

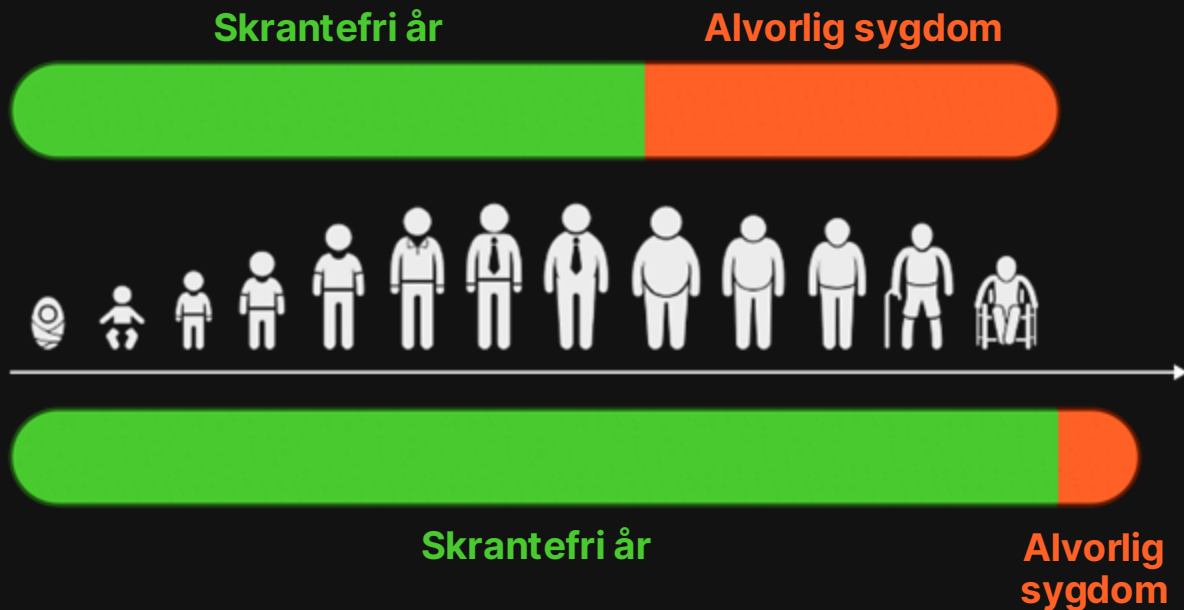
IONITER

**Hvorfor skal vi
bevæge os?**

” Hvis ikke du har tid til motion nu
skal du afsætte tid til sygdom senere

~ Edward Stanley (1799-1869)

Hvad gør motion?



**REDUCERER RISIKOEN
FOR 32 DEFINEREDE
SYGDOMME, HERUNDER:**

Hjertekarsygdomme

Diabetes 2

Kræft

Knoglerne

Hjernen

Mental sundhed

Tæl hjerter - princippet

At least

150
minutes a week of

moderate-intensity aerobic activity.
Anything that gets your heart
beating faster counts.



Saml ét Heart pr. minut
med en puls på 50-69%
af din max



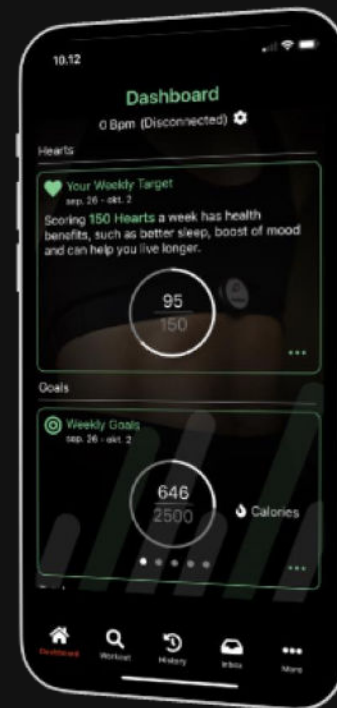
Saml to Heart pr. minut
med en puls på 70-
100% af din max



Kom godt i gang

Tæl Hjerter konkurrence

1. Vi starter 1. Juli - så hav IQNITER app downloadet og dit puls device (Garmin, Apple, Google Fit eller IQNITER pulsmåler) tilkoblet inden
2. Varighed 5 uger – dvs. slut søndag den 4. august
3. Hver uge trækker vi lod om præmier blandt dem, der har nået 150 hjerter i løbet af ugen



4 Steps

1 Download app fra App Store eller Google Play

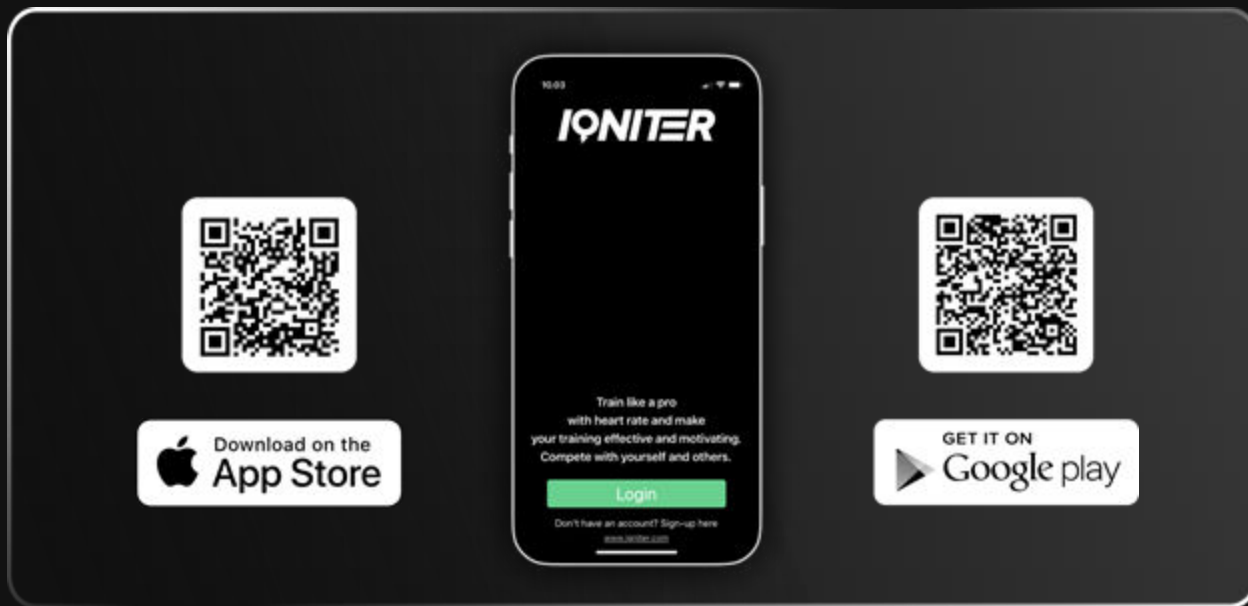
2 Opret din profil i app'en og connect til XXX med voucher

3 Connect pulsbælte, Apple, Garmin eller Google Fit

4 Track din aktivitet og se dine hjerter



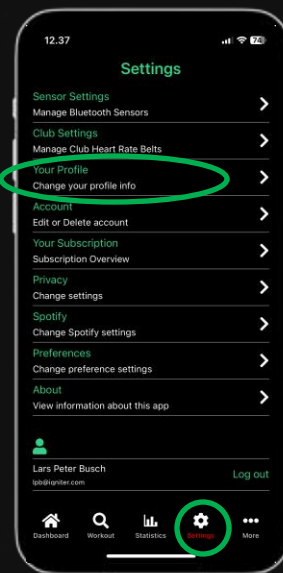
Step 1: Download app'en - søg efter IQNITER



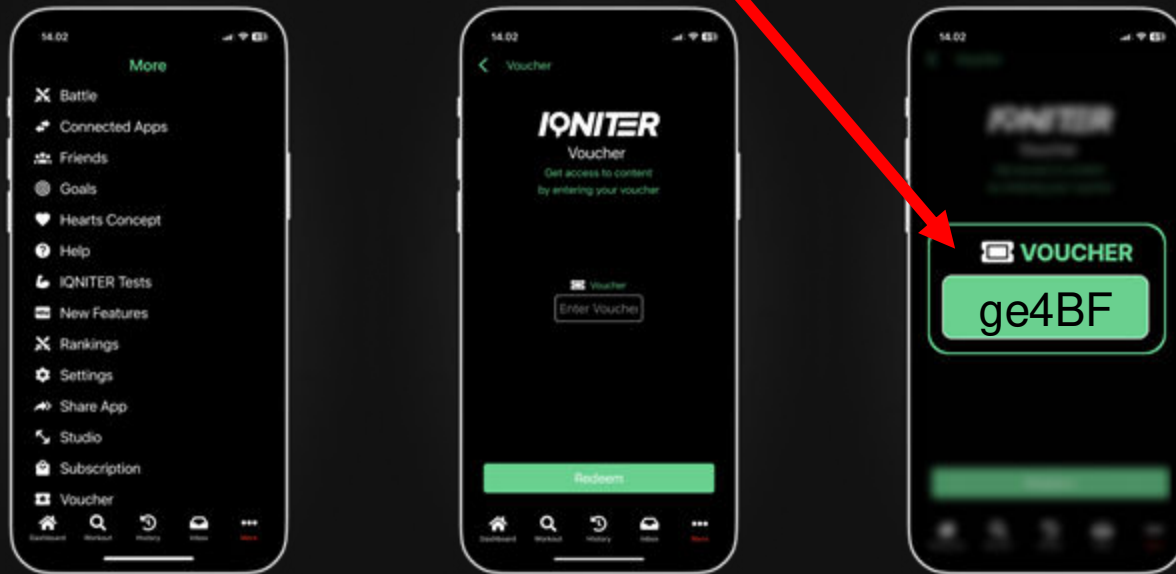
Step 2: Opret din profil...



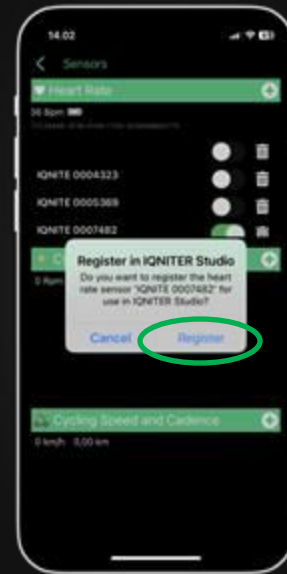
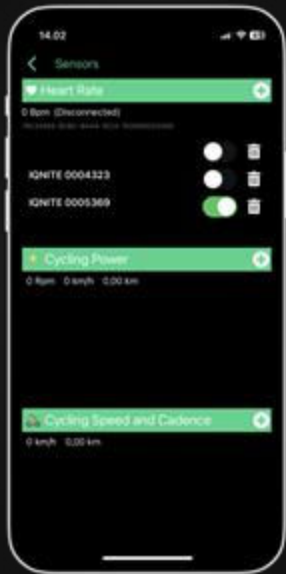
GODKEND/VERIFICER
DIN ACCOUNT
VIA DIN INBOX



Step 2: ...og connect til The Club

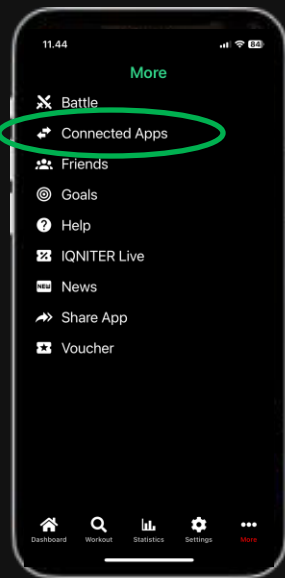


Step 3: Connect din pulsmåler...

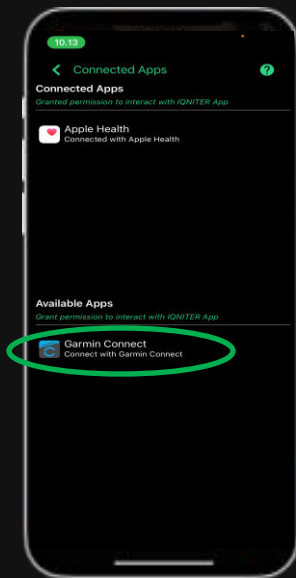


Step 3: ...eller til Apple Health, Google Fit eller Garmin

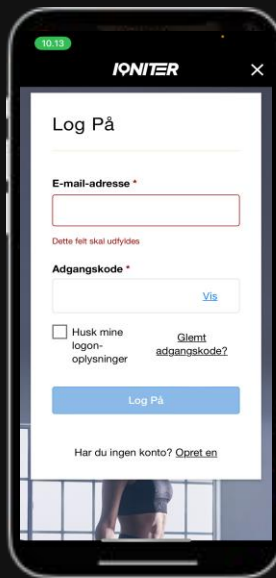
VÆLG
CONNECTED APPS



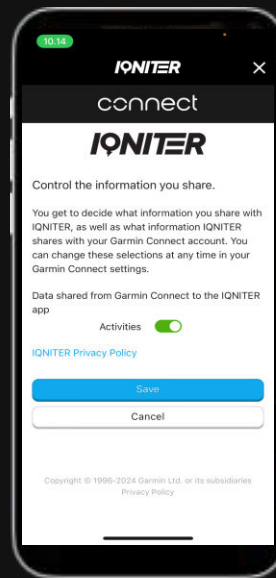
VÆLG HER
GARMIN CONNECT



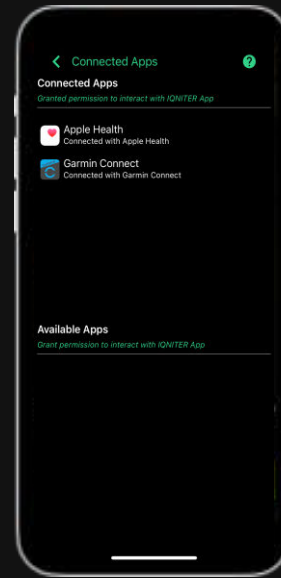
LOGIN MED GARMIN
CONNECT LOGIN



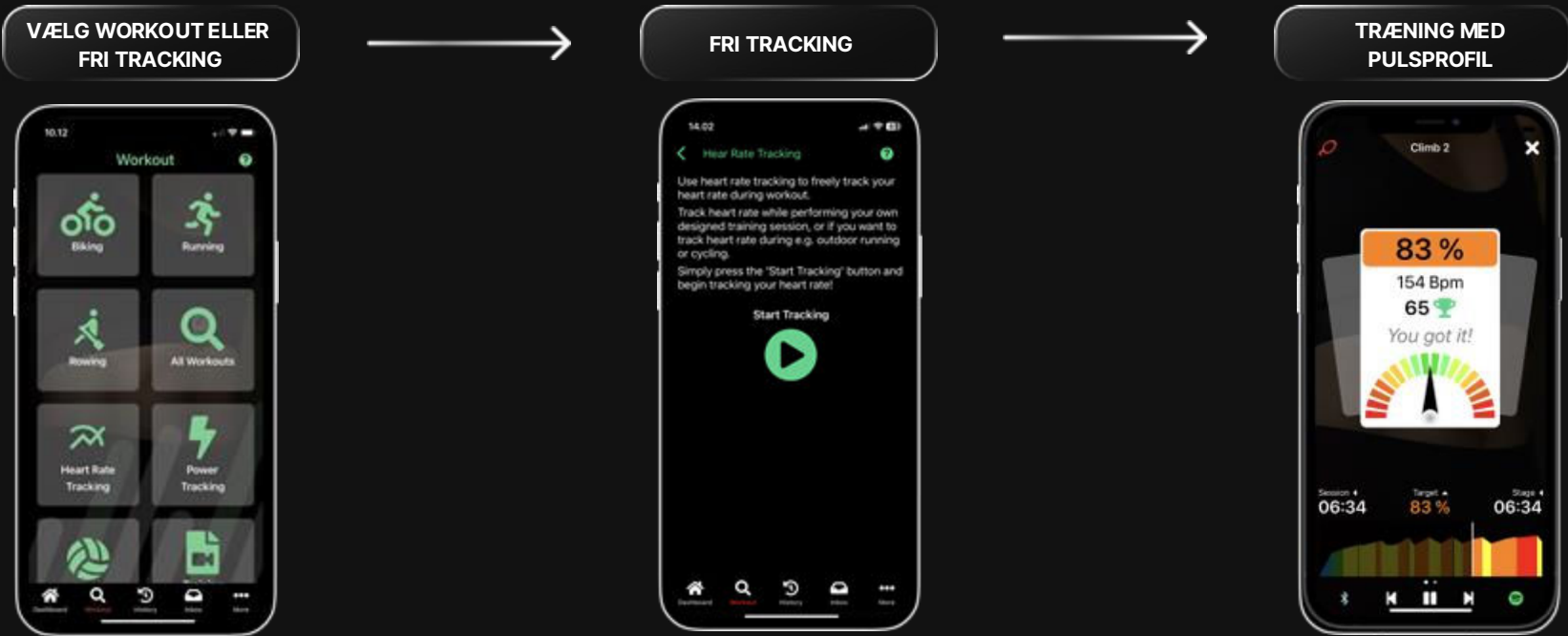
FØLG PROCESSEN



GARMIN ER NU
CONNECTED



Step 4: Track din aktivitet via din pulsmåler...

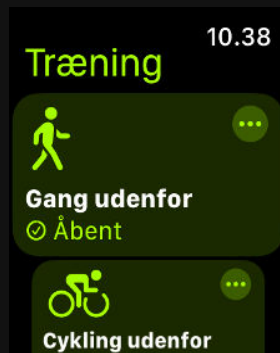


Step 4: ... eller via Apple Watch (eller Garmin/Google)

Vælg aktivitetsmode



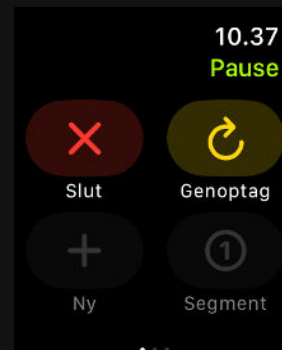
Start en aktivitet



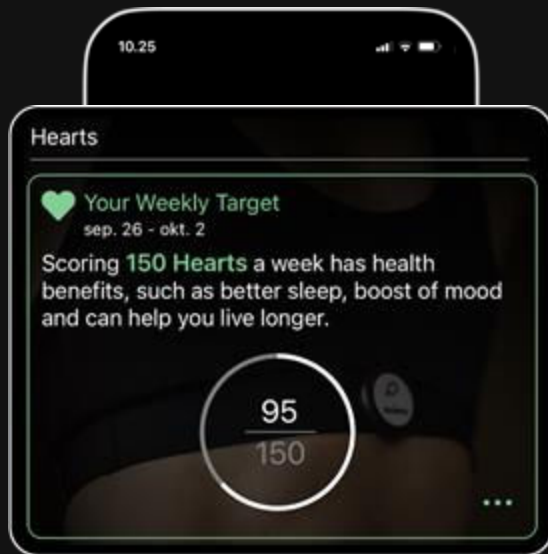
Data på dit device



Slut aktiviteten – data
uploades til app



Step 4: ... og se dine hjerter (puls omregnes til hjerter)



Saml ét hjerte pr. minut med en puls på 50-69% af din max



Saml to hjerter pr. minut med en puls på 70-100% af din max



Justering af HR max

