

Energetický výdaj pri fyzickej aktivite – pomocné informácie

HOVORME  JEDLE

trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

Dospelý (30 rokov), 63 kg – všetko na 1 hodinu aktivity

Individuálne športy

Box – 806 kcal
Rýchle plávanie – 630 kcal (390 kcal pomalé)
Golf – 302 kcal
Karate – 649 kcal
Gymnastika – 329 kcal

Telocvičňa

Ľahké vzpieranie – 221 kcal (378 kcal ťažké)
Kruhový tréning – 504 kcal
Stredný veslovací trenažér – 441 kcal (536 kcal ťažký)
Pilates – 189 kcal

Tancovanie

Rýchly tanec – 491 kcal

Beh

Rýchly (16 km/h) – 914 kcal
Stredný (12 km/h) – 725 kcal
Pomalý (8 km/h) – 523 kcal

Chôdza

Prechádzka so psom – 189 kcal
Stredne rýchla chôdza (5-8 km/h) – 271 kcal

Tímový šport

Bedminton (rekreačne) – 347 kcal (441 kcal pri súťaži)
Basketbal – 504 kcal
Tenisová štvorhra (rekreačne) – 284 kcal (378 kcal pri súťaži)
Hokej – 491 kcal
Futbal – 441 kcal (630 kcal pri súťaži)

Jazda na bicykli

Ťažký terén (23-26 km/h) – 630 kcal
Stredne ťažký terén (19-23 km/h) – 504 kcal
Ľahký terén (<16 km/h) – 365 kcal

Stacionárny bicykel

Ťažká záťaž – 693 kcal
Stredná záťaž – 441 kcal
Ľahká záťaž – 302 kcal

Domáce práce

Čistenie kobercov a podláh – 208 kcal
Umývanie auta – 221 kcal

