

## MetPro - liikunnallinen aktiivisuus

Projektitunniste: **testi** Sukunimi: **Testu** Sukupuoli: **1**  
 TutkimusNro: **2** Etunimi: **Teuvo**

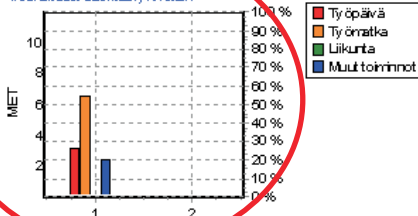
#	Paikkakunta	Työpaikka	Ammatti	Jakson alkupvm	Jakson loppupvm	Päivien lkm
1	Helsinki	varasto 1	varastomies	11.4.2007	11.4.2007	1
2						

Maks.suorituskyky

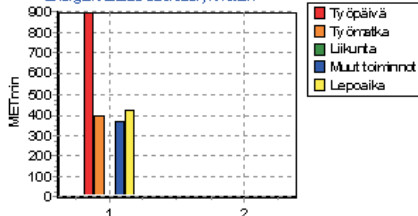
#	Kirj. pvm	Analyysi-%	Ikä	Pituus	Paino	Painoindeksi	Kurtoindeksi	METc
1	12.4.2007	70,8	52 vuotta	181 cm	77 kg	23,5		12
2			vuotta	cm	kg			

Suoritusryhmät	#	Laskenn. ka. int.	TWA MET	Max intensiteetti	Energiankulutus MET*METtunti MET*METminuutti	Energiankulutus KCa
Työ	1	3,1 MET	2,7 MET	4,1 MET	901,2 METm	1 190,1 KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Työmatka	1	6,6 MET	6,6 MET	6,6 MET	396 METm	522,9 KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Liikunta	1	MET	MET	MET	METm	KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Orijattu liikunta	1	MET	MET	MET	METm	KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Liikunta yhteensä	1	MET	MET	MET	METm	KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Muut toiminnot	1	2,5 MET	2,5 MET	2,5 MET	375 METm	495,2 KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Aktiivisaika	1	3,7 MET	3,3 MET	6,6 MET	1 297,2 METm	1 713 KCa
	2	MET	MET	MET	METm	KCa
Kokonaisaika	1				2524,2 METm	3 333,3 KCa
	2				METm	KCa

Intensiteetit suoritusryhmittäin



Energiankulutus suoritusryhmittäin



Kuormittumisen keskiarvot  
 Punainen- työaikana  
 Oranssi- työmatkalla  
 Vihreä- kotioissa

## MetPro - liikunnallinen aktiivisuus

Projektitunniste: testi

Sukunimi: Testu

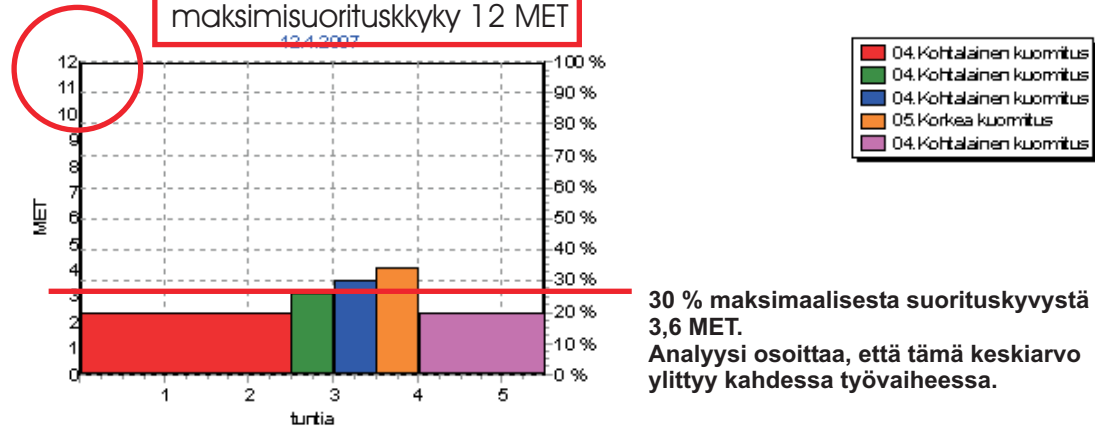
Sukupuoli: 1

TutkimusNro: 2

Etunimi: Teuvo

### Työajan toiminnot viikossa tai päivässä

Ko. Henkilön testattu  
maksimisuorituskyky 12 MET



30 % maksimaalisesta suorituskyvystä on  
3,6 MET.

Analyyysi osoittaa, että tämä keskiarvo  
ylittyy kahdessa työvaiheessa.