

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	<input type="checkbox"/>
zeer zeer licht	7	<input type="checkbox"/>
	8	<input type="checkbox"/>
zeer licht	9	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>
tamelijk licht	11	<input type="checkbox"/>
	12	<input type="checkbox"/>
redelijk zwaar	13	<input type="checkbox"/>
	14	<input type="checkbox"/>
zwaar	15	<input type="checkbox"/>
	16	<input type="checkbox"/>
zeer zwaar	17	<input type="checkbox"/>
	18	<input type="checkbox"/>
zeer zeer zwaar	19	<input type="checkbox"/>
maximaal	20	<input type="checkbox"/>

Werken met de Borgschaal

Tijdens het trainen gebruikt u de Borgschaal. Met de Borgschaal kunt u aangeven hoe zwaar u een beweging, oefening of activiteit vindt. Dit is voornamelijk afhankelijk van de inspanning en vermoeidheid in de spieren en het gevoel van buiten adem zijn.

De schaal loopt van 6 tot en met 20. Het cijfer 6 betekent dat de activiteit/inspanning zeer licht was en dus geen moeite heeft gekost. Het cijfer 20 betekent dat je een maximale inspanning hebt geleverd en dat de activiteit zeer zwaar was en erg veel moeite heeft gekost.

Streef bij inspanning naar een BORG tussen de 12 en 14.

Algemene adviezen

Hier vindt u algemene beweegadviezen waarmee u thuis aan de slag kunt om uw activiteiten weer op te pakken na een hartoperatie/stent plaatsing. Door de operatie is uw belastbaarheid/ conditie al dan niet tijdelijk verminderd. Een gedoseerde opbouw van uw activiteiten is daarom noodzakelijk om overbelasting te voorkomen. Algemene adviezen:

- Luister naar uw lichaam en pas uw activiteiten hier op aan (gebruik BORG-schaal).
- Verdeel uw activiteiten over de dag en plan voldoende rustmomenten in.
- Bouw uw activiteiten stap voor stap op: eerst in frequentie en daarna in tijdsduur.
- Verminder uw activiteiten op de zogeheten "dip-dagen".
- Tijdens of na inspanning kunt u normale signalen van vermoeidheid opmerken door:
 - Warmte (bijvoorbeeld een rode kleur in het gezicht).
 - Sneller en/of diepere ademhaling (bijvoorbeeld moeite met het voeren van een gesprek).
 - Sneller kloppen van het hart.
- Zorg ervoor dat u tijdens alle activiteiten kunt blijven praten.
- Houd bij alle activiteiten die u kunt doen rekening met bovenstaande adviezen.