

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Borg-Skala – Die richtige Intensität beim Training!

Gesundheit
zum
Mitmachen



Eine Methode zur Bestimmung der Trainingsintensität ist die Borg-Skala. Um diese geht es heute, es folgen noch weitere Methoden wie Belastungspuls oder Laktat. Der durchschnittliche Ruhepuls eines Menschen liegt bei 60 Schlägen pro Minute und kann, bei intensivster Belastung, bis über 200 Schläge pro Minute ansteigen. Über den individuellen Puls lässt sich bei sportlicher Aktivität die Belastung steuern. Aber nicht Jeder besitzt eine Pulsuhr oder kennt seine individuellen Pulswerte, nach denen er oder sie am effektivsten trainiert. Der schwedische Physiologe Gunnar Borg entwickelte deshalb 1970 die Borg-Skala. Sie bietet ein Maß für das subjektive Belastungsempfinden. Die Skala reicht von 6-20; multipliziert mit 10 entspricht der Skalenwert etwa der jeweiligen Herzfrequenz. Der optimale Trainingsbereich für Freizeit- und Gesundheitssportler liegt zwischen 11-14, also einer Herzfrequenz von 110-140 Schlägen.

Die Skala wird sowohl bei sportwissenschaftlichen Studien, als auch im medizinischen Bereich der Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Besonders für Menschen, die Herzmedikamente einnehmen, ist die Borg-Skala hilfreich, denn ihr Puls verändert sich durch die Einnahme so, dass er nicht mehr als geeignetes Steuerungsinstrument dienen kann.

Für Sportanfänger ist es zunächst etwas schwierig die subjektive Belastungsempfindung auf dieser Skala einzuordnen. Doch mit etwas Übung lässt sich leicht die Wahrnehmung für den eigenen Körper verbessern und hilft dabei, die Belastung genauer einschätzen zu können.

Sie haben sich dann im Gesundheitssport richtig belastet, wenn Sie Ihre Trainingsintensität als etwas anstrengend einschätzen. Auf der von 6-20 reichenden Borg-Skala ist dies im Bereich von 11-14.

Kurz und knapp:

- Die optimale Herzfrequenz für das Training liegt zwischen 110-140 Schlägen pro Minute
- Bei der Borg-Skala wird die Herzfrequenz grob über das subjektive Belastungsgefühl angegeben

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

	Belastungsempfinden
6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	recht leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr anstrengend
18	
19	sehr, sehr anstrengend
20	

