

Wat is de borgschaal?

De Borgschaal is een schaal waarmee je kunt aangeven hoe makkelijk of zwaar je een beweegoefening vindt.

Dit hangt voornamelijk af van de mate van inspanning, vermoeidheid in de spieren en het gevoel van 'buiten adem zijn'.

Bekijk de scores op de schaal. Geef een score van 6 tot 20 aan de oefening. Hierbij betekent 6 dat je de oefening heel licht of makkelijk vindt. Een score van 20 betekent dat je de zwaarte van de oefening maximaal vindt. Probeer jouw gevoelens zo eerlijk mogelijk te beschrijven zonder te overwegen hoe zwaar de belasting werkelijk is. Alleen jouw eigen gevoel is hierbij belangrijk, niet wat andere mensen aangeven.

Borgschaal	
Subjectieve vermoeidheidsschaal	
6	Zeer zeer licht
7	Zeer zeer licht
8	Zeer zeer licht
9	Zeer licht
10	Zeer licht
11	Licht tot matig
12	Licht tot matig
13	Ietwat zwaar
14	Ietwat zwaar
15	Zwaar
16	Zwaar
17	Zeer zwaar
18	Zeer zwaar
19	Zeer zeer zwaar
20	Maximaal