
Приложение 4

Шкала Борга

Шкала Борга – субъективный способ определения уровня нагрузки во время занятий лечебной физкультурой. Доктор Гуннар Борг, создатель шкалы, разбил ее от 6 до 20 баллов, как ориентир по сердечному ритму: при умножении балла Борга на 10, полученное значение приблизительно соответствует частоте сердечных сокращений для соответствующего уровня активности.

Описание состояния	Оценка в баллах	Примеры (для большинства лиц, моложе 65 лет)
Состояние покоя	6	Чтение книг, просмотр ТВ.
Очень легко	от 7 до 8	Завязывание шнурков.
Легко	от 9 до 10	Работы, которые не требуют больших усилий (например, складывание одежды).
Умеренная нагрузка	от 11 до 12	Ходьба по продуктовому магазину или другие виды деятельности, которые требуют некоторых усилий, но недостаточны, чтобы ускорить дыхание.
Трудно	от 13 до 14	Быстрая ходьба или другие виды деятельности, которые требуют умеренных усилий и ускоряют пульс и дыхание, но не приводят к отдышке.
Тяжело	от 15 до 16	Велоспорт, плавание, или другие виды деятельности, которые требуют энергичных усилий и заставляют сердце быстро биться и дышать очень часто.
Очень тяжело	от 17 до 18	Высочайший уровень активности, который вы можете поддерживать.
Максимальная нагрузка	от 19 до 20	Финишный бросок в гонке или другой всплеск активности, который вы не можете поддерживать в течение долгого времени.

Источник:

Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982;14(5):377-81. PMID: 7154893.