

## BORG-Skala

(verändert von Corinne Ferré / Dr. Hans Herbert Langer, 2003)

Ifd. Nr.	Skalenwert	Schl./min. (etwa)	subjektive Bewertung	Belastungspuls (Herzschläge)	
				pro Minute	pro 10 sec.
1	6	60	überhaupt keine Anstrengung	60.....	10
				66.....	11
2	7	70	sehr sehr leicht	72.....	12
				78.....	13
3	8	80		84.....	14
				90.....	15
4	9	90	sehr leicht	96.....	16
				102.....	17
5	10	100		108.....	18
				114.....	19
6	11	110	leicht	120.....	20
				126.....	21
7	12	120		132.....	22
				138.....	23
8	13	130	etwas anstrengend	144.....	24
				150.....	25
9	14	140		156.....	26
				162.....	27
10	15	150	schwer	168.....	28
				174.....	29
11	16	160		180.....	30
				186.....	31
12	17	170	sehr schwer	192.....	32
				198.....	33
13	18	180			
14	19	190	sehr sehr schwer		
15	20	200	größtmögliche Anstrengung		

