

KUUDEN MINUUTIN KÄVELYMATKAN MUUTTAMINEN MET-YKSIKÖIKSI

Kävelty matka/6 minuuttia	Vauhti km/t	MET
alle 322 m	alle 3,2	2
322 m	3,2	2,5
402 m	4	3
483 m	4,8	3,5
563- 644 m	5,6- 6,4	4
724 m	7,2	4,5

Lähde: Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Leon A.S., Jacobs, D.S., Jr., Montoye, H.J., Sallis, J.F., and Paffenbarger, R.S., Jr (1993). Compendium of Physical Activities: Classification by Energy Costs of Human Physical Activities. Medicine and Science on Sports and Exercise, Vol 25, No. 1, pp. 71-80.