

A mozgás intenzitás megítélése

A mozgás intenzitás szubjektív megítélésében a **Borg skála** lehet segítségünkre.

Ez a módszer Gunnar Borg, a Stockholm Egyetem előadójának 1970-es kutatásán alapszik. Borg módszere egy 20-as skálán határozza meg az érzékelt szubjektív erőfeszítés mértékét, ahol a 6 a legkisebb erőfeszítést jelenti, a 20 pedig a maximális terhelést. A klasszikus **Borg-skála** a szívritmustartományból indul ki: ha az érzékelt erőfeszítés mértéke után teszünk egy 0-t, akkor megkapjuk az aktuális szívritmusunkat. Ha például 30 másodpercen keresztül futunk felfelé egy dombon, és megítélésünk szerint az erőfeszítésünk mértéke 11-es, akkor a pulzusunk 110 ütés/perc körül lehet.

	A terhelés mértéke	szubjektív érzet	pulzus célzóna
6	Átlagos napi tevékenység, nincs érzékelhető edzéshatás és elfáradás.	Semmiféle erőfeszítés, mintha csak a tévét nézném.	
7-8	Rendkívül könnyű terhelés, minimális edzéshatás és alig érzékelhető, igen csekély mértékű elfáradás.	Nagyon könnyű, ezt a tempót bármeddig fenn tudom tartani.	
9	Nagyon könnyű terhelés.	Közepesen könnyű. Kicsit szaporábban lélegzem.	50-60%
10	Nagyon alacsony edzéshatás és érzékelhető, de kismértékű elfáradás.	Könnyű, kicsit izzadok, de nem fáradtam el, könnyedén beszélgethetünk közben.	50-60%
11-12	Könnyű terhelés, alacsony edzéshatás, jól érzékelhető, de "kellemes" elfáradás.	Kicsit megerőltető, kellemesen elfáradtam, tudok beszélni, kicsit izzadok.	60-70%
13-14	Mérsékelt terhelés, 15-20 perc elteltével jól látható edzéshatás és a testmozgás időtartamának utolsó harmadában fellépő, közepes igénybevételt jelentő elfáradás.	Közepes, lihegve, de tudok beszélni, határozottan izzadok.	70-75%
15-16	Nehéz terhelés, gyorsan megjelenő edzéshatás, az edzésidő első harmadában/felében megjelenő, a teljesítményszintet is csökkentő fáradtság.	Nehéz. Tudnék beszélni, de nem akarok. Izzadok, mint egy ló.	70-85%
17-18	Nagyon nehéz terhelés, szinte azonnal érzékelhető edzéshatás, a teljesítményszintet rövid időn belül csökkentő fáradtság.	Nagyon nehéz. A kérdésedre csak hörögve tudok válaszolni, nem bírnám már sokáig ezt a tempót.	80-85%
19	Rendkívül nehéz terhelés, azonnal érzékelhető, a teljesítményt jelentősen csökkentő edzéshatás, részleges vagy teljes pihenőt igénylő, nagymértékű elfáradás.	Nagyon-nagyon nehéz, mindjárt végem van.	85-92%
20	Maximális erőkifejtés, a terhelésnek csupán néhány másodpercig vagyunk képesek ellenállni, igen megerőltetőnek érezzük. Egy újabb erőkifejtés végrehajtása hosszabb pihenőidőt igényel.	Maximális terhelés, végem van.	92-95%