

Zmodyfikowana skala Borga (Category-Ratio
Scale 10)

| | |
|-----|-------------------------------|
| 0 | brak |
| 0,5 | bardzo, bardzo lekki wysiłek |
| 1 | bardzo lekki wysiłek |
| 2 | lekki wysiłek |
| 3 | umiarkowany wysiłek |
| 4 | dość ciężki wysiłek |
| 5 | ciężki wysiłek |
| 6 | bardzo ciężki wysiłek |
| 7 | |
| 8 | bardzo, bardzo ciężki wysiłek |
| 9 | |
| 10 | maksymalny wysiłek |