






# Modifizierte Borg Scala

	BORG-Skala 0-10	Atemnot	Empfinden
<b>0</b>	<b>Keine Anstrengung</b>	<b>Keine Atemnot</b>	
<b>1</b>	<b>Leichte Anstrengung</b>	<b>Leichte Atemnot</b>	
<b>2</b>	Unterfordert, Gefühl noch lange fahren zu können	Atmung noch nicht/ leicht spürbar	
<b>3</b>			
<b>4</b>	<b>Mäßige Anstrengung</b>	<b>mäßige Atemnot</b>	
<b>5</b>	Zunehmende körperliche Ermüdung, kann aber noch weiterfahren	die Atmung ist zunehmend spürbar, flüssig sprechen ist noch möglich	
<b>6</b>			
<b>7</b>	<b>Anstrengend – sehr anstrengend</b>	<b>schwere Atemnot</b>	
<b>8</b>	Gefühl der Überlastung/ persönliche Schmerzgrenze	die Atemnot zwingt zum baldigen Abbruch	
<b>9</b>			
<b>10</b>	<b>maximale Anstrengung</b>	<b>Atemnot</b>	
	Widerstand kann nicht mehr getreten werden	sofortiger Abbruch	