

## ER DU UNG OG I RISIKO FOR TRÆNINGSAFHÆNGIGHED?

SÆT ÉT KRYDS FOR HVERT UDSAGN	Meget uenig	Uenig	Hverken enig/uenig	Enig	Meget enig
1. Træning er det vigtigste i mit liv	1	2	3	4	5
2. Min familie eller venner er bekymrede for mig, fordi jeg træner så meget	1	2	3	4	5
3. Jeg bruger træning til at ændre humør (f.eks. for at blive gladere eller glemme problemer)	1	2	3	4	5
4. I løbet af det sidste år har jeg øget min daglige træning	1	2	3	4	5
5. Hvis jeg ikke træner hver dag, bliver jeg urolig, vred eller ked af det	1	2	3	4	5
6. Jeg har forsøgt at skære ned i min træning, men ender med at træne lige så meget som før	1	2	3	4	5

Hvis du samlet får en score på 24 - 30, er der risiko for, at du har udviklet et usundt forhold til træning og motion.

Hvis du tilmed kan genkende nedenstående tegn, er det sandsynligt, at du har udviklet træningsafhængighed.

7. Jeg træner på trods af smerter og skader.	1	2	3	4	5
8. Jeg har skyldfølelse over ikke at træne nok (får dårlig samvittighed, hvis jeg ikke træner).	1	2	3	4	5
9. Jeg er blevet dårligere til min idræt på grund af overtræning.	1	3	3	4	5