

# Das SUBJEKTIVE EMPFINDEN der Belastung

## International gebräuchliche Tabellen

Das subjektive Empfinden der Belastung (des Trainierenden) ist eine optimale Möglichkeit der Trainingssteuerung bei jeder Art von Training (Ausdauer, Kraft, aber auch Dehnung). Der Vorteil: Zu den Daten der apparativen Trainingssteuerung kommt das persönliche Empfinden der Anstrengung des Trainierenden dazu. Tagesverfassung, Gemütszustand, eventuelle beginnende Infekte werden so mit eingebracht und verbessern die individuell gesteuerte Trainingsbelastung. Nicht zu unterschätzen ist die Präzision dieses "feelings" nach einiger Übung.

	% d.max.Hf.	Borg-Skala
<b>6</b>		
<b>7</b> Sehr, sehr leicht		
<b>8</b>		
<b>9</b> Sehr leicht		Anfänger 12 - 14 Gut Geübte 13 - 16
<b>10</b>	50%	Fortgeschrittene 13 - 18 Weit Fortgeschrittene 14 - 19 Absoluter Leistungssport 14 - 20
<b>11</b> Recht leicht		
<b>12</b>	60%	
<b>13</b> Etwas anstrengend		
<b>14</b>	70%	
<b>15</b> Anstrengend		
<b>16</b>	80%	
<b>17</b> Sehr anstrengend		
<b>18</b>	90%	
<b>19</b> Sehr, sehr anstrengend		
<b>20</b>	100%	

R.P.E (P.E.R.) Range of Perceived Exertion (USA 1984)	
<b>0</b>	Nichts
<b>0,5</b>	Sehr, sehr schwach
<b>1</b>	Sehr schwach
<b>2</b>	Schwach
<b>3</b>	Mittel
<b>4</b>	Einigermaßen stark
<b>5</b>	Stark
<b>6</b>	
<b>7</b>	Sehr stark
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	Sehr, sehr stark

BC 12

R.P.E nach Buskies/Boeckh-Behrens 1998	
<b>1</b>	sehr leicht
<b>2</b>	leicht
<b>3</b>	leicht bis mittel
<b>4</b>	mittel
<b>5</b>	mittel bis schwer
<b>6</b>	schwer
<b>7</b>	sehr schwer

Der grau unterlegte Bereich ist der empfohlene Bereich für das Ausdauertraining beim Warm-up und Cool-down

Stretching Enjoyment Scale	
<b>1</b> Very enjoyable	Sehr angenehm
<b>2</b> Somewhat enjoyable	Gerade noch angenehm
<b>3</b> Neutral	Grenzbereich
<b>4</b> Somewhat unenjoyable	Unangenehm
<b>5</b> Very unenjoyable	Schmerzhaft