

# MITEN RASITTAVALTA LIIKKUMINEN TUNTUU JUURI NYT?

**6**

**7** erittäin kevyt

**8**

**9** hyvin kevyt

**10**

**11** kevyt

**12**

**13** hieman rasittava

**14**

**15** rasittava

**16**

**17** hyvin rasittava

**18**

**19** erittäin rasittava

**20**

RPE-asteikko, Borg, mukailen (1982)