

**ESIMERKKEJÄ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ENERGIANKULUTUKSISTA LAJITELTUNA
AKTIIVISUUDEN TYYPIN MUKAAN**

Aktiivisuuden kuvaus	kJ/kg/t	kJ/t/65 kg	kcal/t/65 kg	kJ/t/80 kg	kcal/t/80 kg
Golf kävellen, ei kantamuksia	17	1105	261	1360	321
Hiihto, rauhallinen, 6-8 km/t	34	2210	522	2720	642
Hiihto, kohtuullinen rasitus, 8-13 km/t	42	2730	652	3360	803
Kuntosaliharjoittelu laiteilla, kevyt	13	845	196	1040	241
Kuntosaliharjoittelu laitteilla, raskas	25	1625	391	2000	482
Kätvely, rauhallinen, 4km/t	13	845	196	1040	241
Kävely, reipas, 6 km/t	17	1105	261	1360	321
Pyöräily, kevyt 16- 19km/t	25	1625	391	2000	482
Soutuergometri, kohtalainen rasitus	25	1625	391	2000	482
Tanssi, kevyt (valssi, foxtrot)	13	845	196	1040	241
Uinti, rauhallinen	25	1625	391	2000	482
Uinti, kohtuullinen rasitus	34	2210	522	2720	642
Venyttely	13	845	196	1040	241
Vesivoimistelu	17	1105	261	1360	321

Lähde: Ainsworth ym. 2000, Montoye 2000 (mukaeltu)