

Vurdering af anstrengelse - Borg skala



Ved vurdering af anstrengelse skal du vælge et tal, der svarer til, hvor tungt og belastende du oplever, at arbejdet er. Anstrengelse føles hovedsageligt som træthed i dine muskler og som forpustelse og eventuelt smerter.

- 0** "Overhovedet ingen" betyder at du ikke føler nogen som helst anstrengelse f.eks. ingen muskeltræthed, ingen forpustelse eller åndenød.
- 1** "Meget svag" er en meget let anstrengelse. Som når en rask person går en lille tur i sit eget tempo.
- 2**
- 3** "Moderat" er noget, men ikke særlig anstrengende. Det føles godt, og det er ikke svært at fortsætte.
- 4**
- 5** "Stærk". Arbejdet er anstrengende og trættende, men du har ingen større vanskeligheder med at fortsætte. Anstrengelsen er cirka halvt så stærk som "Maksimal".
- 6**
- 7** "Meget stærk" er en meget kraftig anstrengelse. Du er i stand til at fortsætte, men du må virkelig presse dig selv og føler dig meget træt.
- 8**
- 9**
- 10** "Ekstremt stærk" – "Maksimal" er et ekstremt højt niveau. For de fleste mennesker er dette det mest anstrengende, de nogensinde har oplevet i deres liv.
- *** Er "Absolut maksimum", f.eks. 12 eller endnu højere