

## Borg-Skala: Die richtige Trainingsbelastung

Ihre Belastung während des Trainings können Sie gut selbst abschätzen. Wenn Sie dabei gerne eine Skala zur Orientierung verwenden, können Sie auf die Borg-Skala zurückgreifen.

Achten Sie auf die Anstrengung und Atemnot die Sie empfinden und ordnen Sie diese spontan und ehrlich auf einer Skala zwischen 6 und 20 ein. Sie befinden sich im optimalen Trainingsbereich, wenn Ihr Empfinden auf der Borg-Skala bei etwa **13** liegt.

	BELASTUNGSEMPFINDEN	ATEMNOTEMPFFINDEN
6		
7	sehr sehr leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	gering
12		
13	etwas anstrengend	erheblich
14		
15	anstrengend	stark
16		
17	sehr schwer	sehr stark
18		
19	sehr sehr schwer	sehr sehr stark
20	zu stark, geht nicht mehr	

Modifiziert nach: Borg GA (1982). „Psychophysical bases of perceived exertion.“ *Med Sci Sports Exerc* 14(5): 377-381.