

Intensitetsskala

Skala	Beskrivelse	Følelse	Zoner
1	Relativt let til moderat arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Du bliver varm, men uden at føle dig anstrengt. • Samtale kan føres på et normalt plan 	1-3 timer
2	Let anstrengende til anstrengende arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Arbejdet bliver mere krævende og du er begyndt at svede • Samtale kan stadig føres på forholdsvis normalt plan 	45-60 min
3	Anstrengende til hårdt arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Krævende arbejde. • Begyndende til brændende fornemmelse i benene • Vejtrækningen intensiveres, og du kan kun føre samtale i form af korte sætninger 	20-40 min
4	Hårdt til meget hårdt arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Meget krævende arbejde • Brændende følelse i benene • Presset vejtrækning og samtale er meget krævende • Fra korte sætninger til enkelte ord 	5-10 min
5	Ekstremt hårdt arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Maximalt fysisk arbejde • Samtale er umuligt, du snapper efter vejret • Arbejdet er næsten uudholdeligt 	30-60 sek

Zoner: Tid arbejdet kan holdes i uden pause