

Indice de Esfuerzo Percibido

Escala CR10 Borg®

0	Nada en Absoluto	Cómo se siente usted cuando está relajado, acostado en la cama ó sentado en una silla. Poco ó No esfuerzo.
0.3		
0.5	Extremadamente Débil	
0.7		
1	Muy Débil	
1.5		
2	Débil	Rango Objetivo. Cómo debería sentirse con ejercicio ó en actividad.
2.5		
3	Moderado	
4		
5	Fuerte	Cómo se siente usted con trabajo duro que alguna vez ha hecho.
6		
7	Muy Fuerte	
8		
9		
10	Extremadamente Fuerte	
	Máximo Absoluto	¡No trabajes tan duro!