

Borg RPE — Warum wir subjektive Belastung messen

Die Borg RPE-Skala (Rating of Perceived Exertion) wurde 1970 vom schwedischen Psychologen Gunnar Borg entwickelt. Sie erfasst auf einer Skala von 6 bis 20 die subjektiv empfundene Anstrengung. Trotz ihres Alters ist sie bis heute eines der meistgenutzten und validesten Instrumente der Sportwissenschaft.

Die Skala im Detail

Die Skala reicht von 6 (keinerlei Anstrengung) bis 20 (maximale Anstrengung). Die Zahlen wurden so gewählt, dass sie mit 10 multipliziert in etwa der zu erwartenden Herzfrequenz entsprechen — RPE 15 entspricht also etwa 150 Schlägen pro Minute.

6 = keine Anstrengung · 9–10 = sehr leicht · 11–12 = leicht · 13–14 = etwas anstrengend · 15–16 = anstrengend · 17–18 = sehr anstrengend · 19–20 = maximal

Warum subjektive Wahrnehmung objektiv wertvoll ist

Das Körpergefühl integriert alle physiologischen Signale die Messgeräte einzeln nicht erfassen können — Muskelermüdung, Hydratationsstatus, Motivation, Tagesform, Schlafqualität und mehr.

- Korreliert stark mit Laktatkonzentration, Herzfrequenz und VO₂
- Erfasst mentale Faktoren wie Motivation und Ermüdung
- Valides Instrument für Trainingssteuerung ohne Geräte
- Hilft bei der Kalibrierung objektiver Messdaten

RPE und die VarioLab-Auswertung

VarioLab kombiniert den objektiven DFA $\alpha 1$ -Wert mit dem subjektiven RPE-Wert. Eine Diskrepanz zwischen beiden gibt wertvolle Hinweise: Ist die objektive Schwelle niedrig aber das RPE hoch, deutet das auf schlechten Erholungszustand hin.

Praktische Anwendung

- RPE 11–13: Idealer Bereich für Grundlagenausdauer (Zone 1–2)
- RPE 13–15: Typisch für die anaerobe Schwelle
- RPE 15–17: Intensives Training (Zone 3–4)
- RPE über 17: Maximale und supramaximale Belastung

Merksatz: Der Körper lügt nicht. Das RPE ist die Stimme der Physiologie — kombiniert mit den objektiven HRV-Daten entsteht ein vollständiges Bild der aktuellen Leistungsfähigkeit.