



CareWare Juni 2026

Lars Peter Busch

Guldlok-princippet: den rette dosis bevægelse fysisk aktivitet

Fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

FOR LIDT

Stillesiddende kontorarbejde.
Kroppen er i tomgang det meste af dagen → træthed, uro og nedslidning over tid.

TILPAS – GULDLOK-ZONEN

Den rette mængde, intensitet og variation af bevægelse → sundere ved fyraften og mere kvalitet i kerneopgaven.

FOR MEGET / FORKERT

Ensidigt, hårdt eller for intenst fysisk arbejde → overbelastning og risiko for skader.

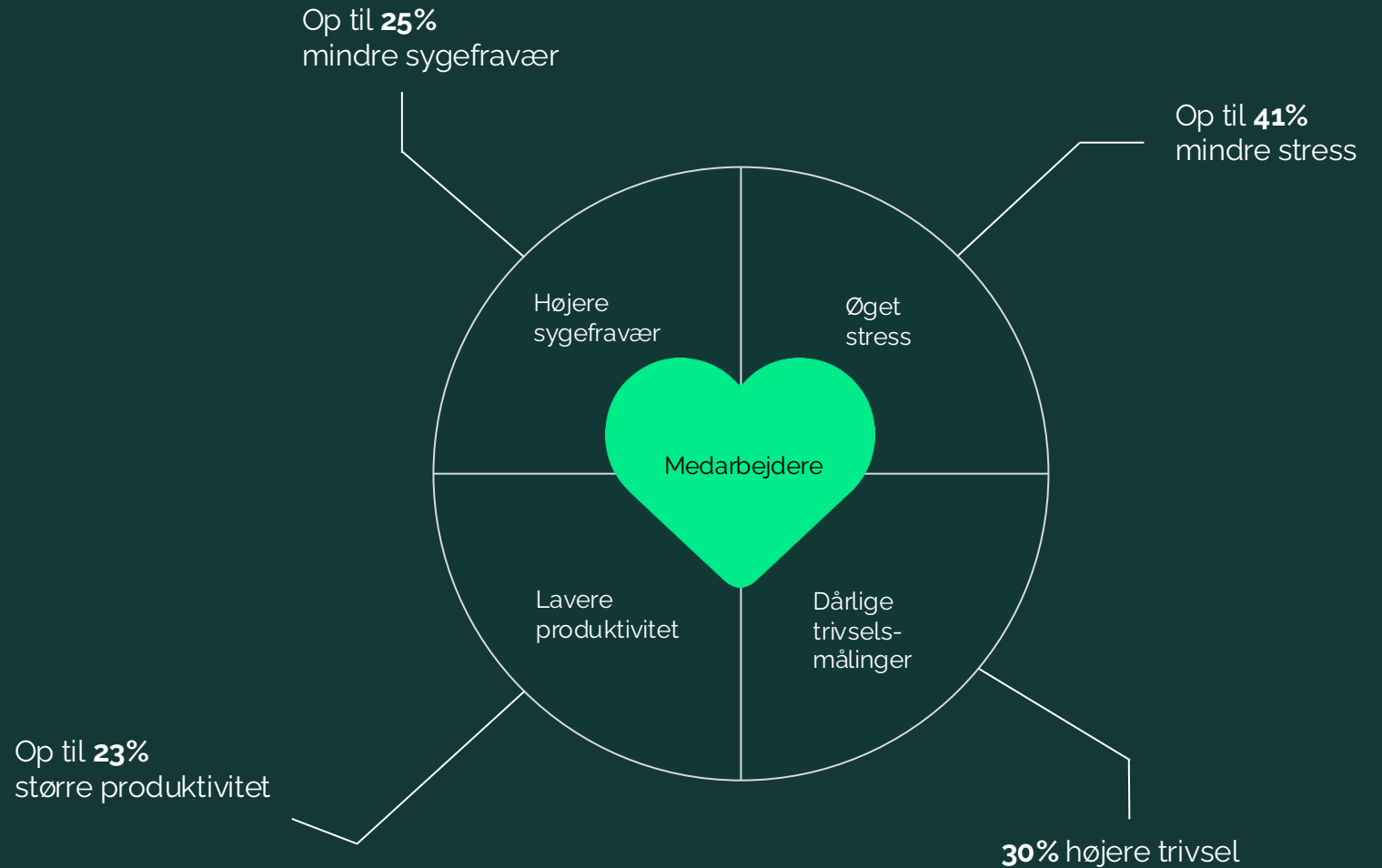
I storrumskontoret er udfordringen **"for lidt"** – vi mangler den rette dosis bevægelse i løbet af dagen.

Vi sidder for meget ned og bevæger os for lidt.

Virksomhedernes sundhedsparadoks

58,6%
af danskerne er
fysisk inaktive
(i 2017 var det 29%)

7 ud af 10
Vil faktisk gerne
bevæge sig mere,
men...

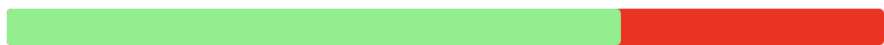


Lev så længe som muligt

Engang talte vi skridt. I dag ved vi, at pulsen også skal op.

Udskyder
behov for
hjemmepleje
9 år

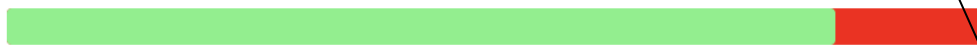
Uden motion



Skrantefri år

Alvorlig sygdom

Med motion



Skrantefri år

Alvorlig sygdom

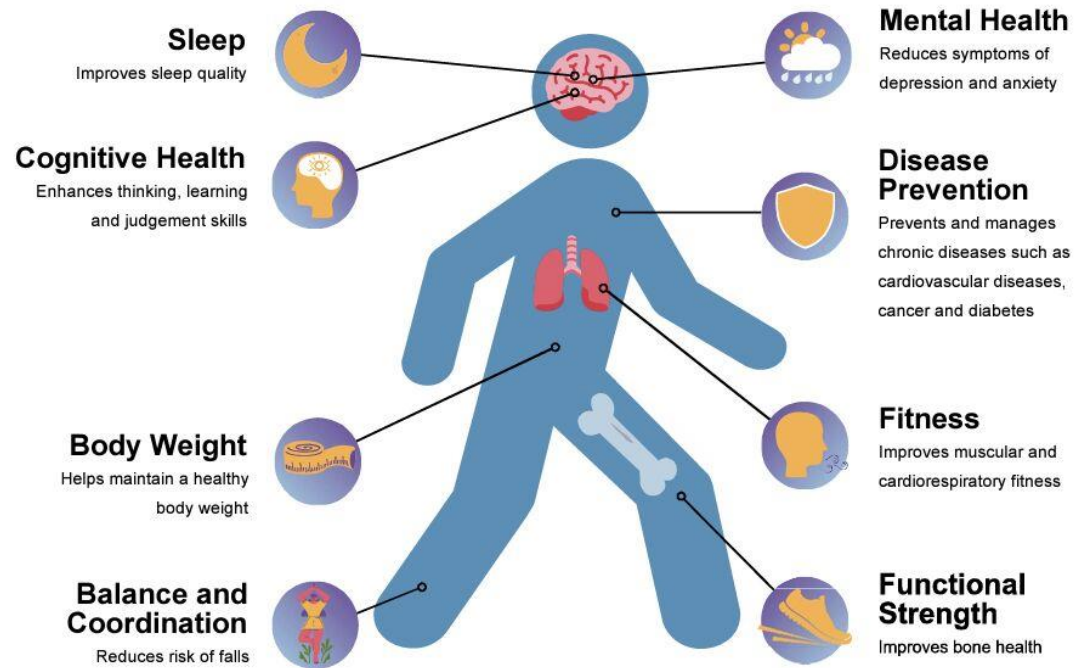
Kilde: Bente Klarlund Pedersen, 'Yngre med årene', Gyldendal 2020.

7 ekstra
leveår

Reducerer risikoen for 32 definerede sygdomme, herunder:

- Hjertekarsygdomme
- Diabetes 2
- Kræft
- Knoglerne
- Hjernen
- Mental sundhed

Lev bedre mens vi lever



- Du bliver mindre stresset
- Du får mere overskud og energi
- Du sover bedre
- Du bliver gladere og mere positiv
- Du får et stærkere immunforsvar
- Du får mere selvtillid
- Du øger dine kognitive evner
- Du forebygger livstilssygdomme

Hvad skal der til? - WHO's anbefalinger – pulsen skal op

150
minutter

om ugen med aktivitet af **moderat intensitet**. Alt, hvad der får dit hjerte til at slå hurtigere, tæller med.



+

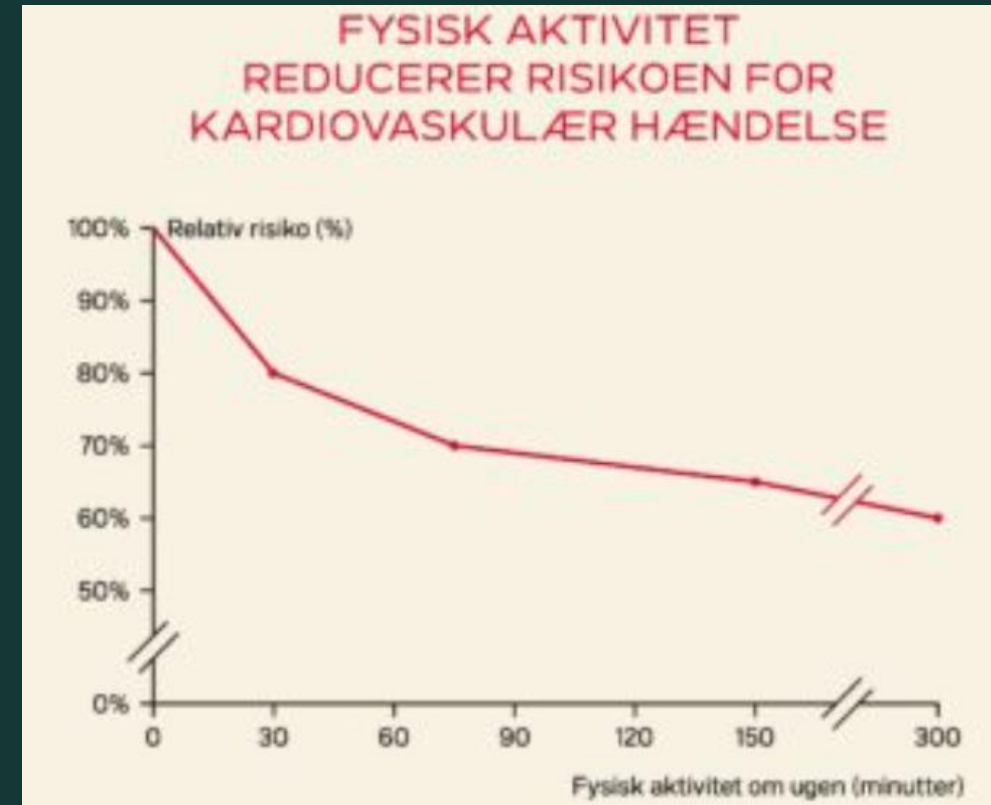
2
gange

om ugen med muskelstærkende aktivitet (à 30 min.). Lav aktiviteter, der får dine muskler til at arbejde hårdere end normalt.



Ny forskning om mikrotræning - blot få minutter dagligt gør en stor forskel

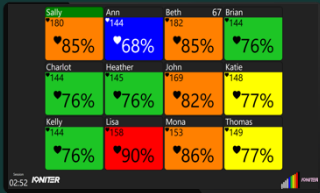
Mikrotræning er korte aktiviteter af få sekunders eller minutters varighed udført med høj intensitet (>85% af max puls)



Kilde: Mikrotræning – Hvert sekund tæller
Af Morten Hostrup og Jens Bangsbo. Dec. 2025

Kort om IQNITER

Med 15 års erfaring med puls-baserede løsninger ved vi, hvor stor en forskel det gør for sundheden, når man får pulsen op.



IQNITER blev etableret i Aalborg i **2011** med det mål, at hjælpe motionister til at få mere ud af deres træning

I **2020** udviklede vi vores mobil app til individuel træning

I **2022** udviklede vi Coach-modulet sammen med Fysio Danmark

I **2023** udviklede vi Tæl Hjerter med den klare mission, at hjælpe alle til at leve længere og bedre

I **2024** fik vi de første kunder i gang med at tælle hjerter og i **2025** kan vi tale om Proof of business med over 20 kunder

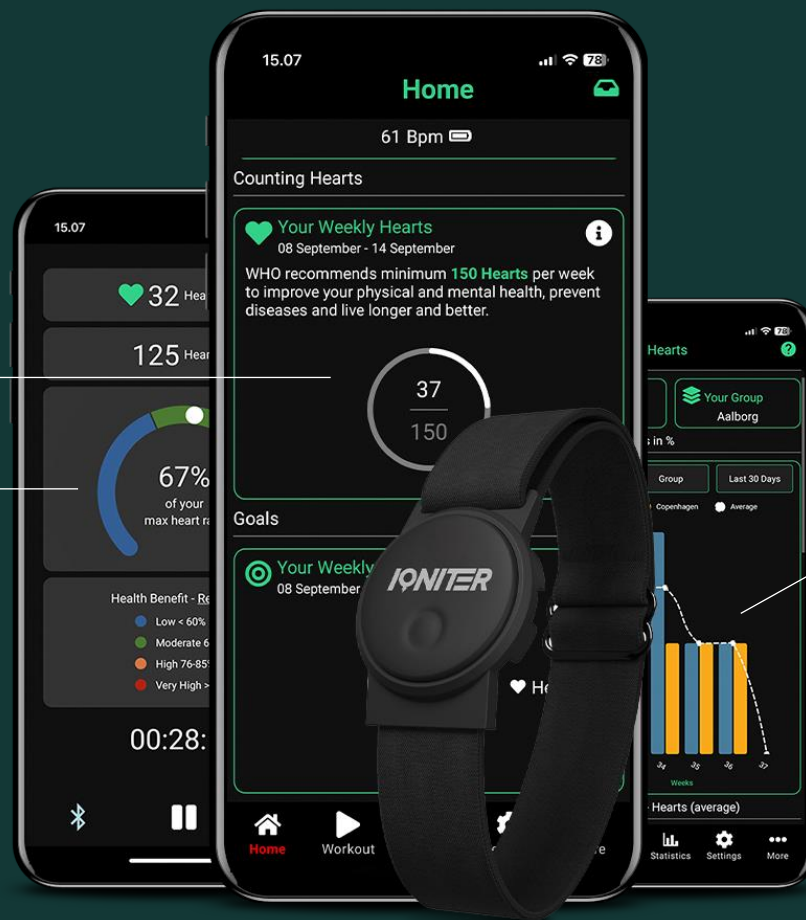
Tæl Hjerter er fællesskab, sundhed og belønning

More hearts.

Målet er 150 hjerter om ugen efter WHO's anbefaling. Helt enkelt – for hvert minut, din aktivitet har sundhedsmæssig gevinst, får du ét hjerte.

More life.

Medarbejderne får et enkelt og visuelt værktøj, der hjælper dem med at vise, om de bevæger sig nok i hverdagen og om intensiteten kommer op, der hvor det giver en sundhedsmæssig effekt.



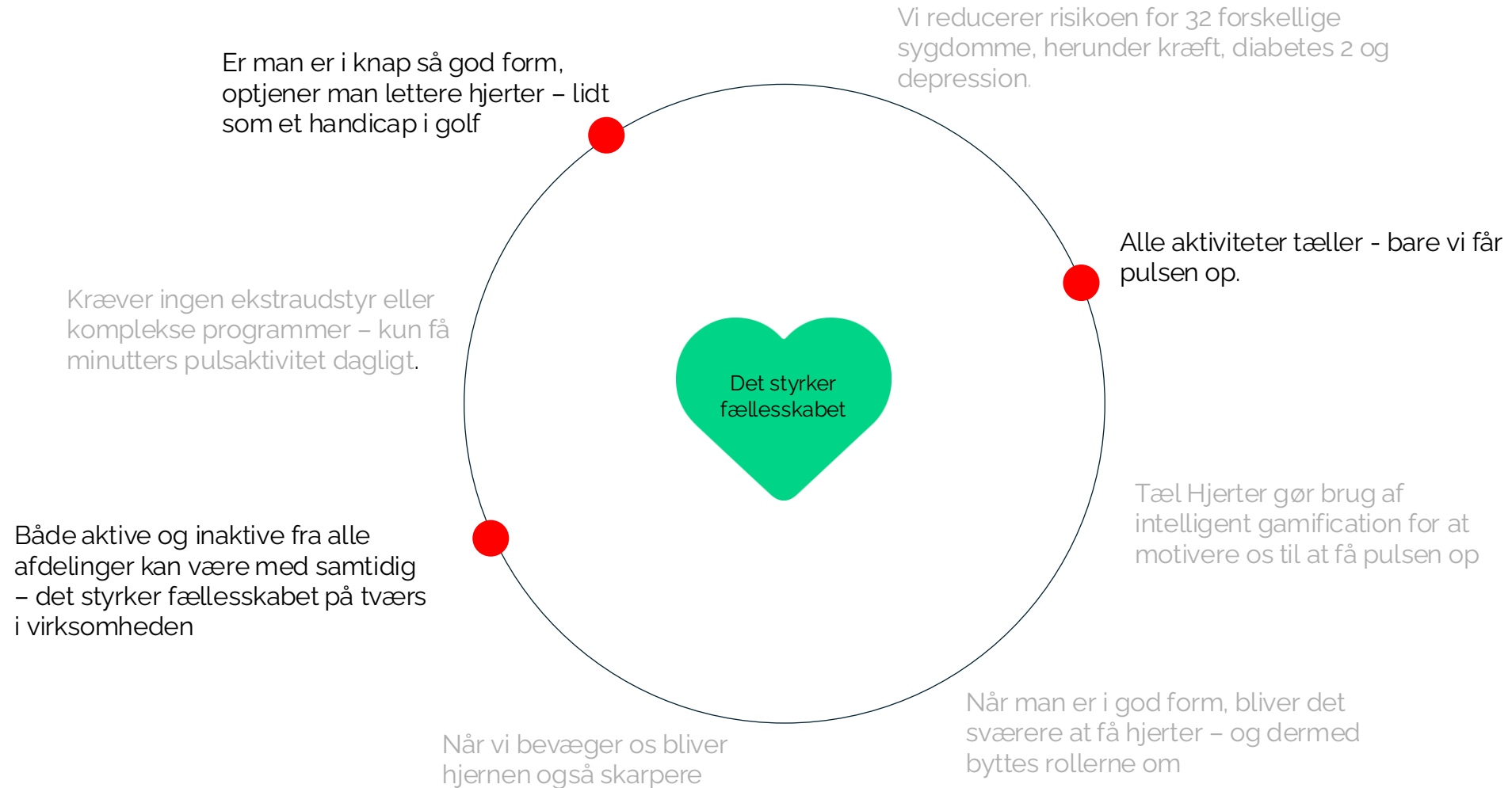
Together.

Kernen i Tæl Hjerter er fællesskabet. Medarbejdere samles i hold, som hver uge hjælper hinanden med at nå 150 hjerter. Alt kan følges live i appen og på virksomhedens dashboard.

Man kan også bruge Garmin, Apple Watch eller Android enheder, da vi er kompatible med de fleste devices.



Fordele ved at bruge pulsen



TÆL HJERTER

12 øvelser der får pulsen op · ingen omklædning · for alle



1 March på stedet

Løft knæene let, sving armene.



30 sek

2 Skulderkredse

Rul skuldrene roligt rundt.



10 hver vej

3 Høje knæløft

Træk knæene højt op i tempo.



30 sek

4 Rejs dig fra stolen

Op og ned uden hænder.



12 gange

5 Knæbøjninger

Sæt dig tilbage, ret ryg.



12 gange

6 Skyggeboksning

Slå hurtigt ud i luften.



30 sek

7 Sidebøjninger

Stræk til siden, skift.



8 hver side

8 Hofterotation

Kredsen hofterne rundt.



8 hver vej

9 Sprællemænd

Arme og ben ud og ind.



20 gange

10 Udfald

Træd frem, bøj knæet.



8 hvert ben

11 Stræk mod loftet

Stræk armene højt op.



10 gange

12 Knæbøjning med hop

Bøj knæ, hop let op.



12 gange

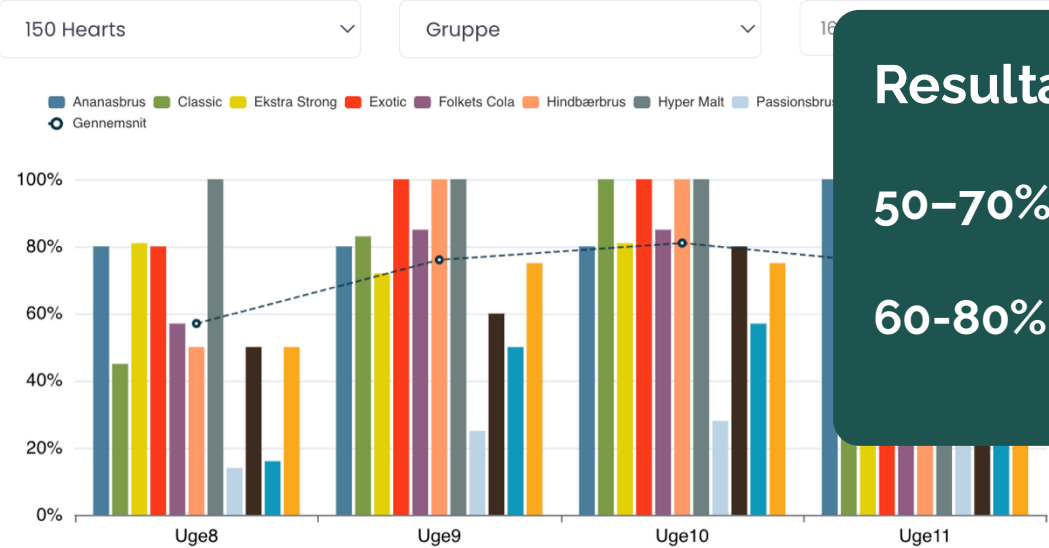
• Lyt til kroppen · hold en lille pause ved ubehag · drik vand · god fornøjelse!

#TælHjertes

Fællesskab skaber sundhed...

...og trivsel

Grupperesultat - i %



Resultatet?
50-70% af medarbejderne er med
60-80% når WHO's anbefaling



Tæl Hjerter & mikrotræning rammer Guldlok-princippet

Sådan leverer vi den rette dosis bevægelse – uden at forstyrre driften



TILPAS MÆNGDE

Korte mikrotræningspas flere gange dagligt, integreret i arbejdsdagen – små doser, der tæller.



TILPAS INTENSITET

Pulsmåling sikrer, at hjertet kommer op i det rette leje. Ikke for lidt, ikke for meget.



TILPAS VARIATION

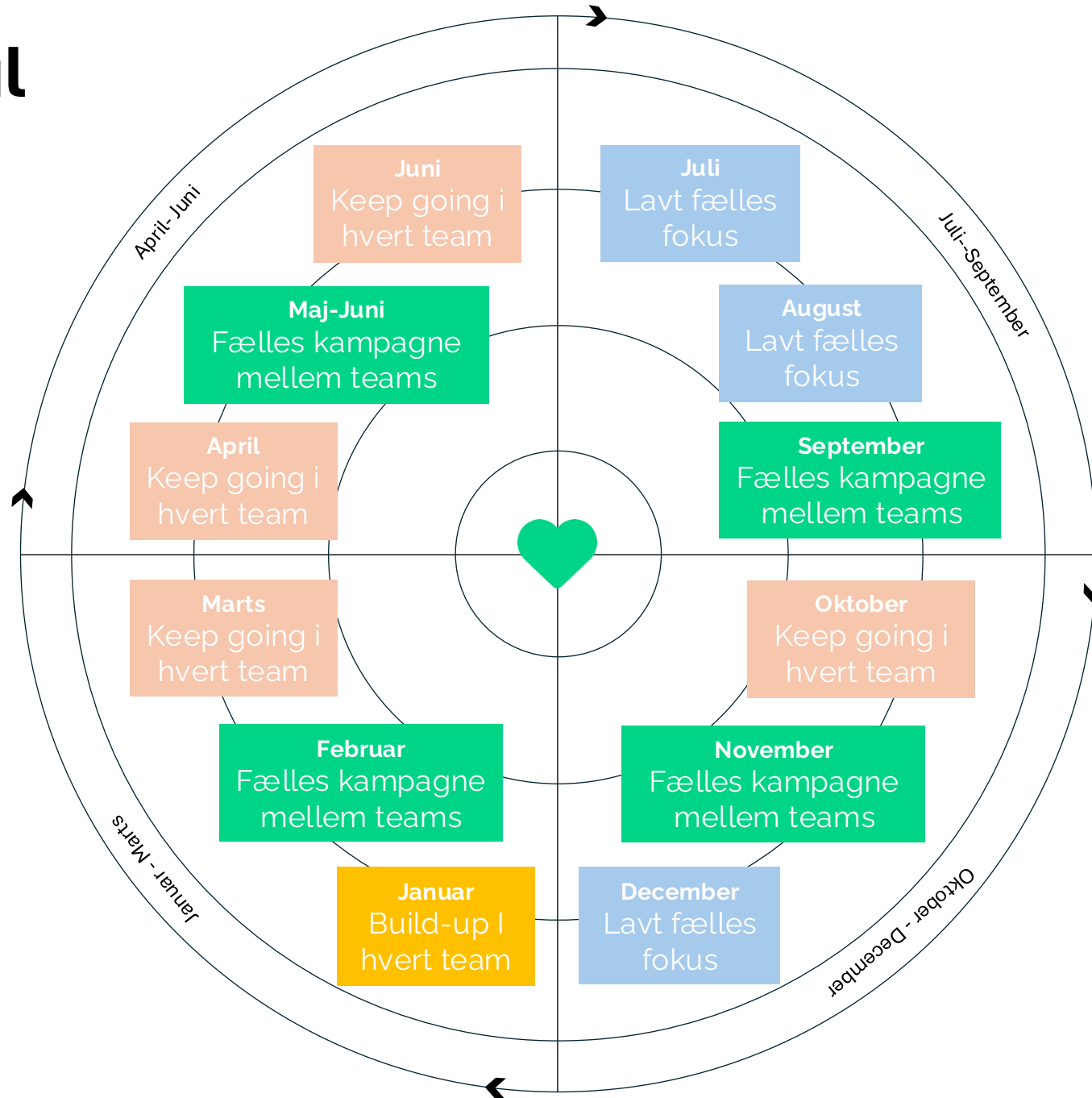
Skiftende øvelser bryder den stillesiddende rutine og aktiverer kroppen på nye måder.

**Resultat: bevægelse bliver fælles adfærd, måles på puls og dokumenteres med data
→ sundere medarbejdere og bedre arbejdsmiljø i storrummet**

Hvad får I?



Årshjul



-App nudger til at tælle hjerter og lave øvelser mellem konkurrencer

-Konkurrencer med lodtrækning blandt alle, der har nået 150 hjerter per uge.

Vi taler også med de vigtigste aktører for at løse sundhedskrisen og vi udfordrer den politiske dagsorden med fokus på forebyggelse



TRYGFONDENS
CENTER FOR

A K T I V SUNDHED



Partnerskab om
Hjertesund
Arbejdsplads

Forskningsprojekt
med Bente
Klarlund og et
hold af hendes
patienter

Partnerskab
om puls og
hertet

Forskningsprojekt
med NFA og
rengøringsassistenter,
og med
Hjerteforeningen

Jens Bansbo og
Morten Hostrup om
mikrotræning og
evidens

Indgår i boardet for
VILPA, et internationalt
studie, der undersøger
effekten af puls og
bevægelse for inaktive



Paneldebat med:



IONITER



DANSK ERHVERV



Tak

Kontakt:

Lars Peter Busch

21408040

lpb@iqniter.com

www.iqniter.dk