



0- Gens cansat/cansada

1- Esforç molt suau

Però superior al d'estar dormint o mirant la tele

2- Esforç suau

Podria mantenir aquest ritme durant hores

3- Esforç moderat

Encara no noto fatiga però ja començo a respirar més ràpid

4- Esforç una mica dur

Començo a suar una mica però puc mantenir una conversa fàcilment

5- Esforç dur

Estic suant una mica però encara puc parlar sense problemes

6- Esforç dur

Encara puc mantenir converses curtes però respiro intensament i estic suant

7- Esforç dur

Puc parlar però només una frase i estic suant molt

8- Esforç molt dur

Gairebé no puc parlar i aquest ritme el puc aguantar poca estona més

9- Esforç molt dur

Amb prou feines puc respirar i només puc dir poques paraules. Estic a punt d'arribar al meu límit

10- Esforç màxim

No puc més, no puc parlar. Estic sense alè i esgotat/da