3 · BELASTUNGSEMPFINDEN

RPE-SKALA

Wahrgenommene Anstrengung (Rate of Perceived Exertion)

Das Kürzel RPE steht für Rate of Perceived Exertion, auf Deutsch „Skala der wahrgenommenen Anstrengung".

Einfach gesagt ist es eine Methode, die Intensität einer körperlichen Aktivität danach zu messen, wie anstrengend sie sich im jeweiligen Moment für einen selbst anfühlt.

Dazu wird eine subjektive Skala verwendet, meist von 1 bis 10.

Viele kennen sie als „Borg-Skala", benannt nach ihrem Erfinder Gunnar Borg, der ursprünglich eine Skala von 6 bis 20 entwickelt hatte, um die Anstrengung mit der Herzfrequenz in Beziehung zu setzen. Heute wird in der Fitnesswelt fast ausschließlich die angepasste Skala von 1 bis 10 verwendet, weil sie einfach und unmittelbar ist.

SCHLÜSSELGEDANKE

Der Schlüsselgedanke hinter RPE ist die Selbstregulation: Statt starr einer vorgegebenen Last oder Geschwindigkeit zu folgen, wird das Training an die Tagesform angepasst und so jede einzelne Einheit optimiert.

RPE	STUFE	BESCHREIBUNG
1-2	**Minimale Anstrengung**	Entspricht Stehen oder sehr langsamem Gehen.
3-4	**Leichte Anstrengung**	Aktives Aufwärmen oder zügiges Gehen. Die Atmung ist gleichmäßig.
5-6	**Mäßige Anstrengung**	Man spürt die Anstrengung, könnte dieses Tempo aber lange halten. Ein Gespräch ist weiterhin möglich.
7-8	**Intensive Anstrengung**	Die Atmung wird schwer und Sprechen fällt schwer. Das ist der ideale Arbeitsbereich für Muskelaufbau und Kraftzuwachs.
9	**Sehr harte Anstrengung**	Man hat das Gefühl, höchstens noch eine Wiederholung „im Tank" zu haben. Man ist an der Leistungsgrenze für diesen Tag.
10	**Maximale Anstrengung**	Eine weitere Wiederholung oder das Tempo auch nur eine Sekunde länger zu halten, wäre nicht möglich (Muskelversagen). Nur selten und mit Vorsicht zu erreichen.