

Skala subiektywnego odczuwania wysiłku według Borga – – RPE scale (Rate of Perceived Exertion scale)

(Borg GA, *Psychophysical bases of perceived exertion*. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14:377–381)

	Wysiłek	Exertion	%HR _{max} [*]	%VO _{2max} ^{**}
6	Brak	No exertion at all		
7	Bardzo, bardzo lekki	Very, very light		
8				
9	Bardzo lekki	Very light		
10				
11	Lekki	Fairly light	52–60	31–50
12				
13	Niezbyt ciężki	Somewhat hard	61–85	51–75
14				
15	Ciężki	Hard	86–91	76–85
16				
17	Bardzo ciężki	Very hard	92	85
18				
19	Bardzo, bardzo ciężki	Very, very hard		
20	Maksymalny	Maximal exertion		

* procent tętna maksymalnego

** procent maksymalnego pochłaniania tlenu

Zielone obramowanie – strefa optymalnego treningu zdrowotnego/rekreacyjnego

Instrukcja dla badanego: Chcemy ocenić Twoje odczuwanie wysiłku podczas aktywności fizycznej. To odczucie odzwierciedla, jak ciężki jest dla Ciebie wysiłek, włączając w to wszelkie wrażenia i doznania dotyczące obciążenia fizycznego i zmęczenia. Nie przejmuj się pojedynczymi czynnikami, takimi jak np. ból w nogach czy zadyszka, lecz skoncentruj się na ogólnym odczuciu wysiłku.

Spójrz na skalę przed rozpoczęciem wysiłku; zawiera ona wartości od 6 do 20, gdzie 6 oznacza „całkowity brak wysiłku”, a 20 oznacza „maksymalny wysiłek”. Wybierz wartość, która najlepiej opisuje poziom Twojego wysiłku. Da Ci to dobre wyobrażenia o intensywności Twojej aktywności i będziesz mogła/mógł używać tej informacji do przyspieszenia lub zwolnienia tempa poruszania się w celu osiągnięcia pożądanego zakresu Twojej intensywności.

Spróbuj ocenić swoje odczucie wysiłku tak szczerze, jak to tylko możliwe, bez zastanawiania się, jakie jest faktyczne obciążenie fizyczne. Ważne są Twoje własne odczucia zmęczenia i wysiłku, a nie porównywanie się z innymi ludźmi. Spójrz na skalę i opisy słowne – i podaj wartość.

