

Maj 2017 © FaR-teamet Göteborg centrum och väster. Källa: Västra Götalandsregionen. Regionala terapigruppen fysisk aktivitet –
äkmålskommittén. 2016. Grafisk form: Rickard Örtegren

På 1177 Vårdguiden kan du hitta mer information om fysisk aktivitet. Du kan söka via "motion och rörelse" eller "FaR".

1177



www.1177.se



Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård | HFS Temagrupp fysisk aktivitet

Håll koll på din målsättning
och dina aktiviteter



Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård | HFS Temagrupp fysisk aktivitet

[illegible]

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

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 passende siffra. Försök att vara så spontan och uppriktigt som möjligt. Din känsla av ansträngning kan t.ex. gälla hela kroppen, trötthet i muskler och

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

© G. Borg, 1970, 1998.

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

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