

Skala Borga

15 – stopniowa skala Borga do oceny zmęczenia odczuwanego podczas obciążenia wysiłkiem:

1. W ogóle niezmęczony
2. Niezwykle lekko
- 3.
4. Bardzo lekko
- 5.
6. Lekko
- 7.
8. Średnio ciężko
- 9.
10. Ciężko
- 11.
12. Bardzo ciężko
- 13.
14. Niezwykle ciężko
15. Maksymalnie ciężko