

■ Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? Borg (1982) mukaillen

6	erittäin kevyt	{	Ei juurikaan hengästymistä	{	TERVEYSLIIKUNTA
7					
8					
9	hyvin kevyt				
10		{	Vähän hengästymistä		
11	kevyt				
12					
13	hieman rasittava				
14		{	Voimakasta hengästymistä		
15	rasittava				
16					
17	hyvin rasittava				
18		{			
19	erittäin rasittava				
20	en jaksakaan enää				

Borgin asteikolla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Voimakas fyysinen rasitus ja suuri koettu rasittavuus lisäävät sydämen ja verenkiertoelimistön toimintahäiriöiden sekä tuki- ja liikuntaelimestön vammautumisen vaaraa. Suuri koettu rasittavuus voi myös vähentää liikkumisen miellyttävyyttä ja siten aloittelijan kiinnostusta säännölliseen liikkumiseen.

Borgin asteikko kattaa numeroina alueen 6–20. Alue 10–16 kattaa liikkumisen, joka on turvallista ja rasittavuudeltaan riittävää terveyden kannalta (= terveysliikunta). Tämä koskee sekä kestävyystyypistä liikkumista että lihaskuntoharjoittelua. Kestävyystyypisen ripeän liikkumisen alue on 12–14 ja rasittavan 14–16.