






## Modifizierte BORG Skala (0 - 10)

zur Beurteilung der Atemnot und des Anstrengungsempfindens

	BORG-Skala 0-10	Atemnot	Empfinden
<b>0</b>	<b>Keine Anstrengung</b>	<b>Keine Atemnot</b>	
<b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>	<b>Leichte Anstrengung</b> Unterfordert, Gefühl noch lange fahren zu können	<b>Leichte Atemnot</b> Atmung noch nicht/ leicht spürbar	
<b>4</b> <b>5</b> <b>6</b>	<b>Mäßige Anstrengung</b> Zunehmende körperliche Ermüdung, kann aber noch weiterfahren	<b>mäßige Atemnot</b> die Atmung ist zunehmend spürbar, flüssig sprechen ist noch möglich	
<b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	<b>Anstrengend – sehr anstrengend</b> Gefühl der Überlastung/ persönliche Schmerzgrenze	<b>schwere Atemnot</b> die Atemnot zwingt zum baldigen Abbruch	
<b>10</b>	<b>maximale Anstrengung</b> Widerstand kann nicht mehr getreten werden	<b>Atemnot</b> sofortiger Abbruch	

## Anwendung der BORG Skala:

Die BORG Skala ist ein Instrument **zur individuellen Steuerung der Intensität von Alltags- und Trainingsbelastungen**. Außerdem dient sie als zusätzliches Hilfsmittel zur Trainingsherzfrequenz.

Sie hilft dabei einzuschätzen, wann Sie die Trainingsintensität erhöhen können oder wann eine Pause nötig ist.

Der optimale Trainingsbereich ist dann erreicht, wenn Sie Ihr Anstrengungsempfinden zwischen **4 und 6** einordnen können. Dabei sollen Sie weder über- noch unterfordert sein.

Versuchen Sie, Ihr Anstrengungsempfinden spontan und ehrlich anzugeben. Achten Sie nur auf Ihre eigene Empfindung und vergleichen Sie sich nicht mit Anderen.