



Longrevalidatie
BORG score

Inhoud

Trainingsintensiteit

BORG score

Oefeningen aanpassen

Trainingsintensiteit

Hoe zwaar is de training?

- Metingen hartslag en saturatie
- Zelf leren inschatten

Lichaamssignalen

- Warm/zweten
- Ademhaling
- Vermoeidheid
- Pijnklachten



BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

Trainen

Bewegen

Oefeningen aanpassen

- Evalueren met Borgscore
- Borg > 15 = oefening lichter maken
Borg < 12 = oefening zwaarder maken
- *Uitvoering* *moeilijker / makkelijker*
- *Tempo* *sneller / langzamer*
- *Weerstand* *zwaarder / lichter*
- *Rust* *actief / passief*





www.mmc.nl