






Modifizierte Borg Scala

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