

## RPE-KOETUN KUORMITTUNEISUUDEN ASTEIKKO (6-20)

6	
7	erittäin kevyt
8	
9	hyvin kevyt
10	
11	kevyt
12	
13	hieman rasittava
14	
15	rasittava
16	
17	hyvin rasittava
18	
19	hyvin paljon rasittava
20	

## RPE-OIREIDEN VOIMAKKUUSASTEIKKO (0-10)

0	ei ollenkaan
0,5	erittäin heikko
1	hyvin heikko
2	heikko(vähäinen)
3	kohtalainen
4	melko voimakas
5	voimakas
6	
7	hyvin voimakas
8	
9	
10	erittäin voimakas