BORG SKALA

Beurteile deine subjektive Belastung anhand der modifizierten 11-stufigen Borg-Skala nach Foster et al. (1996).
Dein Belastungsempfinden sollte nicht unter 4 liegen:

0		Ruhe
1		Sehr leicht
2		Leicht
3		Mäßig
4		Etwas anstrengend
5		Anstrengend
6		
7		Sehr anstrengend
8		
9		Sehr, sehr anstrengend
10		Wie mein härtester Wettkampf

Quelle: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (2022)
Bewegt im Betrieb 2.0. 4-Wochen-Challenge zum
Deutschen Sportabzeichen. www.deutsches-sportabzeichen.de

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer
BKK24
Länger besser leben.