

Borg Skala

Skala	Belastungsempfinden
6	Überhaupt nicht anstrengend
7	Sehr, sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	Sehr schwer
18	
19	Sehr, sehr schwer
20	Maximale Belastung