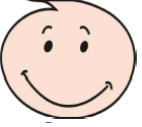


Icon	Skala	Intensität	Atmung	Sprechen	Muskulatur	Herz	Wärme/ Schwitzen	Weitere Körpergefühle	Dauer
	0	keine	bleibt konstant	Plaudern / Singen	locker	Ruhig, selten wahrnehmbarer Herzschlag		entspannt	unbegrenzt
	1 2	leicht	Atmung nicht oder leicht wahrnehmbar	Sprechen in Sätzen möglich	Wird beweglich, wärmer	Leicht erhöhte Herzfrequenz, unauffällig	Leichte Wärme	Angenehme Aktivität	lange möglich
	3 4	Leicht bis mittel	Atmung leicht wahrnehmbar	Sprechen in kurzen Sätzen möglich	Erwärmung bis leichte Ermüdung	Leicht erhöhte Herzfrequenz	Leichte Wärme bis leichte Schwitzen	Leichte Anstrengung spürbar	Begrenzte Zeit möglich, fiebert nicht dem Ende entgegen
	5 6	mittel	Atmung ist noch aushaltbar	Wortwechsel möglich	Zunehmende Ermüdung	Erhöhte Herzfrequenz, möglich spürbarer Puls	Leichtes Schwitzen, angenehme Wärme	Spürbare Anstrengung	Begrenzt möglich ist froh, wenn die angestrebte Zeit vorbei ist
	7 8	hohe	ausser Atem	Einzelne Wörter möglich	Schwerfällige, möglich leicht brennende Muskeln	Hohe Herzfrequenz, möglich spürbar schneller Herzschlag	Schwitzen, starke Wärme	Überlastet	kurz möglich
	9 10	extrem	Mehratmung unmöglich	Sprechen nicht möglich	Schwere, saure Muskeln	Sehr hohe Herzfrequenz, möglich spürbar schneller Herzschlag	Schwitzen, starke Wärme	Erschöpfung, Ausbelastung	Abbruch
			Plötzliche Atemnot		Schmerzen	Herzrasen, neu unregelmässiger Puls, Druck auf der Brust	Kaltschweiss	Kopfdruck oder -schmerzen, Schwindel, Unwohlsein	Abbruch

