

BORG-SKALA

Borg-skalaen er et værktøj som du kan bruge til at vurdere din anstrengelse under en træningssession; altså kan du gennem skalaen vurdere hvor fysisk hårdt du oplevede din træning.

→ Gennem skalaen kan du vurdere hvor fysisk hårdt du oplevede din træning.

Borg-skala går fra 6 til 20, tal som hvis du smider et 0 bag på kan repræsentere en nogenlunde vurdering af din pulsværdi. Det vil sige ligger du på mellem 12-14 under træningen svarer det ca. til 120-140 i puls.

30 minutters daglig aktivitet?

Når sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters moderat intensitet dagligt, svarer det til en intensitet på 12-14 i borg-skalaen.

→ 30 minutters moderat intensitet dagligt, svarer det til en intensitet på 12-14 i borg-skalaen

Du kan altså med dit åndedræt vurdere hvor henne på skalaen du har bevæget dig under træningen. I næste afsnit belyser vi hvor intense vores træninger bliver.

Woment om borgskala

Woment anvender skalaen som et redskab til at belyse hvordan to kvinder med forskellig niveau og erfaring kan lave samme træningssession men have 2 forskellige subjektive oplevelser af intensitet.

Vores intensitet i træningsvideoerne variere alt efter flowet, din tidligere erfaring med træning, dit trimester og din sundhedsstatus. Du vil dog opleve at kondition vil føles mere anstrengende 14-15, mens pilates rammer de 12-14 og yoga ofte vil ligge omkring de 10.

→ Anstrengelse for kondition 14-15, pilates 12-14 og yoga 10.

Husk dog, har du været meget aktiv tidligere kan du fortsætte din træning så længe du føler dig godt tilpas.

BORG-SKALA

6 Hvile - ingen anstrengelse

7

8 Let anstrengelse - du mærker ikke den
9 store forskel i åndedræt. Ses ofte
10 under opvarmning og nedvarming

11 Du anstrenger dig men det er ikke helt
12 vildt hårdt. Du kan mærke at du
13 træner og at dit åndedræt er tungere

14 Det er hårdt og svært at føre en
15 samtale uden afbrydelse af åndedræt

16 Kraftigt forspustet og kun enkelte ord
17 kommer fuldt ud.

18 Udmattelse, sekunder før du stopper.
19 her er der maksimal anstrengelse og
20 det ses ofte til sprint.

Woment