



Hälsospåret

Hälsospår med nyckelkod



Hälsospåret AB erbjuder en metod som gör det möjligt att med gång- eller löptest själv beräkna sin kondition.

Testet genomförs vanligtvis på en uppmätt sträcka som är mellan 500 m - 2000 m. Med hjälp av vår websida får kunden hjälp att tolka sitt resultat och tillgång till en rad funktioner som klargör framtida behov av fysisk aktivitet och motion/träning.

Hälsospårets websida har flera funktioner för att både individer och grupper skall få bra förutsättningar att arbeta med konditionen som en parameter för en god friskvård. **"Hälsospår med nyckelkod"** vänder sig till företag och anställda som tillsammans med företagshälsovården, hälsocoacher eller på egen hand vill arbeta med verktyg som uppfyller kraven på tillgänglighet och tillförlitlighet.

Funktioner "Hälsospår med nyckelkod"

Skattning av aktivitetsnivå

I programmet "Fox Fysindex", fyller individen i sin historiska aktivitetsnivå. Aktiviteterna poängsätts, bedöms ur hälsosynpunkt och används för att skapa ett personligt aktivitetsprogram.

Konditionsberäkning

Utifrån uppgifter om Ålder, Kön, BMI och den tid individen presterar på Hälsospåret kalkylerar vårt program fram individens konditionsvärde och relaterar det till risknivå för framtida ohälsa.

Aktivitetsprogram

I programmet "Liv i form" lägger individen in sina framtida önskade aktiviteter. Baserat på ålder, kön och BMI, samt aktivitetens längd och intensitet beräknas en aktivitetspoäng. Analysen syftar till att det valda aktivitetsprogrammet skall vara i nivå med vad individen klarar av.

Konditionsprognos

När individen skapat ett aktivitetsprogram räknar "Liv i form" även ut en prognos över individens framtida konditionsutveckling.

Jämförelse

Hälsospåret förfogar över ett stort vetenskapligt material framtaget för att göra olika typer av jämförelser mot olika idrotter och yrken.

Arbetskapacitet

En beräkning av individens eventuella arbetsförlust för olika yrken vid aktuell konditionsnivå redovisas.

Fysiologisk ålder

En beräkning av individens fysiologiska ålder i relation till den biologiska ålder redovisas.

Historik

Alla personliga data sparas anonymt i ett daterat register. Registreringarna visas i grafer där utveckling av BMI och kondition kan följas.

Artiklar

Det vi publicerar har utgångspunkt i olika individers förutsättningar att träna upp eller underhålla en hälsosam kondition livet ut. Underlagen hämtas från så väl egen forskning som andra forskares publicerade skrifter.

Placering av Hälsospår

Hälsospåren anläggs på lämpliga platser runt om i landet i samråd med kommuner, landsting, arbetsgivare, företagshälsovård, idrottsklubbar och folkrörelser. Lämplig plats utmärker sig av att det ligger så till att personer i dag kan gå eller springa en sträcka av ca 500 - 2000 m utan att besväras av trafik.

Hälsospåret har i dag anlagt drygt 110 spår som ligger i motionslingor, parker, i anknäring till arbetsplatser, i bostadsområden och i stadsmiljöer.

Nyckelkodens utformning och funktion

Nyckelkoden är en kod på åtta tecken, tryckt i en smidig liten folder i plastficka som även innehåller instruktioner om hur koden och Hälsospåret fungerar. En karta visar var spåret går fram. Nyckelkoden gäller i 1 år från det datum den tas i bruk. Genom att skapa en användare på websidan www.halsosparet.se och sedan ange koden öppnas det spår som nyckeln är kodad mot och alla andra spår som Hälsospåret AB äger.

Köp av Nyckelkoder

Nyckelkoden tillverkas, säljs och distribueras av Hälsospåret AB, direkt eller via återförsäljare.

Priset är:
400 kr/st

Vid fler än 50 st offereras priset.
Priserna gäller exkl.moms.