INFORMATIE OVER

Borgschaal

Zie hieronder de Borg-scores om aan te geven hoe zwaar u de training ervaart.

6	
7	Zeer, zeer licht
8	
9	Zeer licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Redelijk zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Zeer zwaar
18	
19	Zeer, zeer zwaar
20	

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/revalidatie-in-stappen/borgschaal
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 05.13 uur.