

	Meget uenig	Lidt uenig	Uenig	Enig	Lidt enig	Meget enig
1. Træning er det vigtigste i mit liv.	1	2	3	4	5	6
2. Min familie og/eller min partner er bekymret for min træningsmængde.	1	2	3	4	5	6
3. Jeg bruger træning til at ændre humør (f.eks. for at få et kick eller slippe væk).	1	2	3	4	5	6
4. Jeg øger hele tiden min daglige træning.	1	2	3	4	5	6
5. Hvis jeg går glip af et træningspas, bliver jeg rastløs, irriteret eller trist.	1	2	3	4	5	6
6. Selvom jeg skærer ned på min træning, ender jeg alligevel med at træne lige så tit som før.	1	2	3	4	5	6
7. Jeg føler skyld, hvis jeg mister en planlagt træning eller hvis min træning ikke går så godt som planlagt.	1	2	3	4	5	6
8. Jeg er tilbøjelig til at træne, når jeg er (eller inden jeg er helt kommet mig efter) sygdom eller skader.	1	2	3	4	5	6