

# Dagbok för fysisk aktivitet

Håll koll på din målsättning och dina fysiska aktiviteter

Namn: \_\_\_\_\_



Region Örebro län

## Så här gör du!

Fyll i vilken aktivitet du har gjort och hur lång tid i minuter. Om du gjort flera aktiviteter på samma dag kan du fylla i dem efter varandra.

Använd Borgskalan och fyll i den siffra som bäst beskriver hur ansträngande det kändes. Din upplevelse handlar om hur det känns i hela din kropp, hur trött du är i musklerna och hur andfådd du är.

Skriv gärna en kommentar exempelvis hur aktiviteten kändes, hur nöjd du blev.

<b>Borgskalan®</b>	
Din upplevda ansträngning	
<b>6 Ingen ansträngning alls</b>	
<b>7</b>	
<b>8 Extremt lätt</b>	Mycket, mycket lätt
<b>9 Mycket lätt</b>	Som att gå mycket lugnt och sakta en kort stund
<b>10</b>	
<b>11 Lätt</b>	Svag
<b>12</b>	
<b>13 Något ansträngande</b>	Något trött och andfådd men du kan ganska lätt fortsätta
<b>14</b>	
<b>15 Ansträngande</b>	Tungt och jobbigt med du kan fortsätta
<b>16</b>	
<b>17 Mycket ansträngande</b>	Mycket jobbigt. Du är mycket trött
<b>18</b>	
<b>19 Extremt ansträngande</b>	Nog det jobbigaste du har varit med om
<b>20 Maximal ansträngning</b>	

## Min målsättning

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Planerade aktiviteter – träning

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Uppföljning

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Månad:** \_\_\_\_\_

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Vad har gått bra/mindre bra under senaste månaden? .....

.....

.....

Bra att tänka på inför nästa månad/framtiden? .....

.....

.....

**Månad:** \_\_\_\_\_

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Vad har gått bra/mindre bra under senaste månaden? .....

.....

.....

Bra att tänka på inför nästa månad/framtiden? .....

.....

.....

**Månad:** \_\_\_\_\_

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				



Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Vad har gått bra/mindre bra under senaste månaden? .....

.....

.....

Bra att tänka på inför nästa månad/framtiden? .....

.....

.....

**Månad:** \_\_\_\_\_

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Vad har gått bra/mindre bra under senaste månaden? .....

.....

.....

Bra att tänka på inför nästa månad/framtiden? .....

.....

.....

**Månad:** \_\_\_\_\_

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Vad har gått bra/mindre bra under senaste månaden? .....

.....

.....

Bra att tänka på inför nästa månad/framtiden? .....

.....

.....

**Månad:** \_\_\_\_\_

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Borg	Kommentar
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Vad har gått bra/mindre bra under senaste månaden? .....

.....

.....

Bra att tänka på inför nästa månad/framtiden? .....

.....

.....

# Lycka till!

Kontaktperson: .....

Telefon: .....

Du kan även ta kontakt via Våra e-tjänster på 1177.se

[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)



Region Örebro län