

# Dagbok för fysisk aktivitet

Målsättning

.....

Min plan för fysisk aktivitet

.....

.....

.....

Öka	Minska	Rekommendation
Vardagsmotion: T ex promenader, cykling  Planerad träning: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pulshöjande</li><li>• Muskelstärkande</li></ul> Rörelse i vardagen: T ex trappor, stå upp	Bilåkande  Skärmtid  Tid i stillasittande <ul style="list-style-type: none"><li>• Sitt helst inte mer än 30 min i sträck</li></ul>	150-300 minuter måttligt ansträngande aktivitet/vecka <ul style="list-style-type: none"><li>• Eller kraftigt ansträngande 75-150 minuter/vecka eller kombinera måttlig och hög aktivitet.</li><li>• Sprid gärna ut över vecka</li></ul> Styrketräning av stora muskelgrupper 2 ggr/vecka

## Din upplevda ansträngning

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

## Borg-RPE-skalan

G. Borg, 1970, 1998

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Total tid	Övrigt

- Fyll i vardagsmotion och/eller träning dag för dag.
- Kom ihåg att bryta stillasittande tid!