

# ANDFÅDDHET / BENTRÖTTHET

<b>0</b>	<b>Ingen alls</b>
<b>0,5</b>	<b>Extremt svag</b>
<b>1</b>	<b>Mycket svag</b>
<b>2</b>	<b>Svag</b>
<b>3</b>	<b>Måttlig</b>
<b>4</b>	<b>Ganska stark</b>
<b>5</b>	<b>Stark</b>
<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Mycket stark</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	<b>Extremt stark</b>
<b>●</b>	<b>Maximal</b>

**Borg G. Med Sci Sports Exerc, 1982**