

Das Anstrengungsempfinden ist das subjektive Empfinden eines Sportlers darüber, wie schwer und anstrengend eine in Watt oder Geschwindigkeit vorgegebene Leistung ist. Zur Abschätzung und Visualisierung dieses Anstrengungsgrades wurde die RPE ('Rate of perceived exertion') bzw. Borgskala entwickelt. Sie reicht von 6-20, weil eine Multiplikation mit dem Faktor 10 gleichzeitig eine Abschätzung der Herzfrequenz zulässt.

Die Skala wird auch für Trainingsstudien bei Sportlern und im Rahmen der Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Außerdem stellt sie ein gutes Mittel für Trainingsempfehlungen da, die nicht oder nur ungenügend durch die Herzfrequenz kontrolliert werden kann, wie im Kraft- oder Fitnessstraining. Das Training sollte mit einem RPE – Wert von 11 begonnen werden, mit zunehmendem Training kann er auf 13 gesteigert werden, in der Regel wird man beim Ausdauertraining einen Wert von 14 nicht überschreiten.

<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Sehr, sehr leicht</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>Sehr leicht</b>
<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>Recht leicht</b>
<b>12</b>	
<b>13</b>	<b>Etwas anstrengender</b>
<b>14</b>	
<b>15</b>	<b>Anstrengend</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>Sehr anstrengend</b>
<b>18</b>	
<b>19</b>	<b>Sehr, sehr anstrengend</b>
<b>20</b>	

Copyright der Skala: ©1998 by Gunnar Borg