

Min målsättning

Mitt mål är:

Tänk på!

- Det tar tid att ändra sina vanor.
- Tänk långsiktigt och öka din fysiska aktivitetsnivå lite åt gången.
- Försök att hitta aktiviteter som du trivs med.

Mina delmål är:

- ---
- ---
- ---

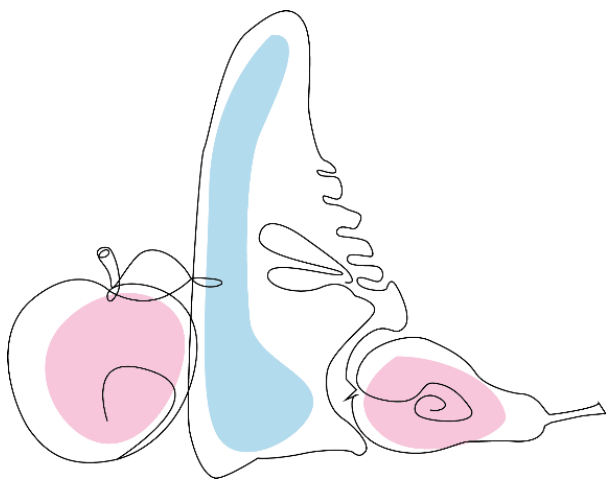
Tips!

Behöver du inspiration? Besök webbplats 1177.se och sök på *Fysisk aktivitet*. Här hittar du bra information och flera olika inspelade träningsprogram.

Min vårdgivare är:

All rörelse
räknas!

Aktivitetsdagbok



Gör så här!

Fyll i när du utfört någon form av fysisk aktivitet.

Skriv **vilken aktivitet** du gjorde, **hur länge** du höll på och **hur jobbigt** det var. Ringa också in den figur som bäst stämmer in på din **upplevelse** av aktiviteten.

För att beskriva hur jobbigt det var kan du antingen kort beskriva hur känslan var i kroppen, exempelvis "Något andfådd och svettig", eller så gör du en skattning enligt Borg-RPE-skalan.

Borg-RPE-skalan

Din upplevda ansträngning	Intensitetsnivå
6 Ingen ansträngning alls	
7	
8 Extremt lätt	
9 Mycket lätt	
10	Låg
11 Lätt	
12	Måttlig
13 Något ansträngande	
14	Hög
15 Ansträngande	
16	
17 Mycket ansträngande	
18	
19 Extremt ansträngande	
20 Maximal ansträngning	
Borg-RPE-skalan® ©G. Borg, 1970, 1998	

Med hjälp av skalan kan du skatta din känsla av ansträngning av den fysiska aktiviteten.


Din skattning ska vara en sammanvägning av trötthet i muskler och andfåddhet.

Titta på skalan – utgå från orden, välj den siffra som passar bäst och skriv in i aktivitetsdagboken.

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				😊 😐 😞
Tisdag				😊 😐 😞
Onsdag				😊 😐 😞
Torsdag				😊 😐 😞
Fredag				😊 😐 😞
Lördag				😊 😐 😞
Söndag				😊 😐 😞

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				😊 😐 😞
Tisdag				😊 😐 😞
Onsdag				😊 😐 😞
Torsdag				😊 😐 😞
Fredag				😊 😐 😞
Lördag				😊 😐 😞
Söndag				😊 😐 😞

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				  
Tisdag				  
Onsdag				  
Torsdag				  
Fredag				  
Lördag				  
Söndag				  

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				  
Tisdag				  
Onsdag				  
Torsdag				  
Fredag				  
Lördag				  
Söndag				  

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				😊 😐 😞
Tisdag				😊 😐 😞
Onsdag				😊 😐 😞
Torsdag				😊 😐 😞
Fredag				😊 😐 😞
Lördag				😊 😐 😞
Söndag				😊 😐 😞

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				😊 😐 😞
Tisdag				😊 😐 😞
Onsdag				😊 😐 😞
Torsdag				😊 😐 😞
Fredag				😊 😐 😞
Lördag				😊 😐 😞
Söndag				😊 😐 😞

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				  
Tisdag				  
Onsdag				  
Torsdag				  
Fredag				  
Lördag				  
Söndag				  

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				  
Tisdag				  
Onsdag				  
Torsdag				  
Fredag				  
Lördag				  
Söndag				  

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				  
Tisdag				  
Onsdag				  
Torsdag				  
Fredag				  
Lördag				  
Söndag				  

Vecka: ...	Aktivitet	Hur länge?	Hur jobbigt?	Upplevelse
Måndag				  
Tisdag				  
Onsdag				  
Torsdag				  
Fredag				  
Lördag				  
Söndag				  