

Tab. 9 Energetická náročnost různých pohybových aktivit
(Ainsworth, B.E. a kol., 1993 - upraveno a doplněno)

HABITUÁLNÍ AKTIVITY J.min ⁻¹ . kg ⁻¹ MET			Zaměstnání	
Sebeobsluha			úřednická práce vsedě	107 1,5
klid (četba, TV aj.)	93	1,3	porady vsedě	107 1,5
stravování vsedě	107	1,5	práce s počítačem	107 1,5
vstoje	143	2	lehké práce vstoje	178 2,5
mytí vsedě ve vaně	143	2	krejčovské práce	178 2,5
holení vstoje	178	2,5	řízení jeřábu	178 2,5
oblékání, svlékání	178	2,5	řízení traktoru	178 2,5
utírání se osuškou	286	4	policie - řízení dopravy	178 2,5
Chůze			řízení těžkého nákladního vozu	214 3
po rovině 3,2 km/h	143	2	zámečnick	221 3,1
4,8 (procházka)	250	3,5	elektrikářské práce	250 3,5
5,6	286	4	středně těžké práce vstoje	286 4
se schodů, s kopce bez zátěže	214	3	masér vstoje	286 4
se zátěží 11- 22 kg	357	5	pekařství	286 4
22 - 33 kg	464	6,5	stavební dělník	357 5
do schodů a kopce			montérské práce	393 5,5
se zátěží 0,5 - 6,7 kg	357	5	práce s pneumatickým kladivem	428 6
7,2 -10,8 kg	428	6	stavba silnic	428 6
v terénu bez zátěže	428	6	házení lopatou lehké	428 6
PRACOVNÍ AKTIVITY			střední	500 7
Domácí práce			těžké	643 9
lehká práce vsedě	107	1,5	kopání příkopu	535 7,5
stolní práce vstoje	128	1,8	nošení těžkých břemen	571 8
stlaní	143	2	lesnické dřevařské práce	571 8
praní s pračkou	143	2	ocelářské práce	571 8
žehlení	164	2,3	REKREACE, SPORT	
umývání nádobí	164	2,3	Běh	
vaření, podávání jídla	178	2,5	jogging	500 7
zametání podlahy v pokoji	178	2,5	8 km/h	571 8
utírání prachu	178	2,5	terén	643 9
uklizení lehkých věcí	250	3,5	do schodů	1071 15
nákup potravin	250	3,5	Kondiční cvičení	
zametání kolem domu	286	4	strečink	143 2
mytí oken, auta	321	4,5	bicyklový ergometr 50 W	214 3
pokládání linolea, koberec	321	4,5	100 W	357 5
malování zdí uvnitř	321	4,5	150 W	500 7
drhnutí podlahy	393	5,5	200 W	714 10
Zahrada			základní gymnastika	286 4
zalévání hadicí	107	1,5	kalenetika	286 4
sečení trávy sekačkou	178	2,5	běhátko, aerobic	428 6
ručně	428	6	kruhový trénink	714 10
hrabání trávníku	286	4	Jízda na kole	
úklid pozemku	357	5	silniční kolo do 16 km/h	286 4
péče o dřeviny	357	5	16,5 km/h	428 6
kopání a rytí půdy	393	5,5	19,5 km/h	571 8
odhrnování sněhu	428	6	22,5-25,4 km/h	714 10
štípání dříví	464	6,5	horské kolo v terénu	571 8
řezání ruční pilou	528	7,4		

Sport			Vodní aktivity		
volejbal rekreační	214	3	pomalá projížďka lodčkou	143	2
plážový	571	8	rybaření - stání na břehu	214	3
lukostřelba	250	3,5	pohyb ve vodě	393	5,5
stolní tenis	286	4	pádlování 3,2 - 6,2 km/h	214	3
golf	321	4,5	6,4 - 9,4 km/h	500	7
badminton rekreačně	321	4,5	windsurfing	421	5,9
skateboard	357	5	vodní lyže	428	6
tenis čtyřhra	428	6	plavání dálkové	428	6
dvouhra	571	8	kraul středně	571	8
fotbal rekreačně	500	7	znak středně	571	8
basketbal rekreačně	500	7	prsa středně	714	10
kolečkové brusle	500	7	delfín středně	785	11
horská turistika	535	7,5	synchronizované plavání	571	8
lední hokej	571	8	vodní kolo	571	8
orientační běh	643	9	vodní pólo	714	10
judo, karate	714	10	Zimní aktivity		
skálolезectví	785	11	sjezd na lyžích - lehký terén	357	5
squash	857	12	středně těžký terén	428	6
Tanec			těžký terén	571	8
pomalý tanec (walz)	214	3	běh na běžkách 4 km/h	500	7
rychlý tanec, disco	357	5	6,4 - 7,8 km/h	571	8
balet, moderní tanec	428	6	8 - 12,6 km/h	643	9

Oba uvedené postupy odhadu výdeje energie poskytují méně přesné výsledky, jsou však nenáročné na technické vybavení a hodí se především pro rutinní činnost v terénní praxi.