

Din upplevda ansträngning

Här skattar du din ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

Din känsla av ansträngning kan till exempel gälla hela kroppen, trötthet i muskler, andfåddhet eller eventuell smärta.

Titta på skalan – utgå ifrån orden, välj en siffra och för in i din aktivitetsdagbok.

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

Gunmar Borg, BORG-RPE-skalan

Din vårdgivare

På 1177 Vårdguiden finns mer information om fysisk aktivitet:
1177.se/fysisk-aktivitet

Aktivitetsdagbok



