

## FYYSINEN AKTIIVISUUS MET-YKSIKÖINÄ ILMAISTUNA

Liikunnan kuormittavuus ja vastaava energiankulutus eri toiminnoissa

<b>MET</b>	<b>Fyysinen aktiivisuus</b>
1	Pöydän ääressä työskentely, istuminen
2	Suihkussa käynti, autolla ajo, ruuan valmistus, hidas kävely 3,5 km/t Kevyt työ istuen tai seisten, päätetyö
3-4	Siivoaminen, kevyet pihatyöt, koiran ulkoiluttaminen, ikkunan pesu, rauhallinen kävely 4–5 km/t, kotivoimistelu, kevyt kuntopiiri, lentopallo kuntopelinä, asennus- ja hienomekaaniset työt, trukinkuljetus
5-7	Polttopuiden teko, lumityöt, ruohonleikkuu ilman moottoria, reipas kävely tai hölkkä 6–8 km/t, pyöräily 15 km/t, kuntosaliharjoittelu, kevyet pallopelit, tanssi, yleisurheilun hyppylajit, golf mailoja kantaen, huviuinti, rakennus-, nosto- ja siivoustyöt, soran levitys lapiolla, 30-kiloisen taakan kantaminen
8-9	Mattojen piiskaus, portaiden nousu, ripeä kävely 8 km/t, rauhallinen hiihto 6–8 km/t, pyöräily 18 km/t, aerobinen ja ripeä voimistelu, kilpalentopallo, vesijuoksu, kuntouinti, painiminen, muutto, 10-kiloisen taakan kantaminen portaissa
10-12	Juoksu tai hiihto 10–12 km/t, pyöräily 25 km/t, kova aerobinen voimistelu, rullaluistelu, raskas kuntopiiri, reipas uinti, raju joukkuepeli, raskas metsätyö, kaivaminen, raskaiden taakkojen kantaminen portaissa ym.
13-16	Juoksu tai hiihto 15 km/t, pyöräily 30 km/t
17	Kilpailunomainen tai muuten erittäin rankka kestävyysurheilusuoritus

Lähde: mukailtu Mälkiä E, Rintala P 2002, Åstrand P-O ym. 2003