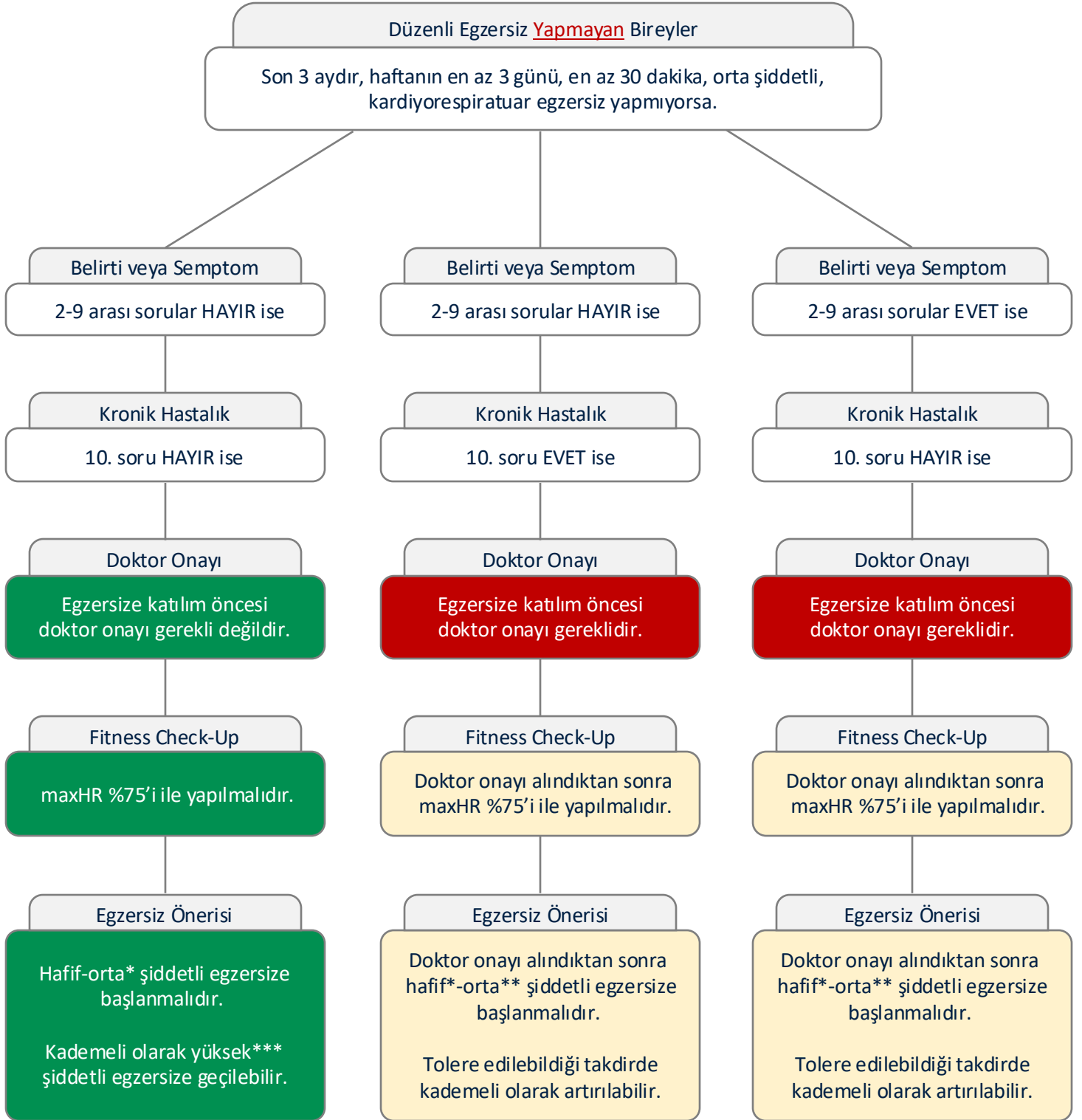
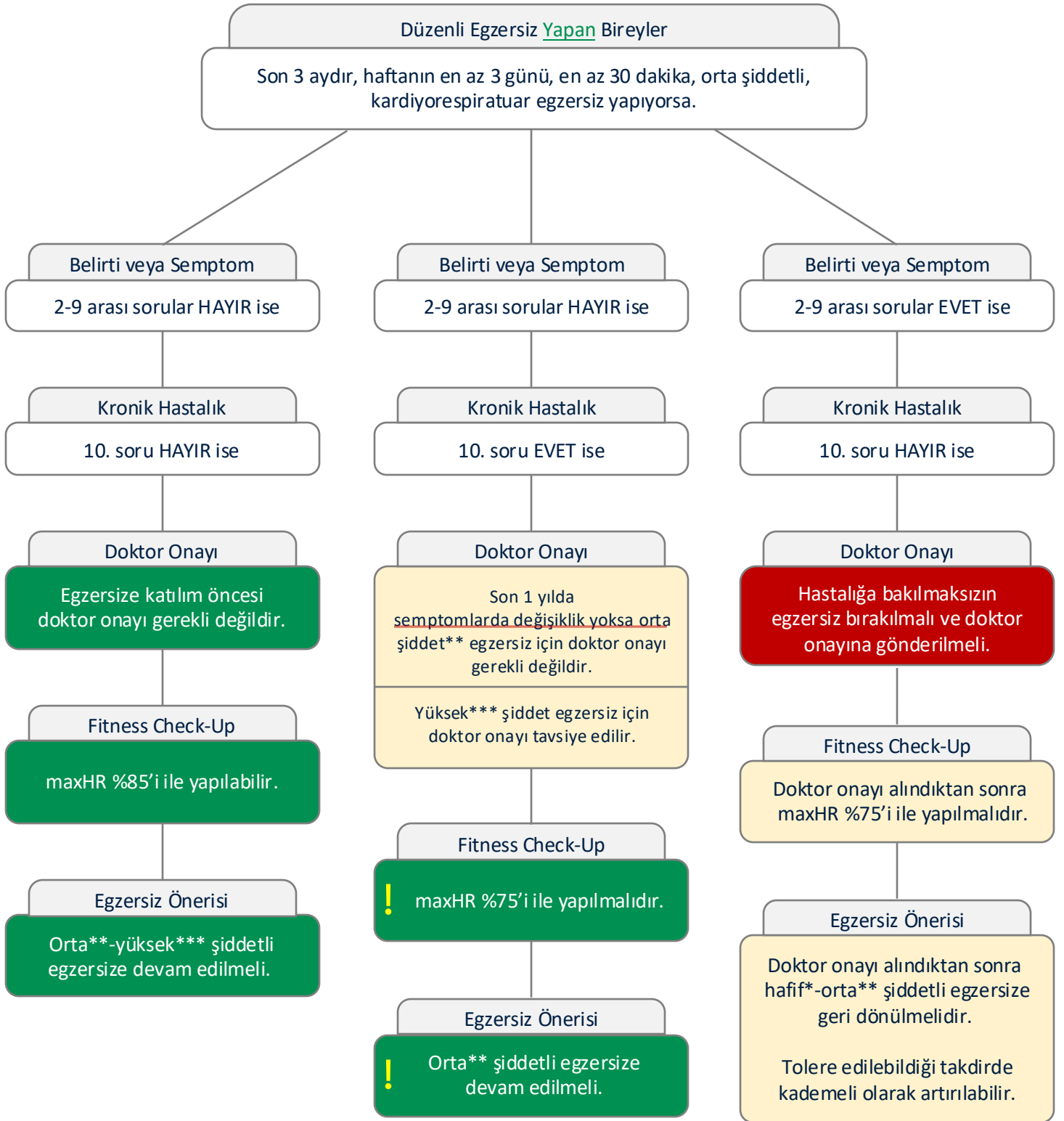




* Hafif: HRR veya VO2R %30-40; 2-3 MET; RPE 9-11; nabızı ve nefesi hafif şekilde yükselten şiddet.

** Orta: HRR veya VO2R %40-60; 3-6 MET; RPE 12-13; nabızı ve nefesi fark edilebilir şekilde yükselten şiddet.

*** Yüksek: HRR veya VO2R $\geq$ %60; $\geq$ 6 MET; RPE $\geq$ 14; nabızı ve nefesi önemli şekilde yükselten şiddet.



* Hafif: HRR veya VO2R %30-40; 2-3 MET; RPE 9-11; nabızı ve nefesi hafif şekilde yükselten şiddet.

** Orta: HRR veya VO2R %40-60; 3-6 MET; RPE 12-13; nabızı ve nefesi fark edilebilir şekilde yükselten şiddet.

*** Yüksek: HRR veya VO2R ≥ %60; ≥6 MET; RPE ≥14; nabızı ve nefesi önemli şekilde yükselten şiddet.