

Borg RPE-skalan®

Kokemasi rasitus

- 6 Ei ollenkaan rasittava
- 7
- 8 Erittäin kevyt
- 9 Hyvin kevyt
- 10
- 11 Kevyt
- 12
- 13 Hieman rasittava
- 14
- 15 Rasittava
- 16
- 17 Hyvin rasittava
- 18
- 19 Erittäin rasittava
- 20 Maksimaalisen rasittava

Borg-RPE-skalan -asteikko®

© G. Borg, 1970, 1998.

Borg-RPE-skalan® -asteikolla arvoit tuntemasi rasituksen fyysisen toimintasi aikana. Opettelemalla kuuntelemaan kehon signaaleja lisää tietoisuutta oman kehosi toiminnasta. Arvioidessasi kokemaasi rasitusta, katso asteikkoa ja valitse sanoista. Valitse sitten sopiva luku. Pyri olemaan mahdollisimman spontaani ja rehellinen. Rasituksen tunteesi saattaa koskea esimerkiksi koko kehoa, lihasväsymystä ja hengästymistä. Rasitustasolla 11–15 (kevyt, hieman rasittava, rasittava) voi olla useita myönteisiä terveysvaikutuksia.
