

# Rörelse- och motionsvanor

Var snäll och fyll i en bedömning av dina aktiviteter under en genomsnittsvecka.

## Sköna promenader med eller utan hund (45–60 % maxpuls)

\_\_\_ 15–30 minuter      \_\_\_ 35–60 minuter      \_\_\_ 60–90 minuter

\_\_\_ 1–2 ggr veckan      \_\_\_ 3–4 ggr veckan      \_\_\_ 5–7 ggr veckan

Power Walking eller raska promenader med stavar (65–80 % maxpuls)

\_\_\_ 15–30 minuter      \_\_\_ 35–60 minuter

\_\_\_ 1–2 ggr veckan      \_\_\_ 3–4 ggr veckan      \_\_\_ 5–7 ggr veckan

## Aerobisk motion: löpning, skidåkning, cykling, simning, crosstrainer, löpband m.m.

\_\_\_ 65–75 % max puls pass/vecka (lätt ansträngning – kan prata under passet)

\_\_\_ 76–85 % max puls pass/vecka (medelsvår ansträngning – kan endast ge korta svar under passet)

\_\_\_ 86–100 % max puls pass/vecka (svår ansträngning – kan ej prata under passet)

## Yoga, stretching, flexibilitet, balans (15–45 minuters pass)

\_\_\_ Antal lätta pass per vecka

\_\_\_ Antal medelsvåra pass per vecka

## Dans

\_\_\_ Lätt, lugnare dans

\_\_\_ Ansträngande dans, aerob, zumba, swing, salsa m.m. (> 45 minuter per pass)

## Styrka

\_\_\_ Lättare pass (20–40 minuter) pass per vecka

\_\_\_ Medelsvår ansträngning (20–40 minuter) pass per vecka

\_\_\_ Tuffa mycket ansträngande (30–75 minuter) pass per vecka

## Steg med stegmätare snitt per dag (ett ½-timmars intensivt träningspass = 3 000 steg)

\_\_\_ < 4 000      \_\_\_ 4 000–7 000      \_\_\_ 7 000–10 000      \_\_\_ 10 000–18 000      \_\_\_ > 18 000

## Arbetet

Rör du dig mycket på arbetet? Jag sitter mest still \_\_\_      Jag rör mig regelbundet/mycket \_\_\_

Fem favorittyper av rörelse, träning, lek, dans mm: \_\_\_\_\_

Vad har du för motivation att röra dig, träna regelbundet (0–10 0 = inget, 10 = mycket): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Namn

\_\_\_\_\_  
Datum