Motionsdagbog

I skemaet nedenfor kan du markere, hvornår du dyrker motion. Notér dato, motionsform og antal minutter, du har trænet. Skriv også en kommentar, hvis der er sket en forbedring eller forværring af smerterne i dine led.

Dato	**Bevægeligheds-træning** (Skriv hvad og hvor længe)	**Styrketræning** (Skriv hvad og hvor længe)	**Konditions-træning** (Skriv hvad og hvor længe)	**Kommentarer**

Kopiér dagbogsskemaet, så du kan fortsætte din dagbog i alle 12 uger.