

Scala Börg 1-10

Scala per la descrizione della Percezione dello Sforzo (intensità di lavoro)

0	Nulla
1	Molto, molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Abbastanza dura
5	Dura
6	
7	Molto dura
8	
9	
10	Massimale