

Таблица расхода калорий при физических нагрузках

Вид деятельности	Расход килокалорий в час				
	на 1 кг веса	на 50 кг веса	на 60 кг веса	на 70 кг веса	на 80 кг веса
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ					
ПЛАВАНИЕ И ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА					
Плавание (0,5 км/ч)	3	150	180	210	240
Медленное плавание брассом	6	280	336	392	448
Плавание (2,5 км/ч)	7	329	394	460	526
Медленное плавание кролем	7	350	420	490	560
Плавание быстрым кролем	8	407	489	570	651
Аквааэробика	8	379	454	530	606
Водные лыжи	5	254	304	355	406
Водное поло	9	429	514	600	686
ЕЗДА И КАТАНИЕ					
Езда на велосипеде (9 км.ч)	3	132	159	185	211
Езда на велосипеде (15 км/ч)	5	229	274	320	366
Езда на велосипеде (20 км/ч)	8	386	463	540	617
Верховая езда рысью	6	280	336	392	448
Катание на роликах	4	221	266	310	354
Ходьба на лыжах	7	346	416	485	554
Спуск с горы на лыжах	5	260	312	364	309
Катание на коньках	3	160	192	224	256
Скоростной бег на коньках	11	550	660	770	880
Фигурное катание	4	179	214	250	286
Гребля академическая (4 км/ч)	3	150	180	210	240
Гребля на каноэ (4 км/ч)	3	132	159	185	211
ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ					
Растяжка	2	90	108	126	144
Статическая йога	3	160	192	224	
Аштанга-йога	6	300	360	420	480
Занятия гимнастикой (легкие)	3	171	206	240	274
Зарядка средней интенсивности	4	214	257	300	343
Занятия гимнастикой (энергичные)	7	325	390	455	520
Занятия аэробикой	5	260	312	364	416
Прыжки через скакалку	8	386	463	540	617
Силовая тренировка на тренажерах	7	371	446	520	594
Занятия на эллиптическом тренажере	7	370	444	518	592
ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА					
Хоккей	4	220	264	308	352
Хоккей на траве	7	350	420	490	560
Бадминтон (в напряженном темпе)	7	346	416	485	554
Футбол	6	321	386	450	514
Гандбол	7	346	416	485	554
Баскетбол	5	271	326	380	434
Волейбол	4	182	219	255	291
Настольный теннис (парный)	3	146	176	205	234
Бадминтон (в умеренном темпе)	4	182	219	255	291
Теннис	6	290	348	406	464
Борьба	16	800	960	1120	1280
ХОДЬБА И БЕГ					
Спортивная ходьба	6	297	357	416	475

Бег (8 км/ч)	7	346	416	485	554
Бег (16 км/ч)	11	536	643	750	857
Бег по пересеченной местности	9	429	514	600	686
Бег вверх и вниз по ступенькам	8	386	463	540	617
Бег вверх по ступенькам	13	643	771	900	1029
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ					
Занятия балетом	11	536	643	750	857
Танцы высокой интенсивности	7	346	416	485	554
Танцы современные	5	229	274	320	366
Танцы диско	6	286	343	400	457
Бальные танцы	4	196	236	275	314
Танцы низкой интенсивности	3	154	184	215	246
Танцы медленные (вальс, танго)	3	143	171	200	229
Медленная ходьба	3	134	161	188	214
Пеший туризм (4 км/ч)	3	168	201	235	269
Пешая прогулка (со скоростью 5,8 км/ч)	5	225	270	315	360
Ходьба, 7,2 км/ч	6	280	336	392	309
Ходьба в гору (уклон 15%, 3,8 км/ч)	5	270	324	378	432
Прогулка с собакой	3	143	171	200	229
Шоппинг	3	150	180	210	240
Управление машиной	2	107	129	150	171
Управление скутером или мотоциклом	3	160	192	224	256
Рыбалка	2	86	103	120	137
Дайвинг	5	257	309	360	411
Боулинг	4	180	216	252	288
Альпинизм	7	324	388	453	518
ЗАБОТА О ДЕТЯХ					
Игра с детьми сидя	2	101	121	141	161
Кормление и одевание ребенка	2	101	121	141	161
Купание ребенка	3	134	161	188	215
Перенос маленьких детей на руках	3	134	161	188	215
Игра с детьми с ходьбой и бегом	4	201	241	281	321
Игры с ребенком (умеренная активность)	4	201	241	281	321
Игры с ребенком (высокая активность)	5	268	321	375	429
Прогулка с коляской	2	108	129	151	173
Прогулка с детьми в парке	4	179	214	250	286
ДОМАШНЯЯ РАБОТА					
Мытье окон	4	200	240	280	320
Чистка стекол, зеркал	4	189	227	265	303
Чистка ковров пылесосом	3	146	176	205	234
Вытирание пыли	1	57	69	80	91
Приготовление пищи	1	57	69	80	91
Глажка белья (стоя)	2	104	124	145	166
Мытье посуды	2	100	120	140	160
Лёгкая уборка	3	171	206	240	274
Подметание	2	121	145	169	193
Чистка сантехники	4	196	236	275	314
ПРОФЕССИИ И ЗАНЯТИЯ					
Пение	2	86	103	120	137
Игра на гитаре стоя	3	144	173	202	231
Игра на гитаре сидя	1	72	87	101	115
Игра на пианино	2	108	129	151	173

Работа пильщика дров	7	343	411	480	549
Работа каменщика	6	286	343	400	457
Колка дров	4	214	257	300	343
Работа массажистом	4	210	252	294	336
Работа столяра или металлста	3	171	206	240	274
Работа сапожника	3	129	154	180	206
Работа переплётчика	2	121	146	170	194
Укладка волос	2	101	121	141	161
Ручное шитьё	2	79	94	110	126
Вязание	2	86	103	120	137
Чтение вслух	2	79	94	110	126
Работа за компьютером	1	72	87	101	115
Быстрый набор текста на клавиатуре	2	100	120	140	160
Работа в офисе	1	62	75	87	99
Занятие в аудитории, урок	1	57	69	80	91
ОТДЫХ, ГИГИЕНА, ЕДА					
Сон	1	32	39	45	51
Лежание без сна	1	55	66	77	88
Секс (пассивный)	1	54	64	75	86
Секс (активный)	2	107	129	150	171
Сидение в покое	1	72	86	100	114
Прием пищи стоя	1	66	80	93	106
Персональная гигиена	1	66	80	93	106
Принятие душа	1	66	80	93	106
Разговор во время еды	1	66	80	93	106
Одевание и раздевание, примерка	2	86	103	120	137