**自主感觉劳累分级表（RPE）**（1.32）

体力感觉等级量表（RPE 量表）：是利用主观感觉来推算运动负荷强度的一种有效的方法，可参照 RPE 来控制运动强度。

|  |  |
| --- | --- |
| Borg 计分 | 自我理解的用力程度 |
| 6 | 非常非常轻 |
| 7 |
| 8 |
| 9 | 很轻 |
| 10 |
| 11 | 轻 |
| 12 |
| 13 | 有点用力 |
| 14 |
| 15 | 用力 |
| 16 |
| 17 | 很用力 |
| 18 |
| 19 | 非常非常用力 |
| 20 |

注明：有氧运动的运动强度设定应控制自感劳累分级在 11——14 分范围。