

## Anpassat Godin frågeformulär

För nedanstående frågor vill vi att du uppskattar din genomsnittliga fysiska aktivitet per vecka under den **SENASTE MÅNADEN**

Vi ställer separata frågor för **konditions-** (dvs träning som anstränger hjärta och lungor såsom promenader och simning) och **muskelstärkande träning** (dvs träning som stärker dina muskler såsom styrketräning i gym, sit-ups eller armhävningar)

När du svarar på dessa frågor, vänligen;

- Ange bara de pass som varade 10 minuter eller längre
- Ange även den träning som ingår i studien
- Ange bara träning som utfördes på fritiden (dvs inte i jobbet eller hushållsarbete)
- Notera att skillnaderna mellan de olika kategorierna a, b och c är **intensiteten** på konditionsträningen och kategori d är för muskelstärkande träning.
- Om du inte utförde träning i någon av kategorierna, skriv 0 på den raden

**1. Under en vanlig vecka (7-dagar) under de SENASTE MÅNADEN, hur många gånger i genomsnitt ägnade du dig åt följande typer av konditions- eller muskelstärkande aktivitet och hur länge varar varje aktivitet?**

	<b>Antal dagar per vecka</b>	<b>Antal minuter per dag</b>
<b>a. Intensiv uthållighetsträning</b> (hjärtfrekvensen ökar och du svettas)	_____ dagar/vecka	_____ min
<b>b. Måttlig uthållighetsträning</b> (ej uttröttande, du svettas något)	_____ dagar/vecka	_____ min
<b>c. Lätt uthållighetsträning</b> (mycket lätt ansträngning)	_____ dagar/vecka	_____ min
<b>d. Muskelstärkande- (styrke)träning</b> (måttlig till intensiv ansträngning)	_____ dagar/vecka	_____ min

---