

Borgskalaen – din træningsmakker.

FYSIOLOGISK SKALA → FØLT ANSTRENGELSE						
Borg	CR 10	Arbejde	Følelse	Åndedræt	Tale	Effekt
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig/Langsomt	Normalt	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normalt	Opvarmning/Nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normalt	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normalt	Sundhed/Kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normalt	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale, normal	Kondition og sundhed
15	6	Let Anstrengende	Lidt Anstrengt, Sveder	Hurtigere	Normal, men tungt åndedræt	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung Vejrtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditionstræning (Hårdt)
17	8	Hårdt	Meget Anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget Hårdt	Meget hårdt, Presset (få min)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) Umulig	Præstations- og sprintevne

Ovenstående skala vil være din træningsmakker hvis du ikke bruger pulsor eller andet måleredskab. Ovenstående TALE og ÅNDEDRÆT er en glimrende rettesnor for hvor du er på skalaen. Hvis du vælger at lære udenad, det skrevne inden for den sorte boks, vil du i langt højere grad lære at lytte til din krop end ved at bruge eksempelvis et pulsor. **Dette vil optimere din træning.** I dine træningspas vil du næsten altid befinde dig på skala 14-18/19. Resten vil sjældent ske under selve træningspasset. Det vil forekomme under opvarmning og nedvarmning. Jeg blev selv introduceret til ovenstående skala i 2002 da jeg modtog undervisning af Morten Zacho. Siden har den lagt til grund for min konditionstræning/kredsløbstræning.

#### Lidt om Borg-Skalaen:

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsverdierne for en gennemsnitlig ung person. Eksempelvis Borg 16 er ca en puls på 160.

**I praksis** er det kun nødvendigt at kunne skelne mellem nogle udvalgte niveauer på skalaen. Specielt udgør Borg 15 grænsen mellem det, som de fleste vil opfatte som moderat eller hård træning. Samtidigt er det også det niveau, vi skal stræbe efter at opnå i vores almindelige motionsaktiviteter. Ved at bruge beskrivelserne i skemaet ovenover bliver det rimeligt enkelt at vurdere, hvor du er henne og dermed kunne vurdere f.eks. hvor hårdt du træner i forhold til anbefalingerne.

**CR** står for Hjerte – Vejrtrækning (Cardio – Respiratory) og fortæller som 6-20 skalaen om intensiteten af træningen og hvad du føler. Skalaen bruges ofte indenfor cykelsport, spinning etc. Jeg foretrækker dog 6-20 Borg skalaen. Men hvis du ved et trænings lektion høre det andet, ved du lidt om hvad det betyder.

**En note:** Selvom der ikke står "sundhedseffekt" udfør Borg 16-20, så betyder det ikke at disse intensiteter ikke er sundhedsgivende, for det er de høj grad. Det skal blot forstås sådan, at det normalt er kondition og præstation, der er det primære fokus, når man bevæger sig op i dette hårde område.