

## BORG-skala

Du kan bruge BORG-skalaen til at vurdere, hvor anstrengt du føler dig under fysisk aktivitet.

Anbefalinger for fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen):

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen med aktiviteter af moderat til høj intensitet. Det svarer cirka til 13-16 på skalaen. Hvis de 30 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.
- 2-3 gange om ugen bør der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet. Det svarer til 14-17 på skalaen i 20-30 minutter. Dette kan ikke deles op i mindre intervaller.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Link: <http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet/anbefalinger>

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

BORG-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	<b>Det føles meget let</b> Svært at mærke forskel på niveauerne	<b>Opvarmning/ nedvarmning</b>
8		
9		
10		
11	<b>Du mærke, du træner</b> - men det er slet ikke hårdt	<b>Sundhedseffekt</b> - med kræver lang tid
12		
13		
14	<b>Snakkegrænsen</b> Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedræt	<b>Kondition og sundhed for de fleste</b>
15		
16	<b>Hyperventilation</b> Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	<b>Effektiv kondition</b> - men hård træning
17		
18	<b>Udmattelse</b> Få minutter eller sekunder til, at du må stoppe	<b>Præstations- og sprintevne</b>
19		
20		