



## Subjektive Einschätzung der individuellen Belastung

Zur Einschätzung der richtigen Trainingsbelastung gibt es die Puls- bzw. Herzfrequenzmessung und das persönliche Belastungsempfinden (BORG-Skala). Kriterien hierfür sind das Körpergefühl und die Atmung.

| % der max. Pulsfrequenz             | Subjektives Empfinden  | BORG-Skala | Atmung                  |
|-------------------------------------|--|------------|-------------------------|
| 30%                                 |  sehr, sehr leicht    | 6-7-8      | ruhig und tief          |
| 40%                                 |  sehr leicht          | 9-10       | leicht beschleunigt     |
| <b>Optimaler Gesundheitsbereich</b> | 50%  ziemlich leicht | 11-12      | etwas beschleunigt      |
|                                     | 60%  etwas schwer   | 13-14      | mehr beschleunigt       |
|                                     | 70%  schwer         | 15-16      | sehr beschleunigt       |
| 80%                                 |  sehr schwer        | 17-18      | sehr, sehr beschleunigt |
| 90% - 100%                          |  sehr, sehr schwer  | 19-20      | hechelnd                |