

# BORG RPE-SKALAN®

## - UPPLEVD ANSTRÄNGNING

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

# Instruktion till Borg RPE-skalan®

Under cykeltestet vill vi att du uppskattar din känsla av ansträngning, hur tungt och påfrestande det är och hur trött du känner dig. Upplevelsen av ansträngning känns huvudsakligen som trötthet i dina muskler och form av andfåddhet och eventuell värk. Allt arbete kräver en viss ansträngning, om än minimal. Använd den här skalan, från 6 "ingen ansträngning alls" till 20 "Maximal ansträngning" för att uppskatta din egna upplevda ansträngning under testet.

- Försök att skilja på din upplevelse av ökad puls och andfåddhet från din känsla av trötthet i musklerna, svara det som du upplever mest ansträngande.
- Känn efter hur ansträngande du tycker att det är, och svara utan att tänka på vad du tror andra tycker/förväntar sig att du ska svara.
- Titta på skalan nedan och välj den siffra som bäst beskriver din känsla av ansträngning. Observera att du kan använda ALLA siffror på skalan.

6	"Ingen ansträngning alls"	Du är helt opåverkad, som att sitta still.
9	"Mycket lätt"	Du känner knappt någon ansträngning, som att promenera långsamt
13	"Något ansträngande"	Du kan fortsätta utan större besvär, du är lätt andfådd men har inga större problem att prata
15	"Ansträngande"	Du är trött men kan ändå fortsätta ett tag till, du är andfådd och har en kraftigt ökad puls, du kan säga enstaka ord men har svårt att säga hela meningar
17	"Mycket ansträngande"	Du måste ta i mycket kraftigt och känner dig mycket trött.
19	"Extremt ansträngande"	Troligtvis den största ansträngning du någonsin upplevt
20	"Maximal ansträngning"	