

Borgs RPE-skala®

- en skattning av den egenupplevda fysiska ansträngningsgraden

6 Ingen ansträngning alls

7 Extremt lätt

8

9 Mycket lätt

10

11 Lätt

12

13 Något ansträngande

14

15 Ansträngande

16

17 Mycket ansträngande

18

19 Extremt ansträngande

20 Maximal ansträngning

Standardiserade instruktioner till testpersonen

Den här skalan, den så kallade Borgskalan, går från 6 "Ingen ansträngning alls" till 20 "Maximal ansträngning". Vi vill att du under arbetet uppskattar din känsla av ansträngning. Du ska då försöka skatta den allmänna ansträngningen i hela kroppen, det vill säga lägga ihop ansträngningen du känner i musklerna i ben och armar med den du känner i bröstet i form av andfåddhet.

Försök att vara så uppriktig och spontan som möjligt och fundera inte på vad belastningen egentligen är. Försök att varken underskatta eller överskatta. Det viktiga är din egen känsla av ansträngning och inte vad du tror att andra tycker. Titta på skalan och utgå från orden, men välj sedan en siffra. Använd vilka siffror du vill på skalan, inte bara de mitt för uttrycken.

Referens: Borg G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scand J Rehabil Med* 2, 92-98.