

# Energiemodelle

## 10-15 MET

Sehr hohe Energiekosten



Beispiele:

- 1 Std. Crawl (Schwimmen)
- 10 MET x 75 kg = 750 kcal
- 1 Std. Skitouren
- 15,5 MET x 75 kg = 1163 kcal

## 8-9 MET

Hohe Energiekosten



Beispiele:

- 1 Std. Stepper
- 9,2 MET x 75 kg = 690 kcal
- 1 Std. Tennis
- 7,3 MET x 75 kg = 548 kcal



## 1-5 MET

Niedrige Energiekosten



Beispiele:

- 1 Std. Meditation
- 1 MET x 75 kg = 75 kcal
- 1 Std. Baseball
- 5 MET x 75 kg = 375 kcal

## 6-7 MET

Moderate Energiekosten



Beispiele:

- 1 Std. Badminton
- 7 MET x 75 kg = 525 kcal
- 1 Std. Wasserski
- 6 MET x 75 kg = 450 kcal

MET ist eine Masseinheit, um die Energiekosten der körperlichen Aktivität zu schätzen. Wie können Sie MET berechnen: 1 MET = 1kcal/kg/h. Basierend auf durchschnittlich körperlich gesunde Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren (Ainsworth et al., 2011). \* GPS / HRM – Ausgewählte Aussen-Aktivitäten haben detaillierte GPS- und Herzfrequenz-Energiemodelle. Diese Modelle berücksichtigen Informationen wie Distanz, Geschwindigkeit, Steigung. Alle anderen Aussen- und Innen-Aktivitäten basieren auf MET, Dauer und Herzfrequenz (falls verfügbar). Unsere Energie-Modelle werden kontinuierlich weiterentwickelt und verbessert.



Leben Sie gesund und glücklich! Messen Sie Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden mit dem Gesundheitsindex. Seien Sie aktiv, teilen Sie Fortschritte und Erfolge mit Freunden, gewinnen Sie Wettbewerbe! Für iPhone und Android-Geräte.