

Træn dig stærk

Ønsker du at blive stærkere og få en sundere krop? Appen "Træn Smart" er udviklet af *Branche Fællesskabet for Arbejds miljø, for Velfærd og Offentlig administration*. Appen beder dig indledningsvist om at udfylde et spørgeskema. Herefter designer appen et individuelt træningsprogram baseret på dine svar. Appen tracker dine fremskridt og holder dig motiveret til at træne. Du kan indgå i grupper og opsætte fælles mål.

Appen er tilgængelig på Apple App Store og Google Play. Appen er gratis.



Hvis du vil initiere større fokus på træning ved hjælp af træningsprogrammer, er her et forslag:

1. Opfordr dine kollegaer til at downloade og tilmelde sig på appen, "Træn Smart".
2. Opret evt. grupper og opsæt fælles mål på appen.
3. Hold hinanden op på træningen og fejr jeres milepæle. Du kan evt. offentliggøre hvilke belønninger, der venter hvis kollegaer gennemføre X antal træninger – dette kan styrke motivationen (belønningerne kan justeres efter hvilke ressourcer I har tilgængelige, samt efter hvad du vurderer bedst motivere dine kollegaer).

Eks. på milepælsfejring:

- 3 træninger gennemført = medbring frugt/ anden sund snack*
- 10 træninger gennemført = medbring kage/ anden lækker snack*
- 15 træninger gennemført = 1 øl til næste fredagsbar*
- 20 træninger gennemført = 1 biografbillet*
- 25 træninger gennemført = kontoret tager ud og spiser sammen*

Sundhedsmodul: Fysisk aktivitet

Formål med initiativet: At øge fysisk velvære og det sociale fællesskab på stationen.

Beskrivelse af initiativet: Individuel træning via "Træn Smart"-appen, som planlægger træningsprogrammer til den enkelte person. På appen opfordres der til at indgå i grupper og støtte hinanden i mål og træning.