



BravoAktiv har utviklet treningsappen Bravo, som er en unik og gratis tilrettelagt treningsapp for mennesker med utviklingshemming og andre som profiterer på motivasjon ved belønning.

Appens formål Appen ble utviklet for en målgruppe der svært få oppfyller de nordiske anbefalingene innen fysisk aktivitet, hele 8 av 10 strever med overvekt. Samtidig vet man at en inaktiv livsstil for mennesker med utviklingshemming kan få enda større konsekvens enn for befolkningen ellers. Det er derfor mye å tjene på økt muskelstyrke, bedre hjerte- og lungekapasitet og bedre koordinering.

Hvorfor Bravo? Forskning sier at å delta i fysisk aktivitet, er den mest effektive måten å bedre utviklingshemmedes helse på, da tenkte vi: La oss gjøre noe ingen har gjort før, la oss tenke innovativt å lage en tilrettelagt treningsapp.

Bravo er forankret i målgruppen, som i stor grad har vært med å utforme appens design, funksjonalitet og innhold. Dette har bidratt til at treningsappen fremstår som brukervennlig, morsom og motiverende. Gjennom et belønningssystem med visuelle premier, konkurranser og positive tilbakemeldinger fra kjente profiler, bidrar ikke bare appen til økt aktivitet, men gir en følelse av mestring og felleskap.

Markedsavklaring

#Motivasjon

#Brukervennlig

#Innovativ

#Belønning

#Felleskap

Bevegelsesglede

Utvidet målgruppen



Bravo har vist seg å være et verdifullt verktøy som har fanget oppmerksomhet utover den gitte målgruppen.

Anette Drangsholt, tidligere styreleder i Autismeforeningen Norge, påpekte at Bravo ikke bare er aktuell for mennesker med utviklingshemming. Den er nyttig for alle som profiterer på tilrettelegging og motivasjon i form av ytre motivasjon.

Dette bidro til at vi utvidet målgruppen og forandret tekst til; Bravo er utviklet for mennesker med utviklingshemming, **og andre som profiterer motivasjon i form av belønning.**



Avdekket et nytt behov

BravoAktiv har besøkt ulike VTA bedrifter i Oslo-området for å markedsføre appen direkte til målgruppen.

Det som er #awesome superspa, som Mats ville sagt, er at treningsappen har fanget interesse langt utover den enkelte bruker.

Vi får nå henvendelser fra både VTA bedrifter, skoler og boliger. De kan fortelle at de bruker Bravo som et verktøy for å fremme helse og trivsel på deres plass.



"Vi så dere på jobbglede konferansen og noen ansatte ble så fascinert at vi lastet ned appen. Nå trener vi i bedriften fast til den hver fredag! En fredag varte vårt veiledermøte litt lenger enn planlagt, da banket det på døren og vedkommende pekte på klokken. Nå var det trening med Bravo! "

*Arbeidsleder: Veronika M. Solheim,
Austevollen ASV*



Privat bruk

Bravo ble i utgangspunktet laget som en mobilapplikasjon til privat bruk. Ved oppdatering har vi utviklet mulighet for Chromecast, slik at brukere nå kan cast øvelsene fra mobil til tv-skjerm. På den måten vil visningsbilde gi bedre brukeropplevelse både på individ- og gruppenivå.



Last ned Bravo

Tilbakemeldinger fra VTA bedrifter

Tilbakemeldinger fra bedrifter er utelukkende positive, men flere ønsker en løsning som er tilpasset en hektisk arbeidsdag. Tidsfrister og arbeidsmengder er varierende for bedriftene, derfor kan det å sette av en bestemt tid av og til være problematisk. De færreste av VTA bedriftene har egne treningsrom, noe som betyr at flere av øvelsene i programmet ikke gjennomføres på grunn av skitne og kalde gulv.

Bravo bedrift, et verktøy tilpasset din arbeidsplass.

Tilgang til tilpassede øvelser: Tilpass treningstid og intensitet etter eget behov. Velg øvelser fra en aktivitetsbank. Aktivitetsbanken vil bestå av forskjellige kategorier, som styrke, dans, mobilitet mm. Her vil øvelser bli delt i sekvenser, men du vil fremdeles få tilbud om å velge ferdige programmer vi kjenner til fra dagens app.

Belønninger: Motta visuelle og belønninger av kjente profiler.

High score: Skap et engasjement gjennom å konkurrere inad, eller mot andre bedrifter, boliger og skoler. High score-lister gir et ekstra lag av motivasjon.

Konkurranser: Skrittkonkurranser, synkronisere skritt fra hver enkelt bruker. Dette kan utføres internt og eksternt.

Brukervennlighet og skjermvisning: Bravo Bedrift vil være tilgjengelig via en nettside, spesielt egnet for grupper og visning på større skjerm. Den vil sette fysisk aktivitet i system på din arbeidsplass, skole eller bolig.

STØTTET AV



Kultur- og
likestillingsdepartementet



Røde Kors



Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Med fokus på
menneskerettigheter

Hvorfor integrere fysisk aktivitet ?

Det er økt fokus på fysisk aktivitet i arbeidstiden, og flere ordinære arbeidsplasser tilbyr ansatte 1-2 timer trening per uke.

En aktiv arbeidsplass fremmer helse og kan redusere risikoen for livsstilssykdommer, noe vår målgruppe er svært utsatt for. Fysisk aktivitet gjennom arbeidstiden har dokumenterte fordeler, både for den enkeltes trivsel og bedriftens helsemessige profil.

Det er viktig å presisere at dette er et verktøy som også vil ha stor verdi i boliger. Det vil skape engasjement, og være et virkemiddel for å fremme fysisk aktivitet og organiserte gåturer. Nå skal man opp av sofaen!

Med Bravo bedrift som et verktøy, kan dere skape en kultur for bevegelse og helse, noe som vil ha positiv innvirkning på sykefravær, trivsel og produktivitet. Ikke minst vil det bygge en teamfølelse, hvor man sammen jobber mot et mål.

Månedlig lisens:

Pris: 599,- /5-60 ansatte

Pris: 699,- / 61-120 + ansatte

(Oppstartspris for etablering av firmaløsningen 5000,-)

Sammenlignet med et abonnement på SATS til 579,- per mnd, får du mye for pengene.

Vi foretar nå en markedsanalyse

BravoAktiv ønsker å utvikle Bravo bedrift i samarbeid med representanter fra VTA bedrifter, boliger og skoler. Ønsker din bedrift å skape en kultur for helse og bevegelse på arbeidsplassen? Med Bravo bedrift kan dere sette fysisk aktivitet i et system tilpasset din bedrift.

Deres tilbakemelding vil være svært verdifull for oss, da vi vil legge dette til grunn i vår søknad om midler til å videreutvikle Bravo. Din registrering er ikke bindende.

[Klikk her for din registrering](#)

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale om du ønsker ytterligere informasjon.

Takk for din tid!

BRAVOAKTIV	TLF: 98816929
monica@bravoaktiv.com Hjemmeside BravoAktiv	Vilbergstubben 16, 1423 Ski Org: 931870149