



# KUINKA RASITTAVALTA LIKKUMINEN TUNTUU JUURI NYT?

6		Ei juuri hengästy- mistä
7	erittäin kevyt	
8		
9	hyvin kevyt	
10		
11	kevyt / sallii laulun 	Vähän hengästy- mistä
12		
13	hieman rasittava / sallii puheen 	
14		Voimakasta hengästy- mistä
15	rasittava / puusuttaa	
16		
17	hyvin rasittava	
18		
19	erittäin rasittava	
20		