

Intenzitu zátěže můžeme také subjektivně posuzovat podle otevřené Borgovy škály vnímaného úsilí – mezi 6 a 20 body, která slovně charakterizuje vnímání fyzické zátěže od nejmenší (stupeň 6) jako velmi, velmi lehká až po nejtěžší (velmi, velmi těžká zátěž, stupeň 20), s tím, že zátěž mezi stupněm 11 a 13 je charakterizována jako poněkud lehká, odpovídající aerobní aktivitě při rekreační PA.

Borgova škála

<i><b>BODOVÉ HODNOCENÍ</b></i>	<i><b>SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ</b></i>
6	
7	velmi velmi lehká zátěž
8	
9	velmi lehká zátěž
10	
11	docela lehká zátěž
12	
13	poněkud těžká zátěž
14	
15	těžká zátěž
16	
17	velmi těžká zátěž
18	
19	velmi velmi těžká zátěž
20	

Jako orientační kritérium příliš vysokého zatížení můžeme u seniorů použít tzv. *test mluvení*, kdy při vysoké intenzitě zatížení přestává být jedinec schopen souvislé řeči.