

Miltä rasitus tuntuu?

6	
7	Erittäin kevyt
8	
9	Hyvin kevyt
10	
11	Melko kevyt
12	
13	Hieman rasittava
14	
15	Rasittava
16	
17	Hyvin rasittava
18	
19	Erittäin rasittava
20	

Ratings of perceived exertion (RPE) -taulukon avulla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Henkilö arvioi liikkumisen rasittavuutta asteikolla 6–20. Luku 6 tarkoittaa ei lainkaan rasitusta ja luku 20 maksimaalista kuviteltavissa olevaa rasitusta.

Kestävyystyyppisen kevyen liikkumisen alue on 9–11, reippaan 12–13 ja rasittavan 14–17 (ACSM 2025).

RPE-asteikon on alun perin kehittänyt Borg (1970). Asteikosta on useita erilaisia versioita ja suomenkielinen asteikko on esitetty mm. Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjassa (Keskinen ym. 2018).

ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. 12th ed. Philadelphia (PA): Wolters Kluwer, 2025.

Borg, G. Perceived exertion as an indicator of somatic stress. Scand J Rehab Med 1970;2:92–98.

Keskinen, K., Häkkinen, K., Kallinen, M (toim.). Fyysisen kunnon mittaaminen: Käsi- ja oppikirja kuntotestaaajille. Helsinki: Liikunta-tieteellinen seura 2018