

1
Borg scale

0	ஒன்றும் இல்லை
1	மிகவும் லெகுவாக
2	ஓரளவு லெகுவாக
3	மிதமாக
4	ஓரளவு கடினமாக
5	கடினமாக
6	
7	மிகவும் கடினமாக
8	
9	
10	