

## Discomfort Rating Chart

**Worst discomfort**

**10**

**I've ever felt**

**9**

**8**

**7**

**6**

**5**

**4**

**3**

**2**

**No discomfort**

**1**

**Minutes:**

**5**

**10**

**15**

**20**

**25**

**30**

**35**

**40**

**45**

**50**

**55**

**60**

**65**

**70**

**75**

**80**

**85**

**90**

=====