
Saltin – Grimby Physical Activity Level Scale (SGPALS)

LÍKAMLEG VIRKNI OG HREYFING

Settu kross í eitt box.

Hversu mikið hreyfir þú þig og reynir á þig líkamlega í frítíma þínum?

Ef virkni þín er mjög breytileg eftir t.d. árstíðum (sumar og vetur), reyndu þá að taka meðaltalið.

Spurningin á við síðastliðið ár.

1. Aðallega kyrrseta

Þú hreyfir þig næstum því ekkert í frítímanum: lest, horfir á sjónvarp og bíómyndir, notar tölvu eða átt önnur kyrrsetu áhugamál í frítímanum

2. Einhver líkamleg virkni í frítímanum í a.m.k. 4 klukkustundir á viku

Þú hjólar eða gengur til dæmis í vinnuna, ferð í göngutúr með fjölskyldunni, vinnur í garðinum, ferð að veiða, spilar borðtennis, ferð í keilu o.s.frv.

3. Þó nokkur regluleg líkamleg virkni og þjálfun í a.m.k. 2 til 3 klukkustundir á viku

Þú vinnur t.d. erfiða garðvinnu, hleypur, syndir, ferð í leikfimi, tennis, badminton eða svipuð virkni

4. Reglubundin erfið líkamleg þjálfun og/eða keppnisíþróttir (þjálfun með miklu álagi)

Þú hleypur, ferð á skíði, syndir, spilar fótbolta, spilar handbolta o.s.frv. nokkrum sinnum í viku