

Escala RPE de Borg: Autoregula el teu Esforç i Protegeix la teva Esquena

L'escala **RPE** (Rating of Perceived Exertion) tradueix la sensació subjectiva de fatiga en un valor de l'1 al 10. Per a la salut de la columna, és vital identificar la "Zona Objectiu" on el core ens protegeix i evitar la "Zona de Perill" on la fatiga deforma la postura.



La Regla del "Semàfor Verd":
Si la postura es deforma o sents dolor punxant, atura't immediatament.



**FATIGA
EXTREMA**

**PÈRDUA DE
POSTURA DE
SEGURETAT**

RPE 9-10: ZONA DE PERILL (VERMELL)

Fatiga extrema; pèrdua de la postura de seguretat i risc de lesió als discos.

**9-10
Risc de Lesió**

→ Pèrdua de control;
atura l'activitat.

**ESFORÇ
VIGORÓS**

**CONTROL DEL
TRANSVERS/CORE**

RPE 7-8: ZONA OBJECTIU SALUT (VERD)

Esforç vigorós; fatiga estimulante mantenint les corbes naturals i el control del core.

**7-8 Rang
Ideal Salut**

→ Control del transvers
i pelvis neutra.

RPE 5-6: Fatiga Moderada

Inici del treball isomètric; contracció del transvers (faixa abdominal) molt controlable.

RPE 3-4: Esforç Moderat Suau

Mobilitat articular; la musculatura profunda comença a despertar de forma agradable.

Resum de la càrrega:

1-6

Seguretat
total

→ Escalfament i
control conscient.

RPE 1-2: Repòs Actiu

Sense fatiga muscular; ideal per a estiraments relaxats de descompressió.