

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