

कसरत के लिए भार चयन प्रक्रिया बोर्ग स्केल

1. रोगी की क्षमता के हिसाब से एक भार (रंग) चुने।
2. रोगी को 3 बार दोहराने के लिए के लिए कहें।
3. रोगी को विवरण के रूप में उपयोग करके कठिनाई के स्तर को 0 से 10 तक आँकने के लिए कहें।
4. प्रत्येक अभ्यास के लिए भार के स्तर को समायोजित करने के लिए इस प्रतिक्रिया का उपयोग करें।
5. दूसरे हाथ से तुलना करें। कमजोर हाथ आँकने के लिए क्रमांक के आधार पर भार (रंग) चुनें।
6. रोगी को प्रत्येक हाथ के लिए शेष 10 पुनरावृत्तियों को पूरा करने के लिए कहें।
7. प्रत्येक व्यायाम के लिए उपचार पुस्तिका और रोगी की व्यायाम डायरी पर भार (रंग) रिकॉर्ड करें।

0	कुछ भी नहीं
1	बहुत हल्का
2	काफी हल्का
3	मध्यम
4	कुछ हद तक कठिन
5	कठिन
6	
7	कठिन
8	
9	
10	बहुत, बहुत कठिन

