

ERI LIIKUNTAMUOTOJEN DYNAAMISEN JA STAATTISEN KUORMITUKSEN YHTEISVAIKUTUKSIA

MVC = maximal voluntary contraction eli maksimaalinen tahdonalainen supistus
 VO_{2max} = maksimaalinen hapenottokyky

	A.	B.	C.
	Pieni dynaaminen kuormitus (alle 40 % VO _{2max})	Kohtuullinen dynaaminen kuormitus (40- 70 % VO _{2max})	Suuri dynaaminen kuormitus (yli 70 % VO _{2max})
1.Pieni staattinen kuormitus (alle 20 % MCV)	Biljardi, keilaaminen, kriketti, curling, golf, ammunta	Pesäpallo, softpallo, pöytätennis, tennis (nelinpeli), lentopallo	Sulkapallo, hiihto (perinteinen), sähly*, suunnistus, kilpakävely, pallopelit, juoksu (pitkät matkat), jalkapallo, squash, tennis (kaksinpeli)
2.Kohtuullinen staattinen kuormitus (20-50 % MCV)	Jousiammunta, kilpa-ajo*+, sukellus*, ratsastus*, moottoripyöräily*	Miekkaili, kenttälajit (hypyt), taitoluistelu*, amerikkalainen jalkapallo, rodeoratsastus*+, rugby*, pikajuoksu, lainelautailu*+, sekauinti	Koripallo*, jääkiekko*, luisteluhiihto, australialainen jalkapallo*, haavipallo*, juoksu (keskipitkät matkat), uinti, käsipallo
3. Suuri staattinen kuormitus (yli 50 % MCV)	Kelkkailu*+, kenttälajit (heitot), voimistelu*+, karate/judo*, purjehdus, vuorikiipeily*+, vesihiihto*+, painonnosto*+, surffaaminen *+	Kehonrakennus*+, syöksylasku*+, paini*	Nyrkkeily*, melonta, pyöräily*+, kymmenottelu, soutu, pikaluistelu

* lisääntynyt törmäysvaara, minkä takia sopii huonosti esimerkiksi tahdistinta tai verenohennuslääkitystä käyttäville
 + lisääntynyt onnettomuusriski

Mukailtu Mitchell ym. 2005.

Taulukko antaa suuntaa liikuntalajien sopivuudesta. Siinä ei kuitenkaan huomioida liikuntatilanteeseen mahdollisesti liittyvää henkistä stressiä, lääkitystä sekä ympäristön tai ilmastun olosuhteita. Esimerkiksi kilpailutilanteisiin liittyvä emotionaalinen jännitys saattaa aiheuttaa sydämelle huomattavan ja ennalta määrittelemättömän lisäkuormituksen. Myös yksilön suorituskyky sekä tausta ja kokemus kyseisen lajin osalta vaikuttaa yksilölliseen kuormitustasoon. Tämän takia yksilön omat tuntemukset tulee huomioida aina, kun arvioidaan liikuntalajin sopivuutta.