



AKTIVITETSDAGBOK 12 UKER

For: _____

Brukerveiledning til aktivitetsdagboka



Selve rapporteringa av aktivitetsdagbok består av tre ulike deler.

1) Først kommer en planleggingsdel med mål for uka og en ukesoversikt.

- I mål for uka kan du notere ned hva målet eller fokuset for aktuelle uke skal være, for eksempel; starte opp med kondisjonstrening 2 – 3 ganger i uken, eller mer konkret: «Hard jobbuke, gjennomføre aktivitet ifm. arbeid og aktiv transport til og fra».
- I ukesoversikten kan du skrive inn hvilke aktiviteter du planlegger å gjennomføre, eventuelle arbeidsoppgaver for dagen som for eksempel: « Gåtur til komsatoppen, huske å sette klar treningstøy dagen før».

2) Deretter kommer selve rapporteringsdelen hvor du kan skrive inn gjennomført aktivitet, delt inn i lett (lett aktivitet), moderat (moderat aktivitet) og hard (hard aktivitet). Dette er *gjennomførte aktiviteter*, og sammenfatter både hverdagsaktiviteter, kondisjon - og styrkeaktiviteter eller andre aktiviteter som kjennetegnes av at det er mye bevegelse i den.

- I rubrikkene under, kan du skrive bevegelse (tøyninger) og avspenning. Under bevegelsesmåter kan du notere hvilken måte du var aktiv på, for eksempel kan du ha skrevet 1 time i rubrikken for lett, og huke av for kondisjon lengre ned for å registrere hvordan du gjennomførte lett aktivitet på.
- Du kan også skrive en vurdering av søvn og overskudd.

3) Siste delen består av en ukesoversikt hvor du noterer ned en kommentar til gjennomført økt eller en generell kommentar til dagen. Videre lengre ned kan du skrive en kommentar til uka. Dersom du følges opp av personlig trener, frisklivsveileder eller andre, kan du også få en kommentar fra disse i egen rubrikk helt nederst. Dette er valgfritt.

Hvordan sortere i hva som er lett – moderat – hard intensitet?

For å kunne sammenligne ulike aktiviteter, kategoriseres de etter energiforbruk. Det er tatt utgangspunkt i gjennomsnittlig beregnet energiforbruk når man ligger stille.

Det energiforbruket man har når man ligger i ro, er definert som én MET (metabolsk ekvivalent). MET-verdiene er et gjennomsnitt og avhenger av hvilken intensitet aktiviteten gjøres med. De fleste aktivitetene kan utføres i ulik anstrengelsesgrad. Små endringer i intensitet eller individuelle faktorer vil påvirke energiforbruket og MET-verdien.

Lett aktivitet defineres som aktiviteter under 3 METs, moderat intensitet som 3-6 METs og høy intensitet som aktiviteter over 6 METs.

Aktivitet	Intensitet	METs
Stryke klær	Lett	1,8
Gange, lett	Lett	2,0
Rydde spisebordet	Lett	2,5
Husarbeid	Lett	2,8
Seksuell aktivitet	Lett	2,8
Rake løv	Moderat	3,8
Bowling	Moderat	3,8
Power yoga	Moderat	4,0
Ta trappa – rolig uten vekt	Moderat	4,0
Bordtennis	Moderat	4,0
Gange, moderat	Moderat	4,3
Golf	Moderat	4,8
Måke snø	Moderat	5,3
Bære 10 kg opp trappa	Høy	6,0
Aerobics	Høy	7,3
Grave	Høy	7,8
Løping	Høy	8,3
Riding – hoppe hinder	Høy	9,0
Svømme	Høy	9,8

Kilde: Ainsworth BE og medarbeidere 2011

Rapporteringsdelen

Let		<i>Lette aktiviteter</i> er aktivitet som medfører omtrent normal pusting, for eksempel rolig gange og hverdagsaktiviteter som husarbeid, handleturer og aktiviteter på arbeid.
Moderat		<i>Moderat aktiviteter</i> er aktivitet som medfører raskere pust enn vanlig, for eksempel hurtig gange, sykkeltur, trappegange eller styrketrening med lett motstand.
Hard		<i>Hard eller anstrengende aktiviteter</i> er aktivitet som medfører mye raskere pust enn vanlig, for eksempel løping, ballspill, skigåing eller maksimal styrketrening
Avspenn.		Bevegelighet er å skape bevegelser i ledd og kjeder av ledd. Å tøye betyr at du øker leddutslaget ved å ta i med dine egne muskler eller ved hjelp av en ytre kraft. Man kan gjennomføre egne økter med bevegelighet eller gjennomføre det på slutten av en oppvarming eller på slutten av en økt.
		Avspenning kalles ofte avslapning eller stressmestring – det handler om å vekke kroppens iboende evne til å slappe av. Denne evnen har alle mennesker, men den må oftest vekkes ved regelmessig øvelse. Eksempler på avspenningsøvelser er pusteøvelser, autogen trening, progressiv avspenning, visualisering, meditasjon og mindfulness.
Aktivitetsmåter: Skriv inn kryss X, smileansikt 😊 😐 😞 eller antall timer		
Hverdags.		Den aktiviteten vi utfører ifm. hverdagslige gjøremål, kan være aktiviteter ifm. hjemmet som hus - og hagearbeid, ifm. ærend som handleturer, ifm. jobb, for eksempel aktiv transport, trappegange, gange, og andre bevegelsesaktiviteter som gjøres ifm. arbeid. osv.
Kondisjon		Trening som forbedrer hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen i kroppen og gir deg bedre utholdenhet. For å få bedre kondisjon må du trene slik at du puster raskere og kjenner at musklene jobber. Velg aktiviteter du liker og som du klarer å få til i hverdagen. Å gå, sykle, jogge eller spille fotball er gode aktiviteter for å trene kondisjon.
Styrke		Styrketrening er <u>trening</u> som har som mål å øke muskelstyrken. Styrketrening utføres som oftest med en form for ytre belastning. Dette kan f.eks. være en vektstang, en manual eller et spesielt apparat eller maskin, men egen kropp som belastning kan også være godt egnet til styrketrening.
Annet		Her kan du skrive inn andre aktiviteter som er naturlig for deg å ha inn som et eget punkt. Som for eksempel dans, eller fotball. Dersom du ønsker å kartlegge hvor mye aktivitet du har i en bevegelsesmåte an du også ta den med her, for eksempel toppturer eller sykkel.

Søvn og overskudd

Søvn



Registrer antall timer du har sovet eller som du tror du har sovet. Noen kan også bruke aktivitetsklokken som registrer søvn.

Søvnregistrering med antall timer er ment for å gi deg innblikk i hvor mange timer du sover, men husk, tommelfingerregelen er at dersom du føler deg uthvilt på dagen så har du mest sannsynligvis fått god nok søvn. Viktigst for søvnen er hvor mange timer dyp søvn du har.

Skriv inn overskudd med vurderingen skala 1 - 10 på hvordan du opplever ditt generelle overskudd den enkelte dagen. Alternativt kan du skrive inn smileansikt for å vurdere dagsformen 😊 😐 eller ☹️.

Overskudd



Blir det mange tall under 5 eller mange suransikt? Hva har du gjort denne uka? Hvordan er søvn? hva gjorde du uka i forveien? Dette er gode spørsmål og følge opp med i perioder hvor man opplever lite overskudd.

1. Trøtt og uopplagt, sliten og øm i muskulaturen. ☹️
3. Trøtt og uopplagt. Tung i kroppen ☹️
5. Verken god eller dårlig, men absolutt ikke en toppdag 😐
7. Kroppen kjennes lett, merkbart overskudd og stor motivasjon for aktivitet. 😊
10. Helt fantastisk. Kroppen kjennes veldig bra, all aktivitet kjennes lett ut, og jeg har lyst til å være mer aktiv. 😊

Uke: 2 **Mål for uka:**
Å gjennomføre 3 gruppetreninger etter juleferie

Planlagte aktiviteter

Man: Frisklivstrening kl. 14:00 inne

Tirs: Måkke snø

Ons: Frisklivstrening kl. 10:00 ute

Tors: Gå til og fra butikken - Handletur

Fre: Frisklivstrening kl. 08:30 inne / Arbeid frem til kl. 17:00

Lør: Shopping på sentrum

Søn: Gåtur i skiløypa

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM	
Dato	04/01	05/01	06/01	07/01	08/01	09/01	10/01		
Lett				0,30	0,20	2t	0.20	1t	4,10 t
Moderat	1t	1,30	0.30		0,40		1t		4,40 t
Hard			0.30						0,30 t
Totalt	1t	1,30	1t	0,30	1t	2t	0,20	1t	9,20 t
Bevegelighet									
Avpenning									

Totalt
Timer i
aktivitet

Aktivitetsmåter

Hverdags.		1.30		0,30		2t	0.20		3,20t
Kondisjon	0.40		1t		0,20			2t	4 t
Styrke	0.20				0,40				1 t
Dans							1t		1 t

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn	6t	8t	7t	6t	5 t	6 t	6 t	6t
Overskudd	8/☺	5/☹	4/☹	6/☺	3/☹	5/☹	6/☺	5/☹

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man: Bra med overskudd etter juleferien. Litt hard treningsøkt, godt å komme i gang.

Tirs: Litt støl etter den første treningen, men ikke så ille. Ble lang økt med snemåkking idag

Ons: Litt tung dag på bakkentreeningen, men føtes godt ut etterpå til tross for litt tung dag! ☺

Tors: Fint med en litt roligere dag.

Fre: Morsom treningøkt med styrketrening, litt trøtt/ Hektisk dag på jobb med mye gåing

Lør: Litt støl etter styrketreeningen i går, derfor kort handletur på sentrum. Gøy på dans ☺

Søn: Rolig gåtur i Gakoriløypa. Fint vær. Formen kjennes bra.

Generell kommentar til uka: God start på uka. Klarte å gjennomføre alle tre treninger. Kjennes godt å være i gang. Merker at det er lenge siden jeg har trent styrketrening.

Kommentar fra veileder: (Valgfritt) Flott at du har kommet i gang med treningen! Her er masse variert aktivitet! Forsett med det du gjør. Dersom du opplever deg uthvilt på dagen har du som oftest fått i deg nok søvn. Opplever du at du får i deg nok søvn? Det er helt vanlig at overskuddet varierer litt de første ukene etter at man har tatt opp aktiviteten

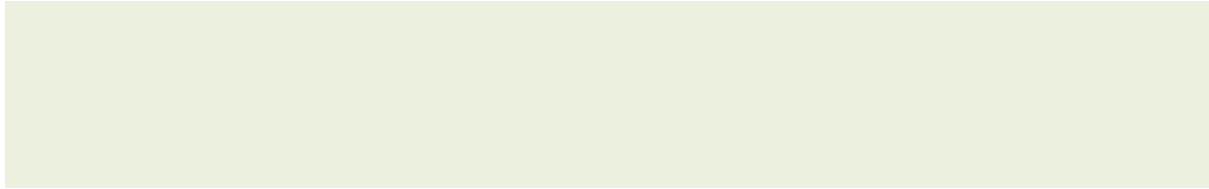
Måned: **JANUAR**

Pr. uke		Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	SUM
Uke nr.		1 (2dag.)	2	3	4	5	x	
Lett		1 t	4,10 t	3t	5t	6t		19,20t
			4,40t	4,50 t	6t	5,20t		10,50t
			0,30t	1 t	0,30	1,10 t		3,10t
	Totalt		9,20 t	8,50t	11,30t	12,30 t		42,10t
Bevegel.				0,30 t	0,20	0,50		1,40t
Avspenn.								
Aktivitetsmåter								
Kondisjon	Hverdags. 	1t	3,20 t	3t	4,30t	6 t		17,50t
			4 t	4,50t	5t	5,30t		19,20t
	Styrke 		1 t	1t	1t	1t		4t
	Annet 		1 t		1t			2t
Søvn og overskudd								GJ. Snitt
Søvn			6 t (gjsnitt)	7t	7t	6,5t		6,5t
Overskudd			5/ 😊	7/ 😊	6/ 😊	8/ 😊		😊

Totalt antall timer i aktivitet

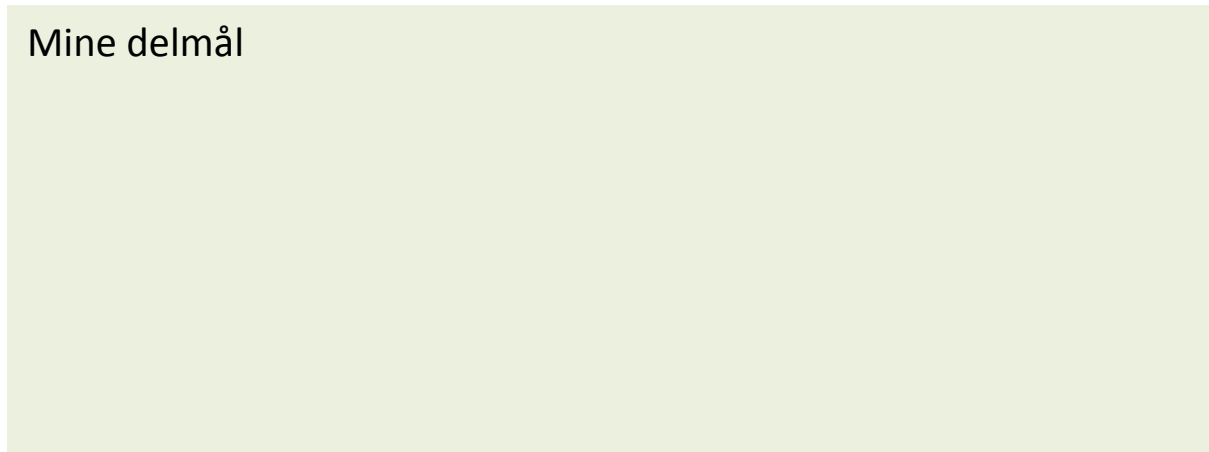
MÅLPLAN FOR PERIODEN

Mitt mål for perioden (12 uker)

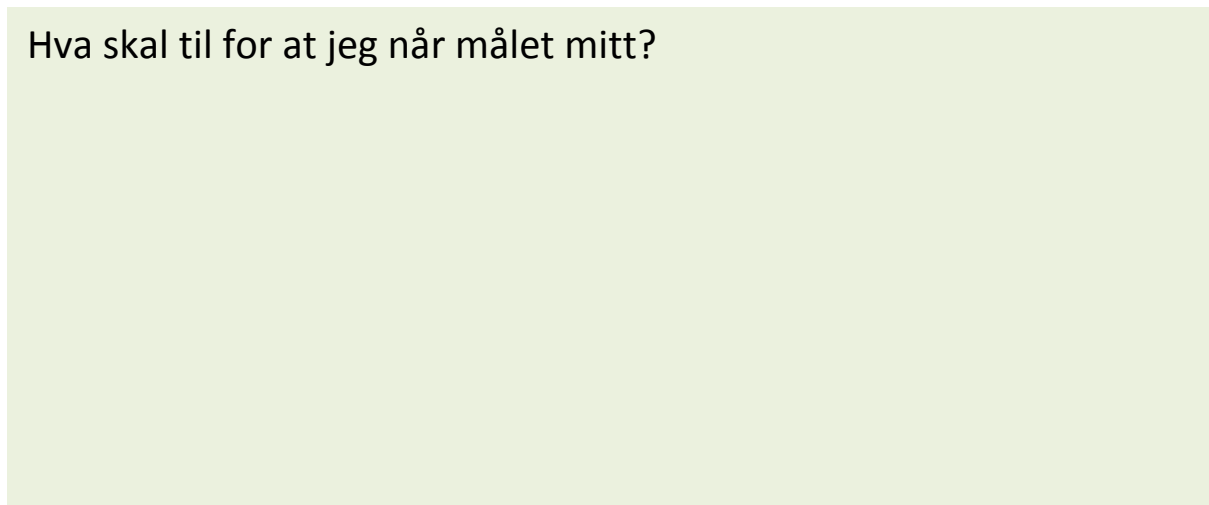


Hvorfor er dette viktig for meg?

Mine delmål

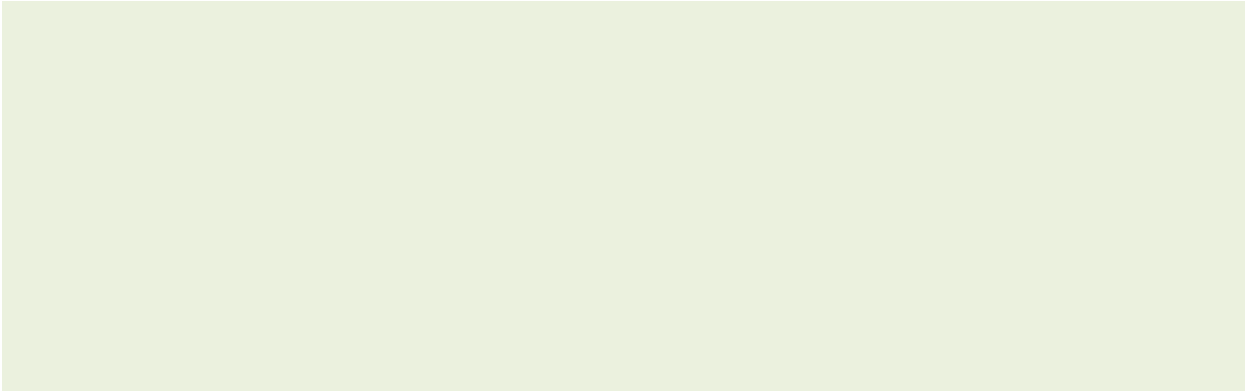


Hva skal til for at jeg når målet mitt?



GJENNOMFØRINGSPLAN

Mine grunner til å bli mer fysisk aktiv er:



Hvem kan være til støtte i min endringsprosess?

Hva kan hindre meg i å gjennomføre planen min?

- ---
- ---
- ---

Hva kan jeg gjøre for at dette ikke skal hindre meg i å gjennomføre planen min?

- ---
- ---
- ---

Dette skal jeg gjøre dersom jeg har falt tilbake til mine gamle vaner:

- ---
- ---
- ---

MINE AKTIVITETER

Skriv ned dine aktiviteter her! Hva gjør du og hva kan du tenke deg å gjøre?

Hverdagsaktiviteter



Lette aktiviteter



Moderate aktiviteter



Harde aktiviteter



Sosiale aktiviteter



Avkobling



ÅRSHJUL

Skriv opp aktiviteter som du ønsker å gjøre i de ulike årstidene.

Høst



Vinter



Vår



Sommer



UKESRAPPORT

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelighet								
Avpenning								

Aktivitetsmåter

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelighet								
Avpenning								

Aktivitetmåter

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelighet								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelighet								
Avpenning								

Aktivitetsmåter

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

Gj.snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelighet								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetstiltak

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelse								
Avpenning								

Aktivitetmåter

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:

Uke: Mål for uka:

Planlagte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:

Søn:

Gjennomførte aktiviteter

Dag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	SUM
Dato	/	/	/	/	/	/	/	
Lett								
Moderat								
Hard								
Totalt								
Bevegelighet								
Avpenning								

Aktivitetsmåter

Hverdags.								
Kondisjon								
Styrke								

Søvn og overskudd

GJ. Snitt

Søvn								
Overskudd								

Kommentar til gjennomførte aktiviteter

Man:

Tirs:

Ons:

Tors:

Fre:

Lør:






Søn:

Generell kommentar til uka:

Kommentar fra veileder:










Måned:

MÅNEDSRAPPORT

	Pr. uke	Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	SUM
	Uke nr.						
Let							
Moderat							
Hard							
Totalt							
Aktivitetsmåter							
Bevegel.							
Avspenn.							
Hverdags.							
Kondisjon							
Styrke							
Annet							
Søvn og overskudd							
Søvn							
Overskudd							











Kommentar til måneden:

Måned:

Måned:							
Pr. uke	Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	SUM
Uke nr.							
Lett							
Moderat							
Hard							
Totalt							
Bevegel.							
Avspenn.							
Aktivitetsmåter							
Hverdags.							
Kondisjon							
Styrke							
Annet							
Søvn og overskudd							
Søvn							
Overskudd							

Kommentar til måneden:

Måned:

		Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	Uke	SUM
Pr. uke Uke nr.								
Lett								
								
								
	Totalt							
Bevegel.								
								
Aktivitetsmåter								
Hverdags.								
								
Kondisjon								
Styrke								
Annet								
Søvn og overskudd								
Søvn								
Overskudd								

Kommentar til måneden:

EVALUERING 12 UKER

Delmål 1	
Dette har jeg gjennomført:	
Hva har fungert bra/mindre bra?	
+	-
Dette er mitt nye mål:	
Delmål 2	
Dette har jeg gjennomført:	
Hva har fungert bra/mindre bra?	
+	-
Dette er mitt nye mål:	
Delmål 3	
Dette har jeg gjennomført:	
Hva har fungert bra/mindre bra?	
+	-
Dette er mitt nye mål:	

Notater: