

BORG-SKALAEN

BORGTRIN	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
OPLEVELSE	Hvile	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne				Du kan mærke, at du træner - men det er slet ikke hårdt			Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe				
TRÆNINGSEFFEKT	Ingen	Opvarmning/ nedvarmning				Sundhedseffekt - men kræver lang tid			Kondition og sundhed for de fleste	Effektiv kondition - men hård træning	Præstations- og sprintevne				

Borg-skalaen bruges til at måle hvor anstrengende, du selv oplever træningen og herudfra til at styre intensiteten. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15, to til tre gange pr. uge.