

Dagbok för fysisk aktivitet

**Håll koll på din målsättning och
din fysiska aktivitet**

Här skattar du din ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

Din känsla av ansträngning kan till exempel gälla hela kroppen, trötthet i muskler eller andfåddhet.

Titta på skalan - utgå från orden, välj en siffra och för in i din dagbok för fysisk aktivitet.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Total tid
Exempel	P/30/12		S/30/12	C/60/13		G/60/13		180 min

Din upplevda ansträngning

- 6 Ingen ansträngning alls
- 7 Extremt lätt
- 8 Mycket lätt
- 9 Lätt
- 10 Något ansträngande
- 11 Ansträngande
- 12 Mycket ansträngande
- 13 Extremt ansträngande
- 14 Maximal ansträngning

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

Markera enligt bokstäverna vilken typ av aktivitet du utfört och hur länge de varade. Markera gärna hur ansträngande du upplevde aktiviteten enligt Borg-RPE-skalan.

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

Här kan du skriva in vilken målsättning du har för din träning. Dela gärna in i flera delmål undertill som du kan bocka av!

Målsättning och delmål

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tips och inspiration

- Vill du veta mer om fysisk aktivitet eller få stöd i att bli med fysiskt aktiv? På 1177.se/FaR kan du läsa mer om fysisk aktivitet som medicinsk behandling.
- 1177.se — Liv och hälsa- fysisk aktivitet och träning
- För information om aktivitetsutbud: motioniuppland.se
- svtplay.se/hemmagympa-med-sofia
- hjärt-lung.se/tillsammans — här finns träningsfilmer och program
- orientering.se/hittaut — leta checkpoints och upptäck nya platser
- Ladda ner appen “Naturkartan” i din mobil som ger tips på vandringsleder, naturreservat och motionsspår
- Alla ska ha möjlighet till träning: parame.se
- Alla har rätt till en meningsfull fritid. Inom detta nätverk samlas Upplands föreningar och organisationer som erbjuder aktiviteter för personer med funktionsnedsättning: fritidforalla.se