

Tabela spalania kalorii (źródło IŻŻ)

RODZAJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	Kcal/1 godz	Kcal/30 min	Kcal/15 min
Aerobik	550	275	138
Aerobik w wodzie	580	290	145
Badminton	400	200	100
Bieg (km przez 3,40 min)	1200	600	300
Bieg (km przez 5 min)	1000	500	250
Ćwiczenia na siłowni	400	200	100
Chodzenie po sklepie	250	125	63
Czytanie	25	12,5	6
Czytanie głośno	150	75	38
Golf	250	125	63
Gotowanie	105	52,5	26
Gra na pianinie 15 min.	120	60	30
Gra w kręgle	300	150	75
Gra w piłkę nożną	650	325	163
Yoga	288	144	72
Intensywna gimnastyka	300	150	75
Jazda konna	650	325	163
Jazda na deskorolce	371	185,5	93
Jazda na nartach biegowych	574	287	144
Jazda na nartach wodnych	441	220,5	110
Jazda na nartach zjazdowych	511	255,5	128

Jazda na rolkach	400	200	100
Jazda na rowerze (10 km/h)	300	150	75
Jazda na rowerze (20 km/h)	600	300	150
Jogging	600	300	150
Kopanie, grabienie	500	250	125
Koszykówka	550	275	138
Lekka gimnastyka	210	105	53
Lekka praca biurowa	140	70	35
Marszobiegi	500	250	125
Mycie okien	240	120	60
Mycie podłogi	250	125	63
Odkurzanie	260	130	65
Piłowanie drewna	450	225	113
Ping-pong	280	140	70
Pływanie	400	200	100
Praca ekspedientki	280	140	70
Praca kamieniarska	400	200	100
Praca w ogródku	250	125	63
Pranie ręczne	150	75	38
Prasowanie	144	72	36
Prowadzenie samochodu	126	63	32
Robienie na drutach	55	27,5	14
Robienie zakupów	300	150	75
Schodzenie ze schodów	364	182	91
Ścieranie kurzy	240	120	60

Siatkówka	450	225	113
Siatkówka plażowa	588	294	147
Skakanie na skakance	574	287	144
Stanie łożka	200	100	50
Spacer szybkim tempie	300	150	75
Spacer w umiarkowanym tempie	200	100	50
Sen	62	31	16
Śpiew	122	61	31
Sprzątanie łazienki	240	120	60
Sprzątanie pokoju	180	90	45
Squash	497	248,5	124
Stanie na baczność	115	57,5	29
Stanie swobodne	100	50	25
Szorowanie podłóg	426	213	107
Szybki marsz 6 km/h	150	75	38
Szycie na maszynie	135	67,5	34
Szycie ręczne	111	55,5	28
Taniec w dyskotecce	500	250	125
Tenis	450	225	113
Trzepanie dywanów	260	130	65
Ubieranie się i rozbieranie	118	59	29,5
Układanie dokumentów	200	100	50
Wchodzenie po schodach	1100	550	275
Wędkowanie	300	150	75
Wiosłowanie	500	250	125

Zamiatanie podłogi	100	50	25
Zmywanie naczyń	114	57	28,5