

Aktivitet                      steg per minutt

Hogge ved	133
Sage veg	113
Ved kløyvar	89
Vaske bil	87
Tungt hagearbeid	174
Lettare hagearbeid	73
Moderat hagearbeid	116
Raka lauv	125
Langrenn moderat	164
Langrenn hurtig	256
Langrenn rolig	114
Lett husarbeid	72
Støvsuge	101