

**ERGOMETRIN KUORMITUKSEN JA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN OHJEELLISET VASTAAVUUDET
KESKIKOKOISELLA HENKILÖLLÄ**

Ergometrin kuorma, W	Vastaava energiankulutus liikunnassa ja työssä
10–50	Kävely 3 km/t Valvomo- tai kevyet kotitaloustyöt
50–75	Kävely 5-6 km/t Raskaat työvaiheet sairaanhoito-, asennus- ja keittiötyössä
75–100	Kävely 5-7 km/t Rakennus-, nosto- ja siivoustyöt
100–150	Kävely tai hölkkä 7-8 km/t Raskaat vaiheet rakennus- ja varastotyössä
150–200	Juoksu 9-11 km/t Raskas metsätyö, kaivaminen, raskaiden taakkojen kantaminen portaissa ym