3 · SFORZO PERCEPITO

SCALA RPE

Tasso di Sforzo Percepito (Rate of Perceived Exertion)

L'acronimo RPE sta per Rate of Perceived Exertion, ovvero «Tasso di Sforzo Percepito».

In parole semplici, è un metodo per misurare l'intensità di un'attività fisica basandosi su quanto la senti dura tu, in quel preciso momento.

Si utilizza una scala soggettiva, comunemente da 1 a 10, per valutare lo sforzo.

Molti la conoscono come «Scala di Borg», dal nome del suo inventore Gunnar Borg, che originariamente aveva sviluppato una scala da 6 a 20 per correlare lo sforzo alla frequenza cardiaca. Oggi, nel mondo del fitness, si usa quasi esclusivamente la scala modificata da 1 a 10 per la sua semplicità e immediatezza.

CONCETTO CHIAVE

Il concetto chiave dietro l'RPE è l'autoregolazione: invece di seguire rigidamente un carico o una velocità prestabiliti, adatti l'allenamento alla tua forma fisica del giorno, ottimizzando ogni singola sessione.

RPE	LIVELLO	DESCRIZIONE
1-2	**Sforzo minimo**	Corrisponde a stare in piedi o a una camminata molto lenta.
3-4	**Sforzo leggero**	Un riscaldamento attivo o una camminata a passo svelto. Il respiro è regolare.
5-6	**Sforzo moderato**	Riesci a percepire la fatica ma potresti mantenere questo ritmo a lungo. Puoi ancora sostenere una conversazione.
7-8	**Sforzo intenso**	Il respiro si fa affannoso e parlare diventa difficile. È la zona di lavoro ideale per l'ipertrofia e i miglioramenti della forza.
9	**Sforzo molto duro**	Senti che ti resta al massimo una ripetizione «in canna». Sei al limite delle tue capacità per quella giornata.
10	**Sforzo massimale**	Non saresti in grado di fare un'altra ripetizione o di mantenere il ritmo un secondo di più (cedimento muscolare). Da raggiungere raramente e con cautela.