

Min träningsdagbok

Detta är ett hjälpmedel för fortsatt träning på egen hand och utgör även ett underlag för träning hos sjukgymnast.

Datum	Redskap	Belastning	Antal repetitioner	Omgångar/set

Vardagsmotionen är viktig för hälsan! Att använda en stegräknare är ett enkelt och lättillgängligt sätt att påminnas om sin aktivitetsnivå. Genom att sätta upp mål och föra dagbok när man räknar sina steg ökar man ofta sin fysiska aktivitet. Rekommendationen ligger på ca 10.000 steg om dagen, men varierar utifrån individens ålder, vikt och hälsotillstånd.

Hur gör man?

- Nollställ stegräknaren på morgonen och sätt fast den på höften, t.ex. i skärpet, byx- eller kjolslinningen.
- Gå!
- Läs av och skriv upp resultaten på kvällen i dagboken. Vissa aktiviteter (t.ex. simning) kan man inte mäta sina steg, då kan man lägga till 2700 steg per halvtimme.

När du räknat dina steg en vecka summerar du första veckan. Nästa vecka kan du utmana dig själv genom att t.ex. bestämma dig för att öka antalet steg med 10 %.

Stegräknardagbok

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Summa
1								
2								
3								
4								
5								