

Расход калорий при занятиях спортом и его пищевые эквиваленты

Вид спорта	Кол-во ккал/ час*	Что "за эту цену" можно съесть	Чем полезно упражнение
Бадминтон	350	1,3 свиных отбивных или 2 «хот-дога», или 3,5 банана	Прекрасное упражнение для сердца и легких, способствует развитию гибкости и выносливости. Оказывает хорошее воздействие на укрепление мышц спины, плеч. Улучшает осанку.
Балет	400	87 г бисквита	Развивает общую гибкость тела, подвижность.
Бег трусцой	600	7 средних кусков вареной колбасы	Улучшает работу сердца, легких и кровообращение.
Велоспорт	660	97 г греческих орехов	Укрепляет ноги, сердце. Согнутая поза велосгонщика может вызвать поверхностное дыхание. Лучше ездить на велосипеде с высоким рулем, это помогает сохранить правильную осанку.
Виндсерфинг	500	95 г шоколадного печенья	Необходима хорошая физическая форма, чувство равновесия и умение плавать. Развивает ловкость и силу мышц.
Водные лыжи	480	100 г колбасы сервелат	Необходима хорошая физическая форма, чувство равновесия и умение плавать. Развивает ловкость и силу мышц. У Вас должны быть сильные мышцы спины.
Волейбол	350	Яичница из 3,3 яиц	Способствует развитию силы и подвижности суставов, укрепляет сердце и легкие, благотворно влияет на осанку.
Гимнастика	440	100 г базарной сметаны	Развивает гибкость и координацию.
Гольф	250	100 г жареного куриного окорочка	Сохраняет линию талии.
Гребля	840	140 г жареных свиных ребрышек	Укрепляет сердце и легкие, мышцы тела.
Гребля на байдарках и каноэ	230	95 г жареной утки	Укрепляет мышцы верхней части туловища.
Катание на коньках	400	100 г говяжьей грудинки	Улучшает осанку, кровообращение.
Катание на роликах	350	96 г ветчины	Улучшает осанку, кровообращение.
Кегли (боулинг)	270	1,8 шт. сардельки	Укрепляет подающую руку.
Конный спорт	350	111 г печеночного паштета	Активное воздействие оказывают только прыжки и долгая быстрая езда.
Лыжный спорт	600	107 г колбасы салями	Улучшает работу сердца, легких и кровообращение. Необходим хороший вестибулярный аппарат, развивает подвижность суставов.
	400	100 г домашней колбасы	Прекрасное упражнение для сердца и легких, способствует развитию гибкости и выносливости.

Парусный спорт			Укрепляет мышцы рук и бедер. Необходимо умение плавать и определенная физическая подготовка.
Плавание	350	100 г жареных пончиков	Развивает общую подвижность и силу, выносливость. Укрепляет сердце и легкие.
Прыжки со скакалкой	800	116 г грецких орехов или фисташек	Делают икры и бедра стройнее.
Стрельба из лука	менее 200	100 г сосисок или 1 пачка мороженого	Развивает руки, плечи, грудь.
Танцы бальные	400	200 г жареного картофеля	Развивают общую гибкость тела, подвижность, делают икры и бедра стройнее
Танцы народные	450	2 пирожных с кремом	Развивают общую гибкость тела, подвижность, делают икры и бедра стройнее.
Танцы современные	600	100 г семечек подсолнечника	Развивают общую гибкость тела, подвижность, делают икры и бедра стройнее.
Теннис большой	440	83 г шоколада молочного или 89 г черного	Помогает укрепить мышцы живота.
Теннис настольный	360	100 г горячего шоколада	Улучшает координацию, хорошее упражнение для ступней ног.
Фехтование	300	113 г омлета с сыром	Развивает общую гибкость тела.
Чечетка (степ)	400	120 г риса	Развивает общую гибкость тела, подвижность, делает икры и бедра стройнее.

* Расход калорий варьирует в зависимости от того, насколько энергично выполняются физические упражнения.