BEWEGINGSDAGBOEK

DATUM	SOORT BEWEGING	DUUR BEWEGING	INTENSITEIT BEWEGING	OPMERKINGEN

Het bewegingsdagboek helpt je om zicht te krijgen op je dagelijkse beweging en hoe zwaar je die beweging ervaart. Na elke activiteit noteer je kort wat je gedaan hebt en geef je aan hoe intensief het voor jou aanvoelde. Hiervoor gebruiken we de vereenvoudigde Borg-schaal: een schaal van 0 (geen inspanning) tot 10 (maximale inspanning).

Let op: het gaat om jouw persoonlijke gevoel van inspanning, niet om hoe lang of hoe zwaar de activiteit objectief is. Luister naar je lichaam en probeer zo eerlijk mogelijk in te schatten hoe je het beleefde.

Door dit dagboek bij te houden, krijg je inzicht in je beweegpatroon én kun je beter afstemmen op wat voor jou haalbaar en gezond is.

Bron:

Overgenomen en aangepast van de Borg CR10 of 0–10 schaal. Het is een veelgebruikte meetmethode om ervaren lichamelijke inspanning in kaart te brengen, ontwikkeld door de Zweedse psychofysioloog Gunnar Borg. Borg, G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics, Champaign, IL.

Datum van laatste herziening:
aug 2025, BE/ADC/08/25/0010