

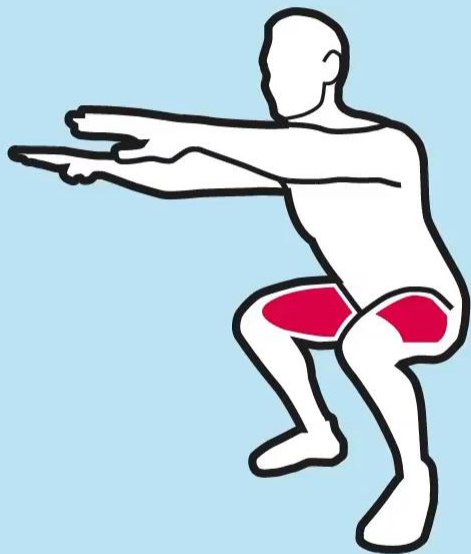


STYRK!

diabetesforbundet

Diabetesforum 2017

Trenings – og organisasjonsrådgiver Kristin Øygard



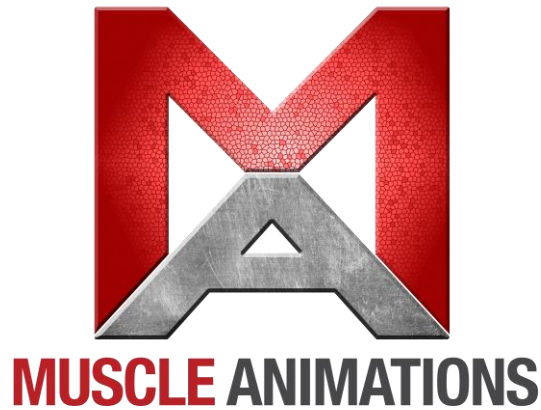
STYRK!

Samarbeid

diabetesforbundet




diabetesforbundet



Det finnes mange treningsapper

- 135 millioner treff



CINCH, TONE & FLATTEN
BELLY FAT
BURNER WORKOUT



15 Minute Fat Burning Workout

Circuit

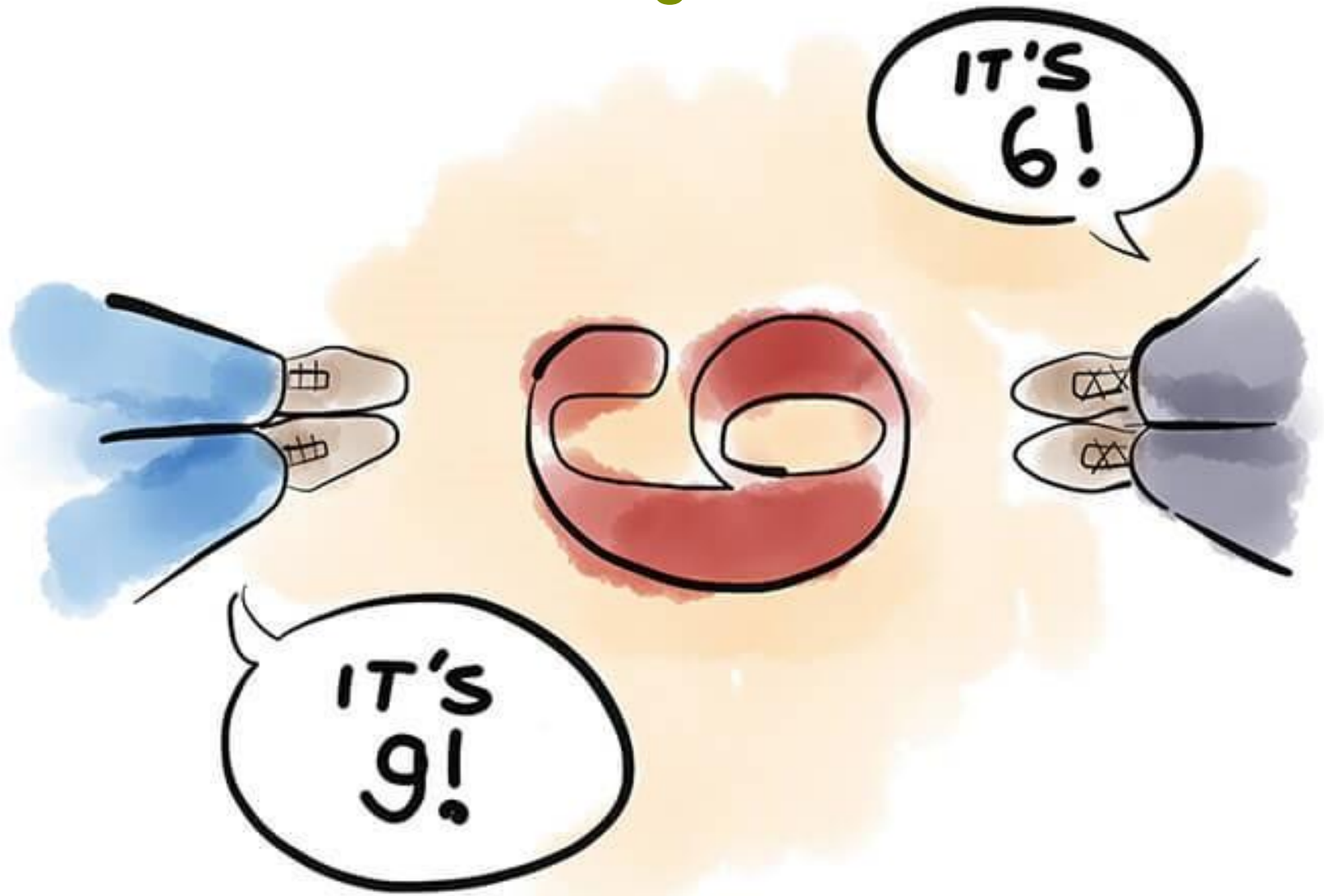
• Push-ups



• Glute Bridges



Brukermedvirkning





Mål

Målet var å utvikle en app med veiledningsanimasjoner for å gi brukerne bedre forståelse av hvordan treningen skal utføres og hvilken effekt den har på kropp og helse.



Hold ryggen rett 





Kriterier for måloppnåelse

- Folkehelseapp
- Lavterskel med mulighet for progresjon
- Trene hvor som helst og når som helst
- Lett tilgjengelig: gratis for alle
- Seks ulike språk: samisk, polsk, spansk, fransk, engelsk og norsk









Resultater



Over 57.000
nedlastninger!

Resultater



Kategorier		Helse og trening	☰
Betalt		Gratis	Mest solgte
1		Styrk! Helse og trening	ÅPNE
2		Slutta Helse og trening ★★★★☆ (14)	HENT
3		Apotek 1 Helse og trening	HENT
4		Endomondo Sports Tracker - GPS-logger for... Helse og trening	ÅPNE
5		Vektklubb Helse og trening	HENT Kjøp i app
6		Lifesum – Livsstilsveileder & Kaloriteller Helse og trening ★★★★☆ (6)	☁

Vårt budskap

- Tren hvor og når som helst med Styrk!
- Få treningsmotivasjon rett i lomma.



Pedagogikk

- Se, lær og gjør!
- Folkelig innpakning = lavterskel





Diabetiker
Du må/skal
Vektreduksjon og slanking
Livsstilsendring
Skremsel om senkomplikasjoner

Person med diabetes
Vi anbefaler
Gode, sunne kostholdstips
Endring av levevaner
Å mestre livet med diabetes

BRUKERMEDVIRKNING

diabetesforbundet

Lett belastning:
Knebøy



Vi får Norge på beina

diabetesforbundet



@motivasjonskristin

#sterkmedstyrk

Vi får Norge på beina

diabetesforbundet





Vi får Norge på beina



Vi får Norge på beina

diabetesforbundet



FÅ NORGE PÅ BEINA

diabetesforbundet



KREFTFORENINGEN



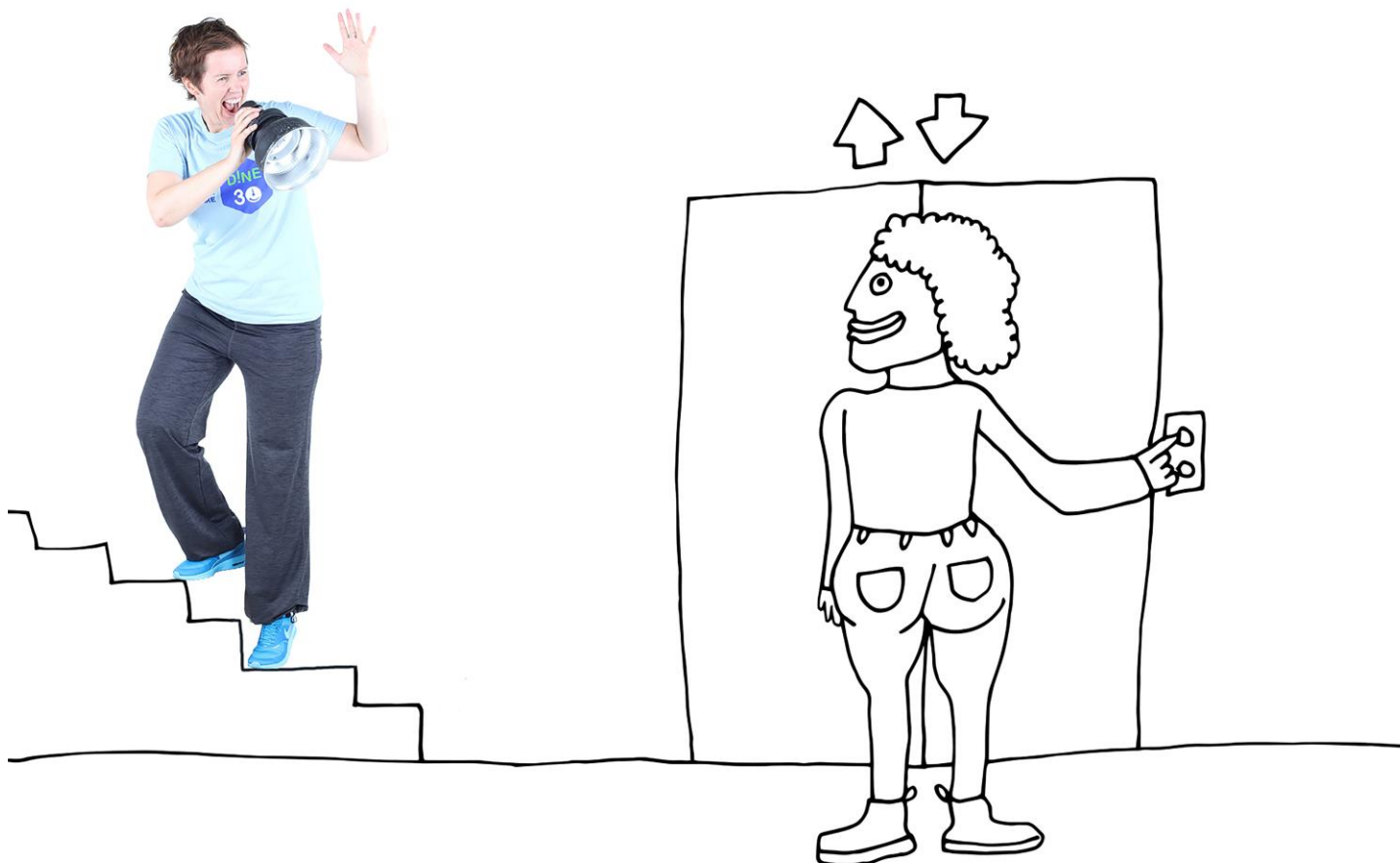
LHL





Ta kontakt!

diabetesforbundet



kristin.oygard@diabetes.no