

KESTÄVYYSLIIKUNNAN KUORMITTAVUUDEN LUOKITTELU

Luvut pätevät keski-ikäisiin henkilöihin, joiden maksimaalinen hapenkulutus (VO₂max, "aerobinen kunto") on hyvä (≥ 12 MET) tai huono (< 5 MET).

Kuormittavuusluokka	% maksimaalisesta sykkeestä 1*	Koettu kuormittavuus, RPE (Borg) 2*	Hyvä suorituskyky		Huono suorituskyky	
			MET	% VO ₂ max 3*	MET	%VO ₂ max 3*
(Hyvin) kevyt	≤ 63	≤ 11	≤ 5,3	≤ 44	≤ 2,5	≤ 51
Kohtalainen	64-76	12-13	5,4-7,5	45-62	2,6-3,3	52-67
Raskas	77-93	14-16	7,6-10,2	63-85	3,4-4,3	68-87
Hyvin raskas	≥ 94	≥ 17	≥ 10,3	≥ 86	≥ 4,4	≥ 88

1* luotettavasti mitattu maksimaalinen syke (ei iänmukainen arvio)

2*Borgin asteikko (6-20)

3* osuus maksimaalisesta hapenkulutuksesta, VO₂max

Lähde: Howley ET. Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Med Sci Sports Exerc 2001;33:S364-9; discussion S419-20.