

Borg Skala

Skala der subjektiv empfundenen Intensität einer körperlichen Belastung nach G. Borg

6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	ziemlich leicht
12	
13	etwas schwer
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	