

Stockholm Nov. 17 2005

INTYG

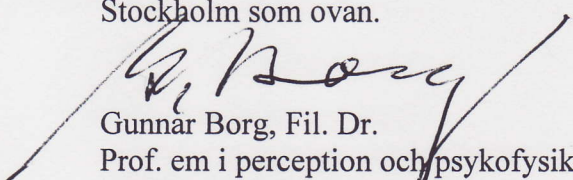
Härmed intygas att Lars Österlund, marknadschef, Monark Exercise AB, är väl insatt i den s.k. Borgskalan, dvs. i Borg RPE skalan®. RPE är en akronym som står för "Ratings of Perceived Exertion" (se Borg, 1998). Denna skala används i många länder för bestämning av upplevd ansträngning under fysiskt arbete, som t.ex. under ett arbetsprov på cykelergometer och i samband med träning.

Vid testning bestäms ofta ett samlat totalmått på ansträngning. Ibland bestäms "delsymtom" såsom även bentrötthet och andfåddhet. Skalan används även vid styrketest samt för uppskattning av funktionell kapacitet. Med hjälp av submaximala prestationer och skattningar estimeras den aeroba kapaciteten på motsvarande sätt och lika väl från RPE-värden som från pulsfrekvens. Vid estimering av muskelstyrka kan RPE-värden även användas.

Ett stort tillämpningsområde är det som gäller träning av vardagsmotionärer och elitidrottare, samt rehabilitering av patienter. Denna träning gäller såväl styrka som kondition.

Lars Österlund är kunnig i användandet av RPE-skalan. Han använder och demonstrerar den i sina kurser i träningslära och ergometertestning.

Stockholm som ovan.



Gunnar Borg, Fil. Dr.
Prof. em i perception och psykofysik
(RPE-skalans konstruktör)