

MetPro-Työkyselyn tekeminen

The screenshot shows the MetPro 2.03.9 MX DB interface. The project is named 'testi'. The task list on the left includes 'A2. Tehtävän luokittelu (sISO)', which is circled in red. On the right, the 'Eläkkeellä' (Retired) settings are shown, with 'Hengästyminen' (Breathing) and 'Hikoileminen' (Sweating) both set to 'En hengästy' and 'En hikoile' (Not breathing/sweating), also circled in red. Below these settings is a table with columns: Työajaksot, Kertoja, Kesto, Matka (m), Hengästyminen, Hikoileminen, RPE, Kuormitus, and Liikunta. The first row is highlighted: '04. Kohtalainen kuormitus' with 1 repetition, 150m distance, and 'En hengästy' / 'En hikoile' intensity levels.

Tässä ruudussa täytetään työvaiheiden intensiteetti

Valitaan työtehtävän luokitteluperuste, tässä tapauksessa valinta on ”tehtävän mukainen” nk. sovellettu ISO standardi. Toimintoikkunassa valitaan kuormitustaso, joka kuvaa työtehtävää.

The screenshot shows the same MetPro interface but with a different task list. 'A2. Tehtävän luokittelu (sISO)' is selected. The 'Toiminnot' (Activities) list on the right includes '04. Kohtalainen kuormitus'. Below, a table summarizes the activities:

Työajaksot	Kertoja	Kesto	Matka (m)	Hengästyminen	Hikoileminen	RPE	Kuormitus	Liikunta
04. Kohtalainen kuormitus	1	150		En hengästy	En hikoile			
04. Kohtalainen kuormitus	1	30		Hengästy	Hikoilen jonkun verran			
04. Kohtalainen kuormitus	1	30		Hengästy	Hikoilen runsaasti			
05. Korkea kuormitus	1	30		Hengästy	Hikoilen jonkun verran			
04. Kohtalainen kuormitus	1	90		En hengästy	En hikoile			

Työvaiheet yhteensä 7 tuntia.

Katso kuormitusanalyysi - MetPro-tulkinta