

Escala RPE de Borg: Autorregula tu Esfuerzo y Protege tu Espalda

La escala RPE (Rating of Perceived Exertion) traduce la sensación subjetiva de fatiga en un valor del 1 al 10. Para per a la salud de la columna, es vital identificar la "Zona Objetivo" actiu en la que el core nos protege y evitar la "Zona de Peligro" a en la que la fatiga deforma la postura.



La Regla del "Semáforo Verde":
Si la postura se deforma o sientes dolor punzante, detente inmediatamente.



FATIGA EXTREMA

PÉRDIDA DE POSTURA DE SEGURIDAD

RPE 9-10: ZONA DE PELIGRO (ROJO)

Fatiga extrema; pérdida de la postura de seguridad y riesgo de lesión en los discos.

9-10
Riesgo de Lesión

→ Pérdida de control: detén la actividad.

ESFUERZO VIGOROSO

CONTROL DEL TRANSVERSO/CORE

RPE 7-8: ZONA OBJETIVO SALUD (VERDE)

Esfuerzo vigoroso; fatiga estimulante manteniendo las curvas naturales y el control del core.

7-8 Rango
Ideal Salud:

→ Control del transverso y pelvis neutra.

RPE 5-6: Fatiga Moderada

Inicio del trabajo isométrico: contracción del transverso (faja abdominal) muy controlable.

RPE 3-4: Esfuerzo Moderado Suave

Movilidad articular; la musculatura profunda comienza a despertar de forma agradable.

Resumen de la carga:

1-6	Seguridad total	→ Calentamiento y control consciente.
-----	-----------------	---------------------------------------

RPE 1-2: Reposo Activo

Sin fatiga muscular; ideal para estiramientos relajados de descompresión.