

Borg – skalaen

Borgs Skala for anstrengelse er en skala der viser oplevet anstrengelse under fysisk aktivitet, og er nok den mest anvendte anstrengelsesskala der anvendes.

Borgs Skala går fra 6-20, 6 svarer til hvile, 20 til absolut hårdeste anstrengelse.

6. 0. Ingen
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.