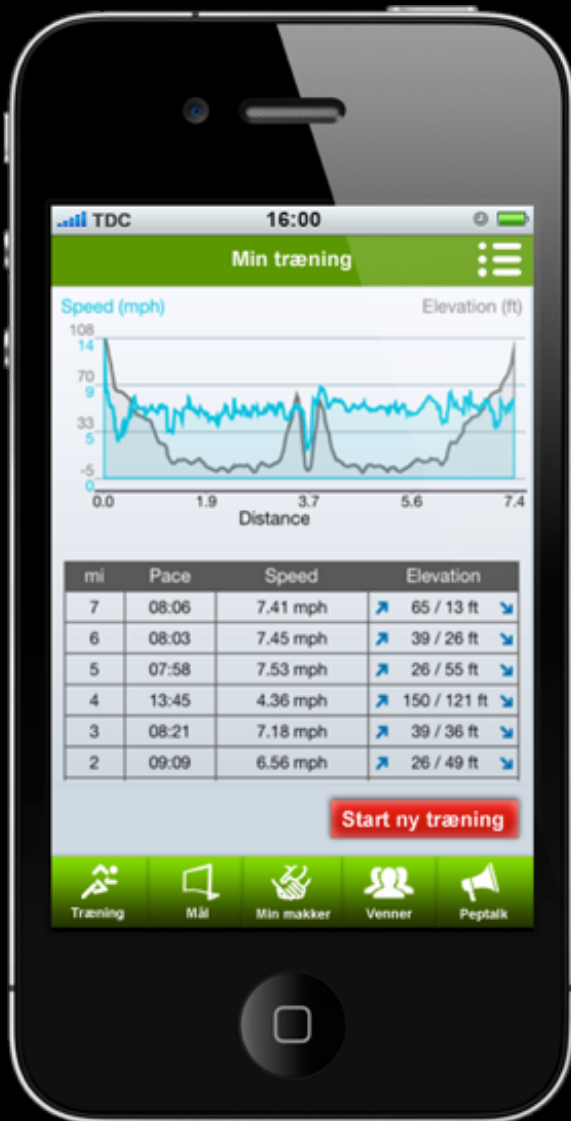


# Motivations app



App logo  
Ex. på pop-up

# Motivations app



+



Personlige side  
Pulsbælte

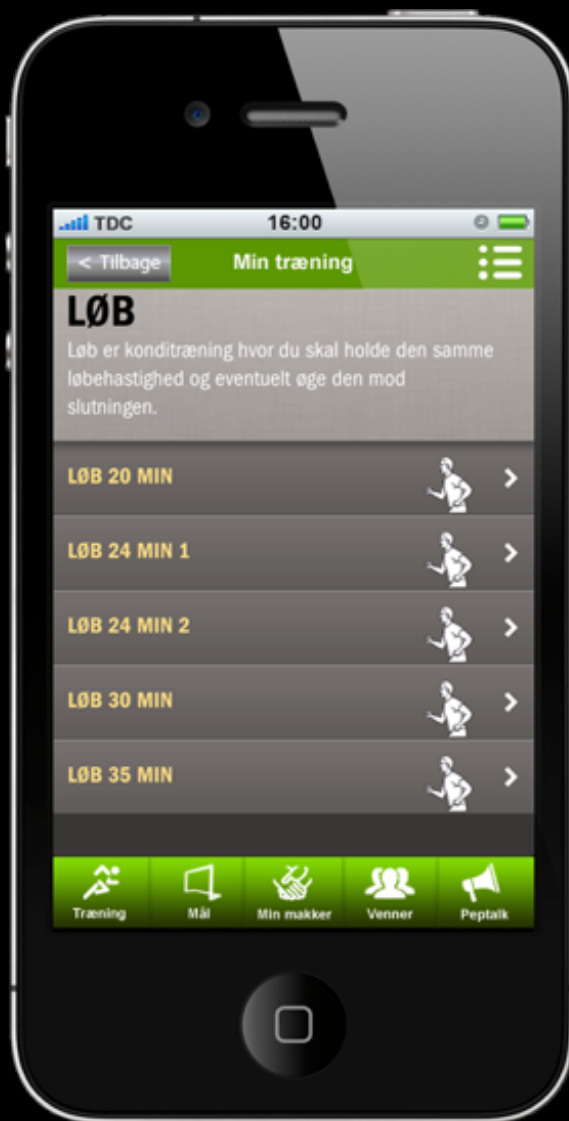
# Motivations app

Valg muligheder



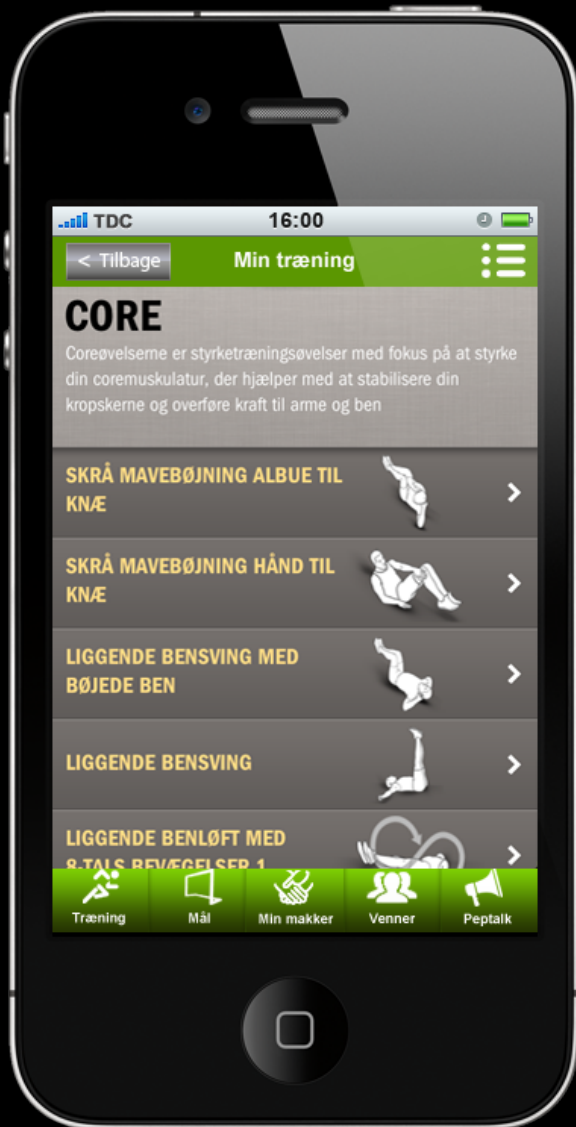
# Motivations app

Muligheder ved løb

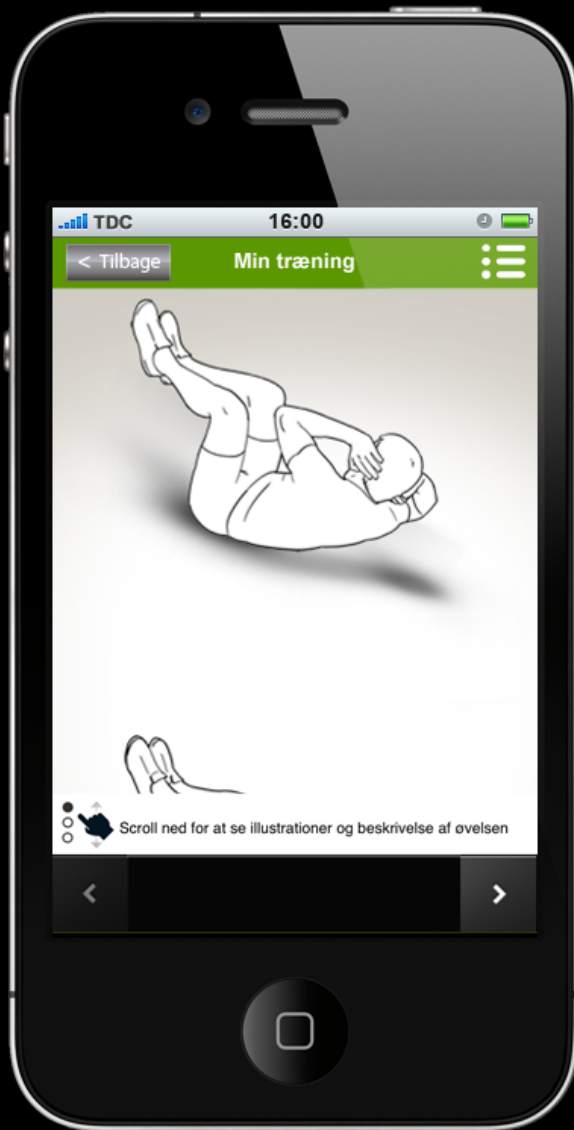


# Motivations app

Styrketræning



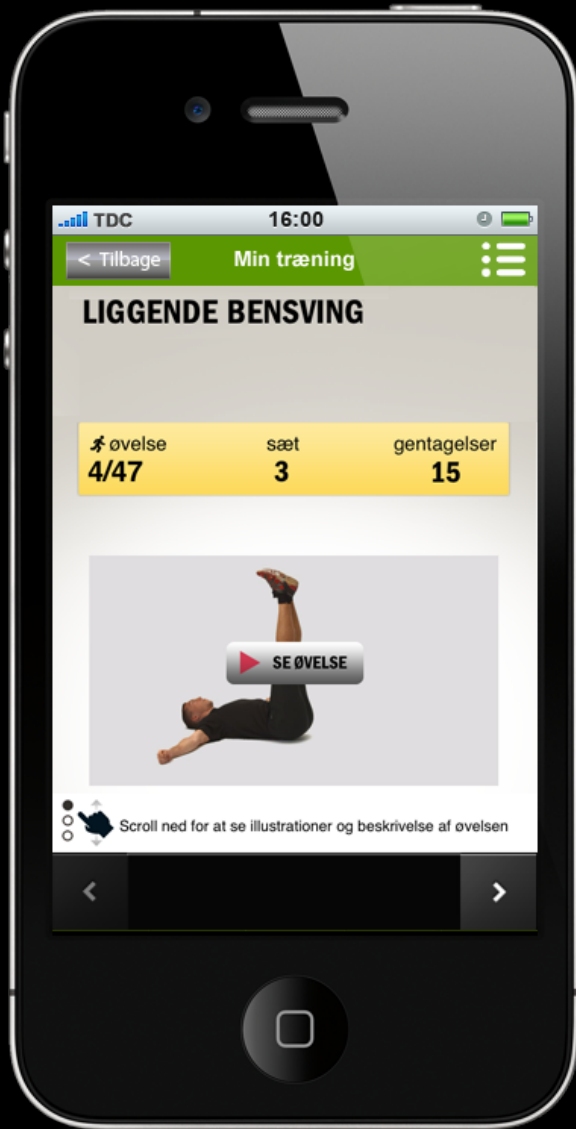
# Motivations app



Instruktion hvordan man laver øvelserne

# Motivations app

Video til øvelserne



Slut