

Borg RPE-skalan®

Din upplevda ansträngning

- 6** Ingen ansträngning alls
- 7** Extremt lätt
- 8** Mycket lätt
- 9** Lätt
- 10**
- 11** Något ansträngande
- 12**
- 13** Ansträngande
- 14**
- 15** Mycket ansträngande
- 16**
- 17** Extremt ansträngande
- 18**
- 19** Maximal ansträngning
- 20**

Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

Med Borg-RPE-skalan[®] skattar du din känsla av ansträngning under tiden du är fysiskt aktiv. Att lära sig att lyssna på kroppens signaler ökar din medvetenhet om hur din kropp fungerar.

När du skattar din upplevda ansträngning, titta på skalan och utgå från orden. Välj sedan en passande siffra. Försök att vara så spontan och uppriktig som möjligt. Din känsla av ansträngning kan t.ex. gälla hela kroppen, trötthet i muskler och andfåddhet. En ansträngningsnivå på 11–15 (lätt, något ansträngande, ansträngande) kan ge ett flertal positiva hälsoeffekter.
