

BORG – SKALA

(RPE = rate of personal exhaustion, Grad der persönlichen Erschöpfung)

Neben der Messung der objektiven Daten, empfiehlt sich ebenfalls das persönliche Empfinden des Probanden zu notieren. Diesem muss die Borg-Skala vorgängig erklärt werden. Bei einem Wiederholungstest könnte dies ein ausschlaggebender Parameter sein, ebenso für das Belastungsempfinden während dem Training oder bei einer einfachen Testüberprüfung.

20

19 sehr, sehr schwer

18

17 sehr schwer

16

15 schwer

14

13 mässig anstrengend

12

11 leicht

10

9 sehr leicht

8

7 sehr, sehr leicht

6

Die angegebene Zahl sollte unabhängig der objektiven Belastungseinstellung am Testgerät vorgenommen werden.

Die Zahl sollte möglichst so angegeben werden, wie sie im Moment empfunden wird.

Es ist auch möglich statt einer ganzen Zahl auch eine halbe Zahl anzugeben.

Ziffer 6 bedeutet überhaupt keine Anstrengung. 9 ist eine sehr lockere körperliche Belastung. 13 ist bereits eine schon etwas harte Belastung, es geht aber immer noch gut. 17 ist wirklich sehr anstrengend, aber mit Wille geht es noch weiter. 19 ist eine extrem anstrengende Belastung.