

**Tabel 2.** Kehalise aktiivsuse näited koormuse intensiivsuse järgi

<b>Intensiivsuste ehk koormustase</b>	<b>Näited</b>
Madal	Venitusharjutused Jalutamine Pesemine Koristamine
Keskmine	Kõndimine 4-7 km/h Kepikõnd Sörkimine Jalgrattasõit 16-19 km/h Rahulik ujumine Kerge tantsimine Muruniitmine Aiatööd Tennis (paarismäng)
Kõrge	Jooks 8+ km/h Jalgrattasõit 20+ km/h Hüpped Suusatamine 6+ km/h Pallimängud Jõutreening Tennis