

















## TRAINIEREN – ABER RICHTIG!

In den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten im Wasser werden überwiegend die allgemeine Ausdauer und die Kraftausdauer trainiert. Wenn die Trainingsintensität richtig gewählt ist, kommt es zu positiven Anpassungen des Körpers. Man wird leistungsfähiger, belastbarer, das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern sich. Man fühlt sich einfach fitter!!!

Zur Einschätzung der richtigen Trainingsbelastung gibt es die Puls- bzw. Herzfrequenzmessung und das persönliche Belastungsempfinden (BORG-Skala). Kriterien hierfür sind das Körpergefühl und die Atmung.

BORG-Skala (RPE)		
	sehr, sehr leicht	= 6-7-8
	sehr leicht	= 9-10
	ziemlich leicht	= 11-12
	etwas schwer	= 13-14
	schwer	= 15-16
	sehr schwer	= 17-18
	sehr, sehr schwer	= 19-20

% der max. Pulsfrequenz	Subjektives Empfinden	BORG-Skala	Atmung
<b>Schonbereich</b>	 sehr, sehr leicht	6-7-8	ruhig und tief
	 sehr leicht	9-10	leicht beschleunigt
<b>Optimaler Gesundheitsbereich</b>	 ziemlich leicht	11-12	etwas beschleunigt
	 etwas schwer	13-14	mehr beschleunigt
	 schwer	15-16	sehr beschleunigt
<b>Warnzone</b>	 sehr schwer	17-18	sehr, sehr beschleunigt
	 sehr, sehr schwer	19-20	hechelnd

