

Borg RPE-skalan®

فشار جسمانی کہ شما احساس می کنید

6 بدون هیچگونه فشار جسمانی

7 فوق العاده آسان

8

9 خیلی آسان

10

11 آسان

12

13 فشار جسمانی اندک

14

15 فشار جسمانی

16

17 فشار جسمانی زیاد

18

19 فشار جسمانی فوق العاده

20 فشار جسمانی حداکثر

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

شما با مقیاس Borg-RPE-skalan® میزان احساس فشار جسمانی در مدتی که در حال انجام فعالیت جسمانی هستید را تخمین می زنید. یاد گرفتن علائم جسم تان به شما کمک می کند که بهتر بفهمید جسم شما چگونه کار می کند.

هنگام تخمین زدن فشار جسمانی که احساس می کنید، به مقیاس نگاه کنید و به واژه ها توجه کنید. سپس یک رقم مناسب انتخاب کنید. سعی کنید تا آنجا که ممکن است بلادرنگ و واقعی تخمین بزنید. احساس شما از فشار جسمانی ممکن است مثلاً برای تمام بدن تان، خستگی ماهیچه ها و تنگی

نفس باشد. میزان فشار جسمی در حد 11 تا 15 (آسان، فشار جسمی مختصر، فشار جسمانی) می تواند چندین تأثیر تندرستی مثبت داشته باشد. عدیده.
