

ARKITOIMINTOJEN JA LIIKUNTAMUOTOJEN VASTAAVUUS MET- YKSIKKÖINÄ

Merkitse rastilla (x) seuraavista arkitoiminnoista ne, joita pystyt ilman oireita tekemään 15 min ajan.

ARKITOIMINTO	(X)	MET	LIIKUNTAMUOTO
Leipominen		2	Rauhallinen kävely
Ruuanlaitto		2	
Kevyt siivous		2-3	
Hidas tanssiminen		3	Rauhallinen pyöräily Kävely 4 km/t
Ostoksilla käynti		3	
Toimistotyöt		3	
Autolla-ajo		3-4	
Kevyet puutarhatyöt		4	Rauhallinen uinti Kotivoimistelu Reipas kävely 5 km/t Golf Pyöräily 13 km/t
Normaali siivous		4	
Lehtien haravoiminen		4	
Ikkunanpesu		4	
Pienet sisäremontit		4,5	
Kadun, pihan harjaus		4	
Ruohonleikkuu, itsevetävä kone		4-5	
Maalaus, puutyöt		5	Hiihto Nopea kävely 6 km/t Pyöräily 15 km/t
Seuratanssit		5	
Suursiivous		5	
Metsästys		5-6	
Puunhakkaus		6	Sulkapallo Pyöräily 18 km/t Hölkä 7,5 km/t Ylämäkikävely Tasamaahiihto
Naulaus, muuraus		6	
Lumenluonti		6	
Ruohonleikkuu, työnnettävä kone		6-7	Juoksu 8-9 km/t Pyöräily 20 km/t
Raskaat puutarhatyöt		7	
Metsänistutus		7	
Mattojen piiskaus		8-9	Kuntouinti Juoksu 9-10 km/t Hiihto yli 7 km/t
Ojan kaivaminen		8-10	