

# BORGSKALAN

- 6 Ingen ansträngning alls
- 7 Extremt lätt
- 8
- 9 Mycket lätt
- 10
- 11 Lätt
- 12
- 13 Något ansträngande
- 14
- 15 Ansträngande
- 16
- 17 Mycket ansträngande
- 18
- 19 Extremt ansträngande
- 20 Maximal ansträngning