

Namn _____

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Tot. tid

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

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

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

Målsättning och delmål

Startdatum _____

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

Mätvärden med datum

Här kan du notera mätvärden såsom blodtryck, lab-värden eller aktivitetspoäng som tas hos din vårdgivare.

Med Borg-RPE-skalan® skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

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

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.

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