



BORGSKALAN

Borgskalan - intensitetsskala

Borgskalan (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion) är en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning. Den konstruerades av Gunnar Borg på 1960-talet för att användas i samband med arbetsprov. Uppskattningen är subjektiv och individuell men är tänkt att korrelera med pulsen.

Borgskalan bygger på sambandet mellan upplevd intensitet och puls (hjärtats puls - slag/min) siffran 6 motsvarar en puls på 60 och 20 motsvarar en puls på 200. Maxpuls uppskattas enligt borgskalan till 220 minus åldern. För att uppnå god konditionsträning bör huvudsakliga träningen ske i zonerna blått och orange.

6

1

7 mycket mycket lätt

8

9 mycket lätt

2

10

11 ganska lätt

12

3

13 något ansträngande

14

15 ansträngande

4

16

17 mycket ansträngande

18

5

19 mycket, mycket ansträngande

20

