

Borgs skala for numerisk vurdering af oplevet anstrengelse

Anstrengelse (helkrop)
6.
7. Meget, meget let
8.
9. Meget let
10.
11. Ret let
12.
13. Noget anstrengende
14.
15. Anstrengende
16.
17. Meget anstrengende
18.
19. Meget, meget anstrengende
20.