










## 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