

SIERRA - KATEGORIVELGER

Kategorivelger i forhold til brukervekt og aktivitetsnivå										
Aktivitet / Vekt	44 - 52 kg	53 - 59 kg	60 - 68 kg	69 - 77 kg	78 - 88 kg	89 - 100 kg	101 - 116 kg	117 - 130 kg	131 - 147 kg	148 - 166 kg
Lavt	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Normalt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	-
Høyt	2	3	4	5	6	7	8	9	-	-