




Die Borg-Skala

Trainingssteuerung durch subjektives Belastungsempfinden

Mit der Borg-Skala lässt sich Ihr Anstrengungsempfinden während der Trainingsbelastung bestimmen. Es soll festgestellt werden, wie körperlich anstrengend für Sie das Training ist und „wie viel“ Atemnot Sie dabei empfinden. Das hilft Ihnen dabei, Ihre Leistung und die Trainingsintensität zu überwachen und so das Verletzungsrisiko zu minimieren. Ein Training in der richtigen Intensität hilft Ihnen dabei, Ihre Ausdauer zu stärken und Ihre Lungenfunktion zu verbessern. Für die Einschätzung der Trainingsintensität werden Zahlen von 0-10 dem aktuellen Empfinden zugeordnet. Die Stufe 0 steht für Ruhe und somit keine Atemnot, während die Stufe 10 eine maximale Atemnot repräsentiert, die zum Abbruch des Trainings zwingt. Versuchen Sie, Ihr Anstrengungsempfinden so spontan wie möglich anzugeben.

Um ein optimales Trainingsergebnis zu erzielen, sollte Ihre gefühlte Anstrengung während des Trainings im Bereich der **Stufen 3-4** liegen.

1-10 Borg-Skala		Intensität	Atemnot
0	Ruhe		Keine oder kaum spürbare Atemnot
1	Sehr leicht		
2	Leicht		
3	Moderat		Die Atmung ist deutlich spürbar, lässt sich aber noch kontrollieren
4	Schon härter		
5	Hart		
6			Die auftretende Atemnot zwingt zum baldigen oder sofortigen Abbruch
7	Sehr hart		
8			
9	Wirklich sehr hart, puh...		
10	Maximal: mehr geht nicht		

Beispiel: Einschätzung Borg-Skala bei einer zu steilen Treppe

Um ein besseres Gefühl für die verschiedenen Skala-Stufen zu bekommen, können Sie folgendes ausprobieren: Gehen Sie eine steile, längere Treppe in einem Tempo, von dem Sie wissen, dass Sie es nicht lange durchhalten werden. Zu Beginn würden Sie sich je nach Tagesverfassung im Bereich der Stufen 0-2 befinden. Schon nach etwa einer halben Minute würden Sie die Bereiche 3-6 erreichen. Die Atemnot ist zwar deutlich spürbar, aber Sie fühlen sich noch nicht körperlich überlastet. Kurz darauf fühlen Sie sich jedoch schon überlastet (7-8) und werden zum Abbruch gezwungen (9-10).