

## Selbsteinschätzungsskala nach Borg

<input type="checkbox"/>	0	Überhaupt nicht
<input type="checkbox"/>	0.5	Sehr, sehr leicht (gerade bemerkbar)
<input type="checkbox"/>	1	Sehr leicht
<input type="checkbox"/>	2	Leicht
<input type="checkbox"/>	3	Mässig
<input type="checkbox"/>	4	Ziemlich schwer
<input type="checkbox"/>	5	Schwer
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	7	Sehr schwer
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	9	
<input type="checkbox"/>	10	Sehr, sehr schwer

Borg, Gunnar

Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität

Deutsches Ärzteblatt 101, Ausgabe 15 vom 9. April 2004, Seite A-1016 / B-840 / C-821