



Arbejds ark 3

Er du i topform?

Øvelse 1

Spørgeskema

Sæt kryds ved det svar, der kommer tættest på din oplevelse:

1. Hvornår har du sidst svedt ? ☐ I går ☐ For en uge siden ☐ Længere tid siden	2. Hvad synes du om at svede ? ☐ Lækkert ☐ Ok ☐ Ubehageligt ☐ Andet.....	3. Hvad tror du at sved er tegn på? ☐ At kroppen fungerer perfekt ☐ At jeg er ved at blive syg ☐ Ved det ikke ☐ Andet.....
4. Hvornår har du sidst haft ømme muskler ? ☐ I går ☐ For en uge siden ☐ Længere tid siden	5. Hvad synes du om at have ømme muskler ? ☐ Lækkert ☐ Ok ☐ Ubehageligt ☐ Andet.....	6. Hvad tror du at ømme muskler er tegn på? ☐ At kroppen fungerer perfekt ☐ At jeg er ved at blive syg ☐ Ved det ikke ☐ Andet.....
7. Hvornår har du sidst haft sidestik ? ☐ I går ☐ For en uge siden ☐ Længere tid siden	8. Hvad synes du om at have sidestik ? ☐ Lækkert ☐ Ok ☐ Ubehageligt ☐ Andet.....	9. Hvad tror du at sidestik er tegn på? ☐ At kroppen fungerer perfekt ☐ At jeg er ved at blive syg ☐ Ved det ikke ☐ Andet.....
10. Hvornår har du sidst haft åndenød ? ☐ I går ☐ For en uge siden ☐ Længere tid siden	11. Hvad synes du om at have åndenød ? ☐ Lækkert ☐ Ok ☐ Ubehageligt ☐ Andet.....	12. Hvad tror du at åndenød er tegn på? ☐ At kroppen fungerer perfekt ☐ At jeg er ved at blive syg ☐ Ved det ikke ☐ Andet.....

Øvelse 2

Trappen

Skriv under trappetrinnet, hvad der skal ske med din fysiske form efter i dag.

I dag	Om to uger	Om tre uger	Om fire uger