

Wie körperliche Aktivität gemessen wird

Körperliche Aktivität kann in metabolischen Äquivalenten oder METs gemessen werden. Ein MET bezeichnet die während des Sitzens in Ruhe verbrauchte Energie. Der MET-Wert von körperlichen Aktivitäten und Sport wird im Verhältnis zum Ruheumsatz berechnet.

MET-Werte zeigen die **Intensität** einer Aktivität. Eine Aktivität mit einem MET-Wert von 5 bedeutet, dass fünfmal mehr Energie verbraucht wird als in Ruhe.



Die wöchentlichen METs zu erhöhen, kann die Gesundheit erheblich verbessern. PhysiotherapeutInnen können METs erklären und dabei helfen, ein Trainingsprogramm zusammenzustellen. Damit Sie Ihr Bewegungsziel sicher erreichen.

Beispiel: Gehen mit einer Geschwindigkeit von 5 METs für 30 Minuten: 5 METs x 30 min = 150 MET min

Aktuelle WHO-Richtlinien = **600 bis 1200 MET Minuten** pro Woche

Neue Empfehlungen zeigen, dass die meisten gesundheitlichen Gewinne auftreten, wenn Menschen **3000 bis 4000 MET Minuten pro Woche erreichen**

MET-Werte

	Radfahren (moderat)	7.5
	Radfahren (intensiv, z. B. bergauf)	14
	Jogging/schnelles Gehen	6
	Laufen	8
	Gartenarbeit/Hausarbeit	4
	Seilspringen	11
	Treppen steigen	5
	Pilates / Tai Chi	3
	Krafttraining	5

So können MET-Einheiten erreicht werden

Wochen-Beispiel

Laufen (8 METs)	2 x 30 min = 60 min x 8 METs	480 METs
Schnelles Gehen (6 METs)	14 x 15 min* = 210 min x 6 METs <small>*2 x 15 min pro Tag</small>	1260 METs
Krafttraining (5 METs)	2 x 30 min = 60 min x 5 METs	300 METs
Hausarbeit/Gartenarbeit (4 METs)	4 hrs pro Woche = 240 min x 4 METs	960 METs
Tanz/Aerobic (8 METs)	1 Stunde = 60 min x 8 METs	480 METs
Mannschaftssport (z. B. Fußball) (7 METs)	1 Stunde = 60 min x 7 METs	520 METs

TOTAL: 3900 METs

Wenden Sie sich an eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten – die Experten für Bewegung und Sport