

## WATIT MET-YKSIKÖIKSI

Kuormituksen arviointi MET-yksikköinä ergometritestin kuormituksen ja kehonpainon perusteella.

Kehonpaino	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Kuorma watteina	MET	MET	MET	MET	MET	MET
50	4,5	3,9	3,5	3,2	2,9	2,7
60	5,2	4,5	4,0	3,6	3,3	3,1
70	5,9	5,1	4,5	4,1	3,7	3,4
80	6,6	5,7	5,0	4,5	4,1	3,8
90	7,3	6,2	5,5	4,9	4,5	4,1
100	8,0	6,8	6,0	5,4	4,9	4,5
110	8,7	7,4	6,5	5,8	5,3	4,8
120	9,4	8,0	7,0	6,2	5,7	5,2
130	10,1	8,6	7,5	6,7	6,0	5,5
140	10,8	9,2	8,0	7,1	6,4	5,9
150	11,5	9,7	8,5	7,6	6,8	6,2
160	12,2	10,3	9,0	8,0	7,2	6,6
170	12,9	10,9	9,5	8,4	7,6	6,9
180	13,6	11,5	10,0	8,9	8,0	7,3
190	14,3	12,1	10,5	9,3	8,4	7,6
200	15,0	12,6	11,0	9,7	8,8	8,0

Lähde: Suomen kardiologisen seuran ja Suomen kliinisen fysiologian yhdistyksen työryhmän suositus 1994