

# Sportrezept

**Sportart:**

**Was Spaß macht und mit Bewegung verbunden ist (also kein Schach!):**

**Schnelles Gehen (Nordic Walking), Radfahren, Schwimmen, Tanzen,  
Ergometertraining (Heimtrainer), Laufband**

**auch Krafttraining mit leichten Gewichten und häufigen Wiederholungen**

**Intensität: Borg 11-13 (siehe unten); Herzfrequenz 105-140/min, Faustregel:  
etwas aus der Puste kommen und leicht schwitzen.**

**3-5x/Woche lebenslang**

**Dauer: 30-50 min**

Skala zur Einschätzung des Anstrengungsempfindens nach Borg

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	

Zur Bestimmung des Anstrengungsempfindens soll gegen Ende der Belastung noch während des Trainings angegeben werden, wie anstrengend das Training empfunden wird; dabei soll eine **Zahl** gemäß der Tabelle genannt werden. Die Verbalisierung des Anstrengungsempfindens in der Tabelle dient nur der Orientierung.