

## Borg RPE anstrengelses skala

<i>Borg</i>	<i>Nivå</i>	<i>Type økt</i>
6	<b>Hvile</b>	
7	<b>Ekstremt lett</b>	
8		
9	<b>Veldig lett</b>	<i>Lett</i>
10		
11	<b>Lett</b>	
12		
13	<b>Noe anstrengende</b>	<i>Moderat</i>
14		
15	<b>Anstrengende / tungt</b>	<i>Hard</i>
16		
17	<b>Veldig anstrengende</b>	
18		
19	<b>Ekstremt anstrengende</b>	
20	<b>Maks anstrengende</b>	

## Borg RPE anstrengelses skala

Når du er fysisk aktiv kan du vurdere følelsen av hvor anstrengende det er og hvor sliten du føler deg ved å bruke Borg anstrengelses skala. Se på skalaen og ta utgangspunkt i ordene, men velg så et tall.

Opplevelsen av anstrengelse under fysisk aktivitet og trening arter seg hovedsakelig som andpustenhet og tretthet i musklene. Hovedpoenget med å benytte skalaen er å kartlegge din egen følelse av anstrengelse og ikke hvor anstrengende du tenker andre vil synes aktiviteten er.