



Samtalsverktyg

Borgs RPE-skala®

<i>Din upplevda ansträngning</i>	<i>Intensitetsnivå</i>
6 <i>Ingen ansträngning alls</i>	
7 <i>Extremt lätt</i>	
8 <i>Mycket lätt</i>	
9 <i>Lätt</i>	Låg
10 <i>Lätt</i>	Låg
11 <i>Lätt</i>	Låg
12 <i>Något ansträngande</i>	Måttlig
13 <i>Något ansträngande</i>	Måttlig
14 <i>Ansträngande</i>	Hög
15 <i>Ansträngande</i>	Hög
16 <i>Ansträngande</i>	Hög
17 <i>Mycket ansträngande</i>	Hög
18 <i>Mycket ansträngande</i>	Hög
19 <i>Extremt ansträngande</i>	Hög
20 <i>Maximal ansträngning</i>	Hög

© G. Borg, 1970, 1998. Framtagen av Läkemedelskommittén, terapigruppen fysisk aktivitet VGR.

Med Borgs RPE-skala® 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/eller andfåddhet.

Intensitetsnivåer

- Låg intensitetsnivå: Borgs RPE 9–11
- Måttlig intensitetsnivå: Borgs RPE 12–13
- Hög intensitetsnivå: Borgs RPE 14–17