

Borgs Skala	Ventilasjon \ Pust	% av makspuls
6 ingen anstrengelse	Hvile. Kan prate uanstrengt	~30-50% HFmax
7 Meget, meget lett	Kan prate uanstrengt	50-60% HFmax
8		
9 Meget lett		
10		
11 Ganske lett	Kan prate, relativt uanstrengt.	60-72% HFmax
12		
13 Litt anstrengende	Puster dypere og hyppigere. Kan si lange setninger	72-82% HFmax
14	Kan si noen ord eller svært korte setninger	
15 Anstrengende		87-92% HFmax
16	Kan kun si et ord eller to om gangen, samtidig som man puster tungt.	
17 Meget anstrengende		92-100% HFmax
18	Kan kun si korte ord, samtidig som man hiver etter pusten.	
19 Svært anstrengende		
20		