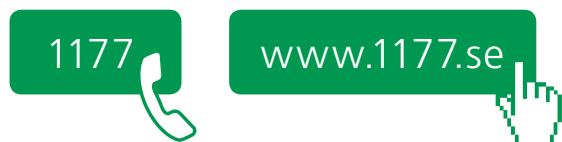


Anteckningar

Vill du ha *inspiration och tips om olika aktiviteter?*

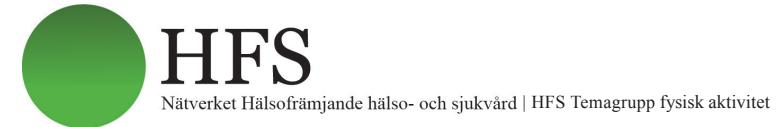
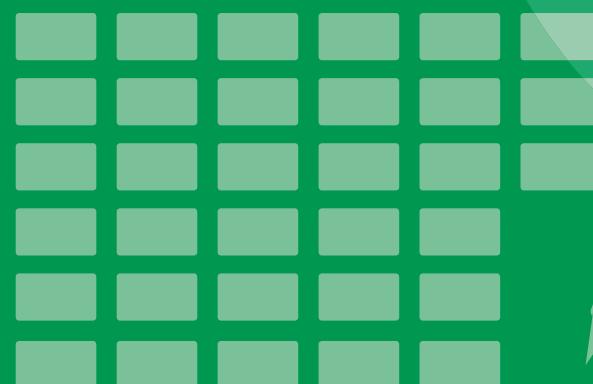
På 1177 Värdguiden kan du hitta mer information om fysisk aktivitet.
Du kan söka via "motion och rörelse" eller "FaR".



Mai 2017 © FaR-teamet Göteborg centrum och väster. Källa: Västra Götalandsregionen. Regionala terapigruppen fysisk aktivitet – Läkemedelskommittén. 2016. Grafisk form: Rickard Örtengren

AKTIVITETS DAGBOKEN

*Håll koll på din målsättning
och dina aktiviteter*



P	S	C	G	Gp	B
Promenad					
Stavgång					
Cykling					
Gym					
Gympa					
Vattenträning					

Marker enligt bokstäverna ovan vilken typ av aktivitet du har utfört och hur länge den varade. Marker gärna hur ansträngande du upplevde aktiviteten

exempel: Du promenerar 30 minuter i raskt tempo och skrärrar din ansträngning till en 12:a på Borgskalan (se nedan). Då anger du: B/30/12

Digitized by srujanika@gmail.com

- 6** Ingen ansträngning alls
7 Extremt lätt
8
9 Mycket lätt
10
11 Lätt
12
13 Något ansträngande
14
15 Ansträngande
16
17 Mycket ansträngande
18
19 Extremt ansträngande
20 Maximalt ansträngning

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

Här kan du skriva in vilken mälsättning du har för din träning. Dela gärna in i flera delmål under till som du kan hocka av!

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktigt som möjligt. Din känsla av ansträngning kan t.ex. gälla hela kroppen, törthet i muskler och

andfåddhet. En ansträngningsnivå på 11–15 (lätt, något ansträngande, ansträngande) kan ge ett flertal positiva hälsoeffekter.