



Skriv i dina uppgifter

Förnamn	Efternamn	Personnummer

Instruktioner

1. Fyll i din måendeblankett del 1 innan du påbörjar studien.
2. Gör din inmätning på Genki som du blivit kallad på via sms.
3. Titta på den digitala föreläsningen.
4. Dokumentera all din träning under hela studien i tabellen.
5. Fyll i måendeblankett del 2 sista dagen i studien.
6. Gör utmätningen som du blir kallad på via sms och lämna in din dokumentation.

Måendeblankett del 1

Betygsätt dig själv på en skala 1-10 (1 är dåligt och 10 är toppenbra) Hur upplevde du dig själv innan du kom i kontakt med studien? (Del 1)

Sömnkvalitén	Humöret	Kostvanorna

Träningsrutinen	Träningsglädjen	Energivån

Styrkan	Konditionen	Motivationen



Inför din dokumentation

1. Kravet för att studien ska bli godkänd är att träna minst 2 tillfällen per vecka.
2. Anteckna ditt val av träningsaktivitet vid valt datum samt hur länge du tränade.
3. Promenader räknas inte som träning men är såklart bra för hälsa och välmående.
4. Om du blir sjuk under studien så är det en naturlig del av livet som skall inkluderas i studien. Då ska du istället välja att dokumentera lättare träningsaktiviteter som promenader eller enklare rörlighetsträning.

Dokumentation för dina träningsdagar

1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20	21

22	23	24	25	26	27	28



Måendeblankett del 2

Betygsätt dig själv på en skala 1-10 (1 är dåligt och 10 är toppenbra) Hur upplever du dig själv efter studien?

Sömnkvalitén	Humöret	Kostvanorna

Träningsrutinen	Träningsglädjen	Energivån

Styrkan	Konditionen	Motivationen

Studiens syfte och innehåll

Genkis studie ska utföras för att mäta dom faktiska hälsoeffekterna av Genkis utvalda kom-igång-metoder. Vi vill mäta hur stor skillnad metoderna gör för deltagarna under dom första 28 dagarna. Resultaten kommer att sammanställas och redovisas offentligt. Du kan välja att vara anonym.

En månads medlemskap

En personlig rundvisning

En hälsoanalys på InBody 770

Gymintro där en PT visar styrkemaskinerna på entréplan inklusive träningsprogram

En startsida med våra 5 bästa hälsotips, information och träningsprogram

En digital föreläsning med PT-Alexandra

Lämna in pappret på slutmätningen

Stort tack för ditt deltagande!