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

|  |  |
| --- | --- |
| ***BODOVÉ HODNOCENÍ*** | ***SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ*** |
| 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 kriterium příliš vysokého zatížení můžeme u seniorů použít tzv. ***test mluvení***, kdy při vysoké intenzitě zatížení přestává být jedinec schopen souvislé řeči.