

Modèles d'énergie

10-15 MET

Coûts énergétiques très élevés



Exemples :
 1h de natation (crawl)
 MET 10 x 75 kg = 750 kcal
 1h de tours de ski
 15.5 MET x 75 kg = 1163 kcal



8-9 MET

Coûts énergétiques élevés



Exemples :
 1h de stepper
 MET 9.2 x 75 kg = 690 kcal
 1h de tennis
 MET 7.3 x 75 kg = 548 kcal

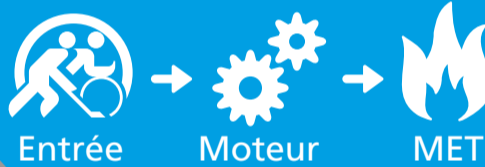


TRÈS HAUT

ÉLEVÉ

Modèles d'énergie supportés

Entrée : fréquence cardiaque, séance d'entraînement, poids, distance, durée, dénivelé, vitesse



FAIBLE

MOYEN



1-5 MET

Coûts énergétiques faibles



Exemples :
 1h de méditation
 1 MET x 75 kg = 75 kcal
 1h de base-ball
 5 MET x 75 kg = 375 kcal

6-7 MET

Coûts énergétiques modérés



Exemples :
 1h de badminton
 7 MET x 75 kg = 525 kcal
 1h de ski nautique
 6 MET x 75 kg = 450 kcal



Le MET (équivalent métabolique) est une mesure permettant d'estimer le coût énergétique d'une activité physique, indépendamment de la masse corporelle, 1 MET = 1 kcal/kg/h, basé sur des adultes de santé physique moyenne de 18 à 65 ans (Ainsworth et al., 2011). * GPS / FC – Un certain nombre d'activités d'extérieur disposent d'un modèle énergétique détaillé basé sur le suivi GPS et la fréquence cardiaque. Ces modèles tiennent compte d'informations telles que la distance, la vitesse et le dénivelé. Les autres activités sont pour la plupart basées sur le MET, la durée et la fréquence cardiaque (le cas échéant). Nos modèles énergétiques sont affinés et améliorés continuellement.



dacadoo
It's all about you.

Prenez soin de votre santé et de votre bien-être! Mesurez votre santé et votre bien-être à l'aide de votre index de santé personnel et adoptez un mode de vie plus sain avec notre coaching virtuel en temps réel. Participez à des activités, partagez vos progrès et réussites avec vos amis, remportez des défis ! Disponible sur iPhone et Android.

La mesure MET est originaire de l'Université de Stanford aux EUA de laquelle vous trouverez des catalogues très détaillés tels le "Compendium of Physical Activity" : <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/>



www.dacadoo.com