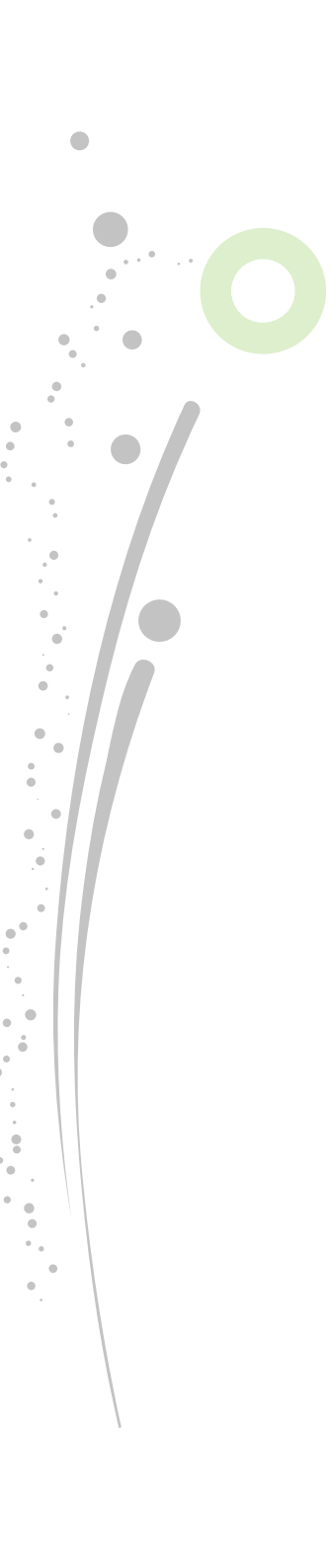


Aktivitetsdagbok

– for deg som vil komme i bedre form





Vil du komme i bedre form og være mer fysisk aktiv enn du er nå? Da kan denne dagboken være en hjelp til planlegging og gjennomføring.

Her kan du skrive ned dine mål, hvordan du vil oppnå dem, og hvordan du vil takle de hindringene du møter. Det er også plass til å notere hvilke aktiviteter du gjennomfører og de erfaringene du gjør deg underveis.

Setter du opp konkrete og oppnåelige mål ut fra den formen du er i, blir det lettere å nå dem. Mål og planer kan endres etter hvert som du blir i bedre form.

All bevegelse er bra. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning, og det aldri er for sent å begynne.

Regelmessig mosjon og minst 30 minutter daglig aktivitet, gir mest igjen for innsatsen. Hvis en del av aktiviteten er slik at du blir du varm og andpusten, får du ekstra godt utbytte.

Mindre stillesitting og mer fysisk aktivitet gjennom daglige gjøremål, er gull verdt for helsen og gir overskudd i hverdagen. Mer hverdagsaktivitet bedrer ikke bare formen, men forbrenningen også.

Er du usikker på hva som er gode mål for deg, hvor ofte eller hvordan du skal være fysisk aktiv, eller hva som finnes av muligheter til fysisk aktivitet der du bor? Snakk gjerne med noen som jobber med dette. Å ta kontakt med frisklivs-sentralen i din kommune kan være en god start.

Lykke til!

På denne siden kan du skrive ned dine mål for de neste tre månedene, og hva du vil gjøre hver uke for å oppnå dem. På neste side kan du se eksempler på hvordan du kan bruke tabellen.

Mine mål:

Min ukeplan:

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Hverdagsaktivitet Hvordan jeg kan være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?							

Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

Hva skal jeg gjøre for unngå at dette hindrer meg i å være fysisk aktiv?

Eksempel på hvordan du kan sette opp dine mål og planer

Eksempler på mine mål

- Å få så god kondisjon at jeg kan klare å
- Å få bedre balanse slik at jeg kan klare å
- Å bli så sterk at jeg kan klare å
- Å få energi og overskudd til å kunne

Eksempel på min ukeplan

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag							Gå en tur i skogen, sykle eller gå på ski minst en time i løpet av helgen
18.30		Svømming sammen med A					
19.00				Treningsgruppe m/ styrke			
Kveld	Gå tur i nabolaget 2 x i uken						
Hverdagsaktivitet Hvordan jeg kan være fysisk aktiv gjennom mine daglige gjøremål?	Gå i trapper, ikke ta heis eller rulletrapp. Sitte mindre i ro, reise meg opp og bevege meg så ofte jeg kan. Gå eller sykle når jeg ikke skal lenger enn 1 km. La bilen stå. Avtale med venner å gå tur sammen i stedet for å møtes hjemme eller på kafe. Gjøre hus- og hagearbeid. Leke ute med barna/barnebarna.						

Hva er intensitet?

Intensitet er hvor anstrengende den fysiske aktiviteten er. Når du skal vurdere intensiteten, kan Borgs skala være til hjelp. Den angir et mål på hvor anstrengende og tungt du opplever at den fysiske aktiviteten er og hvor sliten du føler deg. Figuren under gir deg hjelp til å vurdere hvor på skalaen du ligger. Anstrengende fysisk aktivitet som gjør deg varm og andpusten gir ekstra godt utbytte. Det kan derfor være nyttig å vite hvor mye av mosjonen du får som er lett, middels eller meget anstrengende.

Vurder intensiteten mens du holder på med aktiviteten. Forsøk å være så oppriktig som mulig. Det viktige er din egen opplevelse av anstrengelse og ikke hva du tror andre mener. Bruk hele skalaen, og velg det tallet som passer best for din opplevelse under aktiviteten.

Borgs skala

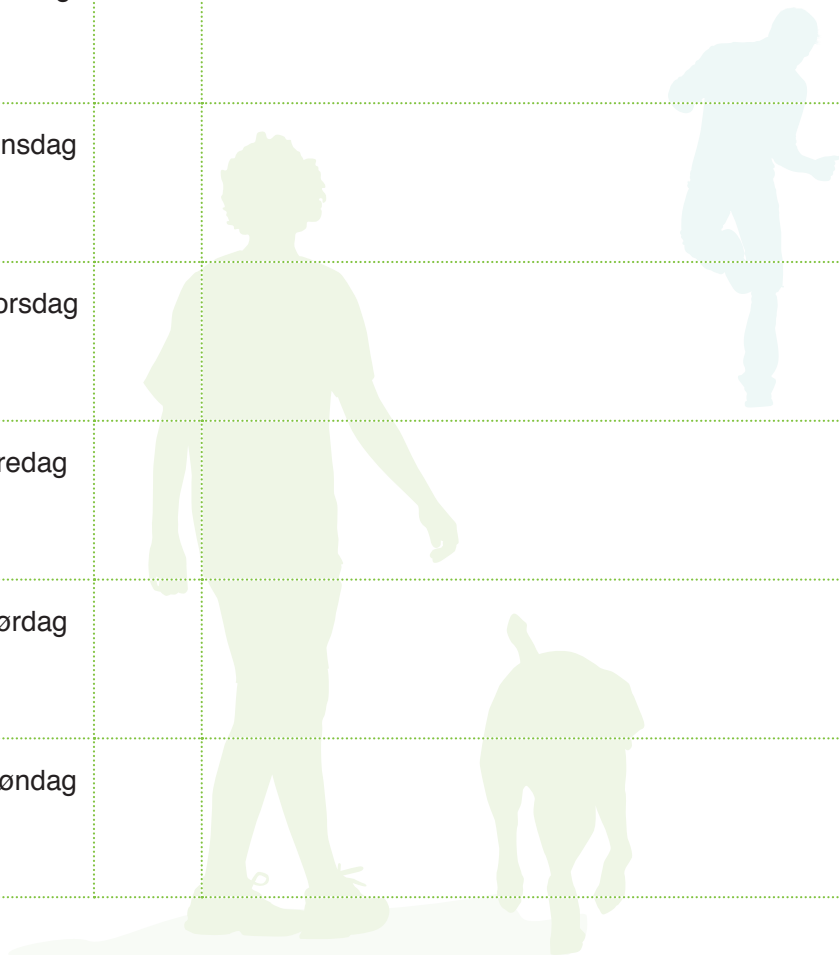
Verdi	Grad av anstrengelse	Opplevelse	
6	Ingen anstrengelse	Hvile.	
7	Ekstremt lett		
8			
9	Meget lett		Som å gå en kort, rolig og lett tur. Du merker at du beveger deg og bruker kroppen, men sliter ikke. Du kan snakke helt uanstrengt.
10			
11	Lett		
12			
13	Noe anstrengende	Du kan fortsette uten problemer. Du er litt andpusten, og kan prate i korte setninger.	
14			
15	Anstrengende	Det kjennes slitsomt og tungt. Du føler deg sliten, men kan likevel fortsette. Du er ganske andpusten og begynner å få vansker med å prate.	
16			
17	Meget anstrengende	Er en veldig stor påkjenning. Du kan fortsette, men må ta veldig hardt i og føler deg svært sliten. Du er andpusten og har vansker med å prate.	
18			
19	Ekstremt anstrengende	For de fleste mennesker tilsvarende dette den aller største anstrengelsen de noensinne har opplevd. Du er svært andpusten og greier ikke prate.	
20	Maksimalt anstrengende	Nær utmattelse. Du må stoppe.	

© Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998, 2000, 2006

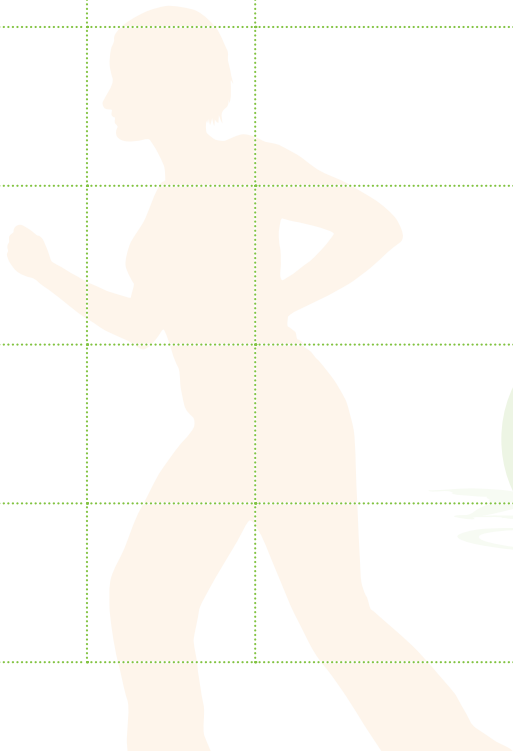
7–11 = lett intensitet, 12–15 = middels intensitet, 16–20 = høy intensitet



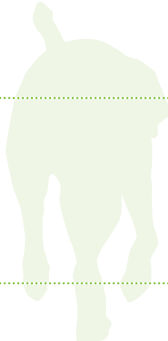
I denne dagboken kan du skrive ned det du gjennomfører av fysisk aktivitet i løpet av hver uke. Intensiteten i hver økt kan noteres med et tall fra Borgs skala. I kommentarfeltet kan du skrive hvilke erfaringer du gjør deg underveis. Dagboksnotatene kan være en hjelp til å se fremgangen du gjør.

	Dato	Aktivitet (både trening og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

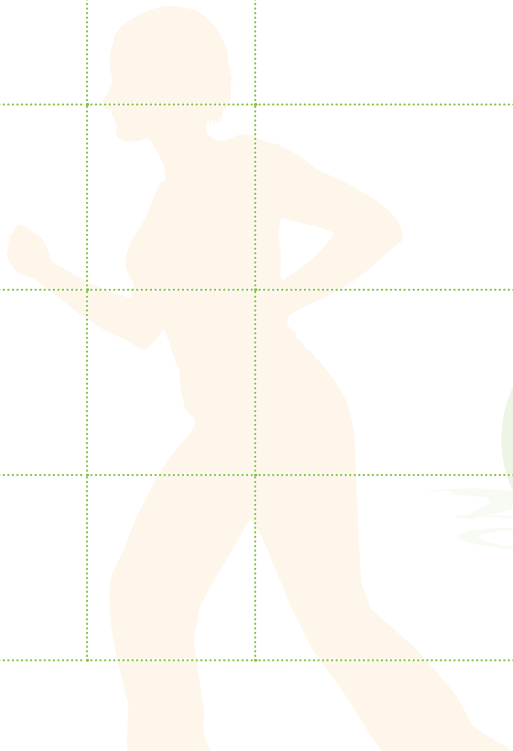



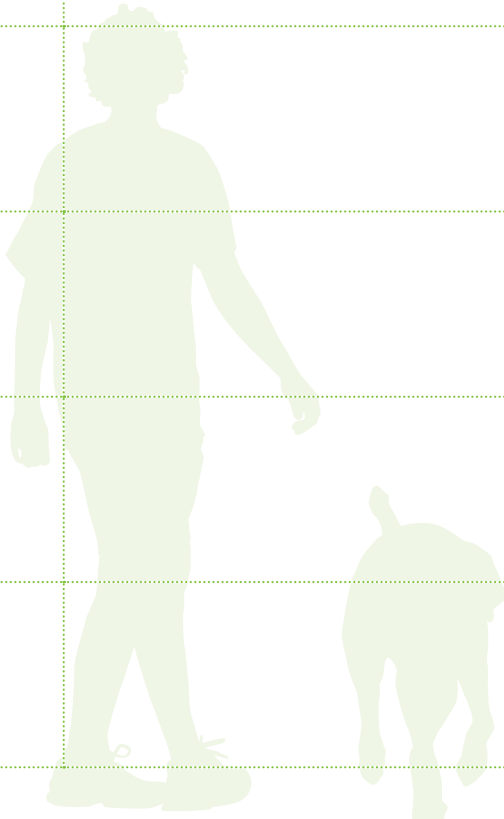
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



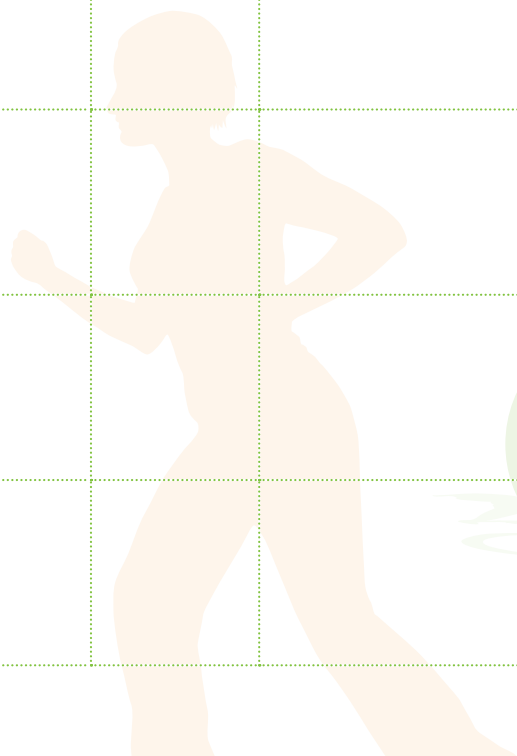
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		




Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer



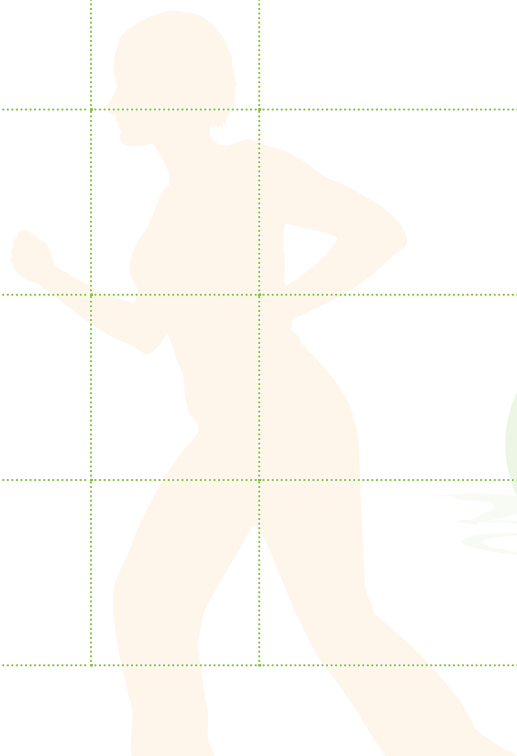
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



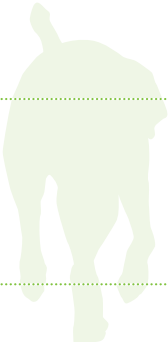
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



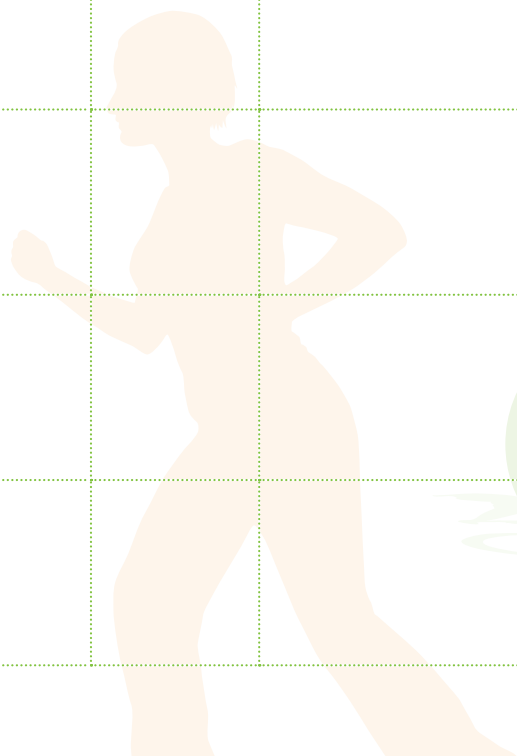
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



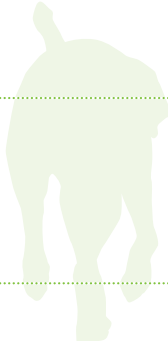
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



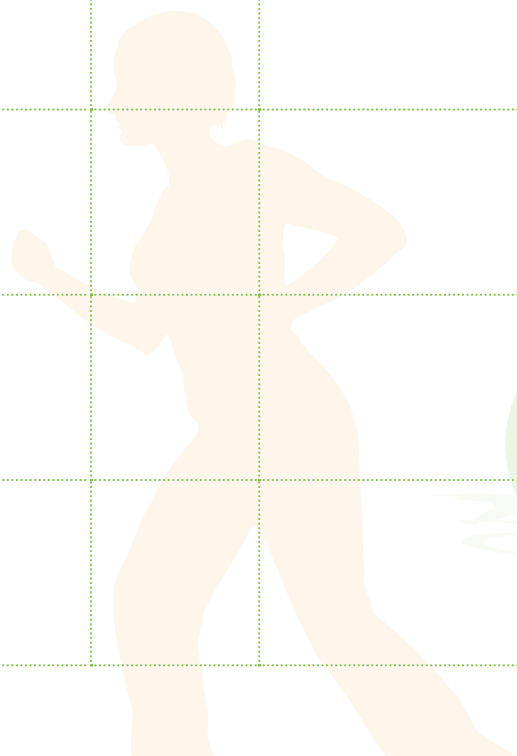
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



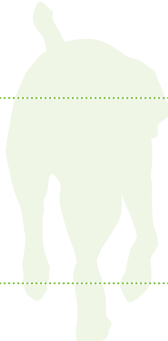
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



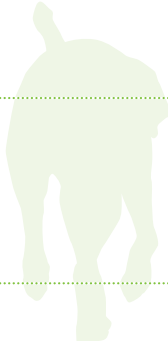


	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

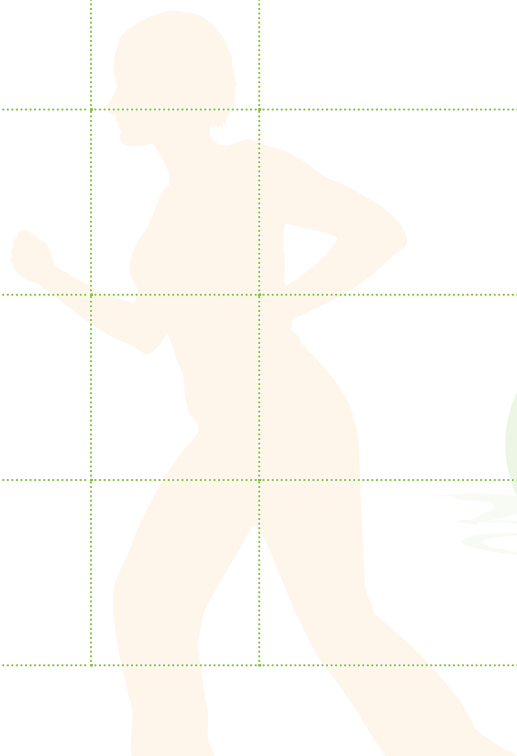
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



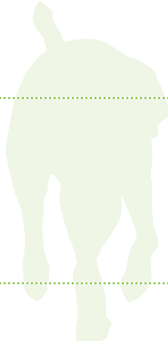


	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

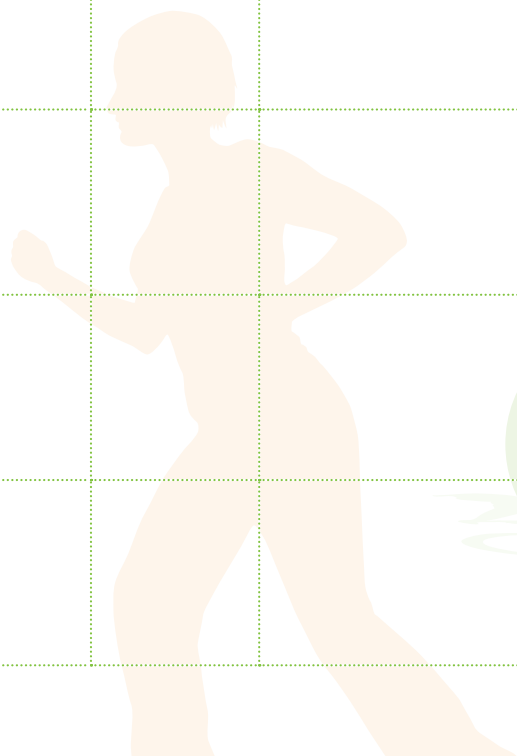
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



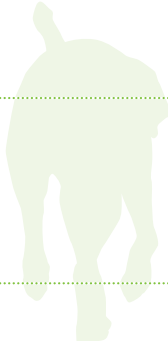
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



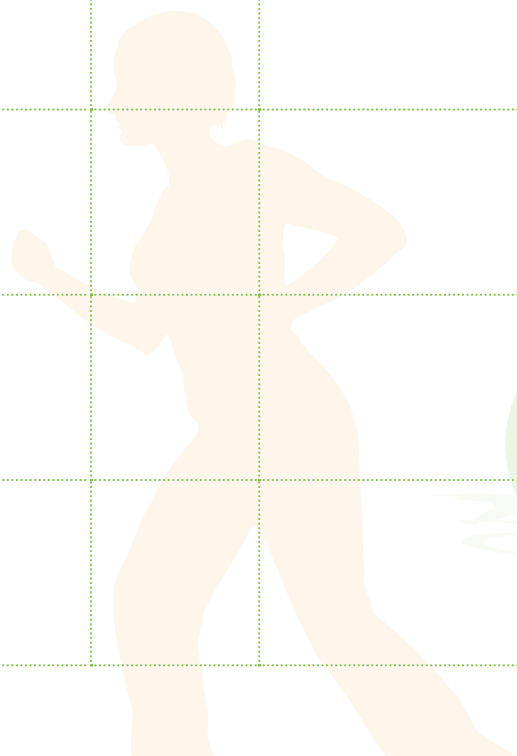
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



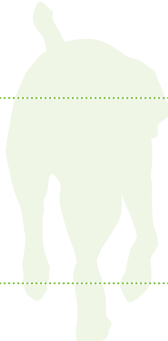
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



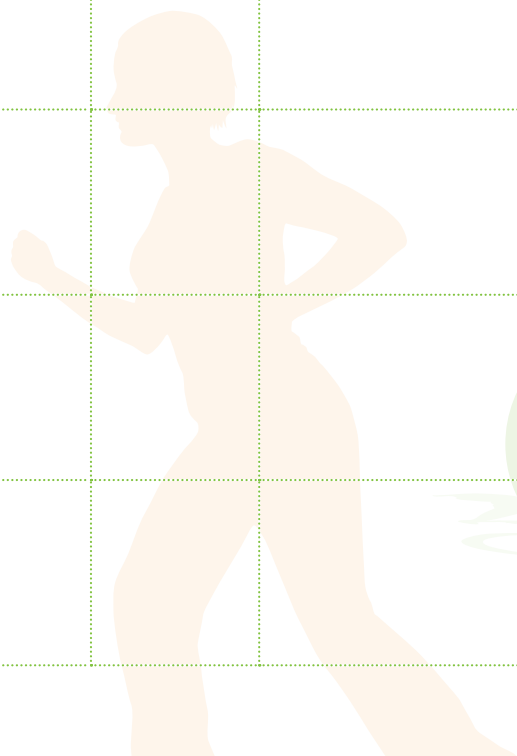
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		



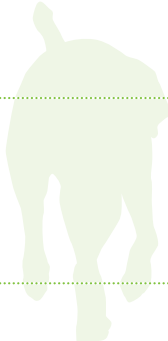
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



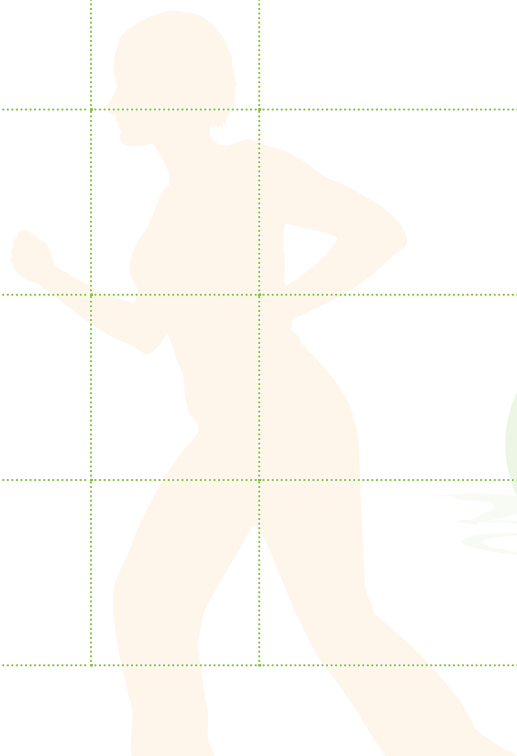
	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



	Dato	Aktivitet (både træning og hverdagsaktivitet)
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		

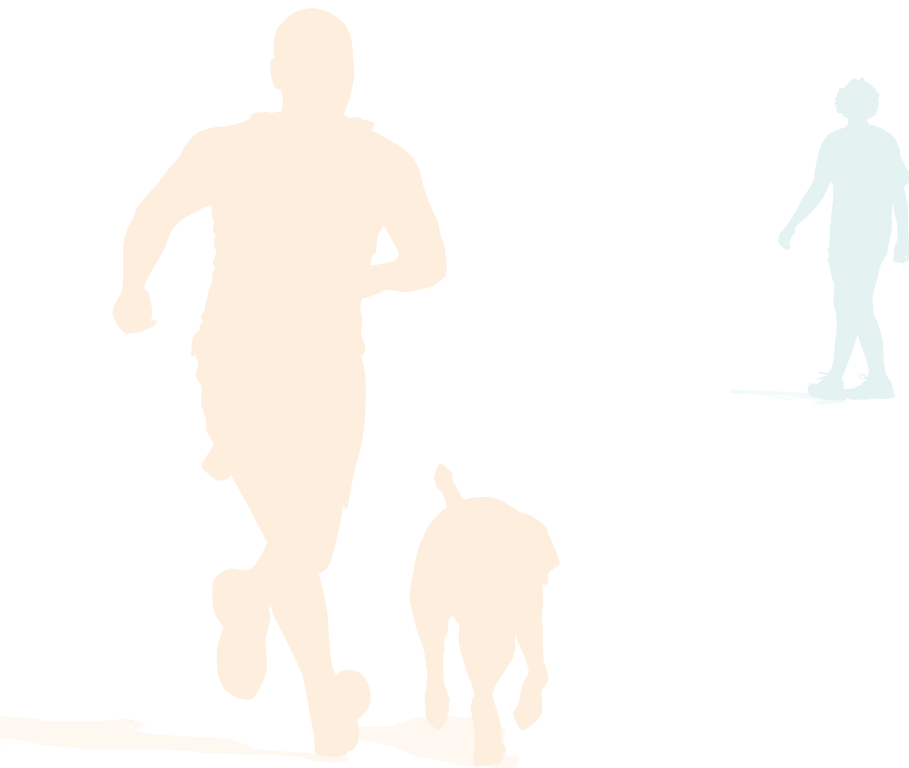
Varighet	Intensitet / Borgs skala	Kommentarer
----------	--------------------------	-------------



Å bli mer fysisk aktiv i hverdagen og etablere nye vaner kan ta tid.

Hva skal til for å fortsette med fysisk aktivitet?

Trenger du hjelp til å komme videre? Ta gjerne kontakt med frisklivssentralen i din kommune. De har god oversikt over hva som finnes av aktivitetsmuligheter og tilbud, og kan gi deg veiledning og oppfølging. En fysioterapeut, legen din eller ansatte på et treningssenter kan også hjelpe deg.



Notater



