

# Borg RPE-skalan®

## Your perceived exertion

- 6 Bez ikakvog napora
- 7
- 8 Ekstremno lagano
- 9 Vrlo lagano
- 10
- 11 Lagano
- 12
- 13 Malo naporno
- 14
- 15 Naporno
- 16
- 17 Vrlo naporno
- 18
- 19 Ekstremno naporno
- 20 Maksimalan napor

## Borg-RPE-skalan®

© G. Borg, 1970, 1998.

Pomoću Borgove RPE skale® procjenjujete svoj osjećaj napora tokom perioda u kom ste fizički aktivni. Kada naučite da slušate tjelesne signale, povećati ćete vašu svijest o tome kako vaše tijelo funkcionira.

Kada procjenjujete svoj doživljeni napor, pogledajte skalu i počite od riječi. Zatim odaberite odgovarajući broj. Pokušajte da budete što je to više mogući spontani i iskreni. Vaš osjećaj napora može, n. pr., važiti za cijelo tijelo, umor u mišićima i zadihanost. Nivo napora od 11–15 (lagano, malo naporno, naporno) može brojne pozitivne zdravstvene prednosti.

---

---

---

---