

## Borgskalan®

Med hjälp av Borgskalan ska du försöka bedöma hur ansträngande det känns när du tränar och är fysisk aktiv.

Läs orden för de olika siffrorna och välj den siffra som passar dig. Din upplevelse handlar om hur det känns i hela din kropp, hur trött du är i musklerna och hur andfådd du är.

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	Maximalt ansträngande

Borgskalan® © Gunnar Borg 1970, 1998

# AKTIVITETS- DAGBOK

FYSISK  
AKTIVITET  
PÅ RECEPT

Du hittar friskvårdsaktörer på [www.farsmaland.se](http://www.farsmaland.se)

AKTIVITETSDAGBOK: Få bättre koll på din träning under denna tid genom att fylla i vad du har gjort och hur länge. Ange också hur nöjd du är med veckans träning! Ta med aktivitetsdagboken till återbesöket.

Återbesöket är den   
 Vid återbud, kontakta

tel.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	😊	😐	😞
Vecka 1										
Vecka 2										
Vecka 3										
Vecka 4										
Vecka 5										
Vecka 6										
Vecka 7										
Vecka 8										
Vecka 9										
Vecka 10										
Vecka 11										
Vecka 12										

FÖRKORTNINGAR PÅ AKTIVITETER:

CYKLING = C  
 LÖPNING = L  
 STYRKETRÄNING = ST

SIMNING = S  
 PROMENAD = P  
 ÖVRIG AKTIVITET = Ö

GYMPA = G  
 SKIDÅKNING = SK

